

合唱團 Choir

以輕鬆互動的教學方式進行

「音感訓練」(Solfege Training)、學習節奏 (Beat)、音調 (Tone)、旋律 (Melody)、音準 (Intonation)、身體律動 (Body Rhythm)、歌唱技巧 (Vocal Techniques) 和咬字及發音技巧 (Articulation)、Speech Level Singing (SLS)



資深音樂教育及鋼琴家

聆峻音樂教育創辦人
幼稚園及中學合唱團指揮及音樂總監

黃老師 30 年來一直致力於音樂教育及演奏，是一名資深的音樂教育及鋼琴家，畢業於加拿大亞伯特省大學作曲和指揮音樂學士及英國文學學士，香港浸會大學音樂系主修鋼琴；擔任貴陽市藝術研究院藝術顧問，曾任荃灣官立中學合唱團指揮及音樂總監，聆峻音樂教育創辦人，樂濂雅叙創辦人；成立了 Dorcas Music Education 多卡斯音樂教育 (社團註冊)；現為「星際種子」Starzseeds Ltd. 創辦人及主持人之一，致力與團隊合力年青樂團，合唱團及音樂文化交流團，放眼世界，並為青苗琴行合作夥伴。



兒童組 (3-6 歲)

透過合唱訓練啟發兒童的藝術天份及創意，培養他們的社交能力、對藝術的興趣及鼓勵孩子積極參與，讓他們從容、有效地學習，享受愉快的音樂時光。

【延伸班為英國皇家音樂學院 聲樂考級課程 (1 至 8 級)】

曲目 (3 語言)：* 每期 2 至 4 首曲目

世界真細小 奧運小小音樂劇主題曲 聲聲慢

Here we go now Love me tender

朱古力 lion king 月亮代表我的心

	體驗班	兒童合唱團
程序編號 Programme IO	490405131A	490405131B
日期 Date	12-19/10 (六 Sat)	26/10-14/12 (六 Sat)
時間 Time	11:30-13:00	
地點 Venue	1/F	
名額 Quota	10 - 25	
費用 Fee	\$ 150 (2 堂)	\$ 800 (8 堂)

成人金曲歌唱小組 (40 歲或以上)

節奏、聆聽、多元合唱綜合訓練，基本和弦認識培訓。讓成人感受唱歌及表演的樂趣，延伸為成人自彈自唱班

曲目 (3 語言)：* 每期 2 至 4 首曲目

零時十分 喜歡你 沉默是金
朋友 問我 偶遇 偏偏喜歡你
甘心替代你 為你鍾情 月半小夜曲

	體驗班	成人金曲歌唱小組
程序編號 Programme IO	490405132A	490405132B
日期 Date	13-20/10/2024 (日 Sun)	27/10-15/12/2024 (日 Sun)
時間 Time	1400-1530	
地點 Venue	1/F Room 3-6	
名額 Quota	10 - 25	
費用 Fee	\$ 100 (2 堂)	\$ 560 (8 堂)

手力急救證書課程

手力急救是根據中國傳統醫學理論，於正確之人體經絡穴位部位進行適當的指力按壓而達致急救之功能。本課程主要講授用指處理一般意外之十八個穴位。

內容包括：基本理論、穴位認識、指力按壓技巧及處理一般意外急救 (包括頭痛、休克、昏迷、暈厥、中暑、腦痲症 (發羊吊)、暴寒、鼻出血及抽筋等) 方法。

本課程共九小時，理論及實踐兼備，出席全數九小時課程及實習考試合格可頒發中國香港拯溺總會頒發的「手力急救證書」。導師：中國香港拯溺總會認可導師或手力急協會導師

☎ 2783 3636 (吳小姐 Summer)

程序編號 Program I/O： 490405253
對象 Target： 18 歲或以上
日期 Date： 16/10, 23/10, 30/10 考核 (三 Wed)
時間 Time： 1430-1730
地點 Venue： 3/F 活動室
名額 Quota： 20
費用 Fee： \$500 (16/9 或之前報名可享 \$460 早鳥優惠)



一步一腳印。發現香港

郊野山林佔香港總面積的約四分之三，是名副其實的郊遊天堂，從石屎森林到山野邊陲，只需約 1 小時車程，小朋友將一同遊覽香港不同的自然風光，一步一步發現香港另一面。

- 1. 請穿著輕便服裝及運動鞋，自備飲用水。
- 2. 活動將前往不同地區，參加者需自備車費。
- 3. 如有異常天氣狀況，活動有機會取消或延期。

☎ 2783 3639 (蕭先生 Thomas)

程序編號 Program I/O : 490405062/3/4
對象 Target : 6-10 歲會友
日期 Date : 490405062 - 26/10 (六 Sat) 490405063 - 30/11 (六 Sat) 490405064 - 21/12 (六 Sat)
時間 Time : 13:00-17:00
地點 Venue : 九龍會所 / 行山徑 / 郊野公園
集合及解散 Registration & Dismissal : 九龍會所
名額 Quota : 12 人
費用 Fee : \$180



幼兒品格成長小組

以青年會提倡的四個品格 (關懷、尊重、誠實、責任) 為核心，編制主題品格教育活動，正向鼓勵培育孩子良好品格。小組以互動方式進行，讓孩子主動從體驗中學習。透過繪本故事分享、兒歌唱遊、互動遊戲、角色扮演、創意藝術等活動，讓良好品格價值融入日常學習活動，同時啟發孩子不同領域的潛能。

☎ 2783 3618 (湯小姐 Ena)

程序編號 Program I/O : 490405009 (9-10 月)
對象 Target : 3 - 5 歲會友 Members aged 3 - 5
日期 Date : 9-10 月: 14/9-19/10 (六 Sat)
時間 Time : 1030 - 1130
地點 Venue : 九龍會所 Kowloon Centre
名額 Quota : 6 人
費用 Fee : \$720/ 6 堂 sessions



日落野餐團

由小朋友親自製作野餐食物，與新相識朋友到草地上野餐，呼吸新鮮空氣，親親大自然；傾下計、打下卡、享用及欣賞日落。

- 1. 請穿著輕便服裝，自備飲用水。
- 2. 先於九龍會所製作簡單野餐盒；下午出發到戶外地方野餐。
- 3. 需自備車費，請準備足夠現金 / 八達通乘車。

☎ 2783 3639 (蕭先生 Thomas)

程序編號 Program I/O : 490405053
對象 Target : 7-12 歲會友
日期 Date : 11 月 23 日
時間 Time : 1400-1800
地點 Venue : 九龍會所 / 西九文化區 / 觀塘海濱公園 / 佐敦谷公園
集合及解散 Registration & Dismissal : 九龍會所
名額 Quota : 12 人
費用 Fee : \$250 (包括食材)



中秋限定白兔 (手工藝創作)

導師從 (中秋白兔) 故事主題，讓學員啟發創意，親自創作手工。
 學習內容: 1. 訓練立體空間感構圖創作 2. 培育學員創意、聯想力和觀察力，親自創作

- 1. 自備環保袋盛載成品

☎ 2783 3619 (沈先生 Anthony)

<p>程序編號 Program I/O : 4904.26S.24036 中秋限定白兔月餅 (黏土創作)</p> <p>對象 Target : 5 - 12 歲會友</p> <p>日期 Date : 14/9 (六 Sat)</p> <p>時間 Time : 1400 - 1500</p> <p>地點 Venue : 九龍會所 1/F</p> <p>名額 Quota : 15 人</p> <p>費用 Fee : \$160</p>		<p>4904.26S.24037 中秋白兔燈籠 (手工燈籠創作)</p> <p>對象 Target : 5 - 12 歲會友</p> <p>日期 Date : 14/9/14/9 (六 Sat)</p> <p>時間 Time : 1500 - 1600</p> <p>地點 Venue : 九龍會所 1/F</p> <p>名額 Quota : 15 人</p> <p>費用 Fee : \$160</p>	
--	---	--	---

聖誕專題活動



西洋書法 (Brush Pen) 工作坊 (聖誕篇)



【親子西洋書法】

本課程書寫筆具非常易掌握，以色彩繽紛的 Brush Pen 去學習和享受西洋書法的樂趣，適合家長和 8 歲或以上小朋友一同參加。完成工作坊後，家長和子女能夠掌握如何書寫英文生字和句子，一起共度快樂時光，也能培養耐性和美感。

【少年西洋書法】

書法是一種能令人達至“心流”(Heart Flow) 狀態的藝術，意思是當我們真正投入到一件事情中，忘卻了時間，整個心便能靜了下來，從而感到一種放空、療癒的幸福，能有效減壓和放鬆。本課程除了能學習掌握西洋書法的知識和技巧外，寫出一手漂亮的書法也能重拾自我力量，學習自我欣賞，亦能培養耐性和美感。

工作坊內容包括：認識書寫筆具、基本筆劃的書寫、如何書寫大階和小階字母、如何以不同風格書寫、練習方法和技巧等。

- 1. 費用已包括 Brush Pen，一份包括大階和小階字母書寫方法的教材，練習紙
- 2. 聖誕篇特設聖誕主題書寫及聖誕卡製作

☎ 2783 3606 (張小姐 Karen)

程序編號 Program I/O :	490405024(親子)	490405025(少年初階)	490405313(少年進階)
對象 Target :	8-13 歲會友及其家長	8-14 歲會友	8-14 歲有西洋書法基礎會友
日期及時間 Date & Time :	8/12 (日 Sun) 1000-1230	1/12 (日 Sun) 1430-1700	14/12 (六 Sat) 1000-1230
地點 Venue :	九龍會所	九龍會所	九龍會所
名額 Quota :	6 對親子 (12 人)	12 人	12 人
費用 Fee :	\$930 (一位 8-13 歲會友及一名家長)	\$470	\$480

聖誕馬術之旅



外出參觀內容包括參觀馬房及餵馬、試騎馬匹、歷奇任務等活動。

- 1. 請穿著輕便服裝，自備飲用水。

☎ 2783 3619 (沈先生 Anthony)

程序編號 Program I/O : 490404983

對象 Target : 4-13 歲會友 Members aged 4 -13
 日期 Date : 1/12 (日 Sun)
 時間 Time : 1030 - 1630
 地點 Venue : 九龍會所，大棠馬術學校
 集合及解散 : 九龍會所
 Registration & Dismissal : 九龍會所
 名額 Quota : 40
 費用 Fee : \$500 (包括交通、膳食、戶外旅行)

時間 Time	活動內容 Contents
10:30	集合
10:40 - 11:45	前往大棠
11:45 - 13:00	午餐
13:00 - 13:30	大棠參觀
13:30 - 14:00	參觀馬房及餵馬
14:00 - 15:00	試騎馬匹
15:00 - 15:30	園內活動、餵飼小羊
15:30 - 16:30	回程



聖誕魔術體驗



教授基本魔術表演技巧，令學員掌握和理解當中的奧秘，課程能啟發創作力、提昇語言能力、表達自我及提昇自信心。

☎ 2783 3619 (沈先生 Anthony)


程序編號 Program I/O : 490404986

對象 Target : 5-12 歲會友 Member aged 5-12
 日期 Date : 8/12 (日 Sun)
 時間 Time : 1500 - 1600
 地點 Venue : 九龍會所 1 樓 8 室
 名額 Quota : 15
 費用 Fee : \$120



聖誕雜耍體驗

雜耍體驗 - 扯鈴在中國具有悠久的歷史，是用一根兩端有把手的繩抖動轉動或拋起扯鈴，具有很強觀賞性。學習雜耍扯鈴，啟發小朋友對雜耍的興趣。


 2783 3619 (沈先生 Anthony)


程序編號 Program I/O: 490404984

對象 Target: 5-12 歲會友 Member aged 5-12
 日期 Date: 8/12 (日 Sun)
 時間 Time: 1600 - 1700
 地點 Venue: 九龍會所 1 樓 8 室
 名額 Quota: 15
 費用 Fee: \$120

聖誕限定手工藝體驗

導師從聖誕主題，讓學員親自製造獨一無二的手工藝。培養學員專注力、觀察力、增強立體空間感並發揮創意。多元化的設計技巧，發揮個人創意。學習內容：1. 各種素材的知識概論 2. 教授不同種類素材特性的控制 3. 訓練立體空間感構圖創作

 自備圍裙及手袖，自備環保袋或盒子盛載成品。

 2783 3619 (沈先生 Anthony)

程序編號 Program I/O: 4904.26S.24038

聖誕蠟燭杯 (蠟燭製作)

對象 Target: 5 - 12 歲會友
 日期 Date: 14/12 (六 Sat)
 時間 Time: 1400 - 1500
 地點 Venue: 九龍會所 1/F
 名額 Quota: 15 人
 費用 Fee: \$160

4904.26S.24039

聖誕花環 (奶油膠製作)

對象 Target: 5 - 12 歲會友
 日期 Date: 14/12 (六 Sat)
 時間 Time: 1500 - 1600
 地點 Venue: 九龍會所 1/F
 名額 Quota: 15 人
 費用 Fee: \$160

4904.26S.24040

黏土聖誕樹 (黏土製作)


對象 Target: 5 - 12 歲會友
 日期 Date: 14/12 (六 Sat)
 時間 Time: 1600 - 1700
 地點 Venue: 九龍會所 1/F
 名額 Quota: 15 人
 費用 Fee: \$160



成長小特工 - 自然生活體驗營

認識農田資源循環的概念與實踐，回歸自然，學習柴火煮食，體驗原野烹飪，享受一天鄉野田園生活。

 參加者請穿著輕便服裝及自備防蚊用品及食水。

 2783 3611 (徐小姐 Koey)

程序編號 Program I/O: 490404130


對象 Target: 7-13 歲會友 Members aged 7 -13
 日期 Date: 15/12 (日 Sun)
 時間 Time: 0900-1630
 地點 Venue: 上水雞嶺自然脈絡教育農場
 集合及解散: 九龍會所
 Registration & Dismissal:
 名額 Quota: 16
 費用 Fee: \$750 (包括交通、膳食、教練、活動費)

時間 Time	活動內容 Contents
0900	集合
1000	前往自然脈絡農場
1030	學習生火技巧，烹調素食午膳
1230	午膳
1330	學習用天然方法清潔餐具
1345	大自然顏色日 / 紮染 / 壓染
1500	自由田園時光
1530-1630	回程



聖誕親子廚房

家長和子女一同親手製作聖誕主題印模曲奇，完成可帶走製成品。

 2783 3618 (湯小姐 Ena)

程序編號 Program I/O: 490405003


對象 Target: 親子
 日期 Date: 22/12 (日 Sun)
 時間 Time: 1430 - 1630
 地點 Venue: 九龍會所 Kowloon Centre
 名額 Quota: 6 對
 費用 Fee: 每對 \$320 (額外家庭成員每位增收 \$60，不設額外材料)



小小神射手

在今個聖誕節，於九龍會所來一場難忘的射擊競技！

 請穿著輕便服裝，自備飲用水。

 2783 3639 (蕭先生 Thomas)

程序編號 Program I/O : 490405065

對象 Target : 6-10 歲會友 Members aged 6 -10

日期 Date : 23/12 (一 Mon)

時間 Time : 1000 - 1200

地點 Venue : 九龍會所


名額 Quota : 10 人

費用 Fee : \$180 (包括場地、器材、導師)



聖誕射箭體驗日 Archery Trial Day

射箭是一項有益身心的運動，不但可以增強肩、臂、腰、腿部的力量，還可以發達胸部、背部肌肉，增強小朋友的體質及耐力。

-  1. 請穿著輕便服裝，自備飲用水。
2. 最少 5 人開班。(如一個月前人數不足，學費會全數退回)

 2783 3639 (蕭先生 Thomas)

程序編號 Program I/O : 490405067

對象 Target : 8-12 歲會友

日期 Date : 23/12(一 Mon)

時間 Time : A 班: 1400 - 1600 B 班: 1600 - 1800

地點 Venue : 九龍會所 7 樓 壁球場


名額 Quota : 每班 10 人


費用 Fee : \$450 (包括場地、器材、教練)



Let's Go ! Board Game Party

通過桌遊製造更多參加者之間的互動，在遊玩過程中促進互相了解，並逐步增強參加者自信心及與人溝通的能，最後建立對桌遊的興趣。桌遊主題可以涵蓋甚廣，通常可因內容及遊戲性質而有策略遊戲、益智遊戲、推理遊戲、角色扮演遊戲、合作遊戲、陣營遊戲等等。

-  1. 請穿著輕便服裝，自備飲用水。
2. 最少 4 人成班。(如一星期前人數不足，學費會全數退回)

 2783 3639 (蕭先生 Thomas)

程序編號 Program I/O : 490405061A/B

對象 Target : 7-14 歲會友 Members aged 7 -14

日期 Date : 30/12 (一 Mon)

時間 Time : A 期 :1000 - 1200 B 期 :1400 - 1600

地點 Venue : 九龍會所 (Kowloon Center) 1 樓 5-6 號房

名額 Quota : 每班 8 人


費用 Fee : \$150 (包括場地、器材、導師)



狗狗同你去燒烤

由取得國際認可資格之狗隻訓練導師透過活動教授參加者正確狗狗知識，從而讓參加者珍惜與動物相處之時光，下午由本會將軍澳青年營提供美味自助 BBQ，讓參加者於假日與狗狗共渡一個愉快的下午。

-  1. 請穿著輕便服裝，自備飲用水。

 2783 3639 (余先生 Mr Sheh)

程序編號 Program I/O : 490405087

對象 Target : 7 歲或以上會友

日期 Date : 5/1 (日 Sun)

時間 Time : 1000 - 1700

地點 Venue : 獅子會 - 青年會將軍澳青年營

集合及解散 Registration & Dismissal : 九龍會所

名額 Quota : 30 人

費用 Fee : \$580



水中運動體驗 Aqua Exercise Fun Day

毋需懂得游泳亦可以享受水中運動的樂趣

無論你想鍛鍊身體，加強心肺功能；或者想做拉筋伸展，舒緩一般都市痛症，以下各種水中運動都可以幫到你，快啲約埋朋友一齊體驗下啦！

- ✓ 安全
- ✓ 專業
- ✓ 有趣
- ✓ 不受天氣影響

對象 Target :

16歲或以上會友，不懂泳術亦可 Members of 16 or above, no swimming ability is needed

水中健體 Hydro Fitness

利用水中環境作體適能運動以強化肌肉力量及心肺功能，提供舒緩精神疲勞及放鬆技巧 Utilize the hydraulic pressure for further strengthening of muscular and cardiorespiratory capability.

程序編號 Programme IO	490405211A	490405212A
日期 Date	6/9/2024 (五 Fri)	8/11/2024 (五 Fri)
時間 Time	0900-1000	1100-1200
地點 Venue	4/F 室內溫水泳池 Indoor Swimming Pool	
名額 Quota	20	20
費用 Fee	\$110	\$110

水中伸展 Aqua-Stretching

利用水的浮力及阻力，進行一系列針對性之伸展及肌力運動，提昇身體柔軟度及關節靈活性。Utilize the hydraulic pressure for further strengthening of muscular and body flexibility.

程序編號 Programme IO	490405211B	490405212B
日期 Date	6/9/2024 (五 Fri)	8/11/2024 (五 Fri)
時間 Time	1000-1100	0900-1000
地點 Venue	4/F 室內溫水泳池 Indoor Swimming Pool	
名額 Quota	10	10
費用 Fee	\$130	\$130

水中健體復康 Aqua-Rehab

利用水的特性，進行肌肉關節鍛鍊，強化機能及活動能力，對改善痛症有幫助。Utilizing properties of water and a variety of coordinated movements, this programme aims to strengthen the stability of your core muscles while also enhancing posture and effectively preventing for Acute and Chronic Pain.

程序編號 Programme IO	490405211C	490405212C
日期 Date	6/9/2024 (五 Fri)	8/11/2024 (五 Fri)
時間 Time	1100-1200	1000-1100
地點 Venue	4/F 室內溫水泳池 Indoor Swimming Pool	
名額 Quota	10	10
費用 Fee	\$130	\$130



恆常課程請參閱 P.55
Please refer to P.55 for regular classes

健體專題活動



網上報名
Register Online



請穿著輕便服裝，自備飲用水。

器械核心肌群訓練班

通過不同器械針對性地鍛煉腹肌、背肌等核心肌群，有效提升核心力量，幫助學員塑造平坦美麗的腰腹線條，增強整體肌肉。

☎ 2783 3640 (黃先生 Nick)

程序編號 Program I/O : 490405176

對象 Target : 16歲或以上人士
日期 Date : 3/9 - 24/9 (逢星期二, 17/9 除外)
時間 Time : 1030-1130
地點 Venue : 2/F 健身室
名額 Quota : 8
費用 Fee : \$375

胸大肌訓練班

通過系統性的胸大肌訓練，有效提升胸肌發達程度，結合不同器械和動作，能面刺激胸大肌的各個部位，助學員增強上身肌肉，打造強壯健美的體態。

☎ 2783 3640 (黃先生 Nick)

程序編號 Program I/O : 490405177

對象 Target : 16歲或以上人士
日期 Date : 15/10 - 29/10 (逢星期二)
時間 Time : 1030-1130
地點 Venue : 2/F 健身室
名額 Quota : 8
費用 Fee : \$375

聖誕訓練肥大肌餐

本訓練計畫旨在幫助參與者在聖誕節期間保持健康的生活方式，同時也能獲得良好的肌肉發展。透過均衡的飲食及有效的訓練方法，參與者將能在節日期間維持身材，同時也能刺激肌肉生長，達成肥大的目標。

☎ 2783 3640 (黃先生 Nick)

程序編號 Program I/O : 490405181

對象 Target : 16歲或以上人士
日期 Date : 3/12 - 31/12 (逢星期二, 24/12 除外)
時間 Time : 1030-1130
地點 Venue : 2/F 健身室
名額 Quota : 8
費用 Fee : \$500

NEW DSE-PEX 體能特訓班

☎ 2783 3615 (蕭先生 Brian)

此課程是專為報讀 DSE 體育選修科的學生而設，教練會為各學員設計不同應考體適能考核部分的訓練。
體適能內容：仰臥起坐、引體向上(男)/曲臂懸垂(女)、坐地體前屈、1609米跑/行

1. 最少4人成班
2. 凡首次報讀此課程的會友，將獲得本會所的健身室准用證，有效期為兩年
3. 免費使用 Inbody 身體成份分析儀器
4. 歡迎學校或團體自組私人班，可致電負責同工查詢

課程編號 Course Code	對象 Target	導師/教練 Tutor/Coach	日期(除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
490405166	修讀體育文憑 中四、中五、 中六學生	樊偉傑 Kit	6/9 - 27/9	五 Fri	1730 - 1900	2/F	4	\$800	10
490405167			4/10 - 25/10 (11/10)			健身室 Studio/ 9/F	3	\$600	
490405168			1/11 - 29/11			賽馬會多功能運動場	5	\$1000	
490405169			6/12 - 27/12				4	\$800	



教練：樊偉傑 (Kit Sir)

- 香港中學文憑考試體育選修科考獲第5級，其中體適能部份考獲滿分
- 香港高等教育科技學院運動教練(榮譽)社會科學學士
- 私人健體教練證書
- 2021 AQ strong Apprentice program
- 2023 HKUBA 健體比賽男子健體新秀組 第4名

青年會慶祝中華人民共和國成立七十五周年

傳統體育運動體驗日

透過試玩中國傳統體育運動，認識中華文化，了解傳統體育運動發展起源，承傳文化精神，促進建立健康生活模式。

📅 2024年10月1日

🕒 14:00-17:00

費用全免!

運動體驗攤位

蹴鞠

射箭

武術

跳繩

趣味遊戲攤位

拋圈

擲鐵罐

神射手

及其他精彩活動...

合辦：



油蔴地旺區

聖誕歡欣嘉年華

26/12/2024 (四)

🕒 1pm - 5pm

📍 香港中華基督教青年會九龍會所
(油蔴地窩打老道23號)

對象 青年會會友、區內街坊及市民

名額 400人

聖誕敬拜詩歌及福音信息分享

健康諮詢服務 (中西醫及物理治療)

剪髮及個人攝影

攤位遊戲

費用全免



查詢：2783 3636(秦先生)