

## 獨木舟三天訓練課程 (一星章, 二星章及三星章) 報名方式Enrollment: (參考refer to P.5) **B**

Kayaking / Canoeing Training Courses Certificate (3 Day course)  
(1 Star Award, 2 Star Award, 3 Star Award Training Course Certificate)

完成評核者可獲中國香港獨木舟總會頒發相關獨木舟訓練章別  
Certificates of the Hong Kong China Canoe Union will be issued upon successful completion

- 出席率要求為 100% The attendance requirement is 100%  
必須攜帶能包腳跟及腳趾的鞋作保護及自備個人游泳用品  
Please bring toe and heel-protected shoes for protection and personal swimming gear.

☎ 2783 3625 (陳先生 Oscar)

**程序編號 Program I/O :**

**490405207**

對象 Target :

14 歲或以上會友及在無浮物協助下能游 50 米  
(Members aged 14 or above and able to swim 50 metres)

日期 Date :

16/07(二 Tue)、17/07(三 Wed)、19/07(五 Fri)

時間 Time :

0930-1700

地點 Venue :

大美督戶外活動中心【網頁版更新】

集合及解散 Registration & Dismissal : 九龍會所 Kowloon Centre

名額 Quota :

每班 8 人

費用 Fee :

\$2100(包括獨木舟租用、教練費用、午膳、交通、證書 Canoe rental, instruction fee, lunch, transportation, certificate included)



## 獨木舟中級銅章訓練 (一天課程) 報名方式Enrollment: (參考refer to P.5) **B**

Kayak Proficiency Bronze Award Training (1 day course)

完成評核者可獲中國香港獨木舟總會頒發相關獨木舟訓練章別  
Certificates of the Hong Kong China Canoe Union will be issued upon successful completion

- 出席率要求為 100% The attendance requirement is 100%  
必須攜帶能包腳跟及腳趾的鞋作保護及自備個人游泳用品  
Please bring toe and heel-protected shoes for protection and personal swimming gear.

☎ 2783 3625 (陳先生 Oscar)

**程序編號 Program I/O :**

**490405225**

對象 Target :

14 歲或以上會友及持有中國香港獨木舟總會頒發一星章、二星章、三星章證書  
(Members aged 14 or above with 1 Star Award, 2 Star Award, 3 Star Award issued by the Hong Kong China Canoe Union)

日期 Date :

23/07 (二 Tue)

時間 Time :

0930-1700

地點 Venue :

赤柱戶外訓練營

集合及解散 Registration & Dismissal : 九龍會所 Kowloon Centre

名額 Quota :

每班 8 人

費用 Fee :

\$720(包括獨木舟租用、教練費用、午膳、交通、證書 Canoe rental, instruction fee, lunch, transportation, certificate included)

## 少年獨木舟三天訓練課程 (少年獨木舟海星章、海馬章、海豹章) 報名方式Enrollment: (參考refer to P.5) **B**

Kayaking / Canoeing Training Courses Certificate (3 Day course)(Starfish, Sea Horse, Seal Award Training Course Certificate)

完成評核者可獲中國香港獨木舟總會頒發相關獨木舟訓練章別  
Certificates of the Hong Kong China Canoe Union will be issued upon successful completion

- 出席率要求為 100% The attendance requirement is 100%  
必須攜帶能包腳跟及腳趾的鞋作保護及自備個人游泳用品 Please bring toe and heel-protected shoes for protection and personal swimming gear.

☎ 2783 3625 (陳先生 Oscar)

**程序編號 Program I/O :**

**490405206**

對象 Target :

8-13 歲會友及在無浮物協助下能游 50 米  
(Members aged 8 -13 and able to swim 50 metres)

日期 Date :

16/07(二 Tue)、17/07(三 Wed)、19/07(四 Thu)

時間 Time :

0930 - 1700

地點 Venue :

大美督戶外活動中心【網頁版更新】

集合及解散 Registration & Dismissal : 九龍會所 Kowloon Centre

名額 Quota :

每班 12 人

費用 Fee :

\$2100(包括獨木舟租用、教練費用、午膳、交通、證書 Canoe rental, instruction fee, lunch, transportation, certificate included)



## 少年獨木舟兩天延續訓練課程 (少年獨木舟海獅章、海象章) 報名方式Enrollment: (參考refer to P.5) **B**

Kayaking / Canoeing Training Courses Certificate (2 Day course) (Sea Lion, Walrus Award Training Course Certificate)

完成評核者可獲中國香港獨木舟總會頒發相關獨木舟訓練章別

Certificates of the Hong Kong China Canoe Union will be issued upon successful completion

- ! 出席率要求為 100% The attendance requirement is 100%  
必須攜帶能包腳跟及腳趾的鞋作保護及自備個人游泳用品 Please bring toe and heel-protected shoes for protection and personal swimming gear.

☎ 2783 3625 (陳先生 Oscar)

**程序編號 Program I/O :**

**490405208**

對象 Target :

8-13 歲會友及持有中國香港獨木舟總會頒發少年獨木舟海星章、海馬章、海豹章證書 (Members aged 8-13 with Junior Kayak Starfish, Sea Horse, Seal Award issued by the Hong Kong China Canoe Union)

日期 Date :

26/7 (五 Fri) · 27/7 (六 Sat)

時間 Time :

0930 - 1700

地點 Venue :

赤柱戶外訓練營

集合及解散 Registration & Dismissal :

九龍會所 Kowloon Centre

名額 Quota :

每班 6 人

費用 Fee :

\$1400(包括獨木舟租用、教練費用、午餐、交通、證書 Canoe rental, instruction fee, lunch, transportation, certificate included)

## 少年立划板兩天訓練課程 報名方式Enrollment: (參考refer to P.5) **B**

完成評核者可獲中國香港獨木舟總會頒發相關立划板訓練章別

Certificates of the Hong Kong China Canoe Union will be issued upon successful completion

- ! 出席率要求為 100%  
The attendance requirement is 100%  
必須攜帶能包腳跟及腳趾的鞋作保護及自備個人游泳用品  
Please bring toe and heel-protected shoes for protection and personal swimming gear.

☎ 2783 3636 (陳先生 Oscar)

**程序編號 Program I/O :**

**490405209**

對象 Target :

8-13 歲會友及在無浮物協助下能游 50 米 (Members aged 8-13 and above and able to swim 50 metres)

日期 Date :

26/7 (五 Fri) · 27/7 (六 Sat)

時間 Time :

0930- 1700

地點 Venue :

赤柱戶外訓練營

集合及解散 Registration & Dismissal :

九龍會所 Kowloon Centre

名額 Quota :

每班 6 人

費用 Fee :

\$1400(包括立划板租用、教練費用、午餐、交通、證書 SUP rental, instruction fee, lunch, transportation, certificate included)



# 水肺潛水樂繽紛

Scuba Diving Fun Day 報名方式Enrollment: (參考refer to P.5) **B**



透讓初次接觸潛水之會友親身體驗水中潛水之樂趣，完成不同之潛水任務及學習基本潛水技巧。  
Explore scuba diving and learn basic safety and diving skills through missions.

**!** 請自備個人游泳用品 Please bring personal swimming gear

**☎** 2783 3626 (林先生 Mr. Lam)

**程序編號 Program I/O :**

**490405185**

**對象 Target :**

8歲或以上會友 Member aged 8 or above  
沒有浮物協助下能游 200 米 Can swim 200m without floats

**日期 Date :**

02/08 (五 Fri)

**時間 Time :**

1830 - 2130

**地點 Venue :**

英皇佐治五世學校游泳池 King George V School (KGV) Swimming Pool

**集合及解散 Registration & Dismissal :** 參加者需自行到游泳池集合及解散

**名額 Quota :**

20 人 (導師比例 Instructor ratio 1 : 3)

**費用 Fee :**

\$1020(包括潛水教練費用、全套潛水裝備、膠衣、出席證書 instruction fee, full set of diving equipment, wetsuit, certificate of attendance included)

# 海洋生態潛水體驗樂

Discover Diving - Coral and Underwater Marine World 報名方式Enrollment: (參考refer to P.5) **B**

(水肺潛水 + 呼吸管浮潛 Scuba Diving and Snorkeling)

本課程由註冊的 PADI 潛水教練主理，教授基本安全知識、裝備及技術，在安全的環境和專業教練指導下，讓你能盡情親身體驗觀察珊瑚及美麗的海洋世界。(含理論及水中實踐部份)

- For complete new beginners
- Led by registered PADI diving instructor.
- Include theory and practical parts

- !** 1. 請自備個人游泳用品 Please bring personal swimming gear
2. 潛水次數會按當時的天氣情況而定 The number of dives will depend on the prevailing weather conditions

**☎** 2783 3626 (林先生 Mr. Lam)

**程序編號 Program I/O :**

**490405186A( 試潛參加者 ) 490405186B( 同行者 )**

**對象 Target :**

10 歲以上及成人會友 Member aged 10 or above  
沒有浮物協助下能游 200 米 Can swim 200m without floats

**日期 Date :**

18/08 (日 Sun)

**時間 Time :**

0800 - 1630

**地點 Venue :**

西貢橋咀洲或甕缸灣 Sharp Island or Ung Kong Island  
(會按當天的天氣情況而作出更改 It will be changed according to the weather conditions of the day)

**集合及解散 Registration & Dismissal :** 九龍會所 Kowloon Centre

**名額 Quota :** 20 人 (導師比例 Instructor Ratio 約 1:3)

**費用 Fee :**

A. 試潛參加者: \$1320  
(包括午餐、船費、潛水教練費、一支潛水樽、浮潛用品、膠衫、出席證書、交通 lunch, boat fee, instruction fee, one scuba tank, fin and snorkel equipment, wetsuit, certificate of attendance, transportation included)  
B. 同行者: \$580 (同行者不得落水 no diving for non-divers)  
(包括午餐、船費、交通 lunch, boat fee, transportation included)







## 體驗呼吸管浮潛

Discover Snorkeling (參考refer to P.5)

報名方式Enrollment: **B**

本課程由註冊的 PADI 潛水教練主理，學習利用呼吸管之浮潛技術，欣賞美麗奪目之海洋世界。(含理論及水中實踐部份)  
Through the leading of registered PADI diving instructor, participants can explore marine underwater world through fun diving experience. (Include theory and practical parts)

- 1. 請自備個人游泳用品 Please bring personal swimming gear
- 2. 潛水次數會按當時的天氣情況而定 The number of dives will depend on the prevailing weather conditions

☎ 2783 3626 (林先生 Mr. Lam)

程序編號 Program I/O :

**490405187A (浮潛參加者) 490405187B(同行者)**

對象 Target :

6歲以上之會友 Member aged 6 or above  
沒有浮物協助下能游 200 米 Can swim 200m without floats

日期 Date :

11/8 (日 Sun)

時間 Time :

0800-1630

地點 Venue :

西貢橋咀洲或甕缸灣 Sharp Island or Ung Kong Island  
(會按當天的天氣情況而作出更改 It will be changed according to the weather conditions of the day)

集合及解散 Registration & Dismissal :

九龍會所 Kowloon Centre

名額 Quota :

20 人 (導師比例 Instructor Ratio 約 1:4-6)

費用 Fee :

A 浮潛參加者 Fun-diver: \$1020  
(包括午餐、船費、潛水教練費、浮潛用品、交通 lunch, boat fee, instruction fee, fin and snorkel equipment transportation included)  
B 同行者 Non-diver: \$580 (同行者不得落水 no diving for non-divers)  
(包括午餐、船費、交通 lunch, boat fee, transportation included)



## 親子龍舟體驗日

Dragon Boat Family Day (參考refer to P.5)

報名方式Enrollment: **B**

父母和子女一同體驗 2 小時龍舟活動，增加彼此間溝通及培養團體合作精神！ Parents and children experience a 2-hour dragon boat activity together, increasing communication between each other and cultivating the spirit of teamwork!

- 1. 活動包含每首龍舟 3 位教練、木槳、小木槳、助浮衣及友誼賽獎牌。
- 2. 請自備個人游泳用品

☎ 2783 3626 (林先生 Mr. Lam)

程序編號 Program I/O :

**成人 Adult : 490405188A 兒童 Children : 490405188B**

對象 Target :

12 歲以下會友 Member aged 12 or under  
必須由至少一位家長陪同上船參與 Must be accompanied by at least one parent on board

日期 Date :

4/8 (日 Sun)

時間 Time :

1100 - 1300

地點 Venue :

沙田石門中國香港龍舟總會 / 沙田水上活動中心

集合及解散 Registration & Dismissal :

九龍會所 Kowloon Centre

名額 Quota :

40 人

費用 Fee :

成人 Adult : \$480 小朋友 Children : \$380  
(包括導師費、龍舟用品、救生 / 助浮衣 / 交通 Instruction fee, dragon boat equipment, life-saving / floatation jacket, transportation included)



## 水上安全工作坊

報名方式Enrollment: **B**

為了提升和宣揚水上活動的安全知識，我們可以透過結合理論和實踐的課程，讓參加者學習水上活動的安全技巧和自救方法

- 1. 請自備個人游泳用品 Please bring personal swimming gear

☎ 2783 3620 (Hailey)

程序編號 Program I/O :

**490405041A (7 月) B (8 月)**

對象 Target :

6 歲或以上會友

日期 Date :

(A 班) 24/7 (三 Wed)

時間 Time :

(B 班) 14/8 (三 Wed)

地點 Venue :

1200-1500

集合及解散 Registration & Dismissal :

九龍會所

名額 Quota :

20 人

費用 Fee :

\$250 (包括水上安全章和出席證書)



## 室內衝浪體驗 Indoor Surfing 報名方式Enrollment: (參考refer to P.5) **B**

室內衝浪一個持續不斷的平面波，讓衝浪者能在受控環境中體驗無盡的浪潮。第一次嘗試衝浪，渴望體驗自己的第一度浪，室內衝浪體驗都可以提供一個刺激而安全的空間，讓您盡情衝浪、滑動，享受衝浪的喜悅。Indoor surfing creates a perpetual, sheet-wave that allows surfers to ride an endless wave in a controlled environment. A first-timer eager to catch your very first wave, indoor surfing offers an exhilarating and safe space to ride, carve, and experience the joy of surfing.

**!** 請自備個人游泳用品 Please bring personal swimming gear

**☎** 2783 3626 (林先生 Mr. Lam)

**程序編號 Program I/O :** **490405190**  
**對象 Target :** 8歲以上會友 Members over 8 years old (身高 120cm 或以上)  
**日期 Date :** 31/7 (三 Wed)  
**時間 Time :** 1500-1700  
**地點 Venue :** 葵涌葵秀路 8-10 號瑞森工業大廈 2 樓 (SNOW & SURF)  
**集合及解散 Registration & Dismissal :** 葵涌葵秀路 8-10 號瑞森工業大廈 2 樓 (SNOW & SURF)  
**名額 Quota :** 10 人 (導師比例 Instructor Ratio 1:5)  
**費用 Fee :** \$880(包括導師費、衝浪器材 Instruction fee, Surf Equipment included) (不設提早報名優惠) **【網頁版更新】**

## 海上歷奇體驗 (紫竹筏 Bamboo Raft+ 獨木舟 Kayak Canoe) 報名方式Enrollment: (參考refer to P.5) **B**

紫竹筏：利用竹及大膠桶等物品，合力製作竹筏，並將全組組員運送出海，繞過指定目標以完成任務。

獨木舟：裝備簡單，只需槳、救生 / 助浮衣及你的參與，稍經指導便可體會划舟的樂趣。

Bamboo Raft : Using bamboo and large plastic buckets, the team will work together to build a raft and transport the whole team out to sea to complete the mission around the designated target.

Kayak Canoe : All you need is a paddle, a life-saving/floatation jacket and your participation, and a little guidance.

**!** 請自備個人游泳用品

**☎** 2783 3626 (林先生 Mr. Lam)

**程序編號 Program I/O :** **490405192**  
**對象 Target :** 11歲以上會友, Member aged 11 or above  
 沒有浮物協助下能游 50 米 Can swim 50m without floats  
**日期 Date :** 17/7 (三 Wed)  
**時間 Time :** 0930 - 1700  
**地點 Venue :** 青年會黃宜洲青年營 YMCA Wong Yi Chau Youth Camp  
**集合及解散 Registration & Dismissal :** 九龍會所 Kowloon Centre  
**名額 Quota :** 16 人 (導師比例 Instructor Ratio 1:8)  
**費用 Fee :** \$750 (包括午餐、船費、導師費、竹筏及獨木舟用品、救生 / 助浮衣、交通 Lunch, Cost of a boat ticket, Instruction fee, Bamboo Raft and Canoe equipment, Life-saving / Floatation Jacket, Transportation included)

## 水陸玩樂大激鬥 報名方式Enrollment: (參考refer to P.5) **B**

透過陸上及水上活動包括攻防箭及吹氣水上歷奇，建立團隊精神。

**!** 必須攜帶能包腳跟及腳趾的鞋作保護及自備個人游泳用品  
 Please bring toe and heel-protected shoes for protection and personal swimming gear.

**☎** 2783 3636 (陳先生 Oscar)

**程序編號 Program I/O :** **490405210**  
**對象 Target :** 9-13 歲以上會友及在無浮物協助下能游 50 米  
 (Members aged 9-13 above and able to swim 50 metres)  
**日期 Date :** 23/7 (二 Tue)  
**時間 Time :** 0930 - 1700  
**地點 Venue :** 赤柱戶外訓練營  
**集合及解散 Registration & Dismissal :** 九龍會所 Kowloon Centre  
**名額 Quota :** 16 人 (導師比例 Instructor ratio 1 : 6)  
**費用 Fee :** \$680(包括教練費用、午餐、交通 Instruction fee, lunch, transportation included)

