

康樂及文化事務署
社區康樂活動
2022年10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
長跑訓練班									
40639225 (SK1155)	11/10-13/12	二	19:00-21:00	將軍澳運動場	16+	130	40	23/8-29/8 (6/9){29/9}	☒
健體舞訓練班									
40639089 (SK1020)	5/10-2/11 (17/10)除外	一,三,五	9:00-10:00	寶林體育館	14+	65	24	23/8-29/8 (6/9){29/9}	☒
40639090 (SK1021)	5/10-2/11 (17/10)除外	一,三,五	10:00-11:00	寶林體育館	14+	65	24	23/8-29/8 (6/9){29/9}	☒
40639093 (SK1024)	11/10-17/11	二,四	14:00-15:00	坑口體育館	14+	65	30	23/8-29/8 (6/9){29/9}	☒
40639094 (SK1025)	11/10-17/11	二,四	15:00-16:00	坑口體育館	14+	65	30	23/8-29/8 (6/9){29/9}	☒
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,餘額則於翌日上午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>									
40639116 (SK1047)	10/10-16/11	一,三	8:00-9:00	將軍澳體育館	15+	75	25	@5/9	☒ i
40639117 (SK1048)	10/10-16/11	一,三	9:00-10:00	將軍澳體育館	15+	75	25	@5/9	☒ i
40639120 (SK1051)	6/10-15/11	二,四	19:00-20:00	翠林體育館	15+	75	17	@1/9	☒ i
40639121 (SK1052)	6/10-15/11	二,四	20:00-21:00	翠林體育館	15+	75	17	@1/9	☒ i
40639124 (SK1055)	20/10-15/11	二,四,六	9:00-10:00	寶林體育館	15+	75	17	@14/9	☒ i
40639125 (SK1056)	20/10-15/11	二,四,六	10:00-11:00	寶林體育館	15+	75	17	@14/9	☒ i
爵士舞訓練班									
40639138 (SK1068)	2/10-4/12	日	13:00-15:00	將軍澳體育館	12+	70	20	23/8-29/8 (6/9){29/9}	☒
社交舞訓練班									
40639146 (SK1076)	3/10-5/12	一	19:00-21:00	將軍澳體育館	14+	86	24	23/8-29/8 (6/9){29/9}	☒
40639147 (SK1077)	11/10-13/12	二	15:00-17:00	翠林體育館	14+	86	24	23/8-29/8 (6/9){29/9}	☒
簡易太極班									
40639077 (SK1010)	21/10-28/11	一,五	7:00-8:00	寶翠公園硬地足球場	6+	54	30	23/8-29/8 (6/9){6/10}	☒
正確使用健身室設施簡介會									
40639102 (SK1033)	5/10	三	19:00-22:00	將軍澳體育館	15+	免費	25	23/8-29/8 (6/9){29/9}	☒
40639103 (SK1034)	5/10	三	20:00-23:00	將軍澳體育館	15+	免費	25	23/8-29/8 (6/9){29/9}	☒
40639104 (SK1035)	11/10	二	13:00-16:00	將軍澳體育館	15+	免費	25	23/8-29/8 (6/9){29/9}	☒
40639105 (SK1036)	11/10	二	14:00-17:00	將軍澳體育館	15+	免費	25	23/8-29/8 (6/9){29/9}	☒
40639204 (SK1134)	6/10	四	19:00-22:00	香港單車館	15+	免費	25	23/8-29/8 (6/9){29/9}	☒
40639205 (SK1135)	6/10	四	20:00-23:00	香港單車館	15+	免費	25	23/8-29/8 (6/9){29/9}	☒
40639206 (SK1136)	13/10	四	19:00-22:00	香港單車館	15+	免費	25	23/8-29/8 (6/9){29/9}	☒
40639207 (SK1137)	13/10	四	20:00-23:00	香港單車館	15+	免費	25	23/8-29/8 (6/9){29/9}	☒
40642514 (SK1202)	29/10	六	9:00-12:00	將軍澳體育館	15+	免費	25	23/8-29/8 (6/9){6/10}	☒
40642515 (SK1203)	29/10	六	10:00-13:00	將軍澳體育館	15+	免費	25	23/8-29/8 (6/9){6/10}	☒
壓力管理與鬆弛技巧									
40639156 (SK1086)	6/10-22/11	二,四	10:00-11:00	調景嶺體育館	14+	80	30	1/9	☒ i
親子(7-17歲)羽毛球同樂日									
40639182 (SK1112)	29/10	六	13:00-14:00	坑口體育館	7+	免費	16	21/9	☒
40639183 (SK1113)	29/10	六	14:00-15:00	坑口體育館	7+	免費	16	21/9	☒
40639184 (SK1114)	29/10	六	15:00-16:00	坑口體育館	7+	免費	16	21/9	☒
羽毛球訓練班									
40639096 (SK1027)	27/10-29/11	二,四	8:00-10:00	翠林體育館	7+	118	16	23/8-29/8 (6/9){6/10}	☒
40639101 (SK1032)	18/10-17/11	二,四	19:00-21:00	寶林體育館(非備空調)	7+	118	12	23/8-29/8 (6/9){6/10}	☒
親子(7-17歲)羽毛球訓練班									
40639185 (SK1115)	15/10-19/11	六	14:00-16:00	寶林體育館(非備冷氣)	7+	73	12	23/8-29/8 (6/9){29/9}	☒
草地滾球訓練班									
40639222 (SK1152)	5/10-28/10	三,五	8:00-10:00	坑口文曲里公園	8+	54	16	23/8-29/8 (6/9){29/9}	☒
西貢區壁球比賽 2022 (女子組13-18歲)*									
40627536 (QSK0417)	30/10-6/11	日	9:00-18:00	將軍澳體育館	13-18	20	8	1/9	☒ i
西貢區壁球比賽2022 (女子組12歲或以下)*									
40627535 (QSK0416)	30/10-6/11	日	9:00-18:00	將軍澳體育館	0-12	20	20	1/9	☒ i
西貢區壁球比賽2022 (女子組19歲或以上)*									
40627539 (QSK0418)	30/10-6/11	日	9:00-18:00	將軍澳體育館	19+	20	12	1/9	☒ i
西貢區壁球比賽2022 (男子組12歲或以下)*									
40627540 (QSK0419)	30/10-6/11	日	9:00-18:00	將軍澳體育館	0-12	20	20	1/9	☒ i
西貢區壁球比賽2022 (男子組13-18歲)*									
40627541 (QSK0420)	30/10-6/11	日	9:00-18:00	將軍澳體育館	13-18	20	8	1/9	☒ i
西貢區壁球比賽2022 (男子組19歲或以上)*									

40627542 (QSK0421)	30/10-6/11	日	9:00-18:00	將軍澳體育館	19+	20	20	1/9	
--------------------	------------	---	------------	--------	-----	----	----	-----	--

壁球訓練班

40639154 (SK1084)	5/10-28/10	三,五	19:00-21:00	寶林體育館	7+	160	8	29/8	
40639155 (SK1085)	11/10-3/11	二,四	19:00-21:00	翠林體育館	7+	160	8	13/9	

乒乓球訓練班

40639158 (SK1088)	11/10-13/12	二	19:00-21:00	坑口體育館	6+	86	12	23/8-29/8 (6/9){29/9}	
40639188 (SK1118)	9/10-11/12	日	10:00-12:00	西貢壁球場	6+	86	8	23/8-29/8 (6/9){29/9}	

網球訓練班

40639174 (SK1104)	5/10-7/11	一,三	9:00-11:00	寶翠公園	8+	170	12	23/8-29/8 (6/9){29/9}	
40639175 (SK1105)	6/10-7/11	一,四	19:00-21:00	寶翠公園	8+	170	12	23/8-29/8 (6/9){29/9}	
40639176 (SK1106)	7/10-8/11	二,五	19:00-21:00	寶翠公園	8+	170	12	23/8-29/8 (6/9){29/9}	
40639177 (SK1107)	5/10-7/12	三	19:00-21:00	寶翠公園	8+	170	12	23/8-29/8 (6/9){29/9}	
40639178 (SK1108)	6/10-8/11	二,四	17:00-19:00	寶翠公園	8+	170	12	23/8-29/8 (6/9){29/9}	
40639179 (SK1109)	7/10-28/10	一,三,五	15:00-17:00	寶翠公園	8+	170	12	2/9	
40639189 (SK1119)	8/10-10/12	六	9:00-11:00	西貢網球場	8+	170	8	23/8-29/8 (6/9){29/9}	
40639190 (SK1120)	11/10-13/12	二	17:00-19:00	西貢網球場	8+	170	8	23/8-29/8 (6/9){29/9}	
40639191 (SK1121)	12/10-14/12	三	19:00-21:00	西貢網球場	8+	170	8	23/8-29/8 (6/9){29/9}	
40639192 (SK1122)	27/10-28/11	一,四	19:00-21:00	西貢網球場	8+	170	8	23/8-29/8 (6/9){6/10}	

西貢區三人籃球比賽 2022 (女子組)*

40637469 (QSK1159)	9/10	日	9:00-18:00	坑口體育館	12+	50	8	21/7-12/8 (23/8){14/9}	
--------------------	------	---	------------	-------	-----	----	---	------------------------	--

西貢區三人籃球比賽 2022 (男子組)*

40637468 (QSK1158)	9/10	日	9:00-18:00	坑口體育館	12+	50	16	21/7-12/8 (23/8){14/9}	
--------------------	------	---	------------	-------	-----	----	----	------------------------	--

西貢區十一人足球比賽2022*

40639496 (QSK1161)	30/10-5/2 (20/11,25/12,1/1,22/1,29/1) 除外	日	10:00-20:00	寶翠公園, 邵肇堅及將軍澳運動場	14+	100	12	25/8-7/9 (15/9){10/10}	
--------------------	--	---	-------------	------------------	-----	-----	----	------------------------	--

排球訓練班

40639193 (SK1123)	9/10-11/12	日	14:00-16:00	寶林體育館(非備冷氣)	10+	70	30	23/8-29/8 (6/9){29/9}	
-------------------	------------	---	-------------	-------------	-----	----	----	-----------------------	--

西貢區獨木舟三星章訓練班

40639196 (SK1126)	15/10	六	9:00-17:00	創興水上活動中心	14+	30	8	23/8-29/8 (6/9){29/9}	
40639197 (SK1127)	16/10	日	9:00-17:00	創興水上活動中心	14+	30	8	23/8-29/8 (6/9){29/9}	

西貢區初級滑浪風帆訓練班

40639195 (SK1125)	15/10-16/10	六,日	9:00-17:00	創興水上活動中心	14+	130	5	23/8-29/8 (6/9){29/9}	
-------------------	-------------	-----	------------	----------	-----	-----	---	-----------------------	--

網上互動課-健體瑜伽

40643053 (SK1285)	11/10-13/10	二,四	20:00-21:00	互聯網, 活動前30分鐘登入: zoom.us/join	15+	20	50	20/9	
-------------------	-------------	-----	-------------	---------------------------------	-----	----	----	------	--

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。

殘疾人士中國舞訓練班

40639164 (SK1094)	7/10-25/11	五	16:00-17:00	寶林體育館	12+	10	2/9	
-------------------	------------	---	-------------	-------	-----	----	-----	--

精神病康復者身心伸展訓練班

40628678 (SK0531)	5/10-9/11	三	15:00-17:00	調景嶺體育館	15+	15	23/8	
-------------------	-----------	---	-------------	--------	-----	----	------	--

殘疾人士高爾夫球同樂日

40639180 (SK1110)	30/10	日	11:00-13:00	屯門康樂體育中心	5+	2	21/9	
-------------------	-------	---	-------------	----------	----	---	------	--

高爾夫球同樂日(肢體傷殘人士)

40639170 (SK1100)	8/10	六	14:00-16:00	屯門康樂體育中心	5+	4	2/9	
-------------------	------	---	-------------	----------	----	---	-----	--

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

長者徒手健體訓練班

40639210 (SK1140)	10/10-23/11	一,三	8:00-9:00	香港單車館	30	23/8-29/8 (6/9){29/9}	
40639211 (SK1141)	10/10-23/11	一,三	9:00-10:00	香港單車館	30	23/8-29/8 (6/9){29/9}	

長者普及體操訓練班

40639129 (SK1060)	15/10-29/11	二,四,六	8:00-9:00	翠林體育館	20	23/8-29/8 (6/9){29/9}	
-------------------	-------------	-------	-----------	-------	----	-----------------------	--

康體匯敘 - 太極

40639057 (SK0994)	5/10-26/10	三	7:00-8:00	寶翠公園硬地足球場	30	5/10-26/10	即場報名
-------------------	------------	---	-----------	-----------	----	------------	------

活力長者計劃 - 草地滾球自習

40639220 (SK1150)	11/10-25/10	二	8:00-9:00	坑口文曲里公園	16	11/10-25/10	即場報名
40639221 (SK1151)	11/10-25/10	二	9:00-10:00	坑口文曲里公園	16	11/10-25/10	即場報名



活力長者計劃 - 西方土風舞同樂

40639130 (SK1061)	5/10-23/11	三	9:00-11:00	將軍澳體育館	24	23/8-29/8 (6/9){29/9}	
40639131 (SK1062)	10/10-21/11	一	9:00-11:00	坑口體育館	30	23/8-29/8 (6/9){29/9}	

活力長者計劃-乒乓球自習

40639133 (SK1063)	5/10-26/10	三	8:00-9:00	翠林體育館	8	29/8	 
40639134 (SK1064)	5/10-26/10	三	9:00-10:00	翠林體育館	8	29/8	 
40639135 (SK1065)	6/10-27/10	四	7:00-8:00	坑口體育館	12	5/9	 
40639136 (SK1066)	6/10-27/10	四	8:00-9:00	坑口體育館	12	5/9	 
40639137 (SK1067)	6/10-27/10	四	9:00-10:00	坑口體育館	12	5/9	 


活力長者計劃-羽毛球自習

40639212 (SK1142)	3/10-31/10	一	7:00-9:00	香港單車館	20	24/8	 
-------------------	------------	---	-----------	-------	----	------	---

長者乒乓球訓練班

40639187 (SK1117)	8/10-10/12	六	10:00-12:00	西貢壁球場	8	23/8-29/8 (6/9){29/9}	
-------------------	------------	---	-------------	-------	---	-----------------------	---

長者門球訓練班

40639168 (SK1098)	6/10-24/11	四	9:00-11:00	寶康公園	15	23/8-29/8 (6/9){29/9}	
-------------------	------------	---	------------	------	----	-----------------------	---