

📍 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 Holidays)
星期一至五 (公眾假期除外)
0930 - 1830

☎ Telephone
2545-8269

💬 WhatsApp
6507-4866



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

活動室 ACTIVITY ROOM

最新一期興趣班現已開始報名
並延續新課程優惠價，歡迎會員及航運業人士參加！

REGISTRATION AND ENROLMENT 登記及報名



請即報名 **Form E**

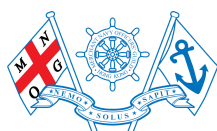
香港商船高級船員協會(MNOG)或香港航業海員合併工會(AUSHK)會員：
Members of MNOG or AUSHK:
可填妥**Form E**報名參加興趣班。

Please enroll in the interest class(es) by filling out **Form E**.



請即登記 **Form R**

航運界人士 (非MNOG或AUSHK會員)：
Maritime-related person (Non-members of MNOG or AUSHK):
先填妥**Form R**，獲確認電郵後，即可填妥**Form E**報名參加興趣班。
Please fill out **Form R**. Upon receiving the confirmation email, may enroll in the interest class(es) by filling out **Form E**.



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, HK



腦適能活力拳

簡單拳擊運動 專為銀髮一族設計

減痛症 延衰老
令你更年青 更有活力

勤練腦適能活力拳的好處

- ✓ 提升手眼協調
- ✓ 加強平衡力
- ✓ 神經認知訓練
- ✓ 靈活肢體
- ✓ 改善血液循環

導師：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

每週1堂 每堂1小時 共10堂





書法班 毛筆硬筆字

楷書入門 適合初學人士

教授最重要的基本筆法、
字形結構，讓學員鞏固根基，
再按程度揀選合適字帖教授。

放鬆解憂
感悟漢字之雅

導師：陳浪曦

- 香江印社秘書長, 同硯書社社員
- 2021年創立品字堂, 主要提供中國文化藝術教育、相關設計及展覽
- 學習書法逾30年, 師隨莫建美女士, 幼年曾得余雪曼教授指導, 現隨鄧昌成先生學金石篆刻及唐建桓教授習甲骨文
- 現任聖士提反書院及聖士提反女子中學附屬小學書法班導師, 及為教育大學特約書法導師



每週1堂 每堂75分鐘 共10堂

痛症舒緩健腦瑜伽

安全簡單 由專業導師教授
適合長者及樂齡人士



放鬆身心 提升記憶力
減輕壓力 提高睡眠品質



課程內容

- 各種瑜伽獨有的呼吸法
- 瑜伽內鎖練習
- 適合長青一族的瑜伽體式
- 以練習放鬆來提升專注力、記憶力等大腦功能

健康益處

- 舒緩痛症，改善生活品質
- 提高身體的柔韌性和平衡性，降低跌倒的風險
- 增強肌肉力量和骨骼密度，預防骨質疏鬆
- 提升人體內臟功能，維持整體健康

導師: Sally Chung

- 資深瑜伽、普拉提及Yogilates導師
- 20年教授經驗
- 香港瑜伽協會導師證書
- 澳洲體適能專業教練學院Pilates普拉提教練證書
- Universal Yoga Teacher (RYT200)
- The Institute of Mental Technology註冊催眠治療師
- Master of Philosophy in Physics, CityU

每週1堂 每堂1小時 共10堂

通經活絡養生功

取材自傳統北少林
迷蹤羅漢門功夫，簡單易學

通經絡 鬆筋骨
常練習有養生成效



養生功效包括改善：

- 筋骨筋膜僵硬
- 呼吸短淺
- 內臟功能
- 經絡瘀塞
- 肌肉不足
- 氣虛血滯



導師：余曉帆師傅

- 北少林迷蹤羅漢門第三代雋字傳人
- 10歲獲全港傳統武術賽金牌
- 鄭州國際傳統武術比賽刀術銀牌、拳術銀牌
- 中國武術協會武術段位資格

每週1堂 每堂1小時 共10堂

WELLNESS 療癒瑜伽

糾正姿勢，改善長期勞損困擾
適合在職、退休及任何年齡

改善姿勢 預防痛症
放鬆身心 減輕壓力



導師: Sally Chung

- 資深瑜伽、普拉提及Yogilates導師
- 20年教授經驗
- 香港瑜伽協會導師證書
- 澳洲體適能專業教練學院Pilates 普拉提教練證書
- Universal Yoga Teacher (RYT200)
- The Institute of Mental Technology註冊催眠治療師
- Master of Philosophy in Physics, CityU

課程內容

- 呼吸練習：幫助放鬆，提升血液帶氧量，提升專注力、思考力等大腦機能
- 瑜伽體式：練習正確的坐姿、站姿，同時舒緩痛症，以及加強核心肌力來保護脊柱

健康益處

- 舒緩肩頸痠痛、腰背僵硬等痛症，改善工作表現
- 改善姿勢，預防痛症的發生，減少醫療開支

每週1堂 每堂1小時 共10堂

CREW CARE 同航

Seafarer Psychological Support Project
海員心理支援計劃

計劃涵蓋以下服務

個人輔導

- 設網上平台聆聽海員心聲
- 有需要個案安排與臨床心理學家面談
- 面談形式包括親臨本活動室進行面對面輔導或網上視像通話輔導

緊急個案

- 中心職員登船探訪了解緊急個案, 為個案進行初步心理或精神評估
- 約見臨床心理學家

主題工作坊

- 由臨床心理學家帶領小組討論
- 主題包括九型人格等讓海員更認識自己

臨床心理學家: 林家進博士 Dr Joseph Lam

- Principal of Professional School of Enneagram
- Doctor of Psychology (Clinical PsyD.) by AIU
- Master of Arts (Clinical Psychology) by AIU
- Master of Counseling by Australia
- IEA (USA) Accredited Enneagram Trainer



其他興趣班

由專業導師開辦的各式興趣班，新一季課程以優惠價同時招生
歡迎新、舊學生報名

八段錦養生運動

由八個獨立、流暢的動作組成，每個動作伸展身體不同部分，從而達到身心調節和強身健體的效果。



泰拳班

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。



減壓拉筋班

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；練習腰腿部關節及肌肉拉伸。

