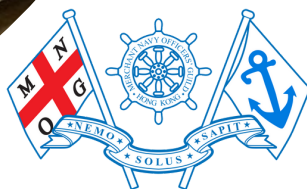




香港國際海員服務中心
HONG KONG INTERNATIONAL SEAFARER SERVICES CENTRE

ACTIVITY ROOM 活動室



Merchant Navy Officers' Guild-HK
香港商船高級船員協會



香港航業海員合併工會
AMALGAMATED UNION OF SEAFARERS, H.K.

Address



1401-02, Alliance Bldg., 130
Connaught Rd C., HK
上環干諾道中130號誠信大廈14樓
1401-02室



Opening Hours

Mon - Fri (Except Public Holiday)
星期一至五 (公眾假期除外)
0930 - 1830

香港國際海員服務中心新活動室正式開放！
場內配備多元化設備以舉行各項活動，
並邀得專業教練開辦各式興趣班，
為海員及航運業人士提供一個方便舒適的聚會點。

**The Activity Room of the Hong Kong International
Seafarer Services Centre is now open !**

**Comprehensive facilities for different kinds of
activities and professional coaches are invited to
organize interest classes for users.**

**The venue serves to be one of the best meeting points
for seafarers and friends in the maritime industry.**



Telephone
2545-8269



WhatsApp
6507-4866



用途多元化 Multi-functional

活動室供香港商船高級船員協會會員、香港航業海員合併工會會員及已登記受邀航運界人士免費使用，室內設計悠閒舒適，適合休憩或小聚，同時裝設特大牆鏡及配備多類用具，方便進行各式活動。

Members of MNOG - HK and AUSHK, and registered persons are welcome to use the Activity Room for free. A relaxing environment makes it suitable for taking a rest or social gathering. An extra-large wall mirror was installed, and well-equipped for different activities.

專業教練開班 Interest Classes

聘請專業教練開辦各項有益身心的工作坊或興趣班，例如泰拳班、養生八段錦班、拉筋體驗班、帆船班及快艇班等。

Professional trainers are invited to organize workshops and interest classes, such as Thai-boxing, martial arts, stretching trial class, sailing and speedboat class etc.



登記者可享用健身室 Enjoy MNOG Gym Room

受邀航運界人士透過網上簡單登記，確認後即可成為活動室使用者。除可報名參加興趣班外，更合資格使用香港商船高級船員協會健身室！

For invited persons of the maritime industry, simply fill out the online registration form. After confirmation, registered users may enroll for interest classes and are also eligible to use the MNOG Gym Room !



八段錦養生運動

Martial Arts

在眾多健身氣功中，八段錦十分普及，由八個獨立、流暢的動作組成，每個動作伸展身體不同部位，從而達到身心調節和強身健體的效果。由於八段錦只包含八個簡單動作，對練習者的體力及認知需求較少，易於學習。

時間

每堂 1.5 小時，共 10 堂。

每星期 1 堂

特點

- ✓ 消除疲勞，有效減壓
- ✓ 矯正肩背
- ✓ 強身健體
- ✓ 伸展筋骨
- ✓ 鍛鍊腰肌、強化肌肉



劉潤屏導師 - 八段錦及易筋洗髓功培訓養生功導師

- 2013年跟隨中國嵩山少林寺三十四代弟子釋延康師傅學習八段錦和易筋洗髓功
- 自幼練習太極拳、2003年練習「楊式老架太極養生功」
- 2016年修畢香港理工大學「坐式太極指導員訓練班」
- 2019年健康生活博覽進行八段錦養生運動示範
- 為新界西長者學苑聯網舉辦靜坐太極課程
- 劉導師每課也會細心跟進各學員的學習進度，深得學員喜愛

泰拳班

Thai-boxing

泰拳是全身的搏擊運動，包括拳腿肘膝動作，互動性高，訓練過程充滿樂趣和挑戰。

時間

每堂 1 小時，共 10 堂。
每星期 1 堂

特點

- ✓ 鍛鍊肌肉、消脂減肥、令你身型健美
- ✓ 提升敏捷度，反應能力，令你身手靈活
- ✓ 紓減壓力，令你精神健康，容光煥發



*每位學生需配備護手帶及護腳套，訂購價合共 \$100

余曉帆師傅 - 國際認可泰拳教練、拳証及裁判

- 3次奪得全港56公斤級別散打搏擊賽冠軍
- AASFP亞洲運動及體適能專業學院：泰拳及Kickboxing教練證書導師，骨骼養生(武適能)證書導師
- 北少林迷蹤羅漢門第三代雋字傳人
- 中國鄭州國際傳統武術比賽：刀術銀牌，拳術銀牌



減壓拉筋體驗

Stretching Trial Class

體驗班包括學習腹式呼吸、肩頸伸展；放鬆腰椎、增加髖關節肌群力量和彈性；練習腿部關節及肌肉拉伸。

時間

每堂 1 小時，共 4 堂。
每星期 1 堂

特點

- ✓ 平靜心靈、學習慢活
- ✓ 助舒展身體韌帶、肌腱、腰椎、關節等
- ✓ 動作簡單易學，恆常家中也方便練習
- ✓ 有助於矯正體態



陳沅鈴導師 - 空中瑜伽導師

- 任教拉筋及瑜伽多年，經驗豐富
- 持有空中瑜伽導師證書
- 修畢第38屆Aerial Dance證書課程
- 熱愛健身和戶外活動；豐富帆船及小艇航駛經驗

登記及報名

REGISTRATION AND ENROLLMENT

受邀航運界人士：

只需填寫電子登記表 (Form R)，獲確認電郵後，即可透過報名表參加興趣班。

Invited person of the maritime industry :

please fill out online registration form (Form R), and enroll in the interest class after receiving the confirmation email.



請即登記
[Form R](#)



立即報名
[Form E](#)

香港商船高級船員協會或香港航業海員合併工會會員：

毋需登記，可直接透過填寫興趣班報名表 (Form E)，即可報名參加興趣班。

Member of MNOG - HK or AUSHK:

DO NOT need to register, may directly enroll in the interest class by filling out online enrollment form (Form E).

報名參加興趣班：

可以親臨活動室填寫報名表 (Form E) 及以現金/支票繳付學費；或填寫電子報名表 (Form E)，並上載銀行入數紙或轉數快付款證明。詳情請向活動室或香港商船高級船員協會辦公室職員查詢。

For interest class enrollment :

please fill out the enrollment form (Form E) and pay by cash/cheque at the Activity Room in person ; OR fill out the online enrollment form (Form E) and upload the bank slip or the FPS receipt. For details, please contact the staff of the Activity Room or the Guild Office.



香港國際海員服務中心
HONG KONG INTERNATIONAL SEAFARER SERVICES CENTRE

ACTIVITY ROOM 活動室



1401-02, Alliance Bldg., 130 Connaught Rd., C., HK
上環干諾道中130號誠信大廈14樓 1401-02 室



Mon – Fri (Except Public Holiday) 0930 – 1830



Telephone 2545-8269



WhatsApp 6507-4866

Hong Kong International Seafarer Services Centre (HKISSC) was established in 2019, by the Merchant Navy Officers' Guild - Hong Kong and the Amalgamated Union of Seafarers, Hong Kong. HKISSC was sponsored and supported by the International Transport Workers' Federation.

香港國際海員服務中心（HKISSC）成立於2019年，由香港商船高級船員協會（MNOG - HK）與香港航業海員合併工會（AUSHK）共同發起，並得到國際運輸工人聯盟的支持及資助。