

康樂及文化事務署  
在元朗區內舉辦的康樂體育活動及設施管理綜合匯報  
(2011年5月號報告)

目的

本文件旨就康樂及文化事務署於2011年3月至6月在元朗區內舉辦的康樂體育活動及2011年2月至3月份有關元朗區康樂體育設施的管理事務，向各委員匯報。

康體活動

2. 於2011年3月及4月份在元朗區內舉辦的康樂體育活動共 187 項，參加人數達 14 795 人，詳情載列於附件(一)。預計在2011年5月及6月份於區內舉辦的康樂體育活動共 176 項，參加人數預計達 9 498人，詳情載列於附件(二)(i)(ii)。

3. 元朗區議會地區設施管理委員會(地委會)於2009年9月通過撥款予本署與社會福利署(社署)在天瑞體育館合辦「深宵開放體育館供晚間流連在外的青少年活動試驗計劃」。因應參與機構的要求及諮詢「地委會」後，本署於2010年8月增加開放鳳琴街體育館供有關機構舉辦同類活動。於2010/11年期間，參與機構於兩所體育館內合共舉辦了 33 次活動，供 1 235 名青少年參加。考慮到有關計劃達到預期目標，社署及兩所參與的非政府機構均同意在2011/12年度繼續推行有關計劃，相關活動已包括在年度通過的恆常活動內。

設施管理

4. 有關元朗區康體設施在2011年2月及3月份的使用情況載列於附件(三)。

5. 截至2011年3月31日，元朗游泳池「淺水區平台計劃」的使用人數為5 175人，佔整體入場人數62 084人的8.34%。

6. 本署元朗區的承辦商主要負責提供清潔、園藝、保安及體育館管理服務，有關承辦商在2011年2月及3月份所提供服務水平的評估總結如下：

(a)	清潔：	清潔承辦商的表現大致良好。
(b)	園藝：	園藝保養承辦商的表現大致良好。
(c)	護衛：	護衛承辦商的服務及表現良好。
(d)	體育館管理：	承辦商的整體工作表現一般，本署會繼續監督承辦商的表現。

7. 區內有多項設施進行改善工程，現將有關工程之進展概述如下：

- (a) 天水圍公園噴泉廣場第三期翻新工程，已於4月完成。第四期翻新工程，將於2011年5月展開。
- (b) 天水圍運動場草地足球場將於2011年5月25日至7月5日暫停開放，以進行草地保養工程。期間，跑道會如常開放供市民進行緩跑活動。
- (c) 馬鞍崗花園將完成重建工程，預計於2011年5月下旬重新開放供市民使用。
- (d) 元朗鳳琴街體育館的消防系統提升工程已進入最後階段，主場館於2011年4月至6月期間關閉，以進行加設消防花灑頭、翻新主場地板及更換觀眾席座椅等工程。

8. 為更有效運用資源及配合場地使用情況，由2011年6月開始，新田足球場的射燈運作時間將改為夏令時間(即5月至9月)下午7時至下午9時，冬令時間(即10月至翌年4月)為下午6時至9時。

#### **2011/12年度元朗地區設施管理委員會地區小型工程(康樂及文化事務署倡議及跟進項目)進度匯報**

9. 地區設施管理委員會通過地區小型工程撥款予本署倡議及跟進項目的進度，詳情載列於附件(四)。

#### **綠化工作**

10. 本署於2011年2月及3月份在以下地點栽種喬木、灌木、時花及鋪地性植物共 28 955 棵以美化環境。

- (a) 天城路路邊花槽
- (b) 龍園
- (c) 洪水橋大街路邊花槽
- (d) 屏會街休憩花園
- (e) 朗屏西鐵站路邊花床
- (f) 天河路遊樂場
- (g) 水邊村遊樂場
- (h) 天秀路公園
- (i) 宏業南街休憩花園
- (j) 天水圍公園
- (k) 元朗兒童遊樂場
- (l) 元朗賽馬會廣場
- (m) 元朗大馬路休憩花園
- (n) 鳳翔路路邊花床
- (o) 大陂頭休憩花園
- (p) 天耀路路邊花床
- (q) 市鎮公園北兒童遊樂場

11. 此外，本署在同期間共移除 31 棵喬木。這些喬木均受到病蟲害感染、暴風雨損毀或出現結構問題，經本署悉心護理，惟健康情況仍持續惡化，並難以復原，署方在沒有其他更可行的改善方法之下，才採取移除行動。本署會按實際環境考慮補種樹木。

### 文件提交

12. 本文件乃供元朗區議會地區設施管理委員會在2011年5月6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  
元朗區康樂事務辦事處  
日期：2011年4月

**康樂及文化事務署**  
元朗區2011年3月及4月康樂體育活動的統計數字

活動類別	活動數目	實際參加人數
<b>1. 田徑及水上活動</b>		
訓練班		
游泳	1	22
田徑	1	47
比賽		
田徑	1	8
游泳	1	6
<b>小計：</b>	<b>4</b>	<b>83</b>
<b>2. 舞蹈及健體</b>		
訓練班		
健體舞	18	360
八段錦	1	30
兒童舞	5	89
中國舞	1	20
器械健體	11	220
體操	1	20
水中健體	1	20
爵士舞	2	60
柔道	4	68
社交舞	3	90
太極	4	120
太極劍	2	60
簡易太極	1	30
武術	1	13
瑜伽	7	185
康樂活動		
舞蹈	1	2,000
健身室月票使用計劃	2	668
正確使用健身室設施簡介會	5	125
<b>小計：</b>	<b>70</b>	<b>4,178</b>

**康樂及文化事務署**  
元朗區2011年3月及4月康樂體育活動的統計數字

活動類別	活動數目	實際參加人數
<b>3. 個人活動</b>		
<u>訓練班</u>		
羽毛球	7	104
壁球	8	67
乒乓球	4	56
網球	8	104
康樂活動		
羽毛球	1	72
<b>小計：</b>	<b>28</b>	<b>403</b>
<b>4. 戶外活動</b>		
康樂活動		
遠足/行山樂	1	46
<b>小計：</b>	<b>1</b>	<b>46</b>
<b>5. 隊際活動</b>		
<u>訓練班</u>		
籃球	1	24
欖球	8	155
五人足球	1	18
排球	1	30
康樂活動		
欖球	26	2,430
<b>小計：</b>	<b>37</b>	<b>2,657</b>
<b>6. 其他</b>		
<u>訓練班</u>		
長者活動 (包括：器械健體、社交舞、水中健體及門球)	13	290
低收入/領取綜援人士活動(高爾夫球訓練)	1	20
殘疾人士/長期病患者活動(乒乓球訓練)	1	40
天水圍北活動	3	56

**康樂及文化事務署**  
**元朗區2011年3月及4月康樂體育活動的統計數字**

活動類別	活動數目	實際參加人數
康樂活動		
長者活動 (不包括活力長者計劃) (例如：旅行及活動展覽)	3	1,600
活力長者計劃 (包括：體育同樂及健體活動)	5	1,104
殘疾人士/長期病患者活動 (包括：旅行、日營、體育訓練及健體活動)	13	2,133
邊緣青少年活動 (深宵開放體育館)	2	45
少數族裔人士活動 (包括：高爾夫球及羽毛球同樂日)	3	60
綠化活動	2	80
嘉年華 / 體育同樂日	1	2,000
<b>小計：</b>	<b>47</b>	<b>7,428</b>
<b>總計：</b>	<b>187</b>	<b>14,795</b>



康樂及文化事務署 主辦 元朗區議會 贊助  
二零一一年五月份元朗區康樂體育活動一覽表



附件二(i)

報名地點	收費時間	櫃檯服務時間	查詢電話
	星期一至五	星期一至五	
康樂及文化事務署 (元朗區康樂事務辦事處) 元朗橋樂坊二號元朗政府合署二樓	上午 8:30 - 下午 4:30	上午 8:30 - 下午 6:15	2478 4342
	星期六、星期日及公眾假期休息		
鳳琴街體育館 元朗鳳攸北街 20 號	星期一至日	星期一至日	
天水圍體育館 元朗天水圍天柏路 1 號	上午 8:30 - 晚上 10:00	上午 7:00 - 晚上 11:00	
朗屏體育館 元朗朗屏邨朗屏商場 2 樓 202 號			
天瑞體育館 元朗天水圍天瑞路 7 號	公眾假期照常 (農曆年初一、二休息)		

康樂及文化事務署網頁：<http://www.lcsd.gov.hk>  
康體通網頁：<http://leisurelink.lcsd.gov.hk>

康樂及文化事務署 24 小時電腦對話式查詢熱線：2603 4567  
康樂及文化事務署康體通電話預訂熱線：2927 8080

一. 報名方式的代號及報名手續：

報名方式	報名手續
「  」代表該項活動名額以先到先得的方式分配，市民可透過右列四種途徑報名	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>親臨任何分區康樂事務辦事處或任何設有康體通服務的康體場地辦事處報名</b> 申請人須於報名日期起，帶同填妥的報名表格及費用到任何分區康樂事務辦事處或任何設有康體通服務的康體場地辦事處辦理報名手續，額滿即止。報名時須出示身分證明文件（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。如欲遞交多於一份報名表格，必須重新排隊。</li> <li><b>電話報名</b> 申請人每次致電(電話號碼：2927 8080)，只可以預留一項節目/活動的一個名額，並須於預訂活動當日起計三天內，帶同填妥的報名表格到任何分區康樂事務辦事處或任何設有康體通服務的康體場地辦事處繳費作實。報名時須出示申請人身分證明文件(正本或副本)，以供查核。</li> <li><b>郵遞報名</b> 申請人須最少於活動舉行前 6 個工作天，把填妥的報名表格連同抬頭為「香港特別行政區政府」的劃線支票、身分證明文件副本（只供核對用）及已貼上郵票的回郵信封寄回主辦活動的分區辦事處，先到先得，額滿即止。以同一日接獲的報名而論，主辦活動的分區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。</li> <li><b>利用康體通自助服務站報名</b> 在活動報名期內，申請人可前往設有康體通自助服務站的場地利用服務站報名，額滿即止。</li> </ol>
「  」代表該項活動名額以抽籤方式分配	<ol style="list-style-type: none"> <li>申請人須於指定日期把報名表格交回或寄回主辦活動的分區辦事處 / 區內指定場地（請參閱有關主辦活動的分區辦事處每月康體活動資料或致電分區辦事處查詢）、透過互聯網遞交（<a href="http://www.lcsd.gov.hk/MonthlyProg/Ls/indexc.html">http://www.lcsd.gov.hk/MonthlyProg/Ls/indexc.html</a>）或康體通自助服務站遞交。在同一報名日期內於同區舉辦的同類型活動，每人只可遞交一份報名表格。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。</li> <li>中籤者須於指定期限內帶同通知書、身分證明文件（正本或副本）及活動費用，前往指定分區辦事處 / 康樂體育場地（詳情請參閱中籤通知書）辦理報名手續。</li> <li>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。</li> <li>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各分區辦事處或任何一個設有康體通服務的場地，以先到先得方法報名。（註：主辦分區會郵寄通知各候補申請人相關的報名詳情） 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，以先到先得方法報名： <ul style="list-style-type: none"> <li>各分區康樂事務辦事處</li> </ul> </li> </ol>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 任何設有康體通服務的康體場地</li> <li>• 電話預訂 (不適用於地區分齡比賽)</li> <li>• 康體通網上報名 (不適用於地區分齡比賽)</li> <li>• 康體通自助服務站 (不適用於地區分齡比賽)</li> </ul>
	5. 有關抽籤結果及候補安排, 請向主辦活動的分區辦事處查詢。
「I」代表該項活動同時接受康體通網上報名, 先到先得, 額滿即止。申請人可於接受報名首日上午 8 時 30 分起登入康體通網頁 ( <a href="http://leisurelink.lcsd.gov.hk">http://leisurelink.lcsd.gov.hk</a> )報名。	
「II」代表該項活動須在主辦活動的分區辦事處 / 區內指定場地 (請參閱有關主辦活動的分區辦事處每月康體活動資料或致電分區辦事處查詢) 報名, 辦事處會以先到先得的方式辦理申請。	

## 二. 注意事項

- (1) 申請人請注意自己的身體狀況, 並考慮是否適宜參加所申請的康體活動。如有感到不適, 應留在家中休息, 不應勉強上課。如有疑問, 請徵詢醫生的意見。
- (2) 如欲參加康體活動, 須填妥有關報名表格, 資料不齊者, 恕不接受申請。未滿 18 歲的申請人須由家長/監護人簽署同意, 方可報名參加本署主辦的康體活動。
- (3) 各項活動的收費, 均以全費列出。
- (4) 如以支票繳付活動費用, 申請人須最少於活動舉行前 6 個工作天辦理報名手續。
- (5) 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下列活動, 如能出示有效證明文件, 即可享有半價優惠; 殘疾人士陪同者 (最多只限一名), 亦可享有同等優惠:

行山樂	器械健體訓練班	初級野外定向訓練班	優質健行	橋牌講座/研習班
圍棋講座/初級訓練班	園藝講座	八段錦訓練班	露營	武術訓練班
簡易太極班	運動攀登訓練班	#田徑運動會	#收費個人項目比賽	#水運會
舞蹈晚會 (包括 ParaPara 勁舞夜)	美式桌球訓練班 (第一階段/第二階段)	劍擊初級訓練班 (第一階段/第二階段)		

(上表有#號的活動, 不設殘疾人士陪同者半價優惠)。

- (6) 除上述(5)所列明及隊際比賽外, 其他訓練班收費如下: 全費(適合 18 至 59 歲人士)/七五折收費(適合 15 至 17 歲人士)/半價收費(適合 15 歲以下、60 歲或以上、殘疾人士、殘疾人士陪同者(最多只限一名))。請參閱下表:

全費		40	45	55	60	65	70	75	85	90	100	105	110	120	130	140	155	160	175	
優惠收費\$	七五折#	30	35	45	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	100	105	120	120	135	
	半價#	20	25	30	30	35	35	40	45	45	50	55	55	60	65	70	80	80	90	
# 收費以最接近的 5 元整數計算																				

其他康樂活動包括旅行、日營、宿營、海上暢遊、獨木舟、釣魚、風箏同樂日、騎馬同樂日收費如下: 全費(適合 15 至 59 歲人士)/半價收費(適合 15 歲以下、60 歲或以上、殘疾人士、殘疾人士陪同者(最多只限一名))。請參閱下表:

全費(\$)		40	45	50	70	75	35 + 營費
優惠收費\$	半價#	20	25	25	35	40	20 + 營費(適用日營及宿營)
# 收費以最接近的 5 元整數計算							

- (7) 經康體通網上報名或使用康體通自助服務站報名並享用優惠收費的參加者須於活動首堂出示有效證明文件, 以供本署職員查閱, 未能出示證明的參加者須繳回全費。
- (8) 所有活動的報名費不包括膳食費用。日營、宿營、黃昏營及旅行參加者須另繳膳食費。
- (9) 申請人的年齡以活動舉行日期為基礎計算。
- (10) 所有項目一經報名, 不得申請退款、轉班或由他人代替參加, 特殊情況除外。
- (11) 「\*」代表有關活動的章程可於報名前向主辦活動的分區辦事處索取。
- (12) 除指明不同階段的訓練班外, 其他訓練班均為初級課程, 主要是教授該項活動的基本技巧及知識。建議所有參加者完成課程後可自行練習, 繼續享受運動的樂趣。
- (13) 若器械健體訓練班參加者出席率達八成, 可登記為康文署健身室使用者, 可租用康文署的健身室自行練習。

## 元朗區主要康樂設施查詢電話

鳳琴街體育館 (2475 2334)	元朗游泳池 (2475 0184)	元朗大球場 (2476 1804)
朗屏體育館 (2475 2404)	天水圍游泳池 (2446 9057)	天水圍運動場 (2617 4170)
天水圍體育館 (2446 4778)	元朗公園 (2473 6511)	大橋街市壁球場 (2475 3620)
天瑞體育館 (2446 6609)	天水圍公園 (2445 5805)	元朗賽馬會壁球場 (2474 4913)
西菁街網球場 (2478 3345)	天水圍公園網球場 (2617 3622)	羅弼時爵士壁球場 (2479 2950)



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)	報名 方式	餘額 親臨 報名日期
--------------	----	----	----	----	----	------------	----	-----------------------	----------	------------------

### 2011 年度元朗區排球聯賽\*

40250955	17/7-18/9 (7/8, 21/8 除外)	日	早 9:00- 晚 9:00	鳳琴街體育館 及 天瑞體育館	請參閱 章程	100	請參閱 章程	16/5-23/5 (抽籤:3/6)	☒	27/6
----------	--------------------------------	---	-------------------	----------------------	-----------	-----	-----------	-----------------------	---	------

參加者須知：請參閱比賽章程。

### 少年第一階段胸泳訓練班

40250166	6/5-27/5	一,三,五	晚 7:30-8:30	元朗 游泳池	9-12	100	16	6/4	☒ i	---
----------	----------	-------	-------------	-----------	------	-----	----	-----	-----	-----

參加者須知：請參閱游泳進階計劃參加者須知。

### 成人第一階段胸泳訓練班

40249719	6/5-27/5	一,三,五	晚 7:30-8:30	天水圍 游泳池	18+	100	16	7/4	☒ i	---
----------	----------	-------	-------------	------------	-----	-----	----	-----	-----	-----

40249720	6/5-27/5	一,三,五	晚 8:30-9:30	天水圍 游泳池	18+	100	16	7/4	☒ i	---
----------	----------	-------	-------------	------------	-----	-----	----	-----	-----	-----

參加者須知：請參閱游泳進階計劃參加者須知。

### 成人第一階段捷泳訓練班

40250168	6/5-27/5	一,三,五	晚 8:30-9:30	元朗 游泳池	18+	100	16	7/4	☒ i	---
----------	----------	-------	-------------	-----------	-----	-----	----	-----	-----	-----

參加者須知：請參閱游泳進階計劃參加者須知。

### 兒童第一階段胸泳訓練班

40250167	6/5-27/5	一,三,五	晚 7:30-8:30	元朗 游泳池	5-8	100	16	6/4	☒ i	---
----------	----------	-------	-------------	-----------	-----	-----	----	-----	-----	-----

參加者須知：請參閱游泳進階計劃參加者須知。

### 兒童第一階段捷泳訓練班

40249718	6/5-27/5	一,三,五	晚 6:30-7:30	天水圍 游泳池	5-8	100	16	6/4	☒ i	---
----------	----------	-------	-------------	------------	-----	-----	----	-----	-----	-----

參加者須知：請參閱游泳進階計劃參加者須知。

### 青年第一階段胸泳訓練班

40250169	6/5-27/5	一,三,五	晚 8:30-9:30	元朗 游泳池	13-17	100	16	7/4	☒ i	---
----------	----------	-------	-------------	-----------	-------	-----	----	-----	-----	-----

參加者須知：請參閱游泳進階計劃參加者須知。

### 器械健體訓練班

@ 凡於過去一年內(指所報的器械健體訓練班首課舉行日期前一年內)沒有參加本署舉辦的任何器械健體訓練班的人士，均會視為「新參加者」，可享優先報名權。有關的報名安排適用於所有器械健體訓練班(包括以先到先得方式和抽籤方式報名的訓練班)。以先到先得方式報名的訓練班：報名首日只接受新參加者報名，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：新參加者將獲優先取錄，餘額則按抽籤結果由其他申請人填補。

40250629	18/5-15/6 (6/6 除外)	一,三,五	午 3:00-4:00	朗屏 體育館	15+	75	20	@12/4	☒ i	---
----------	-----------------------	-------	-------------	-----------	-----	----	----	-------	-----	-----

40250630	31/5-7/7	二,四	晚 8:00-9:00	朗屏 體育館	15+	75	20	@29/4	☒ i	---
----------	----------	-----	-------------	-----------	-----	----	----	-------	-----	-----

40250631	31/5-7/7	二,四	晚 9:00-10:00	朗屏 體育館	15+	75	20	@29/4	☒ i	---
----------	----------	-----	--------------	-----------	-----	----	----	-------	-----	-----

參加者須知：(1) 參加者需自備一條大毛巾上課，一對鞋底清潔的運動鞋及穿著合適的運動服裝上課。

(2) 報名時須連同「體能活動適應能力問卷與你」及報名表格一併交回。如果在「體能活動適應能力問卷與你」有一個或以上「是」的答案，即表示參加者的身體狀況可能不適合參加有關活動。故為其安全起見，參加者請先行諮詢醫生的意見；並須在報名時出示醫生紙，證明其身體狀況適宜參加有關活動。如未能出示醫生紙，參加者須填妥「申請人聲明」，並於報名時連同報名表一併遞交。

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)	報名 方式	餘額 親臨 報名日期
--------------	----	----	----	----	----	------------	----	-----------------------	----------	------------------

### 正確使用健身室設施簡介會

40250622	8/5	日	早 9:00- 午 12:00	天瑞 體育館	15+	免費	25	4/4	☒ i	---
40250623	15/5	日	午 3:00-6:00	朗屏 體育館	15+	免費	25	25/3-31/3 (抽籤:7/4)	☒	28/4
40250624	22/5	日	早 9:00- 午 12:00	天水圍 體育館	15+	免費	25	13/4	☒ i	---

參加者須知：(1) 參加者須準時出席，如遲到 10 分鐘或以上，其名額會由其他在場等候的人士以先到先得的方式補上。  
(2) 如活動進行不超過 30 分鐘而尚有餘額，遲到的參加者仍可參加活動。  
(3) 鑑於活動的安排緊湊，遲到超過 30 分鐘的參加者將不准進入活動場地。  
(4) 參加者需自備一條大毛巾上課，一對鞋底清潔的運動鞋及穿著合適的運動服裝上課。  
(5) 報名時須連同「體能活動適應能力問卷與你」及報名表格一併交回。如果在「體能活動適應能力問卷與你」有一個或以上「是」的答案，即表示申請人的身體狀況可能不適合參加有關活動。故為其安全起見，申請人請先行諮詢醫生的意見；並須在報名時出示醫生紙，證明其身體狀況適宜參加有關活動。如未能出示醫生紙，申請人須填妥「申請人聲明」，並於報名時連同報名表一併遞交。

### 太極訓練班

40250634	23/5-16/9 (6/6, 1/7, 12/9 除外)	一,三,五	早 7:00-8:00	鳳琴街 體育館	6+	60	30	19/4	☒ i	---
40250635	23/5-16/9 (6/6, 1/7, 12/9 除外)	一,三,五	早 6:00-7:00	攸潭尾村	6+	60	30	19/4	☒ i	---
40250636	23/5-16/9 (6/6, 1/7, 12/9 除外)	一,三,五	早 6:30-7:30	錦綉花園	6+	60	30	21/4	☒ i	---
40250637	23/5-16/9 (6/6, 1/7, 12/9 除外)	一,三,五	早 7:00-8:00	元朗賽馬會 廣場	6+	60	30	19/4	☒ i	---
40250638	23/5-16/9 (6/6, 1/7, 12/9 除外)	一,三,五	早 7:00-8:00	朗屏邨	6+	60	30	21/4	☒ i	---
40250639	23/5-16/9 (6/6, 1/7, 12/9 除外)	一,三,五	早 7:00-8:00	嘉湖山莊 鄉村俱樂部	6+	60	30	21/4	☒ i	---
40250640	23/5-16/9 (6/6, 1/7, 12/9 除外)	一,三,五	早 6:45-7:45	新田 (惇裕學校)	6+	60	30	26/4	☒ i	---
40250641	23/5-16/9 (6/6, 1/7, 12/9 除外)	一,三,五	早 7:30-8:30	橫台山 遊樂場	6+	60	30	26/4	☒ i	---
40250669	30/5-23/9 (6/6, 1/7, 12/9 除外)	一,三,五	早 7:00-8:00	天水圍公園 (五人足球場)	6+	60	30	28/4	☒ i	---

### 太極劍訓練班

40250642	23/5-16/9 (6/6, 1/7, 12/9 除外)	一,三,五	早 6:30-7:30	大橋街市 休憩處	6+	60	30	26/4	☒ i	---
----------	-------------------------------------	-------	-------------	-------------	----	----	----	------	-----	-----

參加者須知：參加者須自備太極劍上課。

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)	報名 方式	餘額 親臨 報名日期
<b>瑜伽訓練班</b>										
40250632	31/5-30/6	二,四	午 2:00-4:00	鳳琴街 體育館	15+	85	25	25/3-31/3 (抽籤:7/4)	☒	28/4
參加者須知：參加者需自備大毛巾一條及保暖衣物上課。										
<b>羽毛球訓練班</b>										
40250644	24/5-23/6	二,四	晚 8:00-10:00	天水圍 體育館	7+	175	16	25/3-31/3 (抽籤:7/4)	☒	28/4
40250645	26/5-30/6 (6/6 除外)	一,四	早 9:00-11:00	天水圍 體育館	7+	175	16	25/3-31/3 (抽籤:7/4)	☒	28/4
參加者須知：參加者須自備球拍，並穿著合適的運動服裝及清潔不脫色膠底運動鞋上課。										
<b>元朗區親子同樂計劃 - 小型網球同樂日*</b>										
40250626	22/5	日	午 2:00-3:00	天水圍 體育館	6+	免費	16	8/4	☒ i	---
40250627	22/5	日	午 3:00-4:00	天水圍 體育館	6+	免費	16	8/4	☒ i	---
40250628	22/5	日	午 4:00-5:00	天水圍 體育館	6+	免費	16	8/4	☒ i	---
參加者須知：參加者須穿著合適的運動服裝及清潔不脫色膠底運動鞋上課。										
<b>壁球訓練班</b>										
40250643	23/5-27/6 (6/6 除外)	一,四	晚 7:30-9:00	元朗賽馬會 壁球場	7+	155	12	12/4	☒ i	---
參加者須知：參加者須自備球拍上課，而壁球拍邊必須貼上白色膠布。為安全著想，壁球訓練班參加者請戴上自備護眼罩上課。參加者須穿著合適的運動服裝及清潔不脫色膠底運動鞋上課。										
<b>乒乓球訓練班</b>										
40250633	31/5-30/6	二,四	晚 7:00-9:00	天水圍 體育館	6+	105	12	25/3-31/3 (抽籤:7/4)	☒	28/4
參加者須知：參加者須自備球拍，並穿著合適的運動服裝及清潔不脫色膠底運動鞋上課。										
<b>網球訓練班</b>										
40250667	27/5-28/6	二,五	晚 7:00-9:00	天水圍 公園	8+	175	8	25/3-31/3 (抽籤:7/4)	☒	28/4
40250668	30/5-4/7 (6/6 除外)	一,三	晚 7:00-9:00	天水圍 公園	8+	175	8	25/3-31/3 (抽籤:7/4)	☒	28/4
參加者須知：參加者須自備球拍，並穿著合適的運動服裝及清潔不脫色膠底運動鞋上課。										
<b>欖球訓練班</b>										
40250660	22/5-19/6	日	早 10:00- 午 12:00	天水圍公園 (五人足球場)	10-14	40	20	13/4	☒ i	---

## ◇ 長者活動 ◇ (供 60 歲或以上人士參加，費用全免)

活動編號 (班號)	日期	星期	時間	地點	名額	報名/投表 日期 (抽籤日期)	報名 方式	餘額親臨 報名日期
<b>長者第一階段游泳訓練班</b>								
40250165	6/5-27/5	一,三,五	晚6:30-7:30	元朗 游泳池	16	25/3-31/3 (抽籤:7/4)	☒	28/4
參加者須知：請參閱游泳進階計劃參加者須知。								
<b>活力長者計劃 – 健體同樂</b>								
40250618	4/5-25/5	三	午 2:00-3:00	朗屏 體育館	30	1/4	☒ i	---
<b>長者器械健體訓練班</b>								
@ 凡於過去一年內(指所報的器械健體訓練班首課舉行日期前一年內)沒有參加本署舉辦的任何器械健體訓練班的人士，均會視為「新參加者」，可享優先報名權。有關的報名安排適用於所有器械健體訓練班(包括以先到先得方式和抽籤方式報名的訓練班)。								
以先到先得方式報名的訓練班：報名首日只接受新參加者報名，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：新參加者將獲優先取錄，餘額則按抽籤結果由其他申請人填補。								
40250646	27/5-8/7 (1/7除外)	三,五	早7:00-8:00	朗屏 體育館	20	@25/3-31/3 (抽籤:7/4)	☒	28/4
40250647	27/5-8/7 (1/7除外)	三,五	早8:00-9:00	朗屏 體育館	20	@25/3-31/3 (抽籤:7/4)	☒	28/4
參加者須知：(1) 參加者需自備一條大毛巾上課、一對鞋底清潔的運動鞋及穿著合適的運動服裝上課。 (2) 報名時須連同「體能活動適應能力問卷與你」及報名表格一併交回。如果在「體能活動適應能力問卷與你」有一個或以上「是」的答案，即表示參加者的身體狀況可能不適合參加有關活動。故為其安全起見，參加者請先行諮詢醫生的意見；並須在報名時出示醫生紙，證明其身體狀況適宜參加有關活動。如未能出示醫生紙，參加者須填妥「申請人聲明」，並於報名時連同報名表一併遞交。								
<b>活力長者計劃 – 社交舞同樂</b>								
40250619	4/5-25/5	三	午 3:00-4:00	朗屏 體育館	30	1/4	☒ i	---
參加者須知：參加者須穿著合適的運動服裝及舞蹈鞋或技巧鞋上課。								
<b>活力長者計劃 – 羽毛球同樂</b>								
40250620	6/5-27/5	五	早 10:00- 11:00	天水圍 體育館	30	4/4	☒ i	---
參加者須知：參加者須自備球拍，並穿著合適的運動服裝及清潔不脫色膠底運動鞋。								
<b>活力長者計劃 – 乒乓球同樂</b>								
40250621	6/5-27/5	五	早 9:00- 10:00	天水圍 體育館	30	4/4	☒ i	---
參加者須知：參加者須自備球拍，並穿著合適的運動服裝及清潔不脫色膠底運動鞋。								
<b>長者門球訓練班</b>								
40250625	12/5-26/5	一,四	早 7:00-9:00	元朗 公園	20	8/4	☒ i	---
參加者須知：參加者須穿著合適運動服裝及運動鞋出席。								
<b>長者陸上暢遊*</b>								
40250648	20/5	五	早9:00- 午5:00	香港懲教博物 館、石澳、 大浪灣	48	25/3-31/3 (抽籤:7/4)	☒	28/4
參加者須知：(1) 活動可以個人或兩人同時報名。 (2) 詳情請參閱活動章程及自備糧水。								

## 抽籤康體活動詳情及注意事項：

1. 凡參加以抽籤方法報名的活動，每位申請人只可在同類型活動遞交報名表格一份，可填上不同班別，但必須將選擇的班別按優先次序排列，最多可有 5 個選擇。(參加者如合資格報名參加青少年班、初班及中班，亦只能遞交一份報名表格申請。)
2. 如提交兩份或以上報名表格，其所有報名表格將不獲受理。
3. 本處只接受單一表格的申請(社交舞活動除外)，如有釘夾一起的申請表格，本處會將之分開處理。
4. 社交舞訓練班：可接受一人投表或兩人連表申請。  
如選擇以兩人連表申請，其申請則視為一份申請而處理。
5. 如對填寫報名表格有疑問，可參閱張貼在本辦事處報告板上的樣本或向櫃檯職員查詢。
6. 中籤名單除張貼於本辦事處外，亦可於公佈當日在康樂及文化事務署網頁(<http://www.lcsd.gov.hk>)查閱。
7. 如抽籤當日因天氣惡劣而未能進行，抽籤將順延一日於同一時間及地點舉行。
  - 抽籤時間：抽籤日上午 10 時正
  - 抽籤地點：康樂及文化事務署(元朗區康樂事務辦事處)  
元朗橋樂坊 2 號元朗政府合署暨大橋街市 13 樓

活動類型	活動名稱	投表日期	抽籤日期	公佈日期	正選名單繳費日	候補中籤繳費日	公開餘額候補日
游泳	長者第一階段游泳訓練班	25/3-31/3	7/4	14/4	14/4-19/4	21/4-25/4	28/4
健身	正確使用健身室設施簡介會						
	長者器械健體訓練班						
陸上暢遊	長者陸上暢遊*						
羽毛球	羽毛球訓練班						
網球	網球訓練班						
瑜伽	瑜伽訓練班						
乒乓球	乒乓球訓練班						



康樂及文化事務署 主辦 元朗區議會 贊助  
二零一一年六月份元朗區康樂體育活動一覽表

附件二(ii)

報名地點	收費時間	櫃枱服務時間	查詢電話
	星期一至五	星期一至五	
康樂及文化事務署 (元朗區康樂事務辦事處) 元朗橋樂坊二號元朗政府合署二樓	上午 8:30 - 下午 4:30	上午 8:30 - 下午 6:15	2478 4342
	星期六、星期日及公眾假期休息		
鳳琴街體育館 元朗鳳攸北街 20 號	星期一至日	星期一至日	
	上午 8:30 - 晚上 10:00	上午 7:00 - 晚上 11:00	
朗屏體育館 元朗朗屏邨朗屏商場 2 樓 202 號			
天瑞體育館 元朗天水圍天瑞路 7 號	公眾假期照常 (農曆年初一、二休息)		

康樂及文化事務署網頁： <a href="http://www.lcsd.gov.hk">http://www.lcsd.gov.hk</a>	康樂及文化事務署 24 小時電腦對話式查詢熱線：2603 4567
康體通網頁： <a href="http://leisurelink.lcsd.gov.hk">http://leisurelink.lcsd.gov.hk</a>	康樂及文化事務署康體通電話預訂熱線：2927 8080

一. 報名方式的代號及報名手續：

報名方式	報名手續
「☑」代表該項活動名額以先到先得的方式分配，市民可透過右列四種途徑報名	<ol style="list-style-type: none"> <li>親臨任何分區康樂事務辦事處或任何設有康體通服務的康體場地辦事處報名 申請人須於報名日期起，帶同填妥的報名表格及費用到任何分區康樂事務辦事處或任何設有康體通服務的康體場地辦事處辦理報名手續，額滿即止。報名時須出示身分證明文件（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。如欲遞交多於一份報名表格，必須重新排隊。</li> <li>電話報名 申請人每次致電(電話號碼：2927 8080)，只可以預留一項節目/活動的一個名額，並須於預訂活動當日起計三天內，帶同填妥的報名表格到任何分區康樂事務辦事處或任何設有康體通服務的康體場地辦事處繳費作實。報名時須出示申請人身分證明文件（正本或副本），以供查核。</li> <li>郵遞報名 申請人須最少於活動舉行前 6 個工作天，把填妥的報名表格連同抬頭為「香港特別行政區政府」的劃線支票、身分證明文件副本（只供核對用）及已貼上郵票的回郵信封寄回主辦活動的分區辦事處，先到先得，額滿即止。以同一日接獲的報名而論，主辦活動的分區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。</li> <li>利用康體通自助服務站報名 在活動報名期內，申請人可前往設有康體通自助服務站的場地利用服務站報名，額滿即止。</li> </ol>
「☒」代表該項活動名額以抽籤方式分配	<ol style="list-style-type: none"> <li>申請人須於指定日期把報名表格交回或寄回主辦活動的分區辦事處 / 區內指定場地（請參閱有關主辦活動的分區辦事處每月康體活動資料或致電分區辦事處查詢）、透過互聯網遞交（<a href="http://www.lcsd.gov.hk/MonthlyProg/Ls/indexc.html">http://www.lcsd.gov.hk/MonthlyProg/Ls/indexc.html</a>）或康體通自助服務站遞交。在同一報名日期內於同區舉辦的同類型活動，每人只可遞交一份報名表格。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。</li> <li>中籤者須於指定期限內帶同通知書、身分證明文件（正本或副本）及活動費用，前往指定分區辦事處 / 康樂體育場地（詳情請參閱中籤通知書）辦理報名手續。</li> <li>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。</li> <li>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各分區辦事處或任何一個設有康體通服務的場地，以先到先得方法報名。（註：主辦分區會郵寄通知各候補申請人相關的報名詳情） 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，以先到先得方法報名： <ul style="list-style-type: none"> <li>各分區康樂事務辦事處</li> </ul> </li> </ol>

- 任何設有康體通服務的康體場地
- 電話預訂 (不適用於地區分齡比賽)
- 康體通網上報名 (不適用於地區分齡比賽)
- 康體通自助服務站 (不適用於地區分齡比賽)

5. 有關抽籤結果及候補安排，請向主辦活動的分區辦事處查詢。

「I」代表該項活動同時接受康體通網上報名，先到先得，額滿即止。申請人可於接受報名首日上午 8 時 30 分起登入康體通網頁 (<http://leisurelink.lcsd.gov.hk>)報名。

「II」代表該項活動須在主辦活動的分區辦事處 / 區內指定場地 (請參閱有關主辦活動的分區辦事處每月康體活動資料或致電分區辦事處查詢) 報名，辦事處會以先到先得的方式辦理申請。

## 二. 注意事項

- (1) 申請人請注意自己的身體狀況，並考慮是否適宜參加所申請的康體活動。如有感到不適，應留在家中休息，不應勉強上課。如有疑問，請徵詢醫生的意見。
- (2) 如欲參加康體活動，須填妥有關報名表格，資料不齊者，恕不接受申請。未滿 18 歲的申請人須由家長/監護人簽署同意，方可報名參加本署主辦的康體活動。
- (3) 各項活動的收費，均以全費列出。
- (4) 如以支票繳付活動費用，申請人須最少於活動舉行前 6 個工作天辦理報名手續。
- (5) 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下列活動，如能出示有效證明文件，即可享有半價優惠；殘疾人士陪同者 (最多只限一名)，亦可享有同等優惠：

行山樂	器械健體訓練班	初級野外定向訓練班	優質健行	橋牌講座/研習班
圍棋講座/初級訓練班	園藝講座	八段錦訓練班	露營	武術訓練班
簡易太極班	運動攀登訓練班	#田徑運動會	#收費個人項目比賽	#水運會
舞蹈晚會 (包括 ParaPara 勁舞夜)	美式桌球訓練班 (第一階段/第二階段)	劍擊初級訓練班 (第一階段/第二階段)		

(上表有#號的活動，不設殘疾人士陪同者半價優惠)。

- (6) 除上述 (5) 所列明及隊際比賽外，其他訓練班收費如下：全費(適合 18 至 59 歲人士) / 七五折收費(適合 15 至 17 歲人士) / 半價收費(適合 15 歲以下、60 歲或以上、殘疾人士、殘疾人士陪同者(最多只限一名))。請參閱下表：

全費		40	45	55	60	65	70	75	85	90	100	105	110	120	130	140	155	160	175
優惠收費\$	七五折#	30	35	45	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	100	105	120	120	135
	半價#	20	25	30	30	35	35	40	45	45	50	55	55	60	65	70	80	80	90

# 收費以最接近的 5 元整數計算

其他康樂活動包括旅行、日營、宿營、海上暢遊、獨木舟、釣魚、風箏同樂日、騎馬同樂日收費如下：全費(適合 15 至 59 歲人士) / 半價收費(適合 15 歲以下、60 歲或以上、殘疾人士、殘疾人士陪同者(最多只限一名))。請參閱下表：

全費(\$)		40	45	50	70	75	35 + 營費
優惠收費\$	半價#	20	25	25	35	40	20 + 營費(適用日營及宿營)

# 收費以最接近的 5 元整數計算

- (7) 經康體通網上報名或使用康體通自助服務站報名並享用優惠收費的參加者須於活動首堂出示有效證明文件，以供本署職員查閱，未能出示證明的參加者須繳回全費。
- (8) 所有活動的報名費不包括膳食費用。日營、宿營、黃昏營及旅行參加者須另繳膳食費。
- (9) 申請人的年齡以活動舉行日期為基礎計算。
- (10) 所有項目一經報名，不得申請退款、轉班或由他人代替參加，特殊情況除外。
- (11) 「\*」代表有關活動的章程可於報名前向主辦活動的分區辦事處索取。
- (12) 除指明不同階段的訓練班外，其他訓練班均為初級課程，主要是教授該項活動的基本技巧及知識。建議所有參加者完成課程後可自行練習，繼續享受運動的樂趣。
- (13) 若器械健體訓練班參加者出席率達八成，可登記為康文署健身室使用者，可租用康文署的健身室自行練習。

## 元朗區主要康樂設施查詢電話

鳳琴街體育館 (2475 2334)	元朗游泳池 (2475 0184)	元朗大球場 (2476 1804)
朗屏體育館 (2475 2404)	天水圍游泳池 (2446 9057)	天水圍運動場 (2617 4170)
天水圍體育館 (2446 4778)	元朗公園 (2473 6511)	大橋街市壁球場 (2475 3620)
天瑞體育館 (2446 6609)	天水圍公園 (2445 5805)	元朗賽馬會壁球場 (2474 4913)
西菁街網球場 (2478 3345)	天水圍公園網球場 (2617 3622)	羅弼時爵士壁球場 (2479 2950)

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)	報名 方式	餘額 親臨 報名日期
<b>2011 年度元朗區排球聯賽*</b>										
40250955	17/7-18/9 (7/8 及 21/8 除外)	日	早 9:00- 晚 9:00	鳳琴街體育 館及 天瑞體育館	請參閱 章程	100	請參閱 章程	16/5-23/5 (抽籤:3/6)	<input checked="" type="checkbox"/>	27/6
詳情請參閱比賽章程。										
<b>元朗區分齡乒乓球比賽2011*</b>										
40253233	14/8 - 28/8	日	早 9:00- 午 6:00	天水圍 體育館	請參閱 章程	20	請參閱 章程	1/6 - 8/6 (抽籤:20/6)	<input checked="" type="checkbox"/>	15/7
詳情請參閱比賽章程。										
<b>跳水訓練班</b>										
40250356	11/6-10/7	六,日	早 10:00- 午 12:00	元朗 游泳池	8+	45	20	21/4-27/4 (抽籤:5/5)	<input checked="" type="checkbox"/>	30/5
參加者須知：請參閱游泳進階計劃參加者須知。										
<b>少年第一階段胸泳訓練班</b>										
40249713	8/6-29/6	一,三,五	午 5:00-6:00	天水圍 游泳池	9-12	100	16	6/5	<input checked="" type="checkbox"/>	---
40249714	8/6-29/6	一,三,五	晚 6:30-7:30	天水圍 游泳池	9-12	100	16	6/5	<input checked="" type="checkbox"/>	---
40249729	7/6-28/6	二,四,六	晚 8:30-9:30	天水圍 游泳池	9-12	100	16	6/5	<input checked="" type="checkbox"/>	---
40250176	8/6-29/6	一,三,五	晚 6:30-7:30	元朗 游泳池	9-12	100	16	6/5	<input checked="" type="checkbox"/>	---
40250188	7/6-28/6	二,四,六	晚 6:30-7:30	元朗 游泳池	9-12	100	16	6/5	<input checked="" type="checkbox"/>	---
參加者須知：請參閱游泳進階計劃參加者須知。										
<b>少年第一階段捷泳訓練班</b>										
40249711	8/6-29/6	一,三,五	午 4:00-5:00	天水圍 游泳池	9-12	100	16	6/5	<input checked="" type="checkbox"/>	---
40249724	7/6-28/6	二,四,六	晚 6:30-7:30	天水圍 游泳池	9-12	100	16	6/5	<input checked="" type="checkbox"/>	---
40250178	8/6-29/6	一,三,五	晚 7:30-8:30	元朗 游泳池	9-12	100	16	6/5	<input checked="" type="checkbox"/>	---
參加者須知：請參閱游泳進階計劃參加者須知。										
<b>幼兒水上安全班</b>										
40249723	7/6-28/6	二,四,六	早 9:00-10:00	天水圍 游泳池	0-4	100	16	3/5	<input checked="" type="checkbox"/>	---
40250174	8/6-29/6	一,三,五	早 9:00-10:00	元朗 游泳池	0-4	100	16	3/5	<input checked="" type="checkbox"/>	---
參加者須知：(1) 旨在教授幼兒游泳安全知識及技巧。 (2) 每名幼兒必須有一位年滿 18 歲或以上的家長/ 監護人穿著泳裝陪同下水練習。 (3) 請參閱游泳進階計劃參加者須知。										
<b>成人第一階段胸泳訓練班</b>										
40249704	8/6-29/6	一,三,五	早 7:00-8:00	天水圍 游泳池	18+	100	16	3/5	<input checked="" type="checkbox"/>	---



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)	報名 方式	餘額 親臨 報名日期
--------------	----	----	----	----	----	------------	----	-----------------------	----------	------------------

### 成人第一階段胸泳訓練班

40249726	7/6-28/6	二,四,六	晚 7:30-8:30	天水圍 游泳池	18+	100	16	3/5	☐ i	---
40250172	8/6-29/6	一,三,五	早 8:00-9:00	元朗 游泳池	18+	100	16	3/5	☐ i	---
40250179	8/6-29/6	一,三,五	晚 8:30-9:30	元朗 游泳池	18+	100	16	3/5	☐ i	---
40250182	7/6-28/6	二,四,六	早 8:00-9:00	元朗 游泳池	18+	100	16	3/5	☐ i	---

參加者須知：請參閱游泳進階計劃參加者須知。

### 成人第一階段捷泳訓練班

40249705	8/6-29/6	一,三,五	早 8:00-9:00	天水圍 游泳池	18+	100	16	3/5	☐ i	---
40249715	8/6-29/6	一,三,五	晚 6:30-7:30	天水圍 游泳池	18+	100	16	3/5	☐ i	---
40249721	7/6-28/6	二,四,六	早 7:00-8:00	天水圍 游泳池	18+	100	16	3/5	☐ i	---
40250170	8/6-29/6	一,三,五	早 7:00-8:00	元朗 游泳池	18+	100	16	3/5	☐ i	---
40250180	7/6-28/6	二,四,六	早 7:00-8:00	元朗 游泳池	18+	100	16	3/5	☐ i	---

參加者須知：請參閱游泳進階計劃參加者須知。

### 兒童第一階段胸泳訓練班

40249710	8/6-29/6	一,三,五	午 4:00-5:00	天水圍 游泳池	5-8	100	16	4/5	☐ i	---
40249712	8/6-29/6	一,三,五	午 5:00-6:00	天水圍 游泳池	5-8	100	16	4/5	☐ i	---

參加者須知：請參閱游泳進階計劃參加者須知。

### 兒童第一階段捷泳訓練班

40249725	7/6-28/6	二,四,六	晚 6:30-7:30	天水圍 游泳池	5-8	100	16	4/5	☐ i	---
40249727	7/6-28/6	二,四,六	晚 7:30-8:30	天水圍 游泳池	5-8	100	16	4/5	☐ i	---
40250177	8/6-29/6	一,三,五	晚 7:30-8:30	元朗 游泳池	5-8	100	16	4/5	☐ i	---
40250186	7/6-28/6	二,四,六	午 5:00-6:00	元朗 游泳池	5-8	100	16	4/5	☐ i	---

參加者須知：請參閱游泳進階計劃參加者須知。

### 青年第一階段胸泳訓練班

40249728	7/6-28/6	二,四,六	晚 8:30-9:30	天水圍 游泳池	13-17	100	16	6/5	☐ i	---
----------	----------	-------	-------------	------------	-------	-----	----	-----	-----	-----

參加者須知：請參閱游泳進階計劃參加者須知。

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)	報名 方式	餘額 親臨 報名日期
<b>青年第一階段捷泳訓練班</b>										
40250187	7/6-28/6	二,四,六	晚 6:30-7:30	元朗 游泳池	13-17	100	16	6/5	☎ i	---
參加者須知：請參閱游泳進階計劃參加者須知。										
<b>成人第二階段胸泳訓練班</b>										
40250335	7/6-28/6	二,四,六	早 7:00-8:00	元朗 游泳池	18+	100	20	21/4-27/4 (抽籤:5/5)	☒	27/5
參加者須知：請參閱游泳進階計劃參加者須知。										
<b>成人第二階段捷泳訓練班</b>										
40250337	8/6-29/6	一,三,五	晚 8:30-9:30	元朗 游泳池	18+	100	20	21/4-27/4 (抽籤:5/5)	☒	27/5
參加者須知：請參閱游泳進階計劃參加者須知。										
<b>兒童第二階段胸泳訓練班</b>										
40250185	7/6-28/6	二,四,六	午 5:00-6:00	元朗 游泳池	5-8	100	20	21/4-27/4 (抽籤:5/5)	☒	27/5
參加者須知：請參閱游泳進階計劃參加者須知。										
<b>健體舞訓練班</b>										
40250794	2/6-12/7	二,四	早 8:00-9:00	朗屏 體育館	14+	65	20	9/5	☎ i	---
40250795	2/6-12/7	二,四	早 9:00-10:00	朗屏 體育館	14+	65	20	9/5	☎ i	---
40250796	2/6-12/7	二,四	晚 6:00-7:00	天水圍 體育館	14+	65	20	9/5	☎ i	---
40250797	2/6-12/7	二,四	晚 7:00-8:00	天水圍 體育館	14+	65	20	9/5	☎ i	---
40250798	8/6-18/7	一,三	晚 6:00-7:00	朗屏 體育館	14+	65	20	13/5	☎ i	---
40250799	8/6-18/7	一,三	晚 7:00-8:00	朗屏 體育館	14+	65	20	13/5	☎ i	---
40250800	9/6-21/7 (23/6 除外)	二,四	晚 6:00-7:00	天瑞 體育館	14+	65	20	13/5	☎ i	---
40250801	9/6-21/7 (23/6 除外)	二,四	晚 7:00-8:00	天瑞 體育館	14+	65	20	13/5	☎ i	---
40250802	14/6-4/8 (21/6, 5/7, 19/7, 2/8 除外)	二,四	早 8:00-9:00	天水圍 體育館	14+	65	20	18/5	☎ i	---
40250803	14/6-4/8 (21/6, 5/7, 19/7, 2/8 除外)	二,四	早 9:00-10:00	天水圍 體育館	14+	65	20	18/5	☎ i	---
40250804	15/6-25/7	一,三	早 8:00-9:00	天瑞 體育館	14+	65	20	19/5	☎ i	---
40250805	15/6-25/7	一,三	早 9:00-10:00	天瑞 體育館	14+	65	20	19/5	☎ i	---

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)	報名 方式	餘額 親臨 報名日期
--------------	----	----	----	----	----	------------	----	-----------------------	----------	------------------

參加者須知：報名時須連同「體能活動適應能力問卷與你」及報名表格一併交回。如果在「體能活動適應能力問卷與你」有一個或以上「是」的答案，即表示參加者的身體狀況可能不適合參加有關活動。故為其安全起見，參加者請先行諮詢醫生的意見；並須在報名時出示醫生紙，證明其身體狀況適宜參加有關活動。如未能出示醫生紙，參加者須填妥「申請人聲明」，並於報名時連同報名表一併遞交。

**八段錦訓練班**

40250776	1/6-13/7 (1/7 除外)	三,五	早 8:00-9:00	天水圍 體育館	8+	80	30	16/5	☐ i	---
----------	----------------------	-----	-------------	------------	----	----	----	------	-----	-----

**器械健體訓練班**

@ 凡於過去一年內(指所報的器械健體訓練班首課舉行日期前一年內)沒有參加本署舉辦的任何器械健體訓練班的人士，均會視為「新參加者」，可享優先報名權。有關的報名安排適用於所有器械健體訓練班(包括以先到先得方式和抽籤方式報名的訓練班)。以先到先得方式報名的訓練班：報名首日只接受新參加者報名，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：新參加者將獲優先取錄，餘額則按抽籤結果由其他申請人填補。

40250777	1/6-13/7 (6/6 除外)	一,三	晚 7:00-8:00	天水圍 體育館	15+	75	20	@5/5	☐ i	---
40250778	1/6-13/7 (6/6 除外)	一,三	晚 8:00-9:00	天水圍 體育館	15+	75	20	@5/5	☐ i	---
40250779	1/6-13/7 (6/6 除外)	一,三	晚 9:00-10:00	天水圍 體育館	15+	75	20	@5/5	☐ i	---
40250780	3/6-18/7 (6/6, 1/7 除外)	一,五	晚 7:00-8:00	朗屏 體育館	15+	75	20	@11/5	☐ i	---
40250781	3/6-18/7 (6/6, 1/7 除外)	一,五	晚 8:00-9:00	朗屏 體育館	15+	75	20	@11/5	☐ i	---
40250782	9/6-18/7	一,四	早 9:00-10:00	天瑞 體育館	15+	75	20	@11/5	☐ i	---
40250783	14/6-4/8 (21/6, 5/7, 19/7, 2/8 除外)	二,四	早 10:00-11:00	天水圍 體育館	15+	75	20	@18/5	☐ i	---
40250831	24/6-22/7 (1/7 除外)	一,三,五	午 3:00-4:00	朗屏 體育館	15+	75	20	@24/5	☐ i	---

參加者須知：(1) 參加者需自備一對鞋底清潔的運動鞋及穿著合適的運動服裝上課。  
(2) 報名時須連同「體能活動適應能力問卷與你」及報名表格一併交回。如果在「體能活動適應能力問卷與你」有一個或以上「是」的答案，即表示參加者的身體狀況可能不適合參加有關活動。故為其安全起見，參加者請先行諮詢醫生的意見；並須在報名時出示醫生紙，證明其身體狀況適宜參加有關活動。如未能出示醫生紙，參加者須填妥「申請人聲明」，並於報名時連同報名表一併遞交。

**水中健體訓練班**

40249709	1/6-29/6 (6/6 除外)	一,三,五	早 10:00-11:00	天水圍 游泳池	14+	75	20	12/5	☐ i	--
40249716	1/6-29/6 (6/6 除外)	一,三,五	晚 7:30-8:30	天水圍 游泳池	14+	75	20	12/5	☐ i	--
40249717	1/6-29/6 (6/6 除外)	一,三,五	晚 8:30-9:30	天水圍 游泳池	14+	75	20	12/5	☐ i	--
40250189	2/6-28/6	二,四,六	晚 7:30-8:30	元朗 游泳池	14+	75	20	12/5	☐ i	--
40250190	2/6-28/6	二,四,六	晚 8:30-9:30	元朗 游泳池	14+	75	20	12/5	☐ i	--

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)	報名 方式	餘額 親臨 報名日期
參加者須知：參加者需於繳費時遞交體能活動適應能力問卷與你 (PAR-Q & YOU) 給本署，如問卷中任何一項回答「是」，請在報名前先諮詢醫生的意見，才決定報名參加。										
<b>太極訓練班</b>										
40250811	3/6-26/9 (6/6, 1/7 除外)	一,三,五	早 7:00-8:00	天水圍 運動場	6+	60	30	5/5	☎ i	---
40250812	13/6-7/10 (1/7, 12/9, 5/10 除外)	一,三,五	晚 6:30-7:30	元朗賽馬會 廣場	6+	60	30	17/5	☎ i	---
<b>正確使用健身室設施簡介</b>										
40250823	5/6	日	早 9:00- 午 12:00	天瑞 體育館	15+	免費	25	17/5	☎ i	---
40250827	12/6	日	午 3:00-6:00	朗屏 體育館	15+	免費	25	21/4-27/4 (抽籤:5/5)	☒	30/5
40250830	19/6	日	早 9:00- 午 12:00	天水圍 體育館	15+	免費	25	23/5	☎ i	---
參加者須知：(1) 參加者須準時出席，如遲到 10 分鐘或以上，其名額會由其他在場等候的人士以先到先得的方式補上。 (2) 如活動進行不超過 30 分鐘而尚有餘額，遲到的參加者仍可參加活動。 (3) 鑑於活動的安排緊湊，遲到超過 30 分鐘的參加者將不准進入活動場地。 (4) 參加者須穿著清潔的運動鞋及適當的運動服。 (5) 報名時須連同「體能活動適應能力問卷與你」及報名表格一併交回。如果在「體能活動適應能力問卷與你」有一個或以上「是」的答案，即表示申請人的身體狀況可能不適合參加有關活動。故為其安全起見，申請人請先行諮詢醫生的意見；並須在報名時出示醫生紙，證明其身體狀況適宜參加有關活動。如未能出示醫生紙，申請人須填妥「申請人聲明」，並於報名時連同報名表一併遞交。										
<b>羽毛球訓練班</b>										
40250813	3/6-8/7 (1/7 除外)	二,五	晚 8:00-10:00	朗屏 體育館	7+	175	12	21/4-27/4 (抽籤:5/5)	☒	30/5
參加者須知：參加者須自備球拍，並穿著合適的運動服裝及清潔不脫色膠底運動鞋上課。										
<b>壁球訓練班</b>										
40250806	2/6-5/7	二,四	晚 9:00-10:30	天水圍 體育館	7+	155	12	5/5	☎ i	---
40250807	10/6-15/7 (1/7 除外)	三,五	晚 7:30-9:00	天水圍 體育館	7+	155	12	21/4-27/4 (抽籤:5/5)	☒	30/5
40250808	23/6-26/7	二,四	晚 7:30-9:00	大橋街市 壁球場	7+	155	8	21/4-27/4 (抽籤:5/5)	☒	30/5
參加者須知：參加者須自備球拍上課，而壁球拍邊必須貼上白色膠布。為安全著想，壁球訓練班參加者請戴上自備護眼罩上課。參加者須穿著合適的運動服裝及清潔不脫色膠底運動鞋上課。										
<b>乒乓球訓練班</b>										
40250814	3/6-8/7 (1/7 除外)	二,五	午 4:00-6:00	朗屏 體育館	6+	105	16	21/4-27/4 (抽籤:5/5)	☒	30/5
參加者須知：參加者須自備球拍，並穿著合適的運動服裝及清潔不脫色膠底運動鞋上課。										
<b>網球訓練班</b>										
40250809	2/6-7/7 (6/6 除外)	一,四	晚 7:00-9:00	西菁街 網球場	8+	175	16	21/4-27/4 (抽籤:5/5)	☒	30/5
40250810	5/6-7/8	日	晚 7:00-9:00	西菁街 網球場	8+	175	16	21/4-27/4 (抽籤:5/5)	☒	30/5
參加者須知：參加者須自備球拍，並穿著合適的運動服裝及清潔不脫色膠底運動鞋上課。										

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)	報名 方式	餘額 親臨 報名日期
普及體育推廣計劃 – 門球同樂日										
40250835	26/6	日	早 9:00-11:00	天水圍 公園	8+	免費	40	24/5	☒ i	---
欖球訓練班										
40250936	7/6-5/7	二	晚 8:00-10:00	天水圍公園 (五人足球場)	18+	40	20	16/5	☒ i	---

◇ 長者活動 ◇ (供 60 歲或以上人士參加，費用全免)

活動編號 (班號)	日期	星期	時間	地點	名額	報名/投表 日期 (抽籤日期)	報名 方式	餘額親臨 報名日期
<b>長者第一階段游泳訓練班</b>								
40249706	8/6-29/6	一,三,五	早7:00-8:00	天水圍 游泳池	16	21/4-27/4 (抽籤:5/5)	☒	26/5
40249707	8/6-29/6	一,三,五	早8:00-9:00	天水圍 游泳池	16	21/4-27/4 (抽籤:5/5)	☒	26/5
40249722	7/6-28/6	二,四,六	早8:00-9:00	天水圍 游泳池	16	21/4-27/4 (抽籤:5/5)	☒	26/5
40250171	8/6-29/6	一,三,五	早7:00-8:00	元朗 游泳池	16	21/4-27/4 (抽籤:5/5)	☒	26/5
40250173	8/6-29/6	一,三,五	早8:00-9:00	元朗 游泳池	16	21/4-27/4 (抽籤:5/5)	☒	26/5
40250175	8/6-29/6	一,三,五	晚6:30-7:30	元朗 游泳池	16	21/4-27/4 (抽籤:5/5)	☒	26/5
40250181	7/6-28/6	二,四,六	早7:00-8:00	元朗 游泳池	16	21/4-27/4 (抽籤:5/5)	☒	26/5
40250183	7/6-28/6	二,四,六	早8:00-9:00	元朗 游泳池	16	21/4-27/4 (抽籤:5/5)	☒	26/5
40250184	7/6-28/6	二,四,六	早9:00-10:00	元朗 游泳池	16	21/4-27/4 (抽籤:5/5)	☒	26/5
參加者須知：請參閱游泳進階計劃參加者須知。								
<b>長者第二階段游泳訓練班</b>								
40250336	7/6-28/6	二,四,六	早8:00-9:00	元朗 游泳池	20	21/4-27/4 (抽籤:5/5)	☒	26/5
參加者須知：請參閱游泳進階計劃參加者須知。								
<b>活力長者計劃 - 健體同樂</b>								
40250786	1/6-22/6	三	午 2:00-3:00	朗屏 體育館	30	16/5	☒ i	---
<b>長者水中健體訓練班</b>								
40249708	1/6-29/6 (6/6 除外)	一,三,五	早9:00-10:00	天水圍 游泳池	20	21/4-27/4 (抽籤:5/5)	☒	30/5
參加者須知：請參閱游泳進階計劃參加者須知。								

活動編號 (班號)	日期	星期	時間	地點	名額	報名/投表 日期 (抽籤日期)	報名 方式	餘額親臨 報名日期
--------------	----	----	----	----	----	-----------------------	----------	--------------

### 長者器械健體訓練班

@ 凡於過去一年內(指所報的器械健體訓練班首課舉行日期前一年內)沒有參加本署舉辦的任何器械健體訓練班的人士，均會視為「新參加者」，可享優先報名權。有關的報名安排適用於所有器械健體訓練班(包括以先到先得方式和抽籤方式報名的訓練班)。

以先到先得方式報名的訓練班：報名首日只接受新參加者報名，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：新參加者將獲優先取錄，餘額則按抽籤結果由其他申請人填補。

40250824	9/6-18/7	一,四	早7:00-8:00	天瑞 體育館	20	@21/4-27/4 (抽籤:5/5)	☒	30/5
40250825	9/6-18/7	一,四	早8:00-9:00	天瑞 體育館	20	@21/4-27/4 (抽籤:5/5)	☒	30/5

參加者須知：(1) 參加者需自備一對鞋底清潔的運動鞋及穿著合適的運動服裝上課。

(2) 報名時須連同「體能活動適應能力問卷與你」及報名表格一併交回。如果在「體能活動適應能力問卷與你」有一個或以上「是」的答案，即表示參加者的身體狀況可能不適合參加有關活動。故為其安全起見，參加者請先行諮詢醫生的意見；並須在報名時出示醫生紙，證明其身體狀況適宜參加有關活動。如未能出示醫生紙，參加者須填妥「申請人聲明」，並於報名時連同報名表一併遞交。

### 活力長者計劃 – 社交舞同樂

40250787	1/6-22/6	三	午 3:00-4:00	朗屏 體育館	30	16/5	☒ i	--
----------	----------	---	-------------	-----------	----	------	-----	----

參加者須知：參加者須穿著合適的運動服裝及舞蹈鞋或技巧鞋上課。

### 長者門球訓練班

40250828	15/6-29/6	三,五	早 7:00-9:00	天水圍 公園	20	17/5	☒ i	--
40250829	13/6-27/6	一,四	早 7:00-9:00	元朗 公園	20	24/5	☒ i	--

參加者須知：參加者須穿著合適運動服裝及運動鞋出席。

### 長者陸上暢遊\*

40250832	15/6	三	早9:00- 午5:00	九龍公園、 歷史博物館、 東華三院 文物館	48	21/4-27/4 (抽籤:5/5)	☒	30/5
----------	------	---	-----------------	--------------------------------	----	-----------------------	---	------

參加者須知：(1) 活動可以個人或兩人同時報名。

(2) 詳情請參閱活動章程及自備糧水。

## 抽籤康體活動詳情及注意事項 ：

- 凡參加以抽籤方法報名的活動，每位申請人只可在同類型活動遞交報名表格一份，可填上不同班別，但必須將選擇的班別按優先次序排列，最多可有 5 個選擇。  
(參加者如合資格報名參加青少年班、初班及中班，亦只能遞交一份報名表格申請。)
- 如提交兩份或以上報名表格，其所有報名表格將不獲受理。
- 本處只接受單一表格的申請(社交舞活動除外)，如有釘夾一起的申請表格，本處會將之分開處理。
- 社交舞訓練班：可接受一人投表或兩人連表申請。  
如選擇以兩人連表申請，其申請則視為一份申請而處理。
- 如對填寫報名表格有疑問，可參閱張貼在本辦事處報告板上的樣本或向櫃檯職員查詢。
- 中籤名單除張貼於本辦事處外，亦可於公佈當日在康樂及文化事務署網頁(<http://www.lcsd.gov.hk>)查閱。
- 如抽籤當日因天氣惡劣而未能進行，抽籤將順延一日於同一時間及地點舉行。
  - 抽籤時間：抽籤日上午 10 時正
  - 抽籤地點：康樂及文化事務署(元朗區康樂事務辦事處)  
元朗橋樂坊 2 號元朗政府合署暨大橋街市 5 樓

活動類型	活動名稱	投表日期	抽籤日期	公佈日期	正選名單繳費日	候補中籤繳費日	公開餘額候補日
健身	正確使用健身室設施簡介會	21/4 - 27/4	5/5	13/5	13/5 - 18/5	20/5 - 24/5	30/5
	長者器械健體訓練班						
乒乓球	乒乓球訓練班						
羽毛球	羽毛球訓練班						
水中健體	長者水中健體訓練班						
陸上暢遊	長者陸上暢遊*						
網球	網球訓練班						
壁球	壁球訓練班						
跳水	跳水訓練班						
游泳	成人第二階段胸泳訓練班						
	成人第二階段捷泳訓練班						
	兒童第二階段捷泳訓練班						
	長者第一階段游泳訓練班						
	長者第二階段游泳訓練班						
乒乓球比賽	元朗區分齡乒乓球比賽 2011*	1/6 - 8/6	20/6	30/6	30/6 - 6/7	8/7 - 13/7	15/7



參加者須知

(參加者請留意下列須知及有關活動的注意事項，如有任何疑問，請致電主辦分區／場地查詢)

1. 參加者請注意自己的身體狀況，如有感到不適，應留在家中休息，不應勉強上課。
2. 參加者不得更改班別或私自轉換他人上課。
3. 參加者於上課時，請攜帶收據／活動參加證及身分證明文件給教練核對，並保留至該訓練班結束為止。
4. 除指明不同階段的訓練班外，其他訓練班均為初級課程，主要是教授該項活動的基本技巧及知識。建議所有參加者完成課程後可自行練習，繼續享受運動的樂趣。
5. 教練及本處職員有權拒絕讓不守紀律者繼續上課，所繳費用概不發還。
6. 所有活動的報名費不包括膳食費用。日營、宿營或黃昏營參加者須另繳膳食費。
7. 如教練於任何時候觀察到參加者的健康狀況不宜學習，教練有權終止其學習，以策安全。
8. 參加者請勿攜帶寵物參加活動。
9. 參加者提供的資料，只作康樂及文化事務署舉辦的康體活動報名事宜及日後聯絡之用。提交報名表後，如欲更正或查詢個人資料，請與主辦分區／場地櫃檯職員聯絡
10. 如活動因報名人數不足而被取消，參加者將會在活動前七天獲通知取消活動的消息。如活動如期進行，則不會另行通知。
11. 除非另作通知，本署在惡劣天氣時，將作下列安排：

<b>I.</b>	<b>強烈季候風信號、雷暴警告信號</b>	
	- 上午七時已發出上述信號，取消在水上活動中心舉行的所有海上旅程活動（包括訓練課程內的旅程）。	
	- 其他活動如期舉行。惟主辦單位有可能因應當時天氣的變化而決定取消活動，以策安全。	
<b>II.</b>	<b>一號熱帶氣旋警告信號</b>	
	- 上午七時已發出上述信號，取消在水上活動中心舉行的所有海上旅程活動（包括訓練課程內的旅程）及露營活動。	
	- 其他活動如期舉行。惟主辦單位有可能因應當時天氣的變化而決定取消活動，以策安全。	
<b>III.</b>	<b>黃色暴雨警告信號</b>	
	活動如期舉行。惟主辦單位有可能因應當時天氣的變化而決定取消活動，以策安全。	
<b>IV.</b>	<b>紅色暴雨警告信號</b>	
	- 上午七時已發出上述信號，取消在上午或全日舉行的戶外活動。（在水上活動中心舉行的活動，如常進行，海上旅程及露營除外）	受影響的活動包括：露營、旅行/遠足、海陸暢遊、海上旅程及野外定向等。
	- 中午十二時已發出上述信號，取消在下午舉行的戶外活動。	
	- 在活動舉行前兩小時已發出上述信號，除在游泳池舉行的活動外，取消所有在戶外場地舉行的活動。（包括在屯門康樂體育中心及和宜合道高爾夫球練習場舉行的活動）	受影響的活動包括：網球、太極、滾軸溜冰、草地滾球、高爾夫球、運動攀登、繩網、箭藝及騎馬等。
	（如活動舉行前兩小時已取消紅色暴雨警告信號，並在場地許可的情況下，上述活動照常舉行。惟參加者須考慮實際天氣及交通情況來判斷是否參加活動）	
<b>V.</b>	<b>三號熱帶氣旋警告信號</b>	
	- 上午七時已發出上述信號，取消在上午或全日舉行的戶外活動。	受影響的活動包括：露營、日營、旅行/遠足、海陸暢遊及在水上活動中心舉行的活動等。
	- 中午十二時已發出上述信號，取消在下午舉行的戶外活動。	受影響的活動包括：宿營、黃昏營等
	- 在活動舉行前兩小時已發出上述信號，取消所有在屯門康樂體育中心及和宜合道高爾夫球練習場舉行的活動。（如在活動舉行前兩小時已取消上述信號，上述活動照常舉行，惟參加者須考慮實際天氣及交通情況來判斷是否參加活動，詳情請向有關的分區辦事處查詢）	
<b>VI.</b>	<b>八號預警（天文台在發出八號熱帶氣旋警告信號之前兩小時內發出預警信息）</b>	
	- 如活動舉行期間發出上述信號，活動繼續舉行。	
	- 如活動舉行前已發出上述信號，取消所有活動。	
	<b>八號或以上熱帶氣旋警告信號或黑色暴雨警告信號</b>	
	- 已發出上述信號，取消所有活動	
	（如在活動舉行前兩小時已取消八號熱帶氣旋警告信號或黑色暴雨警告信號，並在場地許可的情況下，所有活動照常舉行。參加者應考慮實際天氣及交通情況來判斷是否參加活動）	
<b>VII.</b>	<b>空氣污染水平甚高（即空氣污染指數：101 to 200）</b>	
	活動如期舉行。環境保護署呼籲患有心臟病或呼吸系統毛病的人士（如冠狀動脈心臟病和其他心血管疾病，哮喘及慢性呼吸道阻塞疾病包括慢性支氣管炎和肺氣腫）宜減少體力消耗及戶外活動。他們在進行體育活動前，宜徵詢醫生的意見，並在活動期間多作歇息。兒童和長者宜減少體力消耗及戶外活動。	
	<b>空氣污染水平嚴重（即空氣污染指數：201-500）</b>	
	活動如期舉行。環境保護署呼籲患有心臟病或呼吸系統毛病的人士（如冠狀動脈心臟病和其他心血管疾病，哮喘及慢性呼吸道阻塞疾病包括慢性支氣管炎和肺氣腫）、兒童和長者宜避免體力消耗及戶外活動。市民宜盡量減少體力消耗及戶外活動。在參加體育活動前，宜徵詢醫生意見，並在活動期間多作歇息。	

在上表 IV - VI 項所列的情況下（即遇有紅色暴雨警告信號、三號或以上熱帶氣旋警告信號或黑色暴雨警告信號），所有由離島區康樂事務辦事處舉辦的康體活動是否如期舉行，須視乎香港天文台在活動原定舉行時間前三小時，是否已發出／取消有關信號而定。

10. 如因惡劣天氣或場地維修等問題而須取消活動，本署職員將通知受影響的參加者安排補課或退款。詳情請向有關的分區辦事處／場地查詢。
11. 已報名的參加者，請參閱每項活動的相關注意事項。
12. 活動一覽表內所載的活動資料，均以元朗區康樂事務辦事處公佈為準，如有更改，恕不另行通知。詳情請致電元朗區康樂事務辦事處查詢或留意佈告板所張貼的告示。
13. 參加者可致電康樂及文化事務署熱線（電話：1823），利用圖文傳真索取各主辦活動的分區辦事處每月康體活動的資料，或瀏覽本署網頁：<http://www.lcsd.gov.hk>

## 游泳進階計劃 - 參加者須知

1. 參加者不得自行更改班別及私自轉換他人上課。
2. 參加者於第一課時，請攜帶收據/參加證給教練核對。請保留收據作參加證使用，直至該訓練班結束為止。
3. 教練及本署職員有權拒絕讓不守紀律者繼續上課，所繳費用概不發還。
4. 凡天文台於上課時間前 2 小時 (離島區為上課前 3 小時)已發出 8 號或以上熱帶氣旋警告信號或黑色暴雨警告信號，所有訓練班即告取消。
5. 如活動舉行期間發出 8 號預警 (天文台在發出 8 號熱帶氣旋警告信號之前兩小時內發出預警信息)，活動繼續舉行。如活動舉行前已發出 8 號預警，有關活動將告取消。
6. 如遇紅色暴雨警告信號、3 號或以下熱帶氣旋警告信號、雷暴警告或雷雨等，而泳池照常開放時，泳班亦會照常授課，惟參加者必須聽從教練的指示，切勿擅自下水。
7. 若上課時間前 2 小時 (離島區為上課前 3 小時)，8 號熱帶氣旋警告信號或黑色暴雨警告訊號經已取消及場地許可，所有泳班將如常舉行。
8. 參加者請於每課 15 分鐘前帶備收據/參加證到達泳池入口處集合。
9. 如遺失參加證/收據，參加者須到主辦分區康樂事務辦事處申請補發參加證明書。
10. 上課期間，參加者只可在本署指定地點及時間內進行活動。在沒有教練督導下，參加者不得擅自下水。
11. 參加者須戴上由本署供給的泳帽，以策安全及用作識別。泳帽由參加者保留直至整個課程完畢，如參加者忘記帶同泳帽上課，為安全計，教練有權禁止該名參加者下水。
12. 參加者須使用由本署提供的游泳教具，上課完畢後須把所有游泳教具交還教練。
13. 參加者於課程完結後可繼續保留泳帽，如日後在康樂及文化事務署轄下的泳池以泳客身份使用該泳帽，便須將該泳帽反轉使用，以免被誤認作游泳班學員。
14. 如教練於任何時候觀察到參加者的健康狀況不宜學習，教練有權終止其學習，以策安全。
15. 游泳前切勿過飢或過飽。上課時，參加者須絕對服從教練指導，如有任何不適，應立即向教練報告，以免發生意外。
16. 幼兒水上安全班(四歲或以下)：每名參加者必須由一位 18 歲或以上的家長或監護人，穿著泳衣陪同參加者下水學習。
17. 兒童游泳訓練班或五至八歲參加者：建議家長/監護人於上課前預先替參加者換妥游泳服。但家長/監護人仍可憑家長證於上/下課前五分鐘進入泳池更衣室協助參加者更衣。惟在更衣後，家長/監護人須取回家長證，並盡快離開泳池。申請家長證的詳情，請向主辦分區查詢。家長如欲於泳池開放時段進入泳池範圍觀察子女上課，可另行自費進場。
18. 第 II、III 階段游泳訓練班：參加者須於第一課經水試及格後，方可參加訓練。水試不及格者，可安排退款(須扣除入場費)。參加者若缺席水試，則作棄權論，所繳費用，恕不退還。  
水試不及格者退款安排：水試不及格者須交回收據正本給主辦分區康樂事務辦事處，由分區康樂事務辦事處處理退款申請。
19. 每節上課完畢，參加者應盡快更衣離去，不得在泳池範圍內逗留。為確保參加者課後安全離開泳池，參加者須在離場時取回收據/參加證。如參加者於下課後 20 分鐘，仍未取回收據/參加證，本署會利用廣播系統，讀出有關參加者姓名，邀請參加者取回參加證。若參加者需較長時間更衣，必須事先通知教練或活動助理，以確保參加者的安全。
20. 如有任何查詢，請致電 2478 4342 與元朗區康樂事務辦事處查詢。

元朗區康樂體育設施使用情況報告  
(1.2.2011 至 31.3.2011)

## (1) 游泳池

場地名稱	2/2011		3/2011	
	個人入場人數	團體入場人數	個人入場人數	團體入場人數
元朗游泳池	9 379	4 205	13 101	6 712
天水圍游泳池	*	*	*	*

\*由 2010 年 11 月 1 日至 2011 年 3 月 31 日為冬季，游泳池暫停開放。

## (2) 體育館

場地名稱	平均使用率(%)	
	2/2011	3/2011
鳳琴街體育館主場館	84.3%	81.5%
朗屏體育館主場館	80.4%	75.9%
天水圍體育館主場館	70.9%	77.9%
天瑞體育館主場館	68.8%	#

#由 2011 年 3 月 1 日至 3 月 31 日，暫停開放以安裝體操器材固定裝置。

## (3) 運動場

場地名稱	平均使用率(%)	
	2/2011	3/2011
元朗大球場	100.0%	100.0%
天水圍運動場	100.0%	100.0%

## (4) 足球場

場地名稱	平均使用率(%)	
	2/2011	3/2011
元朗大球場草地足球場	100.0%	100.0%
天水圍運動場草地足球場	100.0%	100.0%

## (5) 其他

場地名稱	平均使用率(%)	
	2/2011	3/2011
壁球場	50.4	52.0
網球場	37.8	43.8

2011/12年度元朗地區設施管理委員地區小型工程(康樂及文化事務署倡議及跟進項目)進度匯報  
(截至2011年4月14日)

工程編號	工程名稱	通過 工程費用 (\$)	實際工程費用及現金流 (\$)				施工日期	施工單位	備註 (工程進度)
			已支出 工程費用	2011/12	2012/13	總數			
YL-DMW024/05	市鎮公園北兒童遊樂場建設寵物公園改善工程	270,000.00	220,389.31	49,610.69	-	270,000.00	2009年6月 - 2011年9月	建築署	建築署正擬備草圖以加裝寵物飲水器。
YL-DMW024/06	永平村休憩處加裝公園燈光改善工程	60,000.00	48,366.00	2,600.00	-	50,966.00	2010年5月 - 2011年4月	建築署	已完成；待整理工程費用結算。
YL-DMW024/12	元朗區內游泳池濾水系統改善工程	1,357,300.00	1,354,455.44	2,844.56	-	1,357,300.00	2009年10月 - 2011年3月	機電工程署/ 建築署	已完成；待整理工程費用結算。
YL-DMW024/14	龍園園景美化工程	370,000.00	227,833.00	142,167.00	-	370,000.00	2010年1月 - 2011年8月	康文署	已完成。
YL-DMW038	天澤邨休憩處更換長者健體設施工程	100,000	75,835.00	22,000.00	-	97,835.00	2010年10月 - 2011年4月	康文署 (結構工程師)	已完成；待整理工程費用結算。
YL-DMW039	天恩邨休憩處更換長者健體設施工程	100,000	81,240.00	18,000.00	-	99,240.00	2010年10月 - 2011年4月	康文署 (結構工程師)	已完成；待整理工程費用結算。
YL-DMW040	沙埔村路旁美化工程	100,000	26,600.00	11,400.00	-	38,000.00	2010年5月 - 2011年2月	康文署	已完成；待整理工程費用結算。
YL-DMW041	元朗區內公園、遊樂場及休憩處加裝公園燈光感應器改善工程(共7個場地) <small>備註1</small>	40,000.00	19,627.08	4,189.79	-	23,816.87	2010年5月 - 2011年3月	建築署	已完成；待整理工程費用結算。
YL-DMW042	吉慶圍遊樂場更換長者健體設施工程	150,000	22,800.00	22,000.00	-	44,800.00	2010年10月 - 2011年4月	康文署 (結構工程師)	已完成；待整理工程費用結算。
YL-DMW043	橫台山遊樂場更換兒童遊樂設施工程	125,000	59,800.00	65,200.00	-	125,000.00	2010年10月 - 2011年4月	康文署 (結構工程師)	工程預計2011年4月底完成。
YL-DMW045	天水圍體育館及鳳琴街體育館場館美化工程	155,000	27,733.00	66,290.00	-	94,023.00	2010年10月 - 2011年4月	康文署/ 機電工程署	已完成；待整理工程費用結算。
YL-DMW047	元朗游泳池淺水區裝組平台及改善工程	480,000.00	241,780.00	80,000.00	-	321,780.00	2010年5月 - 2011年3月	康文署	正進行定期檢查及保養工作。
YL-DMW049	楊屋新村休憩處加裝長者健體設施工程	200,000.00	27,000.00	40,600.00	-	67,600.00	2010年10月 - 2011年4月	康文署 (結構工程師)	已完成；待整理工程費用結算。

工程編號	工程名稱	通過 工程費用 (\$)	實際工程費用及現金流 (\$)				施工日期	施工單位	備註 (工程進度)
			已支出 工程費用	2011/12	2012/13	總數			
YL-DMW050	鳳琴街體育館更換主場館觀眾台設施工程	600,000.00	-	600,000.00	-	600,000.00	2011年4月 - 2011年6月	建築署	工程招標完成，工程預計於2011年6月展開。
YL-DMW056	天河路遊樂場更換公園照明裝置改善工程	250,000.00	191,417.17	58,000.00	-	249,417.17	2010年10月 - 2011年4月	建築署	已完成；待整理工程費用結算。
YL-DMW059	天水圍公園花床改建改善工程	626,000.00	394,700.00	231,300.00	-	626,000.00	2010年11月 - 2011年8月	建築署 / 康文署	工程預計於2011年8月完成。
YL-DMW060	銀座廣場加裝旗桿工程	1,500,000.00	-	1,500,000.00	-	1,500,000.00	2011年 2月 - 6月	建築署	工程進行中，工程預計於2011年6月底完成。
YL-DMW061	天瑞體育館及鳳琴街體育館加裝體操器材固定點工程	400,000.00	-	167,000.00	-	167,000.00	2011年 2月 - 8月	康文署	天瑞體育館的工程經已完成，鳳琴街體育館的工程預計於2011年5月下旬展開。
YL-DMW063	元朗區內公園及遊樂場更換遊樂場地蓆工程 (共10個場地) 備註2	800,000.00	675,958.33	124,041.67	-	800,000.00	2010年11月 - 2011年4月	康文署 (結構工程師)	已完成；待整理工程費用結算。
YL-DMW068	元朗區2011/12年度綠化工程(共12個地點)	1,200,000.00	-	900,000.00	300,000.00	1,200,000.00	2011年4月 - 2012年6月	康文署	正擬備招標文件。
YL-DMW069	天水圍體育館更換節能照明裝置改善工程	696,000.00	-	696,000.00	-	696,000.00	2011年9月 - 2012年1月	機電工程署	正進行工程前期籌劃。
YL-DMW070	西菁街網球場加裝電力供應裝置及更換節能照明裝置改善工程	55,000.00	-	55,000.00	-	55,000.00	2011年12月 - 2012年1月	機電工程署	正進行工程前期籌劃。
YL-DMW071	元朗區內主要場地更換照明設施工程 (共5個場地) 備註3	439,640.00	-	439,640.00	-	439,640.00	2011年6月 - 2012年3月	機電工程署	正進行工程前期籌劃。
YL-DMW072	元朗區內游泳池硬幣分類系統改善工程	250,000.00	-	250,000.00	-	250,000.00	2011年6月 - 2012年3月	機電工程署	已完成招標，安裝工程將於2011年6月進行。
YL-DMW073	元朗區內公園、遊樂場及休憩處加裝公園燈光度感應器改善工程(共8個場地) 備註4	40,000.00	-	40,000.00	-	40,000.00	2011年7月 - 2012年2月	建築署	待建築署提交工作時間表。
YL-DMW074	元朗公園更換兒童遊樂設施工程	200,000.00	-	200,000.00	-	200,000.00	2011年6月 - 2012年3月	康文署 (結構工程師)	正擬備招標文件。
YL-DMW075	鳳群街花園更換兒童遊樂設施及增設長者健體設施工程	250,000.00	-	250,000.00	-	250,000.00	2011年10月 - 2012年2月	康文署 (結構工程師)	待結構工程師提交工作時間表。

工程編號	工程名稱	通過 工程費用 (\$)	實際工程費用及現金流 (\$)				施工日期	施工單位	備註 (工程進度)
			已支出 工程費用	2011/12	2012/13	總數			
YL-DMW076	天水圍體育館主場時間顯示系統更換工程	100,000.00	-	100,000.00	-	100,000.00	2011年10月- 2012年2月	機電工程署	正進行工程前期籌劃。
YL-DMW077	元朗游泳池主池暖水循環系統改善工程	200,000.00	-	200,000.00	-	200,000.00	2011年6月- 2012年2月	機電工程署	正進行工程前期籌劃。
YL-DMW078	元朗區內主要公園及運動場設施改善及優化公園 景點工程(共4個場地) <sup>備註5</sup>	600,000.00	-	400,000.00	200,000.00	600,000.00	2011年5月- 2012年3月	機電工程署/ 康文署	正進行工程前期籌劃。
YL-DMW079	建德街遊樂場更換長者健體設施工程	150,000.00	-	150,000.00	-	150,000.00	2011年10月- 2012年2月	康文署 (結構工程師)	待結構工程師提交工作時間表。
		<b>11,863,940.00</b>	<b>3,695,534.33</b>	<b>6,887,883.71</b>	<b>500,000.00</b>	<b>11,083,418.04</b>			

## 備註：

- YL-DMW041 場地包括：(1)建德街遊樂場、(2)建業街遊樂場、(3)西菁街兒童遊樂場、(4)水車館街遊樂場、(5)上村公園、(6)水尾村遊樂場及(7)橫台山遊樂場。
- YL-DMW063 場地包括：(1)鳳翔路花園、(2)建業街遊樂場、(3)炮仗坊遊樂場、(4)水車館街遊樂場、(5)天秀路公園、(6)田心村遊樂場、(7)丹桂村路花園、(8)唐人新村遊樂場、(9)洪屋村遊樂場及(10)天河路遊樂場。
- YL-DMW071 場地包括：(1)元朗公園、(2)元朗游泳池、(3)天水圍公園、(4)天水圍運動場、(5)天水圍游泳池。
- YL-DMW073 場地包括：(1)灰沙圍遊樂場、(2)洪屋村遊樂場、(3)屏夏路花園、(4)屏山里花園、(5)石埗村遊樂場、(6)唐人新村花園、(7)麗湖休憩處、(8)錫降村遊樂場。
- YL-DMW078 場地包括：(1)元朗公園、(2)元朗大球場、(3)天水圍公園、(4)天水圍運動場。