

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

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
健體舞訓練班									
40492858	3/12-14/1 (24/12)除外	一,四	19:00-20:00	大興體育館	14+	65	15	7/11	 
40492859	3/12-14/1 (24/12)除外	一,四	20:00-21:00	大興體育館	14+	65	15	7/11	 
40492910	19/12-30/1 (26/12)除外	三,五	9:00-10:00	良田體育館	14+	65	20	8/11	 
40492911	19/12-30/1 (26/12)除外	三,五	10:00-11:00	良田體育館	14+	65	20	8/11	 
40492914	1/12-23/2 (22/12)除外	六	13:00-14:00	良田體育館	14+	65	20	5/11	 
40492915	1/12-23/2 (22/12)除外	六	14:00-15:00	良田體育館	14+	65	20	5/11	 
40493811	5/12-16/1 (26/12)除外	三,五	9:00-10:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	14+	65	20	8/11	 
40493812	5/12-16/1 (26/12)除外	三,五	10:00-11:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	14+	65	20	8/11	 
40493817	4/12-17/1 (25/12,1/1)除外	二,四	8:00-9:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	14+	65	20	7/11	 
40493818	4/12-17/1 (25/12,1/1)除外	二,四	9:00-10:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	14+	65	20	7/11	 
跳舞強身-屯門區聖誕社交舞之夜									
40492522	21/12	五	19:30-22:30	友愛體育館主場	不限	20	200	12/11	 
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。									
40492848	3/12-4/1 (10/12,24/12,26/12)除外	一,三,五	8:00-9:00	大興體育館	15+	75	20	@12/11	 
40492849	3/12-4/1 (10/12,24/12,26/12)除外	一,三,五	9:00-10:00	大興體育館	15+	75	20	@12/11	 
40492862	3/12-14/1 (26/12)除外	一,三	18:00-19:00	大興體育館	15+	75	20	@12/11	 
40492863	3/12-14/1 (26/12)除外	一,三	19:00-20:00	大興體育館	15+	75	20	@12/11	 
40492864	6/12-5/1 (25/12,1/1)除外	二,四,六	8:00-9:00	大興體育館	15+	75	20	@13/11	 
40492865	6/12-5/1 (25/12,1/1)除外	二,四,六	9:00-10:00	大興體育館	15+	75	20	@13/11	 
40492866	4/12-17/1 (25/12,1/1)除外	二,四	20:00-21:00	大興體育館	15+	75	20	@13/11	 
40492867	4/12-17/1 (25/12,1/1)除外	二,四	21:00-22:00	大興體育館	15+	75	20	@13/11	 
40493815	12/12-23/1 (26/12)除外	三,五	19:00-20:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	15+	75	20	@14/11	 
40493816	12/12-23/1 (26/12)除外	三,五	20:00-21:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	15+	75	20	@14/11	 
40496129	3/12-16/1 (24/12,26/12)除外	一,三	19:00-20:00	友愛體育館	15+	75	20	@14/11	 
40496130	3/12-16/1 (24/12,26/12)除外	一,三	20:00-21:00	友愛體育館	15+	75	20	@14/11	 
社交舞訓練班									
40496131	4/12-10/1 (25/12,1/1)除外	二,四	14:00-16:00	友愛體育館	14+	86	20	29/10-2/11 (8/11){26/11}	
瑜伽訓練班									
40492860	27/12-31/1 (1/1)除外	二,四	7:00-9:00	大興體育館	15+	85	20	29/10-2/11 (8/11){26/11}	
40492861	27/12-31/1 (1/1)除外	二,四	9:00-11:00	大興體育館	15+	85	20	29/10-2/11 (8/11){26/11}	
正確使用健身室設施簡介會									
40492852	8/12	六	14:00-17:00	大興體育館	15+	免費	20	1/11	 
40492944	9/12	日	14:00-17:00	良田體育館	15+	免費	20	1/11	 
40493813	4/12	二	19:00-22:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	15+	免費	20	1/11	 
40493819	17/12	一	19:00-22:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	15+	免費	20	29/10-2/11 (8/11){26/11}	
40496128	2/12	日	15:00-18:00	友愛體育館	15+	免費	20	1/11	 
健步行簡介會									
40493595	9/12	日	10:00-12:00	屯門公園至湖山遊樂場	6+	免費	40	2/11	 
親子(7-17歲)羽毛球同樂日									
40493597	15/12	六	14:00-15:00	友愛體育館	7+	免費	24	14/11	
40493598	15/12	六	15:00-16:00	友愛體育館	7+	免費	24	14/11	
40493599	15/12	六	16:00-17:00	友愛體育館	7+	免費	24	14/11	
兒童羽毛球訓練班									
40496132	9/12-10/2	日	10:00-12:00	友愛體育館	7-11	118	24	22/10-26/10 (1/11){19/11}	
成人羽毛球訓練班									
40492853	28/12-1/2 (1/1)除外	二,五	11:00-13:00	大興體育館	18+	118	24	22/10-26/10 (1/11){19/11}	
40492954	3/12-7/1 (26/12)除外	一,三	19:00-21:00	良田體育館	18+	118	24	22/10-26/10 (1/11){19/11}	
40492959	7/12-11/1 (26/12)除外	三,五	14:00-16:00	良田體育館	18+	118	24	22/10-26/10 (1/11){19/11}	
40496133	9/12-10/2	日	8:00-10:00	友愛體育館	18+	118	24	22/10-26/10 (1/11){19/11}	
40496134	6/12-7/1	一,四	9:00-11:00	友愛體育館	18+	118	24	22/10-26/10 (1/11){19/11}	

40496135	6/12-7/1	一,四	14:00-16:00	友愛體育館	18+	118	24	22/10-26/10 (1/11){19/11}	✉
----------	----------	-----	-------------	-------	-----	-----	----	---------------------------	---

中國象棋同樂日

40493633	2/12	日	14:00-17:00	屯門公園露天劇場	不限	免費	40	2/12	即場報名
----------	------	---	-------------	----------	----	----	----	------	------

屯門區草地滾球三人隊際賽2018

40496257 (QTM1235-18)	9/12	日	9:00-18:00	湖山草地滾球場	8+	100	12	15/10-24/10 (29/10){19/11}	✉
-----------------------	------	---	------------	---------	----	-----	----	----------------------------	---

草地滾球同樂日

40496250	2/12	日	14:00-15:00	湖山草地滾球場	8+	免費	32	6/11	📄 ⓘ
40496251	2/12	日	15:00-16:00	湖山草地滾球場	8+	免費	32	6/11	📄 ⓘ
40496252	2/12	日	16:00-17:00	湖山草地滾球場	8+	免費	32	6/11	📄 ⓘ

成人草地滾球訓練班

40493594	7/12-25/1	五	20:00-22:00	湖山草地滾球場	20+	54	8	22/10-26/10 (1/11){19/11}	✉
----------	-----------	---	-------------	---------	-----	----	---	---------------------------	---

草地滾球訓練班

40496245	4/12-4/1 (25/12,1/1)除外	二,五	20:00-22:00	湖山草地滾球場	8+	54	8	22/10-26/10 (1/11){19/11}	✉
----------	---------------------------	-----	-------------	---------	----	----	---	---------------------------	---

小型網球訓練班

40492851	29/12-2/3	六	14:00-16:00	大興體育館	6-12	70	16	29/10-2/11 (8/11){26/11}	✉
----------	-----------	---	-------------	-------	------	----	----	--------------------------	---

壁球訓練班

40492509	18/12-17/1	二,四	19:30-21:30	屯門游泳池壁球場	7+	160	8	5/11	📄 ⓘ
----------	------------	-----	-------------	----------	----	-----	---	------	-----

網球同樂日

40492375	9/12	日	14:00-15:00	青善遊樂場	8+	免費	12	12/11	📄 ⓘ
40492376	9/12	日	15:00-16:00	青善遊樂場	8+	免費	12	12/11	📄 ⓘ
40492377	9/12	日	16:00-17:00	青善遊樂場	8+	免費	12	12/11	📄 ⓘ
40492378	19/12	三	18:00-19:00	青善遊樂場	8+	免費	12	15/11	📄 ⓘ
40492379	19/12	三	19:00-20:00	青善遊樂場	8+	免費	12	15/11	📄 ⓘ
40492380	19/12	三	20:00-21:00	青善遊樂場	8+	免費	12	15/11	📄 ⓘ
40496254	8/12	六	15:00-16:00	湖山網球場	8+	免費	12	9/11	📄 ⓘ
40496255	8/12	六	16:00-17:00	湖山網球場	8+	免費	12	9/11	📄 ⓘ
40496256	8/12	六	17:00-18:00	湖山網球場	8+	免費	12	9/11	📄 ⓘ

成人網球訓練班

40492366	3/12-10/1 (24/12,31/12)除外	一,四	19:00-21:00	屯門鄧肇堅運動場網球場	18+	170	18	22/10-26/10 (1/11){19/11}	✉
40492368	30/12-3/3	日	8:00-10:00	青善遊樂場	18+	170	18	22/10-26/10 (1/11){19/11}	✉
40492369	30/12-3/3	日	10:00-12:00	青善遊樂場	18+	170	18	22/10-26/10 (1/11){19/11}	✉
40492373	21/12-29/1 (25/12,1/1)除外	二,五	19:00-21:00	青善遊樂場	18+	170	18	22/10-26/10 (1/11){19/11}	✉
40492374	3/12-10/1 (24/12,31/12)除外	一,四	20:00-22:00	青善遊樂場	18+	170	18	22/10-26/10 (1/11){19/11}	✉
40496244	4/12-11/1 (25/12,1/1)除外	二,五	20:00-22:00	湖山網球場	18+	170	12	22/10-26/10 (1/11){19/11}	✉
40496249	1/12-9/2 (22/12)除外	六	20:00-22:00	湖山網球場	18+	170	12	22/10-26/10 (1/11){19/11}	✉

網球訓練班

40492367	3/12-10/1 (24/12,31/12)除外	一,四	9:00-11:00	青善遊樂場	8+	170	18	22/10-26/10 (1/11){19/11}	✉
----------	------------------------------	-----	------------	-------	----	-----	----	---------------------------	---

青少年網球訓練班

40496253	2/12-3/2	日	16:00-18:00	湖山網球場	12-17	170	12	22/10-26/10 (1/11){19/11}	✉
----------	----------	---	-------------	-------	-------	-----	----	---------------------------	---

板球同樂日

40493596	9/12	日	10:00-13:00	田廈路遊樂場	6+	免費	30	2/11	📄 ⓘ
----------	------	---	-------------	--------	----	----	----	------	-----

普及健體運動-行山樂

40493666	9/12	日	9:00-17:00	D9 大棠楓香飄河背	6+	40	48	16/10	📄 ⓘ
----------	------	---	------------	------------	----	----	----	-------	-----

園藝講座-蘭花種植講座

40493637	29/12	六	10:00-12:00	大興體育館	16+	30	30	15/11	📄 ⓘ
----------	-------	---	-------------	-------	-----	----	----	-------	-----

手工藝同樂

40492501	15/12	六	14:00-15:30	屯門游泳池壁球場	不限	免費	30	13/11	📄 ⓘ
40492502	15/12	六	15:30-17:00	屯門游泳池壁球場	不限	免費	30	13/11	📄 ⓘ

殘疾人士活動編號 (班 號)	日期	星期	時間	地點	年齡名額	報名/投表日期 (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。


長期病患者身心伸展訓練班

40513635	7/12-4/1 (28/12)除外	五	14:00-16:00	屏山天水圍體育館	15+	4	25/10	📄
----------	--------------------	---	-------------	----------	-----	---	-------	---

聽障人士羽毛球訓練班

40511984	3/12-11/2 (24/12,31/12,4/2)除外	一	20:00-22:00	友愛體育館	7+	16	22/10	📄
----------	----------------------------------	---	-------------	-------	----	----	-------	---

肢體傷殘人士身心伸展訓練班

40511980 5/12-16/1 (26/12)除外 三 19:00-21:00 良田體育館 15+ 20 22/10 


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/投表日期 (抽籤日期) {公開後補日期}	報名 方式
-----------------------------------	----	----	----	----	----	-------------------------------	----------

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。

40492850	3/12-4/1 (10/12,24/12,26/12)除外	一,三,五	10:00-11:00	大興體育館	20	@29/10-2/11 (8/11) {26/11}	
40492854	27/12-24/1 (1/1)除外	二,四,六	14:00-15:00	大興體育館	20	@29/10-2/11 (8/11) {26/11}	
40492855	27/12-24/1 (1/1)除外	二,四,六	15:00-16:00	大興體育館	20	@29/10-2/11 (8/11) {26/11}	

長者社交舞訓練班

40496136	5/12-9/1 (26/12)除外	三,五	9:00-11:00	友愛體育館	20	29/10-2/11 (8/11) {26/11}	
----------	-----------------------	-----	------------	-------	----	------------------------------	---

活力長者計劃-乒乓球同樂

40496139	3/12-31/12	一	9:00-10:00	友愛體育館	20	7/11	 
40496140	3/12-31/12	一	10:00-11:00	友愛體育館	20	7/11	 

活力長者計劃-健體操同樂

40493541	6/12-20/12	四	8:00-10:00	良田體育館	30	29/10-2/11 (8/11) {26/11}	
40496141	5/12-19/12	三	9:00-11:00	友愛體育館	30	29/10-2/11 (8/11) {26/11}	

活力長者計劃-棋乒樂無窮

40493814	6/12-27/12	四	11:00-13:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	30	6/12-27/12	即場報名
----------	------------	---	-------------	-------------	----	------------	------

活力長者計劃-羽毛球自習計劃

40493526	3/12-31/12	一	9:00-10:00	良田體育館	20	3/12-31/12	即場報名
40493527	3/12-31/12	一	10:00-11:00	良田體育館	20	3/12-31/12	即場報名









活力長者計劃-草地滾球同樂

40496248	6/12-27/12	四	9:00-11:00	湖山草地滾球場	16	6/12-27/12	即場報名
----------	------------	---	------------	---------	----	------------	------


活力長者計劃-草地滾球自習計劃

40496246	5/12-19/12	三	9:00-10:00	湖山草地滾球場	16	5/12-19/12	即場報名
40496247	5/12-19/12	三	10:00-11:00	湖山草地滾球場	16	5/12-19/12	即場報名

活力長者計劃-門球同樂

40492856	5/12-19/12	三	7:00-8:00	大興體育館	20	8/11	 
40492857	5/12-19/12	三	8:00-9:00	大興體育館	20	8/11	 
40496137	6/12-27/12	四	7:00-8:00	友愛體育館	20	9/11	 
40496138	6/12-27/12	四	8:00-9:00	友愛體育館	20	9/11	 

長者門球訓練班

40493690	2/12-20/1	日	8:00-10:00	新和里遊樂場	15	6/11	 
----------	-----------	---	------------	--------	----	------	---

長者康樂旅行

40492358	5/12	三	9:00-17:00	孫中山紀念館，香港動植物公園	96	22/10-26/10 (1/11) {19/11}	
----------	------	---	------------	----------------	----	-------------------------------	---