

**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**

**屯門區**

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>拯溺銅章訓練班</b>									
40492481	3/8-12/9	一,三,五	20:00-22:00	屯門游泳池	13+	108	24	22/6-28/6 (5/7)(23/7)	
<b>兒童捷泳訓練班(第一階段)</b>									
40492455 (TMSC11)	3/8-24/8	一,三,五	10:00-11:00	屯門游泳池(習泳池)	5-8	100	16	12/6-19/6 (25/6)(23/7)	
40492465 (TMSC13)	3/8-24/8	一,三,五	13:00-14:00	屯門游泳池(習泳池)	5-8	100	16	12/6-19/6 (25/6)(23/7)	
40492467 (TMSC15)	3/8-24/8	一,三,五	15:00-16:00	屯門游泳池(習泳池)	5-8	100	16	12/6-19/6 (25/6)(23/7)	
40492477 (TMSC17)	3/8-24/8	一,三,五	20:30-21:30	屯門游泳池(習泳池)	5-8	100	16	12/6-19/6 (25/6)(23/7)	
<b>兒童捷泳訓練班(第二階段)</b>									
40492474 (TMSC16)	3/8-24/8	一,三,五	19:30-20:30	屯門游泳池(習泳池)	5-8	100	20	12/6-19/6 (25/6)(23/7)	
<b>兒童胸泳訓練班(第一階段)</b>									
40492453 (TMSC09)	3/8-24/8	一,三,五	9:00-10:00	屯門游泳池(習泳池)	5-8	100	16	12/6-19/6 (25/6)(23/7)	
40492457 (TMSC12)	3/8-24/8	一,三,五	11:00-12:00	屯門游泳池(習泳池)	5-8	100	16	12/6-19/6 (25/6)(23/7)	
40492466 (TMSC14)	3/8-24/8	一,三,五	14:00-15:00	屯門游泳池(習泳池)	5-8	100	16	12/6-19/6 (25/6)(23/7)	
<b>少年捷泳訓練班(第一階段)</b>									
40492452 (TMSJ08)	3/8-24/8	一,三,五	9:00-10:00	屯門游泳池(習泳池)	9-12	100	16	12/6-19/6 (25/6)(23/7)	
<b>少年胸泳訓練班(第一階段)</b>									
40492456 (TMSJ09)	3/8-24/8	一,三,五	10:00-11:00	屯門游泳池(習泳池)	9-12	100	16	12/6-19/6 (25/6)(23/7)	
40492468 (TMSJ09)	3/8-24/8	一,三,五	15:00-16:00	屯門游泳池(習泳池)	9-12	100	16	12/6-19/6 (25/6)(23/7)	
40492478 (TMSJ11)	3/8-24/8	一,三,五	20:30-21:30	屯門游泳池(習泳池)	9-12	100	16	12/6-19/6 (25/6)(23/7)	
<b>成人胸泳訓練班(第一階段)</b>									
40492450 (TMSA20)	3/8-24/8	一,三,五	8:00-9:00	屯門游泳池(訓練池)	18+	100	16	12/6-19/6 (25/6)(23/7)	
<b>青年捷泳訓練班(第一階段)</b>									
40492473 (TMSY03)	3/8-24/8	一,三,五	18:30-19:30	屯門游泳池(訓練池)	13-17	100	16	12/6-19/6 (25/6)(23/7)	
<b>兒童胸泳訓練班(第二階段)</b>									
40492451 (TMSC10)	3/8-24/8	一,三,五	10:00-11:00	屯門游泳池(訓練池)	5-8	100	20	12/6-19/6 (25/6)(23/7)	
<b>健體舞訓練班</b>									
40492795	2/8-10/9	一,四	19:00-20:00	大興體育館	14+	65	15	6/7	
40492796	2/8-10/9	一,四	20:00-21:00	大興體育館	14+	65	15	6/7	
40492906	24/8-5/10 (26/9)除外	三,五	9:00-10:00	良田體育館	14+	65	20	17/7	
40492907	24/8-5/10 (26/9)除外	三,五	10:00-11:00	良田體育館	14+	65	20	17/7	
40492912	11/8-27/10	六	13:00-14:00	良田體育館	14+	65	20	10/7	
40492913	11/8-27/10	六	14:00-15:00	良田體育館	14+	65	20	10/7	
40493755	1/8-7/9	三,五	9:00-10:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	14+	65	20	5/7	
40493756	1/8-7/9	三,五	10:00-11:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	14+	65	20	5/7	
40493757	7/8-13/9	二,四	8:00-9:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	14+	65	20	9/7	
40493758	7/8-13/9	二,四	9:00-10:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	14+	65	20	9/7	
<b>兒童舞訓練班</b>									
40492526	1/8-29/8 (3/8,15/8,17/8)除外	一,三,五	14:00-16:00	屯門游泳池壁球場	4-11	60	15	5/7	
40492792	4/8-6/10	六	12:00-14:00	大興體育館	4-11	60	20	5/7	
<b>器械健體訓練班</b>									
◎ 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。									
40492788	7/8-13/9	二,四	20:00-21:00	大興體育館	15+	75	20	@12/7	
40492789	7/8-13/9	二,四	21:00-22:00	大興體育館	15+	75	20	@12/7	
40492797	22/8-21/9 (27/8,10/9)除外	一,三,五	8:00-9:00	大興體育館	15+	75	20	@16/7	
40492798	22/8-21/9 (27/8,10/9)除外	一,三,五	9:00-10:00	大興體育館	15+	75	20	@16/7	
40492800	13/8-19/9	一,三	18:00-19:00	大興體育館	15+	75	20	@16/7	
40492801	13/8-19/9	一,三	19:00-20:00	大興體育館	15+	75	20	@16/7	
40493752	1/8-7/9	三,五	19:00-20:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	15+	75	20	@11/7	
40493753	1/8-7/9	三,五	20:00-21:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	15+	75	20	@11/7	
40493761	9/8-4/9	二,四,六	8:00-9:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	15+	75	20	@12/7	
40493762	9/8-4/9	二,四,六	9:00-10:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	15+	75	20	@12/7	
40493764	8/8-3/9	一,三,五	15:00-16:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	15+	75	20	@11/7	
40495967	1/8-27/8	一,三,五	10:00-11:00	友愛體育館	15+	75	20	@9/7	
40495972	6/8-12/9	一,三	19:00-20:00	友愛體育館	15+	75	20	@9/7	
40495976	6/8-12/9	一,三	20:00-21:00	友愛體育館	15+	75	20	@9/7	

**爵士舞訓練班**

40492925	12/8-14/10	日	10:00-12:00	良田體育館	12+	70	20	29/6-6/7 (12/7){30/7}	
40495982	4/8-6/10	六	21:00-23:00	友愛體育館	12+	70	20	4/7	
40495987	3/8-5/10	五	21:00-23:00	友愛體育館	12+	70	20	4/7	

**社交舞訓練班**

40495998	9/8-11/9	二,四	14:00-16:00	友愛體育館	14+	86	20	29/6-6/7 (12/7){30/7}	
----------	----------	-----	-------------	-------	-----	----	----	-----------------------	--

**清晨太極拳訓練班**

40493628	31/8-24/12 (1/10,17/10)除外	一,三,五	6:30-7:30	屯門文娛廣場	6+	60	30	10/7	
40493641	31/8-24/12 (1/10,17/10)除外	一,三,五	6:30-7:30	青華足球場	6+	60	30	10/7	
40493642	31/8-24/12 (1/10,17/10)除外	一,三,五	6:30-7:30	大興北休憩處	6+	60	30	10/7	
40493646	30/8-20/12 (25/9)除外	二,四,六	6:30-7:30	大興北休憩處	6+	60	30	13/7	
40493647	31/8-24/12 (1/10,17/10)除外	一,三,五	7:00-8:00	湖山遊樂場(屯門交通安全城)	6+	60	30	12/7	
40493648	31/8-24/12 (1/10,17/10)除外	一,三,五	6:30-7:30	友愛廣場	6+	60	30	12/7	
40493649	31/8-24/12 (1/10,17/10)除外	一,三,五	6:30-7:30	湖景邨停車場天台	6+	60	30	12/7	
40493651	30/8-20/12 (25/9)除外	二,四,六	6:30-7:30	三聖邨籃球場	6+	60	30	13/7	
40493652	30/8-20/12 (25/9)除外	二,四,六	6:30-7:30	景峰花園籃球場	6+	60	30	13/7	
40493654	31/8-24/12 (1/10,17/10)除外	一,三,五	6:30-7:30	青田遊樂場足球場	6+	60	30	12/7	
40493658	30/8-20/12 (25/9)除外	二,四,六	6:30-7:30	楊小坑錦簇花園太極廣場	6+	60	30	13/7	

**黃昏太極拳訓練班**

40493629	31/8-28/12 (24/9,1/10,17/10,26/12)除外	一,三,五	17:30-18:30	屯門文娛廣場	6+	60	30	19/7	
40493655	31/8-28/12 (24/9,1/10,17/10,26/12)除外	一,三,五	18:00-19:00	青田遊樂場(足球場)	6+	60	30	19/7	

**清晨太極劍訓練班**

40493627	30/8-20/12 (25/9)除外	二,四,六	6:30-7:30	屯門文娛廣場	6+	60	30	11/7	
40493643	31/8-24/12 (1/10,17/10)除外	一,三,五	6:30-7:30	新和里遊樂場	6+	60	30	17/7	
40493645	31/8-24/12 (1/10,17/10)除外	一,三,五	6:30-7:30	兆康苑屯門官小側足球場	6+	60	30	17/7	
40493653	30/8-20/12 (25/9)除外	二,四,六	6:30-7:30	湖景邨停車場天台	6+	60	30	11/7	
40493657	30/8-20/12 (25/9)除外	二,四,六	7:30-8:30	嶺南遊樂場	6+	60	30	11/7	

**正確使用健身室設施簡介會**

40492790	3/8	五	18:00-21:00	大興體育館	15+	免費	20	22/6-28/6 (5/7){23/7}	
40492791	19/8	日	9:00-12:00	大興體育館	15+	免費	20	3/7	
40492939	2/8	四	14:00-17:00	良田體育館	15+	免費	20	22/6-28/6 (5/7){23/7}	
40492940	12/8	日	9:00-12:00	良田體育館	15+	免費	20	3/7	
40493754	7/8	二	19:00-22:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	15+	免費	20	3/7	
40493765	20/8	一	19:00-22:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	15+	免費	20	22/6-28/6 (5/7){23/7}	
40495959	4/8	六	15:00-18:00	友愛體育館	15+	免費	20	22/6-28/6 (5/7){23/7}	
40495961	25/8	六	15:00-18:00	友愛體育館	15+	免費	20	3/7	

**身心伸展訓練班**

40493578	27/8-12/10 (17/9,1/10)除外	一,五	19:00-20:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	15+	85	24	18/7	
40493579	27/8-12/10 (17/9,1/10)除外	一,五	20:00-21:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	15+	85	24	18/7	

**箭藝訓練班**

40492317	25/8-27/10	六	14:00-16:00	射箭場(屯門康樂體育中心)	6+	70	12	4/7	
----------	------------	---	-------------	---------------	----	----	----	-----	--

**親子(7-17歲)羽毛球同樂日**

40493574	25/8	六	9:00-10:00	良田體育館	7+	免費	24	23/7	
40493575	25/8	六	10:00-11:00	良田體育館	7+	免費	24	23/7	
40493576	25/8	六	11:00-12:00	良田體育館	7+	免費	24	23/7	

**成人羽毛球訓練班**

40492952	6/8-5/9	一,三	19:00-21:00	良田體育館	18+	118	24	29/6-6/7 (12/7){30/7}	
40492957	3/8-5/9	三,五	14:00-16:00	良田體育館	18+	118	24	29/6-6/7 (12/7){30/7}	

**中國象棋同樂日**

40493626	12/8	日	14:00-17:00	屯門公園露天劇場	不限	免費	40	12/8	即場報名
----------	------	---	-------------	----------	----	----	----	------	------

**草地滾球同樂日**

40496213	12/8	日	14:00-15:00	湖山草地滾球場	8+	免費	32	16/7	
40496214	12/8	日	15:00-16:00	湖山草地滾球場	8+	免費	32	16/7	
40496215	12/8	日	16:00-17:00	湖山草地滾球場	8+	免費	32	16/7	
40496219	17/8	五	14:00-15:00	湖山草地滾球場	8+	免費	32	19/7	
40496220	17/8	五	15:00-16:00	湖山草地滾球場	8+	免費	32	19/7	
40496221	17/8	五	16:00-17:00	湖山草地滾球場	8+	免費	32	19/7	

**成人草地滾球訓練班**

40493569	6/8-30/8	一,四	20:00-22:00	湖山草地滾球場	20+	54	8	22/6-28/6 (5/7){23/7}	
----------	----------	-----	-------------	---------	-----	----	---	-----------------------	--

**草地滾球訓練班**

40496206	3/8-28/8	二,五	20:00-22:00	湖山草地滾球場	8+	54	8	22/6-28/6 (5/7){23/7}	
----------	----------	-----	-------------	---------	----	----	---	-----------------------	--

<b>小型網球訓練班</b>									
40492787	25/8-27/10	六	14:00-16:00	大興體育館	6-12	70	16	29/6-6/7 (12/7)(30/7)	
<b>壁球訓練班</b>									
40492506	28/8-20/9	二,四	19:30-21:30	屯門游泳池壁球場	7+	160	8	6/7	
40496042	20/8-12/9	一,三	18:30-20:30	友愛體育館	7+	160	8	6/7	
40496046	20/8-12/9	一,三	20:30-22:30	友愛體育館	7+	160	8	6/7	
<b>網球同樂日</b>									
40492326	22/8	三	15:00-16:00	青善遊樂場	8+	免費	12	20/7	
40492327	22/8	三	16:00-17:00	青善遊樂場	8+	免費	12	20/7	
40492328	22/8	三	17:00-18:00	青善遊樂場	8+	免費	12	20/7	
40496209	6/8	一	15:00-16:00	湖山網球場	8+	免費	12	13/7	
40496210	6/8	一	16:00-17:00	湖山網球場	8+	免費	12	13/7	
40496211	6/8	一	17:00-18:00	湖山網球場	8+	免費	12	13/7	
40496216	13/8	一	15:00-16:00	湖山網球場	8+	免費	12	18/7	
40496217	13/8	一	16:00-17:00	湖山網球場	8+	免費	12	18/7	
40496218	13/8	一	17:00-18:00	湖山網球場	8+	免費	12	18/7	
<b>成人網球訓練班</b>									
40492330	17/8-19/9	三,五	20:00-22:00	鄧肇堅運動場網球場	18+	170	18	22/6-28/6 (5/7)(23/7)	
40492339	30/8-4/10 (1/10)除外	一,四	20:00-22:00	青善遊樂場	18+	170	18	22/6-28/6 (5/7)(23/7)	
40496207	4/8-6/10	六	20:00-22:00	湖山網球場	18+	170	12	22/6-28/6 (5/7)(23/7)	
40496212	3/8-4/9	二,五	20:00-22:00	湖山網球場	18+	170	12	22/6-28/6 (5/7)(23/7)	
<b>網球訓練班</b>									
40492333	30/8-4/10 (1/10)除外	一,四	9:00-11:00	青善遊樂場	8+	170	18	22/6-28/6 (5/7)(23/7)	
40492337	28/8-2/10 (25/9)除外	二,五	16:00-18:00	青善遊樂場	8+	170	18	22/6-28/6 (5/7)(23/7)	
<b>青少年網球訓練班</b>									
40496208	12/8-14/10	日	16:00-18:00	湖山網球場	12-17	170	12	22/6-28/6 (5/7)(23/7)	
<b>中級網球訓練班</b>									
40492314	3/8-4/9	二,五	19:00-21:00	青善遊樂場	8+	170	18	22/6-28/6 (5/7)(23/7)	
40492329	30/8-4/10 (1/10)除外	一,四	19:00-21:00	鄧肇堅運動場網球場	8+	170	18	22/6-28/6 (5/7)(23/7)	
<b>家庭飛盤共奔FUN同樂日</b>									
40490967	5/8	日	15:00-16:30	友愛體育館	6+	免費	40	5/8	即場報名
40490968	5/8	日	16:30-18:00	友愛體育館	6+	免費	40	5/8	即場報名
<b>板球同樂日</b>									
40493573	19/8	日	10:00-13:00	楊景遊樂場	6+	免費	30	4/7	
<b>沙灘排球同樂日</b>									
40492734	26/8	SUNDAY	15:00-17:00	新咖啡灣泳灘	6+	免費	20	23/7	
<b>幼兒水上安全班</b>									
40492469 (TMSB07)	3/8-24/8	一,三,五	16:00-17:00	屯門游泳池(習泳池)	0-4	100	16	12/6-19/6 (25/6)(23/7)	
40492470 (TMSB08)	3/8-24/8	一,三,五	17:00-18:00	屯門游泳池(習泳池)	0-4	100	16	12/6-19/6 (25/6)(23/7)	
40492476 (TMSB09)	3/8-24/8	一,三,五	19:30-20:30	屯門游泳池(習泳池)	0-4	100	16	12/6-19/6 (25/6)(23/7)	
<b>屯門區全民運動日</b>									
40493570	5/8	日	14:00-18:00	友愛體育館	不限	免費	1400	5/8	即場報名
<b>手工藝同樂</b>									
40492497	18/8	六	14:00-15:30	屯門游泳池壁球場	不限	免費	30	20/7	
40492498	18/8	六	15:30-17:00	屯門游泳池壁球場	不限	免費	30	20/7	

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。

#### 長期病患者水中健體訓練計劃

40496302	11/8-29/9	六	9:00-10:00	屯門游泳池	18+	4	25/6	
----------	-----------	---	------------	-------	-----	---	------	--

#### 長期病患者室內門球訓練計劃

40496303	1/8-22/8	三	12:00-14:00	大興體育館	8+	3	25/6	
----------	----------	---	-------------	-------	----	---	------	--

#### 精神病康復者健體操同樂日

40496313	9/8	四	14:00-16:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	不限	4	25/6	
----------	-----	---	-------------	-------------	----	---	------	--

#### 智障人士水中健體訓練計劃

40495918	11/8-29/9	六	10:00-11:00	屯門游泳池	18+	4	25/6	
----------	-----------	---	-------------	-------	-----	---	------	--

#### 自閉症人士旅行

40496325	10/8	五	9:00-16:00	香港中文大學氣候文化博物館及香港科學館	不限	15	25/6	
----------	------	---	------------	---------------------	----	----	------	--

## 智障人士及精神病康復者草地滾球同樂日

40496309

11/8

六

10:00-12:00

湖山草地滾球場

8+

6

25/6

■

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
----------------------------------	----	----	----	----	----	-------------------------------	------

## 長者健體訓練班

40493759	21/8-20/9	二,四,六	10:00-11:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	20	22/6-28/6 {5/7}{23/7}	✉
40496051	1/8-31/8	一,三,五	8:00-9:00	友愛體育館	20	22/6-28/6 {5/7}{23/7}	✉

## 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。

40492793	16/8-11/9	二,四,六	14:00-15:00	大興體育館	20	@29/6-6/7 {12/7}{30/7}	✉
40492794	16/8-11/9	二,四,六	15:00-16:00	大興體育館	20	@29/6-6/7 {12/7}{30/7}	✉
40492799	22/8-21/9 (27/8,10/9)除外	一,三,五	10:00-11:00	大興體育館	20	@29/6-6/7 {12/7}{30/7}	✉
40493760	9/8-4/9	二,四,六	7:00-8:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	20	@29/6-6/7 {12/7}{30/7}	✉
40493763	8/8-3/9	一,三,五	16:00-17:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	20	@29/6-6/7 {12/7}{30/7}	✉
40496055	1/8-27/8	一,三,五	9:00-10:00	友愛體育館	20	@29/6-6/7 {12/7}{30/7}	✉

## 長者社交舞訓練班

40496074	29/8-28/9	三,五	9:00-11:00	友愛體育館	20	29/6-6/7 {12/7}{30/7}	✉
----------	-----------	-----	------------	-------	----	-----------------------	---

## 活力長者計劃-乒乓球同樂

40496056	6/8-27/8	一	9:00-10:00	友愛體育館	20	17/7	■ i
40496057	6/8-27/8	一	10:00-11:00	友愛體育館	20	17/7	■ i

## 活力長者計劃-棋乒乓樂無窮

40493766	2/8-23/8	四	11:00-13:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	30	2/8-23/8	即場報名
----------	----------	---	-------------	-------------	----	----------	------

## 活力長者計劃-羽毛球自習計劃

40493517	6/8-27/8	一	9:00-10:00	良田體育館	20	6/8-27/8	即場報名
40493518	6/8-27/8	一	10:00-11:00	良田體育館	20	6/8-27/8	即場報名