

康樂及文化事務署  
社區康樂活動  
2022年11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<br>(抽籤日期)<br>(公開候補日期) | 報名方式 |
|--|---------------------------------|-------|-------------|--------------|-------|--------|----|-------------------------------|------|
| <b>八段錦同樂日</b>  |                                 |       |             |              |       |        |    |                               |      |
| 40643863 (ST1167)  | 12/11                           | 六     | 14:00-16:00 | 恆安體育館        | 8+    | 免費     | 20 | 3/10                          |      |
| <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。<br/>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。<br/>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分開辦公開接受報名<br/>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> |                                 |       |             |              |       |        |    |                               |      |
| 40643864 (ST1168)  | 8/11-15/12                      | 二,四   | 14:00-15:00 | 車公廟體育館       | 15+   | 75     | 30 | @13/10                        |      |
| 40643865 (ST1169)  | 8/11-15/12                      | 二,四   | 15:00-16:00 | 車公廟體育館       | 15+   | 75     | 30 | @13/10                        |      |
| 40643868 (ST1172)  | 8/11-3/12                       | 二,四,六 | 9:00-10:00  | 恆安體育館        | 15+   | 75     | 15 | @13/10                        |      |
| <b>正確使用健身室設施簡介會</b>  |                                 |       |             |              |       |        |    |                               |      |
| 40643875 (ST1179)  | 14/11                           | 一     | 8:00-11:00  | 圓洲角體育館       | 15+   | 免費     | 25 | 21/9-27/9 (5/10){26/10}       |      |
| 40643877 (ST1181)  | 6/11                            | 日     | 9:00-12:00  | 恆安體育館        | 15+   | 免費     | 15 | 21/9-27/9 (5/10){26/10}       |      |
| 40643880 (ST1184)  | 19/11                           | 六     | 14:00-17:00 | 圓洲角體育館       | 15+   | 免費     | 25 | 21/9-27/9 (5/10){26/10}       |      |
| 40643887 (ST1191)  | 23/11                           | 三     | 8:00-11:00  | 圓洲角體育館       | 15+   | 免費     | 25 | 21/9-27/9 (5/10){26/10}       |      |
| 40643947 (ST1251)  | 30/11                           | 三     | 14:00-17:00 | 圓洲角體育館       | 15+   | 免費     | 25 | 21/9-27/9 (5/10){26/10}       |      |
| <b>壓力處理及鬆弛技巧訓練班</b>  |                                 |       |             |              |       |        |    |                               |      |
| 40643885 (ST1189)  | 6/11-26/2<br>(25/12,1/1,22/1)除外 | 日     | 16:00-17:00 | 車公廟體育館       | 14+   | 80     | 30 | 6/10                          |      |
| 40643886 (ST1190)  | 6/11-26/2<br>(25/12,1/1,22/1)除外 | 日     | 17:00-18:00 | 車公廟體育館       | 14+   | 80     | 30 | 6/10                          |      |
| <b>親子(7-17歲)羽毛球同樂日</b>   |                                 |       |             |              |       |        |    |                               |      |
| 40643889 (ST1193)  | 27/11                           | 日     | 14:00-15:00 | 恆安體育館 (非備空調) | 7+    | 免費     | 12 | 21/9-27/9 (5/10){26/10}       |      |
| 40643890 (ST1194)  | 27/11                           | 日     | 15:00-16:00 | 恆安體育館 (非備空調) | 7+    | 免費     | 12 | 21/9-27/9 (5/10){26/10}       |      |
| 40643891 (ST1195)  | 27/11                           | 日     | 16:00-17:00 | 恆安體育館 (非備空調) | 7+    | 免費     | 12 | 21/9-27/9 (5/10){26/10}       |      |
| <b>羽毛球訓練班</b>  |                                 |       |             |              |       |        |    |                               |      |
| 40643895 (ST1199)  | 14/11-14/12                     | 一,三   | 20:00-22:00 | 車公廟體育館       | 7+    | 118    | 16 | 21/9-27/9 (5/10){26/10}       |      |
| 40643896 (ST1200)  | 4/11-7/12                       | 三,五   | 9:00-11:00  | 恆安體育館 (非備空調) | 7+    | 118    | 12 | 21/9-27/9 (5/10){26/10}       |      |
| <b>草地滾球練習計劃</b>  |                                 |       |             |              |       |        |    |                               |      |
| 40643898 (ST1202)  | 14/11-11/1<br>(26/12,2/1)除外     | 一,三,五 | 9:00-12:00  | 小瀝源路遊樂場      | 8+    | 60     | 60 | 10/10                         |      |
| <b>草地滾球訓練班</b>   |                                 |       |             |              |       |        |    |                               |      |
| 40643899 (ST1203)  | 17/11-13/12                     | 二,四   | 10:00-12:00 | 小瀝源路遊樂場      | 8+    | 54     | 8  | 11/10                         |      |
| 40643900 (ST1204)  | 17/11-13/12                     | 二,四   | 19:00-21:00 | 小瀝源路遊樂場      | 8+    | 54     | 8  | 11/10                         |      |
| 40643901 (ST1205)  | 1/11-24/11                      | 二,四   | 19:00-21:00 | 圓洲角體育館       | 8+    | 54     | 8  | 21/9-27/9 (5/10){26/10}       |      |
| <b>沙田區壁球比賽(女子A組)*</b>  |                                 |       |             |              |       |        |    |                               |      |
| 40643642 (QST1159)   | 20/11-27/11                     | 日     | 9:00-22:00  | 沙田賽馬會公眾壁球場   | 35+   | 20     | 8  | 3/10                          |      |
| <b>沙田區壁球比賽(女子B組)*</b>  |                                 |       |             |              |       |        |    |                               |      |
| 40643643 (QST1160)   | 20/11-27/11                     | 日     | 9:00-22:00  | 沙田賽馬會公眾壁球場   | 19-34 | 20     | 8  | 3/10                          |      |
| <b>沙田區壁球比賽(女子C組)*</b>  |                                 |       |             |              |       |        |    |                               |      |
| 40643644 (QST1161)   | 20/11-27/11                     | 日     | 9:00-22:00  | 沙田賽馬會公眾壁球場   | 15-18 | 20     | 8  | 3/10                          |      |
| <b>沙田區壁球比賽(女子D組)*</b>  |                                 |       |             |              |       |        |    |                               |      |
| 40643645 (QST1162)   | 20/11-27/11                     | 日     | 9:00-22:00  | 沙田賽馬會公眾壁球場   | 12-14 | 20     | 8  | 3/10                          |      |
| <b>沙田區壁球比賽(女子E組)*</b>  |                                 |       |             |              |       |        |    |                               |      |
| 40643646 (QST1163)   | 20/11-27/11                     | 日     | 9:00-22:00  | 沙田賽馬會公眾壁球場   | 0-11  | 20     | 16 | 3/10                          |      |
| <b>沙田區壁球比賽(男子A組)*</b>  |                                 |       |             |              |       |        |    |                               |      |
| 40643637 (QST1154)   | 20/11-27/11                     | 日     | 9:00-22:00  | 沙田賽馬會公眾壁球場   | 35+   | 20     | 8  | 3/10                          |      |
| <b>沙田區壁球比賽(男子B組)*</b>  |                                 |       |             |              |       |        |    |                               |      |
| 40643638 (QST1155)   | 20/11-27/11                     | 日     | 9:00-22:00  | 沙田賽馬會公眾壁球場   | 19-34 | 20     | 8  | 3/10                          |      |
| <b>沙田區壁球比賽(男子C組)*</b>  |                                 |       |             |              |       |        |    |                               |      |
| 40643639 (QST1156)   | 20/11-27/11                     | 日     | 9:00-22:00  | 沙田賽馬會公眾壁球場   | 15-18 | 20     | 8  | 3/10                          |      |
| <b>沙田區壁球比賽(男子D組)*</b>  |                                 |       |             |              |       |        |    |                               |      |
| 40643640 (QST1157)   | 20/11-27/11                     | 日     | 9:00-22:00  | 沙田賽馬會公眾壁球場   | 12-14 | 20     | 16 | 3/10                          |      |
| <b>沙田區壁球比賽(男子E組)*</b>  |                                 |       |             |              |       |        |    |                               |      |
| 40643641 (QST1158)   | 20/11-27/11                     | 日     | 9:00-22:00  | 沙田賽馬會公眾壁球場   | 0-11  | 20     | 24 | 3/10                          |      |
| <b>網球訓練班</b>   |                                 |       |             |              |       |        |    |                               |      |
| 40643929 (ST1233)  | 14/11-14/12                     | 一,三   | 19:00-21:00 | 顯田遊樂場        | 8+    | 170    | 8  | 21/9-27/9 (5/10){26/10}       |      |
| 40643930 (ST1234)  | 16/11-19/12                     | 一,三   | 9:00-11:00  | 馬鞍山遊樂場       | 8+    | 170    | 8  | 21/9-27/9 (5/10){26/10}       |      |
| 40643931 (ST1235)  | 14/11-15/12                     | 一,四   | 19:00-21:00 | 曾大屋遊樂場       | 8+    | 170    | 8  | 21/9-27/9 (5/10){26/10}       |      |
| <b>美式桌球訓練班第一階段</b>   |                                 |       |             |              |       |        |    |                               |      |
| 40643933 (ST1237)  | 6/11-27/11                      | 日     | 14:00-16:00 | 沙田賽馬會公眾壁球場   | 8-15  | 120    | 4  | 21/9-27/9 (5/10){26/10}       |      |

|                    |            |       |             |                                |      |     |    |                         |     |
|--------------------|------------|-------|-------------|--------------------------------|------|-----|----|-------------------------|-----|
| 40643934 (ST1238)  | 6/11-27/11 | 日     | 16:00-18:00 | 沙田賽馬會公眾壁球場                     | 16+  | 120 | 4  | 21/9-27/9 (5/10){26/10} | ✉   |
| <b>美式桌球訓練班第二階段</b> |            |       |             |                                |      |     |    |                         |     |
| 40643935 (ST1239)  | 5/11-26/11 | 六     | 14:00-16:00 | 沙田賽馬會公眾壁球場                     | 8-15 | 120 | 4  | 21/9-27/9 (5/10){26/10} | ✉   |
| 40643936 (ST1240)  | 5/11-26/11 | 六     | 16:00-18:00 | 沙田賽馬會公眾壁球場                     | 16+  | 120 | 4  | 21/9-27/9 (5/10){26/10} | ✉   |
| <b>成人門球訓練班</b>     |            |       |             |                                |      |     |    |                         |     |
| 40643937 (ST1241)  | 2/11-25/11 | 三,五   | 15:00-17:00 | 馬鞍山遊樂場                         | 20+  | 54  | 15 | 3/10                    | 📄 i |
| <b>網上互動課-健體舞</b>   |            |       |             |                                |      |     |    |                         |     |
| 40637320           | 2/11-7/11  | 一,三,五 | 15:00-16:00 | 互聯網.活動前30分鐘登入:<br>zoom.us/join | 14+  | 20  | 50 | 12/10                   | 📄 i |

| 殘疾人士活動編號<br>(班號)<br>(費用全免) | 日期 | 星期 | 時間 | 地點 | 年齡名額 | 報名/投表日期<br>(抽籤日期)<br>{公開候補日期} | 報名<br>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。

**視障人士徒手健體訓練班**

|                    |                               |   |             |        |     |    |      |     |
|--------------------|-------------------------------|---|-------------|--------|-----|----|------|-----|
| 40629089 (ST-0538) | 19/11-14/1<br>(24/12,31/12)除外 | 六 | 18:00-20:00 | 車公廟體育館 | 14+ | 15 | 21/9 | 📄 i |
|--------------------|-------------------------------|---|-------------|--------|-----|----|------|-----|

**長期病患者羽毛球訓練計劃**

|                   |           |   |             |        |     |   |      |     |
|-------------------|-----------|---|-------------|--------|-----|---|------|-----|
| 40645183 (ST1280) | 17/11-5/1 | 四 | 15:00-16:00 | 圓洲角體育館 | 18+ | 3 | 21/9 | 📄 i |
|-------------------|-----------|---|-------------|--------|-----|---|------|-----|

**精神病康復者乒乓球訓練計劃**

|                   |            |   |             |              |       |   |      |     |
|-------------------|------------|---|-------------|--------------|-------|---|------|-----|
| 40638351 (ST0849) | 2/11-21/12 | 三 | 14:00-15:00 | 恆安體育館 (非備空調) | 15-65 | 3 | 21/9 | 📄 i |
|-------------------|------------|---|-------------|--------------|-------|---|------|-----|

**肢體傷殘人士草地滾球同樂日**

|                   |       |   |             |        |       |   |      |     |
|-------------------|-------|---|-------------|--------|-------|---|------|-----|
| 40638353 (ST0851) | 18/11 | 五 | 11:00-12:00 | 圓洲角體育館 | 15-65 | 3 | 21/9 | 📄 i |
|-------------------|-------|---|-------------|--------|-------|---|------|-----|

**肢體傷殘人士輪椅網球訓練班**

|                    |           |     |             |       |    |    |      |     |
|--------------------|-----------|-----|-------------|-------|----|----|------|-----|
| 40629084 (ST-0533) | 1/11-1/12 | 二,四 | 19:00-21:00 | 源禾遊樂場 | 8+ | 12 | 21/9 | 📄 i |
|--------------------|-----------|-----|-------------|-------|----|----|------|-----|

**肢體傷殘人士籃球訓練計劃**

|                   |            |   |             |       |       |   |      |     |
|-------------------|------------|---|-------------|-------|-------|---|------|-----|
| 40638347 (ST0845) | 1/11-22/11 | 二 | 13:00-15:00 | 恆安體育館 | 15-65 | 3 | 21/9 | 📄 i |
|-------------------|------------|---|-------------|-------|-------|---|------|-----|

| 長者活動編號 (班號)<br>(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<br>(抽籤日期)<br>{公開候補日期} | 報名<br>方式 |
|-----------------------------------|----|----|----|----|----|-------------------------------|----------|
|-----------------------------------|----|----|----|----|----|-------------------------------|----------|

**長者徒手健體訓練班**

|                   |            |     |           |       |    |                             |   |
|-------------------|------------|-----|-----------|-------|----|-----------------------------|---|
| 40643943 (ST1247) | 2/11-16/12 | 三,五 | 8:00-9:00 | 顯徑體育館 | 20 | 22/9-28/9 (6/10)<br>{27/10} | ✉ |
|-------------------|------------|-----|-----------|-------|----|-----------------------------|---|

|                   |            |     |            |       |    |                             |   |
|-------------------|------------|-----|------------|-------|----|-----------------------------|---|
| 40643944 (ST1248) | 2/11-16/12 | 三,五 | 9:00-10:00 | 顯徑體育館 | 20 | 22/9-28/9 (6/10)<br>{27/10} | ✉ |
|-------------------|------------|-----|------------|-------|----|-----------------------------|---|

**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。

|                   |           |       |           |       |    |                              |   |
|-------------------|-----------|-------|-----------|-------|----|------------------------------|---|
| 40643945 (ST1249) | 8/11-3/12 | 二,四,六 | 8:00-9:00 | 恆安體育館 | 15 | @22/9-28/9 (6/10)<br>{27/10} | ✉ |
|-------------------|-----------|-------|-----------|-------|----|------------------------------|---|

**活力長者計劃 - 社交舞同樂日**

|                   |            |   |             |       |    |            |      |
|-------------------|------------|---|-------------|-------|----|------------|------|
| 40643948 (ST1252) | 4/11-25/11 | 五 | 10:00-11:30 | 恆安體育館 | 22 | 4/11-25/11 | 即場報名 |
|-------------------|------------|---|-------------|-------|----|------------|------|

|                   |            |   |             |       |    |            |      |
|-------------------|------------|---|-------------|-------|----|------------|------|
| 40643949 (ST1253) | 4/11-25/11 | 五 | 11:30-13:00 | 恆安體育館 | 22 | 4/11-25/11 | 即場報名 |
|-------------------|------------|---|-------------|-------|----|------------|------|

**長者社交舞訓練班**

|                   |             |     |             |        |    |                             |   |
|-------------------|-------------|-----|-------------|--------|----|-----------------------------|---|
| 40643950 (ST1254) | 16/11-19/12 | 一,三 | 14:00-16:00 | 車公廟體育館 | 30 | 22/9-28/9 (6/10)<br>{27/10} | ✉ |
|-------------------|-------------|-----|-------------|--------|----|-----------------------------|---|

**活力長者計劃 - 羽毛球同樂**

|                   |            |     |            |        |    |            |      |
|-------------------|------------|-----|------------|--------|----|------------|------|
| 40643951 (ST1255) | 2/11-30/11 | 一,三 | 8:00-10:00 | 圓洲角體育館 | 16 | 2/11-30/11 | 即場報名 |
|-------------------|------------|-----|------------|--------|----|------------|------|

**活力長者計劃 - 乒乓球同樂**

|                   |            |     |            |        |    |            |      |
|-------------------|------------|-----|------------|--------|----|------------|------|
| 40643952 (ST1256) | 2/11-30/11 | 一,三 | 9:00-11:00 | 車公廟體育館 | 16 | 2/11-30/11 | 即場報名 |
|-------------------|------------|-----|------------|--------|----|------------|------|

|                   |            |     |            |       |   |            |      |
|-------------------|------------|-----|------------|-------|---|------------|------|
| 40643953 (ST1257) | 1/11-29/11 | 二,四 | 8:00-10:00 | 顯徑體育館 | 8 | 1/11-29/11 | 即場報名 |
|-------------------|------------|-----|------------|-------|---|------------|------|

|                   |            |     |            |            |    |            |      |
|-------------------|------------|-----|------------|------------|----|------------|------|
| 40643956 (ST1260) | 1/11-29/11 | 二,五 | 8:00-10:00 | 沙田賽馬會公眾壁球場 | 16 | 1/11-29/11 | 即場報名 |
|-------------------|------------|-----|------------|------------|----|------------|------|

|                   |            |     |             |            |    |            |      |
|-------------------|------------|-----|-------------|------------|----|------------|------|
| 40643957 (ST1261) | 1/11-29/11 | 二,五 | 10:00-12:00 | 沙田賽馬會公眾壁球場 | 16 | 1/11-29/11 | 即場報名 |
|-------------------|------------|-----|-------------|------------|----|------------|------|

|                   |            |     |            |         |   |            |      |
|-------------------|------------|-----|------------|---------|---|------------|------|
| 40643958 (ST1262) | 3/11-28/11 | 一,四 | 8:00-10:00 | 小瀝源路遊樂場 | 8 | 3/11-28/11 | 即場報名 |
|-------------------|------------|-----|------------|---------|---|------------|------|

|                   |            |     |            |        |   |            |      |
|-------------------|------------|-----|------------|--------|---|------------|------|
| 40643960 (ST1264) | 2/11-30/11 | 一,三 | 9:00-11:00 | 圓洲角體育館 | 8 | 2/11-30/11 | 即場報名 |
|-------------------|------------|-----|------------|--------|---|------------|------|

**長者門球同樂日**

|                   |      |   |             |             |    |      |      |
|-------------------|------|---|-------------|-------------|----|------|------|
| 40643963 (ST1267) | 7/11 | 一 | 10:00-12:00 | 恆安體育館(非備空調) | 15 | 7/11 | 即場報名 |
|-------------------|------|---|-------------|-------------|----|------|------|

|                   |       |   |             |        |    |       |      |
|-------------------|-------|---|-------------|--------|----|-------|------|
| 40643964 (ST1268) | 17/11 | 四 | 15:00-17:00 | 馬鞍山遊樂場 | 15 | 17/11 | 即場報名 |
|-------------------|-------|---|-------------|--------|----|-------|------|

**長者門球訓練班**

|                   |            |   |            |        |    |                             |   |
|-------------------|------------|---|------------|--------|----|-----------------------------|---|
| 40643966 (ST1270) | 2/11-21/12 | 三 | 9:00-11:00 | 馬鞍山遊樂場 | 15 | 22/9-28/9 (6/10)<br>{27/10} | ✉ |
|-------------------|------------|---|------------|--------|----|-----------------------------|---|