





































康樂及文化事務署
社區康樂活動
2019年12月份康樂體育活動一覽表

屯門區

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
健體舞訓練班									
40536796	2/12-13/1 (26/12)除外	一,四	19:00-20:00	大興體育館	14+	65	15	4/11-8/11 (14/11){2/12}	☒
40536797	2/12-13/1 (26/12)除外	一,四	20:00-21:00	大興體育館	14+	65	15	4/11-8/11 (14/11){2/12}	☒
40536808	11/12-29/1 (25/12,1/1,24/1)除外	三,五	9:00-10:00	良田體育館	14+	65	20	5/11	☒ i
40536809	11/12-29/1 (25/12,1/1,24/1)除外	三,五	10:00-11:00	良田體育館	14+	65	20	5/11	☒ i
40536810	14/12-7/3 (25/1)除外	六	13:00-14:00	良田體育館	14+	65	20	8/11	☒ i
40536811	14/12-7/3 (25/1)除外	六	14:00-15:00	良田體育館	14+	65	20	8/11	☒ i
40536864	11/12-24/1 (25/12,1/1)除外	三,五	9:00-10:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	14+	65	20	7/11	☒ i
40536865	11/12-24/1 (25/12,1/1)除外	三,五	10:00-11:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	14+	65	20	7/11	☒ i
40536866	10/12-21/1 (26/12)除外	二,四	8:00-9:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	14+	65	20	4/11	☒ i
40536867	10/12-21/1 (26/12)除外	二,四	9:00-10:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	14+	65	20	4/11	☒ i
跳舞強身-屯門區聖誕社交舞之夜									
40527984	20/12	五	19:30-22:30	友愛體育館主場	不限	20	200	12/11	☒ 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>									
40536786	2/12-6/1 (9/12,23/12,25/12,1/1)除外	一,三,五	8:00-9:00	大興體育館	15+	75	20	@8/11	☒ i
40536787	2/12-6/1 (9/12,23/12,25/12,1/1)除外	一,三,五	9:00-10:00	大興體育館	15+	75	20	@8/11	☒ i
40536800	2/12-15/1 (25/12,1/1)除外	一,三	18:00-19:00	大興體育館	15+	75	20	@4/11	☒ i
40536801	2/12-15/1 (25/12,1/1)除外	一,三	19:00-20:00	大興體育館	15+	75	20	@4/11	☒ i
40536802	7/12-4/1 (26/12)除外	二,四,六	8:00-9:00	大興體育館	15+	75	20	@7/11	☒ i
40536803	7/12-4/1 (26/12)除外	二,四,六	9:00-10:00	大興體育館	15+	75	20	@7/11	☒ i
40536804	3/12-21/1 (24/12,26/12,31/12)除外	二,四	20:00-21:00	大興體育館	15+	75	20	@5/11	☒ i
40536805	3/12-21/1 (24/12,26/12,31/12)除外	二,四	21:00-22:00	大興體育館	15+	75	20	@5/11	☒ i
40536819	9/12-22/1 (25/12,1/1)除外	一,三	19:00-20:00	友愛體育館	15+	75	20	@11/11	☒ i
40536820	9/12-22/1 (25/12,1/1)除外	一,三	20:00-21:00	友愛體育館	15+	75	20	@11/11	☒ i
40536868	16/12-15/1 (25/12,1/1)除外	一,三,五	15:00-16:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	15+	75	20	@13/11	☒ i
40536869	6/12-22/1 (25/12,1/1)除外	三,五	19:00-20:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	15+	75	20	@13/11	☒ i
40536870	6/12-22/1 (25/12,1/1)除外	三,五	20:00-21:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	15+	75	20	@13/11	☒ i
社交舞訓練班									
40536821	3/12-7/1 (26/12)除外	二,四	14:00-16:00	友愛體育館	14+	86	20	4/11-8/11 (14/11){2/12}	☒
瑜伽訓練班									
40536798	31/12-4/2 (28/1)除外	二,四	7:00-9:00	大興體育館	15+	85	20	4/11-8/11 (14/11){2/12}	☒
40536799	31/12-4/2 (28/1)除外	二,四	9:00-11:00	大興體育館	15+	85	20	4/11-8/11 (14/11){2/12}	☒
正確使用健身室設施簡介會									
40536790	7/12	六	14:00-17:00	大興體育館	15+	免費	20	1/11	☒ i
40536812	8/12	日	10:00-13:00	良田體育館	15+	免費	20	1/11	☒ i
40536816	1/12	日	15:00-18:00	友愛體育館	15+	免費	20	1/11	☒ i
40536871	9/12	一	19:00-22:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	15+	免費	20	28/10-1/11 (7/11){25/11}	☒
40536872	16/12	一	19:00-22:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	15+	免費	20	28/10-1/11 (7/11){25/11}	☒
40536873	3/12	二	19:00-22:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	15+	免費	20	1/11	☒ i
40546895	13/12	五	19:00-22:00	友愛體育館	15+	免費	20	28/10-1/11 (7/11){25/11}	☒
親子(7-17歲)羽毛球同樂日									
40536850	21/12	六	14:00-15:00	友愛體育館	7+	免費	24	18/11	☒
40536851	21/12	六	15:00-16:00	友愛體育館	7+	免費	24	18/11	☒
40536852	21/12	六	16:00-17:00	友愛體育館	7+	免費	24	18/11	☒
兒童羽毛球訓練班									
40536828	8/12-16/2 (26/1)除外	日	10:00-12:00	友愛體育館	7-11	118	24	4/11-8/11 (14/11){2/12}	☒
成人羽毛球訓練班									
40536791	27/12-31/1 (28/1)除外	二,五	11:00-13:00	大興體育館	18+	118	24	28/10-1/11 (7/11){25/11}	☒
40536806	2/12-8/1 (25/12,1/1)除外	一,三	19:00-21:00	良田體育館	18+	118	24	28/10-1/11 (7/11){25/11}	☒

40536807	4/12-10/1 (25/12,1/1)除外	三,五	14:00-16:00	良田體育館	18+	118	24	28/10-1/11 (7/11){25/11}	☒																																																																																												
40536824	5/12-9/1 (26/12)除外	一,四	14:00-16:00	友愛體育館	18+	118	24	28/10-1/11 (7/11){25/11}	☒																																																																																												
40536825	5/12-9/1 (26/12)除外	一,四	9:00-11:00	友愛體育館	18+	118	24	28/10-1/11 (7/11){25/11}	☒																																																																																												
40536829	8/12-16/2 (26/1)除外	日	8:00-10:00	友愛體育館	18+	118	24	28/10-1/11 (7/11){25/11}	☒																																																																																												
親子(7-17歲)羽毛球訓練班																																																																																																					
40536848	14/12-18/1	六	10:00-12:00	大興體育館	7+	73	24	4/11-8/11 (14/11){2/12}	☒																																																																																												
中國象棋同樂日																																																																																																					
40536846	8/12	日	14:00-17:00	屯門公園露天劇場	不限	免費	40	8/12	即場報名																																																																																												
屯門區草地滾球三人隊際賽2019																																																																																																					
40536843 (QTM1276-19)	8/12	日	9:00-18:00	湖山草地滾球場	8+	100	12	15/10-24/10 (29/10){19/11}	☒																																																																																												
草地滾球同樂日																																																																																																					
40536840	1/12	日	14:00-15:00	湖山草地滾球場	8+	免費	32	13/11	☒ i																																																																																												
40536841	1/12	日	15:00-16:00	湖山草地滾球場	8+	免費	32	13/11	☒ i																																																																																												
40536842	1/12	日	16:00-17:00	湖山草地滾球場	8+	免費	32	13/11	☒ i																																																																																												
草地滾球訓練班																																																																																																					
40536836	3/12-3/1 (24/12,31/12)除外	二,五	20:00-22:00	湖山草地滾球場	8+	54	8	4/11-8/11 (14/11){2/12}	☒																																																																																												
小型網球訓練班																																																																																																					
40536789	28/12-7/3 (25/1)除外	六	14:00-16:00	大興體育館	6-12	70	16	4/11-8/11 (14/11){2/12}	☒																																																																																												
壁球訓練班																																																																																																					
40527971	17/12-14/1 (26/12)除外	二,四	19:30-21:30	屯門游泳池壁球場	7+	160	8	6/11	☒ i																																																																																												
網球同樂日																																																																																																					
40528714	8/12	日	14:00-15:00	青善遊樂場	8+	免費	12	15/11	☒ i																																																																																												
40528715	8/12	日	15:00-16:00	青善遊樂場	8+	免費	12	15/11	☒ i																																																																																												
40528716	8/12	日	16:00-17:00	青善遊樂場	8+	免費	12	15/11	☒ i																																																																																												
40528717	18/12	三	18:00-19:00	青善遊樂場	8+	免費	12	18/11	☒ i																																																																																												
40528718	18/12	三	19:00-20:00	青善遊樂場	8+	免費	12	18/11	☒ i																																																																																												
40528719	18/12	三	20:00-21:00	青善遊樂場	8+	免費	12	18/11	☒ i																																																																																												
40536833	7/12	六	15:00-16:00	湖山網球場	8+	免費	12	14/11	☒ i																																																																																												
40536834	7/12	六	16:00-17:00	湖山網球場	8+	免費	12	14/11	☒ i																																																																																												
40536835	7/12	六	17:00-18:00	湖山網球場	8+	免費	12	14/11	☒ i																																																																																												
成人網球訓練班																																																																																																					
40536830	3/12-10/1 (24/12,31/12)除外	二,五	20:00-22:00	湖山網球場	18+	170	12	28/10-1/11 (7/11){25/11}	☒																																																																																												
40536831	7/12-15/2 (25/1)除外	六	20:00-22:00	湖山網球場	18+	170	12	28/10-1/11 (7/11){25/11}	☒																																																																																												
網球訓練班																																																																																																					
40536832	1/12-9/2 (26/1)除外	日	16:00-18:00	湖山網球場	12+	170	12	28/10-1/11 (7/11){25/11}	☒																																																																																												
板球同樂日																																																																																																					
40536849	15/12	日	10:00-13:00	楊景遊樂場	6+	免費	30	1/11	☒ i																																																																																												
普及健體運動-行山樂																																																																																																					
40536844	15/12	日	9:00-17:00	D11 解甲昂步拾奇趣	6+	40	48	28/10-1/11 (7/11){25/11}	☒																																																																																												
屯門區堆沙比賽2019																																																																																																					
40535592	8/12	日	13:00-17:00	黃金泳灘	不限	60	28	21/10	☒																																																																																												
園藝講座-蘭花種植講座																																																																																																					
40536847	28/12	六	10:00-12:00	大興體育館	16+	30	30	6/11	☒ i																																																																																												
手工藝同樂																																																																																																					
40527963	14/12	六	14:00-15:30	屯門游泳池壁球場	不限	免費	30	15/11	☒ i																																																																																												
40527964	14/12	六	15:30-17:00	屯門游泳池壁球場	不限	免費	30	15/11	☒ i																																																																																												
<table border="1"> <thead> <tr> <th>殘疾人士活動編號 (班號) (費用全免)</th> <th>日期</th> <th>星期</th> <th>時間</th> <th>地點</th> <th>年齡名額</th> <th>報名/投表日期 (抽籤日期) {公開後補日期}</th> <th>報名 方式</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="8">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)</td> </tr> <tr> <td colspan="8">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。</td> </tr> <tr> <td colspan="8">長期病患者器械健體訓練計劃</td> </tr> <tr> <td>40536855</td> <td>3/12-31/12 (24/12)除外</td> <td>二</td> <td>10:00-12:00</td> <td>大興體育館</td> <td>18+</td> <td>4</td> <td>25/10</td> <td>☒ i</td> </tr> <tr> <td colspan="8">聽障人士乒乓球訓練班</td> </tr> <tr> <td>40547869</td> <td>7/12-1/2 (25/1)除外</td> <td>六</td> <td>18:00-20:00</td> <td>良田體育館</td> <td>7+</td> <td>16</td> <td>17/10</td> <td>☒ i</td> </tr> <tr> <td colspan="8">精神病康復者室內門球同樂日</td> </tr> <tr> <td>40536857</td> <td>2/12</td> <td>一</td> <td>14:00-16:00</td> <td>友愛體育館</td> <td>15+</td> <td>3</td> <td>25/10</td> <td>☒ i</td> </tr> <tr> <td colspan="8">智障人士室內短墊滾球同樂日</td> </tr> <tr> <td>40536859</td> <td>7/12</td> <td>六</td> <td>10:00-12:00</td> <td>良田體育館</td> <td>8+</td> <td>3</td> <td>25/10</td> <td>☒ i</td> </tr> </tbody> </table>										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。								長期病患者器械健體訓練計劃								40536855	3/12-31/12 (24/12)除外	二	10:00-12:00	大興體育館	18+	4	25/10	☒ i	聽障人士乒乓球訓練班								40547869	7/12-1/2 (25/1)除外	六	18:00-20:00	良田體育館	7+	16	17/10	☒ i	精神病康復者室內門球同樂日								40536857	2/12	一	14:00-16:00	友愛體育館	15+	3	25/10	☒ i	智障人士室內短墊滾球同樂日								40536859	7/12	六	10:00-12:00	良田體育館	8+	3	25/10	☒ i
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。																																																																																																					
長期病患者器械健體訓練計劃																																																																																																					
40536855	3/12-31/12 (24/12)除外	二	10:00-12:00	大興體育館	18+	4	25/10	☒ i																																																																																													
聽障人士乒乓球訓練班																																																																																																					
40547869	7/12-1/2 (25/1)除外	六	18:00-20:00	良田體育館	7+	16	17/10	☒ i																																																																																													
精神病康復者室內門球同樂日																																																																																																					
40536857	2/12	一	14:00-16:00	友愛體育館	15+	3	25/10	☒ i																																																																																													
智障人士室內短墊滾球同樂日																																																																																																					
40536859	7/12	六	10:00-12:00	良田體育館	8+	3	25/10	☒ i																																																																																													

智障人士乒乓球訓練班								
40535909	14/12-11/1	六	13:00-15:00	何文田體育館	8+	16	17/10	 
智障人士籃球同樂日								
40536856	13/12	五	10:00-12:00	友愛體育館	10+	4	25/10	 
殘疾人士康樂日營								
40536854	13/12	五	9:00-17:00	曹公潭戶外康樂中心	不限	19	25/10	 
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
長者健體訓練班								
40536861	10/12-11/1 (26/12)除外	二,四,六	10:00-11:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	20	4/11-8/11 (14/11) {2/12}	 	
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。								
40536788	2/12-6/1 (9/12,23/12,25/12,1/1)除外	一,三,五	10:00-11:00	大興體育館	20	@28/10-1/11 (7/11) {25/11}	 	
40536792	28/12-23/1	二,四,六	14:00-15:00	大興體育館	20	@28/10-1/11 (7/11) {25/11}	 	
40536793	28/12-23/1	二,四,六	15:00-16:00	大興體育館	20	@28/10-1/11 (7/11) {25/11}	 	
40536862	16/12-15/1 (25/12,1/1)除外	一,三,五	16:00-17:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	20	@28/10-1/11 (7/11) {25/11}	 	
長者社交舞訓練班								
40536823	4/12-10/1 (25/12,1/1)除外	三,五	9:00-11:00	友愛體育館	20	4/11-8/11 (14/11) {2/12}	 	
活力長者計劃-乒乓球同樂								
40536817	2/12-30/12	一	10:00-11:00	友愛體育館	20	12/11	 	
40536818	2/12-30/12	一	9:00-10:00	友愛體育館	20	12/11	 	
活力長者計劃-健體操同樂								
40536815	5/12-19/12	四	8:00-10:00	良田體育館	30	4/11-8/11 (14/11) {2/12}	 	
40536822	4/12-18/12	三	9:00-11:00	友愛體育館	30	4/11-8/11 (14/11) {2/12}	 	
活力長者計劃-棋乒樂無窮								
40536863	5/12-19/12	四	11:00-13:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	30	5/12-19/12	即場報名	
活力長者計劃-羽毛球自習計劃								
40536813	2/12-30/12	一	9:00-10:00	良田體育館	20	2/12-30/12	即場報名	
40536814	2/12-30/12	一	10:00-11:00	良田體育館	20	2/12-30/12	即場報名	
活力長者計劃-草地滾球同樂								
40536839	5/12-19/12	四	9:00-11:00	湖山草地滾球場	16	5/12-19/12	即場報名	
活力長者計劃-草地滾球自習計劃								
40536837	4/12-18/12	三	9:00-10:00	湖山草地滾球場	24	4/12-18/12	即場報名	
40536838	4/12-18/12	三	10:00-11:00	湖山草地滾球場	24	4/12-18/12	即場報名	
活力長者計劃-門球同樂								
40536794	4/12-18/12	三	7:00-8:00	大興體育館	20	11/11	 	
40536795	4/12-18/12	三	8:00-9:00	大興體育館	20	11/11	 	
40536826	5/12-19/12	四	7:00-8:00	友愛體育館	20	13/11	 	
40536827	5/12-19/12	四	8:00-9:00	友愛體育館	20	13/11	 	
長者門球訓練班								
40536845	1/12-19/1	日	8:00-10:00	新和里遊樂場	15	1/11	 	
長者康樂旅行								
40528696	5/12	四	9:00-17:00	香港動植物公園,山頂	96	28/10-1/11 (7/11) {25/11}	