

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

中西區

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
<b>第一階段 - 成人捷泳訓練班</b>									
40647998 (CW1401)	4/1-30/1 (23/1,25/1)除外	一,三,五	9:00-10:00	中山紀念公園游泳池	18+	100	16	24/11-29/11 (6/12){29/12}	☒
<b>第一階段 - 成人胸泳訓練班</b>									
40647997 (CW1400)	4/1-30/1 (23/1,25/1)除外	一,三,五	8:00-9:00	中山紀念公園游泳池	18+	100	16	24/11-29/11 (6/12){29/12}	☒
<b>第二階段 - 成人捷泳訓練班</b>									
40647999 (CW1402)	4/1-30/1 (23/1,25/1)除外	一,三,五	10:00-11:00	中山紀念公園游泳池	18+	100	20	24/11-29/11 (6/12){29/12}	☒
<b>第三階段 - 成人背泳訓練班</b>									
40648003 (CW1406)	10/1-14/2 (24/1)除外	二,四	8:00-9:00	中山紀念公園游泳池	18+	100	20	24/11-29/11 (6/12){29/12}	☒
<b>第三階段 - 成人蝶泳訓練班</b>									
40648002 (CW1405)	10/1-14/2 (24/1)除外	二,四	7:00-8:00	中山紀念公園游泳池	18+	100	20	24/11-29/11 (6/12){29/12}	☒
<b>健體舞訓練班</b>									
40647909 (CW1311)	4/1-3/2 (23/1,25/1)除外	一,三,五	13:00-14:00	香港公園體育館	14+	65	30	1/12	☒ i
40647910 (CW1312)	4/1-3/2 (23/1,25/1)除外	一,三,五	14:00-15:00	香港公園體育館	14+	65	30	1/12	☒ i
40647911 (CW1313)	4/1-3/2 (23/1,25/1)除外	一,三,五	18:00-19:00	香港公園體育館	14+	65	30	6/12	☒ i
40647912 (CW1314)	4/1-3/2 (23/1,25/1)除外	一,三,五	19:00-20:00	香港公園體育館	14+	65	30	6/12	☒ i
40647926 (CW1328)	11/1-10/2 (23/1,25/1)除外	一,三,五	18:00-19:00	上環體育館	14+	65	30	24/11-29/11 (6/12){29/12}	☒
40647927 (CW1329)	11/1-10/2 (23/1,25/1)除外	一,三,五	19:00-20:00	上環體育館	14+	65	30	24/11-29/11 (6/12){29/12}	☒
40647970 (CW1373)	18/1-17/2 (23/1,25/1)除外	一,三,五	10:00-11:00	士美非路體育館	14+	65	30	8/12	☒ i
40647971 (CW1374)	18/1-17/2 (23/1,25/1)除外	一,三,五	11:00-12:00	士美非路體育館	14+	65	30	8/12	☒ i
<b>兒童舞訓練班</b>									
40647930 (CW1332)	8/1-19/3 (22/1)除外	日	14:00-16:00	上環體育館	4-11	60	20	9/12	☒ i
<b>社交舞同樂夜</b>									
40647915 (CW1317)	14/1	六	19:30-22:30	香港公園體育館	14+	20	60	16/12	☒ i
<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。</p>									
40647932 (CW1334)	27/1-22/2	一,三,五	18:00-19:00	上環體育館	15+	75	30	@7/12	☒ i
40647933 (CW1335)	27/1-22/2	一,三,五	19:00-20:00	上環體育館	15+	75	30	@7/12	☒ i
40647934 (CW1336)	30/1-24/2	一,三,五	7:00-8:00	上環體育館	15+	75	30	@14/12	☒ i
40647935 (CW1337)	30/1-24/2	一,三,五	8:00-9:00	上環體育館	15+	75	30	@14/12	☒ i
<b>水中健體訓練班</b>									
40648000 (CW1403)	4/1-8/2 (23/1,25/1)除外	一,三,五	13:00-14:00	中山紀念公園游泳池	14+	80	30	24/11-29/11 (6/12){29/12}	☒
<b>爵士舞訓練班</b>									
40647937 (CW1339)	3/1-14/3 (24/1)除外	二	20:00-22:00	上環體育館	12+	70	30	12/12	☒ i
40647945 (CW1347)	29/1-2/4	日	10:00-12:00	中山紀念公園體育館	12+	70	30	24/11-29/11 (6/12){29/12}	☒
<b>社交舞訓練班</b>									
40647916 (CW1318)	19/1-23/3	四	7:00-9:00	香港公園體育館	14+	86	30	13/12	☒ i
40647938 (CW1340)	5/1-9/3	四	18:00-20:00	上環體育館	14+	86	30	24/11-29/11 (6/12){29/12}	☒
40647947 (CW1349)	14/1-25/3 (21/1)除外	六	15:00-17:00	中山紀念公園體育館	14+	86	30	24/11-29/11 (6/12){29/12}	☒
40647979 (CW1382)	12/1-16/3	四	20:00-22:00	士美非路體育館	14+	86	30	24/11-29/11 (6/12){29/12}	☒
40647980 (CW1383)	16/1-27/3 (23/1)除外	一	14:00-16:00	士美非路體育館	14+	86	30	24/11-29/11 (6/12){29/12}	☒
<b>太極訓練班</b>									
40647991 (CW1394)	9/1-15/5 (23,25,27/1,5,7,10/4,1/5)除外	一,三,五	7:00-8:00	香港佐治五世紀念公園足球場	6+	60	40	1/12	☒ i
40647992 (CW1395)	9/1-15/5 (23,25,27/1,5,7,10/4,1/5)除外	一,三,五	8:00-9:00	香港佐治五世紀念公園足球場	6+	60	40	1/12	☒ i
<b>簡易太極班</b>									
40647995 (CW1398)	5/1-21/2 (24/1,26/1)除外	二,四	18:00-19:00	香港公園體育館	6+	54	15	2/12	☒ i
<b>西方土風舞訓練班</b>									
40647940 (CW1342)	5/1-9/3	四	20:00-22:00	上環體育館	8+	45	30	24/11-29/11 (6/12){29/12}	☒

## 瑜珈訓練班

40647919 (CW1321)	7/1-18/3 (21/1)除外	六	14:00-16:00	香港公園體育館	15+	85	30	24/11-29/11 (6/12){29/12}	☒
40647941 (CW1343)	7/1-18/3 (21/1)除外	六	11:00-13:00	上環體育館	15+	85	30	24/11-29/11 (6/12){29/12}	☒

## 正確使用健身室設施簡介會

40647931 (CW1333)	16/1	一	18:00-21:00	上環體育館 (11樓 健身室報到)	15+	免費	25	24/11-29/11 (6/12){29/12}	☒
40647944 (CW1346)	11/1	三	18:00-21:00	中山紀念公園體育館	15+	免費	25	24/11-29/11 (6/12){29/12}	☒

## 箭藝同樂日

40647972 (CW1375)	1/1	日	9:30-11:30	士美非路體育館	12+	免費	12	24/11-29/11 (6/12){29/12}	☒
40647973 (CW1376)	1/1	日	11:30-13:30	士美非路體育館	12+	免費	12	24/11-29/11 (6/12){29/12}	☒

## 箭藝訓練班

40647974 (CW1377)	14/1-25/3 (21/1)除外	六	9:30-11:30	士美非路體育館	12+	70	12	24/11-29/11 (6/12){29/12}	☒
40647975 (CW1378)	14/1-25/3 (21/1)除外	六	11:30-13:30	士美非路體育館	12+	70	12	24/11-29/11 (6/12){29/12}	☒
40647976 (CW1379)	15/1-26/3 (22/1)除外	日	9:30-11:30	士美非路體育館	12+	70	12	24/11-29/11 (6/12){29/12}	☒
40647977 (CW1380)	15/1-26/3 (22/1)除外	日	11:30-13:30	士美非路體育館	12+	70	12	24/11-29/11 (6/12){29/12}	☒

## 羽毛球訓練班

40647913 (CW1315)	6/1-13/2 (20/1,23/1)除外	一,五	18:00-20:00	香港公園體育館	7+	118	24	24/11-29/11 (6/12){29/12}	☒
40647914 (CW1316)	27/1-1/3	三,五	7:00-9:00	香港公園體育館	7+	118	24	24/11-29/11 (6/12){29/12}	☒
40647928 (CW1330)	4/1-15/3 (25/1)除外	三	12:00-14:00	上環體育館	7+	118	24	24/11-29/11 (6/12){29/12}	☒
40647929 (CW1331)	5/1-9/2 (24/1)除外	二,四	9:00-11:00	上環體育館	7+	118	24	24/11-29/11 (6/12){29/12}	☒
40647942 (CW1344)	9/1-15/2 (23/1,25/1)除外	一,三	9:00-11:00	中山紀念公園體育館	7+	118	24	24/11-29/11 (6/12){29/12}	☒
40647943 (CW1345)	10/1-14/2 (24/1)除外	二,五	19:00-21:00	中山紀念公園體育館	7+	118	24	24/11-29/11 (6/12){29/12}	☒
40647978 (CW1381)	4/1-8/2 (25/1)除外	三,五	19:00-21:00	士美非路體育館	7+	118	24	24/11-29/11 (6/12){29/12}	☒

## 場地單車訓練班(第一階段)

40628418 (CW1371)	7/1	六	14:00-18:00	香港單車館 (將軍澳)	11+	140	20	5/12	☒ i
-------------------	-----	---	-------------	-------------	-----	-----	----	------	-----

## 室內短墊滾球同樂日

40647982 (CW1385)	4/1-30/1 (23/1,25/1)除外	一,三,五	10:30-11:30	士美非路體育館	8+	免費	32	4/1-30/1	即場報名
-------------------	------------------------	-------	-------------	---------	----	----	----	----------	------

## 壁球訓練班

40647917 (CW1319)	8/1-5/3 (22/1)除外	日	14:00-16:00	香港壁球中心	7+	160	12	16/12	☒ i
40647948 (CW1350)	4/1-6/2 (23/1,25/1)除外	一,三	19:00-21:00	中山紀念公園體育館	7+	160	12	16/12	☒ i
40647983 (CW1386)	4/1-6/2 (23/1,25/1)除外	一,三	19:00-21:00	士美非路體育館	7+	160	12	16/12	☒ i

## 乒乓球同樂日

40647987 (CW1390)	4/1-27/1 (25/1)除外	三,五	10:00-11:00	士美非路體育館	6+	免費	24	4/1-27/1	即場報名
-------------------	-------------------	-----	-------------	---------	----	----	----	----------	------

## 乒乓球訓練班

40647939 (CW1341)	28/1-1/4	六	14:00-16:00	上環體育館	6+	86	24	24/11-29/11 (6/12){29/12}	☒
40647984 (CW1387)	3/1-7/2 (24/1)除外	二,四	16:00-18:00	士美非路體育館	14+	86	24	24/11-29/11 (6/12){29/12}	☒
40647985 (CW1388)	14/1-25/3 (21/1)除外	六	16:00-18:00	士美非路體育館	6+	86	24	24/11-29/11 (6/12){29/12}	☒

## \*中西區籃球比賽 (女子組)

40635396 (QCW1201)	8/1-15/1	日	9:00-18:00	士美非路體育館	12+	60	8	3/11-10/11 (21/11){12/12}	☒
--------------------	----------	---	------------	---------	-----	----	---	---------------------------	---

## \*中西區籃球比賽 (男子組)

40635395 (QCW1200)	8/1-15/1	日	9:00-18:00	士美非路體育館	12+	60	16	3/11-10/11 (21/11){12/12}	☒
--------------------	----------	---	------------	---------	-----	----	----	---------------------------	---

## 門球同樂日

40647936 (CW1338)	5/1-26/1	四	8:00-10:00	上環體育館	8+	免費	20	5/1-26/1	即場報名
-------------------	----------	---	------------	-------	----	----	----	----------	------

## 康樂日營

40648515 (CW1407)	8/1	日	9:00-16:00	曹公潭戶外康樂中心	不限	60	42	9/12	☒ i
-------------------	-----	---	------------	-----------	----	----	----	------	-----

## 中西區普及健體運動嘉年華

40646006 (CW1307)	15/1	日	13:00-17:00	科士街臨時遊樂場 (硬地足球場)	不限	免費	1152	15/1	即場報名
-------------------	------	---	-------------	------------------	----	----	------	------	------

## 地區園藝講座—水仙花切割班

40647920 (CW1322)	8/1	日	14:30-16:30	香港壁球中心	18+	30	30	5/12	☒ i
-------------------	-----	---	-------------	--------	-----	----	----	------	-----

## 社區園圃計劃

40647993 (CW1396)	8/1-14/5	一,二,三,四,五,六,日	8:00-18:00	中山紀念公園社區園圃	12+	400	33	24/11-29/11 (6/12){29/12}	☒
-------------------	----------	---------------	------------	------------	-----	-----	----	---------------------------	---

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。

## 視覺受損人士室內短墊滾球同樂日

40648530 (CW1422)	28/1	六	14:00-17:00	士美非路體育館	8+	4	22/11	☒ i
-------------------	------	---	-------------	---------	----	---	-------	-----

## 長期病患者身心伸展同樂日

40648531 (CW1423)	9/1	一	14:00-16:00	士美非路體育館	8+	4	22/11	☒ i
-------------------	-----	---	-------------	---------	----	---	-------	-----

## 智障人士小型網球訓練計劃

40648529 (CW1421)	7/1-28/1	六	9:00-11:00	士美非路體育館	6-12	3	22/11	☒ 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) {公開候補日期}	報名 方式
<b>第一階段 - 長者游泳訓練班</b>							
40647988 (CW1391)	4/1-30/1 (23/1,25/1)除外	一,三,五	8:00-9:00	堅尼地城游泳池	16	24/11-29/11 (6/12) {29/12}	✉
40647989 (CW1392)	4/1-30/1 (23/1,25/1)除外	一,三,五	9:00-10:00	堅尼地城游泳池	16	24/11-29/11 (6/12) {29/12}	✉
40647996 (CW1399)	4/1-30/1 (23/1,25/1)除外	一,三,五	7:00-8:00	中山紀念公園游泳池	16	24/11-29/11 (6/12) {29/12}	✉
<b>長者水中健體訓練班</b>							
40648001 (CW1404)	4/1-8/2 (23/1,25/1)除外	一,三,五	14:00-15:00	中山紀念公園游泳池	30	24/11-29/11 (6/12) {29/12}	✉
<b>長者社交舞訓練班</b>							
40647946 (CW1348)	5/1-9/3	四	9:00-11:00	中山紀念公園體育館	30	24/11-29/11 (6/12) {29/12}	✉
<b>活力長者計劃- 室內短墊滾球匯敘</b>							
40647981 (CW1384)	4/1-30/1 (23/1,25/1)除外	一,三,五	9:30-10:30	士美非路體育館	32	4/1-30/1	即場報名
<b>活力長者計劃 - 乒乓球自習</b>							
40647918 (CW1320)	6/1-27/1	五	8:00-10:00	香港公園體育館	18	6/1-27/1	即場報名
<b>活力長者計劃- 乒乓球匯敘</b>							
40647986 (CW1389)	4/1-27/1 (25/1)除外	三,五	9:00-10:00	士美非路體育館	24	4/1-27/1	即場報名
<b>長者日營</b>							
40648516 (CW1408)	6/1	五	9:00-16:00	曹公潭戶外康樂中心	42	24/11-29/11 (6/12) {29/12}	✉