



YMCA 體操友誼邀請賽 2025

程序編號490404973

目的:
透過是次比賽，讓體操訓練班學員有實踐機會，從而增加對體操運動的興趣。

- 比賽組別**
(教練會因應參加者程度分組)
- 男女子幼兒組
 - 初級組
 - 中級組
 - 高級組
 - 公開組

各組別個人總分均設有前三名及優異獎(單項獎前三名)

報名
比賽報名表格必須向教練索取(於課堂上派發)，填妥表格後必須交回票務部

截止報名日期
2025年1月3日

*比賽時間表於2月16日公佈

日期:
23/2/2025 (8)

時間:
上午九時至下午一時

地點:
九龍會所6樓綜合體育館

收費:
每位參加者港幣220元正

參賽資格:
本會體操訓練班學員



☎ 2783 3619 沈先生或向教練查詢



香港中華基督教青年會

九龍會所



手綿球

初級教練證書課程

2025

查詢：2783 3619 (沈先生 Anthony)
程序編號：490404987

本課程旨在為有志成為手綿球教練人士提供培訓，學習有關技術及教學技巧，推廣手綿球運動。

日期及時間：

- 課堂：6 / 2 - 13 / 3 / 25 (共6堂)

星期四2000-2200

- 考試：20 / 3，27 / 3

星期四2000-2230

地點：九龍油麻地窩打老道23號九龍會所
(活動室及綜合體育館)

對象：15歲以上會友(適合康體從業員、教師、有志成為手綿球教練的人士)

名額：18人

費用：\$800

備註：

*活動期間請穿著運動用服裝。

*課堂出席率必須達80%，方可參加各考試。

*教練需於課程完結後之一年內完成不少於12小時實習時數。

YMCA手綿球主頁：



課堂內容

理論課

- 課程導引及簡介
- 認識手綿球運動
- 教練通論及課堂設計
- 手綿球技術動作教學重點
- 教練實務及課堂帶領技巧

技術課

- 學習手綿球基礎技術動作
- 球感、抽擊、發球、截擊、來回球
- 手綿球技術之教學技巧

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 : 490405012(1-2月)
490405013(2-3月)

對象 Target : 3 - 5 歲會友 Members aged 3 - 5

日期 Date : 1-2 月 : 4/1-15/2 (六 Sat) (25/1 除外)
2-3 月 : 22/2-29/3 (六 Sat) (1/3 除外)

時間 Time : 1030 - 1130

地點 Venue : 九龍會所 Kowloon Centre


名額 Quota : 6 人

費用 Fee : (1-2 月) \$720/ 6 堂 sessions
(2-3 月) \$600/ 5 堂 sessions



魔術體驗

教授基本魔術表演技巧，背後原理十分簡單，透過利用日常用品及簡單有趣道具，令學員掌握和理解當中的奧秘。
學習內容：1. 魔術表演知識概論 2. 語言互動知識 3. 訓練兒童雙手的協調性 4. 訓練創造力、聯想力和觀察力，培育創意

 2783 3619 (沈先生 Anthony)

程序編號 Program I/O : A : 490404982
B : 490404985

對象 Target : 5-12 歲會友 Member aged 5-12

日期 Date : A : 26/1 (日 Sun)
B : 16/3 (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 : \$150



扭汽球體驗

教授基本扭汽球技巧，用新穎的方式，啟發小朋友對扭汽球嘅興趣。
學習內容：1. 汽球知識概論 2. 語言互動知識 3. 訓練兒童雙手的協調性 4. 訓練創造力、聯想力和觀察力，培育創意

 2783 3619 (沈先生 Anthony)

程序編號 Program I/O : 490405309

對象 Target : 5-12 歲會友 Member aged 5-12

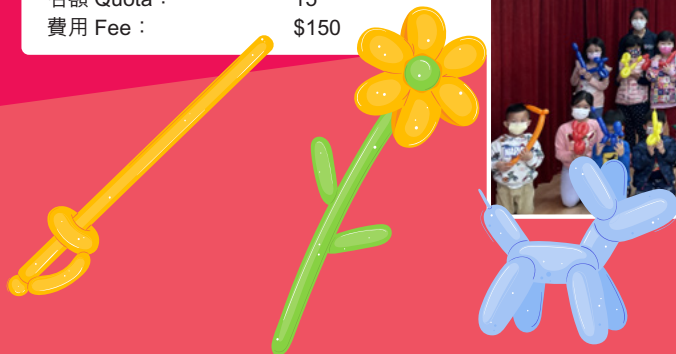
日期 Date : 26 / 1 (日 Sun)

時間 Time : 1600 - 1700

地點 Venue : 九龍會所 1 樓 8 室

名額 Quota : 15

費用 Fee : \$150



新年專題活動


新春賀年手工製作體驗

讓學員了解各種不同種類的手工材料，親自製造獨一無二的新年手工掛飾 / 賀年擺設。培養學員多元化的設計技巧，發揮個人創意，製造專屬自己的作品。

學習內容：

1. 訓練立體空間感構圖創作
2. 教授各類手工素材的技巧運用的特性和控制
3. 培育學員創意、聯想力和觀察力，親自創作

 自備環保袋盛載成品

 2783 3619 (沈先生 Anthony)

程序編號 4904.26S.24044

Program I/O : A. 新年掛飾

對象 Target : 5 - 12 歲會友

日期 Date : 19/1 (日 Sun)

時間 Time : 1400 - 1500

地點 Venue : 1/F, 7 號房

名額 Quota : 12 人

費用 Fee : \$180



4904.26S.24045

B. 賀年擺設

對象 Target : 5 - 12 歲會友

日期 Date : 19/1 (日 Sun)

時間 Time : 1500 - 1600

地點 Venue : 1/F, 7 號房

名額 Quota : 12 人

費用 Fee : \$180



4904.26S.24046

C. 新春掛飾

對象 Target : 5 - 12 歲會友

日期 Date : 19/1 (日 Sun)

時間 Time : 1600 - 1700

地點 Venue : 1/F, 7 號房

名額 Quota : 12 人


費用 Fee : \$180



兒童國畫體驗工作坊 (農曆新年篇)

本工作坊簡介國畫中的濃淡用墨要訣及運筆方法，輔導掌握筆墨基本技法和造型能力，課堂內容包括以農曆新年為主題之圖畫。導師：何慧禎女士 (自 1978 年至今先後跟隨多名領南派國畫老師習畫，並多次參加大型書畫展覽；現已是資深兒童書畫班導師，學生屢在公開比賽中獲獎。)

 費用已包括課堂所需用品，請自備膠袋盛載畫具

 2783 3606 (張小姐 Karen)

程序編號 Program I/O : 490405021

對象 Target : 8-14 歲會友

日期 Date : 25/1 (六 Sat) 年廿六

時間 Time : 1400-1530

地點 Venue : 九龍會所


名額 Quota : 12 人


費用 Fee : \$250



兒童 / 成人毛筆書法體驗工作坊 (農曆新年篇)

本工作坊教授正確的執筆方法，從實踐中學習筆法、字型結構，課堂內容包括書寫農曆新年相關之文字 (揮春)。導師：何慧禎女士 (2001 年及 2003 年分別取得香港中文大學校外進修學院和香港城市大學專業進修學院中國書法文憑，2005 年完成中國書法家協會 <中國書法> 雜誌社第九期書法刊授研究班證書課程。現為中華藝術家協會會員，廣州中西書畫研究院副院長。曾參加香港書法協會「全港毛筆、硬筆書法公開大賽」毛筆公開組獲得冠軍，書法作品被入編世界華文傳媒年鑑 <永載中華> 史冊，及多獲私人收藏。現已是資深兒童書畫班導師，學生屢在公開比賽中獲獎。)

 費用已包括課堂所需用品

 2783 3606 (張小姐 Karen)

程序編號 Program I/O : 490405022

對象 Target : 8-14 歲會友

日期 Date : 25/1 (六 Sat) 年廿六

時間 Time : 1545- 1715

地點 Venue : 九龍會所

名額 Quota : 12 人

費用 Fee : \$250

490405023

成年會友

日期 Date : 14/1 (二 Tue)

時間 Time : 0930-1130

地點 Venue : 九龍會所

名額 Quota : 16 人

費用 Fee : \$180





親子送暖 1+1

☎ 2783 3609 (余先生 Mr Sheh)

網上報名
Register Online



1+1 是蘿蔔糕配贈愛心年糕，亦是父母與子女同行送暖。趁著農曆新年佳節，邀請親子會友與我們一同探訪長者中心，既可培養親子關係，又可過一個富有意義的節日，將溫暖送給更多的人。

參與活動之親子可獲城景國際出品之金瑤臘味蘿蔔糕（一斤裝）一盒，配對愛心裝年糕一盒以派贈長者。

活動包括親子同做新年主題手工藝，完成可帶走作品為家裡增添過年氣氛。探訪前由親子製作心意卡並參與包裝福袋，向受訪長者表達關懷。午膳後安排參加者探訪上水寶石湖長者鄰舍中心，與長者遊戲互動，期間派贈由城景國際出品之愛心裝年糕予長者於佳節中享用，親手把心意送到受惠人手中，分享愛和喜悅。

程序編號 Program I/O： 490405079 (額外家庭成員 490405079A)

對象 Target： 親子

日期 Date： 25/1/25 (六 Sat) 年廿六

時間 Time： 1000-1700

地點 Venue： 九龍會所、上水寶石湖長者鄰舍中心

名額 Quota： 15 對親子

費用 Fee： \$580(一位家長及一名子女)

(同一家庭額外參與之家長或子女不設額外材料，每位增收 \$200)

每對親子費用包括午膳、交通、新春親子手工、金瑤臘味蘿蔔糕一盒及派贈予長者之愛心裝年糕一盒)

1000	集合/ 活動介紹
1015	新春親子手工樂
1115	心意福袋顯關懷
1200	日營午膳
1300	乘車前往上水
1400	探訪長者中心、與長者遊戲互動、派贈愛心年糕
1600	乘車返回油麻地
1700	總結及解散

愛心年糕 1+1

「無論何人，因為門徒的名，只把一杯凉水給這小子裡的一個喝，我實在告訴你們，這人不能不得賞賜。」 (馬太福音 10:42)

同賀新年 關懷送暖

現凡於城景國際購買金瑤臘味蘿蔔糕（一斤裝）一盒，另加港幣 \$45 元，城景國際將會額外製作愛心裝年糕一盒，並由九龍會所義工送予弱勢社群。

Board Game 齊齊玩

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： 490405068

對象 Target： 6-12 歲會友

日期 Date： 27/1 (一 Mon) 年廿八

時間 Time： 1500-1700

地點 Venue： 九龍會所 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)



新春運動王

通過各式各樣的運動體驗及體能挑戰遊戲，讓參加者透過「愉快學習」，體驗而「發掘潛能」；更藉著運動鬥一番以培養「體育精神」。適合 3 至 10 歲喜愛挑戰的小朋友。

1. 請穿著輕便服裝，自備飲用水 2. 最少 4 人開班 (如一星期前人數不足，學費會全數退回)
3. 體驗內容包含體能挑戰、芬蘭木棋、地壺、歷奇、閃避球、躲避盤、足球、足毬、手棉球、巧固球、旋風球等等，當天活動內容需視乎天氣而定。

2783 3639 (蕭先生 Thomas)

程序編號 Program I/O: 490405052A/B

對象 Target: 3-6 歲會友 / 7-10 歲會友

日期 Date: 28/1 (二 Tue) 年廿九

時間 Time: A 班: 1000 - 1200

B 班: 1400 - 1600

地點 Venue: 九龍會所 7 樓壁球場 / 九樓戶外運動場

名額 Quota: 每班 12 人

費用 Fee: \$250 (包括場地、器材、教練)



親子「童」樂迎新年

為開心迎接「蛇」年，透過親子團體遊戲，建立更深厚的情感聯繫，增進親子彼此之間的理解和信任。此外，到將軍澳青年營燒烤樂，享受親子時間及欣賞日落美景。

* 食物及飲品包括: 肉類、魚類、蔬菜類、麵包及任食 MÖVENPICK 雪糕 飲品: 菜蜜 / 利寶納 / 中國茶 (冬日限定)

請穿著運動服裝

2783 3611 (徐小姐 Koey)

程序編號 Program I/O

490405241

對象 Target

3 歲或以上親子及家庭

日期 (除外) Date (Exception)

2/2 (日 Sun) 初五

時間 Time

1530 - 2100

地點 Venue

九龍會所及青年會將軍澳青年營

集合 / 解散地點 Registration/Dismissal

九龍會所

名額 Quota

20

費用 Fee

每人 \$380 (包括活動、膳食及交通費)

時間 Time	活動內容 Contents
1530	集合
1530	互相認識 / 親子遊戲
1700	乘坐旅遊巴到營地
1800-2030	黃昏燒烤時間
2030	回程
2100	九龍會所解散

新春剪紙工作坊

剪紙藝術是最古老的中國民間藝術之一，是一種鏤空藝術。工作坊適用於不同年齡及參與，因應不同年齡而制定不同素材，通過欣賞及動手實踐，感受剪紙藝術的美感，掌握剪紙作品的製作技法！讓大眾接觸剪紙技藝並把手藝傳承下去。

了解剪紙藝術、製作工具與材料，掌握剪紙的基本技巧，用折、畫和剪的方式剪製簡單的剪紙造型。

2783 3611 (徐小姐 Koey)

程序編號 Program I/O: 490405135

對象 Target: 6-10 歲

日期 Date: 3/2 (一 Mon) 初六

時間 Time: 1000 - 1100

地點 Venue: 九龍會所

名額 Quota: 15 人

費用 Fee: \$60



新春攀石體驗日

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 3 人開班 (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: 490405066A/B/C

對象 Target: 5-10 歲會友

日期 Date: 3/2 (一 Mon) 初六

時間 Time: A 班: 1400 - 1500 B 班: 1500 - 1600 C 班: 1600 - 1700

地點 Venue: 九龍會所 7 樓 壁球場

名額 Quota: 每班 5 人

費用 Fee: \$180 (包括場地、器材、教練)





香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong
九龍會所
Kowloon Centre

YMCA

青少年羽毛球

單打公開比賽2025

目的：為青少年提供參與羽毛球比賽的機會，藉此維繫他們對羽毛球的興趣；而運動員在比賽當中切磋技術的同時，更可鍛鍊體魄。

日期：22/2/2025 (六) 時間：08:00-18:00 地點：6樓主場館



男子單打A組

IO: 490405235A

出生日期：1/1/2012或以後

男子單打B組

IO: 490405235B

出生日期：1/1/2014或以後

男子單打C組

IO: 490405235C

出生日期：1/1/2015或以後

女子單打D組

IO: 490405235D

出生日期：1/1/2012或以後

女子單打E組

IO: 490405235E

出生日期：1/1/2014或以後

女子單打F組

IO: 490405235F

出生日期：1/1/2015或以後

報名費：

\$180/1位(只限會員)

名額：

A/C/D/E/F組 每組名額16人
B組名額32人

開始報名日期：

10/12/2024 10:00起

於G/F票務處或網上報名

截止報名日期：

8/2/2025 (先到先得，額滿即止)

賽制

本賽事採用21分直接得分制，初賽及複賽賽事採用一局決勝制；各準決賽及決賽則採用三局兩勝制。

獎勵

各組別設冠軍、亞軍及雙季軍，得獎者將頒發獎牌及獎品。頒獎儀式將會於該組別完成後進行，請各得獎者留意賽會當日的公佈。

比賽章程請掃描QR Code



網上報名：

<http://portal.ymca.org.hk/>



網上報名教學：

<http://kln.ymca.org.hk/online>



2783 3639 蕭先生(Thomas)

參加者須知：

1. 本會將提供當日比賽用的羽毛球，參賽者須自備球拍，並穿著運動服裝及不脫色運動鞋。
2. 參賽者須依賽程表指定比賽時間15分鐘前報到及出席全部賽事。如在賽程表指定時間逾時5分鐘仍未報到者，會被判棄權。
3. 在首場比賽之後，大會會因實際情況而作出估算及公佈下一輪比賽召集時間，參賽者應留意大會工作人員指示及密切留意大會召集公告。如有任何疑問，請即向報到處查詢。
4. 本會不設上訴，所有賽果以當場裁判之判決為準。
5. 賽程表將於比賽前一星期公佈，可致電查詢或可於本會網站下載。
6. 參賽者須留意大會宣佈及遵守場地守則。參賽者如有違反比賽規則或有不良行為而影響賽事，本會有權取消其參賽資格，所繳之費用將不會發還。
7. 除本章程明文規定外，其它賽規一概依香港羽毛球總會現行比賽規則執行。
8. 閣下提供的個人資料只作報名、統計、日後聯絡及宣傳本會活動之用，除獲本會授權職員外，不會提供予其他人士。
9. 本章程如有未盡完善之處，大會將隨時修改，並保留最終決策之權利，敬請參賽者遵守及尊重，不得異議。