

**康樂及文化事務署  
社區康樂活動  
2018年8月份康樂體育活動一覽表**

**離島區**

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
<b>兒童捷泳訓練班(第一階段)</b>									
40492709 (IS539)	3/8-24/8	一,三,五	14:00-15:00	東涌游泳池	5-8	100	16	21/6-27/6 (5/7){26/7}	
<b>少年/青年捷泳訓練班(第一階段)</b>									
40492717 (IS543)	3/8-24/8	一,三,五	13:00-14:00	東涌游泳池	9-17	100	16	21/6-27/6 (5/7){26/7}	
<b>少年/青年胸泳訓練班(第一階段)</b>									
40492699 (IS533)	3/8-24/8	一,三,五	15:00-16:00	東涌游泳池	9-17	100	16	21/6-27/6 (5/7){26/7}	
<b>幼兒水上安全班</b>									
40492679 (IS516)	3/8-24/8	一,三,五	8:00-9:00	東涌游泳池	0-4	100	16	21/6-27/6 (5/7){27/7}	
<b>成人捷泳訓練班(第二階段)</b>									
40492696 (IS532)	3/8-24/8	一,三,五	19:30-20:30	東涌游泳池	18+	100	20	21/6-27/6 (5/7){27/7}	
40492692 (IS529)	7/8-6/9	二,四	9:00-10:00	東涌游泳池	18+	100	20	21/6-27/6 (5/7){27/7}	
<b>成人胸泳訓練班(第二階段)</b>									
40492691 (IS528)	3/8-24/8	一,三,五	20:30-21:30	東涌游泳池	18+	100	20	21/6-27/6 (5/7){27/7}	
40492690 (IS527)	7/8-6/9	二,四	8:00-9:00	東涌游泳池	18+	100	20	21/6-27/6 (5/7){27/7}	
<b>第一階段兒童/少年捷泳訓練班</b>									
40493306 (IS145)	9/8-30/8	二,四,六	9:15-10:15	明愛賽馬會愛暉游泳池	5-12	100	16	21/6-27/6 (5/7){27/7}	
<b>第一階段兒童/少年胸泳訓練班</b>									
40493297 (IS142)	9/8-30/8	二,四,六	10:15-11:15	明愛賽馬會愛暉游泳池	5-12	100	16	21/6-27/6 (5/7){27/7}	
40493298 (IS143)	9/8-30/8	二,四,六	11:15-12:15	明愛賽馬會愛暉游泳池	5-12	100	16	21/6-27/6 (5/7){27/7}	
<b>第一階段兒童胸泳訓練班</b>									
40493330 (IS144)	8/8-29/8	一,三,五	10:15-11:15	明愛賽馬會愛暉游泳池	5-8	100	16	21/6-27/6 (5/7){27/7}	
<b>第一階段少年/青年/成人捷泳訓練班</b>									
40493311 (IS146)	8/8-29/8	一,三,五	9:15-10:15	明愛賽馬會愛暉游泳池	9+	100	16	21/6-27/6 (5/7){27/7}	
<b>兒童/少年胸泳訓練班(第二階段)</b>									
40492708 (IS538)	3/8-24/8	一,三,五	11:00-12:00	東涌游泳池	5-12	100	20	21/6-27/6 (5/7){26/7}	
<b>兒童胸泳訓練班(第一階段)</b>									
40492710 (IS540)	3/8-24/8	一,三,五	9:00-10:00	東涌游泳池	5-8	100	16	21/6-27/6 (5/7){27/7}	
<b>少年/青年捷泳訓練班(第二階段)</b>									
40493147 (IS545)	3/8-24/8	一,三,五	10:00-11:00	東涌游泳池	9-17	100	20	21/6-27/6 (5/7){27/7}	
<b>成人背泳訓練班</b>									
40492700 (IS534)	3/8-24/8	一,三,五	19:30-20:30	東涌游泳池	18+	100	20	21/6-27/6 (5/7){27/7}	
<b>成人胸泳訓練班(第三階段)</b>									
40492689 (IS526)	3/8-24/8	一,三,五	8:00-9:00	東涌游泳池	18+	100	20	21/6-27/6 (5/7){27/7}	
<b>成人蝶泳訓練班</b>									
40492680 (IS517)	3/8-24/8	一,三,五	20:30-21:30	東涌游泳池	18+	100	20	21/6-27/6 (5/7){27/7}	
40492701 (IS535)	3/8-24/8	一,三,五	9:00-10:00	東涌游泳池	18+	100	20	21/6-27/6 (5/7){27/7}	
<b>捷泳訓練班(17歲或以下)(第三階段)</b>									
40492706 (IS537)	3/8-24/8	一,三,五	16:00-17:00	東涌游泳池	0-17	100	20	21/6-27/6 (5/7){27/7}	
40492714 (IS541)	3/8-24/8	一,三,五	13:00-14:00	東涌游泳池	0-17	100	20	21/6-27/6 (5/7){27/7}	
<b>背泳訓練班(17歲或以下)</b>									
40492688 (IS525)	3/8-24/8	一,三,五	17:00-18:00	東涌游泳池	0-17	100	20	21/6-27/6 (5/7){27/7}	
<b>胸泳訓練班(17歲或以下)(第三階段)</b>									
40492716 (IS542)	3/8-24/8	一,三,五	15:00-16:00	東涌游泳池	0-17	100	20	21/6-27/6 (5/7){27/7}	
<b>蝶泳訓練班(9-17歲)</b>									
40492681 (IS518)	3/8-24/8	一,三,五	14:00-15:00	東涌游泳池	9-17	100	20	21/6-27/6 (5/7){27/7}	
<b>健體舞訓練班</b>									
40502083 (IS11)	12/8-28/10	日	9:00-10:00	梅窩體育館	14+	65	20	5/7	
40502115 (IS1069)	14/8-20/9	二,四	9:00-10:00	東涌文東路體育館	14+	65	30	25/6-3/7 (6/7){31/7}	
40502116 (IS1070)	14/8-20/9	二,四	10:00-11:00	東涌文東路體育館	14+	65	30	25/6-3/7 (6/7){31/7}	
<b>康體匯敍 - 八段錦</b>									
40502179 (IS844)	9/8-27/9	四	19:50-21:20	海傍街體育館	8+	免費	150	9/8-27/9	即場報名
<b>兒童舞訓練班</b>									
40502080 (IS308)	4/8-6/10	六	10:00-12:00	坪洲體育館	4-11	60	20	25/6-3/7 (6/7){31/7}	
40502189 (IS847)	12/8-14/10	日	13:00-15:00	海傍街體育館	4-11	60	20	12/7	
<b>中國舞訓練班</b>									
40502190 (IS848)	13/8-13/9	一,四	14:00-16:00	長洲體育館	12+	45	30	2/7	

## 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。

40502082 (IS130)	13/8-20/9	一,四	21:00-22:00	坪洲體育館	15+	75	20	@6/7	 
40502124 (IS1072)	21/8-2/10 (25/9)除外	二,四	14:00-15:00	東涌文東路體育館	15+	75	30	@20/7	 
40502125 (IS1073)	21/8-2/10 (25/9)除外	二,四	15:00-16:00	東涌文東路體育館	15+	75	30	@20/7	 
40502128 (IS1075)	27/8-10/10 (24/9,1/10)除外	一,三	20:00-21:00	東涌文東路體育館	15+	75	30	@27/7	 
40502130 (IS1076)	27/8-10/10 (24/9,1/10)除外	一,三	21:00-22:00	東涌文東路體育館	15+	75	30	@27/7	 
40502160 (IS841)	8/8-3/9	一,三,五	19:00-20:00	長洲體育館	15+	75	20	@6/7	 
40502163 (IS842)	8/8-3/9	一,三,五	20:00-21:00	長洲體育館	15+	75	20	@6/7	 
40502165 (IS843)	8/8-3/9	一,三,五	21:00-22:00	長洲體育館	15+	75	20	@6/7	 

## 爵士舞訓練班

40502092 (IS320)	12/8-14/10	日	10:00-12:00	梅窩體育館	12+	70	30	9/7	 
40502570 (IS855)	23/8-25/10	四	18:50-20:50	海傍街體育館	12+	70	20	9/7	 

## 舞蹈同樂

40502081 (IS309)	24/8	五	19:45-21:45	坪洲體育館	14+	免費	30	16/7	 
40502194 (IS851)	19/8	日	19:45-22:15	海傍街體育館	14+	免費	50	16/7	 

## 社交舞訓練班

40502114 (IS1068)	11/8-13/10	六	9:00-11:00	東涌文東路體育館	14+	86	30	25/6-3/7 (6/7){31/7}	 
40502182 (IS845)	10/8-12/9	三,五	15:30-17:30	海傍街體育館	14+	86	20	10/7	 
40502192 (IS849)	16/8-18/10	四	19:45-21:45	長洲體育館	14+	86	30	10/7	 

## 康體匯敍 - 太極

40502099 (IS569)	2/8-11/10	四	8:15-9:15	海傍街體育館天台休憩處	6+	免費	90	2/8-11/10	即場報名
40502089 (IS317)	2/8-30/8 (23/8)除外	四	9:30-10:30	梅窩體育館	6+	免費	60	2/8-30/8	即場報名
40502090 (IS318)	4/8-18/8	六	9:30-10:30	梅窩體育館	6+	免費	60	4/8-18/8	即場報名

## 太極訓練班

40497937 (IS560)	22/8-14/12 (1/10,17/10)除外	一,三,五	19:45-20:45	坪洲海濱遊樂場	6+	60	40	23/7	 
40502086 (IS314)	28/8-18/12 (25/9)除外	二,四,六	19:45-20:45	梅窩體育館	6+	60	60	26/7	 
40502098 (IS640)	31/8-24/12 (1/10,17/10)除外	一,三,五	8:00-9:00	東涌逸東邨排球場	6+	60	40	31/7	 

## 太極劍訓練班

40497936 (IS559)	22/8-14/12 (1/10,17/10)除外	一,三,五	20:45-21:45	坪洲海濱遊樂場	6+	60	40	23/7	 
------------------	------------------------------	-------	-------------	---------	----	----	----	------	---

## 瑜伽訓練班

40503822 (IS856)	19/8-21/10	日	8:50-10:50	長洲體育館	15+	85	30	2/7	 
------------------	------------	---	------------	-------	-----	----	----	-----	---

## 全民運動日 - 正確使用健身室設施簡介會

40506565 (IS1233)	5/8	日	14:00-18:00	東涌文東路體育館	15+	免費	25	5/7	
-------------------	-----	---	-------------	----------	-----	----	----	-----	---

## 正確使用健身室設施簡介會

40502087 (IS315)	19/8	日	14:00-17:00	坪洲體育館	15+	免費	25	25/6-3/7 (6/7){31/7}	 
40502088 (IS316)	12/8	日	14:00-17:00	梅窩體育館	15+	免費	25	25/6-3/7 (6/7){31/7}	 
40502112 (IS1066)	10/8	五	19:00-22:00	東涌文東路體育館	15+	免費	25	25/6-3/7 (6/7){31/7}	 
40502186 (IS846)	11/8	六	14:00-17:00	長洲體育館	15+	免費	25	11/7	 

## 正確使用健身室設施簡介會(英語授課)

40502117 (IS1071)	19/8	日	18:00-21:00	東涌文東路體育館	15+	免費	25	25/6-3/7 (6/7){31/7}	 
-------------------	------	---	-------------	----------	-----	----	----	----------------------	---

## 壓力處理及鬆弛技巧訓練班

40502093 (IS321)	12/8-11/11	日	12:00-13:00	梅窩體育館	14+	80	30	4/7	 
------------------	------------	---	-------------	-------	-----	----	----	-----	---

## 羽毛球訓練班

40502068 (IS155)	4/8-6/10	六	13:00-15:00	愉景灣社區會堂	7+	118	12	4/7	 
40502107 (IS1063)	6/8-13/9 (16/8,23/8)除外	一,四	19:00-21:00	東涌文東路體育館	7+	118	24	25/6-3/7 (6/7){31/7}	 

## 小輪車同樂日

40489814 (IS1223)	11/8	六	9:30-12:30	香港賽馬會國際小輪車場	8+	免費	50	11/7	 
-------------------	------	---	------------	-------------	----	----	----	------	---

## 場地單車訓練班 (第一階段)

40493472 (IS1226)	19/8	日	9:00-13:00	香港單車館	11+	140	20	19/7	 
-------------------	------	---	------------	-------	-----	-----	----	------	---

## 第一階段劍擊訓練班

40502109 (IS1064)	7/8-28/8	二	14:00-16:00	東涌文東路體育館	9+	50	20	25/6-3/7 (6/7){31/7}	 
-------------------	----------	---	-------------	----------	----	----	----	----------------------	---

## 乒乓球同樂日

40502069 (IS156)	11/8	六	10:00-12:00	愉景灣社區會堂	6+	免費	12	11/7	

<tbl\_r cells="10" ix="1" maxcspan="

40502197 (IS852)	20/8	一	14:00-15:30	長洲體育館	6+	免費	55	20/7	 
40502198 (IS853)	20/8	一	15:30-17:00	長洲體育館	6+	免費	55	20/7	 
40502085 (IS313)	27/8	一	16:15-17:45	坪洲體育館	6+	免費	60	27/8	即場報名
40502102 (IS1061)	23/8	四	14:00-15:30	東涌文東路體育館	6-19	免費	60	23/8	即場報名
40502105 (IS1062)	23/8	四	15:30-17:00	東涌文東路體育館	6-19	免費	60	23/8	即場報名
<b>沙灘排球同樂日</b>									
40502075 (IS79)	18/8	六	14:00-18:00	下長沙泳灘	6+	免費	40	18/8	即場報名
<b>離島區獨木舟訓練班 2018 - 一星章</b>									
40502131 (IS1228)	5/8	日	9:00-17:00	香港明愛營地-長洲觀音灣	14+	30	16	5/7	 
<b>離島區獨木舟訓練班 2018 - 三星章</b>									
40502135 (IS1230)	19/8	日	9:00-17:00	香港明愛營地-長洲觀音灣	14+	30	16	19/7	 
<b>離島區獨木舟訓練班 2018 - 二星章</b>									
40502133 (IS1229)	12/8	日	9:00-17:00	香港明愛營地-長洲觀音灣	14+	30	16	12/7	 
<b>園藝講座-中草藥防蚊包工作坊</b>									
40502096 (IS700)	2/8	四	15:00-17:00	東涌北公園 (活動室)	6+	30	24	3/7	 
<b>園藝講座-食用香草介紹</b>									
40502097 (IS701)	23/8	四	15:00-17:00	東涌北公園 (活動室)	6+	30	24	23/7	 

長者活動編號（班號） (供60歲及以上人士參加，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
<b>長者游泳訓練班(第一階段)</b>							
40492693 (IS530)	3/8-24/8	一,三,五	7:00-8:00	東涌游泳池	16	21/6-27/6 (5/7){27/7}	
<b>長者游泳訓練班(第二階段)</b>							
40492695 (IS531)	7/8-6/9	二,四	7:00-8:00	東涌游泳池	20	21/6-27/6 (5/7){27/7}	
<b>長者游泳訓練班(第三階段)</b>							
40492703 (IS536)	3/8-24/8	一,三,五	7:00-8:00	東涌游泳池	20	21/6-27/6 (5/7){27/7}	
<b>活力長者計劃 - 乒乓球同樂</b>							
40502100 (IS1059)	1/8-29/8	三	10:00-11:00	東涌文東路體育館	24	3/7	 
40502101 (IS1060)	1/8-29/8	三	11:00-12:00	東涌文東路體育館	24	3/7	 
<b>長者乒乓球訓練班</b>							
40502193 (IS850)	17/8-19/10	五	9:00-11:00	海傍街體育館	24	25/6-3/7 (6/7){31/7}	
<b>長者康體匯敘 - 門球</b>							
40502199 (IS854)	21/8-18/9	二	9:00-11:00	長洲體育館	50	21/8-18/9	即場報名