

康樂及文化事務署  
元朗區康樂事務辦事處  
(2024年12月號報告)

目的

本文件旨在向各委員匯報康樂及文化事務署(康文署)在元朗區內舉辦的康樂體育活動的情況。

康體活動

2. 康文署在2024年11至12月舉辦的康體活動載列於附件二。

檢討『元朗社區特色體育活動』

3. 檢討元朗區地區特色體育活動第一次工作小組會議於2024年10月9日舉行。工作小組通過把欖球從元朗區特色體育活動名單內剔除，另建議保留游泳為元朗區特色體育活動。期間工作小組建議可考慮加入三人籃球、五人足球或武術為地區特色體育項目，康文署正向相關的體育總會進行諮詢，並會適時匯報最新進展。

文件提交

4. 本文件供元朗區議會社區參與及文化康樂委員會於2024年12月3日舉行的會議上參考。

康樂及文化事務署  
元朗區康樂事務辦事處  
二零二四年十二月

各政府部門於2024年11月在元朗舉行的活動  
部門：康樂及文化事務署（元朗區康樂事務辦事處）

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	任教 教練/ 導師 名單
<b>第四十七屆元朗區田徑運動大會</b>											
YL241728 ATC	16-17/11	六、日	午2:00-晚7:00 及 早9:00-晚7:00	天水圍 運動場		詳細請參閱 比賽章程		公開報名: 8-10/10		公開 報名: 8/10- 10/10	不適用
<b>第四十四屆元朗區舞蹈比賽</b>											
YL241822 DNC	7/12	六	早9:00-晚10:00	元朗劇院 (演藝廳)		詳細請參閱 比賽章程		8-14/10 (抽籤:27-29/10)		5/11	不適用
<b>聖誕前夕舞蹈之夜</b>											
YL241727 DNC	24/12	二	晚7:00-10:00	鳳琴街 體育館	6+	20	220	1-7/11 (抽籤:13-15/11)		22/11	不適用
<b>健體舞訓練班</b>											
YL241636 ADC	25/11-8/1 (25/12、1/1 除外)	一、三	晚7:00-8:00	天暉路 體育館	14+	65	30	1-7/10 (抽籤:14-16/10)		23/10	呂詠雯
YL241637 ADC	25/11-8/1 (25/12、1/1 除外)	一、三	晚8:00-9:00	天暉路 體育館	14+	65	30				呂詠雯
YL241665 ADC	22/11-7/1 (24/12、 31/12除外)	二、五	晚6:00-7:00	元朗 體育館	14+	65	30				李偉健
YL241666 ADC	22/11-7/1 (24/12、 31/12除外)	二、五	晚7:00-8:00	元朗 體育館	14+	65	30				李偉健
<b>正確使用健身室設施簡介會</b>											
YL241676 BFE	3/11	日	午3:00-6:00	朗屏 體育館	15+	免費	19	1-7/10 (抽籤:14-16/10)		23/10	總會註冊教練
YL241631 BFE	10/11	日	午3:00-6:00	天暉路 體育館	15+	免費	25				總會註冊教練
YL241600 BFE	10/11	日	早9:00-12:00	天水圍 體育館	15+	免費	25				總會註冊教練
YL241594 BFE	10/11	日	早9:00-12:00	天瑞 體育館	15+	免費	25				總會註冊教練
YL241667 BFE	16/11	六	午2:00-5:00	元朗 體育館	15+	免費	25				總會註冊教練

器械健體訓練班											
YL241684 FMG	12/11-19/12	二、四	晚8:00-9:00	朗屏體育館	15+	75	19	1-7/10 (抽籤:14-16/10)		23/10	李康生
YL241685 FMG	12/11-19/12	二、四	晚9:00-10:00	朗屏體育館	15+	75	19				李康生
YL241683 FMG	22/11-18/12	一、三、五	午3:00-4:00	朗屏體育館	15+	75	19				劉詠嘉
YL241681 FMG	25/11-3/1	一、五	晚6:00-7:00	朗屏體育館	15+	75	19				趙立輝
YL241682 FMG	25/11-3/1	一、五	晚7:00-8:00	朗屏體育館	15+	75	19				趙立輝
YL241608 FMG	4/11-11/12	一、三	午5:00-6:00	天水圍體育館	15+	75	20				劉詠嘉
YL241607 FMG	4/11-11/12	一、三	晚6:00-7:00	天水圍體育館	15+	75	20				劉詠嘉
YL241640 FMG	1/11-4/12 (8/11、13/11、18/11除外)	一、三、五	午2:00-3:00	天暉路體育館	15+	75	22				黃惠好
羽毛球訓練班											
YL241597 BAD	19/11-19/12	二、四	晚8:00-10:00	天水圍體育館	7+	118	24	1-7/10 (抽籤:14-16/10)		23/10	黎荔輝
YL241596 BAD	21/11-23/12	一、四	早9:00-11:00	天水圍體育館	7+	118	24				潘炳存
YL241677 BAD	12/11-13/12	二、五	晚8:00-10:00	朗屏體育館	7+	118	24				黃月娥
YL241645 BAD	4/11-5/12	一、四	晚7:00-9:00	鳳琴街體育館	7+	118	24				本署註冊教練
YL241632 BAD	12/11-13/12	二、五	晚7:00-9:00	天暉路體育館	7+	118	24				韓燕芝
乒乓球訓練班											
YL241649 TTN	4/11-5/12	一、四	午4:00-6:00	鳳琴街體育館	6+	86	24	1-7/10 (抽籤:14-16/10)		23/10	彭惠珍
YL241673 TTN	7/11-9/12	一、四	晚7:00-9:00	元朗體育館	6+	86	18				胡嘉輝
壁球訓練班											
YL241648 SQH	5/11-28/11	二、四	晚7:30-9:30	大橋街市壁球場	7+	160	8	1-7/10 (抽籤:14-16/10)		23/10	楊翠芬
YL241686 SQH	25/11-19/12	一、四	晚7:30-9:30	元朗賽馬會壁球場	7+	160	12				羅耀強

YL241602 SQH	19/11-12/12	二、四	晚9:00-11:00	天水圍體育館	7+	160	12				劉詠嘉
YL241601 SQH	20/11-13/12	三、五	晚8:00-10:00	天水圍體育館	7+	160	12				李耀祥

### 網球訓練班

YL241650 TEN	4/11-5/12	一、四	晚7:00-9:00	西菁街網球場	8+	170	18	1-7/10 (抽籤:14-16/10)		23/10	柯偉泉
YL241661 TEN	6/11-22/1 (25/12、1/1除外)	三	早9:00-11:00	西菁街網球場	8+	170	18				陳振全
YL241659 TEN	15/11-17/1	五	早9:00-11:00	西菁街網球場	8+	170	18				曾德曜
YL241660 TEN	17/11-2/3 (5/1、12/1、19/1、26/1、2/2、9/2除外)	日	晚7:00-9:00	西菁街網球場	8+	170	18				陳振全
YL241425 TEN	1/11-3/12	二、五	晚8:00-10:00	天水圍公園	8+	170	12				柯偉泉
YL241426 TEN	2/11-11/1	六	午4:00-6:00	天水圍公園	8+	170	12				毛勁
YL241441 TEN	13/11-16/12	一、三	晚7:00-9:00	天水圍公園	8+	170	12				陳振全

### 親子羽毛球同樂日

YL241711 BAD	9/11	六	午1:00-2:00	元朗體育館	7+	免費	24	1-7/10 (抽籤:14-16/10)		23/10	本署註冊教練
YL241712 BAD	9/11	六	午2:00-3:00	元朗體育館	7+	免費	24				本署註冊教練
YL241713 BAD	9/11	六	午3:00-4:00	元朗體育館	7+	免費	24				本署註冊教練

### 運動攀登訓練班

YL241652 SCL	17/11-24/11	日	午12:00-5:00 (17/11) 午12:00-6:00 (24/11)	天暉路體育館	12+	免費	15	1-7/10 (抽籤:14-16/10)		23/10	總會註冊教練
-----------------	-------------	---	--	--------	-----	----	----	-------------------------	---	-------	--------

### 運動攀登同樂日

YL241638 SCL	3/11	日	午2:00-3:30	天暉路體育館	12+	免費	18	1-7/10 (抽籤:14-16/10)		23/10	總會註冊教練
YL241639 SCL	3/11	日	午3:30-5:00	天暉路體育館	12+	免費	18	1-7/10 (抽籤:14-16/10)		23/10	總會註冊教練

水中健體訓練班											
YL241657 HFX	5/11-19/12	二、四	早9:00-10:00	屏山天水圍 游泳池	14+	80	24	1-7/10 (抽籤:14-16/10)		23/10	陳祉冰
爵士舞訓練班											
YL241687 JAZ	11/11-13/1	一	晚8:00-10:00	朗屏 體育館	12+	70	30	1-7/10 (抽籤:14-16/10)		23/10	陳寶華
柔道訓練班											
YL241680 JDO	5/11-21/1 (24/12、 31/12除外)	二	晚6:00-8:00	朗屏 體育館	6+	65	30	1-7/10 (抽籤:14-16/10)		23/10	梁家樂 杜芷瑩
身心伸展訓練班											
YL241633 BMS	28/11-9/1 (26/12除外)	一、四	午2:00-3:00	天暉路 體育館	15+	85	24	1-7/10 (抽籤:14-16/10)		23/10	趙穎怡
YL241634 BMS	28/11-9/1 (26/12除外)	一、四	午3:00-4:00	天暉路 體育館	15+	85	24				趙穎怡
普及健體運動 - 行山樂											
YL241041 HIK	3/11	日	早9:00- 午5:00	石澳 大浪湧西灣	6+	40	48	1-7/10 (抽籤:14-16/10)		23/10	本署註 冊教練
普及體育推廣計劃 - 門球同樂日											
YL240806 GAT	9/11	六	早9:00-11:00	元朗公園	8+	免費	20	1-7/10 (抽籤:14-16/10)		23/10	本署註 冊教練
長跑訓練班											
YL241313 RUN	3/11-9/2	日	早9:00-11:00	天水圍 運動場	16+	130	40	1-7/10 (抽籤:14-16/10)		23/10	本署註 冊教練

## ◇ 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	任教 教練/ 導師 名單
<b>長者陸上暢遊</b>									
YL241609EXC	14/11	四	早 9:00- 晚5:00	馬灣、 迪欣湖	48	1-7/10 (抽籤:14-16/10)		23/10	不適用
<b>長者水中健體訓練班</b>									
YL241769HFX	5/11-19/12	二、四	早10:00- 11:00	屏山天水圍 游泳池	24	1-7/10 (抽籤:14-16/10)		23/10	陳祉冰
<b>長者器械健體訓練班</b>									
YL241674FMG	15/11-27/12 (25/12 除外)	三、五	早7:00-8:00	朗屏 體育館	19	1-7/10 (抽籤:14-16/10)		23/10	劉靄貞
YL241675FMG	15/11-27/12 (25/12 除外)	三、五	早8:00-9:00	朗屏 體育館	19				劉靄貞
YL241635FMG	1/11-4/12 (8/11、13/11、 18/11 除外)	一、三、五	午1:00-2:00	天暉路 體育館	22				黃惠好
YL241605FMG	1/11-11/12	三、五	早8:00-9:00	天水圍 體育館	20				謝偉銘
YL241606FMG	1/11-11/12	三、五	早9:00-10:00	天水圍 體育館	20				謝偉銘
<b>長者室內短墊滾球訓練班</b>									
YL241672SMB	20/11-22/1 (25/12、1/1 除外)	三	早 11:00- 午1:00	元朗 體育館	16	1-7/10 (抽籤:14-16/10)		23/10	郭志韜
<b>長者體趣同樂 - 門球</b>									
YL241732HFE	1/11-15/11	一、五	早 7:00-9:00	天水圍 公園	15	1-7/10 (抽籤:14-16/10)		23/10	畢嘉熹
YL240753HFE	4/11-18/11	一、四	早 8:00- 10:00	元朗公園	15				本署註 冊教練
<b>長者體趣同樂 - 羽毛球</b>									
YL241599HFE	8/11-29/11	五	早9:00-10:00	天水圍 體育館	30	1-7/10 (抽籤:14-16/10)		23/10	狄志峯
YL241598HFE	8/11-29/11	五	早10:00- 11:00	天水圍 體育館	30				狄志峯

YL241668HFE	11/11-2/12	一	早9:00-10:00	元朗體育館	30				張諾怡
YL241669HFE	11/11-2/12	一	早10:00-11:00	元朗體育館	30				張諾怡
長者體趣同樂 - 乒乓球									
YL241604HFE	13/11-4/12	三	早9:00-10:00	天水圍體育館	30	1-7/10 (抽籤:14-16/10)		23/10	嚴達齊
YL241603HFE	13/11-4/12	三	早10:00-11:00	天水圍體育館	30				嚴達齊
YL241670HFE	8/11-29/11	五	早9:00-10:00	元朗體育館	18				袁志威
YL241671HFE	8/11-29/11	五	早10:00-11:00	元朗體育館	18				袁志威
長者體趣同樂 - 健體									
YL241679HFE	6/11-27/11	三	午 2:00-3:00	朗屏體育館	30	1-7/10 (抽籤:14-16/10)		23/10	劉詠嘉
長者體趣同樂 - 八段錦									
YL241646HFE	6/11-27/11	三	早 9:00-10:00	鳳琴街體育館	30	1-7/10 (抽籤:14-16/10)		23/10	楊海芳
YL241647HFE	6/11-27/11	三	早 10:00-11:00	鳳琴街體育館	30				楊海芳
長者體趣同樂 - 社交舞									
YL241678HFE	6/11-27/11	三	午 3:00-4:00	朗屏體育館	30	1-7/10 (抽籤:14-16/10)		23/10	張曉寧 郭少霞

各政府部門於2024年12月在元朗舉行的活動  
部門：康樂及文化事務署（元朗區康樂事務辦事處）

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	任教 教練/ 導師 名單
<b>第四十四屆元朗區舞蹈比賽</b>											
YL241822 DNC	7/12	六	早9:00-晚10:00	元朗劇院 (演藝廳)		詳細請參閱 比賽章程		8-14/10 (抽籤:27-29/10)		5/11	不適用
<b>元朗區門球公開賽 2025</b>											
YL242011 GAT	5/1	日	早9:00-午5:00	天水圍 運動場		詳細請參閱 比賽章程		8-14/11 (抽籤:26-28/11)		公開 報名 5/12- 11/12	不適用
<b>元朗區三人籃球比賽 2025</b>											
YL242017 3BK	12/1	日	早9:00-晚6:00	元朗兒童 遊樂場 (籃球場)		詳細請參閱 比賽章程		8-14/11 (抽籤:26- 28/11)		4/12	不適用
<b>元朗區聖誕前夕舞蹈之夜</b>											
YL241727 DNC	24/12	二	晚7:00-10:00	鳳琴街 體育館	6+	20	220	1-7/11 (抽籤:13- 15/11)		22/11	不適用
<b>公園導賞活動日</b>											
YL241784 GPV	7/12	六	午2:00-4:00	天水圍公園	8+	免費	30	1-7/11 (抽籤:13- 15/11)		22/11	本署註 冊導師
<b>健步行簡介會</b>											
YL241483 FWB	14/12	六	午3:00-5:00	元朗公園	6+	免費	40	1-7/11 (抽籤:13- 15/11)		22/11	總會註 冊教練
<b>健體舞訓練班</b>											
YL241814 ADC	05/12- 16/1 (26/12除外)	二、四	早8:00-9:00	朗屏體育館	14+	65	30	1-7/11 (抽籤:13- 15/11)		22/11	詹輝英
YL241815 ADC	05/12- 16/1 (26/12除外)	二、四	早9:00-10:00	朗屏體育館	14+	65	30				詹輝英
YL241812 ADC	03/12-14/1 (26/12除外)	二、四	晚8:00-9:00	朗屏體育館	14+	65	30				歐凱盈
YL241813 ADC	03/12-14/1 (26/12除外)	二、四	晚9:00-10:00	朗屏體育館	14+	65	30				歐凱盈
YL241785 ADC	04/12-20/1 (25/12、1/1除 外)	一、三	早9:00-10:00	元朗體育館	14+	65	30				張敏玲

YL241786 ADC	04/12-20/1 (25/12、1/1除外)	一、三	早10:00-11:00	元朗體育館	14+	65	30	1-7/11 (抽籤:13-15/11)		22/11	張敏玲
YL241776 ADC	12/12-11/2 (24/12、26/12、31/12、2/1、28/1、30/1除外)	二、四	早8:00-9:00	屏山天水圍體育館	14+	65	30				鄧欣歡
YL241775 ADC	12/12-11/2 (24/12、26/12、31/12、2/1、28/1、30/1除外)	二、四	早9:00-10:00	屏山天水圍體育館	14+	65	30				鄧欣歡
YL241718 ADC	06/12-22/1 (25/12、1/1除外)	三、五	早8:00-9:00	鳳琴街體育館	14+	65	20				本署註冊教練
YL241719 ADC	06/12-22/1 (25/12、1/1除外)	三、五	早9:00-10:00	鳳琴街體育館	14+	65	20				本署註冊教練
YL241716 ADC	05/12- 23/1 (24/12、26/12、31/12除外)	二、四	早9:00-10:00	鳳琴街體育館	14+	65	20				本署註冊教練
YL241717 ADC	05/12- 23/1 (24/12、26/12、31/12除外)	二、四	早10:00-11:00	鳳琴街體育館	14+	65	20				本署註冊教練
YL241714 ADC	09/12-20/1 (26/1除外)	一、四	晚6:00-7:00	鳳琴街體育館	14+	65	20				本署註冊教練
YL241715 ADC	09/12-20/1 (26/1除外)	一、四	晚7:00-8:00	鳳琴街體育館	14+	65	20				本署註冊教練
YL241688 ADC	10/12-6/2 (24/12、26/12、31/12、2/1、28/1、30/1除外)	二、四	晚6:00-7:00	天水圍體育館	14+	65	20				呂詠雯
YL241689 ADC	10/12-6/2 (24/12、26/12、31/12、2/1、28/1、30/1除外)	二、四	晚7:00-8:00	天水圍體育館	14+	65	20				呂詠雯

正確使用健身室設施簡介會

YL241787 BFE	21/12	六	午2:00-5:00	元朗體育館	15+	免費	25	1-7/11 (抽籤:13-15/11)		22/11	總會註冊教練
YL241804 BFE	1/12	日	午3:00-6:00	朗屏體育館	15+	免費	19				總會註冊教練
YL241756 BFE	22/12	日	午3:00-6:00	天暉路體育館	15+	免費	25				總會註冊教練
YL241619 BFE	8/12	日	早9:00-12:00	天瑞體育館	15+	免費	25				總會註冊教練
YL241708 BFE	15/12	日	早9:00-12:00	天水圍體育館	15+	免費	25				總會註冊教練

器械健體訓練班

YL241818 FMG	27/12-24/1 (1/1除外)	一、三、五	午3:00-4:00	朗屏體育館	15+	75	19	1-7/11 (抽籤:13-15/11)		22/11	劉詠嘉
YL241764 FMG	9/12-13/1 (11/12、20/12、25/12、1/1除外)	一、三、五	午2:00-3:00	天暉路體育館	15+	75	22				黃惠好
YL241765 FMG	10/12-24/1 (24/12、31/12除外)	二、五	晚7:00-8:00	天暉路體育館	15+	75	22				陳靜茵
YL241766 FMG	10/12-24/1 (24/12、31/12除外)	二、五	晚8:00-9:00	天暉路體育館	15+	75	22				陳靜茵
YL241620 FMG	2/12-13/1 (26/12除外)	一、四	早8:00-9:00	天瑞體育館	15+	75	20				謝家鳴
YL241621 FMG	2/12-13/1 (26/12除外)	一、四	早9:00-10:00	天瑞體育館	15+	75	20				謝家鳴
YL241707 FMG	2/12-13/1 (26/12除外)	一、四	早9:00-10:00	天水圍體育館	15+	75	20				劉詠嘉
YL241706 FMG	2/12-13/1 (26/12除外)	一、四	早10:00-11:00	天水圍體育館	15+	75	20				劉詠嘉
YL241703 FMG	18/12-10/2 (25/12、1/1、27/1、29/1除外)	一、三	午5:00-6:00	天水圍體育館	15+	75	20				劉詠嘉
YL241702 FMG	18/12-10/2 (25/12、1/1、27/1、29/1除外)	一、三	午6:00-7:00	天水圍體育館	15+	75	20				劉詠嘉
YL241788 FMG	2/12-13/1 (26/12除外)	一、四	早8:00-9:00	元朗體育館	15+	75	25				本署註冊教練
YL241789 FMG	2/12-13/1 (26/12除外)	一、四	早9:00-10:00	元朗體育館	15+	75	25				本署註冊教練

YL241790 FMG	04/12-20/1 (25/12、1/1除外)	一、三	晚8:00-9:00	元朗體育館	15+	75	25	1-7/11 (抽籤:13-15/11)		22/11	黎兆發
YL241791 FMG	04/12-20/1 (25/12、1/1除外)	一、三	晚9:00-10:00	元朗體育館	15+	75	25				黎兆發

### 乒乓球訓練班

YL241806 TTN	06/12-14/1 (24/12、31/12除外)	二、五	午4:00-晚6:00	朗屏體育館	6+	86	24	1-7/11 (抽籤:13-15/11)		22/11	李燕霞
YL241799 TTN	19/12-23/1 (26/12除外)	一、四	晚7:00-9:00	元朗體育館	6+	86	18				胡嘉輝
YL241757 TTN	09/12-13/1 (26/12除外)	一、四	午2:00-4:00	天暉路體育館	6+	86	18				練駿銘
YL241722 TTN	23/12-27/1 (26/12除外)	一、四	午4:00-晚6:00	鳳琴街體育館	6+	86	24				彭惠珍
YL241709 TTN	10/12-21/1 (24/12、26/12、31/12除外)	二、四	晚7:00-9:00	天水圍體育館	6+	86	18				嚴達齊

### 羽毛球訓練班

YL241720 BAD	23/12-27/1 (26/12除外)	一、四	晚7:00-9:00	鳳琴街體育館	7+	118	24	1-7/11 (抽籤:13-15/11)		22/11	陳焯業
YL241758 BAD	17/12-24/1 (24/12、31/12除外)	二、五	晚7:00-9:00	天暉路體育館	7+	118	24				韓燕芝

### 親子健體訓練班

YL241797 FEX	22/12-12/1	日	早9:00-10:00	元朗體育館	4+	40	20	1-7/11 (抽籤:13-15/11)		22/11	總會註冊教練
YL241798 FEX	22/12-12/1	日	早10:00-11:00	元朗體育館	7+	40	20				總會註冊教練

### 籃球訓練班

YL241767 BKB	14/12-1/3 (21/12、1/2除外)	六	午2:00-4:00	天暉路體育館	10+	75	30	1-7/11 (抽籤:13-15/11)		22/11	楊健平
-----------------	----------------------------	---	------------	--------	-----	----	----	-------------------------	---	-------	-----

網球訓練班											
YL241725 TEN	30/12-3/2 (30/1除外)	一、四	晚7:00-9:00	西菁街 網球場	8+	170	18	1-7/11 (抽籤:13- 15/11)		22/11	柯偉泉
YL241443 TEN	30/12-5/2 (1/1、29/1除 外)	一、三	晚7:00-9:00	天水圍公園	8+	170	12				陳振全
YL241442 TEN	13/12-21/1 (24/12、31/12 除外)	二、五	晚8:00-10:00	天水圍公園	8+	170	12				柯偉泉
壁球訓練班											
YL241721 SQH	12/12-16/1 (24/12、 26/12、31/12 除外)	二、四	晚7:30-9:30	大橋街市壁 球場	7+	160	8	1-7/11 (抽籤:13- 15/11)		22/11	楊翠芬
YL241819 SQH	14/12-8/2 (21/12除外)	六	午3:30-5:30	元朗賽馬會 壁球場	7+	160	12				李耀祥
社區園圃計劃											
YL241956 CGP	7/12-13/4	一至日	早8:00-晚6:00 (種植研習班 於7/12-5/4 逢 星期六下午 2:00- 5:00舉行)	天秀路 社區園圃	12+	400	60	1-7/11 (抽籤:13- 15/11)		22/11	黃小尉
圍棋訓練班(第二階段)											
YL241816 GOA	1/12-5/1	日	早10:00- 午12:00	朗屏體育館	6+	40	20	1-7/11 (抽籤:13- 15/11)		22/11	總會 教練
美式桌球訓練班(第一階段)											
YL241810 AMP	6/12-27/12	五	晚6:00-8:00	羅弼時爵士 壁球場	8+	120	6	1-7/11 (抽籤:13- 15/11)		22/11	總會 教練
YL241811 AMP	6/12-27/12	五	晚8:00-10:00	羅弼時爵士 壁球場	8+	120	6				總會 教練
成人胸泳訓練班(第一階段)											
YL241802 SWM	4/12-10/1 (25/12、1/1除 外)	三、五	早10:00-11:00	屏山天水圍 游泳池	18+	100	16	1-7/11 (抽籤:13- 15/11)		22/11	陳耀光
水中健體訓練班											
YL241774 HFX	4/12-24/1 (25/12、1/1除 外)	三、五	午1:00-2:00	屏山天水圍 游泳池	14+	80	24	1-7/11 (抽籤:13- 15/11)		22/11	侯綺雯

簡易太極班											
YL241723 TCI	7/12-8/3 (21/12、1/2除外)	六	早8:00-9:00	鳳琴街體育館	6+	54	30	1-7/11 (抽籤:13-15/11)		22/11	李美芝
兒童舞訓練班											
YL241759 CND	14/12-1/3 (21/12、1/2除外)	六	早9:00-11:00	天暉路體育館	4-11	60	20	1-7/11 (抽籤:13-15/11)		22/11	歐陽偉奇
普及健體運動 - 行山樂											
YL241042 HIK	1/12	日	早 9:00- 午 5:00	北潭穿林 出大網	6+	40	48	1-7/11 (抽籤:13-15/11)		22/11	劉彩玉
室內短墊滾球同樂日											
YL241796 SMB	7/12	六	早 9:00-11:00	元朗體育館	8+	免費	16	1-7/11 (抽籤:13-15/11)		22/11	本署註冊教練
太極訓練班											
YL241724 TCI	18/12-23/4 (25/12、1/1、29/1、31/1、4/4、18/4、21/4除外)	一、三、五	早7:00-8:00	鳳琴街體育館	6+	60	40	1-7/11 (抽籤:13-15/11)		22/11	潘妙玲
YL241664 TCI	20/12-25/4 (25/12、1/1、29/1、31/1、4/4、18/4、21/4除外)	一、三、五	早6:30-7:30	新田 (惇裕學校)	6+	60	40				陳慧珊
YL241663 TCI	20/12-25/4 (25/12、1/1、29/1、31/1、4/4、18/4、21/4除外)	一、三、五	早7:15-8:15	嘉湖山莊 鄉村俱樂部 外空地	6+	60	40				張永娥
YL240897 TCI	16/12-16/4 (25/12、1/1、29/1、31/1、4/4除外)	一、三、五	早7:00-8:00	元朗公園 (五人足球場)	6+	60	40				陳錦樵
八段錦訓練班											
YL241692 BDJ	04/12-17/1 (25/12、1/1除外)	三、五	早8:00-9:00	天水圍體育館	8+	80	30	1-7/11 (抽籤:13-15/11)		22/11	陳潤華

## 太極劍訓練班

YL241662 TCS	20/12-25/04 (25/12、1/1、 29/1、31/1、 4/4、18/4、 21/4除外)	一、三、五	晚6:30-7:30	麗湖休憩處	6+	60	40	1-7/11 (抽籤:13- 15/11)		22/11	陳慧珊
YL241409 TCS	3/12-5/4 (14/12、 21/12、 24/12、 26/12、 31/12、30/1 除外)	二、四、六	早7:00-8:00	天水圍公園 (五人足球 場)	6+	60	40				潘妙玲
YL240896 TCS	10/12-3/4 (26/12、30/1 除外)	二、四、六	早7:00-8:00	元朗公園 (五人足球 場)	6+	60	40				霍少琼

## ◇ 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	任教 教練/ 導師 名單
<b>長者器械健體訓練班</b>									
YL241761FMG	9/12-13/1 (11/12、20/12、 25/12、1/1 除外)	一、三、五	午1:00-2:00	天暉路 體育館	22	1-7/11 (抽籤:13-15/11)		22/11	黃惠好
YL241762FMG	3/12-4/1 (21/12、24/12、 26/12 除外)	二、四、六	早7:00-8:00	天暉路 體育館	22				黃惠好
YL241763FMG	3/12-4/1 (21/12、24/12、 26/12 除外)	二、四、六	早8:00-9:00	天暉路 體育館	22				黃惠好
YL241622FMG	2/12-13/1 (26/12 除外)	一、四	早7:00-8:00	天瑞 體育館	20				謝家鳴
YL241701FMG	18/12-7/2 (25/12、1/1、 29/1、31/1 除外)	三、五	早8:00-9:00	天水圍 體育館	20				謝偉銘
YL241701FMG	18/12-7/2 (25/12、1/1、 29/1、31/1 除外)	三、五	早8:00-9:00	天水圍 體育館	20				謝偉銘
<b>長者社交舞訓練班</b>									
YL241760SDC	9/12-17/2 (3/2 除外)	一	早 10:00- 12:00	天暉路 體育館	30	1-7/11 (抽籤:13-15/11)		22/11	楊輝生 吳翠蘭
<b>長者水中健體訓練班</b>									
YL241773HFX	4/12-24/1 (25/12、1/1 除外)	三、五	午 2:00-3:00	屏山天水 圍游泳池	24	1-7/11 (抽籤:13-15/11)		22/11	侯綺雯

長者游泳訓練班(第二階段)									
YL241803SWM	4/12-10/1 (25/12、1/1 除外)	三、五	早 9:00-10:00	屏山天水圍游泳池	20	1-7/11 (抽籤:13-15/11)		22/11	陳耀光
長者體趣同樂 - 乒乓球									
YL241794HFE	6/12-27/12	五	早 9:00-10:00	元朗體育館	18	1-7/11 (抽籤:13-15/11)		22/11	袁志威
YL241795HFE	6/12-27/12	五	早 10:00-11:00	元朗體育館	18				袁志威
YL241807HFE	4/12-8/1 (25/12、1/1 除外)	三	午 2:00-3:00	朗屏體育館	24				黃麗萍
YL241808HFE	4/12-8/1 (25/12、1/1 除外)	三	午 3:00-4:00	朗屏體育館	24				黃麗萍
長者體趣同樂 - 羽毛球									
YL241690HFE	13/12-3/1	五	早 9:00-10:00	天水圍體育館	30	1-7/11 (抽籤:13-15/11)		22/11	狄志峯
YL241691HFE	13/12-3/1	五	早 10:00-11:00	天水圍體育館	30				狄志峯
YL241792HFE	9/12-30/12	一	早 9:00-10:00	元朗體育館	30				張諾怡
YL241793HFE	9/12-30/12	一	早 10:00-11:00	元朗體育館	30				張諾怡
長者體趣同樂 - 門球									
YL241780HFE	2/12-16/12	一、五	早 7:00-9:00	天水圍公園	15	1-7/11 (抽籤:13-15/11)		22/11	畢嘉熹
YL240756HFE	2/12-16/12	一、四	早 8:00-10:00	元朗公園	15				孟天強
長者陸上暢遊									
YL241610EXC	12/12	四	早 9:00-晚 5:00	獅子會自然教育中心、上窰民族文物館	48	1-7/11 (抽籤:13-15/11)		22/11	不適用