



康樂及文化事務署
社區康樂活動
2018年11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 表 日 期 (抽 籤 日 期) (公 開 後 補 日 期)	報 名 方 式
---------------	-----	-----	-----	-----	-----	-------------	-----	---	------------



成人捷泳訓練班(第一階段)

40492581	6/11-6/12	二,四	19:00-20:00	屯門西北游泳池	18+	100	16	20/9-27/9 (4/10){23/10}	
40492583	19/11-21/12	一,五	10:00-11:00	屯門西北游泳池	18+	100	16	20/9-27/9 (4/10){23/10}	

成人胸泳訓練班(第一階段)

40492582	6/11-6/12	二,四	20:00-21:00	屯門西北游泳池	18+	100	16	20/9-27/9 (4/10){23/10}	
----------	-----------	-----	-------------	---------	-----	-----	----	-------------------------	---

健體舞訓練班

40496112	13/11-20/12	二,四	18:00-19:00	友愛體育館	14+	65	20	8/10	 
40496113	13/11-20/12	二,四	19:00-20:00	友愛體育館	14+	65	20	8/10	 

兒童舞訓練班



40492841	3/11-5/1	六	12:00-14:00	大興體育館	4-11	60	20	3/10	 
----------	----------	---	-------------	-------	------	----	----	------	---

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。

40493804	8/11-4/12	二,四,六	8:00-9:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	15+	75	20	@11/10	 
40493805	8/11-4/12	二,四,六	9:00-10:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	15+	75	20	@11/10	 
40493807	12/11-7/12	一,三,五	15:00-16:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	15+	75	20	@12/10	 
40496114	23/11-19/12	一,三,五	10:00-11:00	友愛體育館	15+	75	20	@12/10	 
40496115	1/11-11/12	二,四	19:00-20:00	友愛體育館	15+	75	20	@9/10	 
40496116	1/11-11/12	二,四	20:00-21:00	友愛體育館	15+	75	20	@9/10	 


水中健體訓練班

40492585	6/11-20/12	二,四	10:00-11:00	屯門西北游泳池	14+	80	30	20/9-27/9 (4/10){23/10}	
40492586	6/11-20/12	二,四	11:00-12:00	屯門西北游泳池	14+	80	30	20/9-27/9 (4/10){23/10}	

爵士舞訓練班

40496117	3/11-5/1	六	21:00-23:00	友愛體育館	12+	70	20	3/10	 
40496118	2/11-4/1	五	21:00-23:00	友愛體育館	12+	70	20	3/10	 





瑜伽訓練班

40492846	1/11-4/12	二,四	7:00-9:00	大興體育館	15+	85	20	20/9-27/9 (4/10){23/10}	
40492847	1/11-4/12	二,四	9:00-11:00	大興體育館	15+	85	20	20/9-27/9 (4/10){23/10}	




正確使用健身室設施簡介會

40492838	3/11	六	18:00-21:00	大興體育館	15+	免費	20	20/9-27/9 (4/10){23/10}	
40492839	17/11	六	17:00-20:00	大興體育館	15+	免費	20	2/10	 
40492943	4/11	日	9:00-12:00	良田體育館	15+	免費	20	2/10	 
40493800	6/11	二	19:00-22:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	15+	免費	20	2/10	 
40493810	19/11	一	19:00-22:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	15+	免費	20	20/9-27/9 (4/10){23/10}	
40496111	24/11	六	15:00-18:00	友愛體育館	15+	免費	20	20/9-27/9 (4/10){23/10}	


身心伸展訓練班

40493808	2/11-12/12	三,五	19:00-20:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	15+	85	24	4/10	 
40493809	2/11-12/12	三,五	20:00-21:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	15+	85	24	4/10	 

親子(7-17歲)羽毛球同樂日

40493591	25/11	日	9:00-10:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	7+	免費	24	15/10	
40493592	25/11	日	10:00-11:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	7+	免費	24	15/10	
40493593	25/11	日	11:00-12:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	7+	免費	24	15/10	


親子(7-17歲)羽毛球訓練班

40493590	11/11-23/12 (25/11)除外	日	10:00-12:00	大興體育館	7+	73	24	28/9-5/10 (11/10){30/10}	
----------	-----------------------	---	-------------	-------	----	----	----	--------------------------	---

草地滾球訓練班

40496240	1/11-26/11	一,四	20:00-22:00	湖山草地滾球場	8+	54	8	20/9-27/9 (4/10){23/10}	
----------	------------	-----	-------------	---------	----	----	---	-------------------------	---

屯門區壁球比賽 女子公開組(FA)

40508994 (QTM1090-18)	4/11	日	9:00-21:00	友愛體育館	19+	20	8	17/9	 
-----------------------	------	---	------------	-------	-----	----	---	------	---

屯門區壁球比賽 女子青年組(FB)

40508995 (QTM1090-18)	4/11	日	9:00-21:00	友愛體育館	14-18	20	8	17/9	 
-----------------------	------	---	------------	-------	-------	----	---	------	---


屯門區壁球比賽 女子青年組(FC)

40508996 (QTM1090-18)	4/11	日	9:00-21:00	友愛體育館	0-13	20	8	17/9	 
-----------------------	------	---	------------	-------	------	----	---	------	---

屯門區壁球比賽 男子先進組(MA)

40508990 (QTM1090-18)	4/11	日	9:00-21:00	友愛體育館	35+	20	16	17/9	 
-----------------------	------	---	------------	-------	-----	----	----	------	---

屯門區壁球比賽 男子成年組(MB)

40508991 (QTM1090-18)	4/11	日	9:00-21:00	友愛體育館	19-34	20	16	17/9	 
-----------------------	------	---	------------	-------	-------	----	----	------	---

屯門區壁球比賽 男子青年組(MC)

40508992 (QTM1090-18)	4/11	日	9:00-21:00	友愛體育館	14-18	20	16	17/9	 
-----------------------	------	---	------------	-------	-------	----	----	------	---

屯門區壁球比賽 男子青年組(MD)

40508993 (QTM1090-18)	4/11	日	9:00-21:00	友愛體育館	0-13	20	32	17/9	 
-----------------------	------	---	------------	-------	------	----	----	------	---

壁球訓練班

40492508	13/11-6/12	二,四	19:30-21:30	屯門游泳池壁球場	7+	160	8	5/10	 
----------	------------	-----	-------------	----------	----	-----	---	------	---

乒乓球訓練班



40492840	6/11-22/1 (25/12,1/1)除外	二	19:00-21:00	大興體育館	14+	86	24	28/9-5/10 (11/10){30/10}	
----------	----------------------------	---	-------------	-------	-----	----	----	--------------------------	---

40496119	18/11-3/2 (25/11,2/12)除外	日	12:00-14:00	友愛體育館	14+	86	24	28/9-5/10 (11/10){30/10}	
----------	-----------------------------	---	-------------	-------	-----	----	----	--------------------------	---

網球同樂日

40492363	21/11	三	18:00-19:00	青善遊樂場	8+	免費	12	12/10	 
----------	-------	---	-------------	-------	----	----	----	-------	---

40492364	21/11	三	19:00-20:00	青善遊樂場	8+	免費	12	12/10	 
----------	-------	---	-------------	-------	----	----	----	-------	---


40492365	21/11	三	20:00-21:00	青善遊樂場	8+	免費	12	12/10	 
----------	-------	---	-------------	-------	----	----	----	-------	---

40492370	11/11	日	14:00-15:00	青善遊樂場	8+	免費	12	8/10	 
----------	-------	---	-------------	-------	----	----	----	------	---

40492371	11/11	日	15:00-16:00	青善遊樂場	8+	免費	12	8/10	 
----------	-------	---	-------------	-------	----	----	----	------	---

40492372	11/11	日	16:00-17:00	青善遊樂場	8+	免費	12	8/10	 
----------	-------	---	-------------	-------	----	----	----	------	---

成人網球訓練班


40492361	21/11-21/12	三,五	20:00-22:00	屯門鄧肇堅運動場網球場	18+	170	18	20/9-27/9 (4/10){23/10}	
----------	-------------	-----	-------------	-------------	-----	-----	----	-------------------------	---

中級網球訓練班

40492348	6/11-7/12	二,五	19:00-21:00	青善遊樂場	8+	170	18	20/9-27/9 (4/10){23/10}	
----------	-----------	-----	-------------	-------	----	-----	----	-------------------------	---

門球同樂日

40493696	4/11	日	8:00-9:00	新和里遊樂場	8+	免費	15	10/10	 
----------	------	---	-----------	--------	----	----	----	-------	---

40493697	4/11	日	9:00-10:00	新和里遊樂場	8+	免費	15	10/10	 
----------	------	---	------------	--------	----	----	----	-------	---

40493698	18/11	日	15:00-16:00	新和里遊樂場	8+	免費	15	10/10	 
----------	-------	---	-------------	--------	----	----	----	-------	---

40493699	18/11	日	16:00-17:00	新和里遊樂場	8+	免費	15	10/10	 
----------	-------	---	-------------	--------	----	----	----	-------	---

普及健體運動-行山樂

40493665	18/11	日	9:00-17:00	D6 降下逐鹿出雞谷	6+	40	48	26/9	 
----------	-------	---	------------	------------	----	----	----	------	---

社區園圃計劃

40493702	11/11-10/3	一,二,三,四,五,六,日	8:00-18:00	青田遊樂場社區園圃	12+	400	50	28/9-5/10 (11/10){30/10}	
----------	------------	---------------	------------	-----------	-----	-----	----	--------------------------	---

40493703	10/11-9/3	一,二,三,四,五,六,日	8:00-18:00	屯富路社區園圃	12+	400	38	28/9-5/10 (11/10){30/10}	
----------	-----------	---------------	------------	---------	-----	-----	----	--------------------------	---


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。

精神病康復者草地滾球同樂日

40496315	14/11	三	14:00-16:00	湖山草地滾球場	8+	4	21/9	
----------	-------	---	-------------	---------	----	---	------	---

40496327	17/11	六	10:00-12:00	湖山草地滾球場	8+	3	21/9	
----------	-------	---	-------------	---------	----	---	------	---

智障人士八段錦訓練計劃

40496299	7/11-28/11	三	19:00-21:00	友愛體育館	8+	4	21/9	
----------	------------	---	-------------	-------	----	---	------	---


智障人士康樂宿營

40496324	3/11-4/11	六,日	14:00-14:00	西貢戶外康樂中心	不限	19	21/9	
----------	-----------	-----	-------------	----------	----	----	------	---


自閉症人士康樂日營

40496287	24/11	六	9:00-17:00	曹公潭戶外康樂中心	不限	19	21/9	
----------	-------	---	------------	-----------	----	----	------	---


智障人士及精神病康復者羽毛球訓練計劃

40496310	2/11-23/11	五	18:00-20:00	良田體育館	8+	3	21/9	
----------	------------	---	-------------	-------	----	---	------	---


智障人士及精神病康復者室內門球同樂日

40496293	3/11	六	10:00-12:00	大興體育館	8+	3	21/9	
----------	------	---	-------------	-------	----	---	------	---


智障人士及精神病康復者康樂宿營

40496320	5/11-6/11	一,二	14:00-14:00	西貢戶外康樂中心	不限	5	21/9	
----------	-----------	-----	-------------	----------	----	---	------	---

智障及自閉症人士康樂宿營

40496288	8/11-9/11	四,五	14:00-14:00	曹公潭戶外康樂中心	不限	19	21/9	
----------	-----------	-----	-------------	-----------	----	----	------	---

長者游泳訓練班(第一階段)

40492584	19/11-21/12	一,五	11:00-12:00	屯門西北游泳池	16	20/9-27/9 (4/10){23/10}	
----------	-------------	-----	-------------	---------	----	-------------------------	---

長者健體訓練班

40493802	15/11-15/12	二,四,六	10:00-11:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	20	28/9-5/10 (11/10) {30/10}	✉
40496120	23/11-24/12	一,三,五	8:00-9:00	友愛體育館	20	28/9-5/10 (11/10) {30/10}	✉

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：報名首日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。

40492842	8/11-4/12	二,四,六	14:00-15:00	大興體育館	20	@28/9-5/10 (11/10) {30/10}	✉
40492843	8/11-4/12	二,四,六	15:00-16:00	大興體育館	20	@28/9-5/10 (11/10) {30/10}	✉
40493803	8/11-4/12	二,四,六	7:00-8:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	20	@28/9-5/10 (11/10) {30/10}	✉
40493806	12/11-7/12	一,三,五	16:00-17:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	20	@28/9-5/10 (11/10) {30/10}	✉
40496121	23/11-19/12	一,三,五	9:00-10:00	友愛體育館	20	@28/9-5/10 (11/10) {30/10}	✉

活力長者計劃-乒乓球同樂

40496124	5/11-26/11	一	9:00-10:00	友愛體育館	20	9/10	📺 i
40496125	5/11-26/11	一	10:00-11:00	友愛體育館	20	9/10	📺 i

活力長者計劃-健體操同樂

40493540	1/11-29/11	四	8:00-10:00	良田體育館	30	20/9-27/9 (4/10) {23/10}	✉
40496127	7/11-28/11	三	9:00-11:00	友愛體育館	30	20/9-27/9 (4/10) {23/10}	✉

活力長者計劃-棋乒樂無窮

40493801	1/11-22/11	四	11:00-13:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	30	1/11-22/11	即場報名
----------	------------	---	-------------	-------------	----	------------	------

活力長者計劃-羽毛球自習計劃

40493524	5/11-26/11	一	9:00-10:00	良田體育館	20	5/11-26/11	即場報名
40493525	5/11-26/11	一	10:00-11:00	良田體育館	20	5/11-26/11	即場報名

活力長者計劃-草地滾球同樂

40496243	1/11-29/11	四	9:00-11:00	湖山草地滾球場	16	1/11-29/11	即場報名
----------	------------	---	------------	---------	----	------------	------

活力長者計劃-草地滾球自習計劃

40496241	7/11-28/11	三	9:00-10:00	湖山草地滾球場	16	7/11-28/11	即場報名
40496242	7/11-28/11	三	10:00-11:00	湖山草地滾球場	16	7/11-28/11	即場報名

活力長者計劃-門球同樂

40492844	7/11-28/11	三	7:00-8:00	大興體育館	20	11/10	📺 i
40492845	7/11-28/11	三	8:00-9:00	大興體育館	20	11/10	📺 i
40496122	1/11-29/11	四	7:00-8:00	友愛體育館	20	5/10	📺 i
40496123	1/11-29/11	四	8:00-9:00	友愛體育館	20	5/10	📺 i

長者門球訓練班

40493689	21/11-14/12	三,五	8:00-10:00	新和里遊樂場	15	4/10	📺 i
----------	-------------	-----	------------	--------	----	------	-----

長者康樂日營

40492738	19/11	一	9:00-17:00	曹公潭戶外康樂中心	48	28/9-5/10 (11/10) {30/10}	✉
----------	-------	---	------------	-----------	----	------------------------------	---

長者康樂旅行

40492357	8/11	四	9:00-17:00	西貢大廟 大坳門 獅子會自然教育中心	96	28/9-5/10 (11/10) {30/10}	✉
----------	------	---	------------	--------------------	----	------------------------------	---