



康樂及文化事務署  
社區康樂活動  
2018年12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<br>(\$) | 名 額 | 報 名/投 表 日 期<br>(抽 籤 日 期)<br>(公 開 後 補 日 期) | 報 名<br>方 式 |
|---------------|-----|-----|-----|-----|-----|-------------|-----|---|------------|
|---------------|-----|-----|-----|-----|-----|-------------|-----|---|------------|

**成人捷泳訓練班(第三階段)**

|                   |                      |       |            |       |     |     |    |      |   |
|-------------------|----------------------|-------|------------|-------|-----|-----|----|------|---|
| 40512899 (IS1302) | 5/12-28/12 (26/12)除外 | 一,三,五 | 9:00-10:00 | 東涌游泳池 | 18+ | 100 | 20 | 5/11 |   |
|-------------------|----------------------|-------|------------|-------|-----|-----|----|------|---|


**成人背泳訓練班**

|                   |                      |       |           |       |     |     |    |      |   |
|-------------------|----------------------|-------|-----------|-------|-----|-----|----|------|---|
| 40512890 (IS1297) | 5/12-28/12 (26/12)除外 | 一,三,五 | 8:00-9:00 | 東涌游泳池 | 18+ | 100 | 20 | 5/11 |   |
|-------------------|----------------------|-------|-----------|-------|-----|-----|----|------|---|


**成人胸泳訓練班 (第三階段)**

|                   |                      |       |             |       |     |     |    |      |   |
|-------------------|----------------------|-------|-------------|-------|-----|-----|----|------|---|
| 40512897 (IS1301) | 5/12-28/12 (26/12)除外 | 一,三,五 | 19:00-20:00 | 東涌游泳池 | 18+ | 100 | 20 | 5/11 |   |
|-------------------|----------------------|-------|-------------|-------|-----|-----|----|------|---|

**成人蝶泳訓練班**

|                   |                      |       |             |       |     |     |    |      |   |
|-------------------|----------------------|-------|-------------|-------|-----|-----|----|------|---|
| 40512891 (IS1298) | 5/12-28/12 (26/12)除外 | 一,三,五 | 20:00-21:00 | 東涌游泳池 | 18+ | 100 | 20 | 5/11 |   |
|-------------------|----------------------|-------|-------------|-------|-----|-----|----|------|---|





**健體舞訓練班**

|                   |                            |     |             |          |     |    |    |                          |   |
|-------------------|----------------------------|-----|-------------|----------|-----|----|----|--------------------------|---|
| 40512913 (IS1134) | 4/12-17/1<br>(25/12,1/1)除外 | 二,四 | 9:00-10:00  | 東涌文東路體育館 | 14+ | 65 | 30 | 25/10-1/11 (8/11){30/11} |  |
| 40512914 (IS1135) | 4/12-17/1<br>(25/12,1/1)除外 | 二,四 | 10:00-11:00 | 東涌文東路體育館 | 14+ | 65 | 30 | 25/10-1/11 (8/11){30/11} |  |

**康體匯絃 - 八段錦**

|                  |            |   |             |        |    |    |    |            |      |
|------------------|------------|---|-------------|--------|----|----|----|------------|------|
| 40512935 (IS908) | 13/12-31/1 | 四 | 19:50-21:20 | 海傍街體育館 | 8+ | 免費 | 50 | 13/12-31/1 | 即場報名 |
|------------------|------------|---|-------------|--------|----|----|----|------------|------|

**兒童舞訓練班**

|                   |                    |   |             |          |      |    |    |       |   |
|-------------------|--------------------|---|-------------|----------|------|----|----|-------|---|
| 40512881 (IS381)  | 29/12-9/3 (9/2)除外  | 六 | 10:00-12:00 | 梅窩體育館    | 4-11 | 60 | 20 | 29/11 |   |
| 40512921 (IS1142) | 15/12-23/2 (9/2)除外 | 六 | 14:00-16:00 | 東涌文東路體育館 | 4-11 | 60 | 20 | 15/11 |   |

**平安夜舞蹈晚會**





|                  |       |   |             |          |    |    |     |      |   |
|------------------|-------|---|-------------|----------|----|----|-----|------|---|
| 40512911 (IS592) | 24/12 | 一 | 19:00-22:00 | 東涌文東路體育館 | 6+ | 20 | 200 | 5/11 |   |
|------------------|-------|---|-------------|----------|----|----|-----|------|---|

**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。

|                   |                                    |     |             |          |     |    |    |        |   |
|-------------------|------------------------------------|-----|-------------|----------|-----|----|----|--------|---|
| 40512871 (IS372)  | 3/12-21/1<br>(24/12,27/12,31/12)除外 | 一,四 | 21:00-22:00 | 坪洲體育館    | 15+ | 75 | 20 | @6/11  |   |
| 40512925 (IS1145) | 27/12-14/2<br>(1/1,5/2,7/2)除外      | 二,四 | 14:00-15:00 | 東涌文東路體育館 | 15+ | 75 | 30 | @27/11 |   |
| 40512926 (IS1146) | 27/12-14/2<br>(1/1,5/2,7/2)除外      | 二,四 | 15:00-16:00 | 東涌文東路體育館 | 15+ | 75 | 30 | @27/11 |   |

**爵士舞訓練班**

|                   |                                |   |             |          |     |    |    |       |   |
|-------------------|--------------------------------|---|-------------|----------|-----|----|----|-------|---|
| 40512872 (IS373)  | 11/12-5/3<br>(25/12,1/1,5/2)除外 | 二 | 15:20-17:20 | 坪洲體育館    | 12+ | 70 | 30 | 12/11 |   |
| 40512923 (IS1144) | 16/12-24/2 (10/2)除外            | 日 | 10:00-12:00 | 東涌文東路體育館 | 12+ | 70 | 30 | 16/11 |   |

**舞蹈同樂**

|                  |       |   |             |        |     |    |    |       |   |
|------------------|-------|---|-------------|--------|-----|----|----|-------|---|
| 40512937 (IS909) | 23/12 | 日 | 19:45-22:15 | 海傍街體育館 | 14+ | 免費 | 50 | 19/11 |   |
|------------------|-------|---|-------------|--------|-----|----|----|-------|---|

**社交舞訓練班**

|                  |                                |   |             |       |     |    |    |       |   |
|------------------|--------------------------------|---|-------------|-------|-----|----|----|-------|---|
| 40512870 (IS371) | 11/12-5/3<br>(25/12,1/1,5/2)除外 | 二 | 19:45-21:45 | 坪洲體育館 | 14+ | 86 | 30 | 12/11 |   |
|------------------|--------------------------------|---|-------------|-------|-----|----|----|-------|---|

**康體匯絃 - 太極**

|                  |                                  |   |             |             |    |    |     |            |      |
|------------------|----------------------------------|---|-------------|-------------|----|----|-----|------------|------|
| 40512878 (IS378) | 1/12-15/12                       | 六 | 9:30-10:30  | 梅窩體育館       | 6+ | 免費 | 120 | 1/12-15/12 | 即場報名 |
| 40512879 (IS379) | 6/12-13/12                       | 四 | 9:30-10:30  | 梅窩體育館       | 6+ | 免費 | 120 | 6/12-13/12 | 即場報名 |
| 40512904 (IS732) | 27/12-14/3 (7/2)除外               | 四 | 19:00-20:30 | 東涌逸東邨排球場    | 6+ | 免費 | 90  | 27/12-7/3  | 即場報名 |
| 40512908 (IS589) | 10/12-11/3<br>(31/12,4/2,11/2)除外 | 一 | 18:30-20:00 | 海傍街體育館天台休憩處 | 6+ | 免費 | 90  | 10/12-11/3 | 即場報名 |

**兒童武術訓練班**

|                   |                   |   |             |          |      |    |    |       |   |
|-------------------|-------------------|---|-------------|----------|------|----|----|-------|---|
| 40514637 (IS1147) | 29/12-2/3 (9/2)除外 | 六 | 16:00-18:00 | 東涌文東路體育館 | 6-14 | 86 | 20 | 29/11 |   |
|-------------------|-------------------|---|-------------|----------|------|----|----|-------|---|

**正確使用健身室設施簡介會**

|                   |       |   |             |          |     |    |    |                          |   |
|-------------------|-------|---|-------------|----------|-----|----|----|--------------------------|---|
| 40506920 (IS1268) | 15/12 | 六 | 14:00-17:00 | 長洲體育館    | 15+ | 免費 | 25 | 15/11                    |   |
| 40506932 (IS1269) | 27/12 | 四 | 14:00-17:00 | 坪洲體育館    | 15+ | 免費 | 25 | 27/11                    |   |
| 40512873 (IS374)  | 9/12  | 日 | 14:00-17:00 | 坪洲體育館    | 15+ | 免費 | 25 | 25/10-1/11 (8/11){30/11} |    |
| 40512874 (IS375)  | 16/12 | 日 | 14:00-17:00 | 梅窩體育館    | 15+ | 免費 | 25 | 25/10-1/11 (8/11){30/11} |    |
| 40512917 (IS1138) | 8/12  | 六 | 19:00-22:00 | 東涌文東路體育館 | 15+ | 免費 | 25 | 25/10-1/11 (8/11){30/11} |    |
| 40512922 (IS1143) | 16/12 | 日 | 14:00-17:00 | 東涌文東路體育館 | 15+ | 免費 | 25 | 25/10-1/11 (8/11){30/11} |    |
| 40512934 (IS907)  | 8/12  | 六 | 14:00-17:00 | 長洲體育館    | 15+ | 免費 | 25 | 8/11                     |   |

**羽毛球訓練班**

|                  |                                 |   |             |       |    |     |    |                          |   |
|------------------|---------------------------------|---|-------------|-------|----|-----|----|--------------------------|---|
| 40512882 (IS382) | 29/12-23/3<br>(19/12,6/1,9/2)除外 | 六 | 18:00-20:00 | 坪洲體育館 | 7+ | 118 | 24 | 25/10-1/11 (8/11){30/11} |  |
|------------------|---------------------------------|---|-------------|-------|----|-----|----|--------------------------|---|

**室內單車同樂日 (低收入家庭)**

|                   |      |   |             |       |    |    |    |      |      |
|-------------------|------|---|-------------|-------|----|----|----|------|------|
| 40512929 (IS1378) | 8/12 | 六 | 10:00-13:00 | 長洲體育館 | 8+ | 免費 | 48 | 8/12 | 即場報名 |
|-------------------|------|---|-------------|-------|----|----|----|------|------|

**小型網球同樂日**

|                  |       |   |             |         |    |    |    |       |      |
|------------------|-------|---|-------------|---------|----|----|----|-------|------|
| 40512909 (IS590) | 16/12 | 日 | 14:00-17:00 | 長洲公園網球場 | 6+ | 免費 | 54 | 16/12 | 即場報名 |
|------------------|-------|---|-------------|---------|----|----|----|-------|------|




親子乒乓球同樂日

|                   |      |   |             |       |    |    |    |      |      |
|-------------------|------|---|-------------|-------|----|----|----|------|------|
| 40506934 (IS1270) | 9/12 | 日 | 14:00-15:00 | 長洲體育館 | 6+ | 免費 | 24 | 9/12 | 即場報名 |
| 40506936 (IS1371) | 9/12 | 日 | 15:00-16:00 | 長洲體育館 | 6+ | 免費 | 24 | 9/12 | 即場報名 |
| 40506938 (IS1372) | 9/12 | 日 | 16:00-17:00 | 長洲體育館 | 6+ | 免費 | 24 | 9/12 | 即場報名 |

兒童乒乓球訓練班

|                   |                    |   |             |          |      |    |    |       |   |
|-------------------|--------------------|---|-------------|----------|------|----|----|-------|---|
| 40512920 (IS1141) | 15/12-23/2 (9/2)除外 | 六 | 11:00-13:00 | 東涌文東路體育館 | 6-13 | 86 | 24 | 15/11 |   |
|-------------------|--------------------|---|-------------|----------|------|----|----|-------|---|

網球訓練班

|                  |                        |   |             |         |    |     |    |                          |   |
|------------------|------------------------|---|-------------|---------|----|-----|----|--------------------------|---|
| 40512907 (IS588) | 6/12-21/2 (7/2,14/2)除外 | 四 | 20:00-22:00 | 長洲公園網球場 | 8+ | 170 | 18 | 6/11                     |   |
| 40512910 (IS591) | 29/12-9/3 (9/2)除外      | 六 | 19:00-21:00 | 長洲公園網球場 | 8+ | 170 | 18 | 25/10-1/11 (8/11){30/11} |    |

第一階段圍棋訓練班

|                   |          |   |             |          |    |    |    |      |   |
|-------------------|----------|---|-------------|----------|----|----|----|------|---|
| 40512918 (IS1139) | 2/12-6/1 | 日 | 10:00-12:00 | 東涌文東路體育館 | 6+ | 40 | 20 | 2/11 |   |
|-------------------|----------|---|-------------|----------|----|----|----|------|---|





板球同樂日

|                   |       |   |             |       |    |    |    |       |      |
|-------------------|-------|---|-------------|-------|----|----|----|-------|------|
| 40506916 (IS1264) | 9/12  | 日 | 11:30-13:00 | 東涌北公園 | 6+ | 免費 | 25 | 9/12  | 即場報名 |
| 40506917 (IS1265) | 9/12  | 日 | 13:00-14:30 | 東涌北公園 | 6+ | 免費 | 25 | 9/12  | 即場報名 |
| 40512905 (IS647)  | 16/12 | 日 | 11:30-13:00 | 東涌北公園 | 6+ | 免費 | 25 | 16/12 | 即場報名 |

足球同樂日

|                  |      |   |             |       |    |    |    |      |      |
|------------------|------|---|-------------|-------|----|----|----|------|------|
| 40512902 (IS730) | 1/12 | 六 | 16:00-18:00 | 東涌北公園 | 6+ | 免費 | 30 | 1/12 | 即場報名 |
|------------------|------|---|-------------|-------|----|----|----|------|------|

運動攀登同樂日

|                   |      |   |             |        |     |    |    |      |   |
|-------------------|------|---|-------------|--------|-----|----|----|------|---|
| 40506918 (IS1266) | 8/12 | 六 | 14:00-17:00 | 鯉魚門體育館 | 15+ | 免費 | 24 | 8/11 |   |
| 40506919 (IS1267) | 9/12 | 日 | 14:00-17:00 | 鯉魚門體育館 | 15+ | 免費 | 24 | 9/11 |   |



普及體育嘉年華

|                  |       |   |             |        |    |    |     |       |   |
|------------------|-------|---|-------------|--------|----|----|-----|-------|---|
| 40515508 (IS399) | 16/12 | 日 | 14:00-17:00 | 海傍街體育館 | 6+ | 免費 | 300 | 16/12 |  |
|------------------|-------|---|-------------|--------|----|----|-----|-------|---|

體趣嘉年華 - 長洲

|                  |       |   |             |          |    |    |     |       |      |
|------------------|-------|---|-------------|----------|----|----|-----|-------|------|
| 40512912 (IS904) | 15/12 | 六 | 14:00-17:00 | 長洲北帝廟遊樂場 | 不限 | 免費 | 300 | 15/12 | 即場報名 |
|------------------|-------|---|-------------|----------|----|----|-----|-------|------|

國藝講座-聖誕小花藍工作坊


|                  |      |   |             |             |    |    |    |      |   |
|------------------|------|---|-------------|-------------|----|----|----|------|---|
| 40512903 (IS731) | 9/12 | 日 | 10:00-12:00 | 東涌北公園 (活動室) | 6+ | 30 | 24 | 9/11 |   |
|------------------|------|---|-------------|-------------|----|----|----|------|---|

| 長者活動編號 (班號)<br>(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/投表日期<br>(抽籤日期)<br>(公開後補日期) | 報名方式 |
|-----------------------------------|----|----|----|----|----|-------------------------------|------|
|-----------------------------------|----|----|----|----|----|-------------------------------|------|



游泳同樂日



|                   |      |   |             |           |    |      |      |
|-------------------|------|---|-------------|-----------|----|------|------|
| 40513108 (IS1400) | 6/12 | 四 | 10:00-12:00 | 中山紀念公園游泳池 | 20 | 6/12 | 即場報名 |
|-------------------|------|---|-------------|-----------|----|------|------|

長者游泳訓練班 (第三階段)

|                   |                      |       |           |       |    |                           |   |
|-------------------|----------------------|-------|-----------|-------|----|---------------------------|---|
| 40512900 (IS1303) | 5/12-28/12 (26/12)除外 | 一,三,五 | 7:00-8:00 | 東涌游泳池 | 20 | 25/10-1/11 (8/11) {30/11} |  |
|-------------------|----------------------|-------|-----------|-------|----|---------------------------|---|

長者健體訓練班





|                  |  |     |           |       |    |      |   |
|------------------|--|-----|-----------|-------|----|------|---|
| 40512884 (IS383) | 5/12-18/2 (10,24及26/12,14及28/1,4,6及11/2)除外 | 一,三 | 8:30-9:30 | 梅窩體育館 | 30 | 5/11 |   |
|------------------|--|-----|-----------|-------|----|------|---|

|                  |  |     |            |       |    |      |   |
|------------------|--|-----|------------|-------|----|------|---|
| 40512885 (IS384) | 5/12-18/2 (10,24及26/12,14及28/1,4,6及11/2)除外 | 一,三 | 9:30-10:30 | 梅窩體育館 | 30 | 5/11 |   |
|------------------|--|-----|------------|-------|----|------|---|

長者康體匯紓 - 太極

|                  |           |   |           |        |    |           |      |
|------------------|-----------|---|-----------|--------|----|-----------|------|
| 40512931 (IS905) | 8/12-26/1 | 六 | 8:15-9:15 | 海傍街體育館 | 20 | 8/12-26/1 | 即場報名 |
|------------------|-----------|---|-----------|--------|----|-----------|------|

活力長者計劃 - 乒乓球同樂

|                   |            |   |             |          |    |      |   |
|-------------------|------------|---|-------------|----------|----|------|---|
| 40512915 (IS1136) | 5/12-19/12 | 三 | 10:00-11:00 | 東涌文東路體育館 | 24 | 2/11 |   |
| 40512916 (IS1137) | 5/12-19/12 | 三 | 11:00-12:00 | 東涌文東路體育館 | 24 | 2/11 |   |

長者康體匯紓 - 門球

|                  |                          |   |            |       |    |            |      |
|------------------|--------------------------|---|------------|-------|----|------------|------|
| 40512933 (IS906) | 18/12-29/1 (25/12,1/1)除外 | 二 | 9:00-11:00 | 長洲體育館 | 50 | 18/12-29/1 | 即場報名 |
|------------------|--------------------------|---|------------|-------|----|------------|------|