



康樂及文化事務署

2022

六月

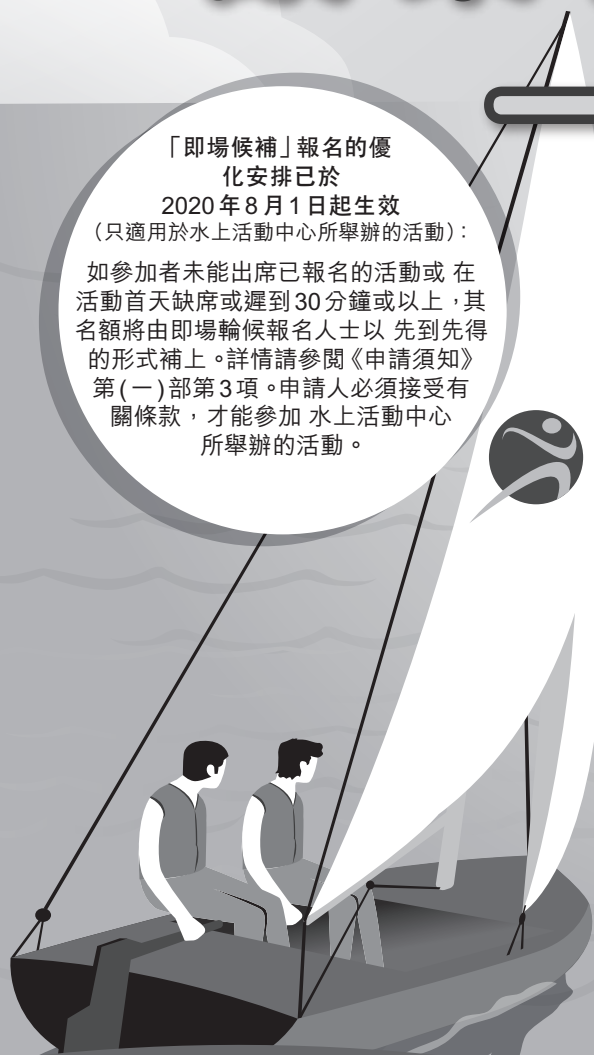
# 水上活動中心 康樂體育活動 一覽表

「即場候補」報名的優  
化安排已於

2020年8月1日起生效

(只適用於水上活動中心所舉辦的活動):

如參加者未能出席已報名的活動或在活動首天缺席或遲到30分鐘或以上，其名額將由即場輪候報名人士以先到先得的形式補上。詳情請參閱《申請須知》第(一)部第3項。申請人必須接受有關條款，才能參加水上活動中心所舉辦的活動。



本月所有課程會以先到先得形式報名

### 獨木舟訓練課程新規定:

香港獨木舟總會已修訂課程參加者的年齡限制，康樂及文化事務署經調整轄下獨木舟訓練課程的參加者年齡要求，適用於2022年4月1日或以後的課程。如有查詢，請與各水上活動中心聯絡。

**康文署風帆訓練課程修訂:** 鑑於香港帆船運動總會制定了新的小帆船訓練課程計劃，康樂及文化事務署亦已相應修訂有關的風帆訓練課程，並由2022年4月1日起推出。如有查詢，請與各水上活動中心聯絡。



## 創興水上活動中心

活動編號 (班號)	日期	星期	參加資格	年齡	費用 (\$)	名額	報名日期	報名方式
<b>少年獨木舟海星章訓練班 (註一)</b>								
40631809 (CHJS06A)	3/6	五	能穿著衣服游泳最少 50 米 / 諳練泳術	8-13	15	6	23/5	☑i
40631812 (CHJS06B)	4/6	六		8-13	15	6	23/5	☑i
<b>少年獨木舟海馬章訓練班 (註一)</b>								
40631814 (CHJH06A)	5/6	日	持有香港獨木舟總會少年獨木舟海星章或康文署少年獨木舟海星章資歷證明	8-13	15	6	23/5	☑i
<b>少年獨木舟海豹章訓練班 (註一)</b>								
40631819 (CHJA06A)	11/6	六	持有香港獨木舟總會少年獨木舟海馬章或康文署少年獨木舟海馬章資歷證明	8-13	15	6	23/5	☑i
<b>少年獨木舟海獅章訓練班 (註一)</b>								
40631821 (CHJL06A)	19/6	日	持有香港獨木舟總會少年獨木舟海豹章或康文署少年獨木舟海豹章資歷證明	8-13	15	6	23/5	☑i
<b>少年獨木舟海象章訓練班 (註一)</b>								
40631825 (CHJE06A)	26/6	日	持有香港獨木舟總會少年獨木舟海獅章或康文署少年獨木舟海獅章資歷證明	8-13	15	6	23/5	☑i
<b>獨木舟一星章訓練班 (註一)</b>								
40631827 (CH1K06A)	1/6	三	能穿著衣服游泳最少 50 米 / 諳練泳術	14+	30	8	23/5	☑i
40631829 (CH1K06B)	13/6	一		14+	30	8	23/5	☑i
40631831 (CH1K06C)	29/6	三		14+	30	8	23/5	☑i
<b>獨木舟二星章訓練班 (註一)</b>								
40631835 (CH2K06A)	8/6	三	持有香港獨木舟總會獨木舟一星章 / 少年獨木舟海馬章或康文署獨木舟一星章 / 少年獨木舟海馬章資歷證明	14+	30	8	23/5	☑i
40631836 (CH2K06B)	21/6	二		14+	30	8	23/5	☑i
40631837 (CH2K06C)	27/6	一		14+	30	8	23/5	☑i
<b>獨木舟三星章訓練班 (註一)</b>								
40631838 (CH3K06A)	4/6	六	持有香港獨木舟總會獨木舟二星章 / 少年獨木舟海獅章或康文署獨木舟二星章 / 少年獨木舟海獅章資歷證明	14+	30	8	23/5	☑i
40631839 (CH3K06B)	15/6	三		14+	30	8	23/5	☑i
<b>初級獨木舟專修</b>								
40631843 (CHEKC06A)	22/6	三	持有香港獨木舟總會獨木舟三星章 / 獨木舟初級證書 / 少年獨木舟三星認可證書或康文署獨木舟三星章 / 獨木舟初級 / 少年獨木舟三星認可資歷證明	14+	30	8	23/5	☑i
<b>獨木舟中級銅章訓練班 (註一)</b>								
40631844 (CHBK06A)	10/6	五	持有香港獨木舟總會獨木舟三星章 / 獨木舟初級證書 / 少年獨木舟三星認可證書或康文署於 2014 年 12 月 31 日或以前發出的獨木舟三星章 / 少年獨木舟三星認可資歷證明	14+	30	8	23/5	☑i
40631845 (CHBK06B)	14/6	二		14+	30	8	23/5	☑i
<b>獨木舟中級銀章訓練班 (技術及旅程) (註一)</b>								
40631847 (CHSK06A)	3-5/6	五、日	持有香港獨木舟總會獨木舟中級銅章證書或康文署獨木舟中級銅章資歷證明 參加者必須完成首天的技術訓練，才可參加第二天的旅程訓練	14+	60	8	23/5	☑i
<b>獨木舟中級金章訓練班 (技術及旅程) (註一)</b>								
40631850 (CHGK06A)	20-22/6	一、三	持有香港獨木舟總會獨木舟中級銀章證書或康文署獨木舟中級銀章資歷證明 參加者必須完成首天的技術訓練，才可參加第二天的旅程訓練	14+	60	8	23/5	☑i

活動編號 (班號)	日期	星期	參加資格	年齡	費用 (\$)	名額	報名日期	報名方式
<b>獨木舟沙灘之旅 (東丫) (註二)</b>								
40631851 (CHCTB06A)	7/6	二	持有香港獨木舟總會獨木舟三星章/ 獨木舟初級證書/少年獨木舟三星認可證書或 康文署獨木舟三星章/獨木舟初級/ 少年獨木舟三星認可資歷證明	14+	30	8	23/5	☎i
<b>獨木舟紅樹林之旅 (北潭涌) (註二)</b>								
40631853 (CHCTM06A)	17/6	五	持有香港獨木舟總會獨木舟三星章/ 獨木舟初級證書/少年獨木舟三星認可證書或 康文署獨木舟三星章/獨木舟初級/ 少年獨木舟三星認可資歷證明	14+	30	8	23/5	☎i
<b>獨木舟環島之旅 (鹽田仔) (註二)</b>								
40631855 (CHCTR06A)	12/6	日	持有香港獨木舟總會獨木舟三星章/ 獨木舟初級證書/少年獨木舟三星認可證書或 康文署獨木舟三星章/獨木舟初級/ 少年獨木舟三星認可資歷證明	14+	30	8	23/5	☎i
<b>獨木舟海蝕洞之旅 (沙塘口山內灣) (註二)</b>								
40631857 (CHCTC06A)	24/6	五	持有香港獨木舟總會獨木舟中級銀章證書或 康文署獨木舟中級銀章資歷證明	14+	30	8	23/5	☎i
40631858 (CHCTC06B)	24/6	五		14+	30	8	23/5	☎i
<b>獨木舟高級訓練班 (旅程) (註一)</b>								
40631859 (CHCTA06A)	26/6	日	完成香港獨木舟總會獨木舟高級訓練班 (技術)	14+	30	8	23/5	☎i
<b>加式獨木舟同樂日</b>								
40631863 (CHCF06A)	19/6	日	能穿著衣服游泳最少50米/諳練泳術	14+	30	8	23/5	☎i
<b>少年帆船第一級: 入門訓練 (註一) (註四)</b>								
40631865 (CH1JS06A)	3-4/6	五、六	能穿著衣服游泳最少50米/諳練泳術	8-13	35	6	26/5	☎i
40631868 (CH1JS06B)	18-19/6	六、日		8-13	35	6	26/5	☎i
<b>少年帆船第二級: 舵手訓練 (註一) (註四)</b>								
40631872 (CH2JS06A)	5-12/6	日	持有香港帆船運動總會少年帆船第一級: 入門訓練證書 或康文署少年帆船第一級: 入門訓練資歷證明	8-13	35	6	26/5	☎i
40631873 (CH2JS06B)	11-12/6	六、日		8-13	35	6	26/5	☎i
<b>少年帆船第三級: 舵手進階 (註一) (註四)</b>								
40631876 (CH3JS06A)	18-19/6	六、日	持有香港帆船運動總會少年帆船第二級: 舵手訓練證書 或康文署少年帆船第二級: 舵手訓練資歷證明	8-13	35	6	26/5	☎i
<b>少年帆船第四級: 競賽入門 (註一) (註四)</b>								
40631878 (CH4JS06A)	25-26/6	六、日	持有香港帆船運動總會少年帆船第三級: 舵手進階證書 或康文署少年帆船第三級: 舵手進階資歷證明	8-13	35	6	26/5	☎i
<b>風帆入門訓練班 (第一級) (註一)</b>								
40631879 (CHIS06A)	1-8/6	三	能穿著衣服游泳最少50米/諳練泳術	14+	70	6	26/5	☎i
40631882 (CHIS06B)	13-14/6	一、二		14+	70	6	26/5	☎i
40631883 (CHIS06C)	21-22/6	二、三		14+	70	6	26/5	☎i
<b>兒童滑浪風帆體驗訓練班 (註一) (註三)</b>								
40631885 (CHJW06A)	3-4/6	五、六	能穿著衣服游泳最少50米/諳練泳術	8-13	65	4	27/5	☎i
40631887 (CHJW06B)	11-18/6	六		8-13	65	4	27/5	☎i
<b>兒童初級滑浪風帆訓練班 (註一) (註三)</b>								
40631890 (CHJAW06A)	5-12/6	日	持有香港滑浪風帆會兒童滑浪風帆進階證書/ 兒童滑浪風帆體驗證書或康文署兒童滑浪風帆體驗/ 兒童滑浪風帆進階資歷證明	8-13	65	4	27/5	☎i
40631891 (CHJAW06B)	18-25/6	六		8-13	65	4	27/5	☎i
<b>兒童初級滑浪風帆專修</b>								
40631894 (CHJCW06A)	19/6	日	完成兒童初級滑浪風帆訓練班/ 兒童滑浪風帆高階訓練班	8-13	35	4	27/5	☎i

活動編號(班號)	日期	星期	參加資格	年齡	費用(\$)	名額	報名日期	報名方式
<b>初級滑浪風帆訓練班</b> (註一)								
40631896(CHBW06A)	3-4/6	五、六	能穿著衣服游泳最少50米/諳練泳術	14+	130	5	27/5	☐i
40631897(CHBW06B)	6-7/6	一、二		14+	130	5	27/5	☐i
40631900(CHBW06C)	14-15/6	二、三		14+	130	5	27/5	☐i
40631902(CHBW06D)	24-27/6	一、五		14+	130	5	27/5	☐i
<b>初級滑浪風帆專修</b>								
40631904(CHWI06A)	5-12/6	日	持有香港滑浪風帆會初級滑浪風帆證書/ 兒童初級滑浪風帆證書/兒童滑浪風帆高階證書或 康文署初級滑浪風帆/兒童初級滑浪風帆/ 兒童滑浪風帆高階資歷證明	14+	130	5	27/5	☐i
40631906(CHWI06B)	28-29/6	二、三		14+	130	5	27/5	☐i

### 赤柱正灘水上活動中心

活動編號(班號)	日期	星期	參加資格	年齡	費用(\$)	名額	報名日期	報名方式
<b>獨木舟一星章訓練班</b> (註一)								
40633990(SM1K06A)	2/6	四	能穿著衣服游泳最少50米/諳練泳術	14+	30	8	23/5	☐i
40633991(SM1K06B)	7/6	二		14+	30	8	23/5	☐i
40633992(SM1K06C)	17/6	五		14+	30	8	23/5	☐i
40633993(SM1K06D)	26/6	日		14+	30	8	23/5	☐i
<b>獨木舟二星章訓練班</b> (註一)								
40633994(SM2K06A)	3/6	五	持有香港獨木舟總會獨木舟一星章/ 少年獨木舟海馬章或康文署獨木舟一星章/ 少年獨木舟海馬章資歷證明	14+	30	8	23/5	☐i
40633995(SM2K06B)	10/6	五		14+	30	8	23/5	☐i
40633996(SM2K06C)	20/6	一		14+	30	8	23/5	☐i
40633997(SM2K06D)	28/6	二		14+	30	8	23/5	☐i
<b>獨木舟三星章訓練班</b> (註一)								
40633998(SM3K06A)	5/6	日	持有香港獨木舟總會獨木舟二星章/ 少年獨木舟海獅章或康文署獨木舟二星章/ 少年獨木舟海獅章資歷證明	14+	30	8	23/5	☐i
40633999(SM3K06B)	13/6	一		14+	30	8	23/5	☐i
40634000(SM3K06C)	25/6	六		14+	30	8	23/5	☐i
<b>獨木舟中級銅章訓練班</b> (註一)								
40634002(SMBK06A)	11/6	六	持有香港獨木舟總會獨木舟三星章/ 獨木舟初級證書/少年獨木舟三星認可證書或 康文署於2014年12月31日或以前 發出的獨木舟三星章/少年獨木舟三星認可資歷證明	14+	30	8	23/5	☐i
<b>獨木舟中級銀章訓練班(技術及旅程)</b> (註一)								
40634003(SMSK06A)	12-19/6	日	持有香港獨木舟總會獨木舟中級銅章證書或 康文署發出的獨木舟中級銅章資歷證明 參加者必須完成首天的技術訓練， 才可參加第二天的旅程訓練	14+	60	8	23/5	☐i
<b>獨木舟中級金章訓練班(技術及旅程)</b> (註一)								
40634004(SMGK06A)	14-21/6	二	持有香港獨木舟總會獨木舟中級銀章證書或 康文署發出的獨木舟中級銀章資歷證明 參加者必須完成首天的技術訓練， 才可參加第二天的旅程訓練	14+	60	8	23/5	☐i
<b>獨木舟高級訓練班(技術)</b> (註一)								
40634005(SMAK06A)	9-23/6	四	持有香港獨木舟總會獨木舟中級證書/ 中級金章證書(中級金章出席證書不適用)	14+	90	8	23/5	☐i
<b>獨木舟沿岸地貌之旅(赤柱灣)</b> (註二)								
40634006(SMCT06A)	6/6	一	持有香港獨木舟總會獨木舟中級銀章證書或 康文署獨木舟中級銀章資歷證明	14+	30	8	23/5	☐i
40634007(SMCT06B)	18/6	六		14+	30	8	23/5	☐i

活動編號 (班號)	日期	星期	參加資格	年齡	費用 (\$)	名額	報名日期	報名方式
<b>獨木舟高級訓練班 (旅程) (註一)</b>								
40634008 (SMCTA06A)	24/6	五	完成香港獨木舟總會獨木舟高級訓練班 (技術)	14+	30	8	23/5	☒i
<b>風帆入門 (第一級) 訓練班 (註一)</b>								
40634009 (SMIS06A)	4-5/6	六、日	能穿著衣服游泳最少50米/諳練泳術	14+	70	6	26/5	☒i
40634010 (SMIS06B)	27-28/6	一、二		14+	70	6	26/5	☒i
<b>風帆基本技巧 (第二級) 訓練班 (註一)</b>								
40634011 (SMSB06A)	6-14/6	一、二	持有香港帆船運動總會風帆入門 (第一級) 證書或香港帆船總會少年帆船第三級: 舵手進階證書或康文署少年帆船第三級: 舵手進階資歷證明或康文署風帆入門訓練班100%出席證明	14+	140	6	26/5	☒i
40634012 (SMSB06B)	16-24/6	四、五		14+	140	6	26/5	☒i
<b>激光XD舵手</b>								
40634013 (SMLH06A)	18-19/6	六、日	持有香港帆船運動總會技術改良 (第三級) 證書/初級航藝證書或康文署風帆技術改良/初級航藝資歷證明	14+	70	6	26/5	☒i
<b>風帆旅程 (碧高)</b>								
40634014 (SMPT06A)	3/6	五	持有香港帆船運動總會技術改良 (第三級) 證書/初級航藝證書或康文署風帆技術改良/初級航藝資歷證明	14+	40	8	26/5	☒i
40634015 (SMPT06B)	20/6	一		14+	40	8	26/5	☒i
<b>風帆旅程 (激光XD)</b>								
40634016 (SMLT06A)	9/6	四	持有康文署激光XD舵手的資歷證明, 及在取獲資歷證明後累積最少18小時駕駛激光XD的舵手航行經驗 (不包括訓練時數)	14+	40	6	26/5	☒i
<b>兒童滑浪風帆體驗訓練班 (註一) (註三)</b>								
40634017 (SMJW06A)	25-26/6	六、日	能穿著衣服游泳最少50米/諳練泳術	8-13	65	4	27/5	☒i
<b>兒童初級滑浪風帆訓練班 (註一) (註三)</b>								
40634018 (SMJAW06A)	18-19/6	六、日	持有香港滑浪風帆會兒童滑浪風帆進階證書/兒童滑浪風帆體驗證書或康文署兒童滑浪風帆體驗/兒童滑浪風帆進階資歷證明	8-13	65	4	27/5	☒i
<b>初級滑浪風帆訓練班 (註一)</b>								
40634019 (SMBW06A)	6-7/6	一、二	能穿著衣服游泳最少50米/諳練泳術	14+	130	5	27/5	☒i
40634020 (SMBW06B)	11-12/6	六、日		14+	130	5	27/5	☒i
40634021 (SMBW06C)	23-24/6	四、五		14+	130	5	27/5	☒i
<b>初級滑浪風帆專修</b>								
40634022 (SMWI06A)	13-14/6	一、二	持有香港滑浪風帆會初級滑浪風帆證書/兒童初級滑浪風帆證書/兒童滑浪風帆高階證書或康文署初級滑浪風帆/兒童初級滑浪風帆/兒童滑浪風帆高階資歷證明	14+	130	5	27/5	☒i
<b>中級滑浪風帆訓練班 (註一)</b>								
40634023 (SMIW06A)	4-5/6	六、日	持有香港滑浪風帆會初級滑浪風帆證書/兒童初級滑浪風帆證書/兒童滑浪風帆高階證書或康文署於2014年12月31日或以前發出的初級滑浪風帆/兒童滑浪風帆高階資歷證明, 及在取獲證書/資歷證明後累積最少30小時航行經驗 (不包括訓練時數)	14+	130	8	27/5	☒i
40634024 (SMIW06B)	27-28/6	一、二		14+	130	8	27/5	☒i
<b>中級滑浪風帆專修</b>								
40634031 (SMIWC06A)	30/6	四	持有香港滑浪風帆會中級滑浪風帆證書或康文署中級滑浪風帆資歷證明	14+	65	8	27/5	☒i

活動編號 (班號)	日期	星期	參加資格	年齡	費用 (\$)	名額	報名日期	報名方式
<b>短板入門</b>								
40634026 (SMWF06A)	9-10/6	四、五	持有香港滑浪風帆會中級滑浪風帆證書或康文署中級滑浪風帆資歷證明，及在取獲證書/資歷證明後累積最少30小時航行經驗 (不包括訓練時數)	14+	130	8	27/5	☒i
<b>高級滑浪風帆訓練班 (註一)</b>								
40634027 (SMAW06A)	20-21/6	一、二	持有香港滑浪風帆會中級滑浪風帆證書或康文署於2014年12月31日或以前發出的中級滑浪風帆資歷證明，及在取獲證書/資歷證明後累積最少30小時航行經驗 (不包括訓練時數)	14+	130	8	27/5	☒i
<b>滑浪風帆旅程</b>								
40634028 (SMWT06A)	3/6	五	持有香港滑浪風帆會中級滑浪風帆證書或康文署中級滑浪風帆資歷證明，及在取獲證書/資歷證明後累積最少30小時航行經驗 (不包括訓練時數)	14+	65	8	27/5	☒i
40634029 (SMWT06B)	16/6	四		14+	65	8	27/5	☒i
<b>高級滑浪風帆旅程</b>								
40634030 (SMWAT06A)	17/6	五	持有香港滑浪風帆會高級滑浪風帆證書或康文署於2014年12月31日或以前發出的高級滑浪風帆資歷證明	14+	65	8	27/5	☒i

### 聖士提反灣水上活動中心

活動編號 (班號)	日期	星期	參加資格	年齡	費用 (\$)	名額	報名日期	報名方式
<b>少年獨木舟海星章訓練班 (註一)</b>								
40633519 (SBJS06A)	4/6	六	能穿著衣服游泳最少50米/諳練泳術	8-13	15	6	23/5	☒i
<b>少年獨木舟海豹章訓練班 (註一)</b>								
40633521 (SBJA06A)	11/6	六	持有香港獨木舟總會少年獨木舟海馬章或康文署少年獨木舟海馬章資歷證明	8-13	15	6	23/5	☒i
<b>少年獨木舟海象章訓練班 (註一)</b>								
40633523 (SBJE06A)	25/6	六	持有香港獨木舟總會少年獨木舟海獅章或康文署少年獨木舟海獅章資歷證明	8-13	15	6	23/5	☒i
<b>獨木舟一星章訓練班 (註一)</b>								
40633524 (SB1K06A)	4/6	六	能穿著衣服游泳最少50米/諳練泳術	14+	30	8	23/5	☒i
<b>獨木舟二星章訓練班 (註一)</b>								
40633528 (SB2K06A)	17/6	五	持有香港獨木舟總會獨木舟一星章/少年獨木舟海馬章或康文署獨木舟一星章/少年獨木舟海馬章資歷證明	14+	30	8	23/5	☒i
<b>獨木舟三星章訓練班 (註一)</b>								
40633529 (SB3K06A)	18/6	六	持有香港獨木舟總會獨木舟二星章/少年獨木舟海獅章或康文署獨木舟二星章/少年獨木舟海獅章資歷證明	14+	30	8	23/5	☒i
<b>獨木舟中級銅章訓練班 (註一)</b>								
40633531 (SBBK06A)	8/6	三	持有香港獨木舟總會獨木舟三星章/獨木舟初級證書/少年獨木舟三星認可證書或康文署於2014年12月31日或以前發出的獨木舟三星章/少年獨木舟三星認可資歷證明	14+	30	8	23/5	☒i
<b>獨木舟中級銀章訓練班 (技術及旅程) (註一)</b>								
40633533 (SBSK06A)	6-13/6	—	持有香港獨木舟總會獨木舟中級銅章證書或康文署獨木舟中級銅章資歷證明 參加者必須完成首天的技術訓練，才可參加第二天的旅程訓練	14+	60	8	23/5	☒i

活動編號 (班號)	日期	星期	參加資格	年齡	費用 (\$)	名額	報名日期	報名方式
<b>獨木舟沿岸地貌之旅 (大潭灣) (註二)</b>								
40633536 (SBCT06A)	9/6	四	持有香港獨木舟總會獨木舟中級銀章證書或康文署獨木舟中級銀章資歷證明	14+	30	8	23/5	☎i
<b>獨木舟高級訓練班 (旅程) (註一)</b>								
40633537 (SBCTA06A)	18/6	六	完成香港獨木舟總會獨木舟高級訓練班 (技術)	14+	30	8	23/5	☎i
<b>風帆入門訓練班 (第一級) (註一)</b>								
40633539 (SBIS06A)	19-26/6	日	能穿著衣服游泳最少50米/諳練泳術	14+	70	6	26/5	☎i
<b>風帆基本技巧訓練班 (第二級) (註一)</b>								
40633540 (SBSB06A)	4-12/6	六、日	持有香港帆船運動總會風帆入門 (第一級) 證書或香港帆船運動總會少年帆船第三級: 舵手進階證書或康文署風帆入門訓練班100%出席證明或康文署少年帆船第三級: 舵手進階資歷證明	14+	140	6	26/5	☎i
40633541 (SBSB06B)	13-17/6	一、三、四、五		14+	140	6	26/5	☎i
<b>風帆舵手專修 (碧高)</b>								
40633542 (SBHC06A)	18/6	六	持有香港帆船運動總會基本技巧 (第二級) 證書或康文署風帆基本技巧資歷證明	14+	40	6	26/5	☎i
<b>球形帆技巧訓練班 (420) (註一)</b>								
40633545 (SB4SP06A)	6-8/6	一、三	持有香港帆船運動總會技術改良 (第三級) 證書/初級航藝證書或康文署風帆技術改良/初級航藝資歷證明, 及在取獲證書/資歷證明後累積最少40小時的航行經驗, 當中擔任舵手的時數不少於20小時 (不包括訓練時數)	14+	70	8	26/5	☎i
<b>RS500 入門</b>								
40633546 (SB5I06A)	1-2/6	三、四	持有香港帆船運動總會深造技巧證書/高級航藝證書或康文署風帆深造技巧/高級航藝資歷證明	14+	70	6	26/5	☎i
<b>RS500 舵手</b>								
40633547 (SB5H06A)	25-26/6	六、日	持有康文署RS500入門100%出席證明或康文署激光3000舵手資歷證明	14+	70	6	26/5	☎i
<b>雙體船入門訓練班 (註一)</b>								
40633548 (SBMI06A)	23-24/6	四、五	持有香港帆船運動總會技術改良 (第三級) 證書/初級航藝證書或康文署風帆技術改良/初級航藝資歷證明, 及在取獲證書/資歷證明後累積最少40小時的航行經驗, 當中擔任舵手的時數不少於20小時 (不包括訓練時數)	14+	70	6	26/5	☎i
<b>風帆旅程 (碧高)</b>								
40633550 (SBPT 06A)	10/6	五	持有香港帆船運動總會技術改良 (第三級) 證書/初級航藝證書或康文署風帆技術改良/初級航藝資歷證明	14+	40	8	26/5	☎i
<b>風帆旅程 (420)</b>								
40633552 (SB4T06A)	3/6	五	持有香港帆船運動總會吊掛式壓舷技巧證書和球形帆技巧 (420) 證書/吊掛式壓舷技巧和球形帆技巧 (420) 的100%出席證明或康文署420舵手資歷證明, 及在取獲證書/資歷證明後累積最少18小時駕駛420的舵手航行經驗 (不包括訓練時數)	14+	40	8	26/5	☎i
<b>兒童滑浪風帆體驗訓練班 (註一) (註三)</b>								
40633553 (SBJW06A)	4-5/6	六、日	能穿著衣服游泳最少50米/諳練泳術	8-13	65	4	27/5	☎i
<b>初級滑浪風帆訓練班 (註一)</b>								
40633555 (SBBW06A)	9-10/6	四、五	能穿著衣服游泳最少50米/諳練泳術	14+	130	5	27/5	☎i
40633556 (SBBW06B)	25-26/6	六、日		14+	130	5	27/5	☎i

活動編號 (班號)	日期	星期	參加資格	年齡	費用 (\$)	名額	報名日期	報名方式
<b>初級滑浪風帆專修</b>								
40633557 (SBWI06A)	12-19/6	日	持有香港滑浪風帆會初級滑浪風帆證書/ 兒童初級滑浪風帆證書/兒童滑浪風帆高階證書或 康文署初級滑浪風帆/兒童初級滑浪風帆/ 兒童滑浪風帆高階資歷證明	14+	130	5	27/5	☎i
<b>中級滑浪風帆訓練班 (註一)</b>								
40633559 (SBIW06A)	6-8/6	一、三	持有香港滑浪風帆會初級滑浪風帆證書/ 兒童初級滑浪風帆證書/兒童滑浪風帆高階證書或 康文署於2014年12月31日或以前發出的 初級滑浪風帆/兒童滑浪風帆高階資歷證明及 在取獲證書/資歷證明後累積最少30小時航行經驗 (不包括訓練時數)	14+	130	8	27/5	☎i
<b>短板入門</b>								
40633561 (SBWF06A)	23-24/6	四、五	持有香港滑浪風帆會中級滑浪風帆證書或 康文署中級滑浪風帆資歷證明, 及在取獲證書/ 資歷證明後累積最少30小時航行經驗 (不包括訓練時數)	14+	130	8	27/5	☎i
<b>滑浪風帆旅程</b>								
40633563 (SBWT06A)	15/6	三	持有香港滑浪風帆會中級滑浪風帆證書或 康文署中級滑浪風帆資歷證明, 及在取獲證書/ 資歷證明後累積最少30小時航行經驗 (不包括訓練時數)	14+	65	8	27/5	☎i

### 大美督水上活動中心

活動編號 (班號)	日期	星期	參加資格	年齡	費用 (\$)	名額	報名日期	報名方式
<b>少年獨木舟海星章訓練班 (註一)</b>								
40628975 (TTJS06A)	5/6	日	能穿著衣服游泳最少50米/諳練泳術	8-13	15	6	23/5	☎i
<b>少年獨木舟海馬章訓練班 (註一)</b>								
40628976 (TTJH06A)	12/6	日	持有香港獨木舟總會少年獨木舟海星章或 康文署少年獨木舟海星章資歷證明	8-13	15	6	23/5	☎i
<b>少年獨木舟海豹章訓練班 (註一)</b>								
40628977 (TTJA06A)	19/6	日	持有香港獨木舟總會少年獨木舟海馬章或 康文署少年獨木舟海馬章資歷證明	8-13	15	6	23/5	☎i
<b>獨木舟一星章訓練班 (註一)</b>								
40628979 (TT1K06A)	2/6	四	能穿著衣服游泳最少50米/諳練泳術	14+	30	8	23/5	☎i
40628980 (TT1K06B)	5/6	日		14+	30	8	23/5	☎i
40628981 (TT1K06C)	14/6	二		14+	30	8	23/5	☎i
40628982 (TT1K06D)	20/6	一		14+	30	8	23/5	☎i
40628983 (TT1K06E)	24/6	五		14+	30	8	23/5	☎i
40628984 (TT1K06F)	30/6	四		14+	30	8	23/5	☎i
<b>獨木舟二星章訓練班 (註一)</b>								
40628988 (TT2K06A)	4/6	六	持有香港獨木舟總會獨木舟一星章/ 少年獨木舟海馬章或康文署獨木舟一星章/ 少年獨木舟海馬章資歷證明	14+	30	8	23/5	☎i
40628989 (TT2K06B)	10/6	五		14+	30	8	23/5	☎i
40628990 (TT2K06C)	17/6	五		14+	30	8	23/5	☎i
40628991 (TT2K06D)	27/6	一		14+	30	8	23/5	☎i
<b>獨木舟三星章訓練班 (註一)</b>								
40628995 (TT3K06A)	9/6	四	持有香港獨木舟總會獨木舟二星章/ 少年獨木舟海獅章或康文署獨木舟二星章/ 少年獨木舟海獅章資歷證明	14+	30	8	23/5	☎i
40628996 (TT3K06B)	16/6	四		14+	30	8	23/5	☎i
40628997 (TT3K06C)	19/6	日		14+	30	8	23/5	☎i



活動編號 (班號)	日期	星期	參加資格	年齡	費用 (\$)	名額	報名日期	報名方式
<b>獨木舟中級銅章訓練班 (註一)</b>								
40629001 (TTBK06A)	6/6	一	持有香港獨木舟總會獨木舟三星章/ 獨木舟初級證書/少年獨木舟三星認可證書或 康文署於2014年12月31日或以前 發出的獨木舟三星章/少年獨木舟三星認可資歷證明	14+	30	8	23/5	☑i
40629002 (TTBK06B)	18/6	六		14+	30	8	23/5	☑i
<b>獨木舟中級銀章訓練班 (技術及旅程) (註一)</b>								
40629003 (TTSK06A)	21-23/6	二、四	持有香港獨木舟總會獨木舟中級銅章證書或 康文署獨木舟中級銅章資歷證明 參加者必須完成首天的技術訓練， 才可參加第二天的旅程訓練	14+	60	8	23/5	☑i
<b>獨木舟中級金章訓練班 (技術及旅程) (註一)</b>								
40629004 (TTGK06A)	13-14/6	一、二	持有香港獨木舟總會獨木舟中級銀章證書或 康文署獨木舟中級銀章資歷證明 參加者必須完成首天的技術訓練， 才可參加第二天的旅程訓練	14+	60	8	23/5	☑i
<b>獨木舟紅樹林之旅 (汀角) (註二)</b>								
40629006 (TTCTM06A)	3/6	五	持有香港獨木舟總會獨木舟三星章/ 獨木舟初級證書/少年獨木舟三星認可證書或 康文署獨木舟三星章/獨木舟初級/ 少年獨木舟三星認可資歷證明	14+	30	8	23/5	☑i
40629007 (TTCTM06B)	20/6	一		14+	30	8	23/5	☑i
<b>獨木舟沿岸地貌之旅 (馬屎洲) (註二)</b>								
40629008 (TTCTS06A)	28/6	二	持有香港獨木舟總會獨木舟三星章/ 獨木舟初級證書/少年獨木舟三星認可證書或 康文署獨木舟三星章/獨木舟初級/ 少年獨木舟三星認可資歷證明	14+	30	8	23/5	☑i
<b>少年帆船第一級: 入門訓練 (註一及四)</b>								
40629009 (TT1JS06A)	18-19/6	六、日	能穿著衣服游泳最少50米/諳練泳術	8-13	35	6	26/5	☑i
<b>風帆入門訓練班 (第一級) (註一)</b>								
40629012 (TTIS06A)	4-5/6	六、日	能穿著衣服游泳最少50米/諳練泳術	14+	70	6	26/5	☑i
40629013 (TTIS06B)	6-7/6	一、二		14+	70	6	26/5	☑i
40629014 (TTIS06C)	16-17/6	四、五		14+	70	6	26/5	☑i
40629015 (TTIS06D)	18-19/6	六、日		14+	70	6	26/5	☑i
40629016 (TTIS06E)	20-21/6	一、二		14+	70	6	26/5	☑i
<b>風帆基本技巧訓練班 (第二級) (註一)</b>								
40629020 (TTSB06A)	23-28/6	一、二、四、五	持有香港帆船運動總會風帆入門 (第一級) 證書或 香港帆船運動總會少年帆船第三級: 舵手進階證書或 康文署風帆入門訓練班 100% 出席證明或 康文署少年帆船第三級: 舵手進階資歷證明	14+	140	6	26/5	☑i
<b>風帆舵手專修 (H12.2)</b>								
40629021 (TTHC06A)	24/6	五	持有香港帆船運動總會基本技巧 (第二級) 證書或 康文署風帆基本技巧資歷證明	14+	40	6	26/5	☑i
<b>風帆比賽研習</b>								
40629022 (TTSR06A)	9-10/6	四、五	持有香港帆船運動總會基本技巧 (第二級) 證書或 康文署風帆基本技巧資歷證明, 及在取獲證書/ 資歷證明後累積最少30小時舵手航行經驗 (不包括訓練時數)	14+	70	8	26/5	☑i
<b>風帆技術改良訓練班 (第三級) (註一)</b>								
40629023 (TTIT06A)	3-19/6 (11-12/6除外)	五、六、日	持有香港帆船運動總會基本技巧 (第二級) 證書或 康文署於2014年12月31日或以前發出的 風帆基本技巧資歷證明, 及在取獲證書/ 資歷證明後累積最少40小時航行經驗, 當中擔任舵手 的時數不少於20小時 (不包括訓練時數)	14+	175	8	26/5	☑i

活動編號 (班號)	日期	星期	參加資格	年齡	費用 (\$)	名額	報名日期	報名方式
<b>激光XD舵手</b>								
40629024 (TTLH06A)	13-14/6	一、二	持有香港帆船運動總會技術改良(第三級)證書/ 初級航藝證書或 康文署風帆技術改良/初級航藝資歷證明	14+	70	8	26/5	☒i
<b>球形帆技巧訓練班 (2000) (註一)</b>								
40629025 (TT2SP06A)	20-21/6	一、二	持有香港帆船運動總會技術改良(第三級)證書/ 初級航藝證書或康文署風帆技術改良/初級航藝資歷證明, 及在取獲證書/資歷證明後累積最少40小時航行經驗, 當中擔任舵手的時數不少於20小時 (不包括訓練時數)	14+	70	8	26/5	☒i
<b>420調校專修</b>								
40629026 (TTTC06A)	9/6	四	持有香港帆船運動總會吊掛式壓舷技巧證書和球形帆技巧(420)證書或康文署420舵手資歷證明	14+	40	8	26/5	☒i
<b>風帆旅程 (H12.2)</b>								
40629029 (TTHT06A)	2/6	四	持有香港帆船運動總會技術改良(第三級)證書/ 初級航藝證書或 康文署風帆技術改良/初級航藝資歷證明	14+	40	8	26/5	☒i
<b>風帆旅程 (激光XD)</b>								
40629030 (TTLT06A)	4/6	六	持有康文署激光XD舵手的資歷證明, 及在取獲資歷證明後累積最少18小時駕駛激光XD的舵手航行經驗 (不包括訓練時數)	14+	40	8	26/5	☒i
<b>風帆旅程 (Magno)</b>								
40629031 (TTMT06A)	30/6	四	持有香港帆船運動總會球形帆技巧 (Magno) 證書/ 球形帆技巧 (Magno) 的100%出席證明 或康文署 Magno 球形帆專修資歷證明, 及在取獲資歷證明後累積最少18小時駕駛 Magno 的舵手航行經驗 (不包括訓練時數)	14+	40	6	26/5	☒i
<b>風帆旅程 (2000)</b>								
40629032 (TT2T06A)	12/6	日	持有香港帆船運動總會球形帆技巧 (2000) 證書/ 球形帆技巧 (2000) 的100%出席證明 或康文署2000舵手資歷證明, 及在取獲資歷證明後累積最少18小時駕駛2000的舵手航行經驗 (不包括訓練時數)	14+	40	8	26/5	☒i
<b>風帆旅程 (420)</b>								
40629033 (TT4T06A)	27/6	一	持有香港帆船運動總會吊掛式壓舷技巧證書和球形帆技巧(420)證書/吊掛式壓舷技巧和球形帆技巧(420)的100%出席證明或康文署420舵手資歷證明, 及在取獲證書/資歷證明後累積最少18小時駕駛420的舵手航行經驗 (不包括訓練時數)	14+	40	8	26/5	☒i
<b>初級滑浪風帆訓練班 (註一)</b>								
40629034 (TTBW06A)	4-5/6	六、日	能穿著衣服游泳最少50米/諳練泳術	14+	130	5	27/5	☒i
40629035 (TTBW06B)	9-10/6	四、五		14+	130	5	27/5	☒i
40629036 (TTBW06C)	16-17/6	四、五		14+	130	5	27/5	☒i
40629037 (TTBW06D)	20-21/6	一、二		14+	130	5	27/5	☒i
40629038 (TTBW06E)	23-24/6	四、五		14+	130	5	27/5	☒i
40629039 (TTBW06F)	28-30/6	二、四		14+	130	5	27/5	☒i
<b>初級滑浪風帆專修</b>								
40629041 (TTWI06A)	4-5/6	六、日	持有香港滑浪風帆會初級滑浪風帆證書/ 兒童初級滑浪風帆證書/兒童滑浪風帆高階證書或 康文署初級滑浪風帆/兒童初級滑浪風帆/ 兒童滑浪風帆高階資歷證明	14+	130	5	27/5	☒i
40629042 (TTWI06B)	13-14/6	一、二		14+	130	5	27/5	☒i
40629043 (TTWI06C)	18-19/6	六、日		14+	130	5	27/5	☒i

活動編號 (班號)	日期	星期	參加資格	年齡	費用 (\$)	名額	報名日期	報名方式
<b>中級滑浪風帆訓練班</b> (註一)								
40629044 (TTIW06A)	18-19/6	六、日	持有香港滑浪風帆會初級滑浪風帆證書/ 兒童初級滑浪風帆證書/兒童滑浪風帆高階證書或 康文署於2014年12月31日或以前發出的 初級滑浪風帆/兒童滑浪風帆高階資歷證明及 在取獲證書/資歷證明後累積最少30小時航行經驗 (不包括訓練時數)	14+	130	8	27/5	☎i
<b>短板入門</b>								
40629046 (TTWF06A)	18-19/6	六、日	持有香港滑浪風帆會中級滑浪風帆證書或 康文署中級滑浪風帆資歷證明, 及在取獲證書/ 資歷證明後累積最少30小時航行經驗 (不包括訓練時數)	14+	130	8	27/5	☎i
<b>滑浪風帆旅程</b>								
40629050 (TTWT06A)	3/6	五	持有香港滑浪風帆會中級滑浪風帆證書或 康文署中級滑浪風帆資歷證明, 及在取獲證書/ 資歷證明後累積最少30小時航行經驗 (不包括訓練時數)	14+	65	8	27/5	☎i

### 賽馬會黃石水上活動中心

活動編號 (班號)	日期	星期	參加資格	年齡	費用 (\$)	名額	報名日期	報名方式
<b>少年獨木舟海星章訓練班</b> (註一)								
40631168 (WSJS06A)	5/6	日	能穿著衣服游泳最少50米/諳練泳術	8-13	15	6	23/5	☎i
<b>少年獨木舟海馬章訓練班</b> (註一)								
40631169 (WSJH06A)	11/6	六	持有香港獨木舟總會少年獨木舟海星章或 康文署少年獨木舟海星章資歷證明	8-13	15	6	23/5	☎i
<b>少年獨木舟海豹章訓練班</b> (註一)								
40631170 (WSJA06A)	12/6	日	持有香港獨木舟總會少年獨木舟海馬章或 康文署少年獨木舟海馬章資歷證明	8-13	15	6	23/5	☎i
<b>少年獨木舟海獅章訓練班</b> (註一)								
40631171 (WSJL06A)	19/6	日	持有香港獨木舟總會少年獨木舟海豹章或 康文署少年獨木舟海豹章資歷證明	8-13	15	6	23/5	☎i
<b>少年獨木舟海象章訓練班</b> (註一)								
40631172 (WSJE06A)	25/6	六	持有香港獨木舟總會少年獨木舟海獅章或 康文署少年獨木舟海獅章資歷證明	8-13	15	6	23/5	☎i
<b>獨木舟一星章訓練班</b> (註一)								
40631173 (WS1K06A)	4/6	六	能穿著衣服游泳最少50米/諳練泳術	14+	30	8	23/5	☎i
40631174 (WS1K06B)	15/6	三		14+	30	8	23/5	☎i
40631175 (WS1K06C)	27/6	一		14+	30	8	23/5	☎i
<b>獨木舟二星章訓練班</b> (註一)								
40631180 (WS2K06A)	5/6	日	持有香港獨木舟總會獨木舟一星章/ 少年獨木舟海馬章或康文署獨木舟一星章/ 少年獨木舟海馬章資歷證明	14+	30	8	23/5	☎i
40631181 (WS2K06B)	13/6	一		14+	30	8	23/5	☎i
40631182 (WS2K06C)	18/6	六		14+	30	8	23/5	☎i
<b>獨木舟三星章訓練班</b> (註一)								
40631187 (WS3K06A)	6/6	一	持有香港獨木舟總會獨木舟二星章/ 少年獨木舟海獅章或康文署獨木舟二星章/ 少年獨木舟海獅章資歷證明	14+	30	8	23/5	☎i
40631188 (WS3K06B)	17/6	五		14+	30	8	23/5	☎i
40631189 (WS3K06C)	26/6	日		14+	30	8	23/5	☎i

活動編號 (班號)	日期	星期	參加資格	年齡	費用 (\$)	名額	報名日期	報名方式
<b>獨木舟翻滾專修</b>								
40631194 (WSRC06A)	18/6	六	持有香港獨木舟總會獨木舟三星章/ 獨木舟初級證書/少年獨木舟三星認可證書或 康文署獨木舟三星章/獨木舟初級/ 少年獨木舟三星認可資歷證明	14+	30	8	23/5	☒i
<b>獨木舟初級競賽員訓練班 (註一)</b>								
40631195 (WSRK06A)	11-12/6	六、日	持有香港獨木舟總會獨木舟三星章/ 獨木舟初級證書/少年獨木舟三星認可證書或 康文署於2014年12月31日或以前 發出的獨木舟三星章/少年獨木舟三星認可資歷證明	14+	60	8	23/5	☒i
<b>獨木舟中級銅章訓練班 (註一)</b>								
40631196 (WSBK06A)	20/6	一	持有香港獨木舟總會獨木舟三星章/ 獨木舟初級證書/少年獨木舟三星認可證書或 康文署於2014年12月31日或以前 發出的獨木舟三星章/少年獨木舟三星認可資歷證明	14+	30	8	23/5	☒i
<b>獨木舟中級銀章訓練班 (技術及旅程) (註一)</b>								
40631198 (WSSK06A)	3-4/6	五、六	持有香港獨木舟總會獨木舟中級銅章證書或 康文署獨木舟中級銅章資歷證明 參加者必須完成首天的技術訓練， 才可參加第二天的旅程訓練	14+	60	8	23/5	☒i
<b>獨木舟中級金章訓練班 (技術及旅程) (註一)</b>								
40631200 (WSGK06A)	9-10/6	四、五	持有香港獨木舟總會獨木舟中級銀章證書或 康文署獨木舟中級銀章資歷證明 參加者必須完成首天的技術訓練， 才可參加第二天的旅程訓練	14+	60	8	23/5	☒i
<b>獨木舟高級訓練班 (技術) (註一)</b>								
40631202 (WSAK06A)	13-16/6	一、三、四	持有香港獨木舟總會獨木舟中級證書/ 中級金章證書 (中級金章出席證書不適用)	14+	90	8	23/5	☒i
<b>獨木舟救生員訓練班 (技術) (註一)</b>								
40631203 (WSCL06A)	15-17/6	三、四、五	持有香港獨木舟總會獨木舟中級證書或 獨木舟中級金章證書 (中級金章出席證書不適用)，及有效成人急救證書	14+	90	8	23/5	☒i
<b>獨木舟救生員技術專修</b>								
40631204 (WSCLC06A)	20/6	一	完成獨木舟救生員訓練班 (技術) 並有 100% 出席率，及持有有效成人急救證書	14+	30	8	23/5	☒i
<b>獨木舟珊瑚之旅 (獅地) (註二)</b>								
40631205 (WSCTW06A)	5/6	日	持有香港獨木舟總會獨木舟三星章/ 獨木舟初級證書/少年獨木舟三星認可證書或 康文署獨木舟三星章/獨木舟初級/ 少年獨木舟三星認可資歷證明	14+	30	8	23/5	☒i
<b>獨木舟海洋生態之旅 (海下灣) (註二)</b>								
40631206 (WSCTH06A)	18/6	六	持有香港獨木舟總會獨木舟中級銀章證書或 康文署獨木舟中級銀章資歷證明	14+	30	8	23/5	☒i
<b>獨木舟沿岸地貌之旅 (赤洲) (註二)</b>								
40631207 (WSCTI06A)	30/6	四	持有香港獨木舟總會獨木舟中級證書/ 中級金章證書 (中級金章出席證書不適用)	14+	30	8	23/5	☒i
<b>獨木舟高級訓練班 (旅程 - 赤洲之旅) (註一) (註二)</b>								
40631208 (WSCAI06A)	3/6	五	完成香港獨木舟總會獨木舟高級訓練班 (技術)	14+	30	8	23/5	☒i

活動編號 (班號)	日期	星期	參加資格	年齡	費用 (\$)	名額	報名日期	報名方式
<b>風帆入門訓練班 (第一級)</b> (註一)								
40631209 (WSIS06A)	3-4/6	五、六	能穿著衣服游泳最少50米/諳練泳術	14+	70	6	26/5	☒i
40631210 (WSIS06B)	13-15/6	一、三		14+	70	6	26/5	☒i
40631211 (WSIS06C)	25-26/6	六、日		14+	70	6	26/5	☒i
<b>風帆基本技巧訓練班 (第二級)</b> (註一)								
40631215 (WSSB06A)	5-18/6	六、日	持有香港帆船運動總會風帆入門 (第一級) 證書或香港帆船運動總會少年帆船第三級: 舵手進階證書或康文署少年帆船第三級: 舵手進階資歷證明或康文署風帆入門訓練班 100% 出席證明	14+	140	6	26/5	☒i
<b>風帆技術改良訓練班 (第三級)</b> (註一)								
40631218 (WSIT06A)	3-12/6 (10/6 除外)	五、六、日	持有香港帆船運動總會基本技巧 (第二級) 證書或康文署於2014年12月31日或以前發出的風帆基本技巧資歷證明, 及在取獲證書/資歷證明後累積最少40小時的航行經驗, 當中擔任舵手的時數不少於20小時 (不包括訓練時數)	14+	175	8	26/5	☒i
<b>激光XD 舵手</b>								
40631219 (WSLH06A)	23-24/6	四、五	持有香港帆船運動總會技術改良 (第三級) 證書/初級航藝證書或康文署風帆技術改良/初級航藝資歷證明	14+	70	8	26/5	☒i
<b>球型帆技巧訓練班 (Magno)</b> (註一)								
40631220 (WSMSP06A)	15-16/6	三、四	持有香港帆船運動總會技術改良 (第三級) 證書/初級航藝證書或康文署風帆技術改良/初級航藝資歷證明, 及在取獲證書/資歷證明後累積最少40小時的航行經驗, 當中擔任舵手的時數不少於20小時 (不包括訓練時數)	14+	70	6	26/5	☒i
<b>球型帆技巧訓練班 (420)</b> (註一)								
40631221 (WS4SP06A)	6-8/6	一、三	持有香港帆船運動總會技術改良 (第三級) 證書/初級航藝證書或康文署風帆技術改良/初級航藝資歷證明, 及在取獲證書/資歷證明後累積最少40小時的航行經驗, 當中擔任舵手的時數不少於20小時 (不包括訓練時數)	14+	70	8	26/5	☒i
40631250 (WS4SP06B)	18-19/6	六、日		14+	70	8	26/5	☒i
<b>吊掛式壓舷技巧訓練班</b> (註一)								
40631222 (WSTR06A)	3-4/6	五、六	持有香港帆船運動總會技術改良 (第三級) 證書/初級航藝證書或康文署風帆技術改良/初級航藝資歷證明, 及在取獲證書/資歷證明後累積最少40小時的航行經驗, 當中擔任舵手的時數不少於20小時 (不包括訓練時數)	14+	70	8	26/5	☒i
40631223 (WSTR06B)	29-30/6	三、四		14+	70	8	26/5	☒i
<b>風帆日間航行訓練班</b> (註一)								
40631224 (WSNDS06A)	18-26/6	六、日	持有香港帆船運動總會技術改良 (第三級) 證書/初級航藝證書或康文署風帆技術改良/初級航藝資歷證明, 及在取獲證書/資歷證明後累積最少40小時的航行經驗, 當中擔任舵手的時數不少於20小時 (不包括訓練時數)	14+	140	8	26/5	☒i
<b>風帆旅程 (禮帽)</b>								
40631226 (WSTT06A)	11/6	六	持有香港帆船運動總會技術改良 (第三級) 證書/初級航藝證書或康文署風帆技術改良/初級航藝資歷證明	14+	40	8	26/5	☒i
<b>風帆旅程 (420)</b>								
40631228 (WS4T06A)	25/6	六	持有香港帆船運動總會吊掛式壓舷技巧證書和球型帆技巧 (420) 證書/吊掛式壓舷技巧和球型帆技巧 (420) 的 100% 出席證明或康文署 420 舵手資歷證明, 及在取獲證書/資歷證明後累積最少18小時駕駛420的舵手航行經驗 (不包括訓練時數)	14+	40	8	26/5	☒i

活動編號 (班號)	日期	星期	參加資格	年齡	費用 (\$)	名額	報名日期	報名方式
<b>風帆旅程 (雙體帆船)</b>								
40631229 (WSDT06A)	2/6	四	持有香港帆船運動總會雙體船舵手證書或康文署於2022年3月31日或以前發出的雙體帆船舵手資歷證明, 及在取獲證書/資歷證明後累積最少18小時駕駛雙體帆船的舵手航行經驗 (不包括訓練時數)	14+	40	6	26/5	☰i
<b>初級滑浪風帆訓練班 (註一)</b>								
40631230 (WSBW06A)	9-10/6	四、五	能穿著衣服游泳最少50米/諳練泳術	14+	130	5	27/5	☰i
40631231 (WSBW06B)	18-19/6	六、日		14+	130	5	27/5	☰i
40631232 (WSBW06C)	27-29/6	一、三		14+	130	5	27/5	☰i
<b>初級滑浪風帆專修</b>								
40631236 (WSWI06A)	3-4/6	五、六	持有香港滑浪風帆會初級滑浪風帆證書/兒童初級滑浪風帆證書/兒童滑浪風帆高階證書或康文署初級滑浪風帆/兒童初級滑浪風帆/兒童滑浪風帆高階資歷證明	14+	130	5	27/5	☰i
40631237 (WSWI06B)	23-24/6	四、五		14+	130	5	27/5	☰i
<b>中級滑浪風帆訓練班 (註一)</b>								
40631240 (WSIW06A)	11-12/6	六、日	持有香港滑浪風帆會初級滑浪風帆證書/兒童初級滑浪風帆證書/兒童滑浪風帆高階證書或康文署於2014年12月31日或以前發出的初級滑浪風帆/兒童滑浪風帆高階資歷證明及在取獲證書/資歷證明後累積最少30小時航行經驗 (不包括訓練時數)	14+	130	8	27/5	☰i
40631241 (WSIW06B)	22-23/6	三、四		14+	130	8	27/5	☰i
<b>中級滑浪風帆專修</b>								
40631242 (WSIWC06A)	27/6	—	持有香港滑浪風帆會中級滑浪風帆證書或康文署中級滑浪風帆資歷證明	14+	65	8	27/5	☰i
<b>短板入門</b>								
40631243 (WSWF06A)	11-12/6	六、日	持有香港滑浪風帆會中級滑浪風帆證書或康文署中級滑浪風帆資歷證明, 及在取獲證書/資歷證明後累積最少30小時航行經驗 (不包括訓練時數)	14+	130	8	27/5	☰i
<b>短板訓練班 (註一)</b>								
40631244 (WSWS06A)	25-26/6	六、日	持有康文署翻波板/短板入門滑浪風帆資歷證明及在取獲資歷證明後累積最少30小時翻波板航行經驗 (不包括訓練時數)	14+	130	8	27/5	☰i
<b>滑浪風帆比賽訓練班 (註一)</b>								
40631245 (WSIR06A)	15-16/6	三、四	持有香港滑浪風帆會中級滑浪風帆證書或康文署於2014年12月31日或以前發出的中級滑浪風帆資歷證明, 及在取獲證書/資歷證明後累積最少30小時航行經驗 (不包括訓練時數)	14+	130	8	27/5	☰i
<b>高級滑浪風帆訓練班 (註一)</b>								
40631247 (WSAW06A)	4-5/6	六、日	持有香港滑浪風帆會中級滑浪風帆證書或康文署於2014年12月31日或以前發出的中級滑浪風帆資歷證明, 及在取獲證書/資歷證明後累積最少30小時航行經驗 (不包括訓練時數)	14+	130	8	27/5	☰i
<b>滑浪風帆旅程</b>								
40631248 (WSWT06A)	1/6	三	持有香港滑浪風帆會中級滑浪風帆證書或康文署中級滑浪風帆資歷證明, 及在取獲證書/資歷證明後累積最少30小時航行經驗 (不包括訓練時數)	14+	65	8	27/5	☰i
40631249 (WSWT06B)	25/6	六		14+	65	8	27/5	☰i

註一：在上表印有「註一」的獨木舟、風帆及滑浪風帆訓練班均屬於香港獨木舟總會、香港帆船運動總會、香港滑浪風帆會的進階訓練計劃證書課程。由2015年1月1日起，市民凡報名參加上表印有「註一」的中級或以上級別的獨木舟、風帆及滑浪風帆訓練班，及本署的中級或以上級別獨木舟、風帆、滑浪風帆專修課程/研習課程/旅程，均須首先持有相關體育總會的活動記錄冊/航海日誌及證書。如欲取得所需活動記錄冊/航海日誌及證書/學歷證明，市民必須參加印有「註一」的初級別獨木舟、風帆、滑浪風帆證書課程，並經教練評核技術達相關體育總會所定水平後，即時向教練購買/申請，所需費用由相關總會釐定，學員須另行向教練繳付。如有疑問，可致電有關體育總會或在上課時向教練查詢（香港獨木舟總會：25048186、香港帆船運動總會：25048159及香港滑浪風帆會：25048255）。此外，康文署會繼續為完成上述體育總會初級別進階訓練計劃證書課程/等同初級程度課程並通過評核的學員免費提供由康文署編印的《水上活動紀錄冊》，以供他們在本署水上活動中心租用艇隻練習或報名參加本署的初級獨木舟/風帆/滑浪風帆專修課程、研習課程和旅程時作資格證明之用。在2014年12月31日或之前已獲發《水上活動紀錄冊》的人士不受新規定影響。如有疑問，請致電各水上活動中心，學員亦可於上課時向教練查詢。

註二：括號（）內的旅程目的地為暫定。如有需要，中心會視乎活動當日的天氣情況，調整旅程路線和目的地，參加者不得異議。

註三：兒童滑浪風帆初、進階訓練班課程名稱已更改為兒童滑浪風帆體驗訓練班，而兒童滑浪風帆高階訓練班課程名稱則改為兒童初級滑浪風帆訓練班。

註四：康文署在二零二一年六月一日前發出的少年風帆入門及少年風帆舵手資格證明均獲認可，持相關資格證明人士亦可報名參加香港帆船運動總會少年帆船計劃的延續課程。

註五：如2022年3月31日或以前的康文署風帆深造技巧訓練班（第四級），參加者須於考核日當天起計前六個月內完成康文署風帆深造技巧訓練班（第四級），並證明出席率達90%或以上（即最少4.5日），而又未獲取第四級證書。

### 二零二二年六月份活動以先到先得方式報名

獨木舟	風帆	滑浪風帆
23/5（一）	26/5（四）	27/5（五）

### 注意事項

申請人只可在同一投表日期內同類型（例如不同級別的獨木舟訓練班亦屬同類型申請）活動中，遞交一份報名表格到主辦活動的水上活動中心抽籤。舉例：如欲申請七月份賽馬會黃石水上活動中心的獨木舟中級銅章訓練班和獨木舟海上旅程，請將此兩班獨木舟訓練班的所有資料按優先後次序填寫在同一份申請表內遞交至賽馬會黃石水上活動中心。如有重複遞交表格或填報資料不齊全者，其抽籤資格將被取消。

### 因應2019冠狀病毒病的最新情況

#### 參與復辦康體活動的注意事項

1. 根據政府最新防疫規定，所有參加者（獲豁免人士除外）在進入體育處所前，須符合「疫苗通行證」的規定，並使用「安心出行」流動應用程式掃描二維碼。
2. 參加者請盡量攜帶自己的運動用品及器材，例如球拍和球，以減少使用公共物品。
3. 參加者應自備飲用水和個人衛生用品。
4. 參加者在每堂開始前，須在場地量度體溫、使用消毒潔手液，以及向教練/工作人員表明自己不是正接受政府指定強制檢疫的人士。
5. 參加者、教練及工作人員進行活動時，應盡量保持適當的社交距離。
6. 參加者須保持良好個人衛生，並留意自己身體狀況，如發覺有2019冠狀病毒病最常見的病徵，例如發燒、乏力、乾咳及呼吸困難，或其他病徵，包括鼻塞、頭痛、結膜炎、喉嚨痛、腹瀉、喪失味覺或嗅覺、皮疹或手指或腳趾變色，則不應勉強上課。
7. 如教練/工作人員觀察到參加者的健康狀況不宜上課，或出現2019冠狀病毒病最常見的病徵，會立刻勸喻有關參加者停止參與活動，並盡快求醫。
8. 參加者須根據本署場地設施的最新規例佩戴口罩。
9. 疫情期間，參加者佩戴口罩進行運動時，應時刻留意呼吸及心跳等生命體徵的變化，並應適時放緩或停下休息。此外，流汗和呼氣會弄濕口罩，參加者請適時更換自備的口罩，以策安全。

## 申請須知

### （一）報名方式的代號及報名手續

#### （1）名額以「抽籤」方式分配的訓練班「☒」

##### （1.1）遞交表格：

- ☞ 申請人須於指定日期把報名表格交回或寄回主辦活動的水上活動中心/主辦分區康樂事務辦事處、亦可透過互聯網（前往<http://www.lcsd.gov.hk/MonthlyProg/Ls/indexc.html>，選按相關活動，再按活動頁內「報名表格」欄的「透過互聯網遞交申請表格」）或康體通自助服務站遞交。
- ☞ 申請人如報名參加報名日期相同、以抽籤分配名額的同一水上活動中心/同區同類型活動（例如所有獨木舟活動均為同類型活動，不論活動的類型或級別），只可遞交一份報名表，並須於指定日期把報名表交回或寄回主辦活動的水上活動中心/主辦分區康樂事務辦事處/區內指定場地。如同類型活動的報名日期不同，或活動屬不同類型，申請人須分開遞交報名表。
- ☞ 參加者如欲申請不同主辦活動的水上活動中心/主辦分區康樂事務辦事處的活動（例如大美督水上活動中心、黃石水上活動中心及西貢康樂事務辦事處的獨木舟活動），則須分別向有關中心/分區康樂事務辦事處遞交表格，讓有關中心/分區康樂事務辦事處分別抽籤處理。如有重複遞交表格或填報資料不齊者，其抽籤資格將被取消。

##### （1.2）抽籤、結果公佈及繳費：

- ☞ 抽籤會在該訓練班截止報名後的指定抽籤日期進行，主辦水上活動中心/分區康樂事務辦事處會同時抽出正選及候補名單並在抽籤之後7個工作天內郵寄通知各正選及候補申請人相關的報名詳情。
- ☞ 抽籤結果將在有關中心/分區康樂事務辦事處張貼，亦會在抽籤之後5個工作天上載到康樂及文化事務署網頁內供申請人查閱。

(1.3) 中籤者須於指定期限內帶同通知書、身份證明文件(正本或副本)、所需的資歷證明(如適用)及活動費用,前往任何水上活動中心/指定分區辦事處/設有康體通服務的康體場地/康體通自助服務站(詳情請參閱中籤通知書)辦理報名手續。

(1.4) 候補程序:

☞ 所有經抽籤方式報名的訓練班及康樂活動,均設候補名額,候補申請人的排名不分先後次序。

☞ 如有關活動在正選申請人繳費期限過後尚有餘額,則所有候補申請人均可在指定日期內於任何水上活動中心/分區康樂事務辦事處/設有康體通服務的康體場地/康體通自助服務站,以先到先得方式報名。

(1.5) 「公開候補日」:

☞ 如候補報名期限過後仍有餘額,市民可於「公開候補日」上午8時30分開始,透過下列途徑,以先到先得方式報名:

- 各水上活動中心及分區康樂事務辦事處
- 設有康體通服務的康體場地
- 康體通網上預訂系統或其流動版(網頁:<http://leisurelink.lcsd.gov.hk>)(不適用於免費活動)
- 康體通自助服務站

☞ 有關抽籤結果及候補安排,請向各水上活動中心/主辦活動的分區康樂事務辦事處查詢。

(2) 名額以「先到先得」方式分配的訓練班「」

(2.1) 親臨任何水上活動中心/分區康樂事務辦事處或設有康體通服務的康體場地報名

☞ 申請人須於報名日期起,把填妥的報名表格及所需的資歷證明(如適用),連同費用到任何水上活動中心/分區康樂事務辦事處/設有康體通服務的康體場地辦理報名手續,額滿即止。報名時,香港居民須出示香港身份證,11歲以下兒童亦可出示出生證明書/簽證身份書/回港證/前往港澳通行證;非香港居民須出示有效旅遊證件(例如護照、往來港澳通行證)(正本或副本),以供查核。

☞ 除非本署另有說明,申請人每次只限遞交一份報名表格。如欲報名參加多項活動,必須重新排隊。

(2.2) 郵遞報名

☞ 申請人須最少於活動舉行前10個工作天,把填妥的報名表格及所需資歷證明副本(如適用)連同抬頭為「香港特別行政區政府」的劃線支票、身份證明文件副本(只供核對用)、及已貼上郵票的回郵信封寄回主辦活動的水上活動中心/主辦分區康樂事務辦事處,先到先得。以同一日接獲的報名而論,主辦活動的水上活動中心/主辦分區康樂事務辦事處會先行處理親身報名。餘額如不足分配給郵遞申請人,則以抽籤方式決定。

(2.3) 康體通自助服務站報名

☞ 在活動報名期內,申請人可使用康體通自助服務站報名。

(2.4) 康體通網上報名

☞ 申請人可於接受報名首天上午8時30分起登入康體通網上預訂系統或其流動版(網頁:<http://leisurelink.lcsd.gov.hk>)報名。

備註:持有有效旅遊證件的非香港居民,如欲透過自助方法(包括網上及康體通自助服務站)報名參加康體活動,必須親身到官涌康體通服務中心辦理申請成為康體通臨時用戶。

(3) 「即場候補」報名安排(只適用於由水上活動中心所舉辦的活動)

☞ 如參加者未能出席已報名的活動或在活動首天缺席或遲到30分鐘或以上,其名額將由即場輪候報名人士以先到先得的形式補上。

備註:(i) 就為期兩天或以上的活動而言,如參加者需在活動首天\*\*缺席或遲到30分鐘或以上,則須在活動舉行前最少兩個工作天,以書面向中心提出有關申請。在此情況下,即場候補報名的安排將不適用。

(ii) 在(i)項所述情況下,參加者在90日內,最多只可向同一中心提出有關申請一次。

(iii) 場地經理/當值主管人員可基於運作理由或因應附近的特殊情況,隨時取消或中止即場候補報名的安排。

(iv) 如無人以即場候補方式報名,在不影響活動正常進程的情況下,有關中心可考慮酌情准許遲到30分鐘或以上的參加者出席餘下活動。

\*\*如活動日期有變,以本署網頁最後公布者為準

## (二) 訓練班種類及參加資格

請參閱水上活動中心活動一覽表或分區康樂事務辦事處相關資料。

## (三) 訓練班收費 ❖

活動類別 日數	獨木舟			風帆				滑浪風帆	
	一日	兩日	三日	一日	兩日	四日	五日	一日	兩日
收費類別									
全費(15至59歲人士)	\$30	\$60	\$90	\$40	\$70	\$140	\$175	\$65	\$130
優惠收費*	\$15	\$30	\$45	\$20	\$35	\$70	\$90	\$35	\$65

❖ 以上收費只適用於獨木舟、風帆或滑浪風帆訓練班,其他類別的水上活動訓練班收費可參照主辦的分區康樂事務辦事處。

\* 凡15歲以下、60歲或以上的人士、全日制學生或殘疾人士報名參加訓練班、康樂活動及個人項目比賽,如能出示有效證明文件,即可享有優惠收費;殘疾人士的同行照料者(最多只限一名),亦可享有同等優惠(比賽除外)。

## (四) 申請人須知

(1) 參加者須簽署聲明,表示能穿著衣服游泳最少50米/諳練泳術方可參加水上活動訓練班。

(2) 有關各水上活動的年齡要求,請參閱宣傳資料內的參加資格。



- (3) 參加者如未足 18 歲須徵求家長/ 監護人或獲授權人同意。「家長/ 監護人或獲授權人聲明書」須在活動當日交予中心職員核對。「家長/ 監護人或獲授權人聲明書」可向各水上活動中心索取或上網下載，網址 [http://www.lcsd.gov.hk/en/watersport/common/doc/guardian\\_declaration.pdf](http://www.lcsd.gov.hk/en/watersport/common/doc/guardian_declaration.pdf)。
- (4) 少年訓練班的參加者應由家長/ 監護人或獲授權人接送往返水上活動中心。活動期間，家長/ 監護人或獲授權人應留在中心內，以便在有需要時照顧參加者。
- (5) 如欲報名參加水上活動，須填妥有關報名表格，資料不齊者，恕不接受申請。
- (6) 如以支票繳付活動費用，申請人須最少於活動舉行前 10 個工作天辦理報名手續。
- (7) 參加者於上課時請帶同活動參加證、所需資歷證明 (如適用) 及報名時使用的身份證明文件正本，以供教練查核：香港居民須出示香港身份證 (11 歲以下兒童亦可出示出生證明書/ 簽證身份書/ 回港證/ 前往港澳通行證)，14 歲或以下兒童可出示身份證明文件副本。如身份證明文件上沒有相片，須同時出示附有相片的有效學生手冊/ 證正本；非香港居民須出示有效旅遊證件 (例如護照、往來港澳通行證)。參加者須保留活動參加證至該訓練班/ 活動結束。享有優惠收費者，須於活動首堂出示證明其合資格享有優惠的文件正本，供教練查閱，否則須補交優惠收費與全費的差額。
- (8) 經康體通網上預訂系統或自助服務站報名參加水上活動的人士，如享有收費優惠，須於活動首堂出示證明合資格享有優惠的文件正本，供教練查閱，否則須補交優惠收費與全費的差額。全日制學生須出示有效學生證、學生手冊或學校證明文件 (但不限於上述文件)。「學生身份」個人八達通卡將不獲接納為有效學生證明文件。如學生證上沒有註明有效日期和全日制學生身份，則場地當值人員有權要求有關學生提供其他身份證明文件，以證明其學生身份。
- (9) 參加者的年齡以活動舉行日期為基礎計算。
- (10) 參加者報名時須持有所需參加活動的資歷證明 (如適用)，並在繳費作實時及在出席活動當日出示所需資歷證明及活動記錄冊，以便中心職員核對。
- (11) 使用艇隻時必須有教練在場指導。
- (12) 進行水上活動時，參加者必須穿著合適的衣服及裝備，例如泳衣、泳褲、眼鏡帶、太陽帽、輕便透氣及合身的長袖外衣，並穿著適用於水上活動的包跟及包趾膠鞋 (不可穿著沒有保護足踝功能的拖鞋及涼鞋) 和中心提供的救生衣或助浮衣。
- (13) 參加者如未能符合上述第 1 至 12 項條件，將不獲准參加訓練班及使用艇隻。
- (14) 參加者請注意自己的身體狀況，並考慮是否適宜參加所申請的水上活動。如有疑問，請徵詢醫生的意見。
- (15) 除特殊情况外，所有項目一經報名，不得申請退款、轉班或由他人代替參加。
- (16) 參加者如未能出席活動，請最遲在活動前一天通知有關中心。
- (17) 教練及本處職員有權拒絕不守紀律的參加者繼續上課，所繳費用概不發還。
- (18) 如教練於任何時候觀察到參加者的健康狀況不宜學習或出現傳染病病徵，如發燒、呼吸道徵狀 (如咳嗽、流鼻水、喉嚨痛)、紅眼症、紅疹、皮膚破損等，教練有權終止其學習，以策安全。
- (19) 參加者如懷疑被性騷擾，應盡快知會本署活動負責人/ 場地職員，亦可直接致電 2511 8211 向平等機會委員會徵詢意見。就有關「性騷擾」的定義和行為，請參閱平等機會委員會網頁：<http://www.eoc.org.hk>。
- (20) 參加者請勿攜帶寵物參加活動。
- (21) 除特別註明外，所有活動均以粵語進行。
- (22) 凡報名參加康樂及文化事務署中級或以上級別的獨木舟、風帆及滑浪風帆活動 (即活動資料印有「註」的 (甲) 香港獨木舟總會、香港帆船運動總會、香港滑浪風帆會進階訓練計劃證書課程；以及 (乙) 康樂及文化事務署的獨木舟、風帆、滑浪風帆專修課程/ 研習課程/ 旅程)，均須出示由相關體育總會發出的活動紀錄冊/ 航海日誌及證書/ 資歷證明。在 2014 年 12 月 31 日或之前已獲發康樂及文化事務署《水上活動紀錄冊》的人士不受上述安排所影響。

#### (五) 其他注意事項

- (1) 活動時間為每日上午 9 時至下午 5 時。
- (2) 活動取消：
  - (2.1) 如因惡劣天氣或其他特殊情况 (如：器材或場地須進行緊急維修等) 而須取消活動，中心職員將通知受影響的參加者有關改期或補課安排，如未能安排改期或補課，參加者可申請退回全部/ 部分活動費用，並須於整項活動完結日期後起計 30 天內向主辦活動的水上活動中心/ 分區康樂事務辦事處提交退款申請。詳情請向有關的水上活動中心/ 分區康樂事務辦事處查詢。
  - (2.2) 如活動因報名人數不足而被取消，中心職員會在活動前 7 天個別通知受影響的參加者。
- (3) 在惡劣天氣下會有以下安排：

活動	天氣情況	
	香港天文台於上午七時已發出以下信號/ 警告 (註)	
同樂日及為期一天訓練班	雷暴警告、紅色暴雨警告信號、一號熱帶氣旋警告信號或強烈季候風信號生效	黑色暴雨警告信號或三號或以上熱帶氣旋警告信號生效
為期兩天或以上的訓練班	仍需到中心報到，活動進行與否，由中心職員視乎當地的天氣情況而定。 (訓練課程內的旅程除外)	活動將會取消 當日課程將會取消， 餘下課程則會如期進行。
旅程	所有旅程將會取消 (包括訓練課程的旅程)	
註：如三號熱帶氣旋警告信號或黑色暴雨警告信號於上午七時前取消，並在場地許可的情況下，當日水上活動中心的活動如常進行，包括租艇、訓練班及團體訓練班。參加者應考慮實際天氣及交通情況來判斷是否參加活動。		

- (4a) 「高」健康風險級別(空氣質素健康指數：7)  
活動如期舉行。環境保護署呼籲心臟病或呼吸系統疾病(如冠狀心臟病和其他心血管疾病、哮喘及慢性阻礙氣管疾病，包括慢性支氣管炎和肺氣腫)患者、兒童和長者應減少戶外體力消耗，以及減少在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方。心臟病或呼吸系統疾病患者在參與體育活動前應諮詢醫生意見，在體能活動期間應多作歇息。由於空氣污染對不同人士的影響不一，如參加者有疑問或感到不適，應諮詢醫生的意見。
- (4b) 「甚高」健康風險級別(空氣質素健康指數：8至10)  
活動如期舉行。環境保護署呼籲心臟病或呼吸系統疾病(如冠狀心臟病和其他心血管疾病、哮喘及慢性阻礙氣管疾病，包括慢性支氣管炎和肺氣腫)患者、兒童和長者應盡量減少戶外體力消耗，以及盡量減少在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方。一般市民應減少戶外體力消耗，以及減少在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方。由於空氣污染對不同人士的影響不一，如參加者有疑問或感到不適，應諮詢醫生的意見。
- (4c) 「嚴重」健康風險級別(空氣質素健康指數：10+)  
活動如期舉行。環境保護署呼籲心臟病或呼吸系統疾病(如冠狀心臟病和其他心血管疾病、哮喘及慢性阻礙氣管疾病，包括慢性支氣管炎和肺氣腫)患者、兒童和長者應避免戶外體力消耗，以及避免在戶外逗留，特別在交通繁忙地方。一般市民應盡量減少戶外體力消耗，以及盡量減少在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方。由於空氣污染對不同人士的影響不一，如參加者有疑問或感到不適，應諮詢醫生的意見。
- (5a) 寒冷天氣警告  
活動如期舉行。參加者在戶外活動，應注意保暖，多穿禦寒衣服，以防寒冷天氣影響健康，並避免長時間置身於寒風中。
- (5b) 酷熱天氣警告  
活動如期舉行。參加者在戶外活動，應多喝水和避免過度勞累。如感不適，應盡快到陰涼的地方休息，並避免長時間在陽光下曝曬，以免被太陽紫外線曬傷。參加者應穿上鬆身衣服，以及配戴適當帽子及能阻隔紫外線的太陽眼鏡，且應選用防曬系數為15或以上的太陽油並重複塗抹。
- (6) 交通
- 創興 ☞ 水上活動訓練班參加者：中心會安排接駁專車在上課日早上8時30分於西貢鄧肇堅運動場接載參加者前往中心及下午4時45分離開，逾時不候。在有需要時，中心有權更改前述專車時間表並會預早通知參加者有關安排。  
☞ (註：專車優先接載上述人士，惟在坐位有空缺時，中心可彈性處理個別租艇人士登記為營友使用專車服務。)  
☞ 在西貢市或北潭涌乘坐的士前往中心；或  
☞ 乘坐下列巴士，在北潭涌下車，再沿萬宜路步行約75分鐘前往中心：  
    ^ 94號巴士(西貢至黃石碼頭)  
    ^ 96R號巴士(港鐵鑽石山站至黃石碼頭)(只在星期日及公眾假期服務)  
    ^ 289R號巴士(沙田市中心至黃石碼頭)(只在星期日及公眾假期服務)
- 赤柱正灘 乘坐下列巴士，在赤柱村下車，步行5分鐘前往中心：  
☞ 14號巴士(西灣河至赤柱炮台)(約20分鐘一班)  
☞ 63/65號巴士(北角碼頭至赤柱)  
☞ 6/6X/260號巴士(中環交易廣場至赤柱市場)  
☞ 73號巴士(數碼港至赤柱監獄)  
☞ 973號巴士(尖沙咀(東)至赤柱)
- 聖士提反灣 乘坐下列巴士，在黃麻角徑下車，步行3分鐘前往中心：  
☞ 14號巴士(西灣河至赤柱炮台)(約20分鐘一班)  
☞ 6A號巴士(中環交易廣場至赤柱炮台)(星期日及公眾假期不設服務)  
乘坐下列巴士，在赤柱市集下車，步行約10分鐘前往中心：  
☞ 63/65號巴士(北角碼頭至赤柱)  
☞ 6/6X/260號巴士(中環交易廣場至赤柱監獄)
- 大美督 乘坐下列巴士或小巴，在大美督下車，步行約5分鐘前往中心：  
☞ 75K號巴士(港鐵大埔墟站至大美督)(約35分鐘一班)  
☞ 20C號綠色專線小巴(港鐵大埔墟站至大美督)(車程約30分鐘)  
乘坐下列巴士，在龍尾下車，步行約5分鐘前往中心：  
☞ 275R號巴士(港鐵大埔墟站至新娘潭)(只在星期日及公眾假期服務)
- 賽馬會黃石 乘坐下列巴士，在黃石碼頭下車，步行約1分鐘前往中心：  
☞ 94號巴士(西貢至黃石碼頭)(約30分鐘一班)  
☞ 96R號巴士(港鐵鑽石山站至黃石碼頭)(只在星期日及公眾假期服務)  
☞ 289R號巴士(沙田市中心至黃石碼頭)(只在星期日及公眾假期服務)
- (註：各中心均不設停車位供租艇人士及活動參加者使用。創興水上活動中心及賽馬會黃石水上活動中心位於西貢郊野公園管制區，駕車人士可先把車輛停泊於北潭涌公眾停車場，再轉乘巴士或的士前往中心。)
- (7) 膳食
- 中心只設飲品自動售賣機，請自備輔幣及食物。

- 參加海上旅程活動的參加者請自備防水袋或防水桶，以存放食物及裝備。

(8) 貯物櫃

中心設有下類種類的貯物櫃，使用人士須閱讀展示在貯物櫃的使用指示存放物品，使用硬幣投入式貯物櫃後請取回硬幣。

- 創興、大美督及賽馬會黃石：\$5硬幣及掛鎖扣
- 赤柱正灘及聖士提反灣：鎖匙型貯物櫃(鎖匙在接待處櫃枱派發)

使用貯物櫃的人士離開中心前須帶走貯物櫃內的物品。

- (9) 如對水上活動的課程內容或報名事宜上有任何查詢，請與主辦活動的水上活動中心/分區康樂事務辦事處聯絡。
- (10) 康樂及文化事務署轄下水上活動中心/分區康樂事務辦事處主辦的各項水上活動，均歡迎有興趣市民報名參加，申請詳情可參閱社區康樂體育活動小冊子、致電康樂及文化事務署客戶熱線(電話：2414 5555)查詢或瀏覽本署網頁 <http://www.lcsd.gov.hk>。
- (11) 每月康體活動的資料如有修改，均以主辦活動的中心/分區康樂事務辦事處為準，如有更改，恕不另行通知。詳情請致電有關主辦活動的中心/分區康樂事務辦事處查詢或留意主辦活動的中心/分區康樂事務辦事處布告板所張貼的告示。

(六) 主辦活動的場地/分區辦事處櫃枱服務時間及收費時間(所有收費活動只限於收費時間內報名)

(1) 櫃枱服務時間

星期	*水上活動中心	**屯門康樂體育中心	各分區康樂事務辦事處	康樂場地(包括體育館/網球場)	度假營	**康體通自助服務站
星期一至五	上午8時30分至下午5時	上午8時至晚上9時30分	上午8時30分至下午6時15分	上午7時至晚上10時	上午8時30分至下午5時	上午7時至晚上10時
星期六			休息		上午8時30分至中午12時	
星期日及公眾假期			休息		休息	

\* 以下第3點列出的中心休息日除外

\*\* 農曆年初一、二除外

(2) 繳費/領取許可證時間

星期	*水上活動中心	**屯門康樂體育中心	各分區康樂事務辦事處	康樂場地(包括體育館/網球場)	度假營	**#康體通自助服務站
星期一至五	上午8時30分至下午4時30分	上午8時30分至晚上9時30分	上午8時30分至下午4時30分	上午8時30分至晚上10時	上午8時30分至下午4時30分	上午8時30分至晚上10時
星期六			休息		上午8時30分至上午11時	
星期日及公眾假期			休息		休息	

\* 以下第3點列出的中心休息日除外

\*\* 農曆年初一、二除外

# 候補中籤人士如選擇在康體通自助服務站繳費並領取許可證，應選擇「報名參加社區康樂體育活動」功能內的「中籤申請人取票」條目。

(3) 電話查詢時間為上午9時至下午5時，中心休息日除外：

水上活動中心	電話號碼	傳真號碼	中心休息日
創興	2792 6810	2791 2473	逢星期四
赤柱正灘	2813 9117	2813 0490	逢星期三
聖士提反灣	2813 5407	2813 6449	逢星期二
大美督	2665 3591	2660 7910	逢星期三
賽馬會黃石	2328 2311	2328 2172	逢星期二

市民可致電康樂及文化事務署客戶熱線(電話：2414 5555)查詢或瀏覽本署網頁 <http://www.lcsd.gov.hk> 參閱活動詳情

- (4) 部門傳真熱線 2603 4567 已於二零一六年九月一日凌晨零時起停止服務。如欲查詢康體活動節目表，請瀏覽本署社區康樂體育活動網頁 <http://www.lcsd.gov.hk/tc/programmes/programmeslist/districtsports/searchrsprog.php>。

## 6月 2022

日	一	二	三	四	五	六
			1 初三	2 初四	3 端午節	4 初六
5 初七	6 芒種	7 初九	8 初十	9 十一	10 十二	11 十三
12 十四	13 十五	14 十六	15 十七	16 十八	17 十九	18 二十
19 廿一	20 廿二	21 夏至	22 廿四	23 廿五	24 廿六	25 廿七
26 廿八	27 廿九	28 三十	29 六月	30 初二		

## 5月 2022

日	一	二	三	四	五	六
1 勞動節	2 勞動節翌日	3 初三	4 初四	5 立夏	6 初六	7 初七
8 佛誕	9 佛誕翌日	10 初十	11 十一	12 十二	13 十三	14 十四
15 十五	16 十六	17 十七	18 十八	19 十九	20 二十	21 小滿
22 廿二	23 廿三	24 廿四	25 廿五	26 廿六	27 廿七	28 廿八
29 廿九	30 五月	31 初二				

## 7月 2022

日	一	二	三	四	五	六
					1 香港特別行政區 成立紀念日	2 初四
3 初五	4 初六	5 初七	6 初八	7 小暑	8 初十	9 十一
10 十二	11 十三	12 十四	13 十五	14 十六	15 十七	16 十八
17 十九	18 二十	19 廿一	20 廿二	21 廿三	22 廿四	23 大暑
24/31 廿六/初三	25 廿七	26 廿八	27 廿九	28 三十	29 七月	30 初二

### 聖士提反灣水上活動中心

赤柱黃麻角徑

電話：2813 5407

傳真：2813 6449

### 創興水上活動中心

西貢萬宜水庫西壩

電話：2792 6810

傳真：2791 2473

### 大美督水上活動中心

大埔大美督船灣淡水湖主壩

電話：2665 3591

傳真：2660 7910

### 赤柱正灘水上活動中心

赤柱赤柱連合道1號

電話：2813 9117

傳真：2813 0490

### 賽馬會黃石水上活動中心

西貢黃石碼頭

電話：2328 2311

傳真：2328 2172

市民可致電康樂及文化事務署客戶熱線(電話：24145555)查詢或  
瀏覽本署網頁 <http://www.lcsd.gov.hk> 參閱活動詳情。

