

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

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
17歲或以下捷泳訓練班(第三階段)									
40527664 (SK 0441)	5/11-5/12	二,四	19:00-20:00	將軍澳游泳池 - 主池	0-17	100	20	16/9-22/9 (26/9){22/10}	☒
成人捷泳訓練班(第三階段)									
40527665 (SK 0442)	5/11-5/12	二,四	20:00-21:00	將軍澳游泳池 - 主池	18+	100	20	16/9-22/9 (26/9){22/10}	☒
健體舞訓練班									
40546330 (SK 1214)	7/11-10/12 (19/11,23/11,3/12)除外	二,四,六	9:00-10:00	將軍澳體育館	14+	65	20	2/10	☒ i
40546331 (SK 1215)	7/11-10/12 (19/11,23/11,3/12)除外	二,四,六	10:00-11:00	將軍澳體育館	14+	65	20	2/10	☒ i
40546332 (SK 1216)	7/11-10/12 (19/11,23/11,3/12)除外	二,四,六	11:00-12:00	將軍澳體育館	14+	65	20	2/10	☒ i
40546333 (SK 1217)	5/11-30/11	二,四,六	9:00-10:00	翠林體育館	14+	65	20	25/9	☒ i
40546334 (SK 1218)	5/11-30/11	二,四,六	10:00-11:00	翠林體育館	14+	65	20	25/9	☒ i
40546335 (SK 1219)	6/11-6/12 (18/11,2/12)除外	一,三,五	9:00-10:00	寶林體育館	14+	65	24	26/9	☒ i
40546336 (SK 1220)	6/11-6/12 (18/11,2/12)除外	一,三,五	10:00-11:00	寶林體育館	14+	65	24	26/9	☒ i
40546337 (SK 1221)	5/11-12/12	二,四	19:00-20:00	寶林體育館	14+	65	24	30/9	☒ i
40546338 (SK 1222)	5/11-12/12	二,四	20:00-21:00	寶林體育館	14+	65	24	30/9	☒ i
40546375 (SK 1259)	1/11-11/12	三,五	13:00-14:00	西貢壁球場	14+	65	12	23/9	☒ i
40546376 (SK 1260)	1/11-11/12	三,五	14:00-15:00	西貢壁球場	14+	65	12	23/9	☒ i
舞蹈同樂日(土風舞)									
40546358 (SK 1242)	23/11	六	9:00-12:00	坑口體育館	14+	免費	80	11/10	☒ i
器械健體訓練班									
<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。</p>									
40546343 (SK 1227)	20/11-6/1 (25/12,1/1)除外	一,三	8:00-9:00	將軍澳體育館	15+	75	26	@9/10	☒ i
40546344 (SK 1228)	20/11-6/1 (25/12,1/1)除外	一,三	9:00-10:00	將軍澳體育館	15+	75	26	@9/10	☒ i
40546345 (SK 1229)	4/11-11/12	一,三	19:00-20:00	寶林體育館	15+	75	20	@20/9	☒ i
40546346 (SK 1230)	4/11-11/12	一,三	20:00-21:00	寶林體育館	15+	75	20	@20/9	☒ i
40546347 (SK 1231)	4/11-11/12	一,三	21:00-22:00	寶林體育館	15+	75	20	@20/9	☒ i
40546348 (SK 1232)	1/11-27/11	一,三,五	15:00-16:00	翠林體育館	15+	75	20	@20/9	☒ i
40546349 (SK 1233)	1/11-27/11	一,三,五	16:00-17:00	翠林體育館	15+	75	20	@20/9	☒ i
40546350 (SK 1234)	26/11-21/12	二,四,六	9:00-10:00	寶林體育館	15+	75	20	@15/10	☒ i
40546351 (SK 1235)	26/11-21/12	二,四,六	10:00-11:00	寶林體育館	15+	75	20	@15/10	☒ i
太極劍訓練班									
40546405 (SK 1289)	28/11-24/3 (26/12,25/1,28/1)除外	二,四,六	7:00-8:00	惠民路遊樂場	6+	60	40	14/10	☒ i
普及健體運動-優質健行									
40546398 (SK 1282)	4/11-29/11	一,三,五	7:00-8:00	寶翠公園	6+	20	20	24/9	☒ i
40546399 (SK 1283)	4/11-29/11	一,三,五	8:00-9:00	寶翠公園	6+	20	20	24/9	☒ i
正確使用健身室設施簡介會									
40546353 (SK 1237)	12/11	二	14:00-17:00	將軍澳體育館	15+	免費	25	18/9-24/9 (4/10){28/10}	☒
40546354 (SK 1238)	23/11	六	9:00-12:00	將軍澳體育館	15+	免費	25	18/9-24/9 (4/10){4/11}	☒
40546355 (SK 1239)	23/11	六	10:00-13:00	將軍澳體育館	15+	免費	25	18/9-24/9 (4/10){4/11}	☒
40546356 (SK 1240)	5/11	二	19:00-22:00	坑口體育館	15+	免費	25	18/9-24/9 (4/10){28/10}	☒
40546357 (SK 1241)	5/11	二	20:00-23:00	坑口體育館	15+	免費	25	18/9-24/9 (4/10){28/10}	☒
正確使用健身室設施簡介會(英語)									
40546352 (SK 1236)	12/11	二	13:00-16:00	將軍澳體育館	15+	免費	25	18/9-24/9 (4/10){28/10}	☒
親子(7-17歲)羽毛球同樂日									
40546379 (SK 1263)	17/11	日	9:00-10:00	將軍澳體育館	7+	免費	24	8/10	☒
40546380 (SK 1264)	17/11	日	10:00-11:00	將軍澳體育館	7+	免費	24	8/10	☒
40546381 (SK 1265)	17/11	日	11:00-12:00	將軍澳體育館	7+	免費	24	8/10	☒
羽毛球訓練班									
40546339 (SK 1223)	8/11-11/12	三,五	8:00-10:00	將軍澳體育館	7+	118	24	18/9-24/9 (4/10){28/10}	☒
40546340 (SK 1224)	21/11-23/12	一,四	19:00-21:00	將軍澳體育館	7+	118	24	18/9-24/9 (4/10){4/11}	☒
40546341 (SK 1225)	6/11-6/12	三,五	19:00-21:00	翠林體育館	7+	118	24	18/9-24/9 (4/10){28/10}	☒
40546342 (SK 1226)	12/11-12/12	二,四	9:00-11:00	調景嶺體育館	7+	118	24	18/9-24/9 (4/10){28/10}	☒
場地單車訓練班(第三階段)									
40526046 (SK 205)	7/11	四	18:00-22:00	香港單車館	11+	140	20	25/9	☒ i

西貢區草地滾球比賽 2019

40546362 (SK 1246)	17/11	日	9:00-19:00	坑口文曲里公園	8+	100	16	18/9-24/9 (4/10){4/11}	✉
--------------------	-------	---	------------	---------	----	-----	----	------------------------	---

草地滾球同樂日

40546384 (SK 1268)	9/11	六	16:00-18:00	坑口文曲里公園	8+	免費	24	18/9-24/9 (4/10){28/10}	✉
--------------------	------	---	-------------	---------	----	----	----	-------------------------	---

草地滾球訓練班

40546385 (SK 1269)	19/11-12/12	二,四	16:00-18:00	坑口文曲里公園	8+	54	16	18/9-24/9 (4/10){4/11}	✉
--------------------	-------------	-----	-------------	---------	----	----	----	------------------------	---

壁球訓練班

40546360 (SK 1244)	7/11-3/12	二,四	19:00-21:00	將軍澳體育館	7+	160	8	30/9	📄 i
--------------------	-----------	-----	-------------	--------	----	-----	---	------	-----

40546361 (SK 1245)	13/11-6/12	三,五	19:00-21:00	寶林體育館	7+	160	8	8/10	📄 i
--------------------	------------	-----	-------------	-------	----	-----	---	------	-----

網球訓練班

40546406 (SK 1290)	14/11-17/12	二,四	17:00-19:00	寶翠公園	8+	170	18	18/9-24/9 (4/10){28/10}	✉
--------------------	-------------	-----	-------------	------	----	-----	----	-------------------------	---

40546407 (SK 1291)	11/11-12/12	一,四	19:00-21:00	寶翠公園	8+	170	18	18/9-24/9 (4/10){28/10}	✉
--------------------	-------------	-----	-------------	------	----	-----	----	-------------------------	---

40546408 (SK 1292)	19/11-20/12	二,五	19:00-21:00	寶翠公園	8+	170	18	18/9-24/9 (4/10){4/11}	✉
--------------------	-------------	-----	-------------	------	----	-----	----	------------------------	---

40546409 (SK 1293)	20/11-11/12	一,三,五	15:00-17:00	寶翠公園	8+	170	18	17/10	📄 i
--------------------	-------------	-------	-------------	------	----	-----	----	-------	-----

圍棋訓練班(第二階段)

40546359 (SK 1243)	9/11-14/12	六	11:00-13:00	寶林體育館	6+	40	20	18/9-24/9 (4/10){28/10}	✉
--------------------	------------	---	-------------	-------	----	----	----	-------------------------	---

室內板球同樂日

40546310 (SK 1194)	16/11	六	11:00-12:00	將軍澳體育館	6+	免費	30	10/10	📄 i
--------------------	-------	---	-------------	--------	----	----	----	-------	-----

40546311 (SK 1195)	16/11	六	12:00-13:00	將軍澳體育館	6+	免費	30	10/10	📄 i
--------------------	-------	---	-------------	--------	----	----	----	-------	-----

40546312 (SK 1196)	16/11	六	13:00-14:00	將軍澳體育館	6+	免費	30	10/10	📄 i
--------------------	-------	---	-------------	--------	----	----	----	-------	-----

香港單車館公園定向同樂日

40546386 (SK 1270)	16/11	六	9:30-12:30	香港單車館公園	不限	免費	500	31/10	📄 i
--------------------	-------	---	------------	---------	----	----	-----	-------	-----

運動攀登同樂日

40546363 (SK 1247)	9/11	六	15:30-17:00	調景嶺體育館	12+	免費	24	8/10	📄 i
--------------------	------	---	-------------	--------	-----	----	----	------	-----

40546364 (SK 1248)	9/11	六	17:00-18:30	調景嶺體育館	12+	免費	24	8/10	📄 i
--------------------	------	---	-------------	--------	-----	----	----	------	-----

社區園圃計劃

40546393 (SK 1277)	3/11-8/3 (26/1)除外	日	9:00-12:00	毓雅里社區園圃	12+	400	38	18/9-24/9 (4/10){28/10}	✉
--------------------	-------------------	---	------------	---------	-----	-----	----	-------------------------	---

40546394 (SK 1278)	3/11-8/3 (26/1)除外	日	14:00-17:00	毓雅里社區園圃	12+	400	38	18/9-24/9 (4/10){28/10}	✉
--------------------	-------------------	---	-------------	---------	-----	-----	----	-------------------------	---

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。

視障人士日營

40546403 (SK 1287)	17/11	日	10:00-17:00	麥理浩夫人度假村	不限	10	23/9	📄 i
--------------------	-------	---	-------------	----------	----	----	------	-----

長期病患者日營

40546400 (SK 1284)	1/11	五	10:30-16:30	曹公潭戶外康樂中心	不限	10	22/9	📄 i
--------------------	------	---	-------------	-----------	----	----	------	-----

聽障人士日營

40546404 (SK 1288)	3/11	日	9:00-17:00	西貢戶外康樂中心	60+	6	23/9	📄 i
--------------------	------	---	------------	----------	-----	---	------	-----

自閉症人士/智障人士/精神病康復者日營

40546402 (SK 1286)	9/11	六	10:30-16:30	西貢戶外康樂中心	不限	9	30/9	📄 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
----------------------------------	----	----	----	----	----	-------------------------------	----------

長者八段錦訓練班

40546306 (SK 1190)	26/11-21/12	二,四,六	9:00-10:00	厚德邨德澤樓側球場	30	18/9-24/9 (4/10) {4/11}	✉
--------------------	-------------	-------	------------	-----------	----	----------------------------	---

40546307 (SK 1191)	26/11-21/12	二,四,六	7:00-8:00	景林邨景榕樓側球場	30	18/9-24/9 (4/10) {4/11}	✉
--------------------	-------------	-------	-----------	-----------	----	----------------------------	---

40546308 (SK 1192)	26/11-21/12	二,四,六	7:30-8:30	尚德邨譚輝烈紀念劇場	30	18/9-24/9 (4/10) {4/11}	✉
--------------------	-------------	-------	-----------	------------	----	----------------------------	---

40546309 (SK 1193)	26/11-21/12	二,四,六	8:30-9:30	翠林邨商場平台花園	30	18/9-24/9 (4/10) {4/11}	✉
--------------------	-------------	-------	-----------	-----------	----	----------------------------	---

康體匯敘 - 長者徒手健體操

40546391 (SK 1275)	8/11-29/11	五	8:00-10:00	翠林體育館	20	18/9-24/9 (4/10) {28/10}	✉
--------------------	------------	---	------------	-------	----	-----------------------------	---

長者徒手健體訓練班

40546365 (SK 1249)	7/11-12/12 (19/11,3/12)除外	二,四,六	8:00-9:00	將軍澳體育館	20	18/9-24/9 (4/10) {28/10}	✉
--------------------	------------------------------	-------	-----------	--------	----	-----------------------------	---

40546373 (SK 1257)	19/11-21/12 (30/11)除外	二,四,六	8:00-9:00	調景嶺體育館	30	18/9-24/9 (4/10) {4/11}	✉
--------------------	--------------------------	-------	-----------	--------	----	----------------------------	---

40546374 (SK 1258)	19/11-21/12 (30/11)除外	二,四,六	9:00-10:00	調景嶺體育館	30	18/9-24/9 (4/10) {4/11}	✉
--------------------	--------------------------	-------	------------	--------	----	----------------------------	---

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。

40546367 (SK 1251)	5/11-12/12	二,四	7:00-8:00	寶林體育館	20	@ 18/9-24/9 (4/10) {28/10}	✉
康體匯敘 - 太極							
40546314 (SK 1198)	7/11-28/11	四	7:00-8:00	康盛花園平台花園	35	7/11-28/11	即場報名
40546315 (SK 1199)	7/11-28/11	四	7:00-8:00	將軍澳游泳池對出空地	35	7/11-28/11	即場報名
40546316 (SK 1200)	6/11-27/11	三	7:00-8:00	坑口文曲里公園	35	6/11-27/11	即場報名
40546317 (SK 1201)	6/11-27/11	三	7:00-8:00	厚德邨德澤樓側球場	35	6/11-27/11	即場報名
40546318 (SK 1202)	6/11-27/11	三	19:30-20:30	厚德邨德澤樓側球場	35	6/11-27/11	即場報名
40546319 (SK 1203)	6/11-27/11	三	7:00-8:00	明德商場上蓋籃球場	35	6/11-27/11	即場報名
40546320 (SK 1204)	6/11-27/11	三	7:00-8:00	寶翠公園	35	6/11-27/11	即場報名
40546321 (SK 1205)	6/11-27/11	三	7:00-8:00	尚德邨譚輝烈紀念劇場	35	6/11-27/11	即場報名
40546322 (SK 1206)	6/11-27/11	三	7:00-8:00	翠林邨景明苑二號停車場平台	35	6/11-27/11	即場報名
康體匯敘 - 太極劍							
40546313 (SK 1197)	7/11-28/11	四	7:00-8:00	翠林邨景明苑二號停車場平台	35	7/11-28/11	即場報名
40546323 (SK 1207)	6/11-27/11	三	7:00-8:00	唐明街休憩處	35	6/11-27/11	即場報名
活力長者計劃-乒乓球自習							
40546368 (SK 1252)	6/11-27/11	三	8:00-9:00	翠林體育館	8	4/10	☞ i
40546369 (SK 1253)	1/11-29/11	五	8:00-9:00	翠林體育館	8	23/9	☞ i
40546370 (SK 1254)	7/11-28/11	四	7:00-8:00	坑口體育館	12	4/10	☞ i
40546371 (SK 1255)	7/11-28/11	四	8:00-9:00	坑口體育館	12	4/10	☞ i
40546372 (SK 1256)	7/11-28/11	四	9:00-10:00	坑口體育館	12	4/10	☞ i
活力長者計劃-羽毛球自習							
40546366 (SK 1250)	7/11-28/11	四	8:00-10:00	將軍澳體育館	20	24/9	☞ i
長者乒乓球訓練班							
40546382 (SK 1266)	11/11-12/12	一,四	14:00-16:00	西貢壁球場	12	18/9-24/9 (4/10) {28/10}	✉
長者門球訓練班							
40546395 (SK 1279)	7/11-2/1 (26/12)除外	四	9:00-11:00	寶康公園	15	18/9-24/9 (4/10) {28/10}	✉
40546396 (SK 1280)	19/11-7/1	二	9:00-11:00	常寧遊樂場	30	18/9-24/9 (4/10) {4/11}	✉
長期病患者日營							
40546401 (SK 1285)	3/11	日	10:30-16:30	西貢戶外康樂中心	60	23/9	☞ i