

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

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
<b>健體舞訓練班</b>									
40547857 (EN1208)	3/12-14/1 (26/12)除外	二,四	7:00-8:00	柴灣體育館	14+	65	20	28/10	 
40547858 (EN1209)	3/12-14/1 (26/12)除外	二,四	8:00-9:00	柴灣體育館	14+	65	20	28/10	 
40547863 (EN1214)	3/12-21/1 (24/12,26/12,31/12)除外	二,四	19:00-20:00	柴灣體育館	14+	65	20	21/10-28/10 (5/11){26/11}	
40547864 (EN1215)	3/12-21/1 (24/12,26/12,31/12)除外	二,四	20:00-21:00	柴灣體育館	14+	65	20	21/10-28/10 (5/11){26/11}	
40548085 (EN1222)	10/12-30/1 (24/12,26/12,31/12,28/1)除外	二,四	15:00-16:00	港島東體育館	14+	65	30	6/11	 
40548086 (EN1223)	10/12-30/1 (24/12,26/12,31/12,28/1)除外	二,四	16:00-17:00	港島東體育館	14+	65	30	6/11	 
40548096 (EN1231)	27/12-31/1 (1/1,6/1,20/1,27/1)除外	一,三,五	7:00-8:00	渣華道體育館	14+	65	30	14/11	 
40548100 (EN1232)	27/12-31/1 (1/1,6/1,20/1,27/1)除外	一,三,五	8:00-9:00	渣華道體育館	14+	65	30	14/11	 
40548101 (EN1233)	27/12-31/1 (1/1,6/1,20/1,27/1)除外	一,三,五	9:00-10:00	渣華道體育館	14+	65	30	14/11	 
40548104 (EN1234)	27/12-31/1 (1/1,6/1,20/1,27/1)除外	一,三,五	10:00-11:00	渣華道體育館	14+	65	30	14/11	 
40548106 (EN1235)	27/12-31/1 (1/1,6/1,20/1,27/1)除外	一,三,五	11:00-12:00	渣華道體育館	14+	65	30	14/11	 
40548109 (EN1236)	2/12-30/12 (25/12)除外	一,三,五	14:00-15:00	渣華道體育館	14+	65	30	29/10	 
40548111 (EN1237)	2/12-30/12 (25/12)除外	一,三,五	15:00-16:00	渣華道體育館	14+	65	30	29/10	 
40548112 (EN1238)	3/12-16/1 (24/12,26/12)除外	二,四	12:00-13:00	渣華道體育館	14+	65	30	30/10	 
40548115 (EN1239)	3/12-16/1 (24/12,26/12)除外	二,四	13:00-14:00	渣華道體育館	14+	65	30	30/10	 
40548116 (EN1240)	3/12-21/1 (24/12,26/12,31/12)除外	二,四	19:00-20:00	渣華道體育館	14+	65	30	1/11	 
40548117 (EN1241)	3/12-21/1 (24/12,26/12,31/12)除外	二,四	20:00-21:00	渣華道體育館	14+	65	30	1/11	 
40548131 (EN1247)	6/12-22/1 (25/12,1/1)除外	三,五	19:00-20:00	港島東體育館	14+	65	30	7/11	 
40548132 (EN1248)	6/12-22/1 (25/12,1/1)除外	三,五	20:00-21:00	港島東體育館	14+	65	30	7/11	 
40548133 (EN1249)	5/12-23/1 (24/12,26/12,31/12)除外	二,四	19:00-20:00	港島東體育館	14+	65	30	4/11	 
40548134 (EN1250)	5/12-23/1 (24/12,26/12,31/12)除外	二,四	20:00-21:00	港島東體育館	14+	65	30	4/11	 
<b>八段錦訓練班</b>									
40548139 (EN1258)	23/12-22/1 (25/12,1/1)除外	一,三,五	20:00-21:00	北角街市天台兒童遊樂場	8+	80	30	25/11	 
<b>兒童舞訓練班</b>									
40548135 (EN1251)	1/12-9/2 (26/1)除外	日	9:00-11:00	港島東體育館	4-6	60	20	28/10	 
<b>中國舞訓練班</b>									
40548087 (EN1224)	31/12-7/2 (24/1,28/1)除外	二,五	9:00-11:00	港島東體育館	12+	45	30	21/10-28/10 (5/11){26/11}	
<b>東區聖誕前夕社交舞同樂夜</b>									
40549172 (EN1293)	24/12	二	19:00-22:00	港島東體育館	6+	20	400	1/11	 
<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>									
40547868 (EN1219)	2/12-30/12 (25/12)除外	一,三,五	19:00-20:00	柴灣體育館	15+	75	30	@30/10	 
40548081 (EN1220)	2/12-30/12 (25/12)除外	一,三,五	20:00-21:00	柴灣體育館	15+	75	30	@30/10	 
<b>太極訓練班</b>									
40548143 (EN1260)	23/12-24/4 (25/12,1/1,24/1,27/1,10/4,13/4)除外	一,三,五	7:00-8:00	雲景道配水庫遊樂場	6+	60	40	19/11	 
40548145 (EN1261)	23/12-24/4 (25/12,1/1,24/1,27/1,10/4,13/4)除外	一,三,五	7:00-8:00	愛秩序灣遊樂場	6+	60	70	21/11	 
40548148 (EN1262)	10/12-7/4 (26/12,25/1,28/1,4/4)除外	二,四,六	7:00-8:00	耀東邨停車場籃球場	6+	60	70	11/11	 
40548155 (EN1264)	10/12-7/4 (26/12,25/1,28/1,4/4)除外	二,四,六	7:00-8:00	健康邨遊樂場	6+	60	70	21/10-28/10 (5/11){26/11}	
40548235 (EN1272)	23/12-27/4 (25/12,1/1,24/1,27/1,29/1,10/4,13/4)除外	一,三,五	6:30-7:30	鯉魚涌公園(近鯉景灣入口)	6+	60	70	19/11	 
40548236 (EN1273)	23/12-27/4 (25/12,1/1,24/1,27/1,29/1,10/4,13/4)除外	一,三,五	20:00-21:00	鯉魚涌公園(太極花園 - 近太古城中心第四期)	6+	60	70	22/11	 
40548277 (EN1281)	10/12-4/4 (26/12,25/1,28/1)除外	二,四,六	7:00-8:00	漁灣社區會堂側空地	6+	60	50	13/11	 
40548280 (EN1282)	27/12-27/4 (1/1,24/1,27/1,10/4,13/4)除外	一,三,五	20:00-21:00	小西灣村瑞泰樓側羽毛球場	6+	60	40	27/11	 

## 太極劍訓練班

40548142 (EN1259)	10/12-7/4 (26/12,25/1,28/1,4/4)除外	二,四,六	7:00-8:00	雲景道配水庫遊樂場	6+	60	40	13/11	
40548151 (EN1263)	23/12-24/4 (25/12,1/1,24/1,27/1,10/4,13/4)除外	一,三,五	7:00-8:00	耀東邨停車場籃球場	6+	60	40	21/11	
40548162 (EN1265)	23/12-24/4 (25/12,1/1,24/1,27/1,10/4,13/4)除外	一,三,五	7:00-8:00	健康邨遊樂場	6+	60	40	21/10-28/10 (5/11){26/11}	
40548283 (EN1283)	27/12-24/4 (1/1,27/1,10/4,13/4)除外	一,三,五	7:00-8:00	柴灣公園1及2號籃球場	6+	60	50	26/11	

## 西方土風舞訓練班

40548094 (EN1230)	5/12-13/2 (26/12)除外	四	13:00-15:00	西灣河體育館	8+	45	30	21/10-28/10 (5/11){26/11}	
-------------------	---------------------	---	-------------	--------	----	----	----	---------------------------	--

## 正確使用健身室設施簡介會

40547865 (EN1216)	8/12	日	10:30-13:30	柴灣體育館	15+	免費	25	21/10-28/10 (5/11){26/11}	
40547866 (EN1217)	14/12	六	14:30-17:30	柴灣體育館	15+	免費	25	21/10-28/10 (5/11){26/11}	

## 健步行簡介會

40548230 (EN1270)	14/12	六	9:30-11:30	鯽魚涌公園(鯽景灣入口)	15+	免費	40	12/11	
-------------------	-------	---	------------	--------------	-----	----	----	-------	--

## 身心伸展訓練班

40548122 (EN1243)	17/12-30/1 (26/12,28/1)除外	二,四	9:00-10:00	渣華道體育館	15+	85	24	15/11	
40548124 (EN1244)	17/12-30/1 (26/12,28/1)除外	二,四	10:00-11:00	渣華道體育館	15+	85	24	15/11	

## 箭藝同樂日

40545203 (EN1104)	14/12	六	9:00-10:00	小西灣運動場	8+	免費	40	8/11	
40545204 (EN1105)	14/12	六	10:00-11:00	小西灣運動場	8+	免費	40	8/11	
40545205 (EN1106)	14/12	六	11:00-12:00	小西灣運動場	8+	免費	40	8/11	
40547853 (EN1289)	21/12	六	9:00-10:00	小西灣運動場	8+	免費	40	18/11	
40547854 (EN1290)	21/12	六	10:00-11:00	小西灣運動場	8+	免費	40	18/11	
40547855 (EN1291)	21/12	六	11:00-12:00	小西灣運動場	8+	免費	40	18/11	

## 箭藝導賞團

40547852 (EN1207)	1/12	日	10:00-12:00	小西灣運動場	8+	免費	20	8/11	
40547856 (EN1292)	1/12	日	13:00-15:00	小西灣運動場	8+	免費	20	8/11	

## 羽毛球訓練班

40548091 (EN1228)	3/12-14/1 (24/12,26/12,31/12)除外	二,四	16:00-18:00	西灣河體育館	7+	118	24	21/10-28/10 (5/11){26/11}	
40548121 (EN1242)	27/12-7/2 (31/12,24/1,28/1)除外	二,五	18:00-20:00	渣華道體育館	7+	118	24	21/10-28/10 (5/11){26/11}	
40548129 (EN1245)	5/12-9/1 (26/12)除外	一,四	19:00-21:00	鯽魚涌體育館	7+	118	24	21/10-28/10 (5/11){26/11}	

## 親子(7-17)歲羽毛球同樂日

40545256 (EN1254)	7/12	六	14:00-15:00	鯽魚涌體育館	7+	免費	24	12/11	
40545257 (EN1255)	7/12	六	15:00-16:00	鯽魚涌體育館	7+	免費	24	12/11	
40545258 (EN1256)	7/12	六	16:00-17:00	鯽魚涌體育館	7+	免費	24	12/11	

## 室內草地滾球訓練班

40548089 (EN1226)	3/12-27/12	二,五	9:00-11:00	港島東體育館	8+	54	8	21/10-28/10 (5/11){26/11}	
40548090 (EN1227)	3/12-27/12	二,五	9:00-11:00	港島東體育館	8+	54	8	21/10-28/10 (5/11){26/11}	

## 乒乓球訓練班

40548136 (EN1252)	8/12-16/2 (26/1)除外	日	15:00-17:00	港島東體育館	6-13	86	20	21/10-28/10 (5/11){26/11}	
-------------------	--------------------	---	-------------	--------	------	----	----	---------------------------	--

## 網球訓練班

40548238 (EN1274)	8/12-16/2 (26/1)除外	日	10:00-12:00	鯽魚涌公園	8+	170	18	21/10-28/10 (5/11){26/11}	
40548270 (EN1280)	17/12-17/1	二,五	19:00-21:00	柴灣公園網球場	8+	170	18	21/10-28/10 (5/11){26/11}	

## 普及健體運動 - 行山樂

40548276 (EN1093)	15/12	日	9:00-17:00	D9 起點: 大棠燒烤場 終點: 河背村	6+	40	48	14/10-21/10 (5/11){26/11}	
-------------------	-------	---	------------	----------------------	----	----	----	---------------------------	--

## 家庭同樂日

40548246 (EN1276)	14/12	六	14:00-17:00	柴灣公園1號及2號籃球場	不限	免費	3000	14/12	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。

## 智障人士日營

40548408 (EN1284)	28/12	六	9:00-16:00	鯉魚門公園	6-18	12	5/11	
-------------------	-------	---	------------	-------	------	----	------	--

## 智障人士旅行

40548169 (EN1266)	6/12	五	9:00-16:00	新界西區	20-75	8	5/11	
40548410 (EN1286)	8/12	日	9:00-17:00	待定	3+	10	5/11	

## 肢體傷殘人士太極拳訓練計劃

40548173 (EN1267)	6/12-10/1	五	10:00-11:00	小西灣體育館	8+	3	31/10	
-------------------	-----------	---	-------------	--------	----	---	-------	--

## 自閉症及智障人士日營

40548409 (EN1285)	15/12	日	9:00-15:30	西貢戶外康樂中心	2-6	12	5/11	
-------------------	-------	---	------------	----------	-----	----	------	--

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
<b>長者游泳訓練班(第一階段)</b>							
40528966 (ENE010)	27/12-20/1 (1/1)除外	一,三,五	8:00-9:00	小西灣游泳池	16	21/10-28/10 (5/11) {26/11}	☒
<b>長者游泳訓練班(第二階段)</b>							
40528967 (ENE084)	27/12-20/1 (1/1)除外	一,三,五	9:00-10:00	小西灣游泳池	20	21/10-28/10 (5/11) {26/11}	☒
<b>長者康體匯紋 - 八段錦</b>							
40547860 (EN1211)	4/12-18/12	三	8:00-10:00	柴灣體育館	70	4/12-18/12	即場報名
<b>外展計劃-長者清晨徒手健體</b>							
40548260 (EN1279)	2/12-30/12 (25/12)除外	一,三,五	7:30-9:30	柴灣公園	50	2/12-30/12	即場報名
<b>外展計劃長者體能測試及活力圖展</b>							
40548258 (EN1278)	15/12	日	8:00-10:00	柴灣公園	150	15/12	即場報名
<b>長者康體匯紋-清晨徒手健體</b>							
40548233 (EN1271)	1/12-19/1	日	7:00-9:00	鯽魚涌公園(太極花園 - 近太古城中心第四期)	50	1/12-19/1	即場報名
40548251 (EN1277)	1/12-19/1	日	7:30-9:30	柴灣公園	50	1/12-19/1	即場報名
<b>長者普及體操訓練班</b>							
40548088 (EN1225)	2/12-23/12	一,三,五	14:00-16:00	港島東體育館	20	21/10-28/10 (5/11) {26/11}	☒
<b>長者康體匯紋 - 社交舞</b>							
40547851 (EN1206)	6/12-27/12	五	8:00-10:00	小西灣體育館	30	6/12-27/12	即場報名
40547862 (EN1213)	3/12-31/12	二	8:00-10:00	柴灣體育館	110	3/12-31/12	即場報名
<b>長者社交舞同樂日</b>							
40548093 (EN1229)	12/12	四	10:00-12:00	西灣河體育館	100	12/12	即場報名
<b>長者簡易太極訓練班</b>							
40548130 (EN1246)	6/12-17/1 (27/12)除外	一,五	7:00-8:00	鯽魚涌體育館	60	21/10-28/10 (5/11) {26/11}	☒
<b>長者康體匯紋 - 羽毛球</b>							
40547859 (EN1210)	3/12-31/12	二	10:00-12:00	柴灣體育館	32	3/12-31/12	即場報名
<b>長者康體匯紋 - 乒乓球</b>							
40547850 (EN1205)	5/12-19/12	四	8:00-10:00	小西灣體育館	30	5/12-19/12	即場報名
40547867 (EN1218)	5/12-19/12	四	8:00-10:00	柴灣體育館	36	5/12-19/12	即場報名
<b>長者康體匯紋 - 門球</b>							
40547861 (EN1212)	6/12-27/12	五	8:00-10:00	柴灣體育館	30	6/12-27/12	即場報名
<b>長者日營</b>							
40548241 (EN1275)	17/12	二	9:00-17:00	曹公潭戶外康樂中心	98	21/10-28/10 (5/11) {26/11}	☒
<b>長者體能測試</b>							
40548221 (EN1268)	7/12-28/12	六	8:00-10:00	百福道交通安全城(近 健康邨遊樂場)	150	7/12-28/12	即場報名