

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7月號報告)

目的

本文件旨就康樂及文化事務署於2011年5月至8月在元朗區內舉辦的康樂體育活動及2011年4月至5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5月及6月份在元朗區內舉辦的康樂體育活動共 167 項，參加人數達 7 468 人，詳情載列於附件(一)。預計在2011年7月及8月份於區內舉辦的康樂體育活動共 383 項，參加人數達 15 623 人，詳情載列於附件(二)(i)(ii)。
3. 由於報名人數不足，原定於6月7日至28日舉行的「兒童第二階段捷泳訓練班」，經已取消，受影響的人數為8人。
4. 「第三屆全港運動會」所有比賽經已完成，「閉幕暨綜合頒獎典禮」已於2011年6月5日在九龍公園體育館舉行。在計算各項比賽成績後，元朗區代表隊分別在網球、羽毛球及籃球比賽取得單項總冠軍；排球比賽單項總季軍，十八區啦啦隊大賽最佳表現獎亞軍。加上其他比賽項目成績亦十分理想，元朗區最終成功衛冕「第三屆全港運動會香港賽馬會盃總冠軍」及「第三屆全港運動會獲得最多金牌的社區-圓玄學院盃」。
5. 就發展社區特色體育活動方面，自2010/2011年度本區增加欖球活動為發展項目之一，並舉辦「元朗區欖球推廣計劃」。截至2011年5月為止，共有24間學校 5 600 人曾參與欖球活動。為進一步推廣有關計劃，元朗區議會地區設施管理委員會、元朗區康樂事務辦事處及香港欖球總於2011年6月25日(星期六)在元朗大球場舉辦「2011年度欖球技術交流及同樂日」，我們希望透過活動加強區內居民對欖球運動的認識及鼓勵區內學校參予。活動該日有4間小學、6間中學及區內欖球屬會參加欖球友誼賽，參加人數達300人。

設施管理

6. 有關元朗區康體設施在2011年4月及5月份的使用情況載列於附件(三)。

7. 元朗公園七人硬地足球場將於2011年8月1日至31日暫停開放，供區內團體舉行「盂蘭節」活動。

8. 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4月及5月份所提供服務水平的評估總結如下：

(a)	清潔：	大致良好。
(b)	園藝：	大致良好。
(c)	護衛：	良好。
(d)	體育館管理：	一般，本署會繼續監督承辦商的表現。

9. 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) 為改善天水圍公園的水浸情況，公園內噴泉廣場第四期(銀座商場間行人通道及長池位置)地面翻新工程經已完工。而雕塑廊、涼亭(近匯豐銀行)及公園辦事處外的地面重鋪工程，經已展開，上述第四期工程預計於2011年7月底完工。
- (b) 馬鞍崗花園重建工程預計於2011年7月完成後，重新開放供市民使用。
- (c) 鳳琴街體育館活動室將於2011年7月期間關閉，以進行加設消防花灑頭工程。而主場其中一個籃球場將於2011年7月1日至17日暫停開放，以便更換觀眾席座椅。
- (d) 元朗大球場草地足球場將於2011年7月7日至8月17日暫停開放，以進行草地保養工程，但跑道會如常開放供市民進行緩跑活動。
- (e) 元朗公園內洗手間會分階段進行翻新工程，第一階段工程經已展開，全部工程預計於2011年10月底完成。在工程進行期間，公園會安排流動洗手間供市民使用。而草地門球

場將於2011年7月30日至9月9日暫停開放，以進行草地保養工程。

- (f) 元朗游泳池將於2011年冬季進行大型維修工程，副池、跳水池及訓練池將於2011年11月至2012年3月31日暫停開放。而暖水主池的維修時間表待與建築署落實後，將於下次會議報告詳情。主池維修期時間，「淺水區計劃」可能需要暫停。

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

10. 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)。因應實際工程報價，「建德街遊樂場更換長者健體設施」(YL-DMW079)工程費用由150,000上調至\$175,000，較通過工程費用增加\$25,000。

綠化工作

11. 本署於2011年4月及5月份在以下地點栽種喬木、灌木、時花及鋪地性植物共 27 828 棵以美化環境。

- (1) 水邊村路邊花槽
- (2) 龍園
- (3) 擊壤路五人足球場
- (4) 屏會街休憩花園
- (5) 屏會街路邊花床
- (6) 天河路遊樂場
- (7) 安興遊樂場
- (8) 天秀路公園
- (9) 元朗公園
- (10) 天水圍公園
- (11) 元朗兒童遊樂場
- (12) 元朗賽馬會廣場
- (13) 元朗大馬路休憩花園

- (14) 鳳翔路路邊花床
- (15) 錦田路路邊園地
- (16) 朗屏西鐵站路邊花槽
- (17) 市鎮公園北兒童遊樂場
- (18) 安興街路邊花槽
- (19) 天湖路路邊花槽
- (20) 銀座廣場
- (21) 錦上路休憩處
- (22) 屏會街路邊花槽
- (23) 壽富街路邊花槽
- (24) 體育路路邊花槽
- (25) 德業街遊樂場
- (26) 天瑞路公園
- (27) 安樂路路邊花槽
- (28) 丹桂村路休憩處

12. 此外，本署在同期間共移除35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

13. 本文件乃供元朗區議會地區設施管理委員會在2011年7月8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
2011年6月

康樂及文化事務署
元朗區2011年5月及6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
1. 田徑及水上活動		
訓練班		
游泳	37	607
跳水	1	20
小計：	38	627
2. 舞蹈及健體		
訓練班		
健體舞	12	240
八段錦	1	30
器械健體	11	220
水中健體	5	100
太極	10	285
太極劍	1	19
瑜伽	1	25
康樂活動		
健身室月票使用計劃	2	740
正確使用健身室設施簡介會	6	150
小計：	49	1,809
3. 個人活動		
訓練班		
羽毛球	3	44
壁球	4	44
乒乓球	2	28
網球	4	48
小計：	13	164
4. 隊際活動		
訓練班		
欖球	6	120

活動類別	活動數目	實際 參加人數
康樂活動		
門球	1	15
欖球	7	744
小計：	14	879
5. 其他		
訓練班		
長者活動 (包括: 器械健體、游泳、水中健體及門球)	19	340
低收入/領取綜援人士活動 (高爾夫球訓練)	2	40
康樂活動		
長者活動 (不包括活力長者計劃) (包括: 陸上暢遊及展覽)	3	1,599
活力長者計劃 (包括: 體育同樂及健體活動)	6	708
低收入/領取綜援人士活動 (包括: 日營及園藝講座)	3	95
殘疾人士/長期病患者活動 (包括: 日營、體育及健體活動)	12	378
邊緣青少年活動 (深宵開放體育館)	2	46
綠化義工計劃	1	30
嘉年華 / 體育同樂日	2	705
親子活動	3	48
小計：	53	3,989
總計：	167	7,468



康樂及文化事務署 主辦 元朗區議會 贊助
二零一一年七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	
天水圍體育館 元朗天水圍天柏路 1 號			
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"> 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。 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。 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。 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。
「  」代表該項活動名額以抽籤方式分配	<ol style="list-style-type: none"> 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（http://www.lcsd.gov.hk/MonthlyProg/Ls/indexc.html）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。 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。 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。 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"> 各分區康樂事務辦事處

	<ul style="list-style-type: none"> • 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。
「  」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。	
「  」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，特殊情况除外。
- (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
--------------	----	----	----	----	----	------------	----	-----------------------	----------	------------------

元朗區分齡乒乓球比賽 2011*

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)	☒	15/7
----------	-----------	---	-------------------	------------	-----------	----	-----------	----------------------	---	------

參加者須知：請參閱比賽章程。

元朗區第二十九屆水運會*

40253940	9/10	日	早 8:00- 晚 8:00	元朗 游泳池	請參閱 章程	20	請參閱 章程	27/7-5/8 (抽籤:22/8)	☒	14/9
----------	------	---	-------------------	-----------	-----------	----	-----------	-----------------------	---	------

參加者須知：請參閱比賽章程。

拯溺訓練班 (銅章課程)

40250321	4/7-29/8 (8/8 除外)	一,五	早 10:00- 午 12:00	元朗 游泳池	14-59	110	24	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	☒	29/6
40250322	12/7-16/8	二,四,六	早 8:00-10:00	元朗 游泳池	14-59	110	24	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	☒	29/6
40250323	12/7-16/8	二,四,六	早 10:00- 午 12:00	元朗 游泳池	14-59	110	24	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	☒	29/6

參加者須知：(1) 水試標準/參加資格：能在 5 分鐘內以胸泳游畢 200 米及踏水 3 分鐘。

(2) 參加者須於第一課經水試及格後，方可參加訓練。水試不及格者須交回收據正本給主辦分區康樂事務辦事處，作退款安排(所退款項須扣除入場費)。參加者若缺席水試，則作棄權論，所繳費用，恕不退還。

(3) 本署主辦的拯溺訓練班只教授有關課程內容及技術，不會安排學員參加考試。

健體舞訓練班

40252735	21/7-30/8	二,四	早 8:00-9:00	朗屏 體育館	14+	65	20	10/6	☒ i	---
40252736	21/7-30/8	二,四	早 9:00-10:00	朗屏 體育館	14+	65	20	10/6	☒ i	---
40252737	21/7-30/8	二,四	晚 6:00-7:00	天水圍 體育館	14+	65	20	10/6	☒ i	---
40252738	21/7-30/8	二,四	晚 7:00-8:00	天水圍 體育館	14+	65	20	10/6	☒ i	---

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

40252741	22/7-31/8	三,五	早 8:00-9:00	天水圍 體育館	8+	80	30	13/6	☒ i	---
----------	-----------	-----	-------------	------------	----	----	----	------	-----	-----

兒童舞訓練班

40250927	9/7-10/9	六	午 1:00-3:00	朗屏 體育館	4-11	60	20	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	☒	29/6
40250928	17/7-25/9 (7/8 除外)	日	午 2:00-4:00	天水圍 體育館	4-6	60	20	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	☒	29/6
40250929	17/7-25/9 (7/8 除外)	日	午 4:00-6:00	天水圍 體育館	7-11	60	20	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	☒	29/6
40252739	25/7-24/8	一,三	早 10:00- 午 12:00	香港普通話研 習社科技創意 小學	4-11	60	20	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	☒	29/6
40252740	21/7-23/8	二,四	午 2:00-4:00	樂善堂 梁銶琚學校 (分校)	4-11	60	20	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	☒	29/6

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。

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
中國舞訓練班										
40250930	9/7-10/9	六	午 3:00-5:00	朗屏 體育館	12+	45	20	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	☒	29/6

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。

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。

40252690	19/7-25/8	二,四	晚 8:00-9:00	朗屏 體育館	15+	75	20	@8/6	☒ i	---
40252691	19/7-25/8	二,四	晚 9:00-10:00	朗屏 體育館	15+	75	20	@8/6	☒ i	---
40252692	25/7-31/8	一,三	晚 8:00-9:00	天水圍 體育館	15+	75	20	@14/6	☒ i	---
40252693	25/7-31/8	一,三	晚 9:00-10:00	天水圍 體育館	15+	75	20	@14/6	☒ i	---
40252695	29/7-5/9	一,五	晚 7:00-8:00	朗屏 體育館	15+	75	20	@15/6	☒ i	---
40252696	29/7-5/9	一,五	晚 8:00-9:00	朗屏 體育館	15+	75	20	@15/6	☒ i	---
40252759	25/7-31/8	一,三	晚 7:00-8:00	天水圍 體育館	15+	75	20	@14/6	☒ 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。

體操訓練班

40252698	19/7-27/9 (13/9 除外)	二	晚 7:00-9:00	天瑞 體育館	6+	65	20	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	☒	29/6
----------	------------------------	---	-------------	-----------	----	----	----	----------------------	---	------

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。

水中健體訓練班

40249765	5/7-30/7	二,四,六	晚 8:30-9:30	天水圍 游泳池	14+	75	20	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	☒	29/6
40250196	8/7-15/8	一,五	午 4:00-5:00	元朗 游泳池	14+	75	20	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	☒	29/6
40250197	8/7-15/8	一,五	午 5:00-6:00	元朗 游泳池	14+	75	20	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	☒	29/6

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。

爵士舞訓練班

40250962	18/7-26/9 (12/9 除外)	一	晚 8:00-10:00	朗屏 體育館	12+	70	30	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	☒	29/6
40252701	19/7-27/9 (13/9 除外)	二	晚 8:00-10:00	天瑞 體育館	12+	70	30	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	☒	29/6

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。

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
兒童柔道訓練班										
40250953	16/7-17/9	六	午 5:00-7:00	朗屏 體育館	6-11	65	20	7/6	☎ i	---
參加者須知：參加者需自備柔道袍上課。										
柔道訓練班										
40250836	12/7-20/9 (13/9 除外)	二	晚 6:00-8:00	朗屏 體育館	6+	65	20	3/6	☎ i	---
40250935	10/7-18/9 (7/8 除外)	日	午 2:00-4:00	天瑞 體育館	6+	65	20	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	☐	29/6
40250937	15/7-16/9	五	晚 7:00-9:00	天水圍 體育館	6+	65	20	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	☐	29/6
參加者須知：(1) 參加者需自備柔道袍上課。 (2) 凡年齡 50 歲以上的申請人，請於報名時出示健康證明文件，以證明申請人適宜參加有關訓練班。										
社交舞訓練班										
40250913	7/7-8/9	四	晚 6:00-8:00	朗屏 體育館	14+	90	30	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	☐	29/6
40250914	15/7-16/9	五	晚 7:00-9:00	天瑞 體育館	14+	90	30	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	☐	29/6
40250915	15/7-16/9	五	晚 8:00-10:00	朗屏 體育館	14+	90	30	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	☐	29/6
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。										
太極訓練班										
40252680	18/7-9/11 (12/9, 5/10 除外)	一,三,五	晚 8:30-9:30	天水圍 運動場	6+	60	30	7/6	☎ i	---
兒童及青少年武術訓練班										
40251030	21/7-18/8	二,四	早 10:00- 午 12:00	潮陽百欣 小學	6-14	86	20	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	☐	29/6
40252760	20/7-17/8	三,五	午 2:00-4:00	潮陽百欣 小學	6-14	86	20	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	☐	29/6
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。										
兒童武術訓練班										
40250938	10/7-11/9 (7/8 除外)	日	午 4:00-6:00	天瑞 體育館	6-9	86	20	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	☐	29/6
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。										
瑜伽訓練班										
40250916	7/7-8/9	四	晚 8:00-10:00	天水圍 體育館	15+	85	25	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	☐	29/6
40250917	18/7-26/9 (12/9 除外)	一	午 1:00-3:00	天瑞 體育館	15+	85	25	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	☐	29/6
40250918	18/7-26/9 (12/9 除外)	一	午 2:00-4:00	朗屏 體育館	15+	85	30	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	☐	29/6
40252703	19/7-27/9 (13/9 除外)	二	早 10:00- 午 12:00	朗屏 體育館	15+	85	30	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	☐	29/6
40252706	25/7-3/10 (12/9 除外)	一	早 9:00-11:00	天水圍 體育館	15+	85	25	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	☐	29/6
參加者須知：參加者需自備大毛巾一條及保暖衣物上課。										

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

兒童健體訓練班

40250960	18/7-10/8	一,三	午 3:00-4:30	天瑞 體育館	8-14	75	20	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	<input type="checkbox"/>	29/6
40250961	18/7-10/8	一,三	午 4:30-6:00	天瑞 體育館	8-14	75	20	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	<input type="checkbox"/>	29/6

參加者須知：詳情請參閱活動章程。

正確使用健身室設施簡介會

40250907	3/7	日	早 9:00- 午 12:00	天瑞 體育館	15+	免費	25	1/6	<input type="checkbox"/> i	---
40250908	10/7	日	午 3:00-6:00	朗屏 體育館	15+	免費	25	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	<input type="checkbox"/>	29/6
40250909	17/7	日	早 9:00- 午 12:00	天水圍 體育館	15+	免費	25	8/6	<input type="checkbox"/> 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) 參加者須穿着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。

羽毛球訓練班

40250919	7/7-9/8	二,四	晚 8:00-10:00	天水圍 體育館	7+	175	16	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	<input type="checkbox"/>	29/6
40250920	11/7-11/8	一,四	早 9:00-11:00	天水圍 體育館	7+	175	16	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	<input type="checkbox"/>	29/6
40250921	13/7-14/9	三	晚 7:00-9:00	天瑞 體育館	7+	175	16	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	<input type="checkbox"/>	29/6
40252748	23/7-24/9	六	午 3:00-5:00	鳳琴街 體育館	7+	175	16	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	<input type="checkbox"/>	29/6
40252749	26/7-26/8	二,五	晚 8:00-10:00	朗屏 體育館	7+	175	12	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	<input type="checkbox"/>	29/6

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。

青少年羽毛球訓練班

40250931	9/7-10/9	六	午 4:00-6:00	天瑞 體育館	7-17	175	16	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	<input type="checkbox"/>	29/6
40250932	17/7-18/9	日	早 9:00-11:00	朗屏 體育館	7-17	175	12	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	<input type="checkbox"/>	29/6

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。

普及體育推廣計劃 – 親子羽毛球訓練班

40252746	23/7-27/8	六	午 1:00-3:00	鳳琴街 體育館	7+	73	24	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	<input type="checkbox"/>	29/6
40252747	23/7-27/8	六	早 9:00-11:00	天瑞 體育館	7+	73	24	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	<input type="checkbox"/>	29/6

參加者須知：(1) 參加年齡：7 至 12 歲（子女）及 18 歲或以上（父母）。

(2) 必須兩人報名，其中一人須為年滿 18 歲的父母，另一人須為年齡介乎 7 至 12 歲的子女。

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

青少年壁球訓練班

40250949	15/7-16/8	二,五	午 3:00-4:30	天水圍體育館	7-17	155	12	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	☒	29/6
40250950	18/7-18/8	一,四	早 11:00- 午 12:30	天水圍體育館	7-17	155	12	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	☒	29/6
40252713	19/7-18/8	二,四	午 2:00-3:30	大橋街市 壁球場	7-17	155	8	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	☒	29/6
40252715	20/7-19/8	三,五	早 11:00- 午 12:30	羅弼時爵士 壁球場	7-17	155	8	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	☒	29/6

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。

壁球訓練班

40250922	7/7-8/8	一,四	晚 7:30-9:00	元朗賽馬會 壁球場	7+	155	12	1/6	☒ i	---
40250923	9/7-10/9	六	午 3:30-5:00	元朗賽馬會 壁球場	7+	155	12	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	☒	29/6
40250924	9/7-10/9	六	午 4:30-6:00	天水圍體育館	7+	155	12	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	☒	29/6
40252762	26/7-25/8	二,四	晚 9:00-10:30	天水圍體育館	7+	155	12	14/6	☒ i	---
40252764	29/7-31/8	三,五	晚 7:30-9:00	天水圍體育館	7+	155	12	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	☒	29/6

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。

乒乓球訓練班

40250933	9/7-10/9	六	午 3:00-5:00	天水圍體育館	6+	105	12	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	☒	29/6
40250934	18/7-18/8	一,四	早 9:00-11:00	天水圍體育館	6+	105	12	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	☒	29/6
40252681	18/7-18/8	一,四	早 11:00- 午 1:00	天水圍體育館	6+	105	12	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	☒	29/6
40252682	18/7-18/8	一,四	午 4:00-6:00	朗屏體育館	6+	105	16	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	☒	29/6
40252683	19/7-19/8	二,五	午 2:00-4:00	朗屏體育館	6+	105	16	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	☒	29/6
40252684	19/7-18/8	二,四	晚 7:00-9:00	天水圍體育館	6+	105	12	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	☒	29/6
40252685	22/7-24/8	三,五	早 8:00-10:00	鳳琴街體育館	6+	105	16	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	☒	29/6
40252686	22/7-24/8	三,五	午 2:00-4:00	鳳琴街體育館	6+	105	16	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	☒	29/6
40252687	26/7-26/8	二,五	午 4:00-6:00	朗屏體育館	6+	105	16	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	☒	29/6
40252688	28/7-29/9	四	早 9:00-11:00	鳳琴街體育館	6+	105	16	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	☒	29/6
40250991	18/7-17/8	一,三	午 2:00-4:00	潮陽百欣 小學	6+	105	16	20/6	☒ 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
--------------	----	----	----	----	----	------------	----	-----------------------	----------	------------------

小型網球訓練班

40250963	18/7-18/8	一,四	午 2:00-4:00	天瑞體育館	6-12	70	16	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	<input type="checkbox"/>	29/6
40252721	20/7-19/8	三,五	早 9:00-11:00	朗屏體育館	6-12	70	12	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	<input type="checkbox"/>	29/6
40252761	26/7-25/8	二,四	午 2:00-4:00	鳳琴街體育館	6-12	70	16	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	<input type="checkbox"/>	29/6

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。

兒童網球訓練班

40252728	20/7-22/8	一,三	午 2:00-4:00	天水圍公園	8-11	175	8	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	<input type="checkbox"/>	29/6
40252730	21/7-22/8	一,四	午 4:00-6:00	天水圍公園	8-11	175	8	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	<input type="checkbox"/>	29/6

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。

青年網球訓練班

40252716	19/7-18/8	二,四	午 4:00-6:00	西菁街網球場	12-17	175	16	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	<input type="checkbox"/>	29/6
40252718	20/7-19/8	三,五	早 9:00-11:00	西菁街網球場	12-17	175	16	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	<input type="checkbox"/>	29/6
40252726	20/7-22/8	一,三	早 9:00-11:00	天水圍公園	12-17	175	8	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	<input type="checkbox"/>	29/6
40252727	22/7-23/8	二,五	午 3:00-5:00	天水圍公園	12-17	175	8	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	<input type="checkbox"/>	29/6

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。

網球訓練班

40250940	12/7-20/9 (13/9 除外)	二	晚 8:00-10:00	西菁街網球場	8+	175	16	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	<input type="checkbox"/>	29/6
40250941	12/7-12/8	二,五	晚 7:00-9:00	天水圍公園	8+	175	8	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	<input type="checkbox"/>	29/6
40252722	20/7-22/8	一,三	晚 7:00-9:00	天水圍公園	8+	175	8	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	<input type="checkbox"/>	29/6
40252723	24/7-25/9	日	早 9:00-11:00	西菁街網球場	8+	175	16	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	<input type="checkbox"/>	29/6
40252724	25/7-25/8	一,四	晚 7:00-9:00	西菁街網球場	8+	175	16	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	<input type="checkbox"/>	29/6
40252725	23/7-24/9	六	午 4:00-6:00	天水圍公園	8+	175	8	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	<input type="checkbox"/>	29/6

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。

兒童第一階段圍棋訓練班

40252710	19/7-4/8	二,四	午 2:00-4:00	天瑞體育館	6-10	40	20	7/6	<input type="checkbox"/> i	---
----------	----------	-----	-------------	-------	------	----	----	-----	----------------------------	-----

第一階段圍棋訓練班

40250947	15/7-3/8	三,五	午 2:00-4:00	鳳琴街體育館	11+	40	20	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	<input type="checkbox"/>	29/6
40250948	17/7-21/8	日	早 10:00- 午 12:00	朗屏體育館	11+	40	20	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	<input type="checkbox"/>	29/6

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
青少年籃球訓練班 (女子)										
40252743	22/7-24/8	三,五	午 2:00-4:00	鳳琴街 體育館	10-13	75	20	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	☒	29/6
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。										
青少年籃球訓練班 (男子)										
40252744	22/7-24/8	三,五	午 4:00-6:00	鳳琴街 體育館	10-13	75	20	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	☒	29/6
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。										
籃球訓練班										
40250951	15/7-17/8	三,五	午 2:00-4:00	天瑞 體育館	10+	75	20	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	☒	29/6
40250952	15/7-17/8	三,五	午 4:00-6:00	天瑞 體育館	10+	75	20	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	☒	29/6
40253250	19/7-18/8	二,四	早 10:00- 午 12:00	潮陽百欣 小學	10+	75	20	20/6	☒ 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。										
檯球訓練班										
40250903	10/7-7/8	日	早 10:00- 午 12:00	天水圍公園 (五人足球場)	10-14	40	20	2/6	☒ i	---
40252767	26/7-23/8	二	晚 8:00-10:00	天水圍公園 (五人足球場)	18+	40	20	13/6	☒ i	---
家庭宿營										
40252751	23/7-24/7	六,日	午 2:00-2:00	曹公潭 戶外康樂中心	不限	117	40	13/6	☒ i	---
參加者須知：(1) 參加者須自備糧水。 (2) 參加者須穿著輕便服裝及運動鞋出席。 (3) 參加者須另繳膳食費用及部份景點入場費用(如適用)。										
天水圍 107 區 - 社區園圃計劃種植研習班*										
40250939	10/7-6/11	日	午 2:00-5:00	天水圍 107 區	12+	400	60	2/6	☒ i	---
參加者須知：詳情請參閱活動章程。										
殘疾人士水中健體訓練計劃										
40252678	8/7-26/8	五	早 10:00-11:00	元朗 游泳池	18+	免費	4	1/6-3/6	♿	---
40252679	9/7-27/8	六	早 10:00-11:00	天水圍 游泳池	18+	免費	4	1/6-3/6	♿	---
參加者須知：(1) 參加者需有一位陪同者陪伴參與。 (2) 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。										
殘疾人士普及健體同樂日										
40252731	15/7	五	晚 7:00-9:00	新生 銀禧宿舍	15+	免費	4	1/6-3/6	♿	---
參加者須知：(1) 參加者需有一位陪同者陪伴參與。										

◇ 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
--------------	----	----	----	----	----	-----------------------	----------	--------------

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：報名首天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。

40252719	20/7-26/8	三,五	早7:00-8:00	朗屏 體育館	20	@26/5-1/6 (抽籤:9/6)	☒	29/6
40252720	20/7-26/8	三,五	早8:00-9:00	朗屏 體育館	20	@26/5-1/6 (抽籤:9/6)	☒	29/6

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。

長者社交舞訓練班

40250944	13/7-14/9	三	早 10:00- 午 12:00	朗屏 體育館	30	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	☒	29/6
40250945	15/7-16/9	五	午 2:00-4:00	天水圍 體育館	30	26/5-1/6 (抽籤:9/6)	☒	29/6

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。

活力長者計劃 - 羽毛球同樂

40250925	8/7-29/7	五	早 10:00- 11:00	天水圍 體育館	30	2/6	☐ 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。

活力長者計劃 - 乒乓球同樂

40250926	8/7-29/7	五	早 9:00- 10:00	天水圍 體育館	30	2/6	☐ 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。

長者門球訓練班

40250910	4/7-18/7	一,四	早 7:00-9:00	元朗 公園	20	1/6	☐ i	--
40250911	13/7-27/7	三,五	早 7:00-9:00	天水圍 公園	20	3/6	☐ i	--

參加者須知：參加者須穿著合適運動服裝及運動鞋出席。

長者日營

40250943	6/7	三	早9:00- 午5:00	曹公潭戶外 康樂中心	96	3/6	☐ i	--
----------	-----	---	-----------------	---------------	----	-----	-----	----

參加者須知：詳情請參閱活動章程。

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 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
網球	小型網球訓練班	26/5 - 1/6	9/6	17/6	17/6 - 22/6	24/6 - 27/6	29/6
	兒童網球訓練班						
	青年網球訓練班						
	網球訓練班						
中國舞	中國舞訓練班						
籃球	少年籃球訓練班	26/5 - 1/6	9/6	17/6	17/6 - 22/6	24/6 - 27/6	29/6
	籃球訓練班						
健身	正確使用健身室設施簡介會	26/5 - 1/6	9/6	17/6	17/6 - 22/6	24/6 - 27/6	29/6
	兒童健體訓練班						
	長者器械健體訓練班						
羽毛球	羽毛球訓練班	26/5 - 1/6	9/6	17/6	17/6 - 22/6	24/6 - 27/6	29/6
	青少年羽毛球訓練班						
	普及體育推廣計劃 - 親子羽毛球訓練班						

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
乒乓球	乒乓球訓練班	26/5 - 1/6	9/6	17/6	17/6 - 22/6	24/6 - 27/6	29/6
武術	兒童及青少年武術訓練班						
	兒童武術訓練班						
兒童舞	兒童舞訓練班						
社交舞	社交舞訓練班						
	長者社交舞訓練班						
壁球	青少年壁球訓練班						
	壁球訓練班						
柔道	柔道訓練班						
圍棋	第一階段圍棋訓練班						
瑜伽	瑜伽訓練班						
爵士舞	爵士舞訓練班						
體操	體操訓練班						
拯溺	拯溺訓練班 (銅章課程)						
水中健體	水中健體訓練班						
比賽	2011 年度元朗區乒乓球比賽*	1/6 - 8/6	20/6	30/6	30/6 - 6/7	8/7 - 13/7	15/7
	元朗區第二十九屆水運會*	27/7-5/8	22/8	25/8	26/8-1/9	7/9-10/9	14/9



康樂及文化事務署 主辦 元朗區議會 贊助
二零一一年八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	
	上午 8:30 - 晚上 10:00	上午 7:00 - 晚上 11:00	
天水圍體育館 元朗天水圍天柏路 1 號			
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
「 <input type="checkbox"/> 」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"> 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。 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。 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。 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。
「 <input type="checkbox"/> 」代表該項活動名額以抽籤方式分配	<ol style="list-style-type: none"> 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（http://www.lcsd.gov.hk/MonthlyProg/Ls/indexc.html）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。 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。 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。 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： • 各分區康樂事務辦事處

	<ul style="list-style-type: none"> • 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。
「  」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天上午 8 時 30 分起登入康體通網頁 (http://leisurelink.lcsd.gov.hk)報名。	
「  」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 年度元朗區壁球公開賽*

40253283	21/8-28/8	日	早 9:00- 晚 6:00	天水圍 體育館	請參閱 章程	20	請參閱 章程	4/7-18/7		---
----------	-----------	---	-------------------	------------	-----------	----	-----------	----------	--	-----

參加者須知：詳情請參閱活動章程。

元朗區第二十九屆水運會*

40253940	9/10	日	早 8:00- 晚 8:00	元朗 游泳池	請參閱 章程	20	請參閱 章程	27/7-5/8 (抽籤:22/8)		14/9
----------	------	---	-------------------	-----------	-----------	----	-----------	-----------------------	--	------

參加者須知：詳情請參閱活動章程。

跳水訓練班

40250357	20/8-18/9	六,日	早 10:00- 午 12:00	元朗 游泳池	8+	45	20	24/6-30/6 (抽籤: 8/7)		29/7
----------	-----------	-----	---------------------	-----------	----	----	----	------------------------	--	------

參加者須知：參加者需能游畢 50 米及踏水最少 30 秒。

拯溺訓練班 (銅章課程)

40250329	2/8-6/9	二,四,六	晚 7:30-9:30	元朗 游泳池	14-59	110	24	24/6-30/6 (抽籤: 8/7)		29/7
----------	---------	-------	-------------	-----------	-------	-----	----	------------------------	--	------

參加者須知：(1) 水試標準/參加資格：能在 5 分鐘內以胸泳游畢 200 米及踏水 3 分鐘。

(2) 參加者須於第一課經水試及格後，方可參加訓練。水試不及格者須交回收據正本給主辦分區康樂事務辦事處，作退款安排(所退款項須扣除入場費)。參加者若缺席水試，則作棄權論，所繳費用，恕不退還。

(3) 本署主辦的拯溺訓練班只教授有關課程內容及技術，不會安排學員參加考試。

健體舞訓練班

40250965	1/8-8/9	一,四	晚 6:00-7:00	鳳琴街 體育館	14+	65	20	5/7	i	---
40250966	1/8-8/9	一,四	晚 7:00-8:00	鳳琴街 體育館	14+	65	20	5/7	i	---
40250967	2/8-8/9	二,四	早 9:00-10:00	鳳琴街 體育館	14+	65	20	6/7	i	---
40250968	2/8-8/9	二,四	早 10:00-11:00	鳳琴街 體育館	14+	65	20	6/7	i	---
40250969	3/8-9/9	三,五	早 8:00-9:00	鳳琴街 體育館	14+	65	20	7/7	i	---
40250970	3/8-9/9	三,五	早 9:00-10:00	鳳琴街 體育館	14+	65	20	7/7	i	---
40250971	8/8-19/9 (12/9 除外)	一,三	晚 6:00-7:00	朗屏 體育館	14+	65	20	12/7	i	---
40250972	8/8-19/9 (12/9 除外)	一,三	晚 7:00-8:00	朗屏 體育館	14+	65	20	12/7	i	---
40250973	9/8-20/9 (13/9 除外)	二,四	晚 6:00-7:00	天瑞 體育館	14+	65	20	11/7	i	---
40250974	9/8-20/9 (13/9 除外)	二,四	晚 7:00-8:00	天瑞 體育館	14+	65	20	11/7	i	---
40250975	10/8-26/9 (12/9, 14/9 除外)	一,三	早 8:00-9:00	天瑞 體育館	14+	65	20	12/7	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
--------------	----	----	----	----	----	------------	----	-----------------------	----------	------------------

健體舞訓練班

40250975	10/8-26/9 (12/9, 14/9 除外)	一,三	早 8:00-9:00	天瑞 體育館	14+	65	20	12/7	☒ i	---
40250976	10/8-26/9 (12/9, 14/9 除外)	一,三	早 9:00-10:00	天瑞 體育館	14+	65	20	12/7	☒ i	---
40253317	23/8-13/10 (6/9, 13/9, 20/9, 4/10 除外)	二,四	早 8:00-9:00	天水圍 體育館	14+	65	20	15/7	☒ i	---
40253318	23/8-13/10 (6/9, 13/9, 20/9, 4/10 除外)	二,四	早 9:00-10:00	天水圍 體育館	14+	65	20	15/7	☒ 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。

兒童舞訓練班

40253273	21/8-23/10	日	早 9:00-11:00	鳳琴街 體育館	4-6	60	20	24/6-30/6 (抽籤: 8/7)	☒	29/7
40253277	21/8-23/10	日	早 11:00- 午 1:00	鳳琴街 體育館	7-11	60	20	24/6-30/6 (抽籤: 8/7)	☒	29/7

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。

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。

40250977	1/8-26/8	一,三,五	午 3:00-4:00	朗屏 體育館	15+	75	20	@5/7	☒ i	---
40250978	8/8-19/9 (12/9 除外)	一,四	早 9:00-10:00	天瑞 體育館	15+	75	20	@5/7	☒ i	---
40253320	23/8-13/10 (6/9, 13/9, 20/9, 4/10 除外)	二,四	早 10:00-11:00	天水圍 體育館	15+	75	20	@15/7	☒ 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

40249797	5/8-31/8	一,三,五	晚 8:30-9:30	天水圍 游泳池	14+	75	20	24/6-30/6 (抽籤: 8/7)	☒	29/7
----------	----------	-------	-------------	------------	-----	----	----	------------------------	---	------

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。

簡易太極班

40251028	13/8-5/11 (1/10 除外)	六	早 8:00-9:00	鳳琴街 體育館	6+	54	30	24/6-30/6 (抽籤: 8/7)	☒	29/7
----------	------------------------	---	-------------	------------	----	----	----	------------------------	---	------

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

太極訓練班

40253262	20/8-13/12 (13/9, 1/10 除外)	二,四,六	早 6:30-7:30	大橋街市 休憩處	6+	60	30	13/7	<input type="checkbox"/> i	---
40253265	20/8-13/12 (13/9, 1/10 除外)	二,四,六	早 7:00-8:00	上村公園	6+	60	30	13/7	<input type="checkbox"/> i	---
40253267	26/8-16/12 (5/10 除外)	一,三,五	早 7:00-8:00	元朗 大球場	6+	60	30	26/7	<input type="checkbox"/> i	---

太極劍訓練班

40253322	23/8-15/12 (13/9, 1/10 除外)	二,四,六	早 7:00-8:00	天水圍公園 (五人足球場)	6+	60	30	13/7	<input type="checkbox"/> i	---
40253324	25/8-17/12 (13/9, 1/10 除外)	二,四,六	早 7:00-8:00	元朗 大球場	6+	60	30	25/7	<input type="checkbox"/> i	---

參加者須知：參加者須自備太極劍上課。

瑜伽訓練班

40250984	2/8-1/9	二,四	午 2:00-4:00	鳳琴街 體育館	15+	85	25	24/6-30/6 (抽籤: 8/7)	<input type="checkbox"/>	29/7
40250990	5/8-7/10	五	晚 6:00-8:00	鳳琴街 體育館	15+	85	25	24/6-30/6 (抽籤: 8/7)	<input type="checkbox"/>	29/7

參加者須知：參加者需自備大毛巾一條及保暖衣物上課。

兒童健體訓練班

40251025	10/8-26/8	一,三,五	午 2:00-3:30	鳳琴街 體育館	8-14	75	20	24/6-30/6 (抽籤: 8/7)	<input type="checkbox"/>	29/7
40251026	10/8-26/8	一,三,五	午 3:30-5:00	鳳琴街 體育館	8-14	75	20	24/6-30/6 (抽籤: 8/7)	<input type="checkbox"/>	29/7

參加者須知：詳情請參閱活動章程。

正確使用健身室設施簡介會

40250994	7/8	日	早 9:00- 午 12:00	天瑞 體育館	15+	免費	25	11/7	<input type="checkbox"/> i	---
40250995	14/8	日	早 9:00- 午 12:00	天水圍 體育館	15+	免費	25	14/7	<input type="checkbox"/> i	---
40253218	14/8	日	午 3:00-6:00	朗屏 體育館	15+	免費	25	24/6-30/6 (抽籤: 8/7)	<input type="checkbox"/>	29/7

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) 參加者須穿着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。

羽毛球訓練班

40251020	8/8-8/9	一,四	晚 8:00-10:00	鳳琴街 體育館	7+	175	16	24/6-30/6 (抽籤: 8/7)	<input type="checkbox"/>	29/7
40253243	18/8-22/9 (13/9 除外)	二,四	晚 8:00-10:00	天水圍 體育館	7+	175	16	24/6-30/6 (抽籤: 8/7)	<input type="checkbox"/>	29/7

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
羽毛球訓練班										
40253246	22/8-26/9 (12/9 除外)	一,四	早 9:00-11:00	天水圍 體育館	7+	175	16	24/6-30/6 (抽籤: 8/7)	☒	29/7
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。										
壁球訓練班										
40253240	16/8-20/9 (13/9 除外)	二,四	晚 7:30-9:00	大橋街市 壁球場	7+	155	8	24/6-30/6 (抽籤: 8/7)	☒	29/7
40253248	18/8-22/9 (12/9 除外)	一,四	晚 7:30-9:00	元朗賽馬會 壁球場	7+	155	12	15/7	☒ 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。										
乒乓球訓練班										
40250981	1/8-5/9 (8/8 除外)	一,四	午 4:00-6:00	鳳琴街 體育館	6+	105	16	24/6-30/6 (抽籤: 8/7)	☒	29/7
40253350	28/8-30/10	日	早 10:00- 午 12:00	中華基督教會 方潤華中學	6+	105	16	26/7	☒ 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上課。										
網球同樂日										
40253224	14/8	日	早 9:00- 午 12:00	天水圍 公園	8+	免費	36	18/7	☒ i	---
網球訓練班										
40251027	24/8-2/11 (5/10 除外)	三	早 9:00-11:00	西菁街 網球場	8+	175	16	24/6-30/6 (抽籤: 8/7)	☒	29/7
40253330	26/8-30/9 (13/9 除外)	二,五	晚 7:00-9:00	天水圍 公園	8+	175	8	24/6-30/6 (抽籤: 8/7)	☒	29/7
40253332	28/8-30/10	日	晚 7:00-9:00	西菁街 網球場	8+	175	16	24/6-30/6 (抽籤: 8/7)	☒	29/7
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。										
第一階段圍棋訓練班										
40251023	9/8-25/8	二,四	早 11:00- 午 1:00	鳳琴街 體育館	6+	40	20	24/6-30/6 (抽籤: 8/7)	☒	29/7
美式桌球活動										
40250988	3/8-24/8	三	晚 6:00-8:00	羅弼時爵士 壁球場	8+	120	6	24/6-30/6 (抽籤: 8/7)	☒	29/7
40250989	3/8-24/8	三	晚 8:00-10:00	羅弼時爵士 壁球場	8+	120	6	24/6-30/6 (抽籤: 8/7)	☒	29/7
參加者須知: 詳情請參閱活動章程。										
籃球訓練班										
40253346	28/8-30/10	日	早 10:00- 午 12:00	中華基督教會 方潤華中學	10+	75	20	26/7	☒ i	---
40253348	28/8-30/10	日	午 12:00-2:00	香港學生輔助 會小學	10+	75	20	26/7	☒ 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。										
檯球訓練班										

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
40253344	28/8-25/9	日	早 10:00- 午 12:00	天水圍公園 (五人足球場)	10-14	40	20	19/7	☎ i	---
參加者須知：詳情請參閱活動章程。										
全民運動日										
40251021	7/8	日	午 2:00-6:00	天瑞 體育館	不限	免費	500	18/7	☎	---

◇ 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
--------------	----	----	----	----	----	-----------------------	----------	--------------

活力長者計劃 – 八段錦同樂

40253328	24/8-14/9	三	早 9:00- 10:00	鳳琴街 體育館	30	19/7	☐ i	---
----------	-----------	---	------------------	------------	----	------	-----	-----

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。

40251018	8/8-19/9 (12/9除外)	一,四	早 7:00-8:00	天瑞 體育館	20	@24/6-30/6 (抽籤: 8/7)	☐	29/7
----------	----------------------	-----	-------------	-----------	----	-------------------------	---	------

40251019	8/8-19/9 (12/9除外)	一,四	早 8:00-9:00	天瑞 體育館	20	@24/6-30/6 (抽籤: 8/7)	☐	29/7
----------	----------------------	-----	-------------	-----------	----	-------------------------	---	------

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。

長者社交舞訓練班

40250985	3/8-12/10 (5/10 除外)	三	早 10:00- 午 12:00	鳳琴街 體育館	30	24/6-30/6 (抽籤: 8/7)	☐	29/7
----------	------------------------	---	---------------------	------------	----	------------------------	---	------

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。

活力長者計劃 – 羽毛球同樂

40253326	24/8-14/9	三	早 10:00- 11:00	鳳琴街 體育館	30	19/7	☐ 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。

活力長者計劃 – 乒乓球同樂

40250986	3/8-24/8	三	午 2:00- 3:00	朗屏 體育館	30	7/7	☐ i	---
----------	----------	---	-----------------	-----------	----	-----	-----	-----

40250987	3/8-24/8	三	午 3:00- 4:00	朗屏 體育館	30	7/7	☐ 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。

長者門球訓練班

40251029	10/8-24/8	三,五	早 7:00-9:00	天水圍 公園	20	11/7	☐ i	---
----------	-----------	-----	-------------	-----------	----	------	-----	-----

參加者須知：參加者須穿著合適運動服裝及運動鞋出席。

長者日營

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
40251022	9/8	二	早9:00- 午5:00	麥理浩夫人 度假村	96	6/7	☐	---

參加者須知：詳情請參閱活動章程。

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 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
健體	正確使用健身室設施簡介會	24/6 - 30/6	8/7	18/7	18/7 - 23/7	25/7 - 27/7	29/7
	長者器械健體訓練班						
	兒童健體訓練班						
乒乓球	乒乓球訓練班						
羽毛球	羽毛球訓練班						
兒童舞	兒童舞訓練班						
社交舞	長者社交舞訓練班						
美式桌球	美式桌球活動						
圍棋	第一階段圍棋訓練班						
瑜伽	瑜伽訓練班						
網球	網球訓練班						
壁球	壁球訓練班						
太極	簡易太極班						
水中健體	水中健體訓練班						
拯溺	拯溺訓練班 (銅章課程)						
跳水	跳水訓練班						
水運會	元朗區第二十九屆水運會	27/7-5/8	22/8	25/8	26/8-1/9	7/9-10/9	14/9

康樂及文化事務署

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：

I. 強烈季候風信號、雷暴警告信號	
- 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。	
II. 一號熱帶氣旋警告信號	
- 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。	
III. 黃色暴雨警告信號	
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。	
IV. 紅色暴雨警告信號	
- 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） - 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：露營、旅行/遠足、海陸暢遊、海上旅程及野外定向等。
- 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） （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）	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。
V. 三號熱帶氣旋警告信號	
- 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。 - 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：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。 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）	
VI. 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）	
- 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。	
八號或以上熱帶氣旋警告信號或黑色暴雨警告信號	
- 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）	
VII. 空氣污染水平甚高（即空氣污染指數：101 to 200）	
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。	
空氣污染水平嚴重（即空氣污染指數：201-500）	
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>

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6月16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；待結算工程費用。
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；待結算工程費用。
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；待結算工程費用。
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；待結算工程費用。
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；待結算工程費用。
YL-DMW040	沙埔村路路旁美化工程	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；待結算工程費用。
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) ^{備註1}	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；待結算工程費用。
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；待結算工程費用。
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6月	康文署 (結構工程師)	工程已於2011年6月中完成；待結算工程費用。
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；待結算工程費用。
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	已完成；待結算工程費用。
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；待結算工程費用。
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，工程已於2011年6月展開。

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-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；待結算工程費用。
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	-	600,000.00	200,000.00	800,000.00	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於2011年6月上旬展開。
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；待結算工程費用。
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	機電工程署	已完成；待結算工程費用。
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。
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	正擬備招標文件。

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-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) ^{備註5}	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	正擬備招標文件。
YL-DMW079	建德街遊樂場更換長者健體設施工程	150,000.00	-	175,000.00	-	175,000.00	2011年10月-2012年2月	康文署 (結構工程師)	因應實際工程報價，工程費用由150,000上調至\$175,000，較通過工程費用增加\$25,000。
		11,863,940.00	3,695,534.33	6,012,883.71	700,000.00	10,408,418.04			

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。