

課程名稱 / 內容 / 編號	對象/名額	日期/星期	時間	地點	收費(元)/堂數	備註/導師
(PS-S19-Y601) 青年 Kick-Boxing 拳擊訓練小組 由資深拳擊運動教練帶領參加者進行系統性的拳擊訓練，改善體質、心肺功能、四肢協調能力及反應。	13 至 24 歲/10 名	18/7 至 29/8 (逢四, 15/8 暫停一次)	19:00 至 21:00	本單位	570/6 堂	* 由資深拳擊運動教練教授 * 負責職員：楊志斌
(PS-S19-Y602) Running Youths 之耐力訓練班 透過跑步和體適能訓練，幫助青年鍛煉身心發展，從而鼓勵他們堅持去達到自己定立的目標。歡迎小胖子參加，一起挑戰自己！	13 至 18 歲/12 名	17/7 至 21/8 (逢三)	20:45 至 22:00	斧山道運動場	300/6 堂	* 活動當日於本單位集合及解散 * 必須穿著運動服裝及鞋 * 自備足夠飲料、毛巾、替換衣物 * 導師擁有豐富長跑訓練和比賽經驗 * 負責職員：李穎詩
(PS-S19-Y603) 絕地求生 WarGame 近年最熱門的手機槍擊遊戲「食雞」讓不少年青人沉迷。但你又有沒有想像過，能夠親身上戰場，與你的隊友一起對抗敵人。這個暑假，將會邀請你成為新一代戰士，帶領隊友一起「食雞」！	14 至 24 歲/25 名	21/7 (日)	09:00 至 17:00	三軍外展中心	100 #	* 活動當日於本單位集合及解散 * 自備足夠飲料、毛巾、替換衣物 * 包括交通、午膳及裝備費用 * 負責職員：孔祥輝
(PS-S19-Y604) 青年五人籃球賽 設有分組賽及淘汰賽部分(視乎報名隊伍數目分組) 報名隊伍需由 8 人組成，5 位正選及 3 位後備 設冠、亞、季各一名，各有獎盃及獎牌。	24 歲或以下	20/7 (六)	08:30 至 18:00	坪石邨籃球場	100/一隊(按金)#	* 隊伍需自備兩種顏色球衣作賽 * 大會派出註冊球證 * 詳情可參閱海報及單張 * 報名後必需填寫及交回報名表到本單位 * 負責職員：葉偉達