


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

西貢區

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>									
40514627 (SK 1327)	14/12-25/1 (26/12)除外	三,五	13:00-14:00	西貢壁球場	14+	65	12	13/11	 
40514628 (SK 1328)	14/12-25/1 (26/12)除外	三,五	14:00-15:00	西貢壁球場	14+	65	12	13/11	 
40514629 (SK 1329)	11/12-10/1 (25/12,1/1)除外	二,四,六	9:00-10:00	翠林體育館	14+	65	20	9/11	 
40514630 (SK 1330)	11/12-10/1 (25/12,1/1)除外	二,四,六	10:00-11:00	翠林體育館	14+	65	20	9/11	 
40514632 (SK 1331)	12/12-23/1 (26/12)除外	三,五	19:00-20:00	翠林體育館	14+	65	20	12/11	 
40514633 (SK 1332)	12/12-23/1 (26/12)除外	三,五	20:00-21:00	翠林體育館	14+	65	20	12/11	 
40514634 (SK 1333)	28/12-28/1 (7/1,21/1)除外	一,三,五	9:00-10:00	寶林體育館	14+	65	24	22/11	 
40514635 (SK 1334)	28/12-28/1 (7/1,21/1)除外	一,三,五	10:00-11:00	寶林體育館	14+	65	24	22/11	 
40514636 (SK 1335)	18/12-31/1 (25/12,1/1)除外	二,四	19:00-20:00	寶林體育館	14+	65	24	16/11	 
40514638 (SK 1336)	18/12-31/1 (25/12,1/1)除外	二,四	20:00-21:00	寶林體育館	14+	65	24	16/11	 
40514639 (SK 1337)	4/12-17/1 (25/12,1/1)除外	二,四	14:00-15:00	坑口體育館	14+	65	30	2/11	 
40514641 (SK 1338)	4/12-17/1 (25/12,1/1)除外	二,四	15:00-16:00	坑口體育館	14+	65	30	2/11	 
40514642 (SK 1339)	15/12-2/3	六	14:00-15:00	調景嶺體育館	14+	65	30	16/10-22/10 (1/11){3/12}	 
40514643 (SK 1340)	15/12-2/3	六	15:00-16:00	調景嶺體育館	14+	65	30	16/10-22/10 (1/11){3/12}	 
40514644 (SK 1341)	7/12-4/1 (26/12)除外	一,三,五	14:00-15:00	香港單車館	14+	65	24	7/11	 
40514645 (SK 1342)	7/12-4/1 (26/12)除外	一,三,五	15:00-16:00	香港單車館	14+	65	24	7/11	 
<b>兒童舞訓練班</b>									
40514668 (SK 1365)	22/12-2/3 (23/2)除外	六	16:00-18:00	寶林體育館	4-6	60	20	20/11	 
<b>跳舞強身 西貢區聖誕舞蹈之夜</b>									
40513444 (SK 1326)	24/12	一	19:00-23:00	坑口體育館	不限	20	300	19/11	 
<b>舞蹈同樂日(土風舞)</b>									
40514669 (SK 1366)	22/12	六	9:00-12:00	調景嶺體育館	14+	免費	80	20/11	 
<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。									
40514681 (SK 1375)	4/12-17/1 (25/12,1/1)除外	二,四	15:00-16:00	寶林體育館	15+	75	20	@30/10	 
40514682 (SK 1376)	4/12-17/1 (25/12,1/1)除外	二,四	16:00-17:00	寶林體育館	15+	75	20	@30/10	 
40514683 (SK 1377)	12/12-23/1 (26/12)除外	三,五	9:00-10:00	翠林體育館	15+	75	20	@9/11	 
40514684 (SK 1378)	12/12-23/1 (26/12)除外	三,五	10:00-11:00	翠林體育館	15+	75	20	@9/11	 
40514685 (SK 1379)	19/12-16/1 (26/12)除外	一,三,五	15:00-16:00	翠林體育館	15+	75	20	@14/11	 
40514686 (SK 1380)	19/12-16/1 (26/12)除外	一,三,五	16:00-17:00	翠林體育館	15+	75	20	@14/11	 
40514687 (SK 1381)	4/12-17/1 (25/12,1/1)除外	二,四	19:00-20:00	翠林體育館	15+	75	20	@1/11	 
40514688 (SK 1382)	4/12-17/1 (25/12,1/1)除外	二,四	20:00-21:00	翠林體育館	15+	75	20	@1/11	 
40514689 (SK 1383)	19/12-30/1 (26/12)除外	一,三	19:00-20:00	寶林體育館	15+	75	20	@19/11	 
40514690 (SK 1384)	19/12-30/1 (26/12)除外	一,三	20:00-21:00	寶林體育館	15+	75	20	@19/11	 
40514691 (SK 1385)	19/12-30/1 (26/12)除外	一,三	21:00-22:00	寶林體育館	15+	75	20	@19/11	 
40514692 (SK 1386)	3/12-21/1 (24/12,26/12,2/1)除外	一,三	8:00-9:00	將軍澳體育館	15+	75	26	@31/10	 
40514693 (SK 1387)	3/12-21/1 (24/12,26/12,2/1)除外	一,三	9:00-10:00	將軍澳體育館	15+	75	26	@31/10	 
<b>爵士舞訓練班</b>									
40514704 (SK 1398)	4/12-15/1 (25/12,27/12,1/1/21/9)除外	二,四	19:00-21:00	調景嶺體育館	12+	70	30	2/11	 
<b>正確使用健身室設施簡介會</b>									
40514647 (SK 1344)	13/12	四	19:00-22:00	香港單車館	15+	免費	25	16/10-22/10 (1/11){26/11}	 
40514648 (SK 1345)	13/12	四	20:00-23:00	香港單車館	15+	免費	25	16/10-22/10 (1/11){26/11}	 
40514677 (SK 1372)	11/12	二	14:00-17:00	將軍澳體育館	15+	免費	25	16/10-22/10 (1/11){26/11}	 
40514678 (SK 1373)	5/12	三	19:00-22:00	將軍澳體育館	15+	免費	25	16/10-22/10 (1/11){26/11}	 
40514680 (SK 1374)	5/12	三	20:00-23:00	將軍澳體育館	15+	免費	25	16/10-22/10 (1/11){26/11}	 
<b>正確使用健身室設施簡介會(英語授課)</b>									
40514676 (SK 1371)	11/12	二	13:00-16:00	將軍澳體育館	15+	免費	25	16/10-22/10 (1/11){26/11}	 
<b>壓力管理與鬆弛技巧</b>									
40514651 (SK 1348)	17/12-1/4 (21/1,28/1)除外	一	10:00-11:00	香港單車館	14+	80	30	15/11	 

40514652 (SK 1349)	17/12-1/4 (21/1,28/1)除外	一	11:00-12:00	香港單車館	14+	80	30	15/11	 
40514732 (SK 1422)	3/12-18/3 (24/12,31/12)除外	一	9:00-10:00	將軍澳體育館	14+	80	20	1/11	 
40514733 (SK 1423)	3/12-18/3 (24/12,31/12)除外	一	10:00-11:00	將軍澳體育館	14+	80	20	1/11	 
40514734 (SK 1424)	12/12-27/3 (26/12,6/2)除外	三	10:00-11:00	坑口體育館	14+	80	30	9/11	 
40514735 (SK 1425)	4/12-24/1 (25/12,1/1)除外	二,四	10:00-11:00	調景嶺體育館	14+	80	30	31/10	 





親子(7-17歲)羽毛球訓練班

40514724 (SK 1416)	1/12-5/1	六	14:00-16:00	寶林體育館 (非備冷氣)	7+	73	18	16/10-22/10 (1/11){26/11}	
--------------------	----------	---	-------------	--------------	----	----	----	---------------------------	---

羽毛球訓練班

40514658 (SK 1355)	21/12-30/1 (26/12,2/1)除外	三,五	8:00-10:00	將軍澳體育館	7+	118	24	16/10-22/10 (1/11){3/12}	
40514659 (SK 1356)	18/12-24/1 (25/12,1/1)除外	二,四	8:00-10:00	翠林體育館	7+	118	24	16/10-22/10 (1/11){3/12}	
40514660 (SK 1357)	21/12-25/1 (26/12)除外	三,五	19:00-21:00	翠林體育館	7+	118	24	16/10-22/10 (1/11){3/12}	
40514661 (SK 1358)	4/12-15/1 (25/12,27/12,1/1)除外	二,四	19:00-21:00	寶林體育館(非備冷氣)	7+	118	18	16/10-22/10 (1/11){26/11}	
40514662 (SK 1359)	13/12-21/1 (24/12,31/12)除外	一,四	15:00-17:00	坑口體育館	7+	118	24	16/10-22/10 (1/11){26/11}	


場地單車體驗日

40514656 (SK 1353)	8/12	六	9:30-12:30	香港單車館	11+	免費	30	8/11	 
40514657 (SK 1354)	15/12	六	9:30-12:30	香港單車館	11+	免費	30	13/11	 

場地單車訓練班 (第二階段)

40491287 (SK 429)	23/12	日	14:00-18:00	香港單車館	11+	140	20	9/11	 
-------------------	-------	---	-------------	-------	-----	-----	----	------	---

場地單車訓練班 (第三階段)

40491359 (SK 435)	15/12	六	14:00-18:00	香港單車館	11+	140	20	14/11	 
-------------------	-------	---	-------------	-------	-----	-----	----	-------	---




草地滾球訓練班

40514705 (SK 1399)	12/12-9/1 (26/12)除外	三,五	16:00-18:00	坑口文曲里公園	8+	54	16	16/10-22/10 (1/11){26/11}	
--------------------	---------------------	-----	-------------	---------	----	----	----	---------------------------	---

小型網球訓練班

40514723 (SK 1415)	8/12-9/2	六	13:00-15:00	翠林體育館	6-12	70	16	16/10-22/10 (1/11){26/11}	
--------------------	----------	---	-------------	-------	------	----	----	---------------------------	---



壁球訓練班

40514730 (SK 1420)	18/12-17/1 (25/12,1/1)除外	二,四	19:00-21:00	翠林體育館	7+	160	8	15/11	 
40514731 (SK 1421)	19/12-18/1 (26/12,28/12)除外	三,五	19:00-21:00	寶林體育館	7+	160	8	15/11	 


乒乓球訓練班

40514736 (SK 1426)	16/12-17/2	日	16:00-18:00	翠林體育館	6+	86	12	16/10-22/10 (1/11){3/12}	
40514737 (SK 1427)	8/12-9/3 (19/1,26/1,16/2,23/2 除外)	六	14:00-16:00	寶林體育館	14+	86	18	16/10-22/10 (1/11){26/11}	

網球訓練班

40514738 (SK 1428)	13/12-17/1 (24/12)除外	一,四	19:00-21:00	西貢網球場	8+	170	12	16/10-22/10 (1/11){26/11}	
40514739 (SK 1429)	27/12-28/1	一,四	19:00-21:00	寶翠公園	8+	170	18	16/10-22/10 (1/11){3/12}	
40514740 (SK 1430)	3/12-7/1 (26/12)除外	一,三	9:00-11:00	寶翠公園	8+	170	18	16/10-22/10 (1/11){26/11}	

「第七屆全港運動會」西貢區排球運動員選拔賽

40512490 (SK 1300)	16/12	日	9:00-18:00	翠林體育館	12+	免費	16	1/11	
--------------------	-------	---	------------	-------	-----	----	----	------	---

普及健體運動 - 行山樂

40514702 (SK 1396)	9/12	日	9:00-17:00	D1 獅山龍凹築鷹巢	6+	40	48	8/11	 
--------------------	------	---	------------	------------	----	----	----	------	---





騎馬暨射箭同樂日

40514703 (SK 1397)	9/12	日	15:00-17:00	屯門公眾騎術學校	6+	75	32	16/10-22/10 (1/11){26/11}	
--------------------	------	---	-------------	----------	----	----	----	---------------------------	---

家庭宿營

40514725 (SK 1417)	15/12-16/12	六,日	14:00-15:00	西貢戶外康樂中心	不限	86	48	13/11	
--------------------	-------------	-----	-------------	----------	----	----	----	-------	---

運動攀登同樂日

40514726 (SK 1418)	15/12	六	15:30-17:00	調景嶺體育館	12+	免費	24	12/11	 
40514728 (SK 1419)	15/12	六	17:00-18:30	調景嶺體育館	12+	免費	24	12/11	 

運動安全展覽暨體能測試

40514671 (SK 1368)	5/12	三	18:45-21:15	將軍澳運動場	不限	免費	250	5/12	即場報名
40514672 (SK 1369)	12/12	三	18:45-21:15	將軍澳運動場	不限	免費	250	12/12	即場報名

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

長者八段錦訓練班

40514664 (SK 1361)	20/12-19/1 (25/12,1/1)除外	二,四,六	9:00-10:00	厚德邨德澤樓側球場	30	16/10-22/10 (1/11) {26/11}	
40514665 (SK 1362)	20/12-19/1 (25/12,1/1)除外	二,四,六	7:00-8:00	景林邨景榕樓側球場	30	16/10-22/10 (1/11) {26/11}	
40514666 (SK 1363)	20/12-19/1 (25/12,1/1)除外	二,四,六	7:30-8:30	尚德邨譚輝烈紀念劇場	30	16/10-22/10 (1/11) {26/11}	
40514667 (SK 1364)	20/12-19/1 (25/12,1/1)除外	二,四,六	8:30-9:30	翠林邨商場平台花園	30	16/10-22/10 (1/11) {26/11}	

康體匯紋 - 長者徒手健體操

--

40514712 (SK 1404)	7/12-28/12	五	8:00-10:00	翠林體育館	20	16/10-22/10 (1/11) {26/11}	✉
<b>長者器械健體訓練班</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。							
40514675 (SK 1370)	18/12-31/1 (25/12,1/1)除外	二,四	7:00-8:00	寶林體育館	20	@16/10-22/10 (1/11) {3/12}	✉
<b>長者體操訓練班</b>							
40514694 (SK 1388)	6/12-24/1 (25/12,1/1)除外	二,四,六	8:00-9:00	翠林體育館	20	16/10-22/10 (1/11) {26/11}	✉
<b>康體匯敘 - 太極</b>							
40514714 (SK 1406)	6/12-27/12	四	7:00-8:00	康盛花園平台花園	35	6/12-27/12	即場報名
40514715 (SK 1407)	6/12-27/12	四	7:00-8:00	將軍澳游泳池對出空地	35	6/12-27/12	即場報名
40514716 (SK 1408)	5/12-19/12	三	7:00-8:00	坑口文曲里公園	35	5/12-19/12	即場報名
40514717 (SK 1409)	5/12-19/12	三	7:00-8:00	厚德邨德澤樓側球場	35	5/12-19/12	即場報名
40514718 (SK 1410)	5/12-19/12	三	19:30-20:30	厚德邨德澤樓側球場	35	5/12-19/12	即場報名
40514719 (SK 1411)	5/12-19/12	三	7:00-8:00	明德邨商場上蓋籃球場	35	5/12-19/12	即場報名
40514720 (SK 1412)	5/12-19/12	三	7:00-8:00	寶翠公園硬地足球場	35	5/12-19/12	即場報名
40514721 (SK 1413)	5/12-19/12	三	7:00-8:00	尚德邨譚輝烈紀念劇場	35	5/12-19/12	即場報名
40514722 (SK 1414)	5/12-19/12	三	7:00-8:00	翠林邨景明苑二號停車場平台	35	5/9-19/12	即場報名
<b>康體匯敘 - 太極劍</b>							
40514713 (SK 1405)	6/12-27/12	四	7:00-8:00	翠林邨景明苑二號停車場平台	35	6/12-27/12	即場報名
<b>活力長者計劃-乒乓球自習</b>							
40514697 (SK 1391)	5/12-19/12	三	8:00-9:00	翠林體育館	8	26/10	🖨️ <i>i</i>
40514698 (SK 1392)	7/12-28/12	五	8:00-9:00	翠林體育館	8	7/11	🖨️ <i>i</i>
40514699 (SK 1393)	6/12-20/12	四	7:00-8:00	坑口體育館	12	6/11	🖨️ <i>i</i>
40514700 (SK 1394)	6/12-20/12	四	8:00-9:00	坑口體育館	12	6/11	🖨️ <i>i</i>
40514701 (SK 1395)	6/12-20/12	四	9:00-10:00	坑口體育館	12	6/11	🖨️ <i>i</i>
<b>活力長者計劃-羽毛球自習</b>							
40514649 (SK 1346)	3/12-31/12	一	7:00-9:00	香港單車館	20	30/10	🖨️ <i>i</i>
<b>活力長者計劃 - 舞蹈同樂</b>							
40514695 (SK 1389)	5/12-30/1 (26/12,2/1)除外	三	9:00-11:00	將軍澳體育館	24	16/10-22/10 (1/11) {26/11}	✉
40514696 (SK 1390)	3/12-28/1 (31/12)除外	一	9:00-11:00	坑口體育館	50	16/10-22/10 (1/11) {26/11}	✉