

康樂及文化事務署  
社區康樂活動  
2019年11月份康樂體育活動一覽表

沙田區

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>									
40546436 (ST1441)	26/11-14/1 (24/12,26/12,31/12)除外	二,四	9:00-10:00	顯徑體育館	14+	65	20	9/10	 
40546437 (ST1442)	26/11-14/1 (24/12,26/12,31/12)除外	二,四	10:00-11:00	顯徑體育館	14+	65	20	9/10	 
40546438 (ST1443)	26/11-14/1 (24/12,26/12,31/12)除外	二,四	19:00-20:00	顯徑體育館	14+	65	20	10/10	 
40546439 (ST1444)	26/11-14/1 (24/12,26/12,31/12)除外	二,四	20:00-21:00	顯徑體育館	14+	65	20	10/10	 
40546440 (ST1445)	25/11-8/1 (25/12,1/1)除外	一,三	19:00-20:00	美林體育館	14+	65	30	11/10	 
40546441 (ST1446)	25/11-8/1 (25/12,1/1)除外	一,三	20:00-21:00	美林體育館	14+	65	30	11/10	 
<b>八段錦同樂日</b>									
40546443 (ST1447)	2/11	六	14:00-16:00	恆安體育館	8+	免費	20	2/10	 
<b>器械健體訓練班</b>									
<p>@ 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分開辦公開接受報名                      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。</p>									
40546444 (ST1448)	4/11-29/11	一,三,五	19:00-20:00	恆安體育館	15+	75	20	@11/10	 
40546445 (ST1449)	4/11-29/11	一,三,五	20:00-21:00	恆安體育館	15+	75	20	@11/10	 
40546446 (ST1450)	5/11-30/11	二,四,六	9:00-10:00	恆安體育館	15+	75	20	@10/10	 
40546447 (ST1451)	13/11-13/12 (25/11,9/12)除外	一,三,五	19:00-20:00	恆安體育館	15+	75	20	@9/10	 
40546448 (ST1452)	5/11-12/12	二,四	20:00-21:00	顯徑體育館	15+	75	10	@15/10	 
40546449 (ST1453)	5/11-12/12	二,四	21:00-22:00	顯徑體育館	15+	75	10	@15/10	 
40546450 (ST1454)	5/11-12/12	二,四	13:00-14:00	馬鞍山體育館	15+	75	20	@14/10	 
40546451 (ST1455)	5/11-12/12	二,四	19:00-20:00	馬鞍山體育館	15+	75	20	@16/10	 
40546452 (ST1456)	5/11-12/12	二,四	20:00-21:00	馬鞍山體育館	15+	75	20	@16/10	 
40546453 (ST1457)	15/11-27/12 (25/12)除外	三,五	16:00-17:00	圓洲角體育館	15+	75	30	@15/10	 
40546454 (ST1458)	27/11-13/1 (25/12,1/1)除外	一,三	8:00-9:00	圓洲角體育館	15+	75	30	@14/10	 
40546455 (ST1459)	27/11-13/1 (25/12,1/1)除外	一,三	9:00-10:00	圓洲角體育館	15+	75	30	@14/10	 
<b>爵士舞訓練班</b>									
40546456 (ST1460)	11/11-11/12	一,三	15:00-17:00	馬鞍山體育館	12+	70	24	17/9-23/9 (30/9){24/10}	
<b>正確使用健身室設施簡介會</b>									
40546457 (ST1461)	3/11	日	9:00-12:00	恆安體育館	15+	免費	20	17/9-23/9 (30/9){24/10}	
40546458 (ST1462)	9/11	六	14:00-17:00	馬鞍山體育館	15+	免費	25	17/9-23/9 (30/9){24/10}	
40546459 (ST1463)	16/11	六	14:00-17:00	圓洲角體育館	15+	免費	25	17/9-23/9 (30/9){24/10}	
<b>親子(7-17歲)羽毛球同樂日</b>									
40546464 (ST1467)	17/11	日	14:00-15:00	恆安體育館(非備空調)	7+	免費	18	17/9-23/9 (30/9){24/10}	
40546465 (ST1468)	17/11	日	15:00-16:00	恆安體育館(非備空調)	7+	免費	18	17/9-23/9 (30/9){24/10}	
40546466 (ST1469)	17/11	日	16:00-17:00	恆安體育館(非備空調)	7+	免費	18	17/9-23/9 (30/9){24/10}	
40546467 (ST1470)	16/11	六	14:00-15:00	馬鞍山體育館	7+	免費	24	17/9-23/9 (30/9){24/10}	
40546468 (ST1471)	16/11	六	15:00-16:00	馬鞍山體育館	7+	免費	24	17/9-23/9 (30/9){24/10}	
40546469 (ST1472)	16/11	六	16:00-17:00	馬鞍山體育館	7+	免費	24	17/9-23/9 (30/9){24/10}	
<b>羽毛球訓練班</b>									
40546470 (ST1473)	6/11-6/12	三,五	9:00-11:00	恆安體育館(非備空調)	7+	118	18	17/9-23/9 (30/9){24/10}	
<b>草地滾球練習計劃</b>									
40546471 (ST1474)	21/11-18/2 (26/12,28/1)除外	二,四	9:00-12:00	小瀝源路遊樂場	8+	60	60	3/10	 
40546473 (ST1475)	21/11-18/2 (26/12,28/1)除外	二,四	14:00-17:00	小瀝源路遊樂場	8+	60	60	3/10	 
<b>草地滾球訓練班</b>									
40546474 (ST1476)	14/11-10/12	二,四	10:00-12:00	小瀝源路遊樂場	8+	54	8	4/10	 
40546475 (ST1477)	14/11-10/12	二,四	19:00-21:00	小瀝源路遊樂場	8+	54	8	4/10	 
40546476 (ST1478)	5/11-28/11	二,四	19:00-21:00	圓洲角體育館	8+	54	8	17/9-23/9 (30/9){24/10}	
<b>壁球訓練班</b>									
40546477 (ST1479)	13/11-6/12	三,五	19:00-21:00	恆安體育館	7+	160	8	17/9-23/9 (30/9){24/10}	
40546478 (ST1480)	30/11-18/1	六	15:00-17:00	顯徑體育館	7+	160	8	17/9-23/9 (30/9){24/10}	
40546479 (ST1481)	2/11-21/12	六	16:00-18:00	沙田賽馬會公眾壁球場	7+	160	8	17/9-23/9 (30/9){24/10}	
40546480 (ST1482)	18/11-12/12	一,四	19:00-21:00	沙田賽馬會公眾壁球場	7+	160	8	17/9-23/9 (30/9){24/10}	
40546481 (ST1483)	26/11-19/12	二,四	19:00-21:00	小瀝源路遊樂場	7+	160	8	17/9-23/9 (30/9){24/10}	
<b>少年壁球訓練班</b>									
40546483 (ST1484)	2/11-21/12	六	14:00-16:00	沙田賽馬會公眾壁球場	7-17	160	8	17/9-23/9 (30/9){24/10}	

### 網球訓練班

40546484 (ST1485)	18/11-18/12	一,三	19:00-21:00	顯田遊樂場	8+	170	12	17/9-23/9 (30/9){24/10}	☒
40546485 (ST1486)	11/11-11/12	一,三	9:00-11:00	馬鞍山遊樂場	8+	170	12	17/9-23/9 (30/9){24/10}	☒
40546486 (ST1487)	11/11-11/12	一,三	9:00-11:00	源禾遊樂場	8+	170	18	17/9-23/9 (30/9){24/10}	☒

### 美式桌球訓練班第一階段

40546487 (ST1488)	16/11-7/12	六	14:00-16:00	沙田賽馬會公眾壁球場	8-15	120	6	17/9-23/9 (30/9){24/10}	☒
40546488 (ST1489)	16/11-7/12	六	16:00-18:00	沙田賽馬會公眾壁球場	16+	120	6	17/9-23/9 (30/9){24/10}	☒

### 美式桌球訓練班第二階段

40546489 (ST1490)	17/11-8/12	日	14:00-16:00	沙田賽馬會公眾壁球場	8-15	120	6	17/9-23/9 (30/9){24/10}	☒
40546490 (ST1491)	17/11-8/12	日	16:00-18:00	沙田賽馬會公眾壁球場	16+	120	6	17/9-23/9 (30/9){24/10}	☒

### 成人門球訓練班

40546494 (ST1494)	1/11-27/11	三,五	15:00-17:00	馬鞍山遊樂場	20+	54	15	2/10	☒ i
-------------------	------------	-----	-------------	--------	-----	----	----	------	-----

### 普及健體運動 - 行山樂

40541066 (ST1125)	10/11	日	9:00-17:00	寶馬奔馳大潭篤	6+	40	48	17/9-23/9 (30/9){24/10}	☒
-------------------	-------	---	------------	---------	----	----	----	-------------------------	---

### 騎馬暨射箭同樂日

40534884 (ST0643)	16/11	六	15:00-17:00	屯門康樂體育中心	6+	75	32	8/10	☒
-------------------	-------	---	-------------	----------	----	----	----	------	---

### 定向同樂日

40546492 (ST1492)	30/11	六	14:00-15:30	沙田公園	6+	免費	500	30/11	即場報名
40546493 (ST1493)	30/11	六	15:30-17:00	沙田公園	6+	免費	500	30/11	即場報名

### 沙田區道路交通安全嘉年華

40546496 (ST1495)	9/11	六	14:00-17:00	沙田交通安全公園	不限	免費	2000	9/11	即場報名
-------------------	------	---	-------------	----------	----	----	------	------	------

### 社區團圓計劃

40544135 (ST1355)	16/11-21/3	一,二,三,四,五,六,日	8:00-18:00	車公廟路遊樂場社區團圓	12+	400	30	17/9-23/9 (30/9){24/10}	☒
-------------------	------------	---------------	------------	-------------	-----	-----	----	-------------------------	---

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

### 專為殘疾人士而設的康體活動的報名方法 (詳情請參閱報名須知內的報名方式)

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「活動參加證」，並須於出席活動時出示該證。

### 長期病患者健體舞訓練計劃

40537485 (ST0906)	12/11-6/12	二,五	10:00-11:00	馬鞍山體育館	18+	3	26/9	☒ i
-------------------	------------	-----	-------------	--------	-----	---	------	-----

### 長期病患者身心伸展訓練班

40537483 (ST0904)	5/11-24/12	二	11:00-12:00	源禾路體育館	15+	3	26/9	☒ i
-------------------	------------	---	-------------	--------	-----	---	------	-----

### 精神病康復者羽毛球訓練班

40537452 (ST0884)	6/11-27/11	三	20:00-22:00	顯徑體育館(非備空調)	7+	2	26/9	☒ i
-------------------	------------	---	-------------	-------------	----	---	------	-----

### 精神病康復者康樂日營

40537301 (ST0860)	15/11	五	10:00-16:00	西貢戶外康樂中心	不限	9	26/9	☒ i
-------------------	-------	---	-------------	----------	----	---	------	-----

### 精神病康復者騎馬同樂日

40537463 (ST0891)	2/11	六	9:00-12:00	屯門康樂體育中心	6+	6	26/9	☒ i
-------------------	------	---	------------	----------	----	---	------	-----

### 智障人士門球同樂日

40537457 (ST0888)	11/11	一	10:00-12:00	馬鞍山遊樂場	8+	6	26/9	☒ i
-------------------	-------	---	-------------	--------	----	---	------	-----

### 智障人士門球訓練班

40537298 (ST0859)	28/11-19/12	四	14:00-16:00	車公廟路遊樂場	8+	2	26/9	☒ i
-------------------	-------------	---	-------------	---------	----	---	------	-----

### 智障人士康樂日營

40537296 (ST0858)	20/11	三	10:00-15:00	西貢戶外康樂中心	不限	8	26/9	☒ i
40537320 (ST0872)	22/11	五	10:00-15:00	曹公潭戶外康樂中心	不限	16	26/9	☒ i
40537321 (ST0873)	7/11	四	10:00-15:00	曹公潭戶外康樂中心	不限	30	26/9	☒ i
40537370 (ST0876)	14/11	四	10:00-15:00	麥理浩夫人度假村	不限	20	26/9	☒ i

### 智障人士陸上暢遊

40537458 (ST0889)	10/11	日	9:00-17:00	大澳	不限	20	26/9	☒ i
-------------------	-------	---	------------	----	----	----	------	-----

### 肢體傷殘人士陸上暢遊

40537372 (ST0877)	2/11	六	9:00-16:00	天水圍	不限	14	26/9	☒ i
-------------------	------	---	------------	-----	----	----	------	-----

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

### 長者徒手健體訓練班

40546499 (ST1497)	1/11-18/12	三,五	8:00-9:00	顯徑體育館	20	18/9-24/9 (2/10) {25/10}	☒
40546500 (ST1498)	1/11-18/12	三,五	9:00-10:00	顯徑體育館	20	18/9-24/9 (2/10) {25/10}	☒

**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。

40546501 (ST1499)	5/11-30/11	二,四,六	8:00-9:00	恆安體育館	20	@ 18/9-24/9 (2/10) {25/10}	☒
40546502 (ST1500)	13/11-13/12 (25/11,9/12)除外	一,三,五	8:00-9:00	恆安體育館	20	@ 18/9-24/9 (2/10) {25/10}	☒
40546503 (ST1501)	15/11-27/12 (25/12)除外	三,五	15:00-16:00	圓洲角體育館	30	@ 18/9-24/9 (2/10) {25/10}	☒
<b>活力長者計劃 - 社交舞同樂日</b>							
40546504 (ST1502)	1/11-29/11	五	10:00-11:30	恆安體育館	30	1/11-29/11	即場報名
40546506 (ST1503)	1/11-29/11	五	11:30-13:00	恆安體育館	30	1/11-29/11	即場報名
<b>活力長者計劃 - 羽毛球同樂</b>							
40546507 (ST1504)	4/11-27/11	一,三	8:00-10:00	圓洲角體育館	24	4/11-27/11	即場報名
<b>活力長者計劃 - 乒乓球同樂</b>							
40546508 (ST1505)	5/11-28/11	二,四	8:00-10:00	顯徑體育館	24	5/11-28/11	即場報名
40546509 (ST1506)	7/11-28/11	四	12:00-14:00	馬鞍山體育館	48	7/11-28/11	即場報名
40546510 (ST1507)	12/11-26/11	二	14:00-16:00	馬鞍山體育館	48	12/11-26/11	即場報名
40546511 (ST1508)	1/11-29/11	二,五	8:00-10:00	沙田賽馬會公眾壁球場	24	1/11-29/11	即場報名
40546512 (ST1509)	1/11-29/11	二,五	10:00-12:00	沙田賽馬會公眾壁球場	24	1/11-29/11	即場報名
40546513 (ST1510)	4/11-28/11	一,四	8:00-10:00	小瀝源路遊樂場	16	4/11-28/11	即場報名
40546514 (ST1511)	4/11-27/11	一,三	14:00-16:00	小瀝源路遊樂場	16	4/11-27/11	即場報名
40546516 (ST1512)	4/11-27/11	一,三	9:00-11:00	圓洲角體育館	16	4/11-27/11	即場報名
40546517 (ST1513)	1/11-29/11	二,五	8:00-10:00	源禾路體育館	16	1/11-29/11	即場報名
40546518 (ST1514)	1/11-29/11	二,五	10:00-12:00	源禾路體育館	16	1/11-29/11	即場報名
<b>長者門球同樂日</b>							
40546520 (ST1516)	14/11	四	15:00-17:00	馬鞍山遊樂場	30	14/11	即場報名
<b>長者門球訓練班</b>							
40546522 (ST1517)	6/11-8/1 (25/12,1/1)除外	三	9:00-11:00	馬鞍山遊樂場	15	18/9-24/9 (2/10) {25/10}	☒