













康樂及文化事務署
社區康樂活動
2023年1月份康樂體育活動一覽表

沙田區

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) (公開候補日期)	報名方式
長跑訓練班									
40649040 (ST1462)	11/1-22/3 (25/1)除外	三	19:30-21:30	馬鞍山運動場	16+	130	40	1/12	 
背泳訓練班									
40650557 (ST0444)	4/1-30/1 (23/1,25/1)除外	一,三,五	7:00-8:00	沙田賽馬會游泳池(主池)	18+	100	20	22/11-28/11 (5/12)(29/12)	
健體舞訓練班									
40649041 (ST1463)	10/1-23/2 (24/1,26/1)除外	二,四	20:00-21:00	車公廟體育館	14+	65	30	22/11-28/11 (5/12)(29/12)	
40649042 (ST1464)	10/1-23/2 (24/1,26/1)除外	二,四	21:00-22:00	車公廟體育館	14+	65	30	22/11-28/11 (5/12)(29/12)	
八段錦同樂日									
40649043 (ST1465)	14/1	六	14:00-16:00	恆安體育館	8+	免費	20	1/12	 
兒童舞訓練班									
40649044 (ST1466)	15/1-26/3 (22/1)除外	日	14:00-16:00	恆安體育館	4-6	60	20	2/12	 
中國舞訓練班									
40649046 (ST1468)	5/1-16/3 (26/1)除外	四	14:00-16:00	車公廟體育館	14+	45	30	22/11-28/11 (5/12)(29/12)	
40649047 (ST1469)	4/1-15/3 (25/1)除外	三	19:00-21:00	沙田賽馬會公眾壁球場	14+	45	20	22/11-28/11 (5/12)(29/12)	
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：新申請者將獲優先錄取，餘額則按抽籤結果由其他申請人填補。</p>									
40649048 (ST1470)	4/1-6/2 (9/1,23/1,25/1)除外	一,三,五	9:00-10:00	恆安體育館	15+	75	15	@12/12	 
40649049 (ST1471)	3/1-16/2 (24/1,26/1)除外	二,四	20:00-21:00	顯徑體育館	15+	75	10	@13/12	 
40649050 (ST1472)	3/1-16/2 (24/1,26/1)除外	二,四	21:00-22:00	顯徑體育館	15+	75	10	@13/12	 
40649059 (ST1481)	11/1-22/2 (25/1)除外	三,五	16:00-17:00	圓洲角體育館	15+	75	30	@14/12	 
第四十屆沙田區舞蹈比賽(團體舞)									
40643633 (QST1164)	28/1	六	9:00-22:00	沙田大會堂	18+	60	60	21/11	
社交舞訓練班									
40649062 (ST1484)	12/1-23/3 (26/1)除外	四	19:30-21:30	沙田大會堂	14+	86	30	22/11-28/11 (5/12)(29/12)	
中級社交舞訓練班									
40649063 (ST1485)	8/1-19/3 (22/1)除外	日	19:30-21:30	沙田大會堂	14+	86	30	22/11-28/11 (5/12)(29/12)	
簡易太極班									
40646912 (ST1345)	16/1-15/2 (23/1,25/1)除外	一,三,五	7:00-8:00	馬鞍山運動場籃球場	6+	54	30	22/11-28/11 (5/12)(29/12)	
瑜珈訓練班									
40649066 (ST1488)	14/1-25/3 (21/1)除外	六	9:00-11:00	恆安體育館	15+	85	20	22/11-28/11 (5/12)(29/12)	
40649067 (ST1489)	3/1-14/3 (24/1)除外	二	15:00-17:00	顯徑體育館	15+	85	20	22/11-28/11 (5/12)(29/12)	
40649068 (ST1490)	7/1-18/3 (21/1)除外	六	13:00-15:00	顯徑體育館	15+	85	20	22/11-28/11 (5/12)(29/12)	
正確使用健身室設施簡介會									
40649072 (ST1494)	8/1	日	9:00-12:00	恆安體育館	15+	免費	15	22/11-28/11 (5/12)(29/12)	
40649075 (ST1497)	21/1	六	14:00-17:00	圓洲角體育館	15+	免費	25	22/11-28/11 (5/12)(29/12)	
40649079 (ST1501)	29/1	日	8:00-11:00	圓洲角體育館	15+	免費	25	22/11-28/11 (5/12)(29/12)	
親子(7-17歲)羽毛球同樂日									
40649080 (ST1502)	15/1	日	14:00-15:00	圓洲角體育館	7+	免費	24	22/11-28/11 (5/12)(29/12)	
40649081 (ST1503)	15/1	日	15:00-16:00	圓洲角體育館	7+	免費	24	22/11-28/11 (5/12)(29/12)	
40649082 (ST1504)	15/1	日	16:00-17:00	圓洲角體育館	7+	免費	24	22/11-28/11 (5/12)(29/12)	
兒童羽毛球訓練班									
40649083 (ST1505)	7/1-18/3 (21/1)除外	六	9:00-11:00	顯徑體育館(非備空調)	7-11	118	18	22/11-28/11 (5/12)(29/12)	
沙田區草地滾球比賽(單人賽)*									
40649084 (QST1506)	8/1-29/1 (22/1)除外	日	9:00-19:00	小瀝源路遊樂場	8+	60	48	16/11-23/11 (30/11)(20/12)	
沙田區草地滾球比賽(三人賽)*									
40649085 (QST1507)	8/1-29/1 (22/1)除外	日	9:00-19:00	小瀝源路遊樂場	8+	100	32	16/11-23/11 (30/11)(20/12)	
草地滾球練習計劃									
40649086 (ST1508)	3/1-30/3 (24/1,26/1)除外	二,四	9:00-12:00	小瀝源路遊樂場	8+	60	60	6/12	 
40649087 (ST1509)	3/1-30/3 (24/1,26/1)除外	二,四	14:00-17:00	小瀝源路遊樂場	8+	60	60	6/12	 
40649088 (ST1510)	30/1-24/3	一,三,五	9:00-12:00	小瀝源路遊樂場	8+	60	60	5/12	 
草地滾球訓練班									

40649089 (ST1511)	10/1-9/2 (24/1,26/1)除外	二,四	10:00-12:00	小瀝源路遊樂場	8+	54	8	7/12	
40649090 (ST1512)	10/1-9/2 (24/1,26/1)除外	二,四	19:00-21:00	小瀝源路遊樂場	8+	54	8	7/12	
40649091 (ST1513)	18/1-17/2 (25/1,27/1)除外	三,五	15:00-17:00	小瀝源路遊樂場	8+	54	8	7/12	
40649092 (ST1514)	18/1-17/2 (25/1,27/1)除外	三,五	19:00-21:00	小瀝源路遊樂場	8+	54	8	22/11-28/11 (5/12){29/12}	
40649093 (ST1515)	3/1-31/1 (24/1)除外	二,四	19:00-21:00	圓洲角體育館	8+	54	8	22/11-28/11 (5/12){29/12}	

壁球訓練班

40649096 (ST1518)	7/1-4/3 (21/1)除外	六	15:00-17:00	顯徑體育館	7+	160	8	22/11-28/11 (5/12){29/12}	
40649098 (ST1520)	7/1-4/3 (21/1)除外	六	16:00-18:00	沙田賽馬會公眾壁球場	7+	160	8	22/11-28/11 (5/12){29/12}	

少年壁球訓練班

40649099 (ST1521)	7/1-4/3 (21/1)除外	六	14:00-16:00	沙田賽馬會公眾壁球場	7-17	160	8	22/11-28/11 (5/12){29/12}	
-------------------	------------------	---	-------------	------------	------	-----	---	---------------------------	--

乒乓球訓練班

40649100 (ST1522)	10/1-21/3 (24/1)除外	二	15:00-17:00	車公廟體育館	14+	86	24	22/11-28/11 (5/12){29/12}	
-------------------	--------------------	---	-------------	--------	-----	----	----	---------------------------	--

兒童乒乓球訓練班

40649102 (ST1524)	7/1-18/3 (21/1)除外	六	15:00-17:00	恆安體育館	6-14	86	18	22/11-28/11 (5/12){29/12}	
-------------------	-------------------	---	-------------	-------	------	----	----	---------------------------	--

網球訓練班

40649103 (ST1525)	10/1-17/2 (24/1,27/1)除外	二,五	19:00-21:00	顯田遊樂場	8+	170	12	22/11-28/11 (5/12){29/12}	
40649104 (ST1526)	9/1-15/2 (23/1,25/1)除外	一,三	9:00-11:00	馬鞍山遊樂場	8+	170	12	22/11-28/11 (5/12){29/12}	
40649105 (ST1527)	7/1-18/3 (21/1)除外	六	15:00-17:00	小瀝源路遊樂場	8+	170	12	22/11-28/11 (5/12){29/12}	
40649106 (ST1528)	8/1-19/3 (22/1)除外	日	14:00-16:00	小瀝源路遊樂場	8+	170	12	22/11-28/11 (5/12){29/12}	
40649107 (ST1529)	8/1-19/3 (22/1)除外	日	8:00-10:00	曾大屋遊樂場	8+	170	12	22/11-28/11 (5/12){29/12}	

圍棋訓練班(第三階段)

40649109 (ST1531)	8/1-19/2 (22/1)除外	日	14:00-16:00	沙田賽馬會公眾壁球場	6+	40	20	22/11-28/11 (5/12){29/12}	
40649110 (ST1532)	8/1-19/2 (22/1)除外	日	16:00-18:00	沙田賽馬會公眾壁球場	6+	40	20	22/11-28/11 (5/12){29/12}	

沙田區籃球比賽(FA)

40636385 (QST0815)	1/1-29/1 (7/1,14/1,15/1,21/1,22/1)除外	六,日	8:00-23:00	車公廟體育館	19+	60	16	24/10-31/10 (9/11){8/12}	
--------------------	---	-----	------------	--------	-----	----	----	--------------------------	--

沙田區籃球比賽(FY)

40636386 (QST0816)	1/1-29/1 (7/1,14/1,15/1,21/1,22/1)除外	六,日	8:00-23:00	車公廟體育館	14-18	60	8	24/10-31/10 (9/11){8/12}	
--------------------	---	-----	------------	--------	-------	----	---	--------------------------	--

沙田區籃球比賽(MA)

40636383 (QST0813)	1/1-29/1 (7/1,14/1,15/1,21/1,22/1)除外	六,日	8:00-23:00	車公廟體育館	19+	60	32	24/10-31/10 (9/11){8/12}	
--------------------	---	-----	------------	--------	-----	----	----	--------------------------	--

沙田區籃球比賽(MY)

40636384 (QST0814)	1/1-29/1 (7/1,14/1,15/1,21/1,22/1)除外	六,日	8:00-23:00	車公廟體育館	14-18	60	16	24/10-31/10 (9/11){8/12}	
--------------------	---	-----	------------	--------	-------	----	----	--------------------------	--

成人門球訓練班

40649111 (ST1533)	15/1-12/2 (22/1)除外	六,日	15:00-17:00	馬鞍山遊樂場	20+	54	15	8/12	
-------------------	--------------------	-----	-------------	--------	-----	----	----	------	--

騎馬暨射箭同樂日

40650559	15/1	日	15:00-17:00	屯門康樂體育中心	6+	75	32	1/12	
----------	------	---	-------------	----------	----	----	----	------	--

網上互動課 - 親子健體

40637321 (ST0839)	7/1-28/1 (21/1)除外	六	11:00-12:00	互聯網, 活動前30分鐘登入: zoom.us/join	3+	20	50	16/12	
-------------------	-------------------	---	-------------	---------------------------------	----	----	----	-------	--

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) {公開候補日期}	報名 方式
------------------	----	----	----	----	------	-------------------------------	----------

專為殘疾人士舉辦的活動的報名方法

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:

- (1) 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。
- (2) 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

40645183 (ST1280)	6/1-27/1	五	15:00-17:00	圓洲角體育館	18+	3	22/12	
-------------------	----------	---	-------------	--------	-----	---	-------	--

長期病患者草地滾球訓練計劃

40646672 (ST1286)	4/1-1/3 (25/1)除外	三	9:00-10:00	圓洲角體育館	16+	3	22/12	
-------------------	------------------	---	------------	--------	-----	---	-------	--

長者活動編號(班號)	日期	星期	時間	地點	名額	報名/投表日期 (抽籤日期) {公開候補日期}	報名 方式
------------	----	----	----	----	----	-------------------------------	----------

長者游泳訓練班(第三階段)

40650558 (ST0445)	4/1-30/1 (23/1,25/1)除外	一,三,五	8:00-9:00	沙田賽馬會游泳池(主池)	20	22/11-28/11 (5/12) {29/12}	
-------------------	---------------------------	-------	-----------	--------------	----	-------------------------------	--

長者中國舞訓練班

40649116 (ST1538)	3/1-14/3 (24/1)除外	二	8:00-10:00	顯徑體育館	20	23/11-29/11 (6/12) {30/12}	
40649117 (ST1539)	3/1-14/3 (24/1)除外	二	10:00-12:00	顯徑體育館	20	23/11-29/11 (6/12) {30/12}	

長者徒手健體訓練班

40649118 (ST1540)	30/1-30/3 (9/2,23/2,9/3,23/3)除外	一,四	9:00-10:00	車公廟體育館	30	23/11-29/11 (6/12) {30/12}	☒
40649119 (ST1541)	30/1-30/3 (9/2,23/2,9/3,23/3)除外	一,四	10:00-11:00	車公廟體育館	30	23/11-29/11 (6/12) {30/12}	☒
40649120 (ST1542)	4/1-24/2 (25/1,27/1)除外	三,五	8:00-9:00	顯徑體育館	20	23/11-29/11 (6/12) {30/12}	☒
40649121 (ST1543)	4/1-24/2 (25/1,27/1)除外	三,五	9:00-10:00	顯徑體育館	20	23/11-29/11 (6/12) {30/12}	☒

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：報名首天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。

40649122 (ST1544)	4/1-6/2 (9/1,23/1,25/1)除外	一,三,五	8:00-9:00	恆安體育館	15	@23/11-29/11 (6/12) {30/12}	☒
40649124 (ST1546)	11/1-22/2 (25/1)除外	三,五	15:00-16:00	圓洲角體育館	30	@23/11-29/11 (6/12) {30/12}	☒

活力長者計劃 - 社交舞同樂日

40649125 (ST1547)	6/1-27/1	五	10:00-11:30	恆安體育館	22	6/1-27/1	即場報名
40649126 (ST1548)	6/1-27/1	五	11:30-13:00	恆安體育館	22	6/1-27/1	即場報名

活力長者計劃 - 羽毛球同樂

40649127 (ST1549)	4/1-30/1 (23/1,25/1)除外	一,三	8:00-10:00	圓洲角體育館	24	4/1-30/1	即場報名
-------------------	---------------------------	-----	------------	--------	----	----------	------

活力長者計劃 - 乒乓球同樂

40649128 (ST1550)	4/1-30/1 (23/1,25/1)除外	一,三	9:00-11:00	車公廟體育館	24	4/1-30/1	即場報名
40649129 (ST1551)	3/1-31/1 (24/1,26/1)除外	二,四	8:00-10:00	顯徑體育館	24	3/1-31/1	即場報名
40649132 (ST1554)	3/1-31/1 (24/1)除外	二,五	8:00-10:00	沙田賽馬會公眾壁球場	16	3/1-31/1	即場報名
40649133 (ST1555)	3/1-31/1 (24/1)除外	二,五	10:00-12:00	沙田賽馬會公眾壁球場	16	3/1-31/1	即場報名
40649134 (ST1556)	4/1-30/1 (23/1,25/1)除外	一,三	14:00-16:00	小瀝源路遊樂場	12	4/1-30/1	即場報名
40649135 (ST1557)	5/1-30/1 (23/1,26/1)除外	一,四	8:00-10:00	小瀝源路遊樂場	12	5/1-30/1	即場報名
40649136 (ST1558)	4/1-30/1 (23/1,25/1)除外	一,三	9:00-11:00	圓洲角體育館	16	4/1-30/1	即場報名

長者門球同樂日

40649139 (ST1561)	16/1	一	10:00-12:00	恆安體育館(非備空調)	15	16/1	即場報名
40649140 (ST1562)	19/1	四	15:00-17:00	馬鞍山遊樂場	15	19/1	即場報名