



香港中華基督教青年會  
Chinese YMCA of Hong Kong

九龍會所  
Kowloon Centre



27833612/27833615 Sing/Brian

## 「Go Gym!健身吧!」健身室體驗日2025 Go Gym! Fitness Room Open Day 2025

為向年滿16歲青年會會友及區內市民推廣健體運動，本會所舉辦「健身室體驗日」，向參加者介紹健身室設施及服務。體驗日當天有同工及教練駐場教授，提供既安全又有效的指導，讓參加者對體適能及運動概念有更深認識。當天亦會開辦「器械健體入門班」，會友可學習如何正確安全地使用健身器材，完成課程後可獲登記健身室准用證，方便日後購票使用健身室設施。

To promote health and fitness to our community, Fitness Room Open Day introduces our Fitness Room facilities and services to YMCA members aged above 16 and residents of the district. Our staff and fitness instructors will be present on site to share knowledge on physical fitness, sports and exercise. Members may also join the Health Start Introductory Course on that day to learn the correct and safe ways to use fitness equipment. After completion of the course, members may attain the Fitness Room User Card and purchase tickets for subsequent use.

**健身器械试玩** Fitness Equipment Free Trial  
**試用InBody身體組成分析儀** "InBody" Body Composition Analysis  
**健身教練建議** Fitness Training advice  
**參觀蒸汽浴及桑拿設施** Visit steam bath and sauna facilities



**免費體驗**  
**Free Trial**

<https://forms.office.com/r/W1Dykp2u4z>

報名後可獲優先進場之名額，如逾時到達，名額將作廢論。

進入連結填妥網上報名表及「體能活動適應能力問卷與你」

(先到先得，成功報名人士將會收到確認短訊)

Sign up and complete the PAR-Q & YOU form online (successful applicants will be notified via WhatsApp)

日期Date: 27/4/2025 (日Sun)

時間Time: 10:00-12:00

地點Venue: 香港中華基督教青年會九龍會所 (油麻地高打老道23號2樓)

Chinese YMCA of Hong Kong Kowloon Centre  
(2/F, 23 Waterloo Road, Yau Ma Tei, Kowloon)

對象Target: 年滿16歲青年會會友及區內市民 Aged 16 years old or above

名額Quota: 60人

費用Fee: 免費 free

### 器械健體入門班 (精華版) Health Start Introductory Course (Intensive)

參加者可以有系統地學習如何正確及安全地使用健身器材的方法，完成課程後將獲發健身室准用證。Participants can systematically learn the basic knowledge and safety precaution of using fitness equipment. Fitness Room User Card will be issued upon completion.

程序編號IO: 490405616A

日期Date: 27/4/2025 (日Sun)

時間Time: 12:00-13:00

對象Target: 年滿16歲青年會會友及區內市民  
YMCA members aged 16 and above  
and residents in the district

名額Quota: 30人

費用Fee: \$120完成課程後將發出健身室准用證  
Fitness Room User Card will be issued



教練Coach:  
黃德誠主教練  
Nick Wong

網上入會/報名Online Registration:

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



### 健身室特別優惠計劃 Special Fitness Package

只限於27/4/2025至4/5/2025期間報名

Available from 27/4/2024 to 4/5/2024 only

\*只限16歲或以上會友，並須持有由本會發出之有效「健身室准用證」。For members aged 16 or above, holding valid Fitness Room User card.

「Go Gym!健身吧!」健體優惠計劃套票  
"Go Gym!" Package offer

\$380/10張tickets (IO: 490405616E)

二個月內有效期，每次2小時

Valid within 2 months and 2 hrs/ticket

「Go Gym!健身吧!」健體快易通計劃 (特別優惠)  
"Go Gym!" Easy Fit Programme (Special Offer)

\$80/3hrs (IO: 490405616F)

具基本健體器械安全操作知識

With basic knowledge in using fitness equipment

已包括健身室准用證

Fitness Room User Card will be issued

### 健身運動體驗優惠活動 Fitness Trial Class

日期Date: 27/4/2025 (日Sun)

名額Quota: 12人

對象Target: 年滿16歲青年會會友 YMCA members aged 16 or above

費用Fee: \$80

**Stick Mobility® 體驗班**  
**Stick Mobility® Trial Class**

程序編號IO: 490405616B

時間Time: 10:00-11:00

**KickBoxing 體驗班**  
**KickBoxing Trial Class**

程序編號IO: 490405616C

時間Time: 11:00-12:00

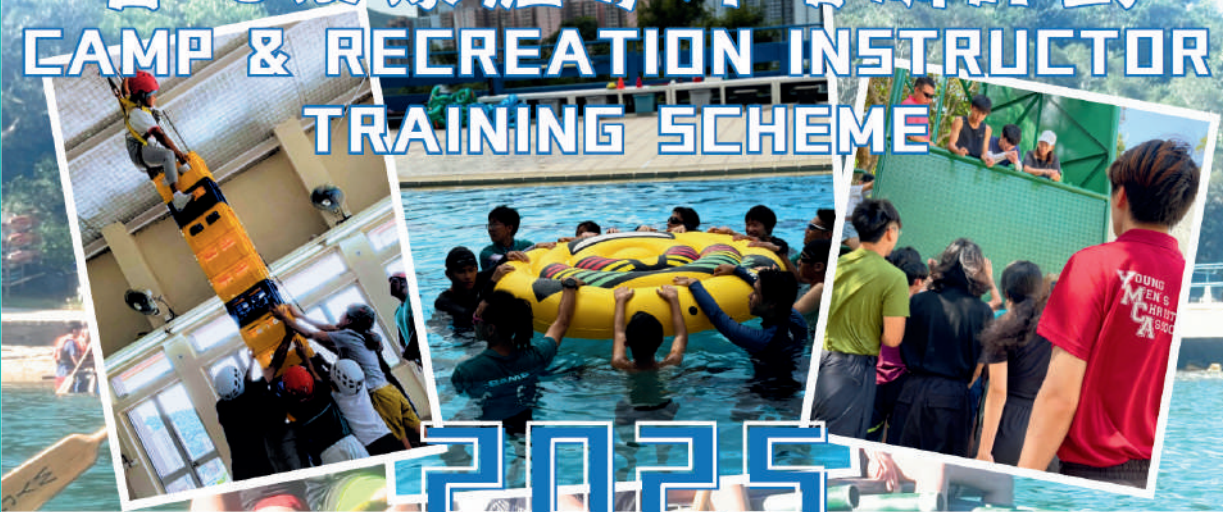
**MIIT 體驗班 Moderate-intensity**  
**continuous training Trial Class**

程序編號IO: 490405616D

時間Time: 12:00-13:00



# 營地及康體導師培訓計劃 CAMP & RECREATION INSTRUCTOR TRAINING SCHEME



# 2025

**3日2夜  
宿營**  
- 烏溪沙青年新村  
- 黃宜洲青年營

5月 **MAY** 30 → 6月 **JUN** 1  
⌚ 14:00 入營 ⌚ 16:00 離營

**日營**  
- 將軍澳青年營

6月 **JUN** 7  
⌚ 09:30 - 16:30

**報名連結  
APPLICATION**

<https://portal.ymca.org.hk/#/>  
活動編號: 490205017

**費用: 每位 \$600**  
**年齡: 17-30**  
**名額: 30**  
**聯絡: 黎先生** ☎  
**2420 0266**

- ✓ 計劃只限會友報名
- ✓ 必需同時出席宿營及日營
- ✓ 完成計劃後可註冊成為本會營地及康體導師
- ✓ 學員可優先報讀日後的證書課程
- ✓ 證書課程可享折扣優惠



—— 網上報名或親臨九龍會所票務處報名 ——





香港中華基督教青年會



香港游泳教師總會

合辦

2025

# 水中健體復康導師

證書課程

程序編號：490405387

推廣水中健體及復康鍛鍊運動，以專業及有系統之課程培訓有志者成為「水中健體復康導師」，協助有需要人士：包括長者、復康者及長期病患者等，利用水中各項運動方法改善身體機能，減低痛症，提升生活素質。

## 對象

18歲或以上持有有效拯溺證書之會友；  
如持有游泳教練證書或有水健教學經驗者優先

## 名額

50人

## 費用

\$4,000

## 課堂內容

理論課26小時、實習課7小時，包括水中健體概論、基礎理論、水中健體操、水中復康及考試(共36小時)

日期	地點	理論	實習
4/5 (日)	九龍會所	1400-1700 1800-2000	2000-2100
11/5 (日)	九龍會所	1400-1700 1800-2000	2000-2100
18/5 (日)	九龍會所	1400-1700 1800-2000	2000-2100
25/5 (日)	烏溪沙青年新村	1300-1600	1600-1800
1/6 (日)	烏溪沙青年新村	1300-1600	1600-1900
8/6 (日)	九龍會所	1400-1700 1800-2000	2000-2100
22/6 (日) 考試	九龍會所	1300-1400(筆試)	1400-1800(分組實習試)

九龍會所：九龍油麻地高打老道23號活動樓  
烏溪沙青年新村：新界沙田馬鞍山鞍駿街2號

## 證書

學員出席率必須達90%方可參加筆試及實習試，合格學員可獲頒發由香港中華基督教青年會及香港游泳教師總會發出之『水中健體復康導師證書』

## 報名

填妥課程報名表連同相關證書副本及支票抬頭『香港中華基督教青年會』寄回九龍油麻地高打老道23號活動樓1樓九龍會所，信封面註明『2025水中健體復康導師證書課程』。  
截止日期為3月31日，本會將於4月7日或之前以電話/Whatsapp通知取錄結果，不獲取錄者會將支票寄回；如獲取錄支票恕不發還。

2783 3636 (鄭小姐)





香港中華基督教  
**青年會**

烏溪沙青年新村

九龍會所

必街會所

新界會所

VISION  
**2030**



# 2025青年會 初級游泳教練 證書課程

課程編號：411404085

本會課程的目的為有意投身游泳教練服務之會友提供進修機會，透過理論及實習課學習教學方法及技巧，並認識青年會游泳獎勵計劃。參加者須全勤出席及完成8小時實習時數，成績達標者可獲頒發本會「初級游泳教練證書」。



## 名額 上課地點 對象

30人 烏溪沙青年新村 16歲或以上之會友，能以任何兩種泳式完成50米

## 費用

\$1400(包括教練T-SHIRT, 泳帽及講義)

早鳥優惠：\$1000(15/4/2025或之前報名)

## 報名及查詢

14/3/2025起親臨下列四個地點或網上報名(先到先得，滿額即止)

### 烏溪沙青年領袖及全人發展中心

地址：新界沙田馬鞍山鞍駿街2號烏溪沙青年新村

電話：2642 9493 (朱柏霖先生)

### 九龍會所

地址：九龍油麻地窩打老道23號活動樓

電話：2783 3636 (陳德榮先生)

### 新界會所

地址：葵涌葵盛圍32-40號

電話：2420 0266 (甘焯茵小姐)

### 必列者士街會所

地址：香港上環必列者士街51號一樓

電話：2540 0526 (張柱輝先生)

## 課程時間表

6/5/2025 (二)	19:00-22:00	理論課
8/5/2025 (四)	19:00-21:00	理論課
	21:00-22:00	實習課
13/5/2025 (二)	19:00-21:00	理論課
	21:00-22:00	實習課
15/5/2025 (四)	19:00-21:00	理論課
	21:00-22:00	實習課
20/5/2025(二)	19:00-21:00	理論課
	21:00-22:00	實習課
補課日期		
(因天氣情況而令課堂取消)		
22/5/2025(四)	19:00-21:00	理論課
	21:00-22:00	實習課

\*設有時租車位，\$30/小時\*

(只限於上課時段，報名時需提供車主姓名、電話及八達通號碼以作預先登記)

### 備註：

1. 表現優異者，有機會畢業後獲邀擔任青年會游泳教練
2. 持有香港游泳教師總會教師證書/中國香港游泳總會教練證書(前稱:香港業餘游泳總會)/香港游泳教練會教練證書，及2年或以上游泳教學經驗者(需提供證明)，可豁免6/5、8/5及15/5(三天課程)及4小時實習時數



# 其他專題活動

## 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 :** **490405488(4-5 月)**  
**490405489(6-7 月)**  
**對象 Target :** 3 - 5 歲會友 Members aged 3 - 5  
**日期 Date :** 4-5 月: 5/4-17/5 (六 Sat) (19/4 除外)  
6-7 月: 7/6-12/7 (六 Sat)  
**時間 Time :** 1030 - 1130  
**地點 Venue :** 九龍會所 Kowloon Centre  
**名額 Quota :** 6  
**費用 Fee :** \$720/ 6 堂 sessions

**誠實：公平公正**

活動例子：尋找小鴨  
小朋友閉起眼睛，我們把小黃鴨藏在其中一個雪糕筒內，小朋友輪流每次只可揭開一個雪糕筒，看誰先把小黃鴨找出來！遊戲考驗小朋友誠實遵守遊戲規則，公平不犯規才是遊戲的精神。

**關懷：互相幫忙**

活動例子：來做家務  
做點日常小家務，學習如何掛衣服、掃垃圾、收拾用品、擺放餐具，不但有助增強孩子認知及肌能協調能力，更能建立自信及責任心，同時學習照顧自己、服務家庭、關心家人。

**尊重：理解別人**

活動例子：傷健體驗  
認識日常生活中不同無障礙設施和不同特別需要人士，邀請小朋友以蒙眼/ 掩耳/ 收起一隻手等方式去完成特定任務，體驗活動受限制的感覺，而其他小朋友則要想辦法提供協助。

**責任：愛護環境**

活動例子：環保分類  
透過故事認知我們要與大自然好好共處，減少製造廢物，愛護環境。活動邀請小朋友把不同回收物料作環保分類，不但可認識環保知識，也可增強小朋友對物料、日常用品的認知。



繪本故事例子：




## 母親節 / 父親節 扭扭棒手工

讓學員親自製造獨一無二的手工作品。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 A. 母親節扭扭棒小花盆**

**Program I/O :** **4904.26S.25005**  
**對象 Target :** 5 - 12 歲會友 Members aged 5 - 12  
**日期 Date :** 3/5 (六 Sat)  
**時間 Time :** 1400 - 1530  
**地點 Venue :** 九龍會所 Kowloon Centre  
**名額 Quota :** 10  
**費用 Fee :** \$180



**程序編號 B. 父親節扭扭棒花心意卡**

**Program I/O :** **4904.26S.25006**  
**對象 Target :** 5 - 12 歲會友 Members aged 5 - 12  
**日期 Date :** 7/6 (六 Sat)  
**時間 Time :** 1400 - 1530  
**地點 Venue :** 九龍會所 Kowloon Centre  
**名額 Quota :** 10  
**費用 Fee :** \$180





## 兒童音樂體驗班 Children Music Exploration

由富有經驗的兒童音樂班導師及合唱團指揮教授。本課程透過詩歌頌唱、樂器探索和音樂互動遊戲，訓練兒童聆聽和專注，提升節奏感和音樂感。過程中亦培養小朋友的音樂興趣，為學習樂器奠定良好基礎。

內容 Content: This course allows children to explore music through hymn singing, instrumental playing and interactive activities. We aim to cultivate children's rhythmic sense, musicality and interest in music.

- ! 1. 二人成班。如少於二人報名，將安排退費程序。 2. 不設補課安排。

課程編號 Course Code	對象 Target	日期 Date	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
112101549A	4-6 歲	9/5 - 30/5	五 Fri	4-5pm	1/F 5-6 號室 1/F 7 號室 (16/5)	4	\$400	6

## 兒童詩歌班 Choral Singing for Children

由富有經驗的兒童音樂班導師及合唱團指揮教授。本課程揉合達克羅士 (Dalcroze) 及高大宜 (Kodaly) 音樂教學法，教授聽力視唱，訓練音準和節奏，提升音樂感和專注力。

內容 Content: This course integrates eurhythmic elements through Dalcroze and Kodaly method. We provide ear and pitch training, and sight-singing activities, which cultivate children's musicality and rhythmic sense.

- ! 1. 三人成班。如少於三人報名，將安排退費程序。 2. 不設補課安排。

課程編號 Course Code	對象 Target	日期 Date	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
112101549B	6-12 歲	9/5 - 30/5	五 Fri	5-6pm	1/F 5-6 號室 1/F 7 號室 (16/5)	4	\$400	15

## 金齡詩歌班


由富有經驗的長者詩歌班導師教授。本課程透過唱詩分享及趣味音樂活動，訓練節奏感和音樂感，同時鍛煉身體協調，促進社交並建立正面情緒。

內容 Content: This course allows middle-aged adults (aged 55 or above) to learn basic music techniques and theory through hymn singing and interactive activities. We aim to improve body coordination, and foster social interaction and positive emotions.

- ! 1. 三人成班。如少於三人報名，將安排退費程序。 2. 不設補課安排。

課程編號 Course Code	對象 Target	日期 Date	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
112101550	55 歲或以上人士	6/5 - 27/5	二 Tue	10:15-11:15am	7/F 活動室	4	\$280	20

導師持有音樂學士及碩士學位，具豐富幼兒音樂教學經驗  
 BA & MA (Music), experienced in music education

 2783 3352 (陳小姐)