

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

東區

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
成人胸泳訓練班(第一階段)									
40528960 (ENAB14)	15/11-16/12	一,五	20:00-21:00	小西灣游泳池	18+	100	16	14/10	 
40528961 (ENAB15)	19/11-19/12	二,四	7:00-8:00	小西灣游泳池	18+	100	16	18/10	 
少年胸泳訓練班(第二階段)									
40528959 (ENJB83)	15/11-16/12	一,五	19:00-20:00	小西灣游泳池	9-12	100	20	14/10	 
健體舞訓練班									
40545200 (EN1101)	25/11-20/12	一,三,五	14:00-15:00	小西灣體育館	14+	65	30	22/10	 
40545201 (EN1102)	25/11-20/12	一,三,五	15:00-16:00	小西灣體育館	14+	65	30	22/10	 
40545229 (EN1130)	8/11-9/12 (18/11,2/12)除外	一,三,五	7:00-8:00	渣華道體育館	14+	65	30	8/10	 
40545230 (EN1131)	8/11-9/12 (18/11,2/12)除外	一,三,五	8:00-9:00	渣華道體育館	14+	65	30	8/10	 
40545231 (EN1132)	8/11-9/12 (18/11,2/12)除外	一,三,五	9:00-10:00	渣華道體育館	14+	65	30	8/10	 
40545232 (EN1133)	8/11-9/12 (18/11,2/12)除外	一,三,五	10:00-11:00	渣華道體育館	14+	65	30	8/10	 
40545240 (EN1134)	8/11-9/12 (18/11,2/12)除外	一,三,五	11:00-12:00	渣華道體育館	14+	65	30	8/10	 
八段錦訓練班									
40545264 (EN1155)	22/11-18/12	一,三,五	20:00-21:00	北角街市天台兒童遊樂場	8+	80	30	29/10	 
兒童舞訓練班									
40545243 (EN1137)	3/11-5/1	日	9:00-11:00	渣華道體育館	4-11	60	20	4/10	 
中國舞訓練班									
40545222 (EN1123)	12/11-13/12	二,五	9:00-11:00	港島東體育館	12+	45	30	17/9-24/9 (4/10){24/10}	 
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>									
40545206 (EN1107)	18/11-18/12 (25/11,9/12)除外	一,三,五	7:00-8:00	柴灣體育館	15+	75	30	@16/10	 
40545209 (EN1110)	18/11-18/12 (25/11,9/12)除外	一,三,五	8:00-9:00	柴灣體育館	15+	75	30	@16/10	 
40545214 (EN1115)	4/11-29/11	一,三,五	19:00-20:00	柴灣體育館	15+	75	30	@2/10	 
40545217 (EN1118)	4/11-29/11	一,三,五	20:00-21:00	柴灣體育館	15+	75	30	@2/10	 
水中健體訓練班									
40528964 (ENHF07)	4/11-4/12	一,三,五	9:00-10:00	小西灣游泳池	14+	80	15	17/9-24/9 (4/10){24/10}	 
40528965 (ENHF08)	4/11-4/12	一,三,五	10:00-11:00	小西灣游泳池	14+	80	15	17/9-24/9 (4/10){24/10}	 
爵士舞訓練班									
40545245 (EN1139)	18/11-18/12	一,三	20:00-22:00	渣華道體育館	12+	70	30	17/9-24/9 (4/10){24/10}	 
40545260 (EN1151)	11/11-12/12	一,四	9:00-11:00	港島東體育館	12+	70	30	17/9-24/9 (4/10){24/10}	 
現代舞訓練班									
40545246 (EN1140)	19/11-19/12	二,四	10:00-12:00	渣華道體育館	12+	70	30	17/9-24/9 (4/10){24/10}	 
太極訓練班									
40545287 (EN1169)	21/11-24/3 (24/12,26/12,31/12,25/1,28/1,30/1) 除外	二,四,六	20:00-21:00	鯽魚涌公園(近鯉景灣入口)	6+	60	70	23/10	 
太極劍訓練班									
40545286 (EN1168)	21/11-24/3 (24/12,26/12,31/12,25/1,28/1,30/1) 除外	二,四,六	6:30-7:30	鯽魚涌公園(近鯉景灣入口)	6+	60	40	25/10	 
正確使用健身室設施簡介會									
40545212 (EN1113)	3/11	日	10:30-13:30	柴灣體育館	15+	免費	25	17/9-24/9 (4/10){24/10}	 
40545213 (EN1114)	9/11	六	14:30-17:30	柴灣體育館	15+	免費	25	17/9-24/9 (4/10){24/10}	 
小領袖計劃									
40545250 (EN1144)	22/11-20/12	一,三,五	16:00-17:00	渣華道體育館	4-9	54	15	22/10	 
40545251 (EN1145)	22/11-20/12	一,三,五	17:00-18:00	渣華道體育館	4-9	54	15	22/10	 
羽毛球訓練班									
40542351 (EN1100)	25/11-27/12	一,五	19:00-21:00	小西灣體育館	7+	118	24	17/9-24/9 (4/10){24/10}	 
40545242 (EN1136)	1/11-3/12	二,五	18:00-20:00	渣華道體育館	7+	118	24	17/9-24/9 (4/10){24/10}	 
親子(7-17)歲羽毛球同樂日									
40545247 (EN1141)	17/11	日	10:00-11:00	渣華道體育館	7+	免費	24	16/10	 
40545248 (EN1142)	17/11	日	11:00-12:00	渣華道體育館	7+	免費	24	16/10	 
40545249 (EN1143)	17/11	日	12:00-13:00	渣華道體育館	7+	免費	24	16/10	 

40545253 (EN1147)	3/11	日	14:00-15:00	鯽魚涌體育館	7+	免費	24	30/9	Ⓜ
40545254 (EN1148)	3/11	日	15:00-16:00	鯽魚涌體育館	7+	免費	24	30/9	Ⓜ
40545255 (EN1149)	3/11	日	16:00-17:00	鯽魚涌體育館	7+	免費	24	30/9	Ⓜ

親子(7-17歲)羽毛球同樂日

40545219 (EN1120)	16/11	六	14:00-15:00	柴灣體育館	7+	免費	24	17/10	Ⓜ
40545220 (EN1121)	16/11	六	15:00-16:00	柴灣體育館	7+	免費	24	17/10	Ⓜ
40545221 (EN1122)	16/11	六	16:00-17:00	柴灣體育館	7+	免費	24	17/10	Ⓜ

室內草地滾球訓練班

40545224 (EN1125)	11/11-5/12	一,四	19:00-21:00	港島東體育館	8+	54	8	17/9-24/9 (4/10){24/10}	✉
40545225 (EN1126)	11/11-5/12	一,四	19:00-21:00	港島東體育館	8+	54	8	17/9-24/9 (4/10){24/10}	✉

壁球訓練班

40545215 (EN1116)	27/11-20/12	三,五	19:00-21:00	柴灣體育館	7+	160	8	21/10	Ⓜ i
40545227 (EN1128)	9/11-28/12	六	15:00-17:00	西灣河體育館	7-17	160	8	10/10	Ⓜ i
40545228 (EN1129)	6/11-29/11	三,五	9:00-11:00	西灣河體育館	7+	160	8	10/10	Ⓜ i
40545252 (EN1146)	19/11-12/12	二,四	9:00-11:00	渣華道體育館	18+	160	12	21/10	Ⓜ i
40545259 (EN1150)	6/11-29/11	三,五	19:00-21:00	鯽魚涌體育館	7+	160	8	3/10	Ⓜ i

乒乓球訓練班

40545261 (EN1152)	4/11-4/12	一,三	19:00-21:00	港島東體育館	14+	86	20	17/9-24/9 (4/10){24/10}	✉
40542347 (EN1097)	7/11-10/12	二,四	16:00-18:00	小西灣體育館	6+	86	24	17/9-24/9 (4/10){24/10}	✉

網球訓練班

40545293 (EN1170)	13/11-13/12	三,五	9:00-11:00	鯽魚涌公園	8+	170	18	17/9-24/9 (4/10){24/10}	✉
-------------------	-------------	-----	------------	-------	----	-----	----	-------------------------	---

美式桌球訓練班(第二階段)

40545241 (EN1135)	14/11-5/12	四	20:00-22:00	渣華道體育館	8+	120	6	17/9-24/9 (4/10){24/10}	✉
-------------------	------------	---	-------------	--------	----	-----	---	-------------------------	---

普及健體運動 - 行山樂

40545298 (EN1092)	17/11	日	9:00-17:00	B4 起點:大坳門相思灣路, 終點:坑口半見村	6+	40	48	9/9-16/9 (4/10){24/10}	✉
-------------------	-------	---	------------	-------------------------	----	----	----	------------------------	---

東區家庭同樂日

40546933 (EN1203)	16/11	六	14:00-17:00	愛秩序灣公園	3+	免費	4300	16/11	即場報名
-------------------	-------	---	-------------	--------	----	----	------	-------	------

東區普及及體育嘉年華

40546934 (EN1204)	16/11	六	14:00-17:00	愛秩序灣公園	3+	免費	1000	16/11	即場報名
-------------------	-------	---	-------------	--------	----	----	------	-------	------

東區殘疾人士嘉年華2019

40545282 (EN1165)	22/11	五	9:30-12:30	愛秩序灣遊樂場	3+	免費	1500	22/11	即場報名
-------------------	-------	---	------------	---------	----	----	------	-------	------

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。

長期病患者羽毛球訓練計劃

40545281 (EN1164)	1/11-22/11	五	20:00-21:00	港島東體育館	8+	4	11/10	Ⓜ i
-------------------	------------	---	-------------	--------	----	---	-------	-----

聽障人士身心伸展訓練計劃

40545267 (EN1159)	5/11-26/11	二	15:00-17:00	渣華道體育館	14+	4	11/10	Ⓜ i
-------------------	------------	---	-------------	--------	-----	---	-------	-----

精神病康復者日營

40545272 (EN1162)	7/11	四	9:00-17:00	西貢戶外康樂中心	18-65	24	11/10	Ⓜ i
-------------------	------	---	------------	----------	-------	----	-------	-----

自閉症,智障人士及肢體傷殘人士日營

40545273 (EN1163)	3/11	日	9:00-17:00	西貢戶外康樂中心	3-12	24	15/10	Ⓜ i
-------------------	------	---	------------	----------	------	----	-------	-----

智障及肢體傷殘人士旅行

40545269 (EN1161)	17/11	日	9:00-17:00	懲教博物館	35-70	6	15/10	Ⓜ i
-------------------	-------	---	------------	-------	-------	---	-------	-----

自閉症人士旅行

40545268 (EN1160)	10/11	日	9:00-17:00	香港鐵路博物館,大埔海濱公園	20-30	20	15/10	Ⓜ
-------------------	-------	---	------------	----------------	-------	----	-------	---

肢體傷殘人士身心伸展訓練班

40536414 (EN0691)	1/11-20/11	三,五	13:00-14:30	西灣河體育館(舞蹈室)	15+	20	17/9	Ⓜ 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
-----------------------------------	----	----	----	----	----	-------------------------------	----------

長者游泳訓練班(第一階段)

40528962 (ENE009)	19/11-19/12	二,四	9:00-10:00	小西灣游泳池	16	17/9-24/9 (4/10) {24/10}	✉
-------------------	-------------	-----	------------	--------	----	-----------------------------	---

長者游泳訓練班(第二階段)

40528963 (ENE083)	19/11-19/12	二,四	8:00-9:00	小西灣游泳池	20	17/9-24/9 (4/10) {24/10}	✉
-------------------	-------------	-----	-----------	--------	----	-----------------------------	---

長者康體匯紋 - 八段錦

40545208 (EN1109)	6/11-27/11	三	8:00-10:00	柴灣體育館	70	6/11-27/11	即場報名
-------------------	------------	---	------------	-------	----	------------	------

外展計劃-長者清晨徒手健體

40545296 (EN1172)	1/11-27/11	一,三,五	7:30-9:30	柴灣公園	50	1/11-27/11	即場報名
-------------------	------------	-------	-----------	------	----	------------	------

外展計劃長者體能測試及活力圖展

40545284 (EN1167)	9/11	六	8:00-10:00	鯽魚涌公園(鯉景灣入口)	150	9/11	即場報名
-------------------	------	---	------------	--------------	-----	------	------

長者普及體操訓練班

40545223 (EN1124)	4/11-25/11	一,三,五	14:00-16:00	港島東體育館	20	17/9-24/9 (4/10) {24/10}	☒
-------------------	------------	-------	-------------	--------	----	-----------------------------	---

40545244 (EN1138)	19/11-19/12	二,四	14:00-16:00	渣華道體育館	20	17/9-24/9 (4/10) {24/10}	☒
-------------------	-------------	-----	-------------	--------	----	-----------------------------	---

長者康體匯敘 - 社交舞

40545211 (EN1112)	5/11-26/11	二	8:00-10:00	柴灣體育館	110	5/11-26/11	即場報名
-------------------	------------	---	------------	-------	-----	------------	------

40542349 (EN1099)	1/11-29/11	五	8:00-10:00	小西灣體育館	30	1/11-29/11	即場報名
-------------------	------------	---	------------	--------	----	------------	------

長者社交舞同樂日

40545226 (EN1127)	14/11	四	10:00-12:00	西灣河體育館	100	14/11	即場報名
-------------------	-------	---	-------------	--------	-----	-------	------

長者簡易太極訓練班

40545218 (EN1119)	18/11-18/12 (25/11,9/12)除外	一,三,五	7:00-8:00	柴灣體育館	60	17/9-24/9 (4/10) {24/10}	☒
-------------------	-------------------------------	-------	-----------	-------	----	-----------------------------	---

長者康體匯敘 - 羽毛球

40545207 (EN1108)	5/11-26/11	二	10:00-12:00	柴灣體育館	32	5/11-26/11	即場報名
-------------------	------------	---	-------------	-------	----	------------	------

長者康體匯敘 - 乒乓球

40545216 (EN1117)	7/11-28/11	四	8:00-10:00	柴灣體育館	36	7/11-28/11	即場報名
-------------------	------------	---	------------	-------	----	------------	------

40542348 (EN1098)	7/11-28/11	四	8:00-10:00	小西灣體育館	30	7/11-28/11	即場報名
-------------------	------------	---	------------	--------	----	------------	------

長者康體匯敘 - 門球

40545210 (EN1111)	1/11-29/11	五	8:00-10:00	柴灣體育館	30	1/11-29/11	即場報名
-------------------	------------	---	------------	-------	----	------------	------

長者旅行

40545295 (EN1171)	14/11	四	9:00-17:00	圓玄學院,南蓮園池及鯉魚門	100	17/9-24/9 (4/10) {24/10}	☒
-------------------	-------	---	------------	---------------	-----	-----------------------------	---

長者體能測試

40545283 (EN1166)	2/11-30/11	六	8:00-10:00	百福道交通安全城(近健康邨遊樂場)	150	2/11-30/11	即場報名
-------------------	------------	---	------------	-------------------	-----	------------	------