

**2020年6月至9月
離島區康樂體育活動一覽表**

項目	活動名稱	日期	時間	地點	名額	費用(\$)
1	拯溺訓練班(銅章課程)	8/7-19/8	早10:00-午12:00	東涌游泳池	15	108/54
2	幼兒水上安全班	3/8-24/8	早10:00-11:00	東涌游泳池	7	100/50
3	第一階段兒童胸泳訓練班	3/8-24/8	早8:00-9:00	東涌游泳池	15	100/50
4	第一階段兒童捷泳訓練班	3/8-24/8	早9:00-10:00	東涌游泳池	15	100/50
5	第一階段 兒童/少年/青年胸泳訓練班	11/7-1/8	午4:30-5:30	明愛賽馬會愛暉游泳池	16	100/50
		3/8-24/8	早11:00-午12:00	東涌游泳池	15	100/50
		7/8-28/8	早10:15-11:15	明愛賽馬會愛暉游泳池	16	100/50
		8/8-29/8	早10:15-11:15	明愛賽馬會愛暉游泳池	16	100/50
		8/8-29/8	早11:15-午12:15	明愛賽馬會愛暉游泳池	16	100/50
6	第一階段 兒童/少年/青年捷泳訓練班	10/7-31/7	午2:30-3:30	明愛賽馬會愛暉游泳池	16	100/50
		10/7-31/7	午3:30-4:30	明愛賽馬會愛暉游泳池	16	100/50
		10/7-31/7	午4:30-5:30	明愛賽馬會愛暉游泳池	16	100/50
		3/8-24/8	午1:00-2:00	東涌游泳池	15	100/50
		8/8-29/8	早9:15-10:15	明愛賽馬會愛暉游泳池	16	100/50
7	第一階段 少年/青年/成人胸泳訓練班	11/7-1/8	午3:30-4:30	明愛賽馬會愛暉游泳池	16	100/50
8	第一階段 少年/青年/成人捷泳訓練班	7/8-28/8	早9:15-10:15	明愛賽馬會愛暉游泳池	16	100/50
9	第二階段 兒童/少年/青年胸泳訓練班	3/8-24/8	午2:00-3:00	東涌游泳池	15	100/50
10	第二階段 兒童/少年/青年捷泳訓練班	3/8-24/8	午3:00-4:00	東涌游泳池	15	100/50
11	第三階段 胸泳訓練班(17歲以下)	8/7-29/7	午2:00-3:00	東涌游泳池	15	100/50
		3/8-24/8	午3:00-4:00	東涌游泳池	15	100/50
12	第三階段 捷泳訓練班(17歲以下)	8/7-29/7	午1:00-2:00	東涌游泳池	15	100/50
		8/7-29/7	午4:00-5:00	東涌游泳池	15	100/50
		3/8-24/8	午1:00-2:00	東涌游泳池	15	100/50
		3/8-24/8	午4:00-5:00	東涌游泳池	15	100/50
13	蝶泳訓練班(9-17歲)	8/7-29/7	午5:00-晚6:00	東涌游泳池	15	100/50
		3/8-24/8	午2:00-3:00	東涌游泳池	15	100/50
14	蝶泳訓練班	8/7-29/7	早9:00-10:00	東涌游泳池	15	100/50
15	背泳訓練班(17歲以下)	8/7-29/7	午3:00-4:00	東涌游泳池	15	100/50
		3/8-24/8	午5:00-晚6:00	東涌游泳池	15	100/50

項目	活動名稱	日期	時間	地點	名額	費用(\$)
16	第一階段 成人胸泳訓練班	15/9-20/10	早9:00-10:00	東涌游泳池	16	100/50
17	第一階段 成人捷泳訓練班	2/9-23/9	早10:00-11:00	東涌游泳池	16	100/50
		15/9-20/10	早8:00-9:00	東涌游泳池	16	100/50
18	第二階段 成人胸泳訓練班	3/8-24/8	晚8:30-9:30	東涌游泳池	15	100/50
		6/8-8/9	早8:00-9:00	東涌游泳池	15	100/50
		2/9-23/9	早8:00-9:00	東涌游泳池	20	100/50
		2/9-23/9	晚7:30-8:30	東涌游泳池	20	100/50
19	第二階段 成人捷泳訓練班	3/8-24/8	晚7:30-8:30	東涌游泳池	15	100/50
		6/8-8/9	早9:00-10:00	東涌游泳池	15	100/50
		2/9-23/9	早9:00-10:00	東涌游泳池	20	100/50
		2/9-23/9	晚8:30-9:30	東涌游泳池	20	100/50
20	第三階段 成人胸泳訓練班	8/7-29/7	晚7:30-8:30	東涌游泳池	15	100/50
		3/8-24/8	早8:00-9:00	東涌游泳池	15	100/50
21	第三階段 成人捷泳訓練班	8/7-29/7	早8:00-9:00	東涌游泳池	15	100/50
		8/7-29/7	晚8:30-9:30	東涌游泳池	15	100/50
22	成人蝶泳訓練班	3/8-24/8	早9:00-10:00	東涌游泳池	15	100/50
		3/8-24/8	晚8:30-9:30	東涌游泳池	15	100/50
23	成人背泳訓練班	3/8-24/8	晚7:30-8:30	東涌游泳池	15	100/50
24	健體舞訓練班	9/6-21/7	早9:00-10:00	東涌文東路體育館	7	65/35
		9/6-21/7	早10:00-11:00	東涌文東路體育館	7	65/35
		9/6-21/7	晚7:00-8:00	東涌文東路體育館	7	65/35
		9/6-21/7	晚8:00-9:00	東涌文東路體育館	7	65/35
		13/6-3/10	午2:00-3:00	長洲體育館	7	65/35
		13/6-3/10	午3:00-4:00	長洲體育館	7	65/35
		28/7-3/9	早9:00-10:00	東涌文東路體育館	15	65/35
		28/7-3/9	早10:00-11:00	東涌文東路體育館	15	65/35
		4/8-10/9	晚7:00-8:00	東涌文東路體育館	15	65/35
		4/8-10/9	晚8:00-9:00	東涌文東路體育館	15	65/35
		9/8-1/11	早9:00-10:00	梅窩體育館	15	65/35
		15/9-27/10	早9:00-10:00	東涌文東路體育館	30	65/35
		15/9-27/10	早10:00-11:00	東涌文東路體育館	30	65/35
		22/9-3/11	晚7:00-8:00	東涌文東路體育館	30	65/35
22/9-3/11	晚8:00-9:00	東涌文東路體育館	30	65/35		
25	健體舞同樂日	14/7	晚7:45-9:45	海傍街體育館	30	免費
26	康體匯絃 - 八段錦	23/7-3/9	晚7:50-9:20	海傍街體育館	30	免費

項目	活動名稱	日期	時間	地點	名額	費用(\$)
27	康體匯絨 - 八段錦同樂日	11/6	晚7:50-8:50	海傍街體育館	7	免費
		11/6	晚8:50-9:50	海傍街體育館	7	免費
		18/6	晚7:50-8:50	海傍街體育館	7	免費
		18/6	晚8:50-9:50	海傍街體育館	7	免費
28	身心伸展訓練班	8/7-23/9	晚7:10-8:10	坪洲體育館	15	85/43
		8/7-23/9	晚8:10-9:10	坪洲體育館	15	85/43
		19/7-15/11	午12:00-1:00	長洲體育館	15	85/43
		19/7-15/11	午1:00-2:00	長洲體育館	15	85/43
29	身心伸展同樂日	28/6	午12:00-1:00	長洲體育館	7	免費
		28/6	午1:00-2:00	長洲體育館	7	免費
		28/6	午2:00-3:00	長洲體育館	7	免費
30	正確使用健身室設施 簡介會	13/6	晚7:00-10:00	東涌文東路體育館	7	免費
		14/6	早9:00-午12:00	長洲體育館	7	免費
		14/6	午2:00-5:00	梅窩體育館	7	免費
		19/6	晚7:00-10:00	東涌文東路體育館	7	免費
		20/6	午2:00-5:00	坪洲體育館	7	免費
		28/6	午2:00-5:00	坪洲體育館	7	免費
		11/7	午2:00-5:00	東涌文東路體育館	15	免費
		11/7	午2:00-5:00	坪洲體育館	11	免費
		11/7	午2:00-5:00	長洲體育館	11	免費
		17/7	晚7:00-10:00	東涌文東路體育館	15	免費
		18/7	午2:00-5:00	梅窩體育館	11	免費
		7/8	晚7:00-10:00	東涌文東路體育館	15	免費
		9/8	早9:00-午12:00	長洲體育館	11	免費
		9/8	午2:00-5:00	坪洲體育館	11	免費
		16/8	午2:00-5:00	梅窩體育館	11	免費
		5/9	早10:00-午1:00	東涌文東路體育館	25	免費
		12/9	午2:00-5:00	長洲體育館	25	免費
		12/9	午2:00-5:00	坪洲體育館	25	免費
		18/9	晚7:00-10:00	東涌文東路體育館	25	免費
19/9	午2:00-5:00	梅窩體育館	25	免費		
31	正確使用健身室設施 簡介會(英語)	16/8	晚6:00-9:00	東涌文東路體育館	15	免費
32	健體指導課	27/6	午2:00-4:00	梅窩體育館	7	免費
		19/7	午2:00-4:00	東涌文東路體育館	15	免費
		20/9	午2:00-4:00	東涌文東路體育館	25	免費
		26/9	午2:00-4:00	長洲體育館	25	免費

項目	活動名稱	日期	時間	地點	名額	費用(\$)
33	兒童舞訓練班	11/7-12/9	早10:00-午12:00	坪洲體育館	15	60/30
		18/7-19/9	午2:00-4:00	東涌文東路體育館	15	60/30
		1/8-3/10	早10:00-午12:00	海傍街體育館	15	60/30
		8/8-10/10	午2:00-4:00	梅窩體育館	15	60/30
34	兒童舞同樂日	13/6	午2:00-3:00	東涌文東路體育館	7	免費
		13/6	午3:00-4:00	東涌文東路體育館	7	免費
		20/6	午2:00-3:00	東涌文東路體育館	7	免費
		20/6	午3:00-4:00	東涌文東路體育館	7	免費
		20/6	早10:00-11:00	海傍街體育館	7	免費
		20/6	早11:00-午12:00	海傍街體育館	7	免費
35	中國舞訓練班	3/9-12/11	午2:00-4:00	愉景灣社區會堂	30	45/25
36	中國舞同樂日	14/6	午3:00-4:00	長洲體育館	7	免費
		14/6	午4:00-5:00	長洲體育館	7	免費
		12/7	午3:00-5:00	長洲體育館	15	免費
		16/7	午1:00-2:00	愉景灣社區會堂	30	免費
		16/7	午2:00-3:00	愉景灣社區會堂	30	免費
		16/7	午3:00-4:00	愉景灣社區會堂	30	免費
		9/8	午3:00-5:00	長洲體育館	15	免費
37	器械健體訓練班	10/6-3/8	早11:00-午12:00	梅窩體育館	7	免費
		10/6-8/7	晚7:00-8:00	長洲體育館	7	免費
		10/6-8/7	晚8:00-9:00	長洲體育館	7	免費
		10/6-8/7	晚9:00-10:00	長洲體育館	7	免費
		7/7-13/8	午2:00-3:00	東涌文東路體育館	15	75/37.5
		7/7-13/8	午3:00-4:00	東涌文東路體育館	15	75/37.5
		20/7-14/8	晚7:00-8:00	長洲體育館	11	75/37.5
		20/7-14/8	晚8:00-9:00	長洲體育館	11	75/37.5
		20/7-14/8	晚9:00-10:00	長洲體育館	11	75/37.5
		27/7-2/9	晚8:00-9:00	東涌文東路體育館	15	75/37.5
		27/7-2/9	晚9:00-10:00	東涌文東路體育館	15	75/37.5
		13/8-21/9	晚9:00-10:00	坪洲體育館	11	75/37.5
		17/8-5/10	早11:00-午12:00	梅窩體育館	11	75/37.5
		26/8-21/9	晚7:00-8:00	長洲體育館	11	75/37.5
		26/8-21/9	晚8:00-9:00	長洲體育館	11	75/37.5
		26/8-21/9	晚9:00-10:00	長洲體育館	11	75/37.5
		1/9-13/10	午2:00-3:00	東涌文東路體育館	30	75/37.5
		1/9-13/10	午3:00-4:00	東涌文東路體育館	30	75/37.5

項目	活動名稱	日期	時間	地點	名額	費用(\$)
	器械健體訓練班(續)	21/9-2/11	晚8:00-9:00	東涌文東路體育館	30	75/37.5
		21/9-2/11	晚9:00-10:00	東涌文東路體育館	30	75/37.5
38	器械健體同樂日	15/6	晚8:00-9:00	東涌文東路體育館	7	免費
		15/6	晚9:00-10:00	東涌文東路體育館	7	免費
		22/6	晚8:00-9:00	東涌文東路體育館	7	免費
		22/6	晚9:00-10:00	東涌文東路體育館	7	免費
		29/6	晚8:00-9:00	東涌文東路體育館	7	免費
		29/6	晚9:00-10:00	東涌文東路體育館	7	免費
39	爵士舞訓練班	11/6-20/8	早10:00-午12:00	愉景灣社區會堂	7	70/35
		14/6-23/8	早10:00-午12:00	東涌文東路體育館	7	70/35
		7/7-8/9	午3:20-5:20	坪洲體育館	15	70/35
		30/7-8/10	晚7:15-9:15	海傍街體育館	15	70/35
		9/8-11/10	早10:00-午12:00	梅窩體育館	15	70/35
		13/9-22/11	早10:00-午12:00	東涌文東路體育館	30	70/35
		29/9-1/12	午3:20-5:20	坪洲體育館	30	70/35
40	爵士舞同樂日	11/6	晚7:15-8:15	海傍街體育館	7	免費
		11/6	晚8:15-9:15	海傍街體育館	7	免費
		18/6	晚7:15-8:15	海傍街體育館	7	免費
		18/6	晚8:15-9:15	海傍街體育館	7	免費
41	社交舞訓練班	9/6-11/8	午2:00-4:00	愉景灣社區會堂	6	86/43
		12/6-17/7	午3:30-5:30	海傍街體育館	6	86/43
		18/6-25/7	晚7:45-9:45	長洲體育館	6	86/43
		7/7-8/9	晚7:45-9:45	坪洲體育館	14	86/43
		11/7-12/9	晚7:00-9:00	梅窩體育館	14	86/43
		29/7-30/9	晚8:00-10:00	東涌文東路體育館	14	86/43
		1/8-3/10	早9:00-11:00	東涌文東路體育館	14	86/43
		5/8-4/9	午3:30-5:30	海傍街體育館	14	86/43
		20/8-10/10	晚7:45-9:45	長洲體育館	14	86/43
	29/9-1/12	晚7:45-9:45	坪洲體育館	30	86/43	
42	社交舞同樂日	10/6	晚8:00-9:00	東涌文東路體育館	6	免費
		10/6	晚9:00-10:00	東涌文東路體育館	6	免費
		13/6	早9:00-10:00	東涌文東路體育館	6	免費
		13/6	早10:00-11:00	東涌文東路體育館	6	免費
		14/6	午4:00-5:00	愉景灣社區會堂	6	免費
		14/6	午5:00-晚6:00	愉景灣社區會堂	6	免費
		14/6	晚7:45-10:15	海傍街體育館	6	免費

項目	活動名稱	日期	時間	地點	名額	費用(\$)
	社交舞同樂日(續)	14/6	晚9:00-10:00	海傍街體育館	6	免費
		21/6	午4:00-5:00	愉景灣社區會堂	6	免費
		21/6	午5:00-晚6:00	愉景灣社區會堂	6	免費
		24/6	晚8:00-9:00	東涌文東路體育館	6	免費
		24/6	晚9:00-10:00	東涌文東路體育館	6	免費
		27/6	早9:00-10:00	東涌文東路體育館	6	免費
		27/6	早10:00-11:00	東涌文東路體育館	6	免費
		11/7	早9:00-10:00	東涌文東路體育館	14	免費
		11/7	早10:00-11:00	東涌文東路體育館	14	免費
		19/7	午4:00-5:00	愉景灣社區會堂	30	免費
		19/7	午5:00-晚6:00	愉景灣社區會堂	30	免費
		25/7	早9:00-10:00	東涌文東路體育館	14	免費
		25/7	早10:00-11:00	東涌文東路體育館	14	免費
		26/7	午4:00-5:00	愉景灣社區會堂	30	免費
		26/7	午5:00-晚6:00	愉景灣社區會堂	30	免費
		9/8	午4:00-5:00	愉景灣社區會堂	30	免費
		9/8	午5:00-晚6:00	愉景灣社區會堂	30	免費
		16/8	晚7:45-10:15	海傍街體育館	14	免費
		23/8	午4:00-5:00	愉景灣社區會堂	30	免費
		23/8	午5:00-晚6:00	愉景灣社區會堂	30	免費
26/9	晚7:45-9:45	長洲體育館	30	免費		
43	壓力處理及鬆弛技巧訓練班	9/8-15/11	午12:00-1:00	梅窩體育館	15	80/40
44	太極訓練班	6/7-28/10	早8:00-9:00	東涌逸東邨排球場	40	60/30
		10/7-2/11	晚7:45-8:45	坪洲海濱遊樂場	40	60/30
		24/7-13/11	早7:45-9:15	榕樹灣廣場	40	60/30
		28/7-17/11	早7:15-8:15	海傍街體育館天台休憩處	40	60/30
		29/7-20/11	早7:15-8:15	達東路花園	30	60/30
		8/8-28/11	早8:00-9:00	東涌逸東邨排球場	40	60/30
		8/9-31/12	早8:30-9:30	愉景灣永安百貨對出空地	40	60/30
		22/9-14/1	早7:30-8:30	達東路花園	30	60/30
45	康體匯絃 - 太極	4/6-20/8	早8:15-9:15	海傍街體育館天台休憩處	7	免費
		6/7-14/9	晚6:30-8:00	海傍街體育館天台休憩處	40	免費
		7/7-15/9	晚8:00-9:30	達東路花園	40	免費
		13/7-21/9	早9:00-10:30	達東路花園	40	免費
		15/7-23/9	晚8:00-9:30	逸東邨排球場	40	免費
		18/7-26/9	晚8:00-9:30	大澳路二號遊樂場	40	免費

項目	活動名稱	日期	時間	地點	名額	費用(\$)
	康體匯紜 - 太極 (續)	10/9-26/11	早8:15-9:15	海傍街體育館天台休憩處	90	免費
		24/9-10/12	晚7:00-8:30	達東路花園	90	免費
		28/9-14/12	晚6:30-8:00	海傍街體育館天台休憩處	90	免費
		29/9-8/12	晚8:00-9:30	達東路花園	120	免費
46	太極同樂日	4/6	晚8:00-9:30	達東路花園	7	免費
		5/6	早7:30-8:30	愉景灣永安百貨對出空地	7	免費
		5/6	早9:30-10:30	愉景灣永安百貨對出空地	7	免費
		6/6	晚8:00-9:30	大澳路二號遊樂場	7	免費
		11/6	早7:30-8:30	愉景灣永安百貨對出空地	7	免費
		11/6	早8:30-9:30	愉景灣永安百貨對出空地	7	免費
		11/6	早10:30-11:30	愉景灣永安百貨對出空地	7	免費
		11/6	晚8:00-9:30	達東路花園	7	免費
		13/6	晚8:00-9:30	大澳路二號遊樂場	7	免費
		17/6	早7:30-8:30	愉景灣永安百貨對出空地	7	免費
		17/6	早9:30-10:30	愉景灣永安百貨對出空地	7	免費
		18/6	晚8:00-9:30	達東路花園	7	免費
		20/6	晚8:00-9:30	大澳路二號遊樂場	7	免費
		23/6	早7:30-8:30	愉景灣永安百貨對出空地	7	免費
		23/6	早8:30-9:30	愉景灣永安百貨對出空地	7	免費
		23/6	早10:30-11:30	愉景灣永安百貨對出空地	7	免費
		27/6	晚8:00-9:30	大澳路二號遊樂場	7	免費
		3/7	早7:30-8:30	愉景灣永安百貨對出空地	40	免費
		3/7	早9:30-10:30	愉景灣永安百貨對出空地	40	免費
		9/7	早7:30-8:30	愉景灣永安百貨對出空地	40	免費
		9/7	早8:30-9:30	愉景灣永安百貨對出空地	40	免費
		9/7	早10:30-11:30	愉景灣永安百貨對出空地	40	免費
		15/7	早7:30-8:30	愉景灣永安百貨對出空地	40	免費
		15/7	早9:30-10:30	愉景灣永安百貨對出空地	40	免費
		21/7	早7:30-8:30	愉景灣永安百貨對出空地	40	免費
		21/7	早8:30-9:30	愉景灣永安百貨對出空地	40	免費
		21/7	早10:30-11:30	愉景灣永安百貨對出空地	40	免費
		7/8	早7:30-8:30	愉景灣永安百貨對出空地	40	免費
7/8	早9:30-10:30	愉景灣永安百貨對出空地	40	免費		
13/8	早7:30-8:30	愉景灣永安百貨對出空地	40	免費		
13/8	早8:30-9:30	愉景灣永安百貨對出空地	40	免費		
13/8	早10:30-11:30	愉景灣永安百貨對出空地	40	免費		

項目	活動名稱	日期	時間	地點	名額	費用(\$)
	太極同樂日(續)	19/8	早7:30-8:30	愉景灣永安百貨對出空地	40	免費
		19/8	早9:30-10:30	愉景灣永安百貨對出空地	40	免費
		25/8	早7:30-8:30	愉景灣永安百貨對出空地	40	免費
		25/8	早8:30-9:30	愉景灣永安百貨對出空地	40	免費
		25/8	早10:30-11:30	愉景灣永安百貨對出空地	40	免費
47	太極劍訓練班	10/7-2/11	晚8:45-9:45	坪洲海濱遊樂場	40	60/30
48	太極劍同樂日	5/6	早8:30-9:30	愉景灣永安百貨對出空地	7	免費
		17/6	早8:30-9:30	愉景灣永安百貨對出空地	7	免費
		3/7	早8:30-9:30	愉景灣永安百貨對出空地	40	免費
		15/7	早8:30-9:30	愉景灣永安百貨對出空地	40	免費
		7/8	早8:30-9:30	愉景灣永安百貨對出空地	40	免費
		19/8	早8:30-9:30	愉景灣永安百貨對出空地	40	免費
49	西方土風舞訓練班	5/7-13/9	午4:00-晚6:00	東涌文東路體育館	15	45/25
50	西方土風舞同樂日	7/6	午2:00-3:00	愉景灣社區會堂	7	免費
		7/6	午3:00-4:00	愉景灣社區會堂	7	免費
		21/6	午2:00-3:00	愉景灣社區會堂	7	免費
		21/6	午3:00-4:00	愉景灣社區會堂	7	免費
		28/6	午4:00-5:00	東涌文東路體育館	7	免費
		28/6	午5:00-晚6:00	東涌文東路體育館	7	免費
		19/7	午2:00-3:00	愉景灣社區會堂	30	免費
		19/7	午3:00-4:00	愉景灣社區會堂	30	免費
		26/7	午2:00-3:00	愉景灣社區會堂	30	免費
		26/7	午3:00-4:00	愉景灣社區會堂	30	免費
		2/8	午2:00-3:00	愉景灣社區會堂	30	免費
		2/8	午3:00-4:00	愉景灣社區會堂	30	免費
		16/8	午2:00-3:00	愉景灣社區會堂	30	免費
		16/8	午3:00-4:00	愉景灣社區會堂	30	免費
51	兒童武術訓練班	14/7-11/8	午3:00-5:00	東涌文東路體育館	14	86/43
52	瑜珈訓練班	12/7-20/9	午2:00-4:00	東涌文東路體育館	15	85/43
		30/8-29/11	早8:50-10:50	長洲體育館	15	85/43
53	瑜珈同樂日	14/6	午2:00-3:00	東涌文東路體育館	7	免費
		14/6	午3:00-4:00	東涌文東路體育館	7	免費
		21/6	午2:00-3:00	東涌文東路體育館	7	免費
		21/6	午3:00-4:00	東涌文東路體育館	7	免費
		28/6	早9:00-10:00	長洲體育館	7	免費
		28/6	早10:00-11:00	長洲體育館	7	免費

項目	活動名稱	日期	時間	地點	名額	費用(\$)
54	舞蹈同樂日	12/6	晚7:45-9:45	坪洲體育館	6	免費
		13/6	晚8:30-10:30	東涌文東路體育館	6	免費
		5/9	晚8:30-10:30	東涌文東路體育館	50	免費
		11/9	晚7:45-9:45	坪洲體育館	30	免費
		27/9	午3:00-晚6:00	愉景灣社區會堂	30	免費
55	兒童羽毛球訓練班	15/7-14/8	午2:00-4:00	東涌文東路體育館	24	118/59
		16/7-27/8	午2:30-4:30	長洲體育館	24	118/59
56	兒童及青少年羽毛球訓練班	17/7-18/8	早11:00-午1:00	梅窩體育館	24	118/59
		17/7-18/8	午1:45-3:45	坪洲體育館	24	118/59
57	青年羽毛球訓練班	15/7-14/8	午4:00-晚6:00	東涌文東路體育館	24	118/59
58	羽毛球訓練班	8/6-13/7	晚7:00-9:00	東涌文東路體育館	6	118/59
		5/7-25/10	早9:00-11:00	坪洲體育館	24	118/59
		5/7-25/10	早11:00-午1:00	坪洲體育館	24	118/59
		8/7-7/8	早9:00-11:00	東涌文東路體育館	24	118/59
		8/7-9/9	晚7:00-9:00	坪洲體育館	24	118/59
		11/7-3/10	晚6:00-8:00	坪洲體育館	24	118/59
		12/7-8/11	午2:00-4:00	梅窩體育館	24	118/59
		12/7-8/11	午4:00-晚6:00	梅窩體育館	24	118/59
		15/7-16/9	晚7:00-9:00	東涌文東路體育館	24	118/59
		1/8-31/10	午2:30-4:30	長洲體育館	24	118/59
		1/8-31/10	午4:30-晚6:30	長洲體育館	24	118/59
		8/8-7/11	午1:00-3:00	愉景灣社區會堂	12	118/59
		10/8-10/9	晚7:00-9:00	東涌文東路體育館	24	118/59
		26/8-25/9	早9:00-11:00	東涌文東路體育館	24	118/59
		30/9-2/12	晚7:00-9:00	坪洲體育館	24	118/59
59	羽毛球同樂日	10/6	晚7:00-8:00	東涌文東路體育館	6	免費
		10/6	晚8:00-9:00	東涌文東路體育館	6	免費
		12/6	早9:00-10:00	東涌文東路體育館	6	免費
		12/6	早10:00-11:00	東涌文東路體育館	6	免費
		13/6	午1:00-2:00	愉景灣社區會堂	6	免費
		13/6	午2:00-3:00	愉景灣社區會堂	6	免費
		14/6	早9:00-10:00	坪洲體育館	6	免費
		14/6	早10:00-11:00	坪洲體育館	6	免費
		14/6	早11:00-午12:00	坪洲體育館	6	免費
		14/6	午2:00-3:00	梅窩體育館	6	免費
		14/6	午3:00-4:00	梅窩體育館	6	免費

項目	活動名稱	日期	時間	地點	名額	費用(\$)
	羽毛球同樂日(續)	14/6	午4:00-5:00	梅窩體育館	6	免費
		20/6	晚6:00-7:00	坪洲體育館	6	免費
		20/6	晚7:00-8:00	坪洲體育館	6	免費
		20/6	晚8:00-9:00	坪洲體育館	6	免費
		24/6	晚7:00-8:00	東涌文東路體育館	6	免費
		24/6	晚8:00-9:00	東涌文東路體育館	6	免費
		26/6	早9:00-10:00	東涌文東路體育館	6	免費
		26/6	早10:00-11:00	東涌文東路體育館	6	免費
		27/6	午1:00-2:00	愉景灣社區會堂	6	免費
		27/6	午2:00-3:00	愉景灣社區會堂	6	免費
		27/6	午2:30-3:30	長洲體育館	6	免費
		27/6	午3:30-4:30	長洲體育館	6	免費
		27/6	午4:30-5:30	長洲體育館	6	免費
		27/6	午5:30-晚6:30	長洲體育館	6	免費
		28/6	午2:00-3:00	梅窩體育館	6	免費
		28/6	午3:00-4:00	梅窩體育館	6	免費
		28/6	午4:00-5:00	梅窩體育館	6	免費
		18/7	午1:00-2:00	愉景灣社區會堂	12	免費
		18/7	午2:00-3:00	愉景灣社區會堂	12	免費
60	親子羽毛球訓練班	13/6-18/7	晚7:00-9:00	東涌文東路體育館	6	73/36.5
61	第一階段場地單車訓練	20/9	午2:00-晚6:00	香港單車館	20	140/70
62	第一階段劍擊訓練班	4/8-25/8	午2:00-4:00	東涌文東路體育館	15	50/25
63	第一階段圍棋訓練班	28/6-9/8	早10:00-午12:00	東涌文東路體育館	7	40/20
		14/7-18/8	午2:00-4:00	海傍街體育館	15	40/20
		15/7-19/8	早9:00-11:00	東涌文東路體育館	15	40/20
		15/7-19/8	午1:00-3:00	梅窩體育館	15	40/20
		15/7-19/8	午4:00-晚6:00	坪洲體育館	15	40/20
64	第二階段圍棋訓練班	5/9-10/10	午4:00-晚6:00	梅窩體育館	20	40/20
65	小型網球訓練班	13/7-13/8	午1:00-3:00	東涌文東路體育館	16	70/35
		13/7-13/8	午3:00-5:00	東涌文東路體育館	16	70/35
		18/7-29/8	早9:30-11:30	坪洲體育館	16	70/35
		18/7-29/8	午1:00-3:00	梅窩體育館	16	70/35
66	小型網球同樂日	27/6	早9:30-11:30	梅窩體育館	7	免費
		27/6	午3:00-晚6:00	坪洲體育館	7	免費
		6/9	午2:00-5:00	長洲公園網球場	54	免費
		19/9-24/10	晚7:00-9:00	東涌文東路體育館	24	73/36.5

項目	活動名稱	日期	時間	地點	名額	費用(\$)
67	壁球訓練班	27/6-15/8	晚7:00-9:00	坪洲體育館	7	160/80
		26/9-14/11	晚7:00-9:00	坪洲體育館	8	160/80
68	乒乓球訓練班	12/6-14/8	晚8:00-10:00	東涌文東路體育館	6	86/43
		27/6-29/8	午1:00-3:00	坪洲體育館	6	86/43
		27/6-29/8	午4:15-晚6:15	梅窩體育館	6	86/43
		17/7-18/8	午4:00-晚6:00	長洲體育館	24	86/43
		28/8-6/11	晚8:00-10:00	東涌文東路體育館	24	86/43
		26/9-28/11	午1:00-3:00	坪洲體育館	24	86/43
		26/9-28/11	午4:15-晚6:15	梅窩體育館	24	86/43
69	兒童乒乓球訓練班	20/6-22/8	早11:00-午1:00	東涌文東路體育館	6	86/43
		14/7-14/8	早9:00-11:00	東涌文東路體育館	20	86/43
		17/7-18/8	午2:00-4:00	長洲體育館	20	86/43
		21/7-20/8	早9:30-11:30	坪洲體育館	20	86/43
		21/7-20/8	午1:00-3:00	梅窩體育館	20	86/43
		12/9-14/11	早11:00-午1:00	東涌文東路體育館	24	86/43
70	乒乓球同樂日	15/8	早10:00-11:00	愉景灣社區會堂	12	免費
		15/8	早11:00-午12:00	愉景灣社區會堂	12	免費
		27/9	晚7:45-8:45	海傍街體育館	24	免費
		27/9	晚8:45-9:45	海傍街體育館	24	免費
71	網球訓練班	4/6-13/8	晚8:00-10:00	長洲公園網球場	6	170/85
		12/6-14/8	晚8:00-10:00	長洲公園網球場	6	170/85
		4/7-26/9	晚7:00-9:00	長洲公園網球場	18	170/85
		5/7-27/9	早9:00-11:00	長洲公園網球場	18	170/85
		5/7-27/9	早11:00-午1:00	長洲公園網球場	18	170/85
		14/7-15/9	晚8:00-10:00	長洲公園網球場	18	170/85
		15/8-17/10	早9:00-11:00	東涌富東邨網球場	12	170/85
		3/9-12/11	晚8:00-10:00	長洲公園網球場	18	170/85
72	網球同樂日	4/9-13/11	晚8:00-10:00	長洲公園網球場	18	170/85
		6/6	午12:00-2:00	長洲公園網球場	6	免費
		6/6	午2:00-4:00	長洲公園網球場	6	免費
		6/6	午4:00-晚6:00	長洲公園網球場	6	免費
		20/6	午12:00-2:00	長洲公園網球場	6	免費
		20/6	午2:00-4:00	長洲公園網球場	6	免費
		20/6	午4:00-晚6:00	長洲公園網球場	6	免費
73	一星獨木舟訓練班	12/7	午2:00-5:00	長洲公園網球場	18	免費
		9/8	早9:00-午5:00	東涌獨木舟會	16	30/15

項目	活動名稱	日期	時間	地點	名額	費用(\$)
74	二星獨木舟訓練班	16/8	早9:00-午5:00	東涌獨木舟會	16	30/15
75	三星獨木舟訓練班	23/8	早9:00-午5:00	東涌獨木舟會	16	30/15
76	青年五人足球訓練班	28/9-7/12	晚7:45-9:45	坪洲體育館	30	60/30
77	第一階段長者游泳訓練班	3/8-24/8	早7:00-8:00	東涌游泳池	15	免費
		2/9-23/9	早7:00-8:00	東涌游泳池	16	免費
		15/9-20/10	早7:00-8:00	東涌游泳池	16	免費
78	第二階段長者游泳訓練班	6/8-8/9	早7:00-8:00	東涌游泳池	15	免費
		2/9-23/9	早11:00-午12:00	東涌游泳池	20	免費
79	第三階段長者游泳訓練班	8/7-29/7	早7:00-8:00	東涌游泳池	15	免費
		3/8-24/8	早7:00-8:00	東涌游泳池	15	免費
80	長者健體訓練班	17/6-5/8	早8:00-9:00	東涌文東路體育館	7	免費
		17/6-5/8	早9:00-10:00	東涌文東路體育館	7	免費
		17/6-5/8	早10:00-11:00	東涌文東路體育館	7	免費
		15/7-9/9	早8:30-9:30	梅窩體育館	15	免費
		15/7-9/9	早9:30-10:30	梅窩體育館	15	免費
		28/7-11/9	早8:00-9:00	長洲體育館	15	免費
		28/7-11/9	早9:00-10:00	長洲體育館	15	免費
		28/7-11/9	早10:00-11:00	長洲體育館	15	免費
		26/8-14/10	早8:00-9:00	東涌文東路體育館	15	免費
		26/8-14/10	早9:00-10:00	東涌文東路體育館	15	免費
		26/8-14/10	早10:00-11:00	東涌文東路體育館	15	免費
		27/8-15/10	早8:00-9:00	坪洲體育館	15	免費
		27/8-15/10	早9:00-10:00	坪洲體育館	15	免費
		23/9-25/11	早8:30-9:30	梅窩體育館	30	免費
		23/9-25/11	早9:30-10:30	梅窩體育館	30	免費
		29/9-17/11	早8:00-9:00	長洲體育館	30	免費
		29/9-17/11	早9:00-10:00	長洲體育館	30	免費
29/9-17/11	早10:00-11:00	長洲體育館	30	免費		
81	長者健體同樂日	19/6	早8:00-9:00	長洲體育館	7	免費
		19/6	早9:00-10:00	長洲體育館	7	免費
		19/6	早10:00-11:00	長洲體育館	7	免費
		26/6	早8:00-9:00	長洲體育館	7	免費
		26/6	早9:00-10:00	長洲體育館	7	免費
		26/6	早10:00-11:00	長洲體育館	7	免費
82	長者器械健體訓練班	14/7-20/8	早8:00-9:00	長洲體育館	11	免費
		14/7-20/8	早9:00-10:00	長洲體育館	11	免費

項目	活動名稱	日期	時間	地點	名額	費用(\$)
	長者器械健體訓練班(續)	14/7-20/8	早10:00-11:00	長洲體育館	11	免費
		10/9-22/10	早8:00-9:00	長洲體育館	20	免費
		10/9-22/10	早9:00-10:00	長洲體育館	20	免費
		10/9-22/10	早10:00-11:00	長洲體育館	20	免費
83	長者器械健體同樂日	11/6	早8:00-9:00	長洲體育館	7	免費
		11/6	早9:00-10:00	長洲體育館	7	免費
		11/6	早10:00-11:00	長洲體育館	7	免費
		18/6	早8:00-9:00	長洲體育館	7	免費
		18/6	早9:00-10:00	長洲體育館	7	免費
		18/6	早10:00-11:00	長洲體育館	7	免費
84	長者康體匯紜-太極	11/6-18/6	早8:30-9:30	梅窩體育館	7	免費
		11/6-18/6	早9:30-10:30	梅窩體育館	7	免費
		13/6-20/6	早8:30-9:30	梅窩體育館	7	免費
		13/6-20/6	早9:30-10:30	梅窩體育館	7	免費
		27/6-15/8	早8:15-9:15	海傍街體育館	7	免費
		2/7-30/7	早8:30-9:30	梅窩體育館	40	免費
		2/7-30/7	早9:30-10:30	梅窩體育館	40	免費
		4/7-25/7	早8:30-9:30	梅窩體育館	40	免費
		4/7-25/7	早9:30-10:30	梅窩體育館	40	免費
		7/7-28/7	早8:30-9:30	梅窩體育館	40	免費
		7/7-28/7	早9:30-10:30	梅窩體育館	40	免費
		1/8-29/8	早8:30-9:30	梅窩體育館	40	免費
		1/8-29/8	早9:30-10:30	梅窩體育館	40	免費
		4/8-25/8	早8:30-9:30	梅窩體育館	40	免費
		4/8-25/8	早9:30-10:30	梅窩體育館	40	免費
		6/8-27/8	早8:30-9:30	梅窩體育館	40	免費
		6/8-27/8	早9:30-10:30	梅窩體育館	40	免費
		1/9-29/9	早8:30-9:30	梅窩體育館	90	免費
		1/9-29/9	早9:30-10:30	梅窩體育館	90	免費
		3/9-24/9	早8:30-9:30	梅窩體育館	90	免費
3/9-24/9	早9:30-10:30	梅窩體育館	90	免費		
5/9-26/9	早8:30-9:30	梅窩體育館	90	免費		
5/9-26/9	早9:30-10:30	梅窩體育館	90	免費		
85	長者室內短墊滾球訓練班	25/8-13/10	午1:30-3:30	東涌文東路體育館	8	免費
86	長者乒乓球訓練班	7/8-16/10	早9:00-11:00	海傍街體育館	24	免費
87	長者乒乓球同樂日	12/6	早9:00-10:00	海傍街體育館	7	免費

項目	活動名稱	日期	時間	地點	名額	費用(\$)
	長者乒乓球同樂日(續)	12/6	早10:00-11:00	海傍街體育館	7	免費
		12/6	早11:00-午12:00	海傍街體育館	7	免費
		26/6	早9:00-10:00	海傍街體育館	7	免費
		26/6	早10:00-11:00	海傍街體育館	7	免費
		26/6	早11:00-午12:00	海傍街體育館	7	免費
88	與地區機構合辦 低收入家庭游泳同樂日	3/9	早10:00-午12:00	東涌游泳池	50	免費
89	活力長者計劃 - 普及體操同樂	9/6-14/7	早8:00-9:00	東涌文東路體育館	7	免費
		9/6-14/7	早9:00-10:00	東涌文東路體育館	7	免費
		4/8-3/9	早8:00-9:00	東涌文東路體育館	20	免費
		4/8-3/9	早9:00-10:00	東涌文東路體育館	20	免費
90	活力長者計劃 - 乒乓球同樂	9/6-30/6	早9:00-11:00	坪洲體育館	6	免費
		10/6-24/6	早10:00-11:00	東涌文東路體育館	6	免費
		10/6-24/6	早11:00-午12:00	東涌文東路體育館	6	免費
		7/7-14/7	早9:00-10:00	坪洲體育館	12	免費
		8/7-29/7	早10:00-11:00	東涌文東路體育館	24	免費
		8/7-29/7	早11:00-午12:00	東涌文東路體育館	24	免費
		5/8-26/8	早10:00-11:00	東涌文東路體育館	24	免費
		5/8-26/8	早11:00-午12:00	東涌文東路體育館	24	免費
		1/9-29/9	早9:00-11:00	坪洲體育館	12	免費
		2/9-30/9	早10:00-11:00	東涌文東路體育館	24	免費
		2/9-30/9	早11:00-午12:00	東涌文東路體育館	24	免費
91	園藝講座	9/7	早10:00-午12:00	東涌文東路體育館	15	30/15
		21/7	早10:00-午12:00	東涌文東路體育館	15	30/15
		6/8	午3:00-5:00	東涌文東路體育館	15	30/15
		27/8	午3:00-5:00	東涌文東路體育館	15	30/15
		24/9	早10:00-午12:00	東涌北公園	24	30/15