

康樂及文化事務署  
元朗區康樂事務辦事處  
(2025年8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2025年7至8月舉辦的康體活動載列於附件二。

## 全民運動日2025

3. 本年的「全民運動日2025」於8月3日（星期日）舉行。今年，香港首次與廣東省及澳門特別行政區共同承辦「第十五屆全國運動會」（全運會）和「全國第十二屆殘疾人運動會暨第九屆特殊奧林匹克運動會」（殘特奧會）。「全民運動日」因此以「全城齊運動 全民撐全運」為主題，與市民一起響應國家體育盛事，並繼續以「日日運動半個鐘 健康快樂人輕鬆」為口號，鼓勵不同年齡和能力的市民恆常參與體育及體能活動。

4. 活動當日，康文署開放轄下大部分康樂設施，並在全港18區指定體育館舉辦多項康體活動供市民免費使用及參加。而元朗區的「全民運動日2025」在鳳琴街體育館舉行，其中包括三人籃球示範及同樂、新興體育運動同樂、健康講座及運動示範、和親子循環體能訓練等不同活動供市民參加。

## 地區特色體育活動

5. 社區參與及文化康樂委員會在 2024 年第六次會議中通過檢討元朗區地區特色體育活動工作小組(工作小組)的建議，以三人籃球取代欖球，及保留游泳作為元朗區特色體育活動。康文署總部亦已按新修訂的元朗區特色體育活動印製十八區地區特色體育活動宣傳單張(附件二)。
6. 工作小組於 2025 年 5 月 23 日舉行第二次會議，會議訂定元朗區特色體育活動發展策略，從而發掘有潛質的運動員，讓相關體育總會為其作進一步的培訓。就新的元朗區地區特色體育活動三人籃球，康文署將以全方位的形式，分別按推廣、訓練及比賽方式推展三人籃球推廣活動。
7. 工作小組亦成功邀請元朗區體育會成為計劃合作伙伴，為活動提出支援。
8. 另一項地區特色體育游泳活動數目及資源維持不變，康文署會繼續推廣「游泳進階計劃」，讓市民透過有系統的訓練，能有效地掌握游泳基本技術及水上安全知識。

## 文件提交

9. 本文件供元朗區議會社區參與及文化康樂委員會於 2025 年 8 月 7 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  
2025 年 8 月

## 康樂及文化事務署於2025年7月在元朗區舉行的活動

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>元朗區壁球公開賽 2025</b>											
YL250290 SQH	6/7-13/7	日	早9:00-晚7:00	天水圍 體育館	詳細請參閱 比賽章程	8-14/5 (抽籤:25-27/5)		3/6	不適用		
<b>同心投入全運會 - 元朗區分齡乒乓球比賽 2025</b>											
YL250658 TTN	13/7-27/7	日	早9:00-晚10:00	天水圍 體育館	詳細請參閱 比賽章程	8-14/5 (抽籤:25-27/5)		3/6	不適用		
<b>元朗區排球比賽 2025</b>											
YL250291 VLB	20/7-24/8 (3/8除外)	日	早9:00-晚11:00	元朗 體育館	詳細請參閱 比賽章程	8-14/5 (抽籤:25-27/5)		3/6	不適用		
<b>健體舞訓練班</b>											
YL250862 ADC	3/7-12/8	二、四	早8:00-9:00	朗屏 體育館	14+	65	30	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		24/6	詹嬪英
YL250863 ADC	3/7-12/8	二、四	早9:00-10:00	朗屏 體育館	14+	65	30	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		24/6	詹嬪英
YL250805 ADC	15/7-21/8	二、四	早8:00-9:00	屏山天水圍 體育館	14+	65	30	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		24/6	林菁菁
YL250804 ADC	15/7-21/8	二、四	早9:00-10:00	屏山天水圍 體育館	14+	65	30	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		24/6	林菁菁
YL250850 ADC	29/7-4/9	二、四	晚6:00-7:00	天水圍 體育館	14+	65	20	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		24/6	呂詠雯
YL250849 ADC	29/7-4/9	二、四	晚7:00-8:00	天水圍 體育館	14+	65	20	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		24/6	呂詠雯
YL250813 ADC	3/7-12/8	二、四	午2:00-3:00	鳳琴街 體育館	14+	65	20	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		24/6	李群英
YL250814 ADC	3/7-12/8	二、四	午3:00-4:00	鳳琴街 體育館	14+	65	20	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		24/6	李群英
<b>正確使用健身室設施簡介會</b>											
YL250916 BFE	6/7	日	早9:00-12:00	天瑞 體育館	15+	免費	25	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		24/6	總會註冊 教練
YL250868 BFE	6/7	日	午3:00-6:00	朗屏 體育館	15+	免費	19	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		24/6	總會註冊 教練

YL250899 BFE	8/7	二	早9:00-12:00	天水圍 體育館	15+	免費	25	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		24/6	總會註冊教練
YL250900 BFE	13/7	日	早9:00-12:00	天水圍 體育館	15+	免費	25	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		24/6	總會註冊教練
YL250731 BFE	13/7	日	午3:00-6:00	天暉路 體育館	15+	免費	25	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		24/6	總會註冊教練
YL250724 BFE	19/7	六	午2:00-5:00	元朗 體育館	15+	免費	25	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		24/6	總會註冊教練
YL250869 BFE	21/7	一	早9:00-12:00	朗屏 體育館	15+	免費	19	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		24/6	總會註冊教練

### 器械健體訓練班

YL250735 FMG	4/7-6/8 (11/7、16/7、 28/7除外)	一、三、五	午2:00-3:00	天暉路 體育館	15+	75	22	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		24/6	黃惠好
YL250892 FMG	28/7-3/9	一、三	午5:00-6:00	天水圍 體育館	15+	75	20	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		24/6	劉詠嘉
YL250891 FMG	28/7-3/9	一、三	晚6:00-7:00	天水圍 體育館	15+	75	20	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		24/6	劉詠嘉

### 親子健體訓練班

YL250778 FEX	6/7-27/7	日	早10:00-11:00	元朗 體育館	7-9 & 18+	40	20	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	總會註冊教練
YL250777 FEX	6/7-27/7	日	早9:00-10:00	元朗 體育館	4-6 & 18+	40	20	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	總會註冊教練

### 乒乓球訓練班

YL250743 TTN	31/7-1/9	一、四	午2:00-4:00	天暉路 體育館	6+	86	18	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	練駿銘
YL250901 TTN	17/7-18/8	一、四	早9:00-11:00	天水圍 體育館	6+	86	18	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	楊智恒
YL250902 TTN	17/7-18/8	一、四	早 11:00- 午1:00	天水圍 體育館	6+	86	18	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	楊智恒
YL250829 TTN	17/7-18/9	四	早9:00-11:00	鳳琴街 體育館	6+	86	24	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	嚴達齊
YL250830 TTN	16/7-15/8	三、五	早8:00-10:00	鳳琴街 體育館	6+	86	24	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	胡嘉輝
YL250831 TTN	16/7-15/8	三、五	早 10:00- 午12:00	鳳琴街 體育館	6+	86	24	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	胡嘉輝
YL250882 TTN	22/7-22/8	二、五	午2:00-4:00	朗屏 體育館	6+	86	24	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	嚴達齊
YL250883 TTN	25/7-26/8	二、五	午4:00-6:00	朗屏 體育館	6+	86	24	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	李燕霞

YL250808 TTN	23/7-22/8	三、五	午 5:00- 晚7:00	屏山天水圍 體育館	6+	86	24	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	彭惠珍
YL250806 TTN	22/7-21/8	二、四	早 10:00- 午12:00	屏山天水圍 體育館	6+	86	24	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	練駿銘
YL250746 TTN	7/7-7/8	一、四	晚7:00-9:00	元朗 體育館	6+	86	18	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	胡嘉輝
YL250750 TTN	2/7-3/9	三	午4:00-6:00	元朗 體育館	6+	86	18	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	李燕霞

### 兒童乒乓球訓練班

YL250744 TTN	28/7-28/8	一、四	早 10:00- 午12:00	天暉路 體育館	6-13	86	18	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	顏諾明
YL250884 TTN	22/7-22/8	二、五	早 10:00- 午12:00	朗屏 體育館	6-13	86	24	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	嚴達齊

### 羽毛球訓練班

YL250815 BAD	19/7-27/9 (2/8除外)	六	午3:00-5:00	鳳琴街 體育館	7+	118	24	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	陳俊秀
YL250866 BAD	29/7-29/8	二、五	晚8:00-10:00	朗屏 體育館	7+	118	18	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	黃月娥
YL250810 BAD	25/7-26/9	五	晚8:00-10:00	屏山天水圍 體育館	7+	118	24	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	陳俊秀
YL250809 BAD	23/7-22/8	三、五	午2:00-4:00	屏山天水圍 體育館	7+	118	24	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	陳煒業
YL250843 BAD	29/7-28/8	二、四	晚8:00-10:00	天水圍 體育館	7+	118	24	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	黎荔輝
YL250842 BAD	28/7-28/8	一、四	早9:00-11:00	天水圍 體育館	7+	118	24	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	潘炳存
YL250910 BAD	2/7-3/9	三	晚7:00-9:00	天瑞 體育館	7+	118	24	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	霍裔鏡
YL250723 BAD	8/7-9/9	二	晚8:00-10:00	元朗 體育館	7+	118	24	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	張諾怡

### 青少年羽毛球訓練班

YL250933 BAD	12/7-20/9 (2/8除外)	六	午4:00-6:00	天瑞 體育館	7-17	118	24	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	黎荔輝
YL250867 BAD	13/7-21/9 (3/8除外)	日	早9:00-11:00	朗屏 體育館	7-17	118	18	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	黃月娥
YL250729 BAD	17/7-18/8	一、四	午12:00-2:00	天暉路 體育館	7-17	118	24	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	余煜坤

### 普及體育推廣計劃 - 親子羽毛球訓練班

YL250824 BAD	12/7-23/8 (2/8除外)	六	午1:00-3:00	鳳琴街 體育館	7+	73	24	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	陳俊秀
YL250742 BAD	12/7-23/8 (2/8除外)	六	早 10:00- 12:00	天暉路 體育館	7+	73	24	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	張諾怡
YL250932 BAD	12/7-23/8 (2/8除外)	六	早9:00-11:00	天瑞 體育館	7+	73	24	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	黎荔輝

### 籃球訓練班

YL250811 BKB	21/7-22/8	一、五	早 11:00- 午 1:00	屏山天水圍 體育館	10+	75	30	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	葉慶富
YL250913 BKB	16/7-15/8	三、五	午2:00-4:00	天瑞 體育館	10+	75	30	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	楊健平
YL250915 BKB	16/7-15/8	三、五	午4:00-6:00	天瑞 體育館	10+	75	30	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	楊健平

### 青年籃球訓練班

YL250730 BKB	17/7-18/8	一、四	午2:00-4:00	天暉路 體育館	10- 17	75	30	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	楊健平
-----------------	-----------	-----	------------	------------	-----------	----	----	-----------------------	--	------	-----

### 少年籃球訓練班(女子)

YL250816 BKB	16/7-15/8	三、五	午3:00-5:00	鳳琴街 體育館	10- 13	75	30	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	黃振杰
-----------------	-----------	-----	------------	------------	-----------	----	----	-----------------------	--	------	-----

### 少年籃球訓練班(男子)

YL250817 BKB	16/7-15/8	三、五	午5:00-7:00	鳳琴街 體育館	10- 13	75	30	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	黃振杰
-----------------	-----------	-----	------------	------------	-----------	----	----	-----------------------	--	------	-----

### 排球訓練班

YL250745 VLB	17/7-18/8	一、四	晚7:00-9:00	天暉路 體育館	10+	70	30	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	謝天偉
-----------------	-----------	-----	------------	------------	-----	----	----	-----------------------	--	------	-----

### 網球訓練班

YL250854 TEN	2/7-4/8	一、三	晚7:00-9:00	天水圍公園	8+	170	12	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	陳振全
YL250832 TEN	15/7-16/9	二	晚8:00-10:00	西青街 網球場	8+	170	18	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	容志立
YL250188 TEN	20/7-28/9 (3/8除外)	日	晚7:00-9:00	西青街 網球場	8+	170	18	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	陳振全
YL250190 TEN	23/7-24/9	三	早9:00-11:00	西青街 網球場	8+	170	18	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	陳振全
YL250189 TEN	25/7-26/9	五	早9:00-11:00	西青街 網球場	8+	170	18	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	曾德曜

## 兒童及青少年網球訓練班

YL250859 TEN	8/7-8/8	二、五	早9:00-11:00	天水圍 公園	8-17	170	12	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	陳振全
-----------------	---------	-----	-------------	-----------	------	-----	----	-----------------------	--	------	-----

## 兒童網球訓練班

YL250860 TEN	8/7-8/8	二、五	午5:00- 晚7:00	天水圍 公園	8-11	170	12	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	柯偉泉
-----------------	---------	-----	-----------------	-----------	------	-----	----	-----------------------	--	------	-----

## 青少年網球訓練班

YL250203 TEN	22/7-21/8	二、四	早9:00-11:00	西菁街 網球場	12- 17	170	18	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	文樹茂
YL250204 TEN	23/7-22/8	三、五	午4:00-6:00	西菁街 網球場	12- 17	170	18	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	本署註冊 教練
YL250861 TEN	7/7-6/8	一、三	午4:00-6:00	天水圍 公園	12- 17	170	12	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	陳振全

## 小型網球訓練班

YL250926 MTN	14/7-14/8	一、四	午2:00-4:00	天瑞 體育館	6-12	70	16	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	江月明
YL250823 MTN	15/7-14/8	二、四	午2:00-4:00	鳳琴街 體育館	6-12	70	16	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	容志立
YL250875 MTN	16/7-15/8	三、五	早9:00-11:00	朗屏 體育館	6-12	70	12	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	劉偉明

## 壁球訓練班

YL250879 SQH	3/7-28/7	一、四	晚7:30-9:30	元朗賽馬會 壁球場	7+	160	12	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	羅耀強
YL250828 SQH	24/7-19/8	二、四	晚7:30-9:30	大橋街市 壁球場	7+	160	8	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	楊翠芬
YL250846 SQH	5/7-30/8 (2/8除外)	六	午5:00- 晚7:00	天水圍 體育館	7+	160	12	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	陳木根
YL250844 SQH	4/7-30/7	三、五	晚8:00-10:00	天水圍 體育館	7+	160	12	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	李耀祥
YL250845 SQH	3/7-29/7	二、四	晚9:00-11:00	天水圍 體育館	7+	160	12	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	劉詠嘉

## 青少年壁球訓練班

YL250880 SQH	22/7-14/8	二、四	午2:00-4:00	大橋街市 壁球場	7-17	160	8	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	李耀祥
YL250881 SQH	23/7-15/8	三、五	早11:00- 午1:00	大橋街市 壁球場	7-17	160	8	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	楊翠芬

YL250848 SQH	24/7-18/8	一、四	早 11:00- 午 1:00	天水圍 體育館	7-17	160	12	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	楊翠芬
YL250847 SQH	18/7-12/8	二、五	午 3:00-5:00	天水圍 體育館	7-17	160	12	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	楊翠芬

## 成人 櫻球訓練班

YL250825 RBY	15/7-16/9	二	晚 8:00-10:00	天水圍公園 (五人足球場)	18+	40	20	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	總會註冊教練
-----------------	-----------	---	--------------	------------------	-----	----	----	-----------------------	--	------	--------

## 青少年 櫻球訓練班

YL250826 RBY	18/7-19/9	五	晚 6:00-8:00	天水圍公園 (五人足球場)	12- 17	40	20	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	總會註冊教練
-----------------	-----------	---	-------------	------------------	-----------	----	----	-----------------------	--	------	--------

## 美式桌球訓練班(第一階段)

YL250864 AMP	2/7-23/7	三	午 2:00-4:00	羅弼時爵士 壁球場	8+	120	6	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	總會註冊教練
YL250865 AMP	2/7-23/7	三	午 4:00-6:00	羅弼時爵士 壁球場	8+	120	6	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	總會註冊教練

## 劍擊訓練班(第一階段)

YL250917 FEN	5/7-26/7	六	晚 7:00-9:00	天瑞 體育館	9+	50	20	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	羅偉堅
-----------------	----------	---	-------------	-----------	----	----	----	-----------------------	--	------	-----

## 柔道訓練班

YL250925 JDO	13/7-21/9 (3/8除外)	日	午 2:00-4:00	天瑞 體育館	6+	65	30	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	曾詠妍
YL250895 JDO	18/7-19/9	五	晚 7:00-9:00	天水圍 體育館	6+	65	20	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	梁家樂

## 身心伸展訓練班

YL250887 BMS	14/7-29/9	一	早 10:00- 11:00	天水圍 體育館	15+	85	24	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	李群英
YL250888 BMS	14/7-29/9	一	早 11:00- 午 12:00	天水圍 體育館	15+	85	24	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	李群英

## 瑜伽訓練班

YL250930 YGA	21/7-22/9	一	早 10:00- 午 12:00	天瑞 體育館	15+	85	30	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	謝佩華
YL250885 YGA	14/7-15/9	一	午 1:00-3:00	朗屏 體育館	15+	85	30	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	謝佩華
YL250886 YGA	14/7-15/9	一	午 3:00-5:00	朗屏 體育館	15+	85	30	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	謝佩華

YL250833 YGA	18/7-19/9	五	晚6:00-8:00	鳳琴街 體育館	15+	85	30	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	謝佩華
YL250834 YGA	18/7-19/9	五	晚8:00-10:00	鳳琴街 體育館	15+	85	30	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	謝佩華
YL250835 YGA	21/7-22/9	一	午1:00-3:00	鳳琴街 體育館	15+	85	30	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	許月玲
YL250890 YGA	14/7-15/9	一	晚6:00-8:00	天水圍 體育館	15+	85	30	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	謝佩華

## 體操訓練班

YL250922 GYM	8/7-9/9	二	晚8:00-10:00	天瑞 體育館	6+	54	20	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	溫智聰
-----------------	---------	---	-------------	-----------	----	----	----	-----------------------	--	------	-----

## 社交舞訓練班

YL250928 SDC	11/7-12/9	五	晚7:00-9:00	天瑞 體育館	14+	86	30	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	黃子超 陳雅雯
YL250799 SDC	3/7-4/9	四	晚7:00-9:00	屏山天水圍 體育館	14+	86	30	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	張綺霞 朱子濠
YL250734 SDC	4/7-5/9	五	早9:00-11:00	元朗 體育館	14+	86	30	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	黃子超 房偉萍
YL250877 SDC	10/7-11/9	四	晚6:00-8:00	朗屏 體育館	14+	86	30	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	蘇明耀 吳翠蘭
YL250876 SDC	11/7-12/9	五	晚8:00-10:00	朗屏 體育館	14+	86	30	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	胡國華 王蘇敏
YL250739 SDC	15/7-16/9	二	晚 6:00-8:00	天暉路 體育館	14+	86	30	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	吳詠詩 李淑君

## 西方土風舞訓練班

YL250748 WDC	15/7-16/9	二	晚8:00-10:00	天暉路 體育館	8+	45	30	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	周全輝
YL250751 WDC	2/7-3/9	三	晚8:00-10:00	元朗 體育館	8+	45	30	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	司徒楚鈞

## 中國舞訓練班

YL250871 CDC	5/7-13/9 (2/8除外)	六	晚7:00-9:00	朗屏 體育館	12+	45	30	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	吳埗琪
-----------------	---------------------	---	------------	-----------	-----	----	----	-----------------------	--	------	-----

## 爵士舞訓練班

YL250802 JAZ	12/7-13/9	六	午5:00- 晚7:00	屏山天水圍 體育館	12+	70	30	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	陳寶華
YL250923 JAZ	8/7-9/9	二	晚8:00-10:00	天瑞 體育館	12+	70	30	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	何潔嬌

## 兒童舞訓練班

YL250818 CND	13/7-21/9 (3/8除外)	日	早9:00-11:00	鳳琴街 體育館	4-11	60	20	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	陳惠玲
YL250819 CND	13/7-21/9 (3/8除外)	日	早11:00- 午1:00	鳳琴街 體育館	4-11	60	20	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	陳惠玲
YL250732 CND	5/7-13/9 (2/8除外)	六	早9:00-11:00	天暉路 體育館	4-11	60	20	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	歐陽偉奇
YL250870 CND	5/7-13/9 (2/8除外)	六	午1:00-3:00	朗屏 體育館	4-11	60	20	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	陳惠玲
YL250803 CND	12/7-13/9	六	早9:00-11:00	屏山天水圍 體育館	4-11	60	20	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	鄒筱瑩
YL250898 CND	13/7-21/9 (3/8除外)	日	午2:00-4:00	天水圍 體育館	4-11	60	20	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	陳惠玲
YL250897 CND	13/7-21/9 (3/8除外)	日	午4:00-6:00	天水圍 體育館	4-11	60	20	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	陳惠玲

## 兒童柔道訓練班

YL250874 JDO	26/7-4/10 (2/8除外)	六	午5:00- 晚7:00	朗屏 體育館	6-11	65	30	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	方偉業
-----------------	----------------------	---	-----------------	-----------	------	----	----	-----------------------	--	------	-----

## 兒童武術訓練班

YL250929 WHU	6/7-7/9 (3/8除外)	日	午4:00-6:00	天瑞 體育館	6-9	86	20	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	杜素美
YL250812 WHU	6/7-7/9 (3/8除外)	日	早10:00- 午12:00	屏山天水圍 體育館	6-9	86	20	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	杜素美
YL250749 WHU	17/7-14/8	二、四	早10:00- 午12:00	天暉路 體育館	6-9	86	20	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	杜素美

## 兒童健體訓練班

YL250918 FEX	14/7-6/8	一、三	午3:00-4:30	天瑞 體育館	8+	75	20	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	周淑嫻
YL250920 FEX	14/7-6/8	一、三	午4:30-6:00	天瑞 體育館	8+	75	20	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	周淑嫻

## 兒童圍棋訓練班(第一階段)

YL250873 GOA	13/7-24/8 (3/8除外)	日	早10:00- 午12:00	朗屏 體育館	6-10	40	20	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	總會註冊教練
YL250921 GOA	15/7-31/7	二、四	午2:00-4:00	天瑞 體育館	6-10	40	20	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	總會註冊教練

## 圍棋訓練班(第一階段)

YL250820 GOA	23/7-8/8	三、五	午 2:00-4:00	鳳琴街 體育館	6+	40	20	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	總會註冊教練
-----------------	----------	-----	-------------	------------	----	----	----	-----------------------	--	------	--------

### 精神病康復者身心伸展訓練計劃

YL250375 BMS	7/7-28/7	一	早 10:00- 午 12:00	屏山天水圍 體育館	15+	免費	3	2/6		-	趙穎怡
-----------------	----------	---	---------------------	--------------	-----	----	---	-----	--	---	-----

### 精神病康復者徒手健體訓練計劃

YL250374 FEX	4/7-25/7	五	早 10:00- 午 12:00	天暉路 體育館	14+	免費	3	30/5		-	趙穎怡
-----------------	----------	---	---------------------	------------	-----	----	---	------	--	---	-----

### 自閉症人士親子園藝工作坊

YL250378 HCP	17/7	四	午 4:00-6:00	天業路公園	6+	免費	4	12/6		-	黃小尉
-----------------	------	---	-------------	-------	----	----	---	------	--	---	-----

### 智障人士乒乓球同樂日

YL250390 TTN	18/7	五	早 10:00- 午 12:00	天暉路 體育館	8+	免費	4	12/6		-	嚴達齊
-----------------	------	---	---------------------	------------	----	----	---	------	--	---	-----

### 青少年三人籃球同樂日

YL250919 3BK	12/7	六	午 2:00- 5:00	天水圍公園 (3 號籃球場)	14- 22	免費	30	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	總會註冊教練
-----------------	------	---	--------------	-------------------	-----------	----	----	-----------------------	--	------	--------

### 新興運動推廣活動 - 閃避球同樂日

YL250889 DOB	12/7	六	早 9:00- 11:00	屏山天水圍 體育館	7+	免費	30	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	總會註冊教練
YL250896 DOB	12/7	六	早 11:00- 午 1:00	屏山天水圍 體育館	7+	免費	30	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	總會註冊教練

### 青少年滑板同樂日

YL250924 SKB	26/7	六	午 2:00-3:30	天水圍 公園	10- 17	免費	18	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	總會註冊教練
YL250931 SKB	26/7	六	午 3:30-5:00	天水圍 公園	10- 17	免費	18	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	總會註冊教練

### 運動攀登同樂日

YL250740 SCL	20/7	日	午 2:00-3:30	天暉路 體育館	12+	免費	18	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	總會註冊教練
YL250741 SCL	20/7	日	午 3:30-5:00	天暉路 體育館	12+	免費	18	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	總會註冊教練

◆ 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>長者日營</b>									
YL250266DCA	17/7	四	早9:00- 午5:00	麥理浩夫人渡假村	96	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	不適用
<b>長者器械健體訓練班</b>									
YL250736FMG	4/7-6/8 (除 11/7, 16/7, 28/7)	一、三、五	午1:00- 2:00	天暉路 體育館	22	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		24/6	黃惠好
YL250737FMG	12/7-9/8 (2/8 除外)	二、四、六	早7:00- 8:00	天暉路 體育館	22	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		24/6	黃惠好
YL250738FMG	12/7-9/8 (2/8 除外)	二、四、六	早8:00- 9:00	天暉路 體育館	22	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		24/6	黃惠好
YL250894FMG	18/7-27/8	三、五	早8:00- 9:00	天水圍 體育館	20	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		24/6	謝偉銘
YL250893FMG	18/7-27/8	三、五	早9:00- 10:00	天水圍 體育館	20	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		24/6	謝偉銘
<b>長者社交舞訓練班</b>									
YL250827SDC	16/7-17/9	三	早10:00- 12:00	鳳琴街 體育館	30	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	葉滿群 黎麗萍
YL250798SDC	3/7-4/9	四	早10:00- 12:00	屏山天水 圍體育館	30	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	房偉萍 梁汝強
YL250903SDC	18/7-19/9	五	午2:00- 4:00	天水圍 體育館	30	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	黃月媚 王蘇敏
YL250878SDC	9/7-10/9	三	早10:00- 12:00	朗屏 體育館	30	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	陳雅雯 黃子超
<b>長者體趣同樂 - 門球</b>									
YL250856HFE	11/7-25/7	一、五	早7:00- 9:00	天水圍 公園	15	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	畢嘉熹
<b>長者體趣同樂 - 乒乓球</b>									
YL250800HFE	7/7-28/7	一	早9:00- 10:00	屏山天水 圍體育館	30	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	嚴達齊
YL250801HFE	7/7-28/7	一	早10:00- 11:00	屏山天水 圍體育館	30	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	嚴達齊

YL250727HFE	11/7-1/8	五	早 9:00-10:00	元朗體育館	18	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	張炳貴
YL250728HFE	11/7-1/8	五	早 10:00-11:00	元朗體育館	18	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	張炳貴
YL250905HFE	9/7-30/7	三	早 9:00-10:00	天水圍體育館	30	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	嚴達齊
YL250904HFE	9/7-30/7	三	早 10:00-11:00	天水圍體育館	30	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	嚴達齊

### 長者體趣同樂 - 羽毛球

YL250725HFE	14/7-4/8	一	早 9:00-10:00	元朗體育館	30	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	張諾怡
YL250726HFE	14/7-4/8	一	早 10:00-11:00	元朗體育館	30	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	張諾怡
YL250821HFE	9/7-30/7	三	早 9:00-10:00	鳳琴街體育館	30	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	黎荔輝
YL250822HFE	9/7-30/7	三	早 10:00-11:00	鳳琴街體育館	30	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	黎荔輝
YL250841HFE	18/7-8/8	五	早 9:00-10:00	天水圍體育館	30	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	狄志峯
YL250840HFE	18/7-8/8	五	早 10:00-11:00	天水圍體育館	30	1-7/6 (抽籤:14-16/6)		23/6	狄志峯

## 游泳進階計劃、水中健體及拯溺訓練班

活動編號	日期	星期	時間	地點	名額	交表日期 (抽籤日期)	報名 方式	公開 報名日	任教教練/ 導師名單
<b>幼兒 水上安全班 (4 歲或以下)</b>									
YL250767SWM	4/7-25/7	一、三、五	早 9:00-10:00	元朗游泳池 (訓練池)	16	1-7/6 (14-16/6)		24/6	黃文輝
<b>兒童 胸泳訓練班(第一階段) (5 至 8 歲)</b>									
YL250942SWM	4/7-25/7	一、三、五	早 10:00-11:00	天秀路 游泳池 (室內 訓練池)	16	1-7/6 (14-16/6)		24/6	黃仲康
YL250943SWM	4/7-25/7	一、三、五	午 2:00-3:00						黃洛琪
YL250944SWM	4/7-25/7	一、三、五	午 5:00-晚 6:00						羅麒祥
YL250761SWM	3/7-24/7	二、四、六	午 5:00-晚 6:00						羅麒祥
YL250762SWM	8/7-29/7	二、四、六	早 9:00-10:00	元朗游泳池 (訓練池)	16	1-7/6 (14-16/6)		24/6	徐玉華
YL250538SWM	4/7-4/8	一、五	午 3:00-4:00						陳大恩
YL250770SWM	4/7-25/7	一、三、五	晚 8:00-9:00						李子洋
YL250690SWM	15/7-14/8	二、四	午 2:00-3:00						黃仲康
YL250699SWM	23/7-22/8	三、五	早 9:00-10:00	屏山天水圍 游泳池	16	1-7/6 (14-16/6)		24/6	蔡燕萍
YL250700SWM	23/7-22/8	三、五	午 1:00-2:00						陳大恩
<b>兒童 捷泳訓練班(第一階段) (5 至 8 歲)</b>									
YL250945SWM	4/7-25/7	一、三、五	早 9:00-10:00	天秀路 游泳池 (室內 訓練池)	16	1-7/6 (14-16/6)		24/6	黃洛琪
YL250946SWM	4/7-25/7	一、三、五	午 3:00-4:00						黃洛琪
YL250947SWM	4/7-25/7	一、三、五	午 4:00-5:00						黃洛琪
YL250763SWM	3/7-24/7	二、四、六	午 4:00-5:00	元朗游泳池 (訓練池)					羅麒祥

YL250771SWM	4/7-25/7	一、三、五	早 8:00-9:00						黃文輝
YL250537SWM	4/7-4/8	一、五	午 2:00-3:00						陳大恩
YL250772SWM	4/7-25/7	一、三、五	晚 6:00-7:00						李子洋
YL250691SWM	15/7-14/8	二、四	午 1:00-2:00						鄧毅恆
YL250693SWM	15/7-14/8	二、四	午 3:00-4:00	屏山天水圍游泳池					黃仲康
YL250694SWM	15/7-14/8	二、四	午 4:00-5:00						黃仲康
YL250701SWM	23/7-22/8	三、五	午 2:00-3:00						陳大恩

### 兒童 捷泳訓練班(第二階段) (5 至 8 歲)

YL250948SWM	4/7-25/7	一、三、五	早 11:00-午 12:00	天秀路游泳池 (室內訓練池)	20	1-7/6 (14-16/6)		24/6	黃仲康
YL250773SWM	4/7-25/7	一、三、五	晚 7:00-8:00	元朗游泳池 (訓練池)					李子洋

### 少年 胸泳訓練班(第一階段) (9 至 12 歲)

YL250906SWM	4/7-25/7	一、三、五	午 2:00-3:00	天秀路游泳池 (室內訓練池)					羅麒祥
YL250907SWM	4/7-25/7	一、三、五	午 4:00-5:00						羅麒祥
YL250753SWM	3/7-24/7	二、四、六	午 3:00-4:00	元朗游泳池 (訓練池)					羅麒祥
YL250682SWM	15/7-14/8	二、四	午 2:00-3:00						鄧毅恆
YL250683SWM	15/7-14/8	二、四	午 4:00-5:00	屏山天水圍游泳池					鄧毅恆
YL250684SWM	23/7-22/8	三、五	早 10:00-11:00						蔡燕萍

### 少年 胸泳訓練班(第二階段) (9 至 12 歲)

YL250754SWM	3/7-24/7	二、四、六	晚 6:00-7:00	元朗游泳池 (訓練池)	20	1-7/6 (14-16/6)		24/6	羅麒祥
-------------	----------	-------	-------------	----------------	----	--------------------	--	------	-----

## 少年 捷泳訓練班(第一階段) (9 至 12 歲)

YL250908SWM	4/7-25/7	一、三、五	早 10:00-11:00	天秀路游泳池 (室內訓練池)	16	1-7/6 (14-16/6)		24/6	黃洛琪				
YL250937SWM	4/7-25/7	一、三、五	午 3:00-4:00						羅麒祥				
YL250938SWM	4/7-25/7	一、三、五	午 5:00-晚 6:00						黃洛琪				
YL250755SWM	3/7-24/7	二、四、六	午 2:00-3:00	元朗游泳池 (訓練池)					羅麒祥				
YL250756SWM	3/7-24/7	二、四、六	晚 7:00-8:00						容麗莎				
YL250757SWM	8/7-29/7	二、四、六	早 10:00-11:00						徐玉華				
YL250536SWM	4/7-4/8	一、五	午 4:00-5:00	屏山天水圍游泳池					陳大恩				
YL250703SWM	15/7-14/8	二、四	午 3:00-4:00						鄧毅恆				
YL250696SWM	23/7-22/8	三、五	午 2:00-3:00						蔡燕萍				

## 少年 捷泳訓練班(第二階段) (9 至 12 歲)

YL250939SWM	4/7-25/7	一、三、五	早 9:00-10:00	天秀路游泳池 (室內訓練池)	20	1-7/6 (14-16/6)		24/6	黃仲康
YL250535SWM	4/7-4/8	一、五	午 5:00-6:00	元朗游泳池 (訓練池)					陳大恩

## 青年 捷泳訓練班(第一階段) (13 至 17 歲)

YL250949SWM	4/7-25/7	一、三、五	早 11:00-午 12:00	天秀路游泳池 (室內訓練池)	16	1-7/6 (14-16/6)		24/6	黃洛琪
-------------	----------	-------	-----------------	-------------------	----	--------------------	--	------	-----

## 青少年 背泳訓練班(9 至 17 歲)

YL250766SWM	3/7-24/7	二、四、六	晚 8:00-9:00	元朗游泳池 (副池)	20	1-7/6 (14-16/6)		24/6	邱龍
-------------	----------	-------	-------------	---------------	----	--------------------	--	------	----

## 成人 胸泳訓練班(第一階段) (18 歲或以上)

YL250759SWM	3/7-24/7	二、四、六	晚 8:00-9:00	元朗游泳池 (訓練池)	16	1-7/6 (14-16/6)		24/6	容麗莎
YL250686SWM	15/7-14/8	二、四	早 9:00-10:00	屏山天水圍游泳池					陳大恩

YL250697SWM	23/7-22/8	三、五	早 9:00-10:00						陳大恩
YL250698SWM	23/7-22/8	三、五	午 1:00-2:00						蔡燕萍

### 成人 胸泳訓練班(第二階段)(18 歲或以上)

YL250760SWM	3/7-24/7	二、四、六	晚 7:00-8:00	元朗游泳池 (副池)	20	1-7/6 (14-16/6)		24/6	邱龍
YL250768SWM	4/7-25/7	一、三、五	晚 8:00-9:00						楊健平

### 成人 胸泳訓練班(第三階段)(18 歲或以上)

YL250533SWM	8/7-29/7	二、四、六	早 7:00-8:00	元朗游泳池 (主池)	20	1-7/6 (14-16/6)		24/6	李智冲
-------------	----------	-------	-------------	---------------	----	--------------------	--	------	-----

### 成人 捷泳訓練班(第一階段)(18 歲或以上)

YL250534SWM	8/7-29/7	二、四、六	早 7:00-8:00	元朗游泳池 (訓練池)	16	1-7/6 (14-16/6)		24/6	徐玉華
YL250685SWM	15/7-14/8	二、四	早 10:00-11:00	陳大恩					
YL250689SWM	15/7-14/8	二、四	午 1:00-2:00	黃仲康					

### 成人 捷泳訓練班(第二階段)(18 歲或以上)

YL250769SWM	4/7-25/7	一、三、五	早 7:00-8:00	元朗游泳池 (副池)	20	1-7/6 (14-16/6)		24/6	李智冲
-------------	----------	-------	-------------	---------------	----	--------------------	--	------	-----

### 成人 捷泳訓練班(第三階段)(18 歲或以上)

YL250940SWM	4/7-25/7	一、三、五	早 8:00-9:00	天秀路 游泳池 (主池)	20	1-7/6 (14-16/6)		24/6	黃仲康
-------------	----------	-------	-------------	--------------------	----	--------------------	--	------	-----

### 成人 背泳訓練班(18 歲或以上)

YL250758SWM	8/7-29/7	二、四、六	早 9:00-10:00	元朗游泳池 (副池)	20	1-7/6 (14-16/6)		24/6	李智冲
-------------	----------	-------	--------------	---------------	----	--------------------	--	------	-----

### 成人 蝶泳訓練班(18 歲或以上)

YL250941SWM	4/7-25/7	一、三、五	早 8:00-9:00	天秀路 游泳池 (主池)	20	1-7/6 (14-16/6)		24/6	黃洛琪
-------------	----------	-------	-------------	--------------------	----	--------------------	--	------	-----

### 長者 游泳訓練班(第一階段)(60 歲或以上)

YL250764SWM	8/7-29/7	二、四、六	早 8:00-9:00	元朗游泳池 (訓練池)	16	1-7/6 (14-16/6)		24/6	徐玉華
YL250774SWM	4/7-25/7	一、三、五	早 7:00-8:00						黃文輝

YL250702SWM	23/7-22/8	三、五	早 10:00-11:00	屏山天水 圍 游泳池					陳大恩
<b>長者 游泳訓練班(第二階段) (60 歲或以上)</b>									
YL250765SWM	8/7-29/7	二、四、六	早 8:00-9:00	元朗游泳池 (副池)	20	1-7/6 (14-16/6)		24/6	李智冲
YL250775SWM	4/7-25/7	一、三、五	早 8:00-9:00						李智冲
YL250776SWM	4/7-25/7	一、三、五	晚 7:00-8:00						楊健平

## 康樂及文化事務署於2025年8月在元朗區舉行的活動

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>全民運動日 2025</b>											
YL251046 CAR	3/8	日	午2:00-6:00	鳳琴街 體育館	0+	免費		請參閱宣傳單張			
<b>室內短墊滾球同樂日</b>											
YL250793 SMB	30/8	六	早9:00-10:00	元朗 體育館	8+	免費	16	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		22/7	譚揚明 林志堅
<b>新興運動推廣活動健球同樂日</b>											
YL251120 KIB	24/8	日	午12:00-2:00	鳳琴街 體育館	8+	免費	30	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		22/7	總會註 冊教練
<b>新興運動推廣活動匹克球同樂日</b>											
YL251117 PIB	24/8	日	午12:15-2:45	鳳琴街 體育館	6+	免費	32	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		22/7	總會註 冊教練
YL251118 PIB	24/8	日	午3:15-5:45	鳳琴街 體育館	6+	免費	32	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		22/7	總會註 冊教練
<b>新興運動推廣活動巧固球同樂日</b>											
YL251119 TCB	24/8	日	午2:00-4:00	鳳琴街 體育館	6+	免費	20	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		22/7	總會註 冊教練
<b>運動攀登同樂日</b>											
YL251111 SCL	23/8	六	午2:00-3:30	天暉路 體育館	14+	免費	18	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		22/7	總會註 冊教練
YL251112 SCL	23/8	六	午3:30-5:00	天暉路 體育館	14+	免費	18	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		22/7	總會註 冊教練
<b>青少年三人籃球同樂日</b>											
YL251049 3BK	30/8	六	午2:00-5:00	天水圍公園	14- 22	免費	30	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		22/7	總會註 冊教練
<b>青少年滑板同樂日</b>											
YL251047 SKB	9/8	六	午2:00-3:30	天水圍公園	10- 17	免費	18	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		22/7	總會註 冊教練
YL251048 SKB	9/8	六	午3:30-5:00	天水圍公園	18- 24	免費	18	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		22/7	總會註 冊教練

## 網 球 同 樂 日

YL251042 TEN	10/8	日	早9:00-10:00	天水圍公園 (網球場)	8+	免費	12	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		22/7	馬克遜
YL251043 TEN	10/8	日	早10:00-11:00	天水圍公園 (網球場)	8+	免費	12	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		22/7	馬克遜
YL251044 TEN	10/8	日	早11:00-午12:00	天水圍公園 (網球場)	8+	免費	12	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		22/7	馬克遜

## 普 及 體 育 推 廣 計 劃 - 門 球 同 樂 日

YL250163 GAT	16/8	六	早9:00-11:00	元朗公園 (門球場)	8+	免費	20	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		22/7	孟天強
-----------------	------	---	-------------	---------------	----	----	----	-------------------------	--	------	-----

## 健 體 舞 訓 練 班

YL251097 ADC	20/8-29/9	一、三	晚7:00-8:00	天暉路 體育館	14+	65	30	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		23/7	呂詠雯
YL251098 ADC	20/8-29/9	一、三	晚8:00-9:00	天暉路 體育館	14+	65	30	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		23/7	呂詠雯
YL251076 ADC	21/8-30/9	二、四	早8:00-9:00	朗屏 體育館	14+	65	30	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		23/7	詹嬪英
YL251077 ADC	21/8-30/9	二、四	早9:00-10:00	朗屏 體育館	14+	65	30	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		23/7	詹嬪英
YL251078 ADC	5/8-11/9	二、四	晚8:00-9:00	朗屏 體育館	14+	65	30	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		23/7	歐凱盈
YL251079 ADC	5/8-11/9	二、四	晚9:00-10:00	朗屏 體育館	14+	65	30	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		23/7	歐凱盈
YL251021 ADC	26/8-2/10	二、四	午2:00-3:00	鳳琴街 體育館	14+	65	20	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		23/7	李群英
YL251022 ADC	26/8-2/10	二、四	午3:00-4:00	鳳琴街 體育館	14+	65	20	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		23/7	李群英
YL251023 ADC	21/8-29/9	一、四	晚6:00-7:00	鳳琴街 體育館	14+	65	20	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		23/7	李群英
YL251024 ADC	21/8-29/9	一、四	晚7:00-8:00	鳳琴街 體育館	14+	65	20	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		23/7	李群英
YL251000 ADC	5/8-11/9	二、四	晚6:00-7:00	天瑞 體育館	14+	65	30	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		23/7	本署註 冊教練
YL251007 ADC	5/8-11/9	二、四	晚7:00-8:00	天瑞 體育館	14+	65	30	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		23/7	本署註 冊教練
YL250998 ADC	6/8-15/9	一、三	早8:00-9:00	天瑞 體育館	14+	65	30	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		23/7	駱慧賢
YL250998 ADC	6/8-15/9	一、三	早9:00-10:00	天瑞 體育館	14+	65	30	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		23/7	駱慧賢

YL250779 ADC	4/8-24/9 (1,3,8,10/9除外)	一、三	早9:00-10:00	元朗 體育館	14+	65	30	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		23/7	倪淑珍
YL250780 ADC	4/8-24/9 (1,3,8,10/9除外)	一、三	早10:00-11:00	元朗 體育館	14+	65	30	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		23/7	倪淑珍

## 正確使用健身室設施簡介會

YL251103 BFE	18/8	一	午12:00-3:00	天暉路 體育館	15+	免費	25	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		23/7	總會註冊教練
YL251102 BFE	10/8	日	午3:00-6:00	天暉路 體育館	15+	免費	25	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		23/7	總會註冊教練
YL251083 BFE	18/8	一	早9:00-12:00	朗屏 體育館	15+	免費	19	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		23/7	總會註冊教練
YL251082 BFE	10/8	日	午3:00-6:00	朗屏 體育館	15+	免費	19	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		23/7	總會註冊教練
YL251063 BFE	17/8	日	早9:00-12:00	天水圍 體育館	15+	免費	25	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		23/7	總會註冊教練
YL251062 BFE	12/8	二	早9:00-12:00	天水圍 體育館	15+	免費	25	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		23/7	總會註冊教練
YL251013 BFE	17/8	日	早9:00-12:00	天瑞 體育館	15+	免費	25	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		23/7	總會註冊教練
YL251009 BFE	6/8	三	午12:00-3:00	天瑞 體育館	15+	免費	25	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		23/7	總會註冊教練
YL250783 BFE	16/8	六	午2:00-5:00	元朗 體育館	15+	免費	25	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		23/7	總會註冊教練

## 器械健體訓練班

YL251104 FMG	25/8-19/9	一、三、五	午2:00-3:00	天暉路 體育館	15+	75	22	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		23/7	黃惠好
YL251105 FMG	12/8-19/9	二、五	晚7:00-8:00	天暉路 體育館	15+	75	22	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		23/7	陳靜茵
YL251106 FMG	12/8-19/9	二、五	晚8:00-9:00	天暉路 體育館	15+	75	22	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		23/7	陳靜茵
YL251084 FMG	11/8-19/9	一、五	晚6:00-7:00	朗屏 體育館	15+	75	19	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		23/7	趙立輝
YL251085 FMG	11/8-19/9	一、五	晚7:00-8:00	朗屏 體育館	15+	75	19	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		23/7	趙立輝
YL251086 FMG	1/8-27/8	一、三、五	午3:00-4:00	朗屏 體育館	15+	75	19	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		23/7	劉詠嘉
YL251087 FMG	7/8-16/9	二、四	晚8:00-9:00	朗屏 體育館	15+	75	19	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		23/7	李康生
YL251088 FMG	7/8-16/9	二、四	晚9:00-10:00	朗屏 體育館	15+	75	19	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		23/7	李康生

YL251014 FMG	4/8-11/9	一、四	早8:00-9:00	天瑞 體育館	15+	75	20	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		23/7	謝家鳴
YL251016 FMG	4/8-11/9	一、四	早9:00-10:00	天瑞 體育館	15+	75	20	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		23/7	謝家鳴
YL251060 FMG	21/8-29/9	一、四	早10:00-11:00	天水圍 體育館	15+	75	20	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		23/7	劉詠嘉
YL251061 FMG	21/8-29/9	一、四	早9:00-10:00	天水圍 體育館	15+	75	20	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		23/7	劉詠嘉
YL250784 FMG	4/8-11/9	一、四	早8:00-9:00	元朗 體育館	15+	75	25	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		23/7	鄧惠儀
YL250785 FMG	4/8-11/9	一、四	早9:00-10:00	元朗 體育館	15+	75	25	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		23/7	鄧惠儀
YL250786 FMG	4/8-10/9	一、三	晚8:00-9:00	元朗 體育館	15+	75	25	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		23/7	黎兆發
YL250787 FMG	4/8-10/9	一、三	晚9:00-10:00	元朗 體育館	15+	75	25	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		23/7	黎兆發

### 乒乓訓練班

YL251065 TTN	9/8-11/10	六	午3:00-5:00	天水圍 體育館	6+	86	18	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		22/7	陳志偉
YL251064 TTN	14/8-16/9	二、四	晚7:00-9:00	天水圍 體育館	6+	86	18	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		22/7	嚴達齊
YL251036 TTN	29/8-3/10 (1/10除外)	三、五	午5:00-晚7:00	屏山天水圍 體育館	6+	86	24	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		22/7	彭惠珍
YL251029 TTN	7/8-8/9	一、四	午4:00-晚6:00	鳳琴街 體育館	6+	86	24	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		22/7	彭惠珍
YL250794 TTN	11/8-25/9 (1,4,8,11/9除外)	一、四	晚7:00-9:00	元朗 體育館	6+	86	18	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		22/7	胡嘉輝

### 成人羽毛球訓練班

YL251099 BAD	15/8-16/9	二、五	晚7:00-9:00	天暉路 體育館	18+	118	24	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		22/7	韓燕芝
-----------------	-----------	-----	------------	------------	-----	-----	----	-------------------------	--	------	-----

### 羽毛球訓練班

YL251025 BAD	7/8-8/9	一、四	晚7:00-9:00	鳳琴街 體育館	7+	118	24	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		22/7	陳焯業
-----------------	---------	-----	------------	------------	----	-----	----	-------------------------	--	------	-----

### 太極劍訓練班

YL251045 TCS	14/8-4/12 (7/10除外)	二、四、六	早7:00-8:00	天水圍公園 (五人足球場)	6+	60	40	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		22/7	鄧鑫錚
YL250259 TCS	29/8-22/12 (1/10、29/10 除外)	一、三、五	晚6:30-7:30	麗湖休憩處	6+	60	40	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		22/7	陳慧珊

YL250224 TCS	12/8-2/12 (7/10 除外)	二、四、六	早7:00-8:00	元朗公園 (五人足球場)	6+	60	40	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		22/7	劉淑華
<b>簡易太極班</b>											
YL251030 TCI	23/8-8/11	六	早8:00-9:00	鳳琴街 體育館	6+	54	30	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		22/7	李美芝
YL251019 TCI	9/8-25/10	六	早8:00-9:00	天瑞 體育館	6+	54	30	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		22/7	區妙甜
<b>太極訓練班</b>											
YL251031 TCI	22/8-19/12 (1/10、 29/10、 8/12、15/12 除外)	一、三、五	早7:00-8:00	鳳琴街 體育館	6+	60	40	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		22/7	湯月嬪
YL250258 TCI	29/8-22/12 (1/10、29/10 除外)	一、三、五	早6:30-7:30	新田 (惇裕學校)	6+	60	40	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		22/7	陳慧珊
YL250222 TCI	18/8-10/12 (1/10、29/10 除外)	一、三、五	早7:00-8:00	元朗公園 (五人足球場)	6+	60	40	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		22/7	潘淑儀
<b>網球訓練班</b>											
YL251041 TEN	1/8-2/9	二、五	晚8:00-10:00	天水圍公園 (網球場)	8+	170	12	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		22/7	柯偉泉
YL251040 TEN	2/8-4/10	六	午4:00-6:00	天水圍公園 (網球場)	8+	170	12	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		22/7	毛勁
YL251039 TEN	13/8-15/9	一、三	晚7:00-9:00	天水圍公園 (網球場)	8+	170	12	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		22/7	陳振全
YL251032 TEN	7/8-8/9	一、四	晚7:00-9:00	西青街 網球場	8+	170	18	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		22/7	柯偉泉
<b>壁球訓練班</b>											
YL251096 SQH	9/8-27/9	六	午3:30-5:30	元朗賽馬會 壁球場	7+	160	12	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		22/7	李耀祥
YL251095 SQH	7/8-1/9	一、四	晚7:30-9:30	元朗賽馬會 壁球場	7+	160	12	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		22/7	羅耀強
YL251059 SQH	6/8-29/8	三、五	晚8:00-10:00	天水圍 體育館	7+	160	12	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		22/7	李耀祥
YL251058 SQH	5/8-28/8	二、四	晚9:00-11:00	天水圍 體育館	7+	160	12	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		22/7	劉詠嘉
<b>美式桌球訓練班(第二階段)</b>											

YL251080 AMP	6/8-27/8	三	午2:00-4:00	元朗羅湖時 爵士壁球場	8+	120	6	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		22/7	總會註 冊教練
YL251081 AMP	6/8-27/8	三	午4:00-晚6:00	元朗羅湖時 爵士壁球場	8+	120	6	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		22/7	總會註 冊教練

## 柔道訓練班

YL251094 JDO	5/8-14/10 (7/10除外)	二	晚6:00-8:00	朗屏 體育館	6+	65	30	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		22/7	梁家樂
-----------------	-----------------------	---	------------	-----------	----	----	----	-------------------------	--	------	-----

## 身心伸展訓練班

YL251100 BMS	21/8-29/9	一、四	午2:00-3:00	天暉路 體育館	15+	85	24	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		22/7	趙穎怡
YL251101 BMS	21/8-29/9	一、四	午3:00-4:00	天暉路 體育館	15+	85	24	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		22/7	趙穎怡

## 爵士舞訓練班

YL251093 JAZ	4/8-6/10	一	晚8:00-10:00	朗屏 體育館	12+	70	30	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		22/7	陳寶華
-----------------	----------	---	-------------	-----------	-----	----	----	-------------------------	--	------	-----

## 兒童健體訓練班

YL251028 FEX	5/8-29/8	二、五	早9:00- 10:30	鳳琴街 體育館	8-14	75	20	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		22/7	李群英
YL251027 FEX	5/8-29/8	二、五	早10:30- 午12:00	鳳琴街 體育館	8-14	75	20	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		22/7	李群英

## 劍擊訓練班(第一階段)

YL251026 FEN	16/8-6/9	六	晚7:00-9:00	天瑞 體育館	9+	50	20	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		22/7	羅偉堅
-----------------	----------	---	------------	-----------	----	----	----	-------------------------	--	------	-----

## 八段錦訓練班

YL251053 BDJ	13/8-19/9	三、五	早8:00-9:00	天水圍 體育館	8+	80	30	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		22/7	陳潤華
-----------------	-----------	-----	------------	------------	----	----	----	-------------------------	--	------	-----

## 精神病康復者身心伸展訓練計劃

YL250547 BMS	15/8-19/9	五	午2:00-4:00	屏山天水圍 體育館	15+	免費	15	18/6		-	高美鳳
-----------------	-----------	---	------------	--------------	-----	----	----	------	--	---	-----

## 精神病康復者徒手健體訓練計劃

YL250406 FEX	6/8-27/8	三	午3:00-5:00	天暉路 體育館	14+	免費	3	25/6		-	鄧欣歡
-----------------	----------	---	------------	------------	-----	----	---	------	--	---	-----

## 精神病康復者地壺球同樂日

YL250393 FCU	5/8	二	晚 7:00-9:00	天暉路 體育館	8+	免費	2	24/6		-	總會註冊教練
-----------------	-----	---	-------------	------------	----	----	---	------	--	---	--------

### 長期病患者坐式團體有氧運動訓練班

YL250552 ADC	15/8-19/9	五	午 4:00- 晚 6:00	屏山天水圍 體育館	14+	免費	15	18/6		-	鄧欣歡
-----------------	-----------	---	-------------------	--------------	-----	----	----	------	--	---	-----

### 長期病患者羽毛球訓練計劃

YL250394 BAD	5/8-26/8	二	午 1:00-3:00	屏山天水圍 體育館	7+	免費	4	24/6		-	余煜坤
-----------------	----------	---	-------------	--------------	----	----	---	------	--	---	-----

### 智障人士乒乓球訓練計劃

YL250411 TTN	19/8-9/9	二	午 2:00-4:00	天暉路 體育館	8+	免費	4	8/7		-	嚴達齊
-----------------	----------	---	-------------	------------	----	----	---	-----	--	---	-----

### 家庭宿營

YL250272 RCA	9/8-10/8	六、日	午 2:00- 午 2:00	西貢戶外 康樂中心	0-17 18+	86	48	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		22/7	李健駒
-----------------	----------	-----	-------------------	--------------	-------------	----	----	-------------------------	--	------	-----

◆ 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>長者日營</b>									
YL250268DCA	21/8	四	早9:00-午5:00	鯉魚門 公園	96	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		22/7	不適用
<b>長者室內短墊滾球訓練班</b>									
YL250792SMB	6/8-24/9	三	早11:00- 午1:00	元朗 體育館	16	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		22/7	郭志韜 譚揚明
<b>長者器械健體訓練班</b>									
YL251109FMG	26/8-20/9	二、四、六	早8:00-9:00	天暉路 體育館	22	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		23/7	黃惠好
YL251108FMG	26/8-20/9	二、四、六	早7:00-8:00	天暉路 體育館	22	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		23/7	黃惠好
YL251107FMG	25/8-19/9	一、三、五	午1:00-2:00	天暉路 體育館	22	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		23/7	黃惠好
YL251090FMG	1/8-10/9	三、五	早8:00-9:00	朗屏 體育館	19	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		23/7	劉國貞
YL251089FMG	1/8-10/9	三、五	早7:00-8:00	朗屏 體育館	19	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		23/7	劉國貞
YL251017FMG	4/8-11/9	一、四	早7:00-8:00	天瑞 體育館	20	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		23/7	謝家鳴
<b>長者社交舞訓練班</b>									
YL251110SDC	18/8-20/10	一	早 10:00- 午 12:00	天暉路 體育館	30	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		22/7	吳翠蘭 黃月媚
<b>長者體趣同樂 - 門球</b>									
YL251037HFE	1/8-15/8	一、五	早 7:00-9:00	天水圍 公園 (門球場)	15	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		22/7	畢嘉熹
YL250083HFE	4/8-18/8	一、四	早 8:00-10:00	元朗公園 (門球場)	15	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		22/7	孟天強
<b>長者體趣同樂 - 乒乓球</b>									
YL251092HFE	6/8-27/8	三	午 3:00-4:00	朗屏 體育館	24	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		22/7	黃麗萍

YL251091HFE	6/8-27/8	三	午 2:00-3:00	朗屏 體育館	24	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		22/7	黃麗萍
YL251035HFE	4/8-25/8	一	早 10:00- 11:00	屏山天水 圍體育館	30	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		22/7	嚴達齊
YL251034HFE	4/8-25/8	一	早 9:00-10:00	屏山天水 圍體育館	30	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		22/7	嚴達齊
YL250791HFE	8/8-29/8	五	早 10:00- 11:00	元朗 體育館	18	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		22/7	張炳貴
YL250790HFE	8/8-29/8	五	早 9:00-10:00	元朗 體育館	18	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		22/7	張炳貴
YL251055HFE	13/8-3/9	三	早 9:00-10:00	天水圍 體育館	30	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		22/7	嚴達齊
YL251054HFE	13/8-3/9	三	早 10:00- 11:00	天水圍 體育館	30	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		22/7	嚴達齊

### 長者體趣同樂 - 羽毛球

YL250789HFE	11/8-1/9	一	早 10:00- 11:00	元朗 體育館	30	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		22/7	張諾怡
YL250788HFE	11/8-1/9	一	早 9:00-10:00	元朗 體育館	30	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		22/7	張諾怡
YL251057HFE	29/8-19/9	五	早 9:00-10:00	天水圍 體育館	30	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		22/7	狄志峯
YL251056HFE	29/8-19/9	五	早 10:00- 11:00	天水圍 體育館	30	1/7-7/7 (抽籤:13-15/7)		22/7	狄志峯

## 游泳進階計劃、水中健體及拯溺訓練班

活動編號	日期	星期	時間	地點	名額	交表日期 (抽籤日期)	報名 方式	公開 報名日	任教教練/ 導師名單
<b>幼兒 水上安全班 (4 歲或以下)</b>									
YL250590SWM	5/8 – 26/8	二、四、六	早 9:00-10:00	元朗游泳池 (訓練池)	16	1-7/7 (13-15/7)		23/7	黃文輝
<b>兒童 胸泳訓練班(第一階段) (5 至 8 歲)</b>									
YL251161SWM	4/8 – 25/8	一、三、五	早 9:00-10:00	天秀路 游泳池 (室內訓練池)	16	1-7/7 (13-15/7)		23/7	鄧毅恆
YL251162SWM	6/8 – 27/8	一、三、五	午 3:00-4:00						黃洛琪
YL251163SWM	6/8 – 27/8	一、三、五	午 4:00-5:00						黃洛琪
YL250593SWM	5/8 – 26/8	二、四、六	午 4:00-5:00						李子洋
<b>兒童 胸泳訓練班(第二階段) (5 至 8 歲)</b>									
YL250592SWM	5/8 – 26/8	二、四、六	晚 6:00-7:00	元朗游泳池 (訓練池)	20	1-7/7 (13-15/7)		23/7	關英豪
<b>兒童 捷泳訓練班(第一階段) (5 至 8 歲)</b>									
YL251164SWM	4/8 – 25/8	一、三、五	早 10:00-11:00	天秀路 游泳池 (室內訓練池)	16	1-7/7 (13-15/7)		23/7	鄧毅恆
YL251165SWM	6/8 – 27/8	一、三、五	午 2:00-3:00						李子洋
YL251166SWM	6/8 – 27/8	一、三、五	午 5:00-晚 6:00						李子洋
YL251167SWM	4/8 – 25/8	一、三、五	晚 8:00-9:00						李子洋
YL250594SWM	5/8 – 26/8	二、四、六	早 8:00-9:00	元朗游泳池 (訓練池)				23/7	黃文輝
YL250596SWM	5/8 – 26/8	二、四、六	午 5:00-晚 6:00						李子洋
YL250601SWM	6/8 – 27/8	一、三、五	早 8:00-9:00						李智冲
<b>兒童 捷泳訓練班(第二階段) (5 至 8 歲)</b>									
YL250595SWM	5/8 – 26/8	二、四、六	晚 7:00-8:00	元朗游泳池 (訓練池)	20	1-7/7 (13-15/7)		23/7	關英豪

## 少年 胸泳訓練班(第一階段) (9 至 12 歲)

YL251136SWM	4/8 – 25/8	一、三、五	早 11:00-午 12:00	天秀路游泳池 (室內訓練池)	16	1-7/7 (13-15/7)		23/7	黃洛琪				
YL251137SWM	6/8 – 27/8	一、三、五	午 3:00-4:00						李子洋				
YL250586SWM	5/8 – 26/8	二、四、六	早 11:00-午 12:00	元朗游泳池 (訓練池)					黃文輝				
YL250587SWM	5/8 – 26/8	二、四、六	午 2:00-3:00						李子洋				

## 少年 捷泳訓練班(第一階段) (9 至 12 歲)

YL251142SWM	4/8 – 25/8	一、三、五	早 10:00-11:00	天秀路游泳池 (室內訓練池)	16	1-7/7 (13-15/7)		23/7	黃洛琪
YL251153SWM	4/8 – 25/8	一、三、五	早 11:00-午 12:00						鄧毅恆
YL251154SWM	6/8 – 27/8	一、三、五	午 2:00-3:00						黃洛琪
YL251155SWM	6/8 – 27/8	一、三、五	午 4:00-5:00						李子洋
YL251156SWM	6/8 – 27/8	一、三、五	午 5:00-晚 6:00						黃洛琪
YL251157SWM	5/8 – 26/8	二、四、六	早 8:00-9:00						廖衛月
YL251158SWM	5/8 – 26/8	二、四、六	早 9:00-10:00						廖衛月
YL250588SWM	5/8 – 26/8	二、四、六	早 10:00-11:00						黃文輝
YL250602SWM	6/8 – 27/8	一、三、五	早 9:00-10:00						李智冲

## 少年 捷泳訓練班(第二階段) (9 至 12 歲)

YL250589SWM	5/8 – 26/8	二、四、六	午 3:00-4:00	元朗游泳池 (訓練池)	20	1-7/7 (13-15/7)		23/7	李子洋
-------------	------------	-------	-------------	----------------	----	--------------------	--	------	-----

## 青年 胸泳訓練班(第一階段) (13 至 17 歲)

YL251171SWM	4/8 – 25/8	一、三、五	晚 8:00-9:00	天秀路游泳池 (室內訓練池)	16	1-7/7 (13-15/7)		23/7	黃仲康
-------------	------------	-------	-------------	-------------------	----	--------------------	--	------	-----

## 青年 胸泳訓練班(第二階段) (13 至 17 歲)

YL250585SWM	2/8 – 23/8	二、四、六	晚 7:00-8:00	元朗游泳池 (副池)	20	1-7/7 (13-15/7)		23/7	楊健平
-------------	------------	-------	-------------	---------------	----	--------------------	--	------	-----

<b>青年 捷泳訓練班(第二階段) (13 至 17 歲)</b>									
YL250581SWM	1/8 – 22/8	一、三、五	晚 6:00-7:00	元朗游泳池 (副池)	20	1-7/7 (13-15/7)		23/7	關英豪
<b>青少年 胸泳訓練班(第三階段) (9 至 17 歲)</b>									
YL251169SWM	4/8 – 25/8	一、三、五	晚 7:00-8:00	天秀路 游泳池 (主池)	20	1-7/7 (13-15/7)		23/7	黃仲康
<b>青少年 捷泳訓練班(第三階段) (9 至 17 歲)</b>									
YL251170SWM	4/8 – 25/8	一、三、五	晚 7:00-8:00	天秀路 游泳池 (主池)	20	1-7/7 (13-15/7)		23/7	李子洋
<b>成人 胸泳訓練班(第一階段) (18 歲或以上)</b>									
YL251159SWM	5/8 – 26/8	二、四、六	早 9:00-10:00	天秀路 游泳池 (室內訓練池)	16	1-7/7 (13-15/7)		23/7	李智冲
YL250591SWM	5/8 – 26/8	二、四、六	晚 8:00-9:00	元朗游泳池 (訓練池)					關英豪
<b>成人 胸泳訓練班(第二階段) (18 歲或以上)</b>									
YL250578SWM	1/8 – 22/8	一、三、五	晚 8:00-9:00	元朗游泳池 (副池)	20	1-7/7 (13-15/7)		23/7	關英豪
<b>成人 捷泳訓練班(第一階段)(18 歲或以上)</b>									
YL251160SWM	4/8 – 25/8	一、三、五	早 9:00-10:00	天秀路 游泳池 (室內訓練池)	16	1-7/7 (13-15/7)		23/7	黃洛琪
YL250603SWM	6/8 – 27/8	一、三、五	早 7:00-8:00	李智冲					
YL250604SWM	6/8 – 27/8	一、三、五	晚 6:00-7:00	羅麒祥					
YL250605SWM	6/8 – 27/8	一、三、五	晚 8:00-9:00	羅麒祥					
YL250704SWM	4/8 – 25/8	一、三、五	晚 7:00-8:00	屏山天水圍 游泳池					謝慧玲
<b>成人 捷泳訓練班(第二階段)(18 歲或以上)</b>									
YL250579SWM	1/8 – 22/8	一、三、五	早 7:00-8:00	元朗游泳池 (副池)	20	1-7/7 (13-15/7)		23/7	冼玉全
YL250582SWM	2/8 – 23/8	二、四、六	早 7:00-8:00						黃俊傑
YL250583SWM	2/8 – 23/8	二、四、六	晚 8:00-9:00						楊健平
<b>成人 背泳訓練班(18 歲或以上)</b>									

YL250577SWM	1/8 – 22/8	一、三、五	晚 7:00-8:00	元朗游泳池 (副池)	20	1-7/7 (13-15/7)		23/7	關英豪
-------------	------------	-------	-------------	---------------	----	--------------------	--	------	-----

### 成人 蝶泳訓練班(18 歲或以上)

YL250606SWM	6/8 – 27/8	一、三、五	晚 7:00-8:00	元朗游泳池 (主池)	20	1-7/7 (13-15/7)		23/7	羅麒祥
-------------	------------	-------	-------------	---------------	----	--------------------	--	------	-----

### 長者 游泳訓練班(第一階段) (60 歲或以上)

YL251168SWM	5/8 – 26/8	二、四、六	早 8:00-9:00	天秀路 游泳池 (室內訓練池)	16	1-7/7 (13-15/7)		23/7	李智冲
YL250597SWM	5/8 – 26/8	二、四、六	早 7:00-8:00	元朗游泳池 (訓練池)					黃文輝
YL250705SWM	4/8 – 25/8	一、三、五	晚 6:00-7:00	屏山天水圍 游泳池					謝慧玲

### 長者 游泳訓練班(第二階段) (60 歲或以上)

YL250580SWM	1/8 – 22/8	一、三、五	早 8:00-9:00	元朗游泳池 (副池)	20	1-7/7 (13-15/7)		23/7	冼玉全
YL250584SWM	2/8 – 23/8	二、四、六	早 8:00-9:00						黃俊傑

### 拯溺銅章訓練班 (13 至 39 歲)

YL250598LSV	2/8 – 13/9	二、四、六	早 8:00-10:00	元朗游泳池 (主池)	24	1-7/7 (13-15/7)		22/7	總會 註冊教練
YL250599LSV	2/8 – 13/9	二、四、六	早 10:00-午 12:00						
YL250600LSV	2/8 – 13/9	二、四、六	午 2:00-4:00						

# District Sports Activities with Local Characteristics in 18 Districts

## 18 區 地區特色體育活動



## 中西區 Central and Western District

羽毛球是老幼咸宜的體育活動。中西區康樂事務辦事處經常為不同年齡人士舉辦羽毛球活動，包括羽毛球示範及推廣日、分齡賽、訓練班及同樂日等，參加者可以享受羽毛球活動的樂趣，促進身心健康。

Badminton is a sport suitable for the whole family. For the enjoyment and well-being of participants of different ages, the Central and Western District Leisure Services Office organises various types of badminton activities, including demonstrations and promotion days, competitions, training courses and fun days.



### 羽毛球 Badminton

②2853 2566



## 南區 Southern District

鴨脷洲體育館的草地滾球場是康樂及文化事務署首個室內草地滾球場，場內共設六條球道，為草地滾球愛好者和運動員提供理想的練習場地。

南區康樂事務辦事處不時舉辦室內草地滾球推廣活動，包括訓練班、比賽、長者活動和推廣日，並與區內學校和體育總會合作，以進一步推廣和發展草地滾球運動。

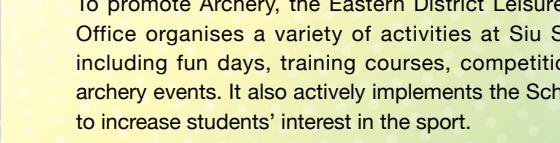


### 室內草地滾球 Indoor Lawn Bowls

②2555 1268



and promotion days. The Office also joins hands with schools in the district and the National Sports Association to promote and develop the sport further.



### 箭藝 Archery

②2564 2264



油尖旺區 運動攀登及曲棍球 Sport Climbing and Hockey



### 運動攀登及曲棍球 Sport Climbing and Hockey

②2302 1762



The largest indoor sport climbing wall of Tai Kok Tsui Sports Centre under the Leisure and Cultural Services Department's management with 9m in height and total of 10 climbing lanes, the venue provides a popular training ground for sport climbing lovers.

The "Good Fit Training Scheme" is a thematic local sports programme on dance and fitness. It is designed jointly by the Yau Tsim Mong District Leisure Services Office, the Yau Tsim Mong District Council and the Physical Fitness Association of Hong Kong, China, with an aim to encouraging the public to exercise regularly.

Kong, China, with an aim to encouraging the public to exercise regularly.

The Scheme offers fitness training in Eastern and Western exercise disciplines under the guidance of professional instructors. Each term of the programme carries a different theme, such as "stretching and breathing exercises", "cardio and martial arts training" and "body toning and alignment". The diversified activities allow participants to relax and refresh, and add to the fun of exercising.

The King's Park Hockey Ground on Wylie Road, Kowloon is the only purpose-built hockey venue in the territory. Apart from being used for staging major hockey events, the venue is also used by the Hockey Hong Kong, China and the School Sports Federation of Hong Kong, China for training and competition.

To promote the sport of hockey, the Yau Tsim Mong District Leisure Services Office regularly organises fun days and training courses for children at the King's Park Hockey Ground. These activities encourage the public to get to know the venue and introduce them to the sport.



### 足球 Football

②2328 9262



門球是講求策略及合作的隊際體育活動，適合不同年齡人士參與。深水埗區一直致力推動及發展門球運動，區內荔枝角公園、深水埗公園及大坑東遊樂場均設有天然草地門球場。

深水埗區康樂事務辦事處舉辦多項不同類型的門球活動，包括訓練班、同樂日及比賽等，讓參加者一同體驗這項有益身心的活動。

Archery helps improve physical strength, concentration and endurance, and is suitable for people of all ages.

To promote Archery, the Eastern District Leisure Services Office organises a variety of activities at Siu Sai Wan Sports Ground, including fun days, training courses, competitions and guided visits to archery events. It also actively implements the School Outreach Programme to increase students' interest in the sport.

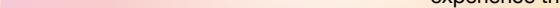
Sham Shui Po District Leisure Services Office organises a wide range of gateball activities, such as training courses, fun days and competitions, to enable participants to share the fun of this healthy sport.

②2386 0945



### 運動攀登及曲棍球 Sport Climbing and Hockey

②2879 5622



The "Good Fit Training Scheme" is a thematic local sports programme on dance and fitness. It is designed jointly by the Wan Chai District Leisure Services Office, the Wan Chai District Council and the Physical Fitness Association of Hong Kong, China, with an aim to encouraging the public to exercise regularly.

Kong, China, with an aim to encouraging the public to exercise regularly.

The Scheme offers fitness training in Eastern and Western exercise disciplines under the guidance of professional instructors. Each term of the programme carries a different theme, such as "stretching and breathing exercises", "cardio and martial arts training" and "body toning and alignment". The diversified activities allow participants to relax and refresh, and add to the fun of exercising.

The King's Park Hockey Ground on Wylie Road, Kowloon is the only purpose-built hockey venue in the territory. Apart from being used for staging major hockey events, the venue is also used by the Hockey Hong Kong, China and the School Sports Federation of Hong Kong, China for training and competition.

To promote the sport of hockey, the Yau Tsim Mong District Leisure Services Office regularly organises fun days and training courses for children at the King's Park Hockey Ground. These activities encourage the public to get to know the venue and introduce them to the sport.



### 足球 Football

②2328 9262



門球是講求策略及合作的隊際體育活動，適合不同年齡人士參與。深水埗區一直致力推動及發展門球運動，區內荔枝角公園、深水埗公園及大坑東遊樂場均設有天然草地門球場。

深水埗區康樂事務辦事處舉辦多項不同類型的門球活動，包括訓練班、同樂日及比賽等，讓參加者一同體驗這項有益身心的活動。

Archery helps improve physical strength, concentration and endurance, and is suitable for people of all ages.

To promote Archery, the Eastern District Leisure Services Office organises a variety of activities at Siu Sai Wan Sports Ground, including fun days, training courses, competitions and guided visits to archery events. It also actively implements the School Outreach Programme to increase students' interest in the sport.

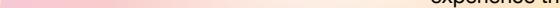
Sham Shui Po District Leisure Services Office organises a wide range of gateball activities, such as training courses, fun days and competitions, to enable participants to share the fun of this healthy sport.

②2386 0945



### 運動攀登及曲棍球 Sport Climbing and Hockey

②2879 5622



The "Good Fit Training Scheme" is a thematic local sports programme on dance and fitness. It is designed jointly by the Wan Chai District Leisure Services Office, the Wan Chai District Council and the Physical Fitness Association of Hong Kong, China, with an aim to encouraging the public to exercise regularly.

Kong, China, with an aim to encouraging the public to exercise regularly.

The Scheme offers fitness training in Eastern and Western exercise disciplines under the guidance of professional instructors. Each term of the programme carries a different theme, such as "stretching and breathing exercises", "cardio and martial arts training" and "body toning and alignment". The diversified activities allow participants to relax and refresh, and add to the fun of exercising.

The King's Park Hockey Ground on Wylie Road, Kowloon is the only purpose-built hockey venue in the territory. Apart from being used for staging major hockey events, the venue is also used by the Hockey Hong Kong, China and the School Sports Federation of Hong Kong, China for training and competition.

To promote the sport of hockey, the Yau Tsim Mong District Leisure Services Office regularly organises fun days and training courses for children at the King's Park Hockey Ground. These activities encourage the public to get to know the venue and introduce them to the sport.



### 足球 Football

②2328 9262



門球是講求策略及合作的隊際體育活動，適合不同年齡人士參與。深水埗區一直致力推動及發展門球運動，區內荔枝角公園、深水埗公園及大坑東遊樂場均設有天然草地門球場。

深水埗區康樂事務辦事處舉辦多項不同類型的門球活動，包括訓練班、同樂日及比賽等，讓參加者一同體驗這項有益身心的活動。

Archery helps improve physical strength, concentration and endurance, and is suitable for people of all ages.

To promote Archery, the Eastern District Leisure Services Office organises a variety of activities at Siu Sai Wan Sports Ground, including fun days, training courses, competitions and guided visits to archery events. It also actively implements the School Outreach Programme to increase students' interest in the sport.

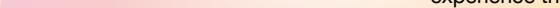
Sham Shui Po District Leisure Services Office organises a wide range of gateball activities, such as training courses, fun days and competitions, to enable participants to share the fun of this healthy sport.

②2386 0945



### 運動攀登及曲棍球 Sport Climbing and Hockey

②2879 5622



The "Good Fit Training Scheme" is a thematic local sports programme on dance and fitness. It is designed jointly by the Wan Chai District Leisure Services Office, the Wan Chai District Council and the Physical Fitness Association of Hong Kong, China, with an aim to encouraging the public to exercise regularly.

Kong, China, with an aim to encouraging the public to exercise regularly.

The Scheme offers fitness training in Eastern and Western exercise disciplines under the guidance of professional instructors. Each term of the programme carries a different theme, such as "stretching and breathing exercises", "cardio and martial arts training" and "body toning and alignment". The diversified activities allow participants to relax and refresh, and add to the fun of exercising.

The King's Park Hockey Ground on Wylie Road, Kowloon is the only purpose-built hockey venue in the territory. Apart from being used for staging major hockey events, the venue is also used by the Hockey Hong Kong, China and the School Sports Federation of Hong Kong, China for training and competition.

To promote the sport of hockey, the Yau Tsim Mong District Leisure Services Office regularly organises fun days and training courses for children at the King's Park Hockey Ground. These activities encourage the public to get to know the venue and introduce them to the sport.



### 足球 Football

②2328 9262



門球是講求策略及合作的隊際體育活動，適合不同年齡人士參與。深水埗區一直致力推動及發展門球運動，區內荔枝角公園、深水埗公園及大坑東遊樂場均設有天然草地門球場。

深水埗區康樂事務辦事處舉辦多項不同類型的門球活動，包括訓練班、同樂日及比賽等，讓參加者一同體驗這項有益身心的活動。

Archery helps improve physical strength, concentration and endurance, and is suitable for people of all ages.

To promote Archery, the Eastern District Leisure Services Office organises a variety of activities at Siu Sai Wan Sports Ground, including fun days, training courses, competitions and guided visits to archery events. It also actively implements the School Outreach Programme to increase students' interest in the sport.

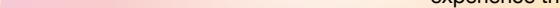
Sham Shui Po District Leisure Services Office organises a wide range of gateball activities, such as training courses, fun days and competitions, to enable participants to share the fun of this healthy sport.

②2386 0945



### 運動攀登及曲棍球 Sport Climbing and Hockey

②2879 5622



The "Good Fit Training Scheme" is a thematic local sports programme on dance and fitness. It is designed jointly by the Wan Chai District Leisure Services Office, the Wan Chai District Council and the Physical Fitness Association of Hong Kong, China, with an aim to encouraging the public to exercise regularly.

Kong, China, with an aim to encouraging the public to exercise regularly.

The Scheme offers fitness training in Eastern and Western exercise disciplines under the guidance of professional instructors. Each term of the programme carries a different theme, such as "stretching and breathing exercises", "cardio and martial arts training" and "body toning and alignment". The diversified activities allow participants to relax and refresh, and add to the fun of exercising.

The King's Park Hockey Ground on Wylie Road, Kowloon is the only purpose-built hockey venue in the territory. Apart from being used for staging major hockey events, the venue is also used by the Hockey Hong Kong, China and the School Sports Federation of Hong Kong, China for training and competition.

To promote the sport of hockey, the Yau Tsim Mong District Leisure Services Office regularly organises fun days and training courses for children at the King's Park Hockey Ground. These activities encourage the public to get to know the venue and introduce them to the sport.



### 足球 Football

②2328 9262



門球是講求策略及合作的隊際體育活動，適合不同年齡人士參與。深水埗區一直致力推動及發展門球運動，區內荔枝角公園、深水埗公園及大坑東遊樂場均設有天然草地門球場。

深水埗區康樂事務辦事處舉辦多項不同類型的門球活動，包括訓練班、同樂

## 觀塘區 Kwun Tong District



### 桌球 Billiard

②2343 6123

Training courses and fun days are regularly organised by the Kwun Tong District Leisure Services Office, enabling participants to experience the fun of billiard.



## 北區 North District

乒乓球是北區居民最喜愛的康樂活動之一，區內設有這項運動的專用場地，市民可利用餘暇積極參與乒乓球活動。

北區康樂事務辦事處定期舉辦訓練班、長者同樂、嘉年華、地區分齡比賽及隊際比賽等乒乓球活動，有助增加市民對乒乓球的興趣，在區內進一步推動乒乓球的發展。

Table tennis is one of the favourite activities in North District. There are dedicated venues for the sport, enabling the residents to play table tennis in their spare time.

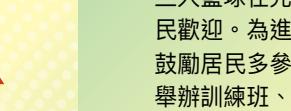
The North District Leisure Services Office regularly organises table tennis activities such as training courses, play-ins for the elderly, carnival, district age group competition and team competition, which help increase public interest in the sport and promote its development in the community.



順利邨體育館設有桌球中心，包括4張英式桌球檯及5張美式桌球檯，是現時康樂及文化事務署轄下最具規模的桌球設施。

觀塘區康樂事務辦事處定期舉辦訓練班和同樂日，讓參加者體驗桌球的樂趣。

The billiard centre of Shun Lee Tsuen Sports Centre is currently the largest billiard facility under the Leisure and Cultural Services Department's management, providing 4 billiard tables and 5 American pool tables.



## 元朗區 Yuen Long District

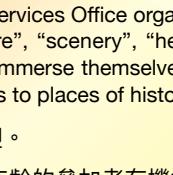
元朗區以游泳為地區特色體育活動，元朗區康樂事務辦事處舉辦多項游泳活動供市民參與，具潛質的運動員由相關體育總會進一步培訓。

Swimming is the signature sport of Yuen Long District. The Yuen Long District Leisure Services Office organises a series of swimming activities for the public, from which talented swimmers are identified to receive further training with the relevant National Sports Association.



### 游泳及三人籃球 Swimming and 3-on-3 Basketball

②2478 4342



### 3-on-3 Basketball

3-on-3 basketball becomes increasingly ubiquitous in Yuen Long District and is widely popular among its residents of varying ages. To further promote such an urban sport and encourage greater participation in sports activities by the residents, the Yuen Long District Leisure Services Office organises training courses, fun days and major publicity events, in the hope that the residents can develop the habit of regular exercise, and budding players with potential are identified for the focused training provided by the National Sports Association.

## 屯門區 Tuen Mun District



### 乒乓球 Table Tennis

②2679 2819

The Tuen Mun District Leisure Services Office regularly organises table tennis activities such as training courses, play-ins for the elderly, carnival, district age group competition and team competition, which help increase public interest in the sport and promote its development in the community.



## 大埔區 Tai Po District

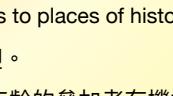
香港郊區環山疊翠，樹木參天，田野青葱，溪流處處，著名的歷史古蹟及自然地貌多不勝數。

大埔區康樂事務辦事處舉辦別具特色的遠足活動，主題包括「接觸大自然」、「海闊天空風景」、「歷史古蹟追蹤」及「合家歡樂」，參加者既可接觸大自然，亦可沿途欣賞各處名勝古蹟，盡享郊遊之樂。



### 遠足及乒乓球 Hiking and Table Tennis

②3183 9020



### 3-on-3 Basketball

3-on-3 basketball becomes increasingly ubiquitous in Yuen Long District and is widely popular among its residents of varying ages. To further promote such an urban sport and encourage greater participation in sports activities by the residents, the Yuen Long District Leisure Services Office organises training courses, fun days and major publicity events, in the hope that the residents can develop the habit of regular exercise, and budding players with potential are identified for the focused training provided by the National Sports Association.



## 沙田區 Sha Tin District

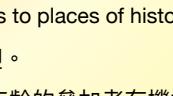
透過不同類型的武術活動，可以發掘有潛質的運動員，培育本地武術精英。

沙田區康樂事務辦事處定期舉辦訓練班、公開賽、同樂日等活動，讓市民有機會接觸武術，也為習武者提供切磋交流的平台。



### 武術 Wushu

②2634 0111



### 3-on-3 Basketball

3-on-3 basketball becomes increasingly ubiquitous in Yuen Long District and is widely popular among its residents of varying ages. To further promote such an urban sport and encourage greater participation in sports activities by the residents, the Yuen Long District Leisure Services Office organises training courses, fun days and major publicity events, in the hope that the residents can develop the habit of regular exercise, and budding players with potential are identified for the focused training provided by the National Sports Association.



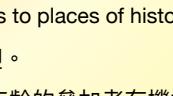
## 葵青區 Kwai Tsing District

葵涌運動場沙灘排球兼手球場是葵青區的首個沙灘排球兼手球場，為市民提供這兩項運動的訓練場地。場地沙池面積為標準的33米乘20米，可舉辦本地、區域性及國際大型沙灘排球及沙灘手球賽事。球場設有泛光燈系統、沖身設施、一組可容納240名觀眾的有蓋看台、貯物室及無障礙設施，葵青區康樂事務辦事處定期舉辦沙灘排球活動，全面推廣這項新興的運動。



### 沙灘排球及氣槍射擊 Beach Volleyball and Air-gun Shooting

②2424 7201



### 3-on-3 Basketball

3-on-3 basketball becomes increasingly ubiquitous in Yuen Long District and is widely popular among its residents of varying ages. To further promote such an urban sport and encourage greater participation in sports activities by the residents, the Yuen Long District Leisure Services Office organises training courses, fun days and major publicity events, in the hope that the residents can develop the habit of regular exercise, and budding players with potential are identified for the focused training provided by the National Sports Association.

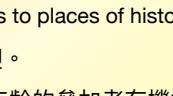
## 荃灣區 Tsuen Wan District

Table tennis is an exercise of moderate intensity. It is good for training reflexes and the mind, and is very popular among the residents of Tai Po District.



### 舞蹈活動 Dance Activities

②2212 9702



### 3-on-3 Basketball

3-on-3 basketball becomes increasingly ubiquitous in Yuen Long District and is widely popular among its residents of varying ages. To further promote such an urban sport and encourage greater participation in sports activities by the residents, the Yuen Long District Leisure Services Office organises training courses, fun days and major publicity events, in the hope that the residents can develop the habit of regular exercise, and budding players with potential are identified for the focused training provided by the National Sports Association.

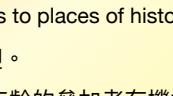
## 西貢區 Sai Kung District

西貢區位於香港東部，擁有連綿不斷的海岸線，有利發展不同類型的水上活動。



### 水上活動 Water Sports

②2791 3100



### 3-on-3 Basketball

3-on-3 basketball becomes increasingly ubiquitous in Yuen Long District and is widely popular among its residents of varying ages. To further promote such an urban sport and encourage greater participation in sports activities by the residents, the Yuen Long District Leisure Services Office organises training courses, fun days and major publicity events, in the hope that the residents can develop the habit of regular exercise, and budding players with potential are identified for the focused training provided by the National Sports Association.

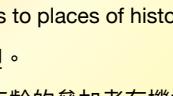
## 離島區 Islands District

葵涌運動場沙灘排球兼手球場是葵青區的首個沙灘排球兼手球場，為市民提供這兩項運動的訓練場地。場地沙池面積為標準的33米乘20米，可舉辦本地、區域性及國際大型沙灘排球及沙灘手球賽事。球場設有泛光燈系統、沖身設施、一組可容納240名觀眾的有蓋看台、貯物室及無障礙設施，葵青區康樂事務辦事處定期舉辦沙灘排球活動，全面推廣這項新興的運動。



### 足球 Football

②2852 3220



### 3-on-3 Basketball

3-on-3 basketball becomes increasingly ubiquitous in Yuen Long District and is widely popular among its residents of varying ages. To further promote such an urban sport and encourage greater participation in sports activities by the residents, the Yuen Long District Leisure Services Office organises training courses, fun days and major publicity events, in the hope that the residents can develop the habit of regular exercise, and budding players with potential are identified for the focused training provided by the National Sports Association.

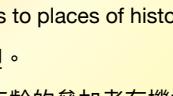
## 荃灣區 Tsuen Wan District

Table tennis is an exercise of moderate intensity. It is good for training reflexes and the mind, and is very popular among the residents of Tai Po District.



### 舞蹈活動 Dance Activities

②2212 9702



### 3-on-3 Basketball

3-on-3 basketball becomes increasingly ubiquitous in Yuen Long District and is widely popular among its residents of varying ages. To further promote such an urban sport and encourage greater participation in sports activities by the residents, the Yuen Long District Leisure Services Office organises training courses, fun days and major publicity events, in the hope that the residents can develop the habit of regular exercise, and budding players with potential are identified for the focused training provided by the National Sports Association.

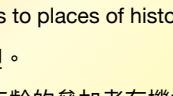
## 西貢區 Sai Kung District

西貢區位於香港東部，擁有連綿不斷的海岸線，有利發展不同類型的水上活動。



### 水上活動 Water Sports

②2791 3100



### 3-on-3 Basketball

3-on-3 basketball becomes increasingly ubiquitous in Yuen Long District and is widely popular among its residents of varying ages. To further promote such an urban sport and encourage greater participation in sports activities by the residents, the Yuen Long District Leisure Services Office organises training courses, fun days and major publicity events, in the hope that the residents can develop the habit of regular exercise, and budding players with potential are identified for the focused training provided by the National Sports Association.

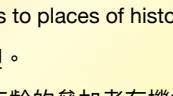
## 離島區 Islands District

葵涌運動場沙灘排球兼手球場是葵青區的首個沙灘排球兼手球場，為市民提供這兩項運動的訓練場地。場地沙池面積為標準的33米乘20米，可舉辦本地、區域性及國際大型沙灘排球及沙灘手球賽事。球場設有泛光燈系統、沖身設施、一組可容納240名觀眾的有蓋看台、貯物室及無障礙設施，葵青區康樂事務辦事處定期舉辦沙灘排球活動，全面推廣這項新興的運動。



### 足球 Football

②2852 3220



### 3-on-3 Basketball

3-on-3 basketball becomes increasingly ubiquitous in Yuen Long District and is widely popular among its residents of varying ages. To further promote such an urban sport and encourage greater participation in sports activities by the residents, the Yuen Long District Leisure Services Office organises training courses, fun days and major publicity events, in the hope that the residents can develop the habit of regular exercise, and budding players with potential are identified for the focused training provided by the National Sports Association.