

離島區議會
社區事務及文化康樂委員會參考文件
文件 CACRC 13/2011號

康樂及文化事務署於2011年3月至5月
在離島區舉辦的康樂體育活動匯報

目的

本文件旨在將康樂及文化事務署(康文署)於2011年3月至5月，在離島區舉辦的康體活動向各委員匯報。

背景

2. 為進一步讓區議會瞭解康文署的服務，署方會定期提交文件向委員匯報有關在當區籌辦的活動計劃及進展情況。

康體活動

3. 有關2010年12月至2011年1月在離島區舉辦的康樂及體育活動報告及抽籤活動報名情況分別載列於附件一及二，而計劃於2011年3月至5月在本區舉辦的康樂及體育活動則載列於附件三。

其他事項

學校體育推廣計劃

4. 學校體育推廣計劃是一項由各體育總會主辦並由康文署資助的體育推廣活動。活動的推行由康文署統籌，並由教育局、香港中文大學及香港浸會大學協辦。

5. 在2010年12月至2011年1月，離島區各中小學曾參與21項活動，包括劍擊、羽毛球、板球、足球、手球、排球、體育舞蹈和三項鐵人等，參加人數共4 182人。

社區體育會計劃

6. 全港共有361個社區體育會，當中包括29個運動項目。截至2011年1月31日，離島區共成立8個社區體育會，分別是長洲羽毛球協會、藝進體育舞蹈會、群藝體育舞蹈會、非凡柔道會、東涌柔道會、長洲柔道會、大嶼山滑浪風帆會及FUSION COMBAT。

提交文件

7. 本文件供離島區議會社區事務及文化康樂委員會在2011年3月7日舉行的會議上參考，歡迎各委員提出意見。

康樂及文化事務署
離島區康樂事務辦事處
2011年2月

二〇一〇年十二月至二〇一一年一月
離島區康樂及體育活動報告

| 項目 | 活動名稱 | 十二月 | | 一月 | |
|----|-------------------|------|------|------|------|
| | | 活動數目 | 參加人數 | 活動數目 | 參加人數 |
| 1 | 離島區長跑比賽 | - | - | 1 | 194 |
| 2 | 離島區排球比賽 | - | - | 1 | 156 |
| 3 | 翩翩起舞迎聖誕 | - | - | 1 | 58 |
| 4 | 社區園圃計劃 | 1 | 65 | - | - |
| 5 | 體趣嘉年華 | - | - | 6 | 1822 |
| 6 | 室內花式單車示範及同樂日 | - | - | 1 | 36 |
| 7 | 健體舞訓練班 | 5 | 154 | - | - |
| 8 | 兒童舞訓練班 | 2 | 30 | 2 | 20 |
| 9 | 東方舞訓練班 | 1 | 13 | 2 | 25 |
| 10 | 爵士舞訓練班 | - | - | 1 | 15 |
| 11 | 社交舞訓練班 | 1 | 13 | 4 | 84 |
| 12 | 中級社交舞訓練班 | - | - | 1 | 30 |
| 13 | 舞蹈同樂夜 | - | - | 2 | 59 |
| 14 | 康體匯紜 - 八段錦 | 1 | 172 | 1 | 173 |
| 15 | 康體匯紜 - 太極 | 9 | 540 | 8 | 397 |
| 16 | 太極訓練班 | 4 | 110 | 3 | 67 |
| 17 | 太極劍訓練班 | 1 | 28 | 1 | 20 |
| 18 | 器械健體訓練班 | 7 | 157 | 3 | 70 |
| 19 | 正確使用健身室設施簡介會 | 4 | 100 | 5 | 125 |
| 20 | 正確使用健身室設施簡介會 (英語) | 1 | 25 | - | - |
| 21 | 瑜伽訓練班 | 2 | 60 | 1 | 23 |
| 22 | 乒乓球訓練班 | 1 | 16 | 3 | 28 |
| 23 | 親子乒乓球同樂日 | 1 | 6 | - | - |
| 24 | 羽毛球訓練班 | 4 | 64 | 4 | 53 |
| 25 | 籃球訓練班 | 1 | 20 | - | - |
| 26 | 網球訓練班 | 2 | 23 | 1 | 12 |
| 27 | 飛盤同樂日 | - | - | 1 | 83 |
| 28 | 青少年5人足球訓練班 | 1 | 14 | - | - |
| 29 | 足球挑戰日 | 1 | 10 | - | - |
| 30 | 康體匯紜 - 長者太極 | 1 | 39 | 1 | 20 |
| 31 | 康體匯紜 - 長者普及體操同樂 | 2 | 508 | 2 | 408 |
| 32 | 活力長者計劃 - 普及體操同樂 | 1 | 90 | 1 | 62 |
| 33 | 長者健體訓練班 | 2 | 37 | 7 | 123 |
| 34 | 長者門球訓練班 | 1 | 20 | 1 | 20 |
| 35 | 長者陸上暢遊 | 1 | 48 | 1 | 48 |

| 項目 | 活動名稱 | 十二月 | | 一月 | |
|----|------|------|------|------|------|
| | | 活動數目 | 參加人數 | 活動數目 | 參加人數 |
| 36 | 長者日營 | 1 | 48 | 1 | 48 |

二〇一〇年十二月至二〇一一年一月活動
離島區康樂及體育活動報告 - 抽籤活動的報名情況

| 項目 | 活動名稱 | 日期 | 時間 | 星期 | 地點 | 名額 (a) | 入表抽籤 人數 (b) | 入表率(%) (c) = (b)/(a) | 參加人數 (d) | 參加率(%) (e) = (d)/(a) |
|----|--------------------------------|------------|-----------|-------|-------------|-----------|----------------|-------------------------|-------------|-------------------------|
| 1 | 健體舞訓練班 (40244245) | 9/12-18/1 | 0900-1000 | 二、四 | 東涌文東路體育館 | 20 | 20 | 100% | 20 | 100% |
| 2 | 健體舞訓練班 (40244246) | 9/12-18/1 | 1000-1100 | 二、四 | 東涌文東路體育館 | 20 | 33 | 165% | 20 | 100% |
| 3 | 健體舞訓練班 (40244247) | 9/12-18/1 | 1900-2000 | 二、四 | 東涌文東路體育館 | 20 | 28 | 140% | 20 | 100% |
| 4 | 健體舞訓練班 (40244248) | 9/12-18/1 | 2000-2100 | 二、四 | 東涌文東路體育館 | 20 | 38 | 190% | 20 | 100% |
| 5 | 瑜伽訓練班 (40244253) | 11/12-5/3 | 1000-1200 | 六 | 東涌文東路體育館 | 30 | 85 | 283% | 30 | 100% |
| 6 | 正確使用健身室設施簡介會 (40244254) | 11/12 | 1900-2200 | 六 | 東涌文東路體育館 | 25 | 55 | 220% | 25 | 100% |
| 7 | 正確使用健身室設施簡介會(英文) (40244255) | 19/12 | 1500-1800 | 日 | 東涌文東路體育館 | 25 | 12 | 48% | 25 | 100% |
| 8 | 太極訓練班 (40244225) | 14/12-14/4 | 0715-0815 | 二、四、六 | 海傍街體育館天台休憩處 | 30 | 21 | 70% | 30 | 100% |
| 9 | 羽毛球訓練班 (40244211) | 5/12-20/3 | 0900-1100 | 日 | 坪洲體育館 | 16 | 16 | 100% | 16 | 100% |
| 10 | 羽毛球訓練班 (40244212) | 5/12-20/3 | 1100-1300 | 日 | 坪洲體育館 | 16 | 20 | 125% | 16 | 100% |
| 11 | 羽毛球訓練班 (40244261) | 16/12-20/1 | 1900-2100 | 一、四 | 東涌文東路體育館 | 16 | 35 | 219% | 16 | 100% |
| 12 | 網球訓練班 (40244223) | 21/12-22/2 | 2000-2200 | 二 | 長洲公園網球場 | 12 | 8 | 67% | 11 | 92% |
| 13 | 網球訓練班 (40244224) | 3/12-25/2 | 2000-2200 | 五 | 長洲公園網球場 | 12 | 12 | 100% | 12 | 100% |
| 14 | 長者健體訓練班 (40244213) | 16/12-29/1 | 0830-0930 | 四、六 | 坪洲體育館 | 20 | 16 | 80% | 17 | 85% |
| 15 | 長者健體訓練班 (40244214) | 16/12-29/1 | 0930-1030 | 四、六 | 坪洲體育館 | 20 | 20 | 100% | 20 | 100% |

| 項目 | 活動名稱 | 日期 | 時間 | 星期 | 地點 | 名額 (a) | 入表抽籤 人數 (b) | 入表率(%) (c) = (b)/(a) | 參加人數 (d) | 參加率(%) (e) = (d)/(a) |
|----|---------------------------------|------------|-----------|-----|-----------------------|-----------|----------------|-------------------------|-------------|-------------------------|
| 16 | 長者門球訓練班 (40244242) | 7/12-4/1 | 0900-1100 | 二 | 長洲體育館 | 20 | 22 | 110% | 20 | 100% |
| 17 | 長者日營 (40244196) | 3/12 | 0900-1600 | 五 | 鯉魚門公園及度假村 | 48 | 60 | 125% | 48 | 100% |
| 18 | 長者陸上暢遊 (40244195) | 15/12 | 0900-1700 | 三 | 雲泉仙館、香港鐵路博物館、 蓬瀛仙館 | 48 | 120 | 250% | 48 | 100% |
| 19 | 社交舞訓練班 (40246112) | 8/1-29/3 | 0900-1100 | 六 | 東涌文東路體育館 | 30 | 58 | 193% | 30 | 100% |
| 20 | 中級社交舞訓練班 (40246098) | 6/1-7/4 | 1945-2145 | 四 | 長洲體育館 | 30 | 32 | 107% | 30 | 100% |
| 21 | 正確使用健身室設施簡介會 (40246114) | 22/1 | 0900-1200 | 六 | 東涌文東路體育館 | 25 | 24 | 96% | 25 | 100% |
| 22 | 正確使用健身室設施簡介會 (40246115) | 12/1 | 1000-1300 | 三 | 東涌文東路體育館 | 25 | 7 | 28% | 25 | 100% |
| 23 | 羽毛球訓練班 (40246116) | 12/1-2/3 | 0900-1100 | 三、五 | 東涌文東路體育館 | 16 | 23 | 144% | 16 | 100% |
| 24 | 網球訓練班 (4026083) | 13/1-24/3 | 2000-2200 | 四 | 長洲公園網球場 | 12 | 11 | 92% | 12 | 100% |
| 25 | 長者健體訓練班 (40246105) | 21/1-4/3 | 0700-0800 | 二、五 | 海傍街體育館 | 20 | 14 | 70% | 16 | 80% |
| 26 | 長者健體訓練班 (40246106) | 21/1-4/3 | 0800-0900 | 二、五 | 海傍街體育館 | 20 | 20 | 100% | 17 | 85% |
| 27 | 長者健體訓練班 (40246107) | 21/1-4/3 | 0900-1000 | 二、五 | 海傍街體育館 | 20 | 18 | 90% | 19 | 95% |
| 28 | 長者健體訓練班 (40246117) | 16/12-29/1 | 0830-0930 | 三、五 | 東涌文東路體育館 | 20 | 33 | 165% | 20 | 100% |
| 29 | 長者健體訓練班 (40246118) | 16/12-29/1 | 0930-1030 | 三、五 | 東涌文東路體育館 | 20 | 15 | 75% | 20 | 100% |
| 30 | 離島區排球比賽 2010(男子組) (40244198) | 16/1 | 0900-2000 | 日 | 東涌文東路體育館 | 8 隊 | 9 隊 | 113% | 6 隊 | 75% |
| 31 | 離島區排球比賽 2010(女子組) (40244199) | 16/1 | 0900-2000 | 日 | 東涌文東路體育館 | 8 隊 | 14 隊 | 175% | 7 隊 | 86% |

| 項目 | 活動名稱 | 日期 | 時間 | 星期 | 地點 | 名額 (a) | 入表抽籤 人數 (b) | 入表率(%) (c) = (b)/(a) | 參加人數 (d) | 參加率(%) (e) = (d)/(a) |
|----|-----------------------|-----------|-----------|----|------------------------|-----------|----------------|-------------------------|-------------|-------------------------|
| 32 | 長者門球訓練班 (40246108) | 25/1-22/2 | 0900-1100 | 二 | 長洲體育館 | 20 | 22 | 110% | 20 | 100% |
| 33 | 長者日營 (40246162) | 7/1 | 0900-1600 | 五 | 西貢戶外康樂中心 | 48 | 62 | 129% | 48 | 100% |
| 34 | 長者陸上暢遊 (40246163) | 19/1 | 0900-1700 | 三 | 香港文化博物館、車公廟、 大埔海濱公園 | 48 | 99 | 206% | 48 | 100% |

二〇一一年三月至五月
離島區康樂及體育活動一覽表

| 項目 | 活動名稱 | 日期 | 時間 | 地點 | 預計參加人數 | 費用(\$) |
|----|-------------------|---------------------------|----------------|-----------|--------|----------|
| 1 | 包山嘉年華2011 - 訓練 | 23-24.4.2011 30.4.2011 | 上午10時至下午5時 | 長洲北帝廟遊樂場 | 120 | 免費 |
| | 包山嘉年華2011 - 選拔賽 | 30.4.2011 | 下午2時至5時 | 長洲北帝廟遊樂場 | 96 | 免費 |
| | 包山嘉年華2011 - 攀爬嘉年華 | 1.5.2011 | 上午11時至下午5時 | 長洲北帝廟遊樂場 | 3000 | 免費 |
| | 包山嘉年華2011 - 搶包山比賽 | 10.5.2011- 11.5.2011 | 晚上10時至凌晨1時 | 長洲北帝廟遊樂場 | 2350 | 免費 |
| 2 | 全民運動嘉年華 | 6.3.2011 | 下午2時至6時 | 南丫島榕樹灣遊樂場 | 500 | 免費 |
| 3 | 健體舞訓練班 | 20.3.2011- 19.6.2011 | 早上9時至10時 | 梅窩體育館 | 20 | 65/50/35 |
| | | 7.4.2011- 24.5.2011 | 早上9時至10時 | 東涌文東路體育館 | 20 | 65/50/35 |
| | | 7.4.2011- 24.5.2011 | 早上10時至11時 | 東涌文東路體育館 | 20 | 65/50/35 |
| | | 7.4.2011- 19.5.2011 | 晚上7時至8時 | 東涌文東路體育館 | 20 | 65/50/35 |
| | | 7.4.2011- 19.5.2011 | 晚上8時至9時 | 東涌文東路體育館 | 20 | 65/50/35 |
| | | 7.5.2011- 23.7.2011 | 下午2時至3時 | 長洲體育館 | 20 | 65/50/35 |
| | | 7.5.2011- 23.7.2011 | 下午3時至4時 | 長洲體育館 | 20 | 65/50/35 |
| 4 | 兒童舞訓練班 | 19.3.2011- 28.5.2011 | 下午2時至4時 | 東涌文東路體育館 | 20 | 60/45/30 |
| | | 19.3.2011- 28.5.2011 | 下午4時至6時 | 東涌文東路體育館 | 20 | 60/45/30 |
| | | 3.4.2011- 19.6.2011 | 早上9時30分至11時30分 | 坪洲體育館 | 20 | 60/45/30 |
| | | 3.4.2011- 19.6.2011 | 下午1時至3時 | 海傍街體育館 | 20 | 60/45/30 |
| 5 | 東方舞訓練班 | 7.3.2011- 23.5.2011 | 晚上8時至10時 | 海傍街體育館 | 20 | 45/35/25 |
| | | 21.3.2011- 21.4.2011 | 下午3時至5時 | 海傍街體育館 | 20 | 45/35/25 |
| | | 3.4.2011- 19.6.2011 | 下午2時35分至4時35分 | 長洲體育館 | 20 | 45/35/25 |
| | | 4.4.2011- 12.5.2011 | 下午3時至5時 | 長洲體育館 | 20 | 45/35/25 |
| | | 17.5.2011- 19.7.2011 | 下午2時30分至4時30分 | 梅窩體育館 | 20 | 45/35/25 |
| | | 23.5.2011- 27.6.2011 | 下午3時至5時 | 長洲體育館 | 15 | 45/35/25 |
| 6 | 爵士舞訓練班 | 20.3.2011- 5.6.2011 | 早上10時至中午12時 | 梅窩體育館 | 20 | 70/55/35 |
| | | 10.4.2011- 19.6.2011 | 下午2時至4時 | 愉景灣社區會堂 | 20 | 70/55/35 |
| | | 19.4.2011- 28.6.2011 | 下午3時25分至5時25分 | 坪洲體育館 | 20 | 70/55/35 |
| | | 8.5.2011- 17.7.2011 | 早上10時至中午12時 | 東涌文東路體育館 | 20 | 70/55/35 |
| | 爵士舞訓練班 (續) | 31.5.2011- 2.8.2011 | 晚上6時50分至8時50分 | 海傍街體育館 | 20 | 70/55/35 |

| 項目 | 活動名稱 | 日期 | 時間 | 地點 | 預計參加人數 | 費用(\$) |
|----|-------------|---------------------|----------------|----------|--------|----------|
| 7 | 社交舞訓練班 | 5.3.2011-14.5.2011 | 晚上8時至10時 | 長洲體育館 | 30 | 90/70/45 |
| | | 23.3.2011-27.4.2011 | 下午3時30分至5時30分 | 海傍街體育館 | 20 | 90/70/45 |
| | | 9.4.2011-18.6.2011 | 早上9時至11時 | 東涌文東路體育館 | 30 | 90/70/45 |
| | | 10.4.2011-19.6.2011 | 下午4時至6時 | 愉景灣社區會堂 | 30 | 90/70/45 |
| | | 12.4.2011-21.6.2011 | 晚上7時45分至9時45分 | 坪洲體育館 | 30 | 90/70/45 |
| | | 16.4.2011-25.6.2011 | 晚上7時45分至9時45分 | 梅窩體育館 | 30 | 90/70/45 |
| | | 13.5.2011-15.6.2011 | 下午3時30分至5時30分 | 海傍街體育館 | 20 | 90/70/45 |
| | | 18.5.2011-20.7.2011 | 晚上8時至10時 | 東涌文東路體育館 | 30 | 90/70/45 |
| 8 | 中級社交舞訓練班 | 21.4.2011-23.6.2011 | 晚上7時45分至9時45分 | 長洲體育館 | 30 | 90/70/45 |
| 9 | 土風舞訓練班 | 8.5.2011-17.7.2011 | 下午4時至6時 | 東涌文東路體育館 | 20 | 45/35/25 |
| 10 | 舞蹈同樂 | 29.4.2011 | 晚上7時45分至9時45分 | 坪洲體育館 | 50 | 免費 |
| | | 27.3.2011 | 晚上8時至10時30分 | 海傍街體育館 | 50 | 免費 |
| | | 17.4.2011 | 晚上8時至10時30分 | 海傍街體育館 | 50 | 免費 |
| | | 22.5.2011 | 晚上8時至10時30分 | 海傍街體育館 | 50 | 免費 |
| 11 | 瑜伽訓練班 | 19.3.2011-28.5.2011 | 早上10時至中午12時 | 東涌文東路體育館 | 30 | 85/65/45 |
| | | 15.5.2011-17.7.2011 | 早上9時至11時 | 東涌文東路體育館 | 30 | 85/65/45 |
| | | 24.5.2011-26.7.2011 | 晚上8時15分至10時15分 | 梅窩體育館 | 30 | 85/65/45 |
| | | 18.5.2011-20.7.2011 | 晚上7時45分至9時45分 | 坪洲體育館 | 30 | 85/65/45 |
| 12 | 柔道訓練班 | 2.4.2011-11.6.2011 | 下午4時至6時 | 梅窩體育館 | 20 | 65/50/35 |
| 13 | 武術訓練班 | 9.5.2011-11.7.2011 | 下午5時至晚上7時 | 東涌文東路體育館 | 20 | 86/43 |
| 14 | 器械健體訓練班 | 2.3.2011-11.4.2011 | 下午3時至4時 | 東涌文東路體育館 | 30 | 75/37.5 |
| | | 2.3.2011-11.4.2011 | 下午4時至5時 | 東涌文東路體育館 | 30 | 75/37.5 |
| | | 21.3.2011-28.4.2011 | 晚上9時至10時 | 坪洲體育館 | 20 | 75/37.5 |
| | | 21.3.2011-28.4.2011 | 晚上10時至11時 | 坪洲體育館 | 20 | 75/37.5 |
| | | 21.3.2011-15.4.2011 | 晚上7時至8時 | 長洲體育館 | 20 | 75/37.5 |
| | | 21.3.2011-15.4.2011 | 晚上8時至9時 | 長洲體育館 | 20 | 75/37.5 |
| | | 21.3.2011-15.4.2011 | 晚上9時至10時 | 長洲體育館 | 20 | 75/37.5 |
| | 器械健體訓練班 (續) | 7.4.2011-19.5.2011 | 下午2時至3時 | 東涌文東路體育館 | 30 | 75/37.5 |

| 項目 | 活動名稱 | 日期 | 時間 | 地點 | 預計參加人數 | 費用(\$) |
|----|----------------|---------------------|-----------------|----------|--------|---------|
| | | 7.4.2011-19.5.2011 | 下午3時至4時 | 東涌文東路體育館 | 30 | 75/37.5 |
| | | 7.4.2011-19.5.2011 | 下午4時至5時 | 東涌文東路體育館 | 30 | 75/37.5 |
| | | 20.4.2011-20.6.2011 | 早上10時30分至11時30分 | 梅窩體育館 | 20 | 75/37.5 |
| | | 27.4.2011-25.5.2011 | 晚上7時至8時 | 長洲體育館 | 20 | 75/37.5 |
| | | 27.4.2011-25.5.2011 | 晚上8時至9時 | 長洲體育館 | 20 | 75/37.5 |
| | | 27.4.2011-25.5.2011 | 晚上9時至10時 | 長洲體育館 | 20 | 75/37.5 |
| | | 4.5.2011-15.6.2011 | 晚上8時至9時 | 東涌文東路體育館 | 30 | 75/37.5 |
| | | 4.5.2011-15.6.2011 | 晚上9時至10時 | 東涌文東路體育館 | 30 | 75/37.5 |
| | | 12.5.2011-23.6.2011 | 晚上9時至10時 | 坪洲體育館 | 20 | 75/37.5 |
| | | 12.5.2011-23.6.2011 | 晚上10時至11時 | 坪洲體育館 | 20 | 75/37.5 |
| 15 | 正確使用健身室簡介會 | 5.3.2011 | 下午2時20分至5時20分 | 坪洲體育館 | 25 | 免費 |
| | | 12.3.2011 | 下午2時至5時 | 長洲體育館 | 25 | 免費 |
| | | 13.3.2011 | 早上9時至中午12時 | 東涌文東路體育館 | 25 | 免費 |
| | | 19.3.2011 | 晚上7時至10時 | 梅窩體育館 | 25 | 免費 |
| | | 8.4.2011 | 晚上7時至10時 | 東涌文東路體育館 | 25 | 免費 |
| | | 10.4.2011 | 下午4時至晚上7時 | 坪洲體育館 | 25 | 免費 |
| | | 16.4.2011 | 晚上6時至9時 | 東涌文東路體育館 | 25 | 免費 |
| | | 17.4.2011 | 下午3時至6時 | 梅窩體育館 | 25 | 免費 |
| | | 25.4.2011 | 早上9時至中午12時 | 長洲體育館 | 25 | 免費 |
| | | 7.5.2011 | 晚上7時至10時 | 梅窩體育館 | 25 | 免費 |
| | | 8.5.2011 | 下午1時至4時 | 東涌文東路體育館 | 25 | 免費 |
| | | 14.5.2011 | 下午2時至5時 | 長洲體育館 | 25 | 免費 |
| | | 20.5.2011 | 下午1時至4時 | 東涌文東路體育館 | 25 | 免費 |
| | | 21.5.2011 | 下午2時20分至5時20分 | 坪洲體育館 | 25 | 免費 |
| 16 | 正確使用健身室簡介會(英語) | 19.3.2011 | 下午3時至6時 | 東涌文東路體育館 | 25 | 免費 |
| 17 | 健體指導課 | 19.3.2011 | 下午2時至4時 | 長洲體育館 | 25 | 免費 |
| | | 27.3.2011 | 早上10時至中午12時 | 東涌文東路體育館 | 25 | 免費 |
| | 健體指導課(續) | 28.5.2011 | 下午2時至4時 | 東涌文東路體育館 | 25 | 免費 |
| 18 | 康體匯敘 - 八段錦 | 10.3.2011-31.3.2011 | 晚上8時至9時30分 | 海傍街體育館 | 120 | 免費 |

| 項目 | 活動名稱 | 日期 | 時間 | 地點 | 預計參加人數 | 費用(\$) |
|----|-----------|---------------------|----------------|---------------|--------|----------|
| | | 14.4.2011-26.5.2011 | 晚上8時至9時30分 | 海傍街體育館 | 210 | 免費 |
| 19 | 太極劍訓練班 | 3.3.2011-28.6.2011 | 早上8時30分至9時30分 | 愉景灣永安百貨對出空地 | 30 | 60/45/30 |
| | | 15.4.2011-15.8.2011 | 早上8時45分至9時45分 | 愉景灣永安百貨對出空地 | 30 | 60/45/30 |
| | | 13.5.2011-5.9.2011 | 晚上8時45分至9時45分 | 坪洲海濱遊樂場 | 30 | 60/45/30 |
| 20 | 康體匯紮-太極 | 1.3.2011-29.3.2011 | 晚上8時至9時30分 | 東涌達東路花園 | 150 | 免費 |
| | | 2.3.2011-30.3.2011 | 晚上8時至9時30分 | 東涌逸東邨排球場 | 150 | 免費 |
| | | 3.3.2011-31.3.2011 | 早上8時15分至9時15分 | 海傍街體育館天台休憩處 | 150 | 免費 |
| | | 3.3.2011-31.3.2011 | 早上9時30分至10時30分 | 梅窩體育館 | 150 | 免費 |
| | | 5.3.2011-26.3.2011 | 晚上8時至9時30分 | 大澳路2號遊樂場 | 80 | 免費 |
| | | 7.3.2011-28.3.2011 | 晚上6時45分至8時15分 | 海傍街體育館天台休憩處 | 120 | 免費 |
| | | 7.3.2011-28.3.2011 | 早上9時至10時30分 | 東涌文東路公園籃球場 | 120 | 免費 |
| | | 12.3.2011-26.3.2011 | 早上9時30分至10時30分 | 梅窩體育館 | 90 | 免費 |
| | | 2.4.2011-28.5.2011 | 晚上8時至9時30分 | 大澳路2號遊樂場 | 160 | 免費 |
| | | 2.4.2011-28.5.2011 | 早上9時30分至10時30分 | 梅窩體育館 | 240 | 免費 |
| | | 4.4.2011-23.5.2011 | 早上9時至10時30分 | 東涌文東路公園籃球場 | 180 | 免費 |
| | | 4.4.2011-23.5.2011 | 晚上6時45分至8時15分 | 海傍街體育館天台休憩處 | 180 | 免費 |
| | | 6.4.2011-25.5.2011 | 晚上8時至9時30分 | 東涌逸東邨排球場 | 180 | 免費 |
| | | 7.4.2011-26.5.2011 | 早上8時15分至9時15分 | 海傍街體育館天台休憩處 | 240 | 免費 |
| | | 7.4.2011-26.5.2011 | 早上9時30分至10時30分 | 梅窩體育館 | 240 | 免費 |
| | | 12.4.2011-16.6.2011 | 晚上8時至9時30分 | 東涌達東路花園 | 180 | 免費 |
| 21 | 太極訓練班 | 1.3.2011-23.6.2011 | 早上8時30分至9時30分 | 梅窩體育館 | 45 | 60/45/30 |
| | | 2.3.2011-29.6.2011 | 早上8時至9時 | 東涌逸東邨排球場 | 30 | 60/45/30 |
| | | 3.3.2011-28.6.2011 | 早上7時45分至8時45分 | 愉景灣永安百貨對出空地 | 30 | 60/45/30 |
| | | 15.4.2011-15.8.2011 | 早上7時30分至8時30分 | 愉景灣永安百貨對出空地 | 30 | 60/45/30 |
| | | 22.3.2011-16.7.2011 | 早上7時30分至8時30分 | 東涌富東邨羽毛球場 | 30 | 60/45/30 |
| | | 26.4.2011-16.8.2011 | 早上7時15分至8時15分 | 海傍街體育館天台休憩處 | 30 | 60/45/30 |
| | | 27.4.2011-22.8.2011 | 早上7時15分至8時15分 | 東涌富東邨羽毛球場 | 30 | 60/45/30 |
| | 太極訓練班 (續) | 3.5.2011-23.8.2011 | 早上10時30分至中午12時 | 愉景灣140號商舖對出空地 | 20 | 60/45/30 |
| | | 13.5.2011-5.9.2011 | 晚上7時45分至8時45分 | 坪洲海濱遊樂場 | 30 | 60/45/30 |
| | | 13.5.2011-5.9.2011 | 早上7時15分至8時15分 | 南丫島榕樹灣遊樂場 | 30 | 60/45/30 |

| 項目 | 活動名稱 | 日期 | 時間 | 地點 | 預計參加人數 | 費用(\$) |
|----|------------------|---------------------|-----------------|------------|--------|------------|
| | | 14.5.2011-19.2011 | 早上8時至9時 | 東涌逸東邨排球場 | 30 | 60/45/30 |
| 22 | 羽毛球訓練班 | 18.3.2011-27.4.2011 | 早上9時至11時 | 東涌文東路體育館 | 16 | 175/135/90 |
| | | 22.3.2011-7.6.2011 | 晚上7時10分至9時10分 | 坪洲體育館 | 16 | 175/135/90 |
| | | 9.4.2011-18.6.2011 | 下午4時至6時 | 愉景灣聖公會偉倫小學 | 8 | 175/135/90 |
| | | 4.4.2011-12.5.2011 | 晚上7時至9時 | 東涌文東路體育館 | 16 | 175/135/90 |
| | | 30.4.2011-30.7.2011 | 下午2時30分至4時30分 | 長洲體育館 | 16 | 175/135/90 |
| | | 30.4.2011-30.7.2011 | 下午4時30分至晚上6時30分 | 長洲體育館 | 16 | 175/135/90 |
| | | 13.5.2011-15.6.2011 | 早上9時至11時 | 東涌文東路體育館 | 16 | 175/135/90 |
| | | 14.5.2011-16.7.2011 | 晚上7時至9時 | 坪洲體育館 | 16 | 175/135/90 |
| | | 22.5.2011-21.8.2011 | 下午2時至4時 | 梅窩體育館 | 16 | 175/135/90 |
| | | 22.5.2011-21.8.2011 | 下午4時至6時 | 梅窩體育館 | 16 | 175/135/90 |
| 23 | 親子羽毛球訓練班 (7至12歲) | 7.5.2011-11.6.2011 | 晚上7時至9時 | 東涌文東路體育館 | 24 | 73/36.5 |
| 24 | 乒乓球訓練班 | 11.3.2011-15.4.2011 | 下午5時至晚上7時 | 東涌文東路體育館 | 16 | 105/80/55 |
| | | 3.4.2011-19.6.2011 | 晚上7時至9時 | 梅窩體育館 | 16 | 105/80/55 |
| | | 9.4.2011-18.6.2011 | 下午1時45分至3時45分 | 愉景灣聖公會偉倫小學 | 16 | 105/80/55 |
| | | 3.5.2011-7.6.2011 | 下午5時至晚上7時 | 東涌文東路體育館 | 16 | 105/80/55 |
| 25 | 網球訓練班 | 5.3.2011-14.5.2011 | 晚上8時至10時 | 長洲公園網球場 | 12 | 175/135/90 |
| | | 15.3.2011-31.5.2011 | 晚上8時至10時 | 長洲公園網球場 | 12 | 175/135/90 |
| | | 18.3.2011-27.5.2011 | 晚上8時至10時 | 長洲公園網球場 | 12 | 175/135/90 |
| | | 14.4.2011-16.6.2011 | 晚上8時至10時 | 長洲公園網球場 | 12 | 175/135/90 |
| | | 15.5.2011-17.7.2011 | 早上9時至11時 | 長洲公園網球場 | 12 | 175/135/90 |
| | | 15.5.2011-17.7.2011 | 早上11時至下午1時 | 長洲公園網球場 | 12 | 175/135/90 |
| | | 28.5.2011-30.7.2011 | 早上10時至中午12時 | 東涌富東邨網球場 | 12 | 175/135/90 |
| 26 | 壁球訓練班 | 5.3.2011-30.4.2011 | 晚上7時10分至9時10分 | 坪洲體育館 | 8 | 155/120/80 |
| 27 | 籃球訓練班 | 15.3.2011-31.5.2011 | 晚上7時至9時 | 東涌文東路體育館 | 20 | 175/135/90 |
| 28 | 青少年五人足球訓練班 | 11.4.2011-18.7.2011 | 晚上8時15分至9時45分 | 東涌文東路體育館 | 24 | 70/55/35 |
| 29 | 社區園圃計劃 | 21.5.2011-21.9.2011 | 早上8時至下午6時 | 東涌社區園圃 | 65 | 400 |
| 30 | 普及健體運動 - 殘疾人士外展 | 12.3.2011 | 下午2時至4時 | 坪洲體育館 | 30 | 免費 |
| 31 | 長者門球訓練班 | 1.3.2011-29.3.2011 | 早上9時至11時 | 梅窩體育館 | 20 | 免費 |

| 項目 | 活動名稱 | 日期 | 時間 | 地點 | 預計參加人數 | 費用(\$) |
|----|-------------------|---------------------|----------------|----------|--------|--------|
| | | 12.4.2011-24.5.2011 | 早上9時至11時 | 長洲體育館 | 20 | 免費 |
| 32 | 長者健體訓練班 | 7.3.2011-24.4.2011 | 早上8時30分至9時30分 | 梅窩體育館 | 20 | 免費 |
| | | 7.3.2011-24.4.2011 | 早上9時30分至10時30分 | 梅窩體育館 | 20 | 免費 |
| | | 16.3.2011-27.4.2011 | 早上8時至9時 | 東涌文東路體育館 | 20 | 免費 |
| | | 16.3.2011-27.4.2011 | 早上9時至10時 | 東涌文東路體育館 | 20 | 免費 |
| | | 22.3.2011-13.5.2011 | 早上7時至8時 | 長洲體育館 | 20 | 免費 |
| | | 22.3.2011-13.5.2011 | 早上8時至9時 | 長洲體育館 | 20 | 免費 |
| | | 22.3.2011-13.5.2011 | 早上9時至10時 | 長洲體育館 | 20 | 免費 |
| | | 7.4.2011-19.5.2011 | 早上8時30分至9時30分 | 坪洲體育館 | 20 | 免費 |
| | | 7.4.2011-19.5.2011 | 早上9時30分至10時30分 | 坪洲體育館 | 20 | 免費 |
| | | 13.5.2011-22.6.2011 | 早上8時至9時 | 東涌文東路體育館 | 20 | 免費 |
| | | 13.5.2011-22.6.2011 | 早上9時至10時 | 東涌文東路體育館 | 20 | 免費 |
| | | 24.5.2011-8.7.2011 | 早上7時至8時 | 長洲體育館 | 20 | 免費 |
| | | 24.5.2011-8.7.2011 | 早上8時至9時 | 長洲體育館 | 20 | 免費 |
| | | 24.5.2011-8.7.2011 | 早上9時至10時 | 長洲體育館 | 20 | 免費 |
| | | 16.5.2011-6.7.2011 | 早上8時30分至9時30分 | 梅窩體育館 | 20 | 免費 |
| | | 16.5.2011-6.7.2011 | 早上9時30分至10時30分 | 梅窩體育館 | 20 | 免費 |
| 33 | 活力長者計劃 - 普及體操同樂 | 4.3.2011-25.3.2011 | 早上9時20分至11時20分 | 坪洲體育館 | 120 | 免費 |
| | | 1.4.2011-29.4.2011 | 早上9時20分至11時20分 | 坪洲體育館 | 200 | 免費 |
| | | 6.5.2011-27.5.2011 | 早上9時至11時 | 坪洲體育館 | 200 | 免費 |
| 34 | 康體匯紜 - 長者普及體操 | 1.3.2011-31.3.2011 | 早上8時至9時 | 東涌文東路體育館 | 40 | 免費 |
| | | 1.3.2011-31.3.2011 | 早上9時至10時 | 東涌文東路體育館 | 40 | 免費 |
| | | 7.4.2011-28.4.2011 | 早上8時至9時 | 東涌文東路體育館 | 40 | 免費 |
| | | 7.4.2011-28.4.2011 | 早上9時至10時 | 東涌文東路體育館 | 40 | 免費 |
| | | 5.5.2011-31.5.2011 | 早上8時至10時 | 東涌文東路體育館 | 40 | 免費 |
| | 康體匯紜 - 長者普及體操 (續) | 5.5.2011-31.5.2011 | 早上8時至10時 | 東涌文東路體育館 | 40 | 免費 |
| 35 | 康體匯紜 - 長者太極 | 5.3.2011-26.3.2011 | 早上8時15分至9時15分 | 海傍街體育館 | 120 | 免費 |
| | | 2.4.2011-28.5.2011 | 早上8時15分至9時15分 | 海傍街體育館 | 120 | 免費 |
| 36 | 康體匯紜 - 長者乒乓球 | 6.4.2011-27.4.2011 | 早上10時至11時 | 東涌文東路體育館 | 16 | 免費 |

| 項目 | 活動名稱 | 日期 | 時間 | 地點 | 預計參加人數 | 費用(\$) |
|----|----------------|--------------------|------------------|-----------------|--------|--------|
| | | 6.4.2011-27.4.2011 | 早上11時至中午12時 | 東涌文東路體育館 | 16 | 免費 |
| | | 4.5.2011-25.5.2011 | 早上10時至11時 | 東涌文東路體育館 | 16 | 免費 |
| | | 4.5.2011-25.5.2011 | 早上11時至中午12時 | 東涌文東路體育館 | 16 | 免費 |
| 37 | 長者門球同樂 | 14.4.2011 | 下午1時至3時 | 東涌文東路體育館 | 20 | 免費 |
| | | 21.4.2011 | 下午1時至3時 | 東涌文東路體育館 | 20 | 免費 |
| 38 | 長者門球訓練班 | 1.3.2011-29.3.2011 | 早上9時至11時 | 長洲體育館 | 20 | 免費 |
| | | 5.5.2011-2.6.2011 | 下午1時至3時 | 東涌文東路體育館 | 20 | 免費 |
| 39 | 長者日營 | 4.3.2011 | 早上9時至下午4時 | 西貢戶外康樂中心 | 48 | 免費 |
| | | 6.5.2011 | 早上9時至下午4時 | 曹公潭戶外康樂中心 | 48 | 免費 |
| 40 | 長者陸上暢遊 | 27.4.2011 | 早上9時至下午5時 | 圓玄學院、三棟屋、志蓮淨苑 | 48 | 免費 |
| | | 18.5.2011 | 早上9時至下午5時 | 維多利亞公園、赤柱、懲教博物館 | 48 | 免費 |
| 41 | 長者嘉年華 | 5.3.2011 | 下午2時至5時 | 長洲體育館 | 500 | 免費 |
| 42 | 高爾夫球同樂 - 自閉症人士 | 6.3.2011 | 早上10時至中午12時 | 屯門康樂體育中心 | 32 | 免費 |
| 43 | 室內花式單車示範及同樂日 | 26.3.2011 | 早上10時30分至下午1時30分 | 長洲體育館 | 48 | 免費 |