



香港中華游樂會

CHINESE RECREATION CLUB, HONG KONG

SUMMER PROGRAM 2026



目錄

| | |
|-----------|-----------|
| 須知 | P1 |
| 6 月份活動月曆 | P2 – P3 |
| 7 月份活動月曆 | P4 – P5 |
| 8 月份活動月曆 | P6 – P7 |
| 活動一覽表 | P8 – P9 |
| MWT 網球訓練營 | P10 – P11 |
| 活動詳情 | P12 – P36 |
| 平面圖 | P37 |

報名須知

1. 報名表可往接待處索取，或於本會網頁 www.crchk.org 下載。
2. 請填妥報名表並交回接待處，或傳真至 2915-7147，活動名額有限，先到先得。
3. 每份報名表只限用於 1 位參加者，18 歲以下參加者須由家長 / 監護人填寫及簽署。
4. 開始報名日期：會員 5 月 1 日起；來賓 5 月 15 日起。
5. 有關今年度的暑期活動詳情，可細閱本暑期活動書刊或到本會網頁 www.crchk.org 查閱。
6. 參加者或其家長 / 監護人必須填寫「免責聲明及參加者同意書」及「體能活動就緒問卷 (PAR-Q)」證明參加者於活動期間 (6 月 15 日 – 8 月 30 日) 適合參加所選擇的活動。如報名多於 1 項活動或課程，只需填寫 1 次，個別活動需要額外填寫「個人健康聲明」(所有表格可於接待處索取)。
7. 請在報名表格備註內填寫會方需留意之事項，如素食者、任何食物敏感、早退等。
8. 如有查詢，歡迎致電 2577-7376。

活動須知

1. 本會保留開辦與否的最終決定權利，將於截止報名日期後 3 天內以 WhatsApp 形式通知參加者該活動或課程是否成功開辦及注意事項，請務必填寫聯絡電話號碼。
2. 所有活動及課程的報名費，將於截止報名後 1 星期內以入賬形式收取。如該活動或課程為期多於 1 個月，本會亦會於截止報名後 1 星期內收取全數報名費，已收取的費用將不獲退還。
3. 參加者如在截止報名日期前退出，可免收費用，唯須往接待處填寫「退出活動申請表」。若在截止報名日期後退出，如沒有後備補上，費用將不獲退還。
4. 會員子女年滿 18 歲者，在未有遞交會籍申請表及填寫承諾書的情況下，一律按來賓標準收費。
5. 凡於室外場地進行之活動或課程，如遇天雨未能上課，將不設補堂，費用將按比例扣減。
6. 凡球類活動或課程的參加者，須穿著不脫色運動鞋上課。
7. 來賓參加體育活動或課程，可於當日活動後享用 D 座更衣室設施 1 次。
8. 除潛水以外，青少年發展部舉辦的活動或課程均會為參加者提供個人意外保險。唯本會仍建議所有參加者視乎參與的活動或課程，自行購買合適的個人保險。
9. 參加者請注意自己的身體狀況，並考慮是否適合參加本會活動或課程。如有疑問，請諮詢醫生意見。

惡劣天氣安排

| | 室內運動班 | 室外運動班 | 興趣及學習班 | 室內參觀 | 室外參觀 |
|---------------|-------|-------|--------|------|------|
| 黃色暴雨警告 | A | D | A | A | D |
| 紅色暴雨警告 | A | B | A | D | C |
| 黑色暴雨警告 | B | B | B | C | C |
| 雷暴警告 | A | A# | A | A | A |
| 三號颱風信號 | A | B | A | A | C |
| 八號颱風信號 | B | B | B | C | C |
| 因天氣關係當天課程不能進行 | / | B | / | C | C |
| 因天氣關係當天課程中途結束 | / | C | / | / | C |

A = 活動或課程繼續，請依時上課

B = 活動或課程取消，該堂費用將按總堂數比例扣減

C = 活動或課程取消，詳情請與康體部職員聯絡

D = 請致電康體部與職員聯絡

泳池活動安排：當雷暴警告生效時，將按本會泳池開放情況而決定活動安排。如本會泳池繼續開放，活動則如常進行，否則該節活動將會取消。

如活動或課程當日天氣不穩定，本會將於活動或課程開始前 1 小時，按會所區域範圍內天氣環境及天文台天氣預報而決定活動或課程如常進行。各家長 / 參加者可於活動或課程開始前 1 小時致電本會接待處 2577-7376 查詢。

教育局如宣佈幼稚園停課，當天所有供 6 歲或以下人士之活動或課程將取消；如宣佈小學停課。當天所有供 12 歲或以下人士之活動或課程取消。取消的活動或課程將不設補堂，該堂費用將會按總堂數比例扣除。



CRCCHK

SUMMER PROGRAM 2026

JUNE 2026

| SUN | MON | TUE | WED | THUR | FRI | SAT |
|-----------------------------|-------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|---------------------|-------------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| | 幼兒乒乓球體驗班 (1) 1000-1130 | | | 大童匹克球體驗日 (1) 0930-1100 | 溜冰體驗日 (1) 1000-1200 | 水肺潛水泳池體驗日 (1) 1000-1300 |
| | | 初級入門游泳課程 (1) 1100-1200 | | 初級入門游泳課程 (1) 1100-1200 | 水世界 (1) 1500-1730 | 初級入門游泳課程 (1) 1100-1200 |
| | 幼兒羽毛球體驗班 (1) 1130-1300 | | | | | 自彈自唱體驗班 1600-1700 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 編織工作坊 (1) 1000-1200 | | | 大童匹克球訓練班 (1) 0930-1100 | | | 小小醫護人員體驗日 (1) 1400-1515 |
| K-POP 韓風舞蹈訓練班 (1) 1400-1500 | 青少年乒乓球體驗班 (1) 1000-1130 | | | | | 自彈自唱體驗班 1600-1700 |
| | 青少年羽毛球體驗班 (1) 1130-1300 | | | | | |
| 28 | 29 | 30 | | | | |
| 水肺潛水泳池體驗日 (2) 1000-1300 | 幼兒乒乓球體驗班 (2) 1000-1130 | | | | | |
| K-POP 韓風舞蹈訓練班 (1) 1400-1500 | 幼兒羽毛球體驗班 (2) 1130-1300 | | | | | |

■ 會外進行
■ 會內進行
■ 會內及會外進行

CRCCHK

SUMMER PROGRAM 2026

JULY 2026

| SUN | MON | TUE | WED | THUR | FRI | SAT |
|---|--|--|---|--|---|--|
| | | | 1 幼兒乒乓球體驗班 (2) 1000-1130 幼兒羽毛球體驗班 (2) 1130-1300 | 2 | 3 兒童反曲弓射箭體驗班 (1) 1200-1300 | 4 手塑陶瓷工作坊 (1) 1000-1230 自彈自唱體驗班 1600-1700 識碳館導賞 1600-1730 |
| 5 輕黏土手工工作坊 1030-1200 K-POP 韓風舞蹈訓練班 (1) 1400-1500 | 6 兒童跆拳道體驗班 (1) 1400-1500 | 7 青少年乒乓球體驗班 (2) 1000-1130 青少年羽毛球體驗班 (2) 1130-1300 | 8 幼兒舞蹈體驗班 (1) 1400-1500 寵物繪畫與鉛筆素描班 1700-1830 | 9 青少年匹克球體驗日 (1) 0930-1100 | 10 青少年反曲弓體驗班 (1) 1200-1330 水世界 (2) 1500-1730 | 11 手繪啫喱貓咪工作坊 1030-1230 小廚神體驗班 (1) 1400-1530 |
| 12 獨木舟體驗日 (1) 1000-1600 木箱鼓體驗班 1030-1230 | 13 兒童跆拳道體驗班 (1) 1400-1500 青少年橋牌體驗日 (1) 1600-1800 | 14 兒童動物園管理員工作坊 1400-1530 青少年動物園管理員工作坊 1530-1700 | 15 幼兒舞蹈體驗班 (1) 1400-1500 寵物繪畫與鉛筆素描班 1700-1830 | 16 青少年匹克球訓練班 0930-1100 | 17 PADI 開放水域潛水員課程 1000-1900 PADI 進階開放水域潛水員課程 1000-1900 小小中醫師體驗日 1400-1600 和諧粉彩班 1600-1730 | 18 PADI 開放水域潛水員課程 1000-1900 國際象棋入門班 1000-1100 基礎花藝課程 1600-1800 |
| 19 小小理髮師體驗日 (1) 1000-1200 K-POP 韓風舞蹈訓練班 (2) 1400-1500 | 20 小小救生員體驗日 1130-1300 兒童跆拳道體驗班 (1) 1400-1500 | 21 青少年乒乓球體驗班 (3) 1000-1130 青少年羽毛球體驗班 (3) 1130-1300 | 22 兒童電繪體驗班 (1) 1530-1700 寵物繪畫與鉛筆素描班 1700-1830 | 23 幼兒運動體驗營 (1) 0830-1100 | 24 PADI 開放水域潛水員課程 0845-1500 PADI 進階開放水域潛水員課程 0845-1500 溜冰體驗日 (2) 1000-1200 毛筆書法體驗班 1400-1530 和諧粉彩班 1600-1730 | 25 PADI 開放水域潛水員課程 0845-1500 PADI 進階開放水域潛水員課程 0845-1500 基礎花藝課程 1600-1800 |
| 26 海上水肺潛水體驗日 0845-1400 3D 立體繪畫筆工作坊 1000-1200 K-POP 韓風舞蹈訓練班 (2) 1400-1500 | 27 美人魚泳池體驗日 1400-1600 青少年橋牌體驗日 (2) 1600-1800 | 28 幼兒乒乓球體驗班 (4) 1000-1130 幼兒羽毛球體驗班 (4) 1130-1300 扭氣球工作坊 1400-1600 | 29 寵物繪畫與鉛筆素描班 1700-1830 | 30 大童匹克球體驗日 (2) 0930-1100 魔術師體驗日 (1) 1100-1230 | 31 國際象棋入門班 1000-1100 水世界 (3) 1500-1730 和諧粉彩班 1600-1730 | |

■ 會外進行
■ 會內進行
■ 會內及會外進行

AUGUST 2026

| SUN | MON | TUE | WED | THUR | FRI | SAT |
|-----------------------------|-------------------------|------------------------|-----------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| | | | | | | 1 |
| | | | | | | 樂器體驗證書課程 1100-1200 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 3D 立體繪畫筆工作坊 1000-1200 | 海上浮潛體驗日 0845-1400 | 城市積分爭奪戰 0900-1800 | 城市積分爭奪戰 0900-1800 | 城市積分爭奪戰 0900-1800 | 溜冰體驗日 (3) 1000-1200 | 樂器體驗證書課程 1100-1200 |
| K-POP 韓風舞蹈訓練班 (2) 1400-1500 | 手塑陶瓷工作坊 (2) 1000-1200 | | | | 圍棋入門班 1000-1100 | 小小醫護人員體驗日 (2) 1400-1515 |
| | | | | | 詩畫體驗班 1400-1600 | |
| | | | | | 和諧粉彩班 1600-1730 | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 薄農林牧場導賞 1000-1200 | | | | 幼兒運動體驗營 (2) 0830-1100 | | 樂器體驗證書課程 1100-1200 |
| | 青少年乒乓球體驗班 (4) 1000-1130 | | | 魔術師體驗日 (2) 1100-1230 | 圍棋入門班 1000-1100 | 小廚神體驗班 (2) 1400-1530 |
| | 青少年羽毛球體驗班 (4) 1130-1300 | | | | 兒童反曲弓箭體驗班 (2) 1200-1300 | |
| | 兒童跆拳道體驗班 (2) 1400-1500 | | 幼兒舞蹈體驗班 (2) 1400-1500 | | 水世界 (4) 1500-1730 | |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 獨木舟體驗日 (2) 1000-1600 | | 幼兒乒乓球體驗班 (5) 1000-1130 | | 青少年匹克球體驗日 (2) 0930-1100 | 圍棋入門班 1000-1100 | 初級入門游泳課程 (2) 1100-1200 |
| K-POP 韓風舞蹈訓練班 (3) 1400-1500 | | 初級入門游泳課程 (2) 1100-1200 | | 天然滋潤潤唇膏工作坊 1030-1200 | 青少年反曲弓體驗班 (2) 1200-1330 | 樂器體驗證書課程 1100-1200 |
| | | 幼兒羽毛球體驗班 (5) 1130-1300 | | 初級入門游泳課程 (2) 1100-1200 | 印章工作坊 1400-1530 | 中醫館參觀 1400-1530 |
| | 兒童跆拳道體驗班 (2) 1400-1500 | | 幼兒舞蹈體驗班 (2) 1400-1500 | | | |
| | | | 兒童電繪體驗班 (2) 1530-1700 | | | |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 小小理髮師體驗日 (2) 1000-1200 | | | | 幼兒運動體驗營 (3) 0830-1100 | | 初級入門游泳課程 (3) 1100-1200 |
| K-POP 韓風舞蹈訓練班 (3) 1400-1500 | | | | 大童匹克球訓練班 (2) 0930-1100 | | 小廚神體驗班 (3) 1400-1630 |
| | 青少年乒乓球體驗班 (5) 1000-1130 | | | 初級入門游泳課程 (3) 1100-1200 | 水世界 (5) 1500-1730 | |
| | | 初級入門游泳課程 (3) 1100-1200 | | | | |
| | 青少年羽毛球體驗班 (5) 1130-1300 | | | | | |
| | 兒童跆拳道體驗班 (2) 1400-1500 | | | | | |
| 30 | 31 | | | | | |
| 編織工作坊 (2) 1000-1200 | | | | | | |
| K-POP 韓風舞蹈訓練班 (3) 1400-1500 | | | | | | |

■ 會外進行
■ 會內進行
■ 會內及會外進行

活動一覽表

| 活動編號 | 暑期活動名稱 | 對象 | 頁碼 |
|-------------|-----------------|--------|----|
| 水上活動 | | | |
| 001-005 | 水世界 | 18歲或以下 | 12 |
| 006-007 | 水肺潛水泳池體驗日 | 8歲或以上 | 13 |
| 008 | 美人魚泳池體驗日 | 8歲或以上 | 13 |
| 009 | 海上水肺潛水體驗日 | 10歲或以上 | 14 |
| 010 | 海上浮潛體驗日 | 10歲或以上 | 14 |
| 011 | PADI開放水域潛水員課程 | 10歲或以上 | 15 |
| 012 | PADI進階開放水域潛水員課程 | 10歲或以上 | 16 |
| 013-014 | 獨木舟體驗日 | 8歲或以上 | 17 |
| 015-017 | 初級入門游泳課程 | 5-8歲 | 17 |
| 工作坊 | | | |
| 018 | 3D立體繪畫筆工作坊 | 6歲或以上 | 18 |
| 019 | 手繪啫喱貓咪工作坊 | 6-12歲 | 18 |
| 020 | 固體香水膏工作坊 | 6歲或以上 | 19 |
| 021 | 天然滋潤潤唇膏工作坊 | 8歲或以上 | 19 |
| 022-023 | 編織工作坊 | 6-15歲 | 20 |
| 024 | 印章工作坊 | 6-12歲 | 20 |
| 025 | 輕黏土手工工作坊 | 6-12歲 | 21 |
| 026-027 | 手塑陶瓷工作坊 | 6歲或以上 | 21 |
| 028-029 | 動物園管理員工作坊 | 5-10歲 | 22 |
| 030 | 扭氣球工作坊 | 6-14歲 | 22 |
| 參觀 | | | |
| 031 | 識碳館導賞 | 6歲或以上 | 23 |
| 032 | 薄輿林牧場導賞 | 6歲或以上 | 23 |
| 033 | 中醫館參觀 | 6歲或以上 | 23 |
| 音樂 | | | |
| 034 | 樂器體驗證書課程 | 6-9歲 | 24 |
| 035 | 自彈自唱體驗班 | 6-12歲 | 24 |
| 036 | 木箱鼓體驗班 | 6-10歲 | 24 |
| 體驗 | | | |
| 037-039 | 小廚神體驗班 | 5歲或以上 | 25 |
| 040-041 | 魔術師體驗日 | 6-14歲 | 25 |
| 042-043 | 小小醫護人員體驗日 | 3-6歲 | 26 |
| 044-045 | 小小理髮師體驗日 | 6-12歲 | 26 |
| 046 | 小小中醫師體驗日 | 6-12歲 | 27 |
| 047 | 小小救生員體驗日 | 8-12歲 | 27 |

| 活動編號 | 暑期活動名稱 | 對象 | 頁碼 |
|-----------|--------------|--------|----|
| 運動 | | | |
| 048-050 | K-POP韓風舞蹈訓練班 | 7-14歲 | 28 |
| 051-052 | 幼兒舞蹈體驗班 | 4-6歲 | 28 |
| 053-054 | 兒童跆拳道體驗班 | 3-8歲 | 28 |
| 055-056 | 大童匹克球體驗日 | 9-12歲 | 29 |
| 057-058 | 青少年匹克球體驗日 | 13-16歲 | 29 |
| 059-060 | 大童匹克球訓練班 | 9-12歲 | 29 |
| 061 | 青少年匹克球訓練班 | 13-16歲 | 30 |
| 062-063 | 兒童反曲弓射箭體驗班 | 7-11歲 | 30 |
| 064-065 | 青少年反曲弓射箭體驗班 | 12-18歲 | 30 |
| 066-070 | 幼兒乒乓球體驗班 | 4-6歲 | 31 |
| 071-075 | 青少年乒乓球體驗班 | 7-14歲 | 31 |
| 076-080 | 幼兒羽毛球體驗班 | 4-6歲 | 31 |
| 081-085 | 青少年羽毛球體驗班 | 7-14歲 | 32 |
| 086-088 | 溜冰體驗日 | 8-16歲 | 32 |
| 089-091 | 幼兒運動體驗營 | 5-7歲 | 32 |
| 比賽 | | | |
| 092 | 城市積分爭奪戰 | 8-14歲 | 33 |
| 藝術 | | | |
| 093 | 寵物繪畫與鉛筆素描班 | 6歲或以上 | 34 |
| 094-095 | 兒童電繪體驗班 | 7-12歲 | 34 |
| 096 | 和諧粉彩班 | 6歲或以上 | 34 |
| 097 | 毛筆書法體驗班 | 6-12歲 | 35 |
| 098 | 基礎花藝創作體驗班 | 11歲或以上 | 35 |
| 099 | 詩畫體驗班 | 6-12歲 | 35 |
| 益智 | | | |
| 100 | 國際象棋入門班 | 6-14歲 | 36 |
| 101 | 圍棋入門班 | 6-14歲 | 36 |
| 102-103 | 青少年橋牌體驗日 | 8-17歲 | 36 |



香港中華游樂會 MWT 暑期網球訓練營 CRC – MWT Summer Tennis Camp

準備好迎接 MWT 暑期網球營吧！

在球場上度過歡樂的假期！這個訓練營是為青少年球員在假期保持活力、提升球技的最佳方式。我們熱情歡迎各個程度的球員參加。課程重點在於幫助每位孩子建立扎實的網球基礎、改善比賽表現，並透過有趣的遊戲與訓練學習新技巧。快替孩子報名，讓他們度過一段精彩難忘的時光！

Get ready for the MWT Summer Camp!

Celebrate the holidays on the court! This camp is the ideal way for junior players to stay active and boost their game during the break. We happily welcome players of all skill levels. Our program focuses on helping every child build strong tennis basics, improve how they play, and learn new skills through fun games and drills. Make sure to sign up for your kids to have an amazing time!

| 日期 Date | 時間 Time | 收費 Fees | 年齡 Age | 師生比例 Coach : Player Ratio | 報名截止日期 Enrollment Deadline |
|--|--|--|---|--|----------------------------------|
| 29-30/6、2-3/7 星期一至二、四至五 (共 4 堂) Mon-Tue、Thur-Fri (4 Lessons) | 紅波班： Red Ball: 09:00-10:00 橙波班： Orange Ball: 10:00-11:00 綠波班： Green Ball: 09:00-11:00 黃波班： Yellow Ball: 11:00-13:00 | 紅波及橙波班： 會員：\$1100/4 堂；\$1375/5 堂 來賓：\$1320/4 堂；\$1650/5 堂 Red & Orange Ball: Member: \$1100/4 lessons; \$1375/5 lessons Guest: \$1320/4 lessons; \$1650/5 lessons 綠波及黃波班： 會員：\$2200/4 堂；\$2750/5 堂 來賓：\$2640/4 堂；\$3300/5 堂 Green & Yellow Ball: Member: \$2200/4 lessons; \$2750/5 lessons Guest: \$2640/4 lessons; \$3300/5 lessons | 紅波班： Red Ball: 4-7 橙波班： Orange Ball: 6-9 綠波班： Green Ball: 8-11 黃波班： Yellow Ball: 10 或以上 10 and above | 紅波及橙波班： Red & Orange Ball: 1:6 綠波及黃波班： Green & Yellow Ball: 1:4 | 22/6 (星期一) |
| 6-10/7 星期一至五 (共 5 堂) Mon-Fri (5 Lessons) | | | | | |
| 13-17/7 星期一至五 (共 5 堂) Mon-Fri (5 Lessons) | | | | | |
| 20-24/7 星期一至五 (共 5 堂) Mon-Fri (5 Lessons) | | | | | |
| 27-31/7 星期一至五 (共 5 堂) Mon-Fri (5 Lessons) | | | | | |
| 3-7/8 星期一至五 (共 5 堂) Mon-Fri (5 Lessons) | | | | | |
| 10-14/8 星期一至五 (共 5 堂) Mon-Fri (5 Lessons) | | | | | |
| 17-21/8 星期一至五 (共 5 堂) Mon-Fri (5 Lessons) | | | | | |
| 24-28/8 星期一至五 (共 5 堂) Mon-Fri (5 Lessons) | | | | | |

每份表格只限一位參加者，每位參加者必須提供有效的 CRC 會員編號。

One form per person. A valid membership number of CRC must be provided per person.



詳情請掃描 QR code
For more details, please scan the QR code



香港中華游樂會 MWT 全日進階表現訓練營 (僅限進階球員) CRC – MWT Full Day Performance Camp (Advanced Players Only)

誠邀不同進階球員參加高強度的專業訓練營。上午透過專業擊球與擊球動作強化提升技巧，下午專注於比賽實戰及網球專項體能訓練。

Join us for a high-intensity day of professional training. Improve your technique in the morning with basket feeding and drills and work on your matchplay and fitness in the afternoon.

上午課程 (11:00 – 13:00)

技術訓練：高強度擊球練習及步法強化

下午課程 (14:30 – 16:00)

實戰與體能：比賽策略及專項體能訓練

Morning Sessions: (11:00 – 13:00)

Technical Drills: Intensive basket feeding and footwork drills

Afternoon Sessions: (14:30 – 16:00)

Matchplay & Fitness: Tactical games and tennis-specific fitness.

報名詳情：

報名方式：球員可選擇參加上午或下午課程，必須參與整週課程，不設按比例收費。

優先安排：報名全日課程的球員將獲優先考慮。

來賓：會員可邀請進階水平來賓參加。

錄取標準：MWT 教練團隊將依球員水平決定錄取，最終決定由 MWT 教練作出。

Enrollment Details:

Enrollment: Players can choose to join both sessions or only one session but have to join full week.

Priority: Players joining the Full Day will be given priority.

Guests: Members are welcome to invite guests (Advanced level).

MWT Team will accept players based on levels. Final decision will be of the coaches.

| 日期 Date | 時間 Time | 收費 Fees | 年齡 Age | 師生比例 Coach : Player Ratio | 報名截止日期 Enrollment Deadline |
|--|---|---|----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|
| 29-30/6、2-3/7 星期一至二、四至五 (共 4 堂) Mon-Tue、Thur-Fri (4 Lessons) | 上午課程： Morning Session: 11:00-13:00 下午課程： Afternoon Sessions: 14:30-16:00 | 上午課程： 會員：\$2200/4 堂；\$2750/5 堂 來賓：\$2640/4 堂；\$3300/5 堂 Morning Sessions: Member: \$2200/4 lessons; \$2750/5 lessons Guest: \$2640/4 lessons; \$3300/5 lessons 下午課程： 會員：\$1652/4 堂；\$2065/5 堂 來賓：\$1984/4 堂；\$2480/5 堂 Afternoon Sessions: Member: \$1652/4 lessons; \$2065/5 lessons Guest: \$1984/4 lesson; \$2480/5 lessons | 12 或以上 12 and above | 1:4 | 22/6 (星期一) |
| 6-10/7 星期一至五 (共 5 堂) Mon-Fri (5 Lessons) | | | | | |
| 13-17/7 星期一至五 (共 5 堂) Mon-Fri (5 Lessons) | | | | | |
| 20-24/7 星期一至五 (共 5 堂) Mon-Fri (5 Lessons) | | | | | |
| 27-31/7 星期一至五 (共 5 堂) Mon-Fri (5 Lessons) | | | | | |
| 3-7/8 星期一至五 (共 5 堂) Mon-Fri (5 Lessons) | | | | | |
| 10-14/8 星期一至五 (共 5 堂) Mon-Fri (5 Lessons) | | | | | |
| 17-21/8 星期一至五 (共 5 堂) Mon-Fri (5 Lessons) | | | | | |
| 24-28/8 星期一至五 (共 5 堂) Mon-Fri (5 Lessons) | | | | | |

每份表格只限一位參加者，每位參加者必須提供有效的 CRC 會員編號。

One form per person. A valid membership number of CRC must be provided per person.



詳情請掃描 QR code
For more details, please scan the QR code

活動詳情

水世界 Water World

夏季炎熱來襲，當然要濕身玩水來消暑！一年一度的「水世界」隆重回歸，作為每年參與度最高的暑期活動，參加者不但可以盡情享受多項大型充氣城堡及水上玩具，也可與朋友組隊挑戰團隊賽。在輕快的音樂下，享受夏日玩水的樂趣，準備好與我們一起進行一場有趣水禮吧！



時間 : 15:00-17:30
 地點 : 本會 A 座深水池
 收費 : 會員 \$160; 來賓 \$220 (即場報名每位加收 \$50)
 對象 : 18 歲或以下 (5 歲以下兒童必須由一位家長陪同出席, 家長不另收費)
 人數 : 20-70 人 (名額有限, 額滿即止)

- 備註**
1. 末能在沒有輔助物下游畢 25 公尺之參加者, 須穿著助浮器具及由成人陪同方可進行活動。
 2. 每期來賓人數上限為 20 人。
 3. 任何家庭傭工均不得在水中陪同或照顧兒童。
 4. 參加者嚴禁攜帶任何形式的水槍進入活動場地。
 5. 參加者必須留意在活動開始前有關的安全守則公布, 並遵守各項守則。

| 活動編號 | 日期 |
|------|------------|
| 001 | 19/6 (星期五) |
| 002 | 10/7 (星期五) |
| 003 | 31/7 (星期五) |
| 004 | 14/8 (星期五) |
| 005 | 28/8 (星期五) |



水肺潛水泳池體驗日 Discovery Scuba Diving in Pool

想體驗一下潛水的樂趣，又因為畏懼大海而遲遲未出發？泳池水肺潛水體驗就最適合你不過。在會內泳池初嘗潛水的過程和樂趣，為你在未來的潛水路上踏出第一步。



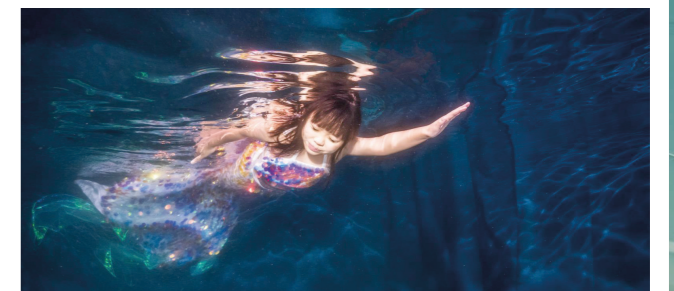
| 活動編號 | 日期 | 時間 | 截止報名日期 |
|------|------------|-------------|--------|
| 006 | 20/6 (星期六) | 10:00-13:00 | 22/5 |
| 007 | 28/6 (星期日) | | 30/5 |

地點 : 本會 A 座深水池
 收費 : (會員) 8 至 12 歲 \$1,050、13 歲或以上 \$940
 (來賓) 8 至 12 歲 \$1,260、13 歲或以上 \$1,130
 對象 : 8 歲或以上 (歡迎成人參加)
 人數 : 3-8 人
 協辦機構 : Diving Adventure Education Ltd.

- 備註**
1. 參加者須年滿 8 歲或以上、身體狀況適合進行潛水活動及達到以下游泳要求：
 - a. 能在水面徒手連續游達 200 米 或 穿戴面鏡、呼吸管及蛙鞋下連續游達 300 米 (不計時)。
 - b. 能在不借助任何游泳輔助器材水中游泳或飄浮 10 分鐘。
 2. 費用已包括教練費及全套水肺裝備借用費。
 3. 參加者必須提供身高及體重以便安排合適裝備。
 4. 參加者不可佩戴任何眼鏡進行活動。如有需要, 請佩戴合適隱形眼鏡進行活動。
 5. 參加者在報名前請先確認自己的身體狀況是否適合參加, 如患有一些不適宜潛水的疾病如哮喘、心臟病或耳膜受損等皆不宜參加。
 6. 參加者須自行購買保障涵括水上活動之個人保險。
 7. 是次課程將以廣東話教授, 如有特別需求請向康體部同事查詢。

美人魚泳池體驗日 Discover Mermaid Experience Day

你是否曾經夢想過像童話故事中的美人魚一樣，在水中優雅地游泳？現在這個夢想不再遙不可及！即使你是游泳初學者，也能成為美人魚在泳池中暢泳，實現夢想！



| 活動編號 | 日期 | 時間 | 截止報名日期 |
|------|------------|-------------|--------|
| 008 | 27/7 (星期一) | 14:00-16:00 | 29/6 |

地點 : 本會 A 座深水池
 收費 : 會員 \$1,320; 來賓 \$1,590
 對象 : 8 歲或以上 (歡迎成人參加)
 人數 : 3-8 人
 協辦機構 : Diving Adventure Education Ltd.

- 備註**
1. 參加者須年滿 8 歲或以上、身體狀況適合進行潛水活動及達到以下游泳要求：
 - a. 能在水面徒手連續游達 200 米 或 穿戴面鏡、呼吸管及蛙鞋下連續游達 300 米 (不計時)。
 - b. 能在不借助任何游泳輔助器材水中游泳或飄浮 10 分鐘。
 2. 費用已包括教練費及全套裝備借用費。
 3. 參加者必須提供身高及體重以便安排合適裝備。
 4. 參加者不可佩戴任何眼鏡進行活動。如有需要, 請佩戴合適隱形眼鏡進行活動。
 5. 參加者在報名前請先確認自己的身體狀況是否適合參加, 如患有一些不適宜潛水的疾病如哮喘、心臟病或耳膜受損等皆不宜參加。
 6. 參加者須自行購買保障涵括水上活動之個人保險。
 7. 是次課程將以廣東話教授, 如有特別需求請向康體部同事查詢。

活動詳情

海上水肺潛水體驗日 Discovery Scuba Diving in Sea

炎炎夏日，最適合就是出海體驗水肺潛水，在專業教練的引領下，初學者也能在安全的環境下，感受水底無重力的靜謐與海洋生態之美，和大自然來一場超近距離的接觸。

地點：本港開放水域
 收費：(會員) 10 至 12 歲 \$1,290、13 歲或以上 \$1,180
 (來賓) 10 至 12 歲 \$1,550、13 歲或以上 \$1,420
 對象：10 歲或以上 (歡迎成人參加)
 人數：3-8 人
 協辦機構：Diving Adventure Education Ltd.



- 備註**
- 如參加者於本會出發，將額外收取 \$150 交通費用。
 - 於本會出發之參加者，集合時間為 07:45，解散時間為 15:00。
 - 參加者須年滿 10 歲或以上、身體狀況適合進行潛水活動及達到以下游泳要求：
 - 能在水面徒手連續游達 200 米 或 穿戴面鏡、呼吸管及蛙鞋下連續游達 300 米 (不計時)。
 - 能在不借助任何游泳輔助器材水中游泳或飄浮 10 分鐘。
 - 費用已包括教練費、活動當日午餐及器材借用費。
 - 參加者必須提供身高及體重以便安排合適裝備。
 - 參加者不可佩戴任何眼鏡進行活動，如有需要，請佩戴合適隱形眼鏡進行活動。
 - 參加者在報名前請先確認自己的身體狀況是否適合參加，如患有一些不適宜潛水的疾病，如哮喘、心臟病或耳膜受損等皆不宜參加。
 - 參加者須自行購買保障涵蓋水上活動之個人保險。
 - 是次課程將以廣東話教授，如有特別需求請向康體部同事查詢。
 - 參加者需要自備泳衣、防曬衣、防曬液、太陽眼鏡、防曬帽、毛巾及替換衣物。
 - 午餐將由協辦機構提供，如有任何食物敏感，請填寫於報名表備註內及自備少量食物。

| 活動編號 | 日期 | 時間 | 截止報名日期 |
|------|------------|-------------|--------|
| 009 | 26/7 (星期日) | 08:45-14:00 | 27/6 |

海上浮潛體驗日 Discovery Snorkeling in Sea

浮潛是一項不需要負重的潛水，你將漂浮於蔚藍之上，以俯瞰的視角，靜聽海浪下的呼吸。本課程不僅教授呼吸管的使用與安全技巧，更是一次動態的生態導覽。在專業教練的引領下，你將在水平線之間，發現一個安靜而絢爛的平行世界。

地點：本港開放水域
 收費：(會員) 10 至 12 歲 \$710、13 歲或以上 \$600
 (來賓) 10 至 12 歲 \$850、13 歲或以上 \$720
 對象：10 歲或以上 (歡迎成人參加)
 人數：3-8 人
 協辦機構：Diving Adventure Education Ltd.



- 備註**
- 如參加者於本會出發，將額外收取 \$150 交通費用。
 - 於本會出發之參加者，集合時間為 07:45，解散時間為 15:00。
 - 參加者須年滿 10 歲或以上、身體狀況適合進行潛水活動及達到以下游泳要求：
 - 能在水面徒手連續游達 200 米 或 穿戴面鏡、呼吸管及蛙鞋下連續游達 300 米 (不計時)。
 - 能在不借助任何游泳輔助器材水中游泳或飄浮 10 分鐘。
 - 費用已包括教練費、活動當日午餐及器材借用費。
 - 參加者必須提供身高及體重以便安排合適裝備。
 - 參加者不可佩戴任何眼鏡進行活動，如有需要，請佩戴合適隱形眼鏡進行活動。
 - 參加者在報名前請先確認自己的身體狀況是否適合參加，如患有一些不適宜潛水的疾病，如哮喘、心臟病或耳膜受損等皆不宜參加。
 - 參加者須自行購買保障涵蓋水上活動之個人保險。
 - 是次課程將以廣東話教授，如有特別需求請向康體部同事查詢。
 - 參加者需要自備泳衣、防曬衣、防曬液、太陽眼鏡、防曬帽、毛巾及替換衣物。
 - 午餐將由協辦機構提供，如有任何食物敏感，請填寫於報名表備註內及自備少量食物。

| 活動編號 | 日期 | 時間 | 截止報名日期 |
|------|-----------|-------------|--------|
| 010 | 3/8 (星期一) | 08:45-14:00 | 5/7 |

PADI 開放水域潛水員課程 PADI Open Water Diver Course

想一探蔚藍大海的奧秘嗎？本課程將帶你從零開始，了解各潛水裝備的功能與操作技巧，透過基本理論傳授與泳池模擬練習建立信心，最終在專業教練的陪同下投身公開水域，實地感受海底的魅力。完成課程後可獲得 PADI Open Water Diver 證書。



地點：本會 D 座地下咖啡廊滿貫吧、本會 A 座深水池及本港開放水域
 收費：(會員) 10 至 12 歲 \$5,550、13 歲或以上 \$5,220
 (來賓) 10 至 12 歲 \$6,600、13 歲或以上 \$6,260
 對象：10 歲或以上 (歡迎成人參加)
 人數：3-8 人
 協辦機構：Diving Adventure Education Ltd.

- 備註**
- 如參加者之海上實習於本會出發，將額外收取 \$300 (共 2 天) 交通費用。
 - 海上實習於本會出發之參加者，集合時間為 07:45，解散時間為 16:00。
 - 年滿 10 歲或以上身體狀況適合進行潛水活動及達到以下游泳要求：
 - 能在水面徒手連續游達 200 米 或 穿戴面鏡、呼吸管及蛙鞋下連續游達 300 米 (不計時)。
 - 能在不借助任何游泳輔助器材水中游泳或飄浮 10 分鐘。
 - 費用已包括教練費、海上實習當日兩天午餐、器材借用費、租船費及潛水日誌。
 - 參加者必須提供身高及體重以便安排合適裝備。
 - 參加者不可佩戴任何眼鏡進行活動，如有需要，請佩戴合適隱形眼鏡進行活動。
 - 參加者在報名前請先確認自己的身體狀況是否適合參加，如患有一些不適宜潛水的疾病，如哮喘、心臟病或耳膜受損等皆不宜參加。
 - 參加者須自行購買保障涵蓋水上活動之個人保險。
 - 是次課程將以廣東話教授，如有特別需求請向康體部同事查詢。
 - 參加者需要自備泳衣、防曬衣、防曬液、太陽眼鏡、防曬帽、毛巾及替換衣物。
 - 參加者於課程完成後可獲得 PADI 開放水域潛水員證書。
 - 午餐將由協辦機構提供，如有任何食物敏感，請填寫於報名表備註內及自備少量食物。

| 活動編號 | 日期 | 時間 | 訓練內容 | 截止報名日期 |
|------|------------|-------------|----------|--------|
| 011 | 16/7 (星期四) | 10:00-19:00 | 理論課及泳池訓練 | 17/6 |
| | 18/7 (星期六) | | | |
| | 23/7 (星期四) | 08:45-15:00 | 海上實習 | |
| | 25/7 (星期六) | | | |



活動詳情

PADI 進階開放水域潛水員課程 PADI Advanced Open Water Diver Course

想挑戰更高難度的潛水？進階課程將帶你前進更深的海底世界，世界級的景觀如壯觀的珊瑚牆、或是特定的大型魚群都位於約 30 公尺的深處，讓學員能在近距離與水中生物一同暢泳。完成課程更可獲得 PADI Advanced Open Water Diver 證書。



地點：本會 D 座地下咖啡廊滿貫吧、本會 A 座深水池及本港開放水域
 收費：(會員) 10 至 12 歲 \$4,120、13 歲或以上 \$3,790
 (來賓) 10 至 12 歲 \$4,940、13 歲或以上 \$4,550
 對象：10 歲或以上 (歡迎成人參加)
 人數：3-8 人
 協辦機構：Diving Adventure Education Ltd.

備註

1. 如參加者海上實習於本會出發，將額外收取 \$300 (共 2 天) 交通費用。
2. 如海上實習於本會出發，集合時間為 07:45，解散時間為 16:00。
3. 參加者須擁有有效 PADI 開放水域潛水員證書。
4. 費用已包括教練費、兩天午餐、全套水肺裝備借用費及租船費。
5. 參加者必須提供身高及體重以便安排水肺裝備。
6. 參加者不可佩戴任何眼鏡進行活動，如有需要，請佩戴合適隱形眼鏡進行活動。
7. 參加者在報名前請先確認自己的身體狀況是否適合參加，如患有一些不適宜潛水的疾病，如哮喘、心臟病或耳膜受損等皆不宜參加。
8. 參加者須自行購買保障涵括水上活動之個人保險。
9. 是次課程將以廣東話教授，如有特別要求請聯絡康體部。
10. 參加者需要準備泳衣、防曬衣、防曬液、太陽眼鏡、防曬帽、毛巾及替換衣物。
11. 參加者於課程完成後可獲得 PADI 進階開放水域潛水員證書。
12. 午餐將由協辦機構提供，如有任何食物敏感，請填寫於報名表備註內及自備少量食物。

| 活動編號 | 日期 | 時間 | 訓練內容 | 截止報名日期 |
|------|------------|-------------|----------|--------|
| 012 | 16/7 (星期四) | 10:00-19:00 | 理論課及泳池訓練 | 11/6 |
| | 23/7 (星期四) | 08:45-15:00 | 海上實習 | |
| | 25/7 (星期六) | | | |

獨木舟體驗日 Canoe Experience Day

面對炎熱的天氣，只需兩支槳、助浮衣及你的全程投入，就能在獨木舟上感受舒適的海風。大家可以在一天內用獨木舟征服羊洲和白沙洲，以及屬於「聯合國教科文組織世界地質公園」的橋咀島，感受大自然的寧靜。



| 活動編號 | 日期 | 時間 | 截止報名日期 |
|------|------------|-------------|--------|
| 013 | 12/7 (星期日) | 10:00-16:00 | 13/6 |
| 014 | 16/8 (星期日) | | 18/7 |

集合地點：西貢沙下路 (藍天體育會)
 收費：會員 \$750；來賓 \$900
 對象：8 歲或以上 (歡迎成人參加)
 人數：6-12 人
 協辦機構：藍天體育會

備註

1. 如參加者於本會出發，將額外收取 \$150 交通費用。
2. 於本會出發之參加者，集合時間為 09:00，解散時間為 17:00。
3. 費用已包括教練費、活動當日午餐、器材借用費、由「藍天體育會」頒發的獨木舟初級電子證書及藍天體育會一年會籍。
4. 參加者須自行購買保障涵括水上活動之個人保險。
5. 是次課程將以廣東話教授，如有特別需求請向康體部同事查詢。
6. 參加者需要自備泳衣、防曬衣、防曬液、太陽眼鏡、防曬帽、毛巾、替換衣物、包腳跟及包趾水上活動鞋及飲用水。
7. 午餐將由協辦機構提供，如有任何食物敏感，請填寫於報名表備註內及自備少量食物。

初級入門游泳課程 Beginner Swimming Course

從適應水性開始，穩步建立正確的游泳基礎。本課程專為初學者設計，由專業教練指導，重點教授水上安全、呼吸技巧及基礎泳姿。我們提供一個安全且具支持性的學習環境，幫助學員克服對水的恐懼，循序漸進地掌握水感，建立游泳信心。



| 活動編號 | 日期 | 時間 | 截止報名日期 |
|------|----------------------|-------------|--------|
| 015 | 16、18、20/6 (星期二、四、六) | 11:00-12:00 | 2/6 |
| 016 | 18、20、22/8 (星期二、四、六) | | 4/8 |
| 017 | 25、27、29/8 (星期二、四、六) | | 11/8 |

地點：本會 D 座室內池
 收費：會員 \$770；來賓 \$930
 對象：5-8 歲
 人數：3-4 人
 教練：陳建輝先生

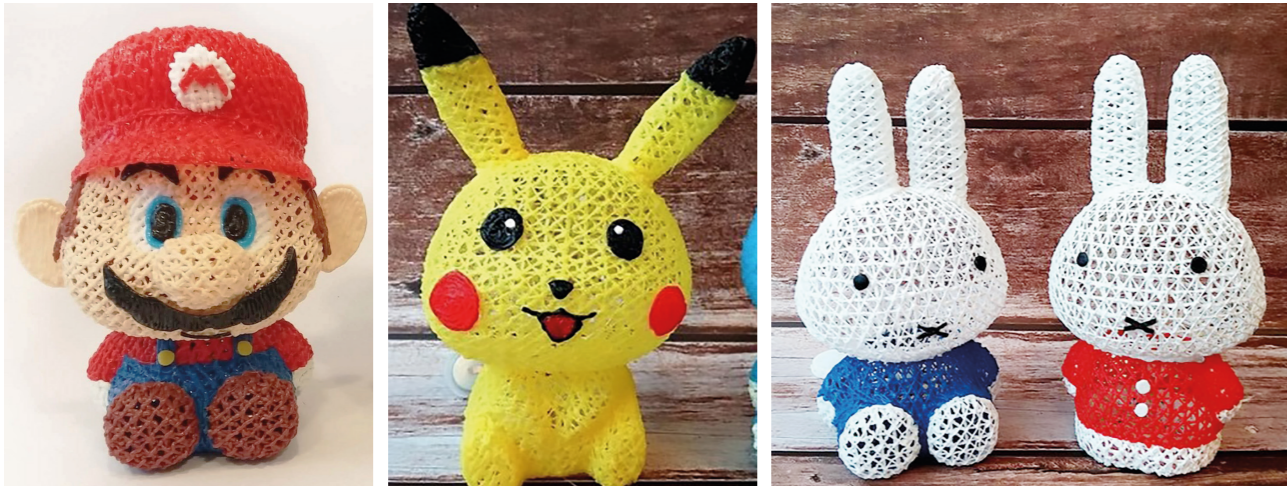
備註

1. 費用已包括教練費及課程時間內之泳池使用費。
2. 如有需要，參加者可自備泳鏡及泳帽。

活動詳情

3D 立體繪畫筆工作坊 3D Printing Pen Workshop

3D 立體繪畫筆能把平面構思轉化為立體作品，無論是動物或卡通人物，小朋友都能發揮創意思維，親手「畫出」屬於自己的 3D 公仔。



| 活動編號 | 日期 | 時間 | 截止報名日期 |
|------|-----------------------|-------------|--------|
| 018 | 26/7、2/8 逢星期日 (共 2 堂) | 10:00-12:00 | 27/6 |

地點：本會 D 座地下咖啡廊滿貫吧
 收費：會員 \$610；來賓 \$730
 對象：6 歲或以上 (歡迎成人參加)
 人數：10-14 人
 協辦機構：Morimokei Design Workshop

備註
 1. 收費已包括導師費、材料費及用具租用費。
 2. 課程完結後，每位參加者可完成 3D 立體作品一隻。

固體香水膏工作坊 Solid Perfume Workshop

想擁有一款獨一無二、天然持久的個人香氣嗎？用上純天然材料，包括香薰精油、植物油同天然蜂蠟，不單止滋潤肌膚，更可以避開酒精敏感問題，親手調製屬於你的 DIY 固體香水膏！



| 活動編號 | 日期 | 時間 | 截止報名日期 |
|------|------------|-------------|--------|
| 020 | 18/7 (星期六) | 10:00-11:15 | 19/6 |

地點：本會 D 座地下咖啡廊滿貫吧
 收費：會員 \$200；來賓 \$240
 對象：6 歲或以上 (歡迎成人參加)
 人數：4-12 人
 協辦機構：Breathe Meh

備註
 1. 收費已包括導師費及材料費。
 2. 課程完結後，每位參加者可完成固體香水膏一枝。

手繪啫喱貓咪工作坊 Hand-Painted Gel Cat Workshop

從每一根毛色的層次，到獨一無二的斑紋分佈，這隻貓咪的「靈魂」由你定義！無論是還原家中的主子，還是設計心目中的夢幻貓咪，這款手感療癒的捏捏膠貓咪都絕對適合你！



| 活動編號 | 日期 | 時間 | 截止報名日期 |
|------|------------|-------------|--------|
| 019 | 11/7 (星期六) | 10:30-12:30 | 12/6 |

地點：本會 D 座地下咖啡廊滿貫吧
 收費：會員 \$250；來賓 \$300
 對象：6-12 歲
 人數：6-12 人
 協辦機構：Art Jam Studio DIY

備註
 1. 收費已包括導師費、材料費及用具租用費。
 2. 課程完結後，每位參加者可完成手繪啫喱貓咪一隻。

天然滋潤潤唇膏工作坊 Natural Moisturizing Lip Balm Workshop

告別化學添加物，介紹並選擇各種天然成份，從計量、加熱混合到灌模，自由加入心儀的精油配方，親手調製出滋潤又安全的專屬潤唇膏！



| 活動編號 | 日期 | 時間 | 截止報名日期 |
|------|------------|-------------|--------|
| 021 | 20/8 (星期四) | 10:30-12:00 | 22/7 |

地點：本會 D 座地下咖啡廊滿貫吧
 收費：會員 \$330；來賓 \$400
 對象：8 歲或以上 (歡迎成人參加)
 人數：10-16 人
 協辦機構：Minilarge

備註
 1. 收費已包括導師費及材料費。
 2. 課程完結後，每位參加者可完成天然滋潤潤唇膏兩枝。

活動詳情

編織工作坊 Macrame Workshop

Macrame 是一種古老的編織法，不需要任何鉤針、棒針、排針等工具，單用雙手重複打各種「結」的變化，就可以完成。Macrame 就是利用「結」的多樣性和複雜度，做出各種編織品。



| 活動編號 | 日期 | 截止報名日期 |
|------|------------|--------|
| 022 | 21/6 (星期日) | 23/5 |
| 023 | 30/8 (星期日) | 1/8 |

| 活動編號 | 課程內容 | 收費 |
|------|---------|--------------------|
| 022 | 彩虹編織掛飾 | 會員 \$330; 來賓 \$400 |
| 023 | 雛菊花盆鎖匙扣 | 會員 \$420; 來賓 \$510 |

地點 : 本會 D 座地下咖啡廊滿貫吧
 時間 : 10:00-12:00
 對象 : 6-15 歲
 人數 : 6-12 人
 協辦機構 : LoveMyArts International Ltd.

備註
 1. 收費已包括導師費及材料費。
 2. 課程完結後，每位參加者可完成編織成品一個。

印章工作坊 Custom Stamp Workshop

動動小手，蓋出專屬你的可愛圖案！無論是可愛的小動物、花朵，還是自己的名字，親手設計並製作自己喜歡的圖案，變成獨一無二的印章，把快樂印在紙上！



| 活動編號 | 日期 | 時間 | 截止報名日期 |
|------|------------|-------------|--------|
| 024 | 21/8 (星期五) | 14:00-15:30 | 23/7 |

地點 : 本會 D 座地下咖啡廊滿貫吧
 收費 : 會員 \$210; 來賓 \$260
 對象 : 6-12 歲
 人數 : 12-16 人
 協辦機構 : HMH HK

備註
 1. 收費已包括導師費及材料費。
 2. 課程完結後，每位參加者可完成個性化印章一個。

輕黏土手工工作坊 Light Clay Craft Workshop

輕黏土是一種輕如發泡膠的黏土，它像棉花一樣柔軟易搓，學員將學習基本塑形技巧，利用色彩繽紛的輕黏土，創作獨一無二的可愛作品。



| 活動編號 | 日期 | 時間 | 截止報名日期 |
|------|-----------|-------------|--------|
| 025 | 5/7 (星期日) | 10:30-12:00 | 6/6 |

地點 : 本會 D 座地下咖啡廊滿貫吧
 收費 : 會員 \$260; 來賓 \$310
 對象 : 6-12 歲
 人數 : 6-12 人
 協辦機構 : The Plum Art

備註
 1. 收費已包括導師費及材料費。
 2. 課程完結後，每位參加者可完成五至六款輕黏土作品。

手塑陶瓷工作坊 Hand-Built Pottery Workshop

用雙手感受泥土的溫度，捏塑出心中獨有的器物。學員將透過簡單的手捏與塑形技巧，將柔軟的陶泥轉化為實用的生活小品。過程既療癒又充滿樂趣，快來體驗親手製作的喜悅，燒製出一件專屬你的陶瓷作品！



| 活動編號 | 日期 | 時間 | 截止報名日期 |
|------|-----------|-------------|--------|
| 026 | 4/7 (星期六) | 10:00-12:30 | 5/6 |
| 027 | 3/8 (星期一) | 10:00-12:00 | 5/7 |

| 活動編號 | 課程內容 | 收費 |
|------|---------|--------------------|
| 026 | 陶瓷電話座 | 會員 \$530; 來賓 \$640 |
| 027 | 迷你拉坯陶瓷碟 | 會員 \$500; 來賓 \$600 |

地點 : 本會 D 座地下咖啡廊滿貫吧
 對象 : 6 歲或以上 (歡迎成人參加)
 人數 : 7-14 人
 協辦機構 : CC ART STUDIO

備註
 1. 收費已包括導師費、材料費及用具租用費。
 2. 課程完結後，每位參加者可完成手塑陶瓷一件。

活動詳情

動物園管理員工作坊 Zookeeper Workshop

告別螢幕！親手接觸五種罕見動物，學習生態習性並 DIY 專屬動物園帽子。完成工作坊更可獲由協辦機構頒發的證書與精美禮品包，助你成為一名稱職的動物園管理員！



| 活動編號 | 日期 | 時間 | 截止報名日期 |
|------|-----------|-------------|--------|
| 028 | 7/7 (星期二) | 14:00-15:30 | 8/6 |
| 029 | | 15:30-17:00 | |

| 活動編號 | 課程內容 |
|------|------|
| 028 | 兒童班 |
| 029 | 青少年班 |

地點：本會 D 座地下咖啡廊滿貫吧
 收費：會員 \$460；來賓 \$550
 對象：(兒童班) 5-7 歲及成人
 (青少年班) 8-10 歲及成人
 人數：10-15 人
 協辦機構：JURASSIC GARAGE

備註

- 費用已包括一位兒童及一位成人之導師費、手作材料費、動物園管理手冊及禮品包。

扭氣球工作坊 Balloon Art Workshop

教授基礎的扭氣球技巧，把色彩繽紛的長氣球變成各種可愛造型，例如劍、花、狗、動物等，在輕鬆有趣的氣氛中自由創作，踏出成為小小魔術師的第一步。



| 活動編號 | 日期 | 時間 | 截止報名日期 |
|------|------------|-------------|--------|
| 030 | 28/7 (星期二) | 14:00-16:00 | 29/6 |

地點：本會 D 座地下咖啡廊滿貫吧
 收費：會員 \$340；來賓 \$410
 對象：6-14 歲
 人數：8-13 人
 協辦機構：才藝教育

備註

- 費用已包括導師費、材料費及用具租借費。
- 課程完結後，每位參加者可完成四至五款不同造型的氣球。

識碳館導賞 Know Carbon House Tour

走進識碳館進行導賞體驗，深入了解碳排放對地球的影響，並以互動方式認識減碳生活模式，最終利用循環再造的意識製作小手工，養成節約能源的好習慣。

地點：香港灣仔「識碳館」
 收費：會員 \$20；來賓 \$30
 對象：6 歲或以上
 人數：9-23 人



備註

- 如參加者於本會出發，將額外收取 \$50 交通費用。
- 於本會出發之參加者，集合時間為 15:35，解散時間為 17:55。
- 費用已包括入場費、導賞費及材料費。
- 課程完結後，每位參加者可完成太陽能小夜燈一盞。

| 活動編號 | 日期 | 時間 | 截止報名日期 |
|------|-----------|-------------|--------|
| 031 | 4/7 (星期六) | 16:00-17:30 | 5/6 |

薄鼻林牧場導賞 The Pokfulam Farm Tour

走進薄鼻林牧場，探索香港牧場的歷史足跡。參觀將透過導賞深入了解古蹟活化過程，認識香港牛奶產業的起源與發展，加入趣味的模擬擠牛奶體驗，最終親手製作牛油與拓印，讓學員在歷史建築中，以最直接的方式重溫昔日牧場文化。

地點：香港薄鼻林牧場
 收費：會員 \$370；來賓 \$440
 對象：6 歲或以上 (歡迎成人參加)
 人數：10-60 人



備註

- 如參加者於本會出發，將額外收取 \$70 交通費用。
- 於本會出發之參加者，集合時間為 09:30，解散時間為 12:30。
- 費用已包括入場費、導賞費及材料費。
- 課程完結後，每位參加者可完成手作牛油與拓印一件。

| 活動編號 | 日期 | 時間 | 截止報名日期 |
|------|-----------|-------------|--------|
| 032 | 9/8 (星期日) | 10:00-12:00 | 11/7 |

中醫館參賞 TCM Clinic Discovery Visit

罕有地走進藥香環繞的百子櫃，解開神秘的藥材排列規律，隨後探討拔罐療法等的理療精髓，讓大家能在短時間內掌握從本草辨識到傳統理療的養生智慧。

地點：天大館 - 佐敦店
 收費：會員 \$390；來賓 \$470
 對象：6 歲或以上 (歡迎成人參加)
 名額：8-20 人



備註

- 如參加者於本會出發，將額外收取 \$70 交通費用。
- 於本會出發之參加者，集合時間為 13:30，解散時間為 16:00。
- 費用已包括入場費及導賞費。

| 活動編號 | 日期 | 時間 | 截止報名日期 |
|------|------------|-------------|--------|
| 033 | 22/8 (星期六) | 14:00-15:30 | 24/7 |

活動詳情

樂器體驗證書課程 Musical Instrument Experience Certificate Course

想學習樂器卻又不知道該從何入手？樂器體驗課程專為疑惑的你而設，讓學員能嘗試用幾種不同的樂器學習演奏簡單樂曲，完成課程可獲發樂器體驗證書。

地點：本會 C 座 1 樓音樂室細房
 收費：會員 \$1,240；來賓 \$1,490
 對象：6-9 歲
 人數：4 人
 協辦機構：Dear Music



備註
 1. 費用已包括導師費、用具租借費及場地租用費。

| 活動編號 | 日期 | 時間 | 截止報名日期 |
|------|---------------------|-------------|--------|
| 034 | 1-22/8 逢星期六 (共 4 堂) | 11:00-12:00 | 3/7 |

自彈自唱體驗班 Self-accompanied Singing Experience Course

你是否想一邊彈奏樂器，一邊輕鬆地唱出自己喜愛的歌曲？本課程專為零基礎的初學者而設，讓學員在輕鬆愉快的氣氛下，使用電子琴體驗自彈自唱的樂趣！

地點：本會 C 座 1 樓音樂室細房
 收費：會員 \$1,320；來賓 \$1,590
 對象：6-12 歲
 人數：2 人
 導師：蘇巧欣小姐



備註
 1. 費用已包括導師費、用具租借費及場地租用費。

| 活動編號 | 日期 | 時間 | 截止報名日期 |
|------|-----------------------|-------------|--------|
| 035 | 20/6-4/7 逢星期六 (共 3 堂) | 16:00-17:00 | 6/6 |

木箱鼓體驗班 Cajon Experience Course

木箱鼓被稱為「世界上最小的鼓組」，它外形簡約、方便攜帶，且音色多變，非常適合流行音樂伴奏或小型演出。無論您是零音樂基礎的初學者，還是想為自己的音樂才藝增添新技能，都將帶你輕鬆進入節奏的世界！

地點：本會 C 座 1 樓音樂室大房
 收費：會員 \$360；來賓 \$440
 對象：6-10 歲
 人數：6-10 人
 協辦機構：DrummersArk



備註
 1. 費用已包括導師費、用具租借費及場地租用費。

| 活動編號 | 日期 | 時間 | 截止報名日期 |
|------|------------|-------------|--------|
| 036 | 12/7 (星期日) | 10:30-12:30 | 13/6 |

小廚神體驗班 Little Chef Experience Course

小朋友化身小廚神，在充滿溫馨氣氛的廚房裡，親手製作可愛又美味的造型餐點。這不僅是學習基礎廚藝與食材知識的好機會，更可以是親子互動的黃金時光！



| 活動編號 | 課程內容 | 收費 | 日期 | 時間 | 截止報名日期 |
|------|---------|-------------------|------------|-------------|--------|
| 037 | 士多啤梨芝士撻 | 會員 \$530；來賓 \$640 | 11/7 (星期六) | 14:00-15:30 | 13/6 |
| 038 | 小龜造型菠蘿包 | | 15/8 (星期六) | | 18/7 |
| 039 | 手工意大利雲吞 | 會員 \$720；來賓 \$860 | 29/8 (星期六) | 14:00-16:30 | 1/8 |

地點：FoodPLUS 太古總校
 對象：5 歲或以上
 人數：6-20 人
 協辦機構：FoodPLUS

備註
 1. 如參加者於本會出發，將額外收取 \$50 交通費用。
 2. 於本會出發之參加者，集合時間為 13:45，解散時間為 15:45 (11/7 及 15/8) 及 16:45 (29/8)。
 3. 費用已包括導師費、材料費及用具租借費。
 4. 十八歲以下參加者可以親子形式進行，首位陪同成人不另收費，兩位陪同成人則另收 \$110。

魔術師體驗日 Magician Experience Day

揭開魔術的神秘面紗，化身為小小魔術師！在這次體驗中，我們將學習經典魔術背後的原理，掌握靈活的手部技巧，並透過專業引導，將表演藝術融入創意中。不僅能學會幾招令人驚嘆的魔術，更能提升自信心與表達能力，體驗舞台表演的獨特魅力！



| 活動編號 | 日期 | 時間 | 截止報名日期 |
|------|------------|-------------|--------|
| 040 | 30/7 (星期四) | 11:00-12:30 | 1/7 |
| 041 | 13/8 (星期四) | | 15/7 |

地點：本會 D 座地下咖啡廊滿貫吧
 收費：會員 \$280；來賓 \$330
 對象：6-14 歲
 人數：6-12 人
 協辦機構：才藝教育

備註
 1. 費用已包括導師費及用具租借費。

活動詳情

小小醫護人員體驗日 Junior Healthcare Experience Day

小朋友將化身為「小小醫護人員」，扮演小醫生或小護士，親手處理幾個醫療小挑戰。學習如何幫傷口做「無針縫合」等小手術，或認識血液組成，甚至練習利用道具嘗試抽血！透過有趣的角色扮演，讓小朋友在輕鬆的氣氛下，了解醫護工作的專業與細心。



| 活動編號 | 活動內容 | 日期 | 收費 | 截止報名日期 |
|------|--------|------------|--------------------|--------|
| 042 | 外科小醫生 | 27/6 (星期六) | 會員 \$500; 來賓 \$600 | 29/5 |
| 043 | 血液科小醫生 | 8/8 (星期六) | 會員 \$420; 來賓 \$510 | 10/7 |

地點 : 本會 D 座地下咖啡廊滿貫吧
 時間 : 14:00-15:15
 對象 : 3-6 歲
 人數 : 6-12 人
 協辦機構 : Care Lab

備註
 1. 費用已包括導師費及用具租借費。

小小中醫師體驗日 Little TCM Doctor Experience Day

化身小小中醫師，踏入傳統醫學的世界。透過互動式導賞與基礎知識講解，以輕鬆有趣的方式認識中醫文化，體驗「望聞問切」的基本概念診症手法，並動手接觸多種常見中藥材，學習基礎穴位按壓技巧，在趣味中傳承健康智慧。



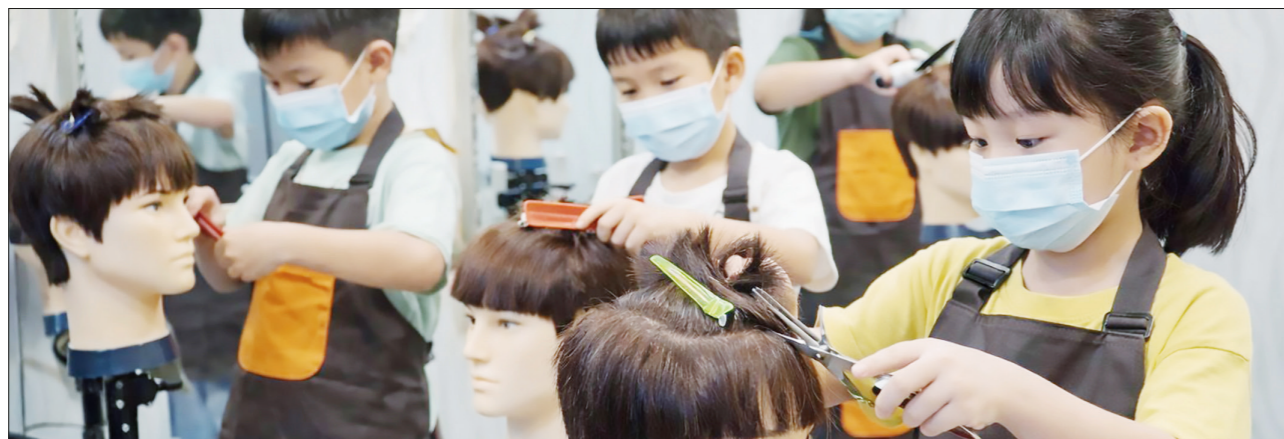
| 活動編號 | 日期 | 時間 | 截止報名日期 |
|------|------------|-------------|--------|
| 046 | 17/7 (星期五) | 14:00-16:00 | 18/6 |

地點 : 本會 D 座地下咖啡廊滿貫吧
 收費 : 會員 \$440; 來賓 \$530
 對象 : 6-12 歲
 人數 : 4-16 人
 協辦機構 : 天大館

備註
 1. 費用已包括導師費及用具租借費。

小小理髮師體驗日 Junior Barber Experience Day

化身小小髮型師！小朋友將學習安全工具使用、模擬洗吹剪，並由職人帶領打造專屬造型。透過動手實作與創意勞作，提升溝通力與審美觀，讓小朋友從「頭」建立自信，展現獨一無二的美！



| 活動編號 | 日期 | 時間 | 截止報名日期 |
|------|------------|-------------|--------|
| 044 | 19/7 (星期日) | 10:00-12:00 | 21/6 |
| 045 | 23/8 (星期日) | | 26/7 |

地點 : Chopfox Hair Studio 大坑店
 收費 : 會員 \$390; 來賓 \$470
 對象 : 6-12 歲
 人數 : 4 人
 協辦機構 : Chopfox Hair Studio

備註
 1. 費用已包括導師費、材料費、用具租借費及簡單髮型修剪服務。

小小救生員體驗日 Junior Lifeguard Experience Day

親身體驗救生員的職責和道具，在模擬任務中學習水上安全要點，提升危機應對及解難能力，學會保護自己與他人！



| 活動編號 | 日期 | 時間 | 截止報名日期 |
|------|------------|-------------|--------|
| 047 | 20/7 (星期一) | 11:30-13:00 | 21/6 |

地點 : 本會泳池
 收費 : 會員 \$440; 來賓 \$530
 對象 : 8-12 歲
 人數 : 5-10 人

備註
 1. 費用已包括導師費、用具租借費及課程時間內之泳池使用費。

活動詳情

K-POP 韓風舞蹈訓練班 K-POP Dance Training Course

透過短期而有系統的訓練，讓學員體驗 K-POP 舞蹈的節奏感與動感魅力。課程教授基礎舞步、身體協調及節奏掌握，並透過簡單編舞提升肢體靈活度與舞感，培養對舞蹈的興趣及奠定良好基礎。

地點：本會 A 座 2 樓康樂活動室
 收費：會員 \$830；來賓 \$990
 對象：7-14 歲
 人數：4-8 人
 導師：曾慧妍小姐



備註
 1. 費用已包括導師費及場地租用費。
 2. 參加者須穿著合適運動服裝及不脫色運動鞋上課。

| 活動編號 | 日期 | 時間 | 截止報名日期 |
|------|------------------------|-------------|--------|
| 048 | 21/6-5/7 逢星期日 (共 3 堂) | 14:00-15:00 | 1/6 |
| 049 | 19/7-2/8 逢星期日 (共 3 堂) | | 4/7 |
| 050 | 16/8-30/8 逢星期日 (共 3 堂) | | 1/8 |

幼兒舞蹈體驗班 Kids Dance Experience Course

透過輕鬆愉快的舞蹈活動，讓小朋友學習基礎律動、簡單舞步及身體協調訓練，引導他們建立自信、提升專注力及節奏感，並培養對舞蹈的興趣。

地點：本會 A 座 2 樓康樂活動室
 收費：會員 \$440；來賓 \$530
 對象：4-6 歲
 人數：4 人
 導師：方天愛小姐



備註
 1. 收費已包括導師費及場地租用費。
 2. 參加者須穿著合適運動服裝及不脫色運動鞋上課。

| 活動編號 | 日期 | 時間 | 截止報名日期 |
|------|----------------------|-------------|--------|
| 051 | 8、15/7 逢星期三 (共 2 堂) | 14:00-15:00 | 10/6 |
| 052 | 12、19/8 逢星期三 (共 2 堂) | | 15/7 |

| 活動編號 | 課程內容 |
|------|----------------|
| 051 | HIP HOP 嘻哈舞體驗班 |
| 052 | K-POP 韓風舞蹈體驗班 |

兒童跆拳道體驗班 Kids Taekwondo Experience Course

教授基本踢打、防守動作與跆拳道禮儀，訓練靈活性、反應與自律性，結合互動化訓練，讓小朋友在快樂練習中建立自信與團隊精神。

地點：本會 A 座 2 樓康樂活動室
 收費：會員 \$270；來賓 \$320
 對象：3-8 歲
 人數：6-14 人
 協辦機構：毅武聯盟跆拳道



備註
 1. 收費已包括導師費、用具租借費及場地租用費。
 2. 參加者須穿著合適運動服裝及長褲上課。

| 活動編號 | 日期 | 時間 | 截止報名日期 |
|------|----------------------|-------------|--------|
| 053 | 6-20/7 逢星期一 (共 3 堂) | 14:00-15:00 | 8/6 |
| 054 | 10-24/8 逢星期一 (共 3 堂) | | 12/7 |

大童匹克球體驗日 Junior Pickleball Experience Day

匹克球是結合網球、羽毛球及乒乓球元素的新興運動，本活動將透過體驗形式，讓初學者學習基本規則及正確技術動作，體驗匹克球運動的樂趣。

地點：本會匹克球場
 收費：會員 \$270；來賓 \$330
 對象：9-12 歲
 人數：4-8 人
 教練：方子軒先生



備註
 1. 費用已包括教練費、用具租借費及場地租用費。
 2. 參加者須穿著合適運動服裝及不脫色運動鞋上課。

| 活動編號 | 日期 | 時間 | 截止報名日期 |
|------|------------|-------------|--------|
| 055 | 18/6 (星期四) | 09:30-11:00 | 4/6 |
| 056 | 30/7 (星期四) | | 16/7 |

青少年匹克球體驗日 Youth Pickleball Experience Day

匹克球是結合網球、羽毛球及乒乓球元素的新興運動，本活動將透過體驗形式，讓初學者學習基本規則及正確技術動作，體驗匹克球運動的樂趣。

地點：本會匹克球場
 收費：會員 \$270；來賓 \$330
 對象：13-16 歲
 人數：4-8 人
 教練：方子軒先生



備註
 1. 費用已包括教練費、用具租借費及場地租用費。
 2. 參加者須穿著合適運動服裝及不脫色運動鞋上課。

| 活動編號 | 日期 | 時間 | 截止報名日期 |
|------|------------|-------------|--------|
| 057 | 9/7 (星期四) | 09:30-11:00 | 10/6 |
| 058 | 20/8 (星期四) | | 22/7 |

大童匹克球訓練班 Junior Pickleball Training Course

教授握拍、發球、接球及移動步法等核心技巧，逐步提升擊球穩定性、反應能力及場上判斷，透過對打練習培養策略及戰術意識。

地點：本會匹克球場
 收費：會員 \$680；來賓 \$820
 對象：9-12 歲
 人數：4-6 人
 教練：方子軒先生



備註
 1. 收費已包括教練費、用具租借費及場地租用費。
 2. 參加者須穿著合適運動服裝及不脫色運動鞋上課。

| 活動編號 | 日期 | 時間 | 截止報名日期 |
|------|-----------------------|-------------|--------|
| 059 | 24-26/6 星期三至五 (共 3 堂) | 09:30-11:00 | 10/6 |
| 060 | 26-28/8 星期三至五 (共 3 堂) | | 12/8 |

活動詳情

青少年匹克球訓練班 Youth Pickleball Training Course

教授握拍、發球、接球及移動步法等核心技巧，逐步提升擊球穩定性、反應能力及場上判斷，透過對打練習培養策略及戰術意識。

地點：本會匹克球場
 收費：會員 \$680；來賓 \$820
 對象：13-16 歲
 人數：4-6 人
 教練：方子軒先生



備註
 1. 費用已包括教練費、用具租借費及場地租用費。
 2. 參加者須穿著合適運動服裝及不脫色運動鞋上課。

| 活動編號 | 日期 | 時間 | 截止報名日期 |
|------|-----------------------|-------------|--------|
| 061 | 15-17/7 星期三至五 (共 3 堂) | 09:30-11:00 | 10/6 |

兒童反曲弓射箭體驗班 Kids Recurve Bow Archery Experience Course

透過講解基本規則與裝備，教授正確姿勢並安排小型比賽，讓小朋友初步認識反曲弓射箭運動，並培養專注度、耐心、手眼協調與自我控制。

地點：金信射箭中心 - 炮台山分店
 收費：會員 \$330；來賓 \$400
 對象：7-11 歲
 人數：4-12 人
 協辦機構：金信射箭中心



備註
 1. 如參加者於本會出發及解散，將額外收取 \$50 交通費用。
 2. 於本會出發之參加者，集合時間為 11:45，解散時間為 13:15。
 3. 費用已包括導師費、用具租借費及場地租用費。
 4. 參加者須穿著合適運動服裝及不脫色運動鞋上課。

| 活動編號 | 日期 | 時間 | 截止報名日期 |
|------|------------|-------------|--------|
| 062 | 3/7 (星期五) | 12:00-13:00 | 4/6 |
| 063 | 14/8 (星期五) | | 16/7 |

青少年反曲弓射箭體驗班 Youth Recurve Bow Archery Experience Course

透過講解基本規則與裝備，教授正確姿勢並安排小型比賽，讓小朋友初步認識反曲弓射箭運動，並培養專注度、耐心、手眼協調與自我控制。

地點：金信射箭中心 - 炮台山分店
 收費：會員 \$330；來賓 \$400
 對象：12-18 歲
 人數：4-12 人
 協辦機構：金信射箭中心



備註
 1. 如參加者於本會出發及解散，將額外收取 \$50 交通費用。
 2. 於本會出發之參加者，集合時間為 11:45，解散時間為 13:45。
 3. 費用已包括導師費、用具租借費及場地租用費。
 4. 參加者須穿著合適運動服裝及不脫色運動鞋上課。

| 活動編號 | 日期 | 時間 | 截止報名日期 |
|------|------------|-------------|--------|
| 064 | 10/7 (星期五) | 12:00-13:30 | 12/6 |
| 065 | 21/8 (星期五) | | 24/7 |

幼兒乒乓球體驗班 Kids Table Tennis Experience Course

透過體驗形式教授學員乒乓球運動的基礎動作，例如握拍、控球等，訓練手眼協調、反應及靈活性，培養對乒乓球運動的興趣。

地點：本會 C 座 2 樓乒乓球室
 收費：會員 \$830；來賓 \$990
 對象：4-6 歲
 人數：3-6 人
 教練：林國豪先生



備註
 1. 費用已包括導師費及場地租用費。
 2. 參加者須自備球拍出席訓練。
 3. 參加者須穿著合適運動服裝及不脫色運動鞋上課。

| 活動編號 | 日期 | 時間 | 截止報名日期 |
|------|---------------------------|-------------|--------|
| 066 | 15-17/6 星期一至三 (共 3 堂) | 10:00-11:30 | 1/6 |
| 067 | 29-30/6、1/7 星期一至三 (共 3 堂) | | 15/6 |
| 068 | 13-15/7 星期一至三 (共 3 堂) | | 29/6 |
| 069 | 27-29/7 星期一至三 (共 3 堂) | | 13/7 |
| 070 | 17-19/8 星期一至三 (共 3 堂) | | 3/8 |
| | | | |

青少年乒乓球體驗班 Youth Table Tennis Experience Course

透過體驗和學習乒乓球的技巧，增強小朋友的身體協調性，包括手眼協調、反應和靈活度。

地點：本會 C 座 2 樓乒乓球室
 收費：會員 \$830；來賓 \$990
 對象：7-14 歲
 人數：3-6 人
 教練：林國豪先生



備註
 1. 費用已包括導師費及場地租用費。
 2. 參加者須自備球拍出席訓練。
 3. 參加者須穿著合適運動服裝及不脫色運動鞋上課。

| 活動編號 | 日期 | 時間 | 截止報名日期 |
|------|-----------------------|-------------|--------|
| 071 | 22-24/6 星期一至三 (共 3 堂) | 10:00-11:30 | 8/6 |
| 072 | 6-8/7 星期一至三 (共 3 堂) | | 22/6 |
| 073 | 20-22/7 星期一至三 (共 3 堂) | | 6/7 |
| 074 | 10-12/8 星期一至三 (共 3 堂) | | 27/7 |
| 075 | 24-26/8 星期一至三 (共 3 堂) | | 10/8 |
| | | | |

幼兒羽毛球體驗班 Kids Badminton Experience Course

透過體驗形式教授學員羽毛球運動的基礎動作，例如握拍、控球、前後步法等，訓練協調性和反應能力，培養對羽毛球運動的興趣。

地點：本會 C 座 2 樓羽毛球場
 收費：會員 \$830；來賓 \$990
 對象：4-6 歲
 人數：3-6 人
 教練：黃俊傑先生



備註
 1. 費用已包括導師費及場地租用費。
 2. 參加者須自備球拍出席訓練。
 3. 參加者須穿著合適運動服裝、羽毛球鞋或不脫色運動鞋上課。

| 活動編號 | 日期 | 時間 | 截止報名日期 |
|------|---------------------------|-------------|--------|
| 076 | 15-17/6 星期一至三 (共 3 堂) | 11:30-13:00 | 1/6 |
| 077 | 29-30/6、1/7 星期一至三 (共 3 堂) | | 15/6 |
| 078 | 13-15/7 星期一至三 (共 3 堂) | | 29/6 |
| 079 | 27-29/7 星期一至三 (共 3 堂) | | 13/7 |
| 080 | 17-19/8 星期一至三 (共 3 堂) | | 3/8 |
| | | | |

活動詳情

青少年羽毛球體驗班 Youth Badminton Experience Course

專為初學者而設，學習正確握拍、開高遠球及上手擊球等技術動作，從而培養參加者對羽毛球運動的興趣。

地點：本會 C 座 2 樓羽毛球場
 收費：會員 \$830；來賓 \$990
 對象：7-14 歲
 人數：3-6 人
 教練：黃俊傑先生



- 備註**
- 費用已包括導師費及場地租用費。
 - 參加者須自備球拍出席訓練。
 - 參加者須穿著合適運動服裝、羽毛球鞋或不脫色運動鞋上課。

| 活動編號 | 日期 | 時間 | 截止報名日期 |
|------|-----------------------|-------------|--------|
| 081 | 22-24/6 星期一至三 (共 3 堂) | 11:30-13:00 | 8/6 |
| 082 | 6-8/7 星期一至三 (共 3 堂) | | 22/6 |
| 083 | 20-22/7 星期一至三 (共 3 堂) | | 6/7 |
| 084 | 10-12/8 星期一至三 (共 3 堂) | | 27/7 |
| 085 | 24-26/8 星期一至三 (共 3 堂) | | 10/8 |

溜冰體驗日 Ice Skating Experience Day

溜冰運動很考驗參加者的平衡能力和身體協調性，在專業教練的指導下，學習站立平衡到基礎滑行的技巧，讓學員能體驗一場涼快的冰上之旅！

地點：Mega Box Mega Ice
 收費：會員 \$440；來賓 \$530
 對象：8-16 歲
 人數：4-8 人
 協辦機構：Mega Ice



- 備註**
- 如參加者於本會出發，將額外收取 \$100 交通費用。
 - 於本會出發之參加者，集合時間為 09:15，解散時間為 12:45。
 - 費用已包括教練費、器材借用費及場地入場費。

| 活動編號 | 日期 | 時間 | 截止報名日期 |
|------|------------|-------------|--------|
| 086 | 19/6 (星期五) | 10:00-12:00 | 21/5 |
| 087 | 24/7 (星期五) | | 25/6 |
| 088 | 7/8 (星期五) | | 9/7 |

幼兒運動體驗營 Kids Sports Experience Course

啟動孩子的運動潛能！透過趣味運動與團隊遊戲，享受及培養運動樂趣。

地點：本會 C 座 1 樓康樂大堂
 收費：會員 \$1,030；來賓 \$1,240
 對象：5-7 歲
 人數：4-6 人



- 備註**
- 費用已包括導師費、用具租借費、場地租用費及茶點費。
 - 參加者須穿著合適運動服裝及不脫色運動鞋上課。
 - 茶點將由本會提供，如有任何食物敏感，請填寫在報名表備註欄內。

| 活動編號 | 日期 | 時間 | 截止報名日期 |
|------|-----------------|-------------|--------|
| 089 | 22-24/7 (星期三至五) | 08:30-11:00 | 8/7 |
| 090 | 12-14/8 (星期三至五) | | 29/7 |
| 091 | 26-28/8 (星期三至五) | | 12/8 |

| 日子 | 運動體驗項目 | 時間 | 體驗營時間表 |
|-----|-----------|-------------|---------|
| 第一日 | 小型網球 - 紅波 | 08:30-09:00 | 點名及集體遊戲 |
| 第二日 | 小型籃球 | 09:00-10:00 | 運動體驗 |
| | | 10:00-10:30 | 小休及茶點 |
| 第三日 | 小型足球 | 10:30-11:00 | 協調訓練 |

城市積分爭奪戰 City Scramble Race

這不僅是一場體力的較量，更是一场智慧與運氣的終極博弈！在為期三天的任務中，你將面臨命運的隨機抽籤，與不同的隊友擦出火花，挑戰一系列前所未見的任務。從鬧市解謎、遊戲競技到歷奇挑戰，每一分積分都來得不易。你需要不斷切換角色，從團隊配合到個人突擊，目標只有一個：積累最高分數，成為制霸城市的最終強者！



| 活動編號 | 日期 | 時間 | 截止報名日期 |
|------|---------------|-------------|--------|
| 092 | 4-6/8 (星期二至四) | 09:00-18:00 | 7/7 |

地點：全港不同的指定地點
 收費：會員 \$2,000；來賓 \$2,400
 對象：8-14 歲
 人數：12-24 人

- 備註**
- 名額有限，先到先得。
 - 會員將優先取錄。若截止後仍有餘額，名額將分配給來賓。



活動詳情

寵物繪畫與鉛筆素描班 Pet Drawing & Pencil Sketching Class

本課程將教授素描基礎技巧，並引導學員學習如何捕捉寵物的神態、比例與毛髮質感，把心愛的毛孩或動物以手繪方式生動呈現。即使沒有繪畫基礎，也能在循序漸進的指導下完成獨特的寵物素描作品。

地點：本會 D 座地下咖啡廊滿貫吧
 收費：會員 \$880；來賓 \$1,060
 對象：6 歲或以上
 人數：8-10 人
 導師：陳卓斯先生



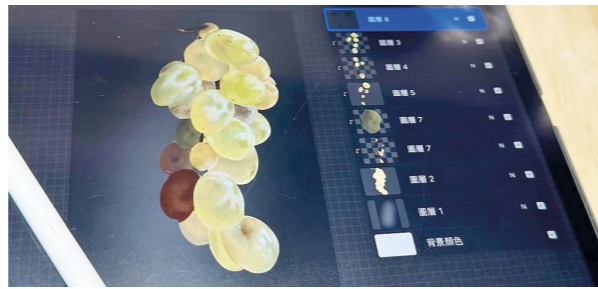
備註
 1. 收費已包括導師費、材料費及用具租借費。

| 活動編號 | 日期 | 時間 | 截止報名日期 |
|------|---------------------|-------------|--------|
| 093 | 8-29/7 逢星期三 (共 4 堂) | 17:00-18:30 | 24/6 |

兒童電繪體驗班 Kids Digital Painting Experience Course

由基礎開始教授電腦繪畫的操作方法、構圖及上色技巧，幫助學員逐步掌握數碼繪畫的基本概念，發展透過數碼工具創作的的能力，發展創意與視覺表達能力。

地點：本會 D 座地下咖啡廊滿貫吧
 收費：會員 \$280；來賓 \$330
 對象：7-12 歲
 人數：6-9 人
 協辦機構：黑白貓畫室



備註
 1. 費用已包括導師費及用具租借費。

| 活動編號 | 日期 | 時間 | 截止報名日期 |
|------|------------|-------------|--------|
| 094 | 22/7 (星期三) | 15:30-17:00 | 23/6 |
| 095 | 19/8 (星期三) | | 21/7 |

和諧粉彩班 Pastel Nagomi Art Course

無需筆繪功底！透過手指塗抹與簡單工具，學員將掌握刮粉、漸層、疊色及構圖技巧。從基礎暈染到四季風景與個人主題創作，帶領你在色彩流轉間尋獲心靈平靜，快來體驗指尖魔法！

地點：本會 D 座地下咖啡廊滿貫吧
 收費：會員 \$1,320；來賓 \$1,520
 對象：6 歲或以上
 人數：6-10 人
 導師：黃可欣小姐



備註
 1. 費用已包括導師費、材料費及用具租借費。
 2. 課程完結後，每位參加者至少可完成作品四件。

| 活動編號 | 日期 | 時間 | 截止報名日期 |
|------|--------------------------|-------------|--------|
| 096 | 17-31/7、7/8 逢星期五 (共 4 堂) | 16:00-17:30 | 18/6 |

毛筆書法體驗班 Chinese Calligraphy Experience Course

本課程教導學員如何正確執筆，文字、書法中的基本結構和筆劃寫法、字體結構等。從一開始的臨摹，逐步到自行聯想及發揮創作的書寫，加強對中華文化的認識和興趣。

地點：本會 D 座地下咖啡廊滿貫吧
 收費：會員 \$330；來賓 \$400
 對象：6-12 歲
 人數：8-12 人
 協辦機構：兵書館



備註
 1. 費用已包括導師費、材料費及用具租借費。

| 活動編號 | 日期 | 時間 | 截止報名日期 |
|------|------------|-------------|--------|
| 097 | 24/7 (星期五) | 14:00-15:30 | 25/6 |

基礎花藝創作體驗班 Floral Design Experience Course

從認識花材特性、色彩搭配到基礎修剪技巧，帶領學員系統性地學習花藝創作。透過實作，將花朵的姿態與空間美學結合，創作出獨一無二的居家擺設。

地點：本會 D 座地下咖啡廊滿貫吧
 收費：會員 \$990；來賓 \$1,190
 對象：11 歲或以上 (歡迎成人參加)
 人數：6-10 人
 導師：黃可欣小姐



備註
 1. 費用已包括導師費、材料費及用具租借費。
 2. 課程完結後，每位參加者可完成花藝作品兩件。
 3. 本課程不適合對植物或花粉敏感人士，請自行評估身體狀況。

| 活動編號 | 日期 | 時間 | 截止報名日期 |
|------|----------------------|-------------|--------|
| 098 | 18、25/7 逢星期六 (共 2 堂) | 16:00-18:00 | 19/6 |

詩畫體驗班 Poetry and Ink Wash Painting Experience Course

詩畫是融合詩與畫為一體的藝術作品，導師將講解永字八法的筆法、技巧及用處，臨摹有關的詩詞歌賦、講解當中的故事及道理，加強學員對中華文化的認識和興趣。

地點：本會 D 座地下咖啡廊滿貫吧
 收費：會員 \$390；來賓 \$470
 對象：6-12 歲
 人數：8-12 人
 協辦機構：兵書館



備註
 1. 費用已包括導師費、材料費及用具租借費。

| 活動編號 | 日期 | 時間 | 截止報名日期 |
|------|-----------|-------------|--------|
| 099 | 7/8 (星期五) | 14:00-16:00 | 9/7 |

國際象棋入門班 Introductory Chess Course

專為初學者而設的棋藝入門班，教授國際象棋的基本規則與簡單戰術，並透過棋局對弈與導師講解，提升學員的邏輯思維、專注力及策略能力。

地點：本會 D 座地下咖啡廊滿貫吧
 收費：會員 \$330；來賓 \$400
 對象：6-14 歲
 人數：4-10 人
 協辦機構：弘德圍棋



備註
 1. 費用已包括導師費、用具租借費及場地租用費。

| 活動編號 | 日期 | 時間 | 截止報名日期 |
|------|----------------------|-------------|--------|
| 100 | 17-31/7 逢星期五 (共 3 堂) | 10:00-11:00 | 18/6 |

圍棋入門班 Introductory Go Course

專為初學者而設的棋藝入門班，教授圍棋的基本規則與簡單戰術，並透過棋局對弈與導師講解，提升學員的邏輯思維、專注力及策略能力。

地點：本會 D 座地下咖啡廊滿貫吧
 收費：會員 \$330；來賓 \$400
 對象：6-14 歲
 人數：4-10 人
 協辦機構：弘德圍棋



備註
 1. 費用已包括導師費、用具租借費及場地租用費。

| 活動編號 | 日期 | 時間 | 截止報名日期 |
|------|---------------------|-------------|--------|
| 101 | 7-21/8 逢星期五 (共 3 堂) | 10:00-11:00 | 9/7 |

青少年橋牌體驗日 Youth Bridge Experience Day

橋牌是集合心理學、機率、推理、合作和技巧等理論的撲克牌遊戲之一，也是首項在亞運會亮相的智力運動。本課程將教授橋牌的基本玩法和規則，讓從未接觸橋牌的學員能來一場頭腦的對弈。

地點：本會 C 座 1 樓牌房
 收費：會員 \$330；來賓 \$400
 對象：8-17 歲
 人數：6-12 人
 協辦機構：香港橋藝學院



備註
 1. 費用已包括導師費、用具租借費及場地租用費。

| 活動編號 | 日期 | 時間 | 截止報名日期 |
|------|------------|-------------|--------|
| 102 | 13/7 (星期一) | 16:00-18:00 | 15/6 |
| 103 | 27/7 (星期一) | | 29/6 |





香港中華游樂會
CHINESE RECREATION CLUB, HONG KONG