

**2020年10月至2021年1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	背泳訓練班	4-25/11/2020	晚7:00-8:00	東涌游泳池	8	100/50
		4-25/1/2021	晚7:00-8:00	東涌游泳池	8	100/50
2	成人背泳訓練班	2-28/12/2020	晚7:00-8:00	東涌游泳池	8	100/50
		4-25/1/2021	早8:00-9:00	東涌游泳池	8	100/50
3	第三階段成人胸泳訓練班	4-25/11/2020	早9:00-10:00	東涌游泳池	8	100/50
		12/11-15/12/2020	晚8:00-9:00	東涌游泳池	8	100/50
		2-23/12/2020	早9:00-10:00	東涌游泳池	8	100/50
		4-25/1/2021	早9:00-10:00	東涌游泳池	8	100/50
4	蝶泳訓練班	5/1-4/2/2021	晚8:00-9:00	東涌游泳池	8	100/50
5	成人蝶泳訓練班	12/11-15/12/2020	晚7:00-8:00	東涌游泳池	8	100/50
		2-23/12/2020	早8:00-9:00	東涌游泳池	8	100/50
6	第三階段捷泳訓練班	5/1-4/2/2021	晚7:00-8:00	東涌游泳池	8	100/50
7	第三階段成人捷泳訓練班	4-25/11/2020	早8:00-9:00	東涌游泳池	8	100/50
		4-25/11/2020	晚8:00-9:00	東涌游泳池	8	100/50
		2-28/12/2020	晚8:00-9:00	東涌游泳池	8	100/50
		4-25/1/2021	晚8:00-9:00	東涌游泳池	8	100/50
8	離島區分齡田徑比賽2020	17/1/2021	早8:30-晚7:00	葵涌運動場	700	20/10
9	健體舞訓練班	24/10/2020-23/1/2021	午2:00-3:00	長洲體育館	10	65/35
		24/10/2020-23/1/2021	午3:00-4:00	長洲體育館	10	65/35
		1/11/2020-24/1/2021	早9:00-10:00	梅窩體育館	15	65/35
		10/11-17/12/2020	早9:00-10:00	東涌文東路體育館	15	65/35
		17/11-29/12/2020	晚7:00-8:00	東涌文東路體育館	15	65/35
		29/12/2020-4/2/2021	早9:00-10:00	東涌文東路體育館	15	65/35
		29/12/2020-4/2/2021	早10:00-11:00	東涌文東路體育館	15	65/35
		12/1-2/3/2021	晚7:00-8:00	東涌文東路體育館	30	65/35
		12/1-2/3/2021	晚8:00-9:00	東涌文東路體育館	30	65/35
10	八段錦同樂	17/12/2020	午3:00-5:00	愉景灣永安百貨對空地	15	免費
11	康體匯鈸-八段錦	3/12/2020-21/1/2021	晚7:50-9:20	海傍街體育館	15	免費
12	身心伸展訓練班	2/11-11/12/2020	晚8:00-9:00	東涌文東路體育館	12	85/43
		2/11-11/12/2020	晚9:00-10:00	東涌文東路體育館	12	85/43
		27/12/2020-21/3/2021	午12:00-1:00	長洲體育館	12	85/43
		27/1-14/4/2021	晚7:10-8:10	坪洲體育館	24	85/43
		27/1-14/4/2021	晚8:10-9:10	坪洲體育館	24	85/43
13	正確使用健身室設施簡介會	24/10/2020	午2:00-5:00	梅窩體育館	12	免費
		31/10/2020	午2:00-5:00	坪洲體育館	12	免費
		7/11/2020	午1:00-4:00	東涌文東路體育館	19	免費
		7/11/2020	午2:00-5:00	梅窩體育館	12	免費
		14/11/2020	午2:00-5:00	坪洲體育館	12	免費
		21/11/2020	午2:00-5:00	長洲體育館	15	免費

項目	活動名稱	日期	時間	地點	名額	費用(\$)
	正確使用健身室設施簡介會 (續)	5/12/2020	午2:00-5:00	長洲體育館	15	免費
		5/12/2020	晚7:00-10:00	東涌文東路體育館	12	免費
		6/12/2020	午2:00-5:00	梅窩體育館	12	免費
		13/12/2020	午2:00-5:00	坪洲體育館	12	免費
		18/12/2020	午2:00-5:00	坪洲體育館	12	免費
		20/12/2020	早10:00-午1:00	東涌文東路體育館	12	免費
		2/1/2021	午2:00-5:00	長洲體育館	25	免費
		2/1/2021	午2:00-5:00	坪洲體育館	25	免費
		9/1/2021	午2:00-5:00	長洲體育館	25	免費
		9/1/2021	早10:00-午1:00	東涌文東路體育館	25	免費
		9/1/2021	午2:00-5:00	坪洲體育館	25	免費
		16/1/2021	午2:00-5:00	梅窩體育館	25	免費
		23/1/2021	晚7:00-10:00	東涌文東路體育館	25	免費
14	器械健體指導課	19/12/2020	午2:00-4:00	坪洲體育館	6	免費
		24/1/2021	午2:00-4:00	東涌文東路體育館	25	免費
15	兒童舞訓練班	24/10/2020-2/1/2021	早10:00-午12:00	海傍街體育館	10	60/30
		28/11/2020-6/2/2021	午2:00-4:00	梅窩體育館	10	60/30
		2/1-13/3/2021	早10:00-午12:00	坪洲體育館	20	60/30
		16/1-27/3/2021	午2:00-4:00	東涌文東路體育館	20	60/30
		23/1-10/4/2021	早10:00-午12:00	海傍街體育館	20	60/30
		30/1-17/4/2021	午2:00-4:00	梅窩體育館	20	60/30
16	中國舞訓練班	10/1-28/3/2021	午3:00-5:00	長洲體育館	30	45/25
17	舞蹈同樂	11/12/2020	晚7:45-9:45	坪洲體育館	16	免費
		9/1/2021	晚8:30-10:30	東涌文東路體育館	50	免費
18	器械健體訓練班	19/10-7/12/2020	早11:00-午12:00	梅窩體育館	12	75/37.5
		19/10-30/11/2020	晚9:00-10:00	坪洲體育館	12	75/37.5
		3/11-10/12/2020	午2:00-3:00	東涌文東路體育館	19	75/37.5
		13/11-9/12/2020	晚7:00-8:00	長洲體育館	15	75/37.5
		13/11-9/12/2020	晚8:00-9:00	長洲體育館	15	75/37.5
		23/11/2020-4/1/2021	晚8:00-9:00	東涌文東路體育館	19	75/37.5
		16/12/2020-3/2/2021	早11:00-午12:00	梅窩體育館	15	75/37.5
		28/12/2020-25/1/2021	晚7:00-8:00	長洲體育館	15	75/37.5
		28/12/2020-25/1/2021	晚8:00-9:00	長洲體育館	15	75/37.5
		28/12/2020-4/2/2021	晚9:00-10:00	坪洲體育館	15	75/37.5
		5/1-23/2/2021	午2:00-3:00	東涌文東路體育館	30	75/37.5
		5/1-23/2/2021	午3:00-4:00	東涌文東路體育館	30	75/37.5
		25/1-15/3/2021	晚8:00-9:00	東涌文東路體育館	30	75/37.5
		25/1-15/3/2021	晚9:00-10:00	東涌文東路體育館	30	75/37.5
19	健步行簡介會	24/10/2020	早9:00-11:00	長洲北帝廟遊樂場	20	免費
20	水中健體同樂日	21/10/2020	早7:00-8:00	東涌游泳池	14	免費
		21/10/2020	早8:00-9:00	東涌游泳池	14	免費
		21/10/2020	早9:00-10:00	東涌游泳池	14	免費

項目	活動名稱	日期	時間	地點	名額	費用(\$)
	水中健體同樂日(續)	21/10/2020	早10:00-11:00	東涌游泳池	14	免費
		23/10/2020	早7:00-8:00	東涌游泳池	14	免費
		23/10/2020	早8:00-9:00	東涌游泳池	14	免費
		23/10/2020	早9:00-10:00	東涌游泳池	14	免費
		23/10/2020	早10:00-11:00	東涌游泳池	14	免費
		28/10/2020	早7:00-8:00	東涌游泳池	14	免費
		28/10/2020	早8:00-9:00	東涌游泳池	14	免費
		28/10/2020	早9:00-10:00	東涌游泳池	14	免費
		28/10/2020	早10:00-11:00	東涌游泳池	14	免費
		30/10/2020	早7:00-8:00	東涌游泳池	14	免費
		30/10/2020	早8:00-9:00	東涌游泳池	14	免費
		30/10/2020	早9:00-10:00	東涌游泳池	14	免費
		30/10/2020	早10:00-11:00	東涌游泳池	14	免費
21	爵士舞訓練班	29/10/2020-14/1/2021	晚7:15-9:15	海傍街體育館	10	70/35
		1/11/2020-10/1/2021	早10:00-午12:00	梅窩體育館	15	70/35
		13/12/2020-21/2/2021	早10:00-午12:00	東涌文東路體育館	15	70/35
		22/12/2020-2/3/2021	午3:20-5:20	坪洲體育館	15	70/35
		7/1-18/3/2021	早10:00-午12:00	愉景灣社區會堂	30	70/35
22	精神病康復者現代舞訓練班	17/11/2020-9/1/2021	午1:00-3:00	東涌文東路體育館	6	免費
23	社交舞訓練班	21/10-23/12/2020	晚8:00-10:00	東涌文東路體育館	16	86/43
		24/10/2020-2/1/2021	早9:00-11:00	東涌文東路體育館	16	86/43
		24/10/2020-2/1/2021	晚7:00-9:00	梅窩體育館	16	86/43
		25/10-27/12/2020	午4:00-晚6:00	愉景灣社區會堂	16	86/43
		10/11/2020-12/1/2021	午2:00-4:00	愉景灣社區會堂	16	86/43
		12/11-12/12/2020	晚7:45-9:45	長洲體育館	16	86/43
		18/11-18/12/2020	午3:30-5:30	海傍街體育館	10	86/43
		22/12/2020-2/3/2021	晚7:45-9:45	坪洲體育館	16	86/43
		2/1-13/3/2021	晚7:00-9:00	梅窩體育館	30	86/43
		6/1-5/2/2021	午3:30-5:30	海傍街體育館	20	86/43
		13/1-31/3/2021	晚8:00-10:00	東涌文東路體育館	30	86/43
		17/1-28/3/2021	午4:00-晚6:00	愉景灣社區會堂	30	86/43
		21/1-6/3/2021	晚7:45-9:45	長洲體育館	30	86/43
24	社交舞同樂日	20/12/2020	晚7:45-10:15	海傍街體育館	16	免費
25	壓力處理及鬆弛技巧訓練班	1/11/2020-7/2/2021	午12:00-1:00	梅窩體育館	15	80/40
26	太極訓練班	6/10/2020-21/1/2021	早10:30-午12:00	愉景灣永安百貨對出空地	20	60/30
		20/10/2020-20/2/2021	早8:30-9:30	梅窩體育館	20	60/30
		28/10/2020-26/2/2021	早7:30-8:30	愉景灣永安百貨對出空地	20	60/30
		28/10/2020-26/2/2021	早9:30-11:00	愉景灣永安百貨對出空地	20	60/30
		4/11/2020-5/3/2021	早8:00-9:00	東涌道足球場	20	60/30
		5/11/2020-4/3/2021	早7:30-8:30	愉景灣永安百貨對出空地	20	60/30
		5/11/2020-4/3/2021	早8:30-9:30	愉景灣永安百貨對出空地	20	60/30
		5/11/2020-2/3/2021	早10:30-午12:00	愉景灣永安百貨對出空地	20	60/30

項目	活動名稱	日期	時間	地點	名額	費用(\$)
	太極訓練班(續)	16/11/2020-17/3/2021	晚7:45-8:45	坪洲遊樂場	20	60/30
		25/11/2020-26/3/2021	早7:15-8:15	東涌北公園	20	60/30
		3/12/2020-1/4/2021	早7:15-8:15	海傍街體育館天台休憩處	20	60/30
		4/12/2020-9/4/2021	早7:45-9:15	榕樹灣廣場	20	60/30
		5/12/2020-1/4/2021	早8:00-9:00	逸東邨排球場	20	60/30
		12/1-13/5/2021	早8:30-9:30	愉景灣永安百貨對出空地	40	60/30
		26/1-25/5/2021	早7:30-8:30	東涌北公園	40	60/30
27	太極劍訓練班	28/10/2020-26/2/2021	早8:30-9:30	愉景灣永安百貨對出空地	20	60/30
		16/11/2020-17/3/2021	晚8:45-9:45	坪洲遊樂場	20	60/30
28	康體匯紮-太極	21/10-30/12/2020	晚8:00-9:30	東涌道足球場	20	免費
		17/12/2020-4/3/2021	早8:15-9:15	海傍街體育館天台休憩處	20	免費
		22/12/2020-2/3/2021	晚8:00-9:30	東涌道足球場	20	免費
		24/12/2020-4/3/2021	晚8:00-9:30	東涌道足球場	20	免費
		28/12/2020-15/3/2021	晚6:30-8:00	海傍街體育館天台休憩處	20	免費
		2/1-20/3/2021	早8:00-9:30	大澳路二號遊樂場	120	免費
		6/1-17/3/2021	早8:00-9:30	逸東邨排球場	120	免費
29	西方土風舞訓練班	25/10-27/12/2020	午2:00-4:00	愉景灣社區會堂	15	45/25
		3/1-14/3/2021	午4:00-晚6:00	東涌文東路體育館	30	45/25
		17/1-28/3/2021	午2:00-4:00	愉景灣社區會堂	30	45/25
30	武術訓練班	9/1-13/3/2021	午4:00-晚6:00	東涌文東路體育館	20	86/43
31	瑜伽訓練班	20/12/2020-28/2/2021	早8:50-10:50	長洲體育館	15	85/43
		3/1-14/3/2021	午2:00-4:00	東涌文東路體育館	30	85/43
32	羽毛球訓練班	21/10-23/12/2020	晚7:00-9:00	坪洲體育館	12	118/59
		24/10/2020-2/1/2021	晚6:00-8:00	坪洲體育館	12	118/59
		8/11/2020-7/3/2021	午2:00-4:00	梅窩體育館	12	118/59
		14/11/2020-23/1/2021	午1:00-3:00	愉景灣社區會堂	6	118/59
		28/11/2020-13/3/2021	午4:30-晚6:30	長洲體育館	12	118/59
		2/12/2020-8/1/2021	早9:00-11:00	東涌文東路體育館	12	118/59
		7/12/2020-18/1/2021	晚7:00-9:00	東涌文東路體育館	12	118/59
		30/12/2020-10/3/2021	晚7:00-9:00	坪洲體育館	12	118/59
		6/1-24/3/2021	晚7:00-9:00	東涌文東路體育館	24	118/59
		23/1-10/4/2021	晚6:00-8:00	坪洲體育館	24	118/59
		24/1-11/4/2021	早9:00-11:00	坪洲體育館	24	118/59
		24/1-11/4/2021	早11:00-午1:00	坪洲體育館	24	118/59
27/1-10/3/2021	早9:00-11:00	東涌文東路體育館	24	118/59		
33	羽毛球同樂日	6/12/2020	午2:00-4:00	坪洲體育館	12	免費
34	室內單車同樂日	24/10/2020	午2:00-5:00	香港單車館	18	免費
		15/11/2020	午2:00-5:00	香港單車館	18	免費
35	圍棋訓練班(第一階段)	27/12/2020-31/1/2021	早10:00-午12:00	東涌文東路體育館	10	40/20
36	圍棋訓練班(第二階段)	1/11-6/12/2020	早10:00-午12:00	東涌文東路體育館	10	40/20
37	室內短墊滾球同樂日	22/11/2020	午3:00-5:00	東涌文東路體育館	12	免費

項目	活動名稱	日期	時間	地點	名額	費用(\$)
38	小型網球同樂日	15/11/2020	午2:00-5:00	長洲公園網球場	27	免費
		5/12/2020	午3:00-晚6:00	坪洲體育館	8	免費
		19/12/2020	午2:00-3:00	長洲公園網球場	8	免費
		19/12/2020	午3:00-4:00	長洲公園網球場	8	免費
39	壁球訓練班	30/1-3/4/2021	晚7:00-9:00	坪洲體育館	8	160/80
40	離島區分齡乒乓球比賽2020	16-17,24/1/2021	早9:00-晚8:00	坪洲體育館	400	20/10
41	兒童乒乓球訓練班	5/12/2020-20/2/2021	早11:00-午1:00	東涌文東路體育館	10	86/43
42	乒乓球訓練班	27/11/2020-19/2/2021	晚8:00-10:00	東涌文東路體育館	12	86/43
43	乒乓球同樂日	5/12/2020	早10:00-午12:00	愉景灣社區會堂	12	免費
		17/1/2021	晚7:45-8:45	海傍街體育館	24	免費
		17/1/2021	晚8:45-9:45	海傍街體育館	24	免費
44	網球訓練班	31/10/2020-9/1/2021	晚7:00-9:00	長洲公園網球場	9	170/85
		14/11/2020-23/1/2021	早9:00-11:00	東涌富東邨網球場	6	170/85
		3/12/2020-4/2/2021	晚8:00-10:00	長洲公園網球場	9	170/85
		4/12/2020-26/2/2021	晚8:00-10:00	長洲公園網球場	9	170/85
		3/1-14/3/2021	早9:00-11:00	長洲公園網球場	18	170/85
		3/1-14/3/2021	早11:00-午1:00	長洲公園網球場	18	170/85
		9/1-20/3/2021	晚7:00-9:00	長洲公園網球場	18	170/85
		12/1-23/3/2021	晚8:00-10:00	長洲公園網球場	18	170/85
45	網球同樂日	10/1/2021	午2:00-5:00	長洲公園網球場	54	免費
46	運動攀登同樂日	28/11/2020	午1:00-4:00	大角咀體育館	4	免費
		29/11/2020	午2:00-5:00	鯉魚門體育館	4	免費
		5/12/2020	午1:00-4:00	大角咀體育館	4	免費
		12/12/2020	午2:00-5:00	鯉魚門體育館	4	免費
47	板球同樂日	5/12/2020	早10:00-11:30	東涌北公園	12	免費
		5/12/2020	早11:30-午1:00	東涌北公園	12	免費
		13/12/2020	早11:30-午1:00	東涌北公園	12	免費
		3/1/2021	早11:30-午1:00	文東路公園	25	免費
		3/1/2021	午1:00-2:30	文東路公園	25	免費
48	青年五人足球訓練班	28/12/2020-8/3/2021	晚7:45-9:45	坪洲體育館	15	60/30
49	足球同樂日	17/1/2021	午2:00-4:00	榕樹灣遊樂場	40	免費
		17/1/2021	午4:00-晚6:00	榕樹灣遊樂場	40	免費
50	離島區門球比賽2020	16/1/2021	早10:00-晚8:00	長洲體育館	160	100
51	門球同樂日	22/11/2020	午2:00-4:00	長碩路門球場	7	免費
		22/11/2020	午4:00-晚6:00	長碩路門球場	7	免費
52	離島區女子排球比賽2020	10/1/2021	早10:00-晚8:00	東涌文東路體育館	160	60
53	離島區男子排球比賽2020	10/1/2021	早10:00-晚8:00	東涌文東路體育館	160	60
54	第三階段長者游泳訓練班	4-25/11/2020	早7:00-8:00	東涌游泳池	8	免費
		2-23/12/2020	早7:00-8:00	東涌游泳池	8	免費
		4-25/1/2021	早7:00-8:00	東涌游泳池	8	免費
55	長者游泳同樂日	12/11/2020	早10:00-午12:00	中山紀念公園泳池	8	免費
		26/11/2020	早10:00-午12:00	中山紀念公園泳池	8	免費

項目	活動名稱	日期	時間	地點	名額	費用(\$)
56	長者健體訓練班	4/11-18/12/2020	早9:00-10:00	東涌文東路體育館	15	免費
		4/11-18/12/2020	早10:00-11:00	東涌文東路體育館	15	免費
		4/12/2020-26/1/2021	早8:00-9:00	長洲體育館	15	免費
		4/12/2020-26/1/2021	早9:00-10:00	長洲體育館	15	免費
		7/12/2020-3/2/2021	早8:30-9:30	梅窩體育館	15	免費
		7/12/2020-3/2/2021	早9:30-10:30	梅窩體育館	15	免費
		7/1-4/3/2021	早8:00-9:00	坪洲體育館	30	免費
		7/1-4/3/2021	早9:00-10:00	坪洲體育館	30	免費
		13/1-10/3/2021	早8:00-9:00	東涌文東路體育館	30	免費
		13/1-10/3/2021	早9:00-10:00	東涌文東路體育館	30	免費
		13/1-10/3/2021	早10:00-11:00	東涌文東路體育館	30	免費
57	長者健體同樂日	14/1/2021	早10:00-午12:00	坪洲體育館	30	免費
58	長者器械健體訓練班	10/11-17/12/2020	早9:00-10:00	長洲體育館	15	免費
		10/11-17/12/2020	早10:00-11:00	長洲體育館	15	免費
		12/1-4/3/2021	早8:00-9:00	長洲體育館	20	免費
		12/1-4/3/2021	早9:00-10:00	長洲體育館	20	免費
		12/1-4/3/2021	早10:00-11:00	長洲體育館	20	免費
59	長者康體匯紮-太極	22-29/10/2020	早9:30-10:30	梅窩體育館	20	免費
		24-31/10/2020	早9:30-10:30	梅窩體育館	20	免費
		5-26/11/2020	早9:30-10:30	梅窩體育館	20	免費
		7-28/11/2020	早9:30-10:30	梅窩體育館	20	免費
		21/11/2020-16/1/2021	早8:15-9:15	海傍街體育館	20	免費
		3-31/12/2020	早9:30-10:30	梅窩體育館	20	免費
		5-19/12/2020	早9:30-10:30	梅窩體育館	20	免費
		2-30/1/2021	早9:30-10:30	梅窩體育館	90	免費
		7-28/1/2021	早9:30-10:30	梅窩體育館	90	免費
60	長者室內短墊滾球訓練班	12/1-9/3/2021	午1:30-3:30	東涌文東路體育館	16	免費
61	長者乒乓球訓練班	20/11/2020-5/2/2021	早9:00-11:00	海傍街體育館	12	免費
62	長者乒乓球同樂日	8/12/2020	午2:00-3:00	坪洲體育館	12	免費
		8/12/2020	午3:00-4:00	坪洲體育館	12	免費
		8/12/2020	午4:00-5:00	坪洲體育館	12	免費
63	長者室內門球訓練班	12/1-9/3/2021	早10:00-午12:00	東涌文東路體育館	15	免費
64	長者康體匯紮-門球	15/12/2020-12/1/2021	早9:00-11:00	長洲體育館	7	免費
65	活力長者計劃-普及體操同樂	1-31/12/2020	早8:00-9:00	東涌文東路體育館	6	免費
		1-31/12/2020	早9:00-10:00	東涌文東路體育館	6	免費
66	活力長者計劃-乒乓球同樂	20/10	早9:00-11:00	坪洲體育館	12	免費
		3-24/11/2020	早9:00-11:00	坪洲體育館	12	免費
		4-25/11/2020	早11:00-午12:00	東涌文東路體育館	12	免費
		1-15/12/2020	早9:00-11:00	坪洲體育館	12	免費
		2-30/12/2020	早10:00-11:00	東涌文東路體育館	12	免費
		2-30/12/2020	早11:00-午12:00	東涌文東路體育館	12	免費
		6-27/1/2021	早10:00-11:00	東涌文東路體育館	24	免費

項目	活動名稱	日期	時間	地點	名額	費用(\$)
	活力長者計劃-乒乓球同樂 (續)	6-27/1/2021	早11:00-午12:00	東涌文東路體育館	24	免費
		7-28/1/2021	早9:00-11:00	坪洲體育館	12	免費
67	園藝講座	26/11/2020	早10:00-午12:00	東涌北公園活動室	12	30/15
		6/12/2020	早10:00-午12:00	東涌北公園活動室	12	30/15
		3/1/2021	早10:00-午12:00	東涌北公園活動室	12	30/15
68	離島區種植日 2020	9/1/2021	午1:00-4:00	東涌北公園	250	免費