

**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**

**葵青區**

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
<b>健體舞訓練班</b>									
40484679 (KWT-1199)	3/12-21/1 (24/12/26/12,31/12)除外	一,三	18:00-19:00	青衣西南體育館	14+	65	25	22/11	■ i
40484680 (KWT-1200)	3/12-21/1 (24/12/26/12,31/12)除外	一,三	19:00-20:00	青衣西南體育館	14+	65	25	22/11	■ i
40486341 (KWT-1205)	4/12-17/1 (25/12,1/1)除外	二,四	19:00-20:00	北葵涌鄧肇堅體育館	14+	65	16	22/11	■ i
40486342 (KWT-1206)	4/12-17/1 (25/12,1/1)除外	二,四	20:00-21:00	北葵涌鄧肇堅體育館	14+	65	16	22/11	■ i
40510828 (KWT1218)	28/12-22/3 (8/2)除外	五	13:00-14:00	大窩口體育館	14+	65	25	22/11	■ i
40510830 (KWT1219)	28/12-22/3 (8/2)除外	五	14:00-15:00	大窩口體育館	14+	65	25	22/11	■ i
40510831 (KWT1207)	5/12-16/1 (26/12)除外	三,五	19:00-20:00	大窩口體育館	14+	65	25	23/10-27/10 (8/11){26/11}	✉
40510832 (KWT1208)	5/12-16/1 (26/12)除外	三,五	20:00-21:00	大窩口體育館	14+	65	25	23/10-27/10 (8/11){26/11}	✉
40510833 (KWT1203)	3/12-21/1 (24/12/26/12,31/12)除外	一,三	9:00-10:00	大窩口體育館	14+	65	25	23/10-27/10 (8/11){26/11}	✉
40510834 (KWT1204)	3/12-21/1 (24/12/26/12,31/12)除外	一,三	10:00-11:00	大窩口體育館	14+	65	25	23/10-27/10 (8/11){26/11}	✉
40513241 (1326)	5/12-16/1 (26/12)除外	三,五	9:00-10:00	荔景體育館	14+	65	25	22/11	■ i
40513242 (1327)	5/12-16/1 (26/12)除外	三,五	10:00-11:00	荔景體育館	14+	65	25	22/11	■ i
40513243 (1328)	3/12-21/1 (24/12/26/12,31/12)除外	一,三	19:00-20:00	荔景體育館	14+	65	25	22/11	■ i
40513244 (1329)	3/12-21/1 (24/12/26/12,31/12)除外	一,三	20:00-21:00	荔景體育館	14+	65	25	22/11	■ i
40513426	3/12-18/1 (24/12,1/1)除外	一,五	19:00-20:00	楓樹窩體育館	14+	65	20	22/11	■ i
40513427	3/12-18/1 (24/12,1/1)除外	一,五	20:00-21:00	楓樹窩體育館	14+	65	20	22/11	■ i
40513536	10/12-28/1 (24/12/26/12,31/12)除外	一,三	13:00-14:00	青衣體育館	14+	65	30	23/10-27/10 (8/11){26/11}	✉
40513537	10/12-28/1 (24/12/26/12,31/12)除外	一,三	14:00-15:00	青衣體育館	14+	65	30	23/10-27/10 (8/11){26/11}	✉
40513538	11/12-24/1 (25/12,1/1)除外	二,四	19:00-20:00	青衣體育館	14+	65	30	23/10-27/10 (8/11){26/11}	✉
40513539	11/12-24/1 (25/12,1/1)除外	二,四	20:00-21:00	青衣體育館	14+	65	30	23/10-27/10 (8/11){26/11}	✉
40513540	12/12-25/1 (26/12,2/1)除外	三,五	8:00-9:00	青衣體育館	14+	65	30	22/11	■ i
40513541	12/12-25/1 (26/12,2/1)除外	三,五	9:00-10:00	青衣體育館	14+	65	30	23/10-27/10 (8/11){26/11}	✉
40513662	10/12-24/1 (24/12,31/12)除外	一,四	14:00-15:00	長發體育館	14+	65	20	22/11	■ i
40514818	6/12-17/1 (24/12)除外	一,四	19:00-20:00	林士德體育館	14+	65	16	23/10-27/10 (8/11){26/11}	✉
40514819	6/12-17/1 (24/12)除外	一,四	20:00-21:00	林士德體育館	14+	65	16	23/10-27/10 (8/11){26/11}	✉
<b>八段錦訓練班</b>									
40484739 (KWT-1220)	4/12-17/1 (25/12,1/1)除外	二,四	9:00-10:00	青衣西南體育館	8+	80	30	6/11	■ i
40484740 (KWT-1221)	4/12-17/1 (25/12,1/1)除外	二,四	10:00-11:00	青衣西南體育館	8+	80	30	6/11	■ i
40486353 (KWT-1222)	5/12-16/1 (26/12)除外	三,五	8:00-9:00	北葵涌鄧肇堅體育館	8+	80	30	6/11	■ i
40513251 (1336)	5/12-6/3 (26/12,6/2)除外	三	15:00-16:00	荔景體育館	8+	80	30	6/11	■ i
40513252 (1337)	5/12-6/3 (26/12,6/2)除外	三	16:00-17:00	荔景體育館	8+	80	30	6/11	■ i
<b>器械健體訓練班</b>									
④ 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。									
40486388 (KWT-1234)	11/12-24/1 (25/12,1/1)除外	二,四	9:00-10:00	北葵涌鄧肇堅體育館	15+	75	14	@19/11	■ i
40486389 (KWT-1235)	11/12-24/1 (25/12,1/1)除外	二,四	10:00-11:00	北葵涌鄧肇堅體育館	15+	75	14	@19/11	■ i
40486390 (KWT-1236)	11/12-24/1 (25/12,1/1)除外	二,四	19:00-20:00	北葵涌鄧肇堅體育館	15+	75	14	@19/11	■ i
40486391 (KWT-1237)	11/12-24/1 (25/12,1/1)除外	二,四	20:00-21:00	北葵涌鄧肇堅體育館	15+	75	14	@19/11	■ i
40510838 (KWT1225)	4/12-17/1 (25/12,1/1)除外	二,四	19:00-20:00	大窩口體育館	15+	75	20	@19/11	■ i
40510839 (KWT1226)	4/12-17/1 (25/12,1/1)除外	二,四	20:00-21:00	大窩口體育館	15+	75	20	@19/11	■ i
40510840 (KWT1229)	5/12-18/1 (26/12,2/1)除外	三,五	9:00-10:00	大窩口體育館	15+	75	20	@23/10-27/10 (8/11){26/11}	✉
40510841 (KWT1230)	5/12-18/1 (26/12,2/1)除外	三,五	10:00-11:00	大窩口體育館	15+	75	20	@23/10-27/10 (8/11){26/11}	✉
40510842 (KWT1223)	3/12-21/1 (24/12/26/12,31/12)除外	一,三	20:00-21:00	大窩口體育館	15+	75	20	@19/11	■ i
40510843 (KWT1224)	3/12-21/1 (24/12/26/12,31/12)除外	一,三	21:00-22:00	大窩口體育館	15+	75	20	@19/11	■ i
40513245 (1330)	3/12-21/1 (24/12/27/12,31/12)除外	一,四	9:00-10:00	荔景體育館	15+	75	20	@19/11	■ i

40513246 (1331)	3/12-21/1 (24/12,31/12)除外	一,四	10:00-11:00	荔景體育館	15+	75	20	@19/11	■ i
40513247 (1332)	5/12-16/1 (26/12)除外	三,五	9:00-10:00	荔景體育館	15+	75	20	@19/11	■ i
40513248 (1333)	5/12-16/1 (26/12)除外	三,五	10:00-11:00	荔景體育館	15+	75	20	@19/11	■ i
40513249 (1334)	3/12-21/1 (24/12,26/12,31/12)除外	一,三	19:00-20:00	荔景體育館	15+	75	20	@19/11	■ i
40513250 (1335)	3/12-21/1 (24/12,26/12,31/12)除外	一,三	20:00-21:00	荔景體育館	15+	75	20	@19/11	■ i
40513424	5/12-16/1 (26/12)除外	三,五	19:00-20:00	楓樹窩體育館	15+	75	20	@19/11	■ i
40513425	5/12-16/1 (26/12)除外	三,五	20:00-21:00	楓樹窩體育館	15+	75	20	@19/11	■ i
40513428	9/12-24/2	日	10:00-11:00	楓樹窩體育館	15+	75	20	@19/11	■ i
40513430	9/12-24/2	日	11:00-12:00	楓樹窩體育館	15+	75	20	@19/11	■ i
40513433	13/12-29/1 (25/12,1/1)除外	二,四	8:00-9:00	楓樹窩體育館	15+	75	20	@19/11	■ i
40513434	13/12-29/1 (25/12,1/1)除外	二,四	9:00-10:00	楓樹窩體育館	15+	75	20	@19/11	■ i
40513663	10/12-24/1 (24/12,31/12)除外	一,四	15:00-16:00	長發體育館	15+	75	20	@19/11	■ i

### 社交舞訓練班

40513416	5/12-20/2 (26/12,6/2)除外	三	14:00-16:00	楓樹窩體育館	14+	86	24	26/10-30/10 (12/11){28/11}	✉
40513422	6/12-14/2 (7/2)除外	四	19:00-21:00	楓樹窩體育館	14+	86	24	26/10-30/10 (12/11){28/11}	✉
40513550	10/12-4/3 (24/12,31/12,4/2)除外	一	19:00-21:00	青衣體育館	14+	86	30	26/10-30/10 (12/11){28/11}	✉
40513664	11/12-5/3 (25/12,1/1,5/2)除外	二	14:00-16:00	長發體育館	14+	86	26	26/10-30/10 (12/11){28/11}	✉

### 跳舞強身-聖誕舞蹈之夜 2018

40513423 (KWT-1198)	8/12	六	19:00-22:00	大窩口體育館	6+	20	120	8/11	■ i
---------------------	------	---	-------------	--------	----	----	-----	------	-----

### 太極劍訓練班

40487826	18/12-16/4 (25/12,1/5,2,7/2)除外	二,四,六	7:00-8:00	葵涌運動場 (硬地足球場)	6+	60	40	7/11	■ i
40487827	18/12-16/4 (25/12,1/5,2,7/2)除外	二,四,六	20:00-21:00	葵涌運動場 (硬地足球場)	6+	60	40	7/11	■ i
40487828	19/12-17/4 (26/12,4,6,2,5/4)除外	一,三,五	7:00-8:00	葵盛西邨	6+	60	30	7/11	■ i
40487788 (KWT1250)	18/12-16/4 (25/12,1/1,5,2,7/2)除外	二,四,六	7:00-8:00	石籬一邨石逸樓旁足球場	6+	60	40	7/11	■ i
40487789 (KWT1248)	18/12-16/4 (25/12,1/1,5,2,7/2)除外	二,四,六	18:00-19:00	麗瑤邨貴瑤樓側平台	6+	60	40	7/11	■ i
40488548 (KWT1253)	19/12-17/4 (26/12,4,2,6,2,5/4)除外	一,三,五	7:00-8:00	荔景山路遊樂場(籃球場)	6+	60	40	26/10-30/10 (12/11){28/11}	✉
40513258 (1338)	19/12-17/4 (26/12,4,2,6,2,5/4)除外	一,三,五	7:00-8:00	荔景足球場	6+	60	40	7/11	■ i
40514823	19/12-17/4 (26/12,4,2,6,2,5/4)除外	一,三,五	7:00-8:00	興芳路足球場	6+	60	40	26/10-30/10 (12/11){28/11}	✉
40515844	21/12-17/4	一,三,五	7:00-8:00	長安村安濤樓籃球場	6+	60	40	5/11	■ i
40515845	21/12-17/4	一,三,五	20:15-21:15	青衣運動場(近宏福花園空地)	6+	60	35	5/11	■ i

### 太極拳訓練班

40487790 (KWT1259)	19/12-17/4 (26/12,4,2,6,2,5/4)除外	一,三,五	7:15-8:15	華景山莊	6+	60	40	9/11	■ i
40514300 (1255)	18/12-16/4 (25/12,1/1,5,2,7/2)除外	二,四,六	7:00-8:00	長亨邨近亨翠樓平台	6+	60	40	9/11	■ i
40514301 (1256)	18/12-16/4 (25/12,1/1,5,2,7/2)除外	二,四,六	7:00-8:00	大窩口邨近富國樓籃球場	6+	60	35	9/11	■ i
40514302 (1258)	19/12-17/4 (26/12,4,2,6,2,5/4)除外	一,三,五	7:00-8:00	青衣公園足球場	6+	60	40	26/10-30/10 (12/11){28/11}	✉
40515843	18/12-16/4	二,四,六	6:30-7:30	長康邨康豐樓側有蓋籃球場	6+	60	40	5/11	■ i

### 簡易太極訓練班

40513553	4/12-22/1 (25/12,27/12,1/1)除外	二,四	14:00-15:00	青衣體育館	6+	54	30	8/11	■ i
40513554	4/12-22/1 (25/12,27/12,1/1)除外	二,四	15:00-16:00	青衣體育館	6+	54	30	8/11	■ i

### 西方土風舞訓練班

40513658	15/12-23/2 (9/2)除外	六	10:00-12:00	長發體育館	8+	45	20	26/10-30/10 (12/11){28/11}	✉
----------	--------------------	---	-------------	-------	----	----	----	----------------------------	---

### 瑜伽訓練班

40513431	10/12-4/3 (24/12,31/12,4/2)除外	一	14:00-16:00	楓樹窩體育館	15+	85	20	26/10-30/10 (12/11){28/11}	✉
40513661	9/12-10/2	日	10:00-12:00	長發體育館	15+	85	25	26/10-30/10 (12/11){28/11}	✉

### 正確使用健身室設施簡介會

40510836 (KWT1265)	9/12	日	18:00-21:00	大窩口體育館	15+	免費	25	23/10-27/10 (8/11){26/11}	✉
40510837 (KWT1266)	9/12	日	19:00-22:00	大窩口體育館	15+	免費	25	23/10-27/10 (8/11){26/11}	✉
40513659	8/12	六	18:00-21:00	長發體育館	15+	免費	25	23/10-27/10 (8/11){26/11}	✉
40513660	8/12	六	19:00-22:00	長發體育館	15+	免費	25	23/10-27/10 (8/11){26/11}	✉

### 親子(7-17歲)羽毛球同樂日

40514824 (KWT1272)	21/12	五	10:00-11:00	林士德體育館	7+	免費	24	29/11	■ i
40514825 (KWT1273)	21/12	五	11:00-12:00	林士德體育館	7+	免費	24	29/11	■ i
40514826 (KWT1274)	21/12	五	12:00-13:00	林士德體育館	7+	免費	24	29/11	■ i

### 羽毛球訓練班

40510835 (KWT1269)	3/12-10/1 (24/12,31/12)除外	一,四	19:00-21:00	大窩口體育館	7+	118	24	18/10-22/10 (5/11){21/11}	✉
40513437	17/12-24/1 (24/12,31/12)除外	一,四	19:00-21:00	楓樹窩體育館 (無空調)	7+	118	18	18/10-22/10 (5/11){21/11}	✉

**BMX(小輪車)同樂日**

40487791 (KWT1285)	15/12	六	9:30-12:30	香港賽馬會國際小輪車場	8+	免費	50	19/11	 
40487792 (KWT1286)	15/12	六	14:30-17:30	香港賽馬會國際小輪車場	8+	免費	50	19/11	 

**壁球訓練班**

40513551	4/12-3/1 (25/12,1/1)除外	二,四	19:00-21:00	青衣體育館	7+	160	12	18/10-22/10 (5/11){21/11}	
----------	---------------------------	-----	-------------	-------	----	-----	----	---------------------------	---

**乒乓球訓練班**

40513552	10/12-4/3 (24/12,31/12,4/2)除外	一	19:00-21:00	青衣體育館	6+	86	24	18/10-22/10 (5/11){21/11}	
40514822	8/12-9/2	六	14:00-16:00	林士德體育館	14+	86	24	18/10-22/10 (5/11){21/11}	

**室內網球訓練班**

40486429 (KWT1271)	11/12-17/1 (25/12,1/1)除外	二,四	19:00-21:00	北葵涌鄧肇堅體育館	8+	170	6	18/10-22/10 (5/11){21/11}	
--------------------	-----------------------------	-----	-------------	-----------	----	-----	---	---------------------------	---

**網球訓練班**

40514298 (1281)	17/12-28/1 (24/12,26/12,31/12)除外	一,三	19:00-21:00	青衣公園	8+	170	18	18/10-22/10 (5/11){21/11}	
-----------------	-------------------------------------	-----	-------------	------	----	-----	----	---------------------------	---

**沙灘排球同樂日**

40487822	9/12	日	16:00-18:00	葵涌運動場	10+	免費	20	23/11	 
----------	------	---	-------------	-------	-----	----	----	-------	---

**普及健體運動-行山樂**

40497982 (KWT1287)	23/12	日	9:00-16:00	A7 打瀉油坳出涌口	6+	40	48	23/10-27/10 (8/11){26/11}	
--------------------	-------	---	------------	------------	----	----	----	---------------------------	---

**園藝講座 - 水仙球切割**

40513549	29/12	六	9:30-11:30	青衣體育館	不限	30	30	27/11	 
----------	-------	---	------------	-------	----	----	----	-------	---

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。

**精神病康復者瑜伽訓練計劃**

40497954 (KWT1320)	7/12-28/12	五	14:00-16:00	林士德體育館	15+	2	1/11	
--------------------	------------	---	-------------	--------	-----	---	------	---

**智障人士地板曲棍球訓練班**

40512613 (KWT1092)	3/12-17/12	一,三	19:00-21:00	長發體育館	8+	15	22/10	
--------------------	------------	-----	-------------	-------	----	----	-------	---

**殘疾人士旅行**

40515364	14/12	五	9:00-15:30	待定	6+	10	1/11	
----------	-------	---	------------	----	----	----	------	---

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。

40486387 (KWT1290)	11/12-24/1 (25/12,1/1)除外	二,四	8:00-9:00	北葵涌鄧肇堅體育館	14	@18/10-22/10 (5/11) (21/11)	
--------------------	-----------------------------	-----	-----------	-----------	----	--------------------------------	---

40513435	13/12-29/1 (25/12,1/1)除外	二,四	10:00-11:00	楓樹窩體育館	20	@18/10-22/10 (5/11) (21/11)	
----------	-----------------------------	-----	-------------	--------	----	--------------------------------	---

**活力長者計劃-乒乓球自習**

40486413 (KWT-1316)	6/12-27/12	四	13:30-14:30	北葵涌鄧肇堅體育館	36	15/11	 
---------------------	------------	---	-------------	-----------	----	-------	---

40486414 (KWT-1317)	6/12-27/12	四	14:30-15:30	北葵涌鄧肇堅體育館	36	15/11	 
---------------------	------------	---	-------------	-----------	----	-------	---

40513256 (1342)	3/12-17/12	一	7:00-8:00	荔景體育館	24	15/11	 
-----------------	------------	---	-----------	-------	----	-------	---

40513257 (1343)	3/12-17/12	一	8:00-9:00	荔景體育館	24	15/11	 
-----------------	------------	---	-----------	-------	----	-------	---

40513419	5/12-19/12	三	9:00-10:00	楓樹窩體育館(無空調)	24	15/11	 
----------	------------	---	------------	-------------	----	-------	---

40513420	5/12-19/12	三	10:00-11:00	楓樹窩體育館(無空調)	24	15/11	 
----------	------------	---	-------------	-------------	----	-------	---

40513654	3/12-31/12	一	13:00-14:00	長發體育館	36	15/11	 
----------	------------	---	-------------	-------	----	-------	---

40513655	3/12-31/12	一	14:00-15:00	長發體育館	36	15/11	 
----------	------------	---	-------------	-------	----	-------	---

40513547	3/12-31/12	一	7:00-8:00	青衣體育館	24	15/11	 
----------	------------	---	-----------	-------	----	-------	---

40513548	3/12-31/12	一	8:00-9:00	青衣體育館	24	15/11	 
----------	------------	---	-----------	-------	----	-------	---

**活力長者計劃-健體同樂**

40510844 (KWT1304)	6/12-27/12	四	9:00-10:00	大窩口體育館	25	18/10-22/10 (5/11) {21/11}	 i
40513545	3/12-31/12	一	8:00-9:00	青衣體育館	20	14/11	 i
40513546	3/12-31/12	一	9:00-10:00	青衣體育館	20	14/11	 i
<b>活力長者計劃-器械健體同樂</b>							
40513255 (1341)	3/12-17/12	一	8:00-9:00	荔景體育館	20	5/11	 i
<b>活力長者計劃-羽毛球自習</b>							
40484760 (KWT-1292)	4/12-18/12	二	7:00-8:00	青衣西南體育館	20	12/11	 i
40484761 (KWT-1293)	4/12-18/12	二	8:00-9:00	青衣西南體育館	20	12/11	 i
40513656	6/12-27/12	四	13:00-14:00	長發體育館	24	12/11	 i
40513657	6/12-27/12	四	14:00-15:00	長發體育館	24	12/11	 i
40514820	7/12-28/12	五	8:00-9:00	林士德體育館	20	12/11	 i
40514821	7/12-28/12	五	9:00-10:00	林士德體育館	20	12/11	 i
40513543	5/12-19/12	三	7:00-8:00	青衣體育館	20	12/11	 i
40513544	5/12-19/12	三	8:00-9:00	青衣體育館	20	12/11	 i
<b>活力長者計劃-門球自習</b>							
40510846 (KWT1306)	3/12-31/12	一	7:00-8:00	大窩口體育館	20	16/11	 i
40510847 (KWT1307)	3/12-31/12	一	8:00-9:00	大窩口體育館	20	16/11	 i
40514816	5/12-19/12	三	7:00-8:00	林士德體育館	20	16/11	 i
40514817	5/12-19/12	三	8:00-9:00	林士德體育館	20	16/11	 i