

康樂及文化事務署
社區康樂活動
2022年8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) (公開候補日期)	報名方式
拯溺銅章訓練班									
40623886 (SK296)	10/8-21/9 (12/9)除外	一,三,五	19:30-21:30	西貢游泳池	13+	108	20	21/6-27/6 (6/7){26/7}	☒
9-17歲捷泳訓練班(第二階段)									
40623849 (SK0263)	16/8-31/8	二,三,四,五	17:00-18:00	將軍澳游泳池(習泳池)	9-17	100	10	21/6-27/6 (6/7){26/7}	☒
9-17歲胸泳訓練班(第一階段)									
40623852 (SK0264)	16/8-31/8	二,三,四,五	16:00-17:00	將軍澳游泳池	9-17	100	16	21/6-27/6 (6/7){26/7}	☒
兒童捷泳訓練班(第一階段)									
40623493 (SK0257)	16/8-31/8	二,三,四,五	14:00-15:00	將軍澳游泳池(習泳池)	5-8	100	16	21/6-27/6 (6/7){26/7}	☒
成人捷泳訓練班(第一階段)									
40623857 (SK0267)	16/8-15/9	二,四	7:00-8:00	將軍澳游泳池(習泳池)	18+	100	16	21/6-27/6 (6/7){26/7}	☒
成人胸泳訓練班(第一階段)									
40623858 (SK0268)	15/8-5/9	一,三,五	20:30-21:30	將軍澳游泳池(習泳池)	18+	100	16	21/6-27/6 (6/7){26/7}	☒
40623859 (SK0269)	15/8-5/9	一,三,五	19:30-20:30	將軍澳游泳池(習泳池)	18+	100	16	21/6-27/6 (6/7){26/7}	☒
兒童胸泳訓練班(第二階段)									
40623839 (SK0259)	16/8-31/8	二,三,四,五	15:00-16:00	將軍澳游泳池(習泳池)	5-8	100	10	21/6-27/6 (6/7){26/7}	☒
成人胸泳訓練班(第二階段)									
40623860 (SK0270)	17/8-16/9	三,五	7:00-8:00	將軍澳游泳池(習泳池)	18+	100	10	21/6-27/6 (6/7){26/7}	☒
健體舞訓練班									
40633791 (SK0757)	10/8-16/9	三,五	19:00-20:00	翠林體育館	14+	65	20	12/7	☒ i
40633792 (SK0758)	10/8-16/9	三,五	20:00-21:00	翠林體育館	14+	65	20	12/7	☒ i
40633890 (SK0850)	2/8-8/9	二,四	19:00-20:00	香港單車館	14+	65	24	21/6-27/6 (6/7){26/7}	☒
40633891 (SK0851)	2/8-8/9	二,四	20:00-21:00	香港單車館	14+	65	24	21/6-27/6 (6/7){26/7}	☒
兒童舞訓練班									
40633810 (SK0773)	13/8-22/10 (1/10)除外	六	16:00-18:00	寶林體育館	4-6	60	20	8/7	☒ 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。 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>									
40633819 (SK0780)	8/8-2/11 (12/9,3/10)除外	一,三	8:00-9:00	將軍澳體育館	15+	75	24	@5/7	☒ i
40633820 (SK0781)	8/8-2/11 (12/9,3/10)除外	一,三	9:00-10:00	將軍澳體育館	15+	75	24	@5/7	☒ i
40633821 (SK0782)	4/8-13/9	二,四	15:00-16:00	寶林體育館	15+	75	20	@5/7	☒ i
40633822 (SK0783)	4/8-13/9	二,四	16:00-17:00	寶林體育館	15+	75	20	@5/7	☒ i
長者徒手健體訓練班									
<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:新申請者將獲優先取錄,餘額則按抽籤結果由其他申請人填補。</p>									
40633815 (SK0776)	3/8-16/9	三,五	7:00-8:00	寶林體育館	60+	免費	20	@21/6-27/6 (6/7){26/7}	☒
40633816 (SK0777)	3/8-16/9	三,五	8:00-9:00	寶林體育館	60+	免費	20	@21/6-27/6 (6/7){26/7}	☒
正確使用健身室設施簡介									
40633807 (SK0771)	9/8	二	14:00-17:00	將軍澳體育館	15+	免費	24	21/6-27/6 (6/7){26/7}	☒
40633809 (SK0772)	9/8	二	13:00-16:00	將軍澳體育館	15+	免費	24	21/6-27/6 (6/7){26/7}	☒
40633898 (SK0858)	11/8	四	19:00-22:00	香港單車館	15+	免費	25	21/6-27/6 (6/7){26/7}	☒
40633899 (SK0859)	11/8	四	20:00-23:00	香港單車館	15+	免費	25	21/6-27/6 (6/7){26/7}	☒
壓力管理與鬆弛技巧									
40633906 (SK0866)	8/8-14/11 (12/9)除外	一	10:00-11:00	香港單車館	14+	80	30	21/6-27/6 (6/7){26/7}	☒
40633907 (SK0867)	8/8-14/11 (12/9)除外	一	11:00-12:00	香港單車館	14+	80	30	21/6-27/6 (6/7){26/7}	☒
親子(7-17歲)羽毛球同樂日									
40633868 (SK0828)	13/8	六	14:00-15:00	坑口體育館	7+	免費	16	11/7	☒
40633869 (SK0829)	13/8	六	15:00-16:00	坑口體育館	7+	免費	16	11/7	☒
羽毛球訓練班									
40633803 (SK0768)	8/8-8/9	一,四	15:00-17:00	坑口體育館	7+	118	16	21/6-27/6 (6/7){26/7}	☒
40633804 (SK0769)	25/8-29/9	二,四	9:00-11:00	調景嶺體育館	7+	118	16	21/6-27/6 (6/7){2/8}	☒
場地單車體驗日									
40633911 (SK0871)	3/8	三	19:00-22:00	香港單車館	11+	免費	20	28/6	☒ i
40633914 (SK0874)	17/8	三	19:00-22:00	香港單車館	11+	免費	20	12/7	☒ i
場地單車訓練班(第二階段)									
40630843 (SK0709)	9/8	二	19:00-23:00	香港單車館	11+	140	15	5/7	☒ i

場地單車訓練班 (第三階段)

40630844 (SK0710)	25/8	四	19:00-23:00	香港單車館	11+	140	15	21/7	
-------------------	------	---	-------------	-------	-----	-----	----	------	--

草地滾球訓練班

40633919 (SK0879)	8/8-31/8	一,三	20:00-22:00	坑口文曲里公園	8+	54	16	21/6-27/6 (6/7){26/7}	
-------------------	----------	-----	-------------	---------	----	----	----	-----------------------	--

壁球訓練班

40633871 (SK0831)	3/8-29/8	一,三	17:00-19:00	西貢壁球場	7+	160	8	4/7	
-------------------	----------	-----	-------------	-------	----	-----	---	-----	--

40633872 (SK0832)	4/8-30/8	二,四	19:00-21:00	西貢壁球場	7+	160	8	4/7	
-------------------	----------	-----	-------------	-------	----	-----	---	-----	--

乒乓球訓練班

40633849 (SK0810)	13/8-22/10 (1/10)除外	六	14:00-16:00	寶林體育館	14+	86	12	21/6-27/6 (6/7){26/7}	
-------------------	---------------------	---	-------------	-------	-----	----	----	-----------------------	--

40633850 (SK0811)	21/8-23/10	日	16:00-18:00	翠林體育館	6+	86	12	21/6-27/6 (6/7){2/8}	
-------------------	------------	---	-------------	-------	----	----	----	----------------------	--

網球訓練班

40633859 (SK0820)	22/8-26/9 (12/9)除外	一,三	19:00-21:00	寶翠公園	8+	170	12	21/6-27/6 (6/7){2/8}	
-------------------	--------------------	-----	-------------	------	----	-----	----	----------------------	--

40633860 (SK0821)	22/8-26/9 (12/9)除外	一,三	9:00-11:00	寶翠公園	8+	170	12	21/6-27/6 (6/7){2/8}	
-------------------	--------------------	-----	------------	------	----	-----	----	----------------------	--

40633861 (SK0822)	23/8-23/9	二,五	19:00-21:00	寶翠公園	8+	170	12	21/6-27/6 (6/7){2/8}	
-------------------	-----------	-----	-------------	------	----	-----	----	----------------------	--

40633862 (SK0823)	16/8-15/9	二,四	17:00-19:00	寶翠公園	8+	170	12	21/6-27/6 (6/7){2/8}	
-------------------	-----------	-----	-------------	------	----	-----	----	----------------------	--

40633864 (SK0824)	29/8-21/9 (12/9)除外	一,三,五	15:00-17:00	寶翠公園	8+	170	12	22/7	
-------------------	--------------------	-------	-------------	------	----	-----	----	------	--

室內板球同樂日

40633757 (SK0723)	13/8	六	11:00-12:00	將軍澳體育館	6+	免費	30	13/8	即場報名
-------------------	------	---	-------------	--------	----	----	----	------	------

40633758 (SK0724)	13/8	六	12:00-13:00	將軍澳體育館	6+	免費	30	13/8	即場報名
-------------------	------	---	-------------	--------	----	----	----	------	------

40633759 (SK0725)	13/8	六	13:00-14:00	將軍澳體育館	6+	免費	30	13/8	即場報名
-------------------	------	---	-------------	--------	----	----	----	------	------

成人運動攀登同樂日

40633842 (SK0803)	6/8	六	17:00-18:30	調景嶺體育館	12+	免費	20	8/7	
-------------------	-----	---	-------------	--------	-----	----	----	-----	--

親子運動攀登同樂日

40633838 (SK0799)	20/8	六	17:00-18:30	調景嶺體育館	8+	免費	20	15/7	
-------------------	------	---	-------------	--------	----	----	----	------	--

40633839 (SK0800)	20/8	六	15:30-17:00	調景嶺體育館	8+	免費	20	15/7	
-------------------	------	---	-------------	--------	----	----	----	------	--

青少年運動攀登同樂日

40633841 (SK0802)	6/8	六	15:30-17:00	調景嶺體育館	12-17	免費	20	8/7	
-------------------	-----	---	-------------	--------	-------	----	----	-----	--

西貢區初級滑浪風帆訓練班

40633874 (SK0834)	13/8-14/8	六,日	9:00-17:00	創興水上活動中心	14+	130	5	21/6-27/6 (6/7){26/7}	
-------------------	-----------	-----	------------	----------	-----	-----	---	-----------------------	--

40633875 (SK0835)	20/8-21/8	六,日	9:00-17:00	創興水上活動中心	14+	130	5	21/6-27/6 (6/7){26/7}	
-------------------	-----------	-----	------------	----------	-----	-----	---	-----------------------	--

西貢區初級龍舟訓練班

40633877 (SK0837)	13/8	六	9:00-17:00	創興水上活動中心	12+	90	10	21/6-27/6 (6/7){26/7}	
-------------------	------	---	------------	----------	-----	----	----	-----------------------	--

40633878 (SK0838)	14/8	日	9:00-17:00	創興水上活動中心	12+	90	10	21/6-27/6 (6/7){26/7}	
-------------------	------	---	------------	----------	-----	----	----	-----------------------	--

西貢區中級龍舟訓練班

40633881 (SK0841)	20/8-21/8	六,日	9:00-17:00	創興水上活動中心	12+	220	10	21/6-27/6 (6/7){26/7}	
-------------------	-----------	-----	------------	----------	-----	-----	----	-----------------------	--

幼兒水上安全班

40623491 (SK0255)	16/8-15/9	二,四	9:00-10:00	將軍澳游泳池 (習泳池)	0-4	100	8	21/6-27/6 (6/7){26/7}	
-------------------	-----------	-----	------------	--------------	-----	-----	---	-----------------------	--

40623856 (SK0266)	17/8-16/9	三,五	9:00-10:00	將軍澳游泳池 (習泳池)	0-4	100	8	21/6-27/6 (6/7){26/7}	
-------------------	-----------	-----	------------	--------------	-----	-----	---	-----------------------	--

全民運動日 2022

40633888 (SK0848)	7/8	日	14:00-18:00	將軍澳體育館	不限	免費	1080	7/8	
-------------------	-----	---	-------------	--------	----	----	------	-----	--

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：
因應2019冠狀病毒病的最新情況，為方便控制參加人數，同行照料者如欲陪同殘疾人士參加任何專為殘疾人士而設的康體活動，均須報名，直至另行通知。

高爾夫球同樂日 (肢體傷殘人士)

40633853 (SK0814)	21/8	日	11:00-13:00	屯門康樂體育中心	不限	4	14/7	
-------------------	------	---	-------------	----------	----	---	------	--

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
-----------------------------------	----	----	----	----	----	-------------------------------	----------

長者游泳訓練班 (第一階段)

40623862 (SK0272)	17/8-16/9	三,五	8:00-9:00	將軍澳游泳池 (習泳池)	16	21/6-27/6 (6/7){26/7}	
-------------------	-----------	-----	-----------	--------------	----	-----------------------	--

長者游泳訓練班 (第二階段)

40623846 (SK0262)	16/8-15/9	二,四	8:00-9:00	將軍澳游泳池 (習泳池)	10	21/6-27/6 (6/7){26/7}	
-------------------	-----------	-----	-----------	--------------	----	-----------------------	--

康體匯紋 - 長者徒手健體操

40633921 (SK0881)	12/8-2/9	五	8:00-10:00	翠林體育館	20	21/6-27/6 (6/7){26/7}	
-------------------	----------	---	------------	-------	----	-----------------------	--

長者徒手健體訓練班

40633901 (SK0861)	10/8-28/9 (12/9)除外	一,三	8:00-9:00	香港單車館	30	21/6-27/6 (6/7){26/7}	
-------------------	-----------------------	-----	-----------	-------	----	-----------------------	--

40633902 (SK0862)	10/8-28/9 (12/9)除外	一,三	9:00-10:00	香港單車館	30	21/6-27/6 (6/7){26/7}	
-------------------	-----------------------	-----	------------	-------	----	-----------------------	--

長者體操訓練班

40633830 (SK0791)	20/8-11/10 (13/9,1/10,4/10)除外	二,四,六	8:00-9:00	翠林體育館	20	21/6-27/6 (6/7){2/8}	
-------------------	----------------------------------	-------	-----------	-------	----	----------------------	--

康體匯紋 - 太極

40633776 (SK0742)	3/8-31/8	三	7:00-8:00	寶翠公園	30	3/8-31/8	即場報名
-------------------	----------	---	-----------	------	----	----------	------

活力長者計劃 - 草地滾球自習

40633917 (SK0877)	2/8-30/8	二	8:00-9:00	坑口文曲里公園	16	2/8-30/8	即場報名
40633918 (SK0878)	2/8-30/8	二	9:00-10:00	坑口文曲里公園	16	2/8-30/8	即場報名

活力長者計劃 - 西方土風舞同樂

40633832 (SK0793)	15/8-26/9	一	9:00-11:00	坑口體育館	30	21/6-27/6 (6/7){26/7}	✉
-------------------	-----------	---	------------	-------	----	-----------------------	---

活力長者計劃-羽毛球自習

40633903 (SK0863)	1/8-29/8	一	7:00-9:00	香港單車館	16	7/7	📄 i
-------------------	----------	---	-----------	-------	----	-----	-----

活力長者計劃 - 西方土風舞蹈同樂

40633831 (SK0792)	3/8-21/9	三	9:00-11:00	將軍澳體育館	24	21/6-27/6 (6/7){26/7}	✉
-------------------	----------	---	------------	--------	----	-----------------------	---

長者門球訓練班

40633851 (SK0812)	4/8-22/9	四	9:00-11:00	寶康公園	15	21/6-27/6 (6/7){26/7}	✉
40633852 (SK0813)	23/8-18/10 (4/10)除外	二	9:00-11:00	常寧遊樂場	30	21/6-27/6 (6/7){2/8}	✉