

**康樂及文化事務署
社區康樂活動
2017年12月份康樂體育活動一覽表**

西貢區

活動編號(班號)	日期	星期	時間	地點	年齡	費用(\$)	名額	報名/投票日期 (抽籤日期) (公開後補日期)	報名方式
長跑訓練班									
40487844	5/12-6/2	二	19:00-21:00	將軍澳運動場	16+	130	40	18/10-24/10 (6/11){27/11}	
健體舞訓練班									
40481376 (SK1252)	12/12-9/1 (26/12)除外	二,四,六	9:00-10:00	翠林體育館	14+	65	20	10/11	i
40481377 (SK1253)	12/12-9/1 (26/12)除外	二,四,六	10:00-11:00	翠林體育館	14+	65	20	10/11	i
40481378 (SK1254)	8/12-17/1	三,五	19:00-20:00	翠林體育館	14+	65	20	8/11	i
40481379 (SK1255)	8/12-17/1	三,五	20:00-21:00	翠林體育館	14+	65	20	8/11	i
40481380 (SK1256)	27/12-26/1 (1/1,15/1)除外	一,三,五	9:00-10:00	寶林體育館	14+	65	24	23/11	i
40481381 (SK1257)	27/12-26/1 (1/1,15/1)除外	一,三,五	10:00-11:00	寶林體育館	14+	65	24	23/11	i
40481382 (SK1258)	21/12-1/2 (26/12)除外	二,四	19:00-20:00	寶林體育館	14+	65	24	17/11	i
40481383 (SK1259)	21/12-1/2 (26/12)除外	二,四	20:00-21:00	寶林體育館	14+	65	24	17/11	i
40481384 (SK1260)	7/12-18/1 (26/12)除外	二,四	14:00-15:00	坑口體育館	14+	65	30	3/11	i
40481385 (SK1261)	7/12-18/1 (26/12)除外	二,四	15:00-16:00	坑口體育館	14+	65	30	3/11	i
40481386 (SK1262)	16/12-10/3 (17/2)除外	六	14:00-15:00	調景嶺體育館	14+	65	30	18/10-24/10 (6/11){4/12}	
40481387 (SK1263)	16/12-10/3 (17/2)除外	六	15:00-16:00	調景嶺體育館	14+	65	30	18/10-24/10 (6/11){4/12}	
40481443 (SK1314)	20/12-31/1 (27/12)除外	三,五	13:00-14:00	西貢壁球場	14+	65	12	9/11	i
40481444 (SK1315)	20/12-31/1 (27/12)除外	三,五	14:00-15:00	西貢壁球場	14+	65	12	9/11	i
40481461 (SK1332)	5/12-16/1 (26/12)除外	二,四	19:00-20:00	香港單車館	14+	65	24	27/10	i
40481462 (SK1333)	5/12-16/1 (26/12)除外	二,四	20:00-21:00	香港單車館	14+	65	24	27/10	i
40481463 (SK1334)	1/12-29/12 (25/12)除外	一,三,五	14:00-15:00	香港單車館	14+	65	24	24/10	i
40481464 (SK1335)	1/12-29/12 (25/12)除外	一,三,五	15:00-16:00	香港單車館	14+	65	24	24/10	i
兒童舞訓練班									
40481446 (SK1317)	23/12-3/3 (17/2)除外	六	16:00-18:00	寶林體育館	4-6	60	20	21/11	i
西貢區聖誕舞蹈之夜									
40481438 (SK1309)	16/12	六	19:00-23:00	坑口體育館	不限	20	300	17/11	i
舞蹈同樂日(土風舞)									
40481393 (SK1269)	23/12	六	9:00-12:00	調景嶺體育館	14+	免費	80	21/11	i
器械健體訓練班									
◎ 從未參加過器械健體訓練班或已屆滿不合資格期的申請者，均視作「新申請者」，可享優先報名權。									
不合資格期指由上次獲取錄參加的器械健體訓練班完成月份起計，直至下年同一月份的最後一天。例如：如申請者最後參加器械健體訓練班的完班月份為2016年3月，其不合資格期將由2016年3月開始至2017年3月31日為止。									
以先到先得方式報名的訓練班：報名首天只接受新申請者報名，餘額於翌日上午8時30分開始公開接受報名 以抽籤方式報名的訓練班：新申請者將獲優先取錄，餘額則按抽籤結果由其他申請人填補。									
40481395 (SK1271)	6/12-17/1 (27/12)除外	三,五	9:00-10:00	翠林體育館	15+	75	20	@1/11	i
40481396 (SK1272)	6/12-17/1 (27/12)除外	三,五	10:00-11:00	翠林體育館	15+	75	20	@1/11	i
40481397 (SK1273)	27/12-24/1 (1/1)除外	一,三,五	15:00-16:00	翠林體育館	15+	75	20	@22/11	i
40481398 (SK1274)	27/12-24/1 (1/1)除外	一,三,五	16:00-17:00	翠林體育館	15+	75	20	@22/11	i
40481399 (SK1275)	7/12-18/1 (26/12)除外	二,四	19:00-20:00	翠林體育館	15+	75	20	@2/11	i
40481400 (SK1276)	7/12-18/1 (26/12)除外	二,四	20:00-21:00	翠林體育館	15+	75	20	@2/11	i
40481401 (SK1277)	2/12-30/12 (26/12)除外	二,四,六	9:00-10:00	寶林體育館	15+	75	20	@26/10	i
40481402 (SK1278)	2/12-30/12 (26/12)除外	二,四,六	10:00-11:00	寶林體育館	15+	75	20	@26/10	i
40481403 (SK1279)	18/12-31/1 (25/12,1/1)除外	一,三	19:00-20:00	寶林體育館	15+	75	20	@15/11	i
40481404 (SK1280)	18/12-31/1 (25/12,1/1)除外	一,三	20:00-21:00	寶林體育館	15+	75	20	@15/11	i
40481405 (SK1281)	18/12-31/1 (25/12,1/1)除外	一,三	21:00-22:00	寶林體育館	15+	75	20	@15/11	i
爵士舞訓練班									
40481420 (SK1291)	7/12-11/1 (26/12)除外	二,四	19:00-21:00	調景嶺體育館	12+	70	30	3/11	i
簡易太極班									
40481456 (SK1327)	31/12-25/3 (18/2)除外	日	8:00-9:00	將軍澳游泳池外空地	6+	54	30	18/10-24/10 (6/11){4/12}	
40481457 (SK1328)	31/12-25/3 (18/2)除外	日	9:00-10:00	常寧遊樂場太極場	6+	54	30	18/10-24/10 (6/11){4/12}	
40481458 (SK1329)	30/12-24/3 (17/2)除外	六	9:00-10:00	常寧遊樂場太極場	6+	54	30	18/10-24/10 (6/11){4/12}	
40481459 (SK1330)	30/12-24/3 (17/2)除外	六	7:00-8:00	彩明苑商場天台羽毛球場	6+	54	30	14/11	i
太極劍訓練班									
40481439 (SK1310)	5/12-29/3 (26/12,17/2)除外	三,四,六	7:00-8:00	惠民路遊樂場	6+	60	40	25/10	i
正確使用健身室設施簡介會									
40481448 (SK1319)	5/12	二	14:00-17:00	將軍澳體育館	15+	免費	25	18/10-24/10 (6/11){27/11}	
40481449 (SK1320)	13/12	三	19:00-22:00	將軍澳體育館	15+	免費	25	18/10-24/10 (6/11){27/11}	
40481450 (SK 1321)	13/12	三	20:00-23:00	將軍澳體育館	15+	免費	25	18/10-24/10 (6/11){27/11}	

正確使用健身室設施簡介會(英語授課)

40481447 (SK1318)	5/12	二	13:00-16:00	將軍澳體育館	15+	免費	25	18/10-24/10 (6/11){27/11}	
壓力管理與鬆弛技巧									
40481427 (SK1298)	4/12-26/3 (25/12,1/1,19/2)除外	一	9:00-10:00	將軍澳體育館	14+	80	20	26/10	
40481428 (SK1299)	4/12-26/3 (25/12,1/1,19/2)除外	一	10:00-11:00	將軍澳體育館	14+	80	20	26/10	
40481429 (SK1300)	13/12-4/4 (27/12,7/3,14/3)除外	三	10:00-11:00	坑口體育館	14+	80	30	2/11	
40481430 (SK1301)	5/12-23/1 (26/12)除外	二,四	10:00-11:00	調景嶺體育館	14+	80	30	1/11	
40481469 (SK1340)	4/12-26/3 (25/12,1/1,19/2)除外	一	10:00-11:00	香港單車館	14+	80	30	31/10	

親子(7-17歲)羽毛球訓練班

40481460 (SK1331)	2/12-6/1	六	14:00-16:00	寶林體育館 (非備冷氣)	7+	73	18	18/10-24/10 (6/11){27/11}	
-------------------	----------	---	-------------	--------------	----	----	----	---------------------------	--

羽毛球訓練班

40481388 (SK1264)	20/12-19/1	三,五	8:00-10:00	將軍澳體育館	7+	118	24	18/10-24/10 (6/11){4/12}	
40481389 (SK1265)	19/12-23/1 (26/12)除外	二,四	8:00-10:00	翠林體育館	7+	118	24	18/10-24/10 (6/11){4/12}	
40481390 (SK1266)	27/12-26/1	三,五	19:00-21:00	翠林體育館	7+	118	24	18/10-24/10 (6/11){4/12}	
40481391 (SK1267)	19/12-23/1 (26/12)除外	二,四	19:00-21:00	寶林體育館(非備冷氣)	7+	118	18	18/10-24/10 (6/11){4/12}	
40481392 (SK1268)	7/12-15/1 (25/12,1/1)除外	一,四	15:00-17:00	坑口體育館	7+	118	24	18/10-24/10 (6/11){27/11}	

場地單車體驗日

40476055 (SK1344)	2/12	六	14:30-17:30	香港單車館	11+	免費	20	25/10	
40476056 (SK1345)	9/12	六	9:30-12:30	香港單車館	11+	免費	20	8/11	
40476057 (SK1346)	30/12	六	9:30-12:30	香港單車館	11+	免費	20	20/11	

場地單車訓練班 (第二階段)

40476253 (SK1341)	26/12	二	14:00-18:00	香港單車館	11+	140	20	24/11	
-------------------	-------	---	-------------	-------	-----	-----	----	-------	--

草地滾球訓練班

40481434 (SK1305)	13/12-5/1	三,五	16:00-18:00	坑口文曲里公園	8+	54	16	18/10-24/10 (6/11){27/11}	
-------------------	-----------	-----	-------------	---------	----	----	----	---------------------------	--

小型網球訓練班

40481424 (SK1295)	9/12-10/2	六	13:00-15:00	翠林體育館	6-12	70	16	18/10-24/10 (6/11){27/11}	
-------------------	-----------	---	-------------	-------	------	----	----	---------------------------	--

壁球訓練班

40481425 (SK1296)	19/12-16/1 (26/12)除外	二,四	19:00-21:00	翠林體育館	7+	160	8	14/11	
40481426 (SK1297)	29/12-24/1	三,五	19:00-21:00	寶林體育館	7+	160	8	23/11	

乒乓球訓練班

40481431 (SK1302)	10/12-11/2	日	16:00-18:00	翠林體育館	6+	86	12	18/10-24/10 (6/11){27/11}	
40481432 (SK1303)	23/12-3/3 (17/2)除外	六	14:00-16:00	寶林體育館	14+	86	18	18/10-24/10 (6/11){4/12}	

網球訓練班

40481440 (SK1311)	28/12-1/2 (1/1)除外	一,四	19:00-21:00	寶翠公園	8+	170	18	18/10-24/10 (6/11){4/12}	
40481441 (SK1312)	4/12-10/1 (25/12,1/1)除外	一,三	9:00-11:00	寶翠公園	8+	170	18	18/10-24/10 (6/11){27/11}	
40481445 (SK1316)	11/12-18/1 (25/12,1/1)除外	一,四	19:00-21:00	西貢網球場	8+	170	12	18/10-24/10 (6/11){27/11}	

普及健體運動 - 行山樂

40481433 (SK1304)	17/12	日	9:00-17:00	B10 夫人馳馬上下塘	6+	40	48	16/11	
-------------------	-------	---	------------	-------------	----	----	----	-------	--

家庭宿營

40481437 (SK1308)	16/12-17/12	六,日	14:00-15:00	西貢戶外康樂中心	不限	86	48	16/11	
-------------------	-------------	-----	-------------	----------	----	----	----	-------	--

運動攀登同樂日

40481451 (SK1322)	16/12	六	15:30-17:00	調景嶺體育館	不限	免費	24	13/11	
40481452 (SK 1323)	16/12	六	17:00-18:30	調景嶺體育館	不限	免費	24	13/11	

殘疾人士活動編號 (班號) (費用全免)	日期	星期	時間	地點	年齡	名額	報名/投票日期 (抽籤日期) {公開後補日期}	報名方式
----------------------------	----	----	----	----	----	----	-------------------------------	------

專為殘疾人士舉辦的活動的報名方法

殘疾人士可於主辦分區康樂事務辦事處或全港其他分區辦事處，報名參加專為殘疾人士而設的活動。每名參加者可帶同一名同行照料者出席，報名費用全免。有關同行照料者的安排如下：

訓練計劃：同行照料者可於訓練當日陪同已報名的殘疾人士出席。教練會於每次課堂前派發「同行照料者證」，以資識別。

其他活動：同行照料者須與殘疾人士一同報名參加同樂活動，以便安排旅遊車及營舍名額；報名後獲發「許可證」，並須於出席活動時出示該證。

殘疾人士日營

40481436 (SK1307)	1/12	五	10:30-16:00	麥理浩夫人渡假村	不限	60	24/10	
-------------------	------	---	-------------	----------	----	----	-------	--

長者活動編號 (班號) (供60歲或以上人士參加，費用全免)	日期	星期	時間	地點	名額	報名/投票日期 (抽籤日期) {公開後補日期}	報名方式
-----------------------------------	----	----	----	----	----	-------------------------------	------

長者八段錦訓練班

40481360 (SK1236)	16/12-13/1 (26/12)除外	二,四,六	9:00-10:00	厚德邨德澤樓側球場	30	18/10-24/10 (6/11) {4/12}	
40481361 (SK1237)	16/12-13/1 (26/12)除外	二,四,六	7:00-8:00	景林邨景榕樓側球場	30	18/10-24/10 (6/11) {4/12}	
40481362 (SK1238)	16/12-13/1 (26/12)除外	二,四,六	7:30-8:30	尚德邨譚輝烈紀念劇場	30	18/10-24/10 (6/11) {4/12}	

40481363 (SK1239)	16/12-13/1 (26/12)除外	二,四,六	8:30-9:30	翠林邨商場平台花園	30	18/10-24/10 (6/11) {4/12}	
康體匯敘 - 長者徒手健體操							
40481435 (SK1306)	1/12-22/12	五	8:00-10:00	翠林體育館	20	18/10-24/10 (6/11) {27/11}	
長者徒手健體訓練班							
40481406 (SK1282)	20/12-26/1 (25/12,1/1,15/1)除外	一,三,五	8:00-9:00	寶林體育館	20	18/10-24/10 (6/11) {4/12}	
長者器械健體訓練班							
@ 從未參加過器械健體訓練班或已屆滿不合資格期的申請者，均視作「新申請者」，可享優先報名權。 不合資格期指由上次獲取錄參加的器械健體訓練班完成月份起計，直至下年同一月份的最後一天。例如：如申請者最後參加器械健體訓練班的完班月份為2016年3月，其不合資格期將由2016年3月開始至2017年3月31日為止。 以先到先得方式報名的訓練班：報名首天只接受新申請者報名，餘額於翌日上午8時30分開始公開接受報名 以抽籤方式報名的訓練班：新申請者將獲優先取錄，餘額則按抽籤結果由其他申請人填補。							
40481394 (SK1270)	14/12-30/1 (26/12,2/1)除外	二,四	7:00-8:00	寶林體育館	20	@18/10-24/10 (6/11) {27/11}	
長者體操訓練班							
40481407 (SK1283)	7/12-23/1 (26/12)除外	二,四,六	8:00-9:00	翠林體育館	20	18/10-24/10 (6/11) {27/11}	
康體匯敘 - 太極							
40481365 (SK1241)	7/12-28/12	四	7:00-8:00	康盛花園平台花園	35	7/12-28/12	即場報名
40481366 (SK1242)	7/12-28/12	四	7:00-8:00	將軍澳游泳池對出空地	35	7/12-28/12	即場報名
40481367 (SK1243)	6/12-27/12	三	7:00-8:00	坑口文曲里公園	35	6/12-27/12	即場報名
40481368 (SK1244)	6/12-27/12	三	7:00-8:00	厚德邨德澤樓側球場	35	6/12-27/12	即場報名
40481369 (SK1245)	6/12-27/12	三	19:30-20:30	厚德邨德澤樓側球場	35	6/12-27/12	即場報名
40481370 (SK1246)	6/12-27/12	三	7:00-8:00	明德邨商場上蓋籃球場	35	6/12-27/12	即場報名
40481371 (SK1247)	6/12-27/12	三	7:00-8:00	寶翠公園硬地足球場	35	6/12-27/12	即場報名
40481372 (SK1248)	6/12-27/12	三	7:00-8:00	尚德邨譚輝烈紀念劇場	35	6/12-27/12	即場報名
40481373 (SK1249)	6/12-27/12	三	7:00-8:00	翠林邨景明苑二號停車場平台	35	6/12-27/12	即場報名
康體匯敘 - 太極劍							
40481364 (SK1240)	7/12-28/12	四	7:00-8:00	翠林邨景明苑二號停車場平台	35	7/12-28/12	即場報名
活力長者計劃-乒乓球自習							
40481415 (SK1286)	6/12-20/12	三	8:00-9:00	翠林體育館	8	31/10	i
40481416 (SK1287)	1/12-29/12	五	8:00-9:00	翠林體育館	8	31/10	i
40481417 (SK1288)	7/12-28/12	四	7:00-8:00	坑口體育館	12	7/11	i
40481418 (SK1289)	7/12-28/12	四	8:00-9:00	坑口體育館	12	7/11	i
40481419 (SK1290)	7/12-28/12	四	9:00-10:00	坑口體育館	12	7/11	i
活力長者計劃-羽毛球自習計劃							
40476245 (SK1069)	4/12-18/12	一	7:00-9:00	香港單車館	20	25/10	i
活力長者計劃 - 舞蹈同樂							
40481408 (SK1284)	6/12-31/1	三	9:00-11:00	將軍澳體育館	24	27/10	i
40481409 (SK1285)	4/12-29/1 (25/12,1/1)除外	一	9:00-11:00	坑口體育館	50	27/10	i
長者乒乓球訓練班							
40481442 (SK1313)	30/12-10/3 (17/2)除外	六	10:00-12:00	西貢壁球場	12	18/10-24/10 (6/11) {27/11}	