

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

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
健體舞訓練班									
40548737 (SK 1350)	21/12-23/1 (26/12,7/1,21/1)除外	二,四,六	9:00-10:00	將軍澳體育館	14+	65	20	13/11	☎ i
40548742 (SK 1351)	21/12-23/1 (26/12,7/1,21/1)除外	二,四,六	10:00-11:00	將軍澳體育館	14+	65	20	13/11	☎ i
40548744 (SK 1352)	21/12-23/1 (26/12,7/1,21/1)除外	二,四,六	11:00-12:00	將軍澳體育館	14+	65	20	13/11	☎ i
40548748 (SK 1353)	10/12-7/1 (26/12)除外	二,四,六	9:00-10:00	翠林體育館	14+	65	20	30/10	☎ i
40548749 (SK 1354)	10/12-7/1 (26/12)除外	二,四,六	10:00-11:00	翠林體育館	14+	65	20	30/10	☎ i
40548750 (SK 1355)	6/12-22/1 (25/12,1/1)除外	三,五	19:00-20:00	翠林體育館	14+	65	20	31/10	☎ i
40548751 (SK 1356)	6/12-22/1 (25/12,1/1)除外	三,五	20:00-21:00	翠林體育館	14+	65	20	31/10	☎ i
40548752 (SK 1357)	20/12-24/1 (25/12,1/1,6/1,20/1)除外	一,三,五	9:00-10:00	寶林體育館	14+	65	24	12/11	☎ i
40548753 (SK 1358)	20/12-24/1 (25/12,1/1,6/1,20/1)除外	一,三,五	10:00-11:00	寶林體育館	14+	65	24	12/11	☎ i
40548756 (SK 1361)	7/12-7/3 (21/12,25/1)除外	六	14:00-15:00	調景嶺體育館	14+	65	30	16/10-22/10 (1/11){25/11}	☎
40548757 (SK 1362)	7/12-7/3 (21/12,25/1)除外	六	15:00-16:00	調景嶺體育館	14+	65	30	16/10-22/10 (1/11){25/11}	☎
40548804 (SK 1409)	18/12-5/2 (25/12,1/1,24/1)除外	三,五	13:00-14:00	西貢壁球場	14+	65	12	12/11	☎ i
40548805 (SK 1410)	18/12-5/2 (25/12,1/1,24/1)除外	三,五	14:00-15:00	西貢壁球場	14+	65	12	12/11	☎ i
40548845 (SK 1440)	12/12-23/1 (26/12)除外	二,四	19:00-20:00	香港單車館	14+	65	24	1/11	☎ i
40548847 (SK 1441)	12/12-23/1 (26/12)除外	二,四	20:00-21:00	香港單車館	14+	65	24	1/11	☎ i
40548849 (SK 1442)	16/12-15/1 (25/12,1/1)除外	一,三,五	14:00-15:00	香港單車館	14+	65	24	5/11	☎ i
40548851 (SK 1443)	16/12-15/1 (25/12,1/1)除外	一,三,五	15:00-16:00	香港單車館	14+	65	24	5/11	☎ i
兒童舞訓練班									
40548763 (SK 1368)	14/12-29/2 (28/12,25/1)除外	六	16:00-18:00	寶林體育館	4-6	60	20	5/11	☎ i
40548878 (SK 1446)	22/12-1/3 (26/1)除外	日	14:00-16:00	香港單車館	4-6	60	20	16/10-22/10 (1/11){2/12}	☎
跳舞強身 西貢區聖誕舞蹈之夜									
40548902 (SK 1470)	21/12	六	19:00-23:00	坑口體育館	不限	20	300	14/11	☎ i
舞蹈同樂日(土風舞)									
40548786 (SK 1391)	28/12	六	9:00-12:00	調景嶺體育館	14+	免費	80	14/11	☎ 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。</p> <p>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>									
40548764 (SK 1369)	3/12-14/1 (26/12)除外	二,四	15:00-16:00	寶林體育館	15+	75	20	@24/10	☎ i
40548765 (SK 1370)	3/12-14/1 (26/12)除外	二,四	16:00-17:00	寶林體育館	15+	75	20	@24/10	☎ i
40548766 (SK 1371)	11/12-24/1 (25/12,1/1)除外	三,五	9:00-10:00	翠林體育館	15+	75	20	@1/11	☎ i
40548767 (SK 1372)	11/12-24/1 (25/12,1/1)除外	三,五	10:00-11:00	翠林體育館	15+	75	20	@1/11	☎ i
40548768 (SK 1373)	18/12-17/1 (25/12,1/1)除外	一,三,五	15:00-16:00	翠林體育館	15+	75	20	@8/11	☎ i
40548769 (SK 1374)	18/12-17/1 (25/12,1/1)除外	一,三,五	16:00-17:00	翠林體育館	15+	75	20	@8/11	☎ i
40548770 (SK 1375)	3/12-16/1 (26/12,31/12)除外	二,四	19:00-20:00	翠林體育館	15+	75	20	@24/10	☎ i
40548771 (SK 1376)	3/12-16/1 (26/12,31/12)除外	二,四	20:00-21:00	翠林體育館	15+	75	20	@24/10	☎ i
40548772 (SK 1377)	18/12-5/2 (25/12,1/1,27/1)除外	一,三	19:00-20:00	寶林體育館	15+	75	20	@11/11	☎ i
40548773 (SK 1378)	18/12-5/2 (25/12,1/1,27/1)除外	一,三	20:00-21:00	寶林體育館	15+	75	20	@11/11	☎ i
40548774 (SK 1379)	18/12-5/2 (25/12,1/1,27/1)除外	一,三	21:00-22:00	寶林體育館	15+	75	20	@11/11	☎ i
爵士舞訓練班									
40548775 (SK 1380)	3/12-14/1 (24/12,26/12,31/12)除外	二,四	19:00-21:00	調景嶺體育館	12+	70	30	21/10	☎ i
太極拳訓練班									
40548899 (SK 1471)	4/12-30/3 (25/12,1/1,27/1)除外	一,三,五	7:00-8:00	惠民路遊樂場	6+	60	50	16/10-22/10 (1/11){25/11}	☎
正確使用健身室設施簡介會									
40548779 (SK 1384)	10/12	二	13:00-16:00	將軍澳體育館	15+	免費	25	16/10-22/10 (1/11){25/11}	☎
40548780 (SK 1385)	10/12	二	14:00-17:00	將軍澳體育館	15+	免費	25	16/10-22/10 (1/11){25/11}	☎
40548781 (SK 1386)	24/12	二	13:00-16:00	將軍澳體育館	15+	免費	25	16/10-22/10 (1/11){2/12}	☎

40548782 (SK 1387)	24/12	二	14:00-17:00	將軍澳體育館	15+	免費	25	16/10-22/10 (1/11){2/12}	☒
40548881 (SK 1449)	12/12	四	19:00-22:00	香港單車館	15+	免費	25	16/10-22/10 (1/11){25/11}	☒
40548882 (SK 1450)	12/12	四	20:00-23:00	香港單車館	15+	免費	25	16/10-22/10 (1/11){25/11}	☒

壓力管理與鬆弛技巧

40548776 (SK 1381)	2/12-9/3 (27/1)除外	一	9:00-10:00	將軍澳體育館	14+	80	20	23/10	☒ i
40548777 (SK 1382)	2/12-9/3 (27/1)除外	一	10:00-11:00	將軍澳體育館	14+	80	20	23/10	☒ i
40548778 (SK 1383)	3/12-21/1 (26/12)除外	二,四	10:00-11:00	調景嶺體育館	14+	80	30	21/10	☒ i
40548879 (SK 1447)	9/12-16/3 (27/1)除外	一	10:00-11:00	香港單車館	14+	80	30	25/10	☒ i
40548880 (SK 1448)	9/12-16/3 (27/1)除外	一	11:00-12:00	香港單車館	14+	80	30	25/10	☒ i

身心伸展訓練班

40548871 (SK 1444)	12/12-23/1 (26/12)除外	二,四	14:00-15:00	香港單車館	15+	85	24	6/11	☒ i
40548873 (SK 1445)	12/12-23/1 (26/12)除外	二,四	15:00-16:00	香港單車館	15+	85	24	6/11	☒ i

親子(7-17歲)羽毛球訓練班

40548824 (SK 1412)	14/12-18/1	六	14:00-16:00	寶林體育館(非備冷氣)	7+	73	18	16/10-22/10 (1/11){25/11}	☒
--------------------	------------	---	-------------	-------------	----	----	----	---------------------------	---

羽毛球訓練班

40548758 (SK 1363)	27/12-31/1 (1/1)除外	三,五	8:00-10:00	將軍澳體育館	7+	118	24	16/10-22/10 (1/11){2/12}	☒
40548759 (SK 1364)	10/12-14/1 (26/12)除外	二,四	8:00-10:00	翠林體育館	7+	118	24	16/10-22/10 (1/11){25/11}	☒
40548760 (SK 1365)	13/12-22/1 (25/12,1/1)除外	三,五	19:00-21:00	翠林體育館	7+	118	24	16/10-22/10 (1/11){2/12}	☒
40548761 (SK 1366)	9/12-13/1 (26/12)除外	一,四	15:00-17:00	坑口體育館	7+	118	24	16/10-22/10 (1/11){25/11}	☒
40548762 (SK 1367)	3/12-14/1 (24/12,26/12,31/12)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){25/11}	☒

場地單車體驗日

40548892 (SK 1460)	14/12	六	9:30-12:30	香港單車館	11+	免費	20	7/11	☒ i
40548893 (SK 1461)	28/12	六	9:30-12:30	香港單車館	11+	免費	20	14/11	☒ i

小型網球訓練班

40548787 (SK 1392)	7/12-15/2 (25/1)除外	六	13:00-15:00	翠林體育館	6-12	70	16	16/10-22/10 (1/11){25/11}	☒
--------------------	--------------------	---	-------------	-------	------	----	----	---------------------------	---

壁球訓練班

40548080 (SK 1405)	3/12-31/12 (24/12)除外	二,五	19:00-21:00	西貢壁球場	7+	160	8	31/10	☒ i
40548788 (SK 1393)	17/12-14/1 (26/12)除外	二,四	19:00-21:00	翠林體育館	7+	160	8	11/11	☒ i
40548789 (SK 1394)	18/12-17/1 (25/12,1/1)除外	三,五	19:00-21:00	寶林體育館	7+	160	8	11/11	☒ i

乒乓球訓練班

40548790 (SK 1395)	15/12-23/2 (26/1)除外	日	16:00-18:00	翠林體育館	14+	86	12	16/10-22/10 (1/11){2/12}	☒
40548791 (SK 1396)	14/12-29/2 (28/12,25/1)除外	六	14:00-16:00	寶林體育館	14+	86	18	16/10-22/10 (1/11){25/11}	☒
40548885 (SK 1453)	22/12-1/3 (26/1)除外	日	10:00-12:00	香港單車館	6+	86	24	16/10-22/10 (1/11){2/12}	☒

網球訓練班

40548838 (SK 1439)	16/12-20/1 (26/12)除外	一,四	19:00-21:00	西貢網球場	8+	170	12	16/10-22/10 (1/11){2/12}	☒
40548900 (SK 1472)	23/12-30/1 (26/12,27/1)除外	一,四	19:00-21:00	寶翠公園	8+	170	18	16/10-22/10 (1/11){2/12}	☒

飛盤同樂日

40525779 (SK 188)	22/12	日	9:00-10:30	將軍澳體育館	6+	免費	40	22/12	即場報名
40525782 (SK 189)	22/12	日	10:30-12:00	將軍澳體育館	6+	免費	40	22/12	即場報名

普及健體運動 - 行山樂

40548817 (SK 1411)	8/12	日	9:00-17:00	C9 馬鞍千島尋圓墩	6+	40	48	16/10-22/10 (1/11){2/12}	☒
--------------------	------	---	------------	------------	----	----	----	--------------------------	---

常寧遊樂場定向同樂日

40548897 (SK 1465)	29/12	日	10:00-13:00	常寧遊樂場	12+	免費	500	10/12	☒ i
--------------------	-------	---	-------------	-------	-----	----	-----	-------	-----

家庭宿營

40548828 (SK 1413)	14/12-15/12	六,日	14:00-15:00	西貢戶外康樂中心	不限	86	48	6/11	☒
--------------------	-------------	-----	-------------	----------	----	----	----	------	---

運動攀登同樂日

40548792 (SK 1397)	14/12	六	15:30-17:00	調景嶺體育館	12+	免費	24	7/11	☒ i
40548793 (SK 1398)	14/12	六	17:00-18:30	調景嶺體育館	12+	免費	24	7/11	☒ i

運動安全展覽暨體能測試

40548998 (SK 1466)	4/12	三	18:45-21:15	將軍澳運動場	不限	免費	250	4/12	即場報名
40548999 (SK 1467)	11/12	三	18:45-21:15	將軍澳運動場	不限	免費	250	11/12	即場報名
40549000 (SK 1468)	18/12	三	18:45-21:15	將軍澳運動場	不限	免費	250	18/12	即場報名

殘疾人士活動編號 (班號)	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。

視障人士旅行

40524365 (SK 0175)	21/12	六	9:00-17:00	西貢市中心、獅子會 自然教育中心	不限	10	29/10	☒ i
--------------------	-------	---	------------	---------------------	----	----	-------	-----

精神病康復者身心伸展訓練班

40531005 (SK 0564)	3/12-2/1 (10/12,24/12,26/12,31/12) 除外	二,四	15:00-16:30	將軍澳體育館(活動室)	15+	20	17/10	☰ i
--------------------	---	-----	-------------	-------------	-----	----	-------	-----

肢體傷殘人士身心伸展訓練班

40549163 (SK 1475)	3/12-2/1 (10/12,24/12,26/12,31/12) 除外	二,四	16:30-18:00	將軍澳體育館(活動室)	15+	20	17/10	☰ 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

40548904 (SK1335)	28/12-23/1	二,四,六	9:00-10:00	厚德邨德澤樓側球場	30	16/10-22/10 (1/11) {2/12}	☰
40548905 (SK1336)	28/12-23/1	二,四,六	7:00-8:00	景林邨景榕樓側球場	30	16/10-22/10 (1/11) {2/12}	☰
40548906 (SK1337)	28/12-23/1	二,四,六	7:30-8:30	尚德邨譚輝烈紀念劇場	30	16/10-22/10 (1/11) {2/12}	☰
40548907 (SK1338)	28/12-23/1	二,四,六	8:30-9:30	翠林邨商場平台花園	30	16/10-22/10 (1/11) {2/12}	☰

康體匯敘 - 長者徒手健體操

40548898 (SK 1469)	6/12-27/12	五	8:00-10:00	翠林體育館	20	16/10-22/10 (1/11) {25/11}	☰
--------------------	------------	---	------------	-------	----	-------------------------------	---

長者徒手健體訓練班

40548795 (SK 1400)	19/12-30/1 (26/12,7/1,21/1,25/1,28/1) 除外	二,四,六	8:00-9:00	將軍澳體育館	20	16/10-22/10 (1/11) {2/12}	☰
40548894 (SK 1462)	11/12-5/2 (25/12,1/1,27/1)除外	一,三	8:00-9:00	香港單車館	30	16/10-22/10 (1/11) {25/11}	☰
40548895 (SK 1463)	11/12-5/2 (25/12,1/1,27/1)除外	一,三	9:00-10:00	香港單車館	30	16/10-22/10 (1/11) {25/11}	☰

長者體操訓練班

40548797 (SK 1402)	5/12-21/1 (26/12)除外	二,四,六	8:00-9:00	翠林體育館	20	16/10-22/10 (1/11) {25/11}	☰
--------------------	------------------------	-------	-----------	-------	----	-------------------------------	---

康體匯敘 - 太極

40548909 (SK1340)	5/12-19/12	四	7:00-8:00	康盛花園平台花園	35	5/12-19/12	即場報名
40548910 (SK1341)	5/12-19/12	四	7:00-8:00	將軍澳游泳池對出空地	35	5/12-19/12	即場報名
40548911 (SK1342)	4/12-18/12	三	7:00-8:00	坑口文曲里公園	35	4/12-18/12	即場報名
40548912 (SK1343)	4/12-18/12	三	7:00-8:00	厚德邨德澤樓側球場	35	4/12-18/12	即場報名
40548913 (SK1344)	4/12-18/12	三	19:30-20:30	厚德邨德澤樓側球場	35	4/12-18/12	即場報名
40548914 (SK1345)	4/12-18/12	三	7:00-8:00	明德邨商場上蓋籃球場	35	4/12-18/12	即場報名
40548915 (SK1346)	4/12-18/12	三	7:00-8:00	寶翠公園硬地足球場	35	4/12-18/12	即場報名
40548916 (SK1347)	4/12-18/12	三	7:00-8:00	尚德邨譚輝烈紀念劇場	35	4/12-18/12	即場報名
40548917 (SK1348)	4/12-18/12	三	7:00-8:00	翠林邨景明苑二號停車場平台	35	4/12-18/12	即場報名

康體匯敘 - 太極劍

40548908 (SK1339)	5/12-19/12	四	7:00-8:00	翠林邨景明苑二號停車場平台	35	5/12-19/12	即場報名
40548918 (SK1349)	4/12-18/12	三	7:00-8:00	唐明街休憩處	35	4/12-18/12	即場報名

活力長者計劃-乒乓球自習

40548798 (SK 1403)	4/12-18/12	三	8:00-9:00	翠林體育館	8	21/10	☰ i
40548799 (SK 1404)	6/12-27/12	五	8:00-9:00	翠林體育館	12	21/10	☰ i
40548801 (SK 1406)	5/12-19/12	四	7:00-8:00	坑口體育館	12	23/10	☰ i
40548802 (SK 1407)	5/12-19/12	四	8:00-9:00	坑口體育館	12	23/10	☰ i
40548803 (SK 1408)	5/12-19/12	四	9:00-10:00	坑口體育館	12	23/10	☰ i

活力長者計劃-羽毛球自習

40548896 (SK 1464)	9/12-30/12	一	7:00-9:00	香港單車館	20	31/10	☰ i
--------------------	------------	---	-----------	-------	----	-------	-----

活力長者計劃 - 舞蹈同樂

40548794 (SK 1399)	4/12-29/1 (25/12,1/1)除外	三	9:00-11:00	將軍澳體育館	24	16/10-22/10 (1/11) {25/11}	☰
--------------------	----------------------------	---	------------	--------	----	-------------------------------	---

長者門球訓練班

40548796 (SK 1401)	6/12-24/1	五	8:00-10:00	翠林體育館	15	16/10-22/10 (1/11) {25/11}	☰
--------------------	-----------	---	------------	-------	----	-------------------------------	---