

活動內容：

歷奇成長活動組與香港賽艇總會合辦了三星賽艇訓練班，地點為沙田城門河。今次訓練為期三天，期間隊員表現投入，對賽艇運動充滿好奇。經過第一天訓練，隊員已經掌握基本操作技巧，能夠沿著城門河兩岸繞行一千米。期望通過三次訓練，令隊員能參與賽艇運動，鍛煉手、眼、腳的協調，在提高心肺功能的同時，能夠鍛煉肌肉。

