

### 活動簡介：

大眾體育健身興趣班（大眾班）大致以每兩個月為一期，讓學員學習各項運動，完成學習後可自行鍛鍊。

### 活動對象：

體育局服務使用者（所有未滿 18 歲使用者，需要登記其家長/監護人個人資料）

詳情及辦法：<https://member.sport.gov.mo/zh/register>



### 報名規章：

1. 活動名額先報先得，額滿即止。報名前，可上網查詢各班的實時名額。
2. 每位參加者每期最多可報 2 個班別（包括續期的班）。
3. 報名前須仔細閱讀本章程及各項目/班別的參與要求，如未達要求者，會被取消資格，報名費用恕不獲退還。
4. 參加者健康狀況須適宜參加所報活動，符合者於付款前點選“免提交紙本健康聲明”。
5. 付款前請確認所報班別是否正確，報名一經完成，視為同意已報班別，本局不接受退班申請。
6. 如遇突發狀況，本局將向學員發放電話訊息通知。
7. 雙數月份（2、4、6、8、10、12 月）推出新一期活動章程/活動時間表。

### 報名辦法：

#### “先登記、後抽籤、再報名同付款”全程網上進行

按報名日程辦理，步驟：(1) 登入“大眾班報名系統”進行登記；(2) 體育局透過電腦抽籤向登記者分配報名時間；(3) 報名者根據報名時間在網上選擇班別報名。

### 報名日程：

| 登記日<br>( 一 ~ 四 )               | 抽籤結果<br>( 五 )     | 報名日<br>( 日 )              | 餘額報名日<br>( 一 ~ 四 )             |
|--------------------------------|-------------------|---------------------------|--------------------------------|
| 8 月 17 日 10:00<br>至 20 日 20:00 | 8 月 21 日<br>12:00 | 8 月 23 日<br>10:00 ~ 17:00 | 8 月 24 日 10:00<br>至 27 日 17:00 |

\* 報名時間結束前完成網上付款。

如需協助登記/報名，請參加者按時到達相關地點，提供身份證明文件，即場接收驗證碼登入系統，由工作人員協助登記/報名，現場設置長者專道由專職人員按時協助辦理手續。

**登記/查詢中籤及報名：****【1】 登入系統途徑：**

- 1：體育局網站 <http://dt.sport.gov.mo/zh> 或掃描右圖“二維碼”
- 2：下載“體育局”手機應用程式
- 3：“一戶通”→“體育局”→“體育局服務”→“活動報名”；
- 4：登入系統後，如登記 → “個人登記”； 如查詢中籤 → “個人”



登記期間如需協助，請到以下機構：

|                               | 週一至週四                   | 聯絡電話      |
|-------------------------------|-------------------------|-----------|
| 工聯松柏之家老人中心：連勝馬路 92 號 A 地下 B 座 | 9:00~18:00              | 2831 4428 |
| 工聯台山社區中心：台山李寶椿街               | 9:30~22:00              | 2823 4898 |
| 工聯筷子基家庭及社區綜合服務中心：筷子基快富樓 3 樓 B | 10:00~13:00/14:30~18:30 | 2823 3902 |
| 工聯望廈老人中心：慕拉士大馬路望善樓 1 樓 B1     | 9:00~18:00              | 2831 7832 |
| 工聯氹仔湖畔綜合服務中心：氹仔湖畔大廈 A 區 2 樓   | 13:00~22:00             | 2850 0101 |
| 工聯氹仔綜合服務中心：氹仔基馬拉斯大馬路美景花園第 1 座 | 13:00~22:00             | 2884 1603 |
| 街總氹仔日昇長者中心：氹仔東北馬路日昇樓第 1 座 D 舖 | 9:00~13:00/14:00~18:00  | 2857 5884 |
| 街總頤駿中心：白朗古將軍大馬路 646 號二樓       | 9:00~12:30/14:00~18:00  | 2822 7667 |
| 婦聯綜合服務大樓：渡船街 27 號 A~B         | 9:00~12:30/14:00~18:00  | 2821 6862 |
| 婦聯離島家庭服務站：氹仔地堡街平民新村第九座 JKL 舖  | 10:30~19:30             | 2882 5544 |

**【2】 報名及付款**

網上及現場接受電子支付；

2.1 登入系統；

2.2 選擇班別，於報名時間內加至“待付款區”，並須於系統指定時間內完成付款，  
逾時名額不予保留；

2.3 需協助報名請到下列地點（如付現金，須備零錢）

8 月 23 至 24 日      10:00 ~ 17:00      -----望廈體育中心大堂

8 月 25 至 27 日      10:00~13:00 / 14:30~17:00 ----- 體育局辦理

2.4 完成付款，需下載“上課憑條”（上課時須出示憑條之手機截圖或自行列印之紙本）

### 學員守則

1. 學員必須遵循本章程規定、遵守場館用場守則、遵守導師安排、專注學習、學員之間互相尊重、不得影響他/她人上課；課堂期間如需使用手機，應到課室外使用。
2. 學員應按導師要求配帶適當的保護裝備上課，注意及負責自身安全。本局對不配帶裝備或不適當配帶裝備，而導致的損傷概不負責；
3. 親子班：親子兩人為一單位，若其中一人缺席，則兩人視作缺席論；家長需管理其子女遵守課堂秩序；
4. 課堂只予相關學員進場及上課，請核實已報班別，攜“上課憑條”進場，同時提供身份證明文件以供核對身份；
5. 故意違反學員守則第 1 及第 4 點，本局有權即時終止該學員參與的所有班別及未來一年的報名資格；
6. 缺席：學員遲到或早退 10 分鐘，不論任何原因被視為缺席（不設請假）。
7. **續期**（不設續期或取消的班別除外）：

符合如下續期資格的學員，可在續期期間內在網上報新一期同一班。

7.1 續期資格：每期活動首月及第 2 個月的首 10 日計算其缺席堂數

- 1962 年或之後出生學員：累計缺席不多於 1 堂
- 1961 年或之前出生學員：累計缺席不多於 2 堂

上半年班別可續期至 6 月，下半年班別可續期至 12 月。

即所有學員每半年須重新進行登記、抽籤及報名。

7.2 續期辦法：登入系統，選擇“續期”後，重覆“報名及付款”第【2】點之第 2.2、2.3、2.4 項報名步驟。

7.3 續期時間已列於“上課憑條”上：

10 月 21 日(三) 10:00 至 23 日(五) 17:30 （逾時辦理視作放棄）



大眾班系統

### 主辦機構之權利：

1. 學員人數不足班別名額一半，主辦機構有權取消其班別，報名費將原路退回；
2. 因不可抗力原因或因教練調動引致開課前取消班別，報名費將原路退回。

**例行停課**政府訂定之強制性假日

|           |      |            |
|-----------|------|------------|
| 9 月 26 日  | （週六） | 中秋節翌日      |
| 10 月 1 日  | （週四） | 中華人民共和國國慶日 |
| 10 月 18 日 | （週日） | 重陽節        |

**大型活動或不可抗力原因**

因舉辦大型活動、作為避險中心(集合點)、或其他不可抗力原因，不能安排其他地點上課，取消課堂，將於網上更新活動時間表，且不另作補課或補償。

天氣轉壞停課：因天氣情況轉壞，隨時中止戶外活動，以策安全。

雷暴/暴雨警告信號、熱帶氣旋信號懸掛/除下後之活動安排：

\* 暴雨警告信號、熱帶氣旋信號懸掛時，學員遲到或缺席，不被視作缺勤。

| 天氣狀況           | 活動            | 生效時                      | 信號除下                         |
|----------------|---------------|--------------------------|------------------------------|
| 雷暴<br>警告信號     | 室內            | 照常上課                     | 照常上課                         |
|                | 戶外            | 暫停教學                     | 恢復教學                         |
| *暴雨<br>警告信號    | 室內            | 照常上課                     | 照常上課                         |
|                | 戶外泳池          | 暫停教學                     | 安全情況下，恢復進行                   |
|                | 戶外<br>(陸上/水上) | 上午 6 時：中午 12 時前的課堂停課     |                              |
|                |               | 中午 12 時：中午 12 時及後的課堂停課   |                              |
| *1 或 3 號<br>風球 | 室內            | 照常上課                     | 照常上課                         |
|                | 戶外陸上          | 安全情況下，照常上課               | 安全情況下，照常上課                   |
|                | 戶外<br>(水上/泳池) | 上午 6 時生效：中午 12 時前的課堂停課   | 中午 12 時前除下：<br>下午 2 時及後的課堂復課 |
|                |               | 中午 12 時生效：中午 12 時及後的課堂停課 |                              |
| *8 號風球<br>或以上  | 所有活動          | 生效前 2 小時開始全面停課           | 中午 12 時前除下：<br>下午 2 時及後的課堂復課 |
|                |               | 上午 6 時仍生效：中午 12 時前全面停課   |                              |
|                |               | 中午 12 時仍生效：中午 12 時及後全面停課 |                              |

戶外陸上活動：門球、網球、匹克球、太極拳（宋玉生公園）

戶外水上活動：小型帆船、滑浪風帆、獨木舟

戶外泳池活動：水中漫步

# 水上活動 (不需懂游泳)

# 蓮峰體育中心游泳池

| 出生年份         | 項 目  | 上 課 時 間                   |     |               | 班號       | 報名費 | 名額 |
|--------------|------|---------------------------|-----|---------------|----------|-----|----|
| 2008年<br>或之前 | 水中健體 | 9月1日~30日<br>(停課：17~30/09) | 一、三 | 8:00 - 9:00   | LCA1138  | 50  | 30 |
|              |      |                           | 一、三 | 9:00 - 10:00  | LCA1139  | 50  | 30 |
|              |      |                           | 一、三 | 14:00 - 15:00 | LCA11414 | 50  | 30 |
|              |      |                           | 一、三 | 15:00 - 16:00 | LCA11415 | 50  | 30 |
|              |      |                           | 二、四 | 7:00 - 8:00   | LCA1247  | 50  | 30 |
|              |      |                           | 二、四 | 8:00 - 9:00   | LCA1248  | 50  | 30 |
|              |      |                           | 二、四 | 9:00 - 10:00  | LCA1249  | 50  | 30 |
|              |      |                           | 二、四 | 12:00 - 13:00 | LCA12412 | 50  | 30 |
|              |      |                           | 二、四 | 14:00 - 15:00 | LCA12414 | 50  | 30 |
|              |      |                           | 二、四 | 15:00 - 16:00 | LCA12415 | 50  | 30 |
| 2008年<br>或之前 | 水中健體 | 10月1日~31日                 | 一、三 | 8:00 - 9:00   | LCA2138  | 100 | 30 |
|              |      |                           | 一、三 | 9:00 - 10:00  | LCA2139  | 100 | 30 |
|              |      |                           | 一、三 | 14:00 - 15:00 | LCA21414 | 100 | 30 |
|              |      |                           | 一、三 | 15:00 - 16:00 | LCA21415 | 100 | 30 |
|              |      |                           | 二、四 | 7:00 - 8:00   | LCA2247  | 100 | 30 |
|              |      |                           | 二、四 | 8:00 - 9:00   | LCA2248  | 100 | 30 |
|              |      |                           | 二、四 | 9:00 - 10:00  | LCA2249  | 100 | 30 |
|              |      |                           | 二、四 | 12:00 - 13:00 | LCA22412 | 100 | 30 |
|              |      |                           | 二、四 | 14:00 - 15:00 | LCA22414 | 100 | 30 |
|              |      |                           | 二、四 | 15:00 - 16:00 | LCA22415 | 100 | 30 |
|              |      |                           | 五   | 8:00 - 9:00   | LCA2058  | 50  | 30 |
|              |      |                           | 五   | 9:00 - 10:00  | LCA2059  | 50  | 30 |
|              |      |                           | 五   | 14:00 - 15:00 | LCA20514 | 50  | 30 |
|              |      |                           | 五   | 15:00 - 16:00 | LCA20515 | 50  | 30 |

所有蓮峰體育中心游泳池的班別：於每期完結後不設續期。

泳池項目：須自備泳帽、泳鏡、泳裝等。

使用泳池儲物櫃：自備一個五元硬幣，使用完畢後硬幣會被退回。

水中健體：教授水中健體操。

# 水上活動 (不需懂游泳)

# 蓮峰體育中心游泳池

| 出生年份           | 項 目  | 上 課 時 間    |                     | 班號     | 報名費   | 名額 |
|----------------|------|------------|---------------------|--------|-------|----|
| 2010年<br>或之前   | 游泳基礎 | 9月1日~15日   | 一、三、五 07:00 - 08:00 | LNB011 | \$100 | 30 |
|                |      |            | 一、三、五 12:00 - 13:00 | LNB012 | \$100 | 30 |
|                |      | 10月1日~15日  | 一、三、五 07:00 - 08:00 | LNB031 | \$100 | 30 |
|                |      |            | 一、三、五 12:00 - 13:00 | LNB032 | \$100 | 30 |
|                |      | 10月16日~31日 | 一、三、五 07:00 - 08:00 | LNB041 | \$100 | 30 |
|                |      |            | 一、三、五 12:00 - 13:00 | LNB042 | \$100 | 30 |
| 2019至<br>2020年 | 兒童游泳 | 9月1日~15日   | 一、三、五 17:00 - 18:00 | LNC111 | \$100 | 20 |
|                |      | 10月1日~15日  | 一、三、五 17:00 - 18:00 | LNC131 | \$100 | 20 |
|                |      | 10月16日~31日 | 一、三、五 17:00 - 18:00 | LNC141 | \$100 | 20 |
| 2016至<br>2020年 | 兒童游泳 | 9月1日~15日   | 二、四、六 17:00 - 18:00 | LNC211 | \$100 | 20 |
|                |      | 10月1日~15日  | 二、四、六 17:00 - 18:00 | LNC231 | \$100 | 20 |
| 2011至<br>2018年 | 兒童游泳 | 9月1日~15日   | 一、三、五 17:00 - 18:00 | LNC311 | \$100 | 10 |
|                |      | 10月1日~15日  | 一、三、五 17:00 - 18:00 | LNC331 | \$100 | 10 |
|                |      | 10月16日~31日 | 一、三、五 17:00 - 18:00 | LNC341 | \$100 | 20 |
|                |      | 10月16日~31日 | 二、四、六 17:00 - 18:00 | LNC342 | \$100 | 20 |

所有蓮峰體育中心游泳池的班別：於每期完結後不設續期。

泳池項目：須自備泳帽、泳鏡、泳裝等。

使用泳池儲物櫃：自備一個五元硬幣，使用完畢後硬幣會被退回。

## 水上活動

| 出生年份         | 項目                       | 地點                               | 上課時間 (9月~10月)            | 班號    | 報名費   | 名額 |
|--------------|--------------------------|----------------------------------|--------------------------|-------|-------|----|
| 2010年<br>或之前 | * 游泳保健<br>(須懂游泳<br>25公尺) | 鮑思高體育中心<br>游泳池                   | 一、三      7:00 - 8:00     | NM015 | \$200 | 30 |
|              |                          |                                  | 二、四      7:00 - 8:00     | NM016 | \$200 | 30 |
|              |                          |                                  | 五          7:00 - 8:00   | NM021 | \$100 | 30 |
| 2010年<br>或之前 | 游泳入門                     | 奧林匹克體育中心<br>游泳館<br>(停課：08~31/10) | 一、三      16:00 - 17:00   | NI006 | \$200 | 30 |
|              |                          |                                  | 五          16:00 - 17:00 | NI011 | \$50  | 30 |
| 2010年<br>或之前 | *游泳保健<br>(須懂游泳<br>25公尺)  | 奧林匹克體育中心<br>游泳館<br>(停課：08~31/10) | 一、三      16:00 - 17:00   | NM012 | \$200 | 30 |
|              |                          |                                  | 五          16:00 - 17:00 | NM020 | \$50  | 30 |
| 2008年<br>或之前 | 水中健體                     | 奧林匹克體育中心<br>游泳館<br>(停課：08~31/10) | 一、三      16:00 - 17:00   | CA013 | \$200 | 34 |
|              |                          |                                  | 五          16:00 - 17:00 | CA017 | \$50  | 36 |

## 與教育及青年發展局合辦

## 水中健體

| 出生年份         | 項目   | 地點                       | 上課時間 (9月~10月)          | 班號    | 報名費   | 名額 |
|--------------|------|--------------------------|------------------------|-------|-------|----|
| 2008年<br>或之前 | 水中健體 | 中葡職業技術學校<br>體育館<br>室內游泳池 | 二、四      19:30 - 21:00 | CA101 | \$200 | 30 |
|              |      |                          | 二、六      21:00 - 22:30 | CA102 | \$200 | 30 |
|              |      |                          | 三、六      19:30 - 21:00 | CA103 | \$200 | 30 |

\* 報名要求：參與游泳保健必須懂游泳25公尺或以上，報名前務必自行確認已符合以上要求方可參加。上課首日經測試後未達要求者，可被取消資格，報名費用不獲退還。

泳池儲物櫃：自備一個五元硬幣，使用完畢後硬幣會退回。

中葡職業技術學校游泳池使用電子儲物櫃。

泳池項目：須自備泳帽、泳鏡、泳裝等。

水中健體：教授水中健體操。

## 水上活動

| 出生年份            | 項 目         | 地 點                                  | 上課時間 (9月~10月)              | 班號    | 報名費   | 名額 |
|-----------------|-------------|--------------------------------------|----------------------------|-------|-------|----|
| 1977年<br>至2013年 | *小型帆船       | 黑沙水上活動中心<br>( 戶外 )<br>(停課：19/09)     | 六            10:00 - 13:00 | VE001 | \$200 | 10 |
| 2013年<br>至2018年 | *兒童<br>小型帆船 | 黑沙水上活動中心<br>( 戶外 )<br>(停課：19/09)     | 六            14:30 - 17:30 | VE002 | \$200 | 10 |
| 1977年<br>至2013年 | *滑浪風帆       | 黑沙水上活動中心<br>( 戶外 )<br>(停課：06, 20/09) | 日            10:00 - 13:00 | PV001 | \$200 | 10 |
| 2013年<br>至2018年 | *兒童<br>滑浪風帆 | 黑沙水上活動中心<br>( 戶外 )<br>(停課：06, 20/09) | 日            14:00 - 15:30 | PV002 | \$200 | 10 |
|                 |             |                                      | 日            15:30 - 17:00 | PV003 | \$200 | 10 |
| 1966年<br>至2014年 | **獨木舟       | 南灣湖水活動中心<br>( 戶外 )<br>(停課：10~11/10)  | 六、日       10:00 - 12:00    | CG001 | \$200 | 16 |

**\* 報名要求：**參與小型帆船及滑浪風帆，必須懂游泳**50公尺**或以上，報名前務必自行確認已符合以上要求方可參加。上課首日經測試後未達要求者，可被取消資格，而報名費用不獲退還。

- (1) 學員應提早10分鐘到達活動場所更換活動服裝作準備；
- (2) 上課時建議穿著防曬衣、包裹腳趾的布鞋或膠鞋，太陽帽及太陽眼鏡、並帶備太陽油及換洗衣物。
- (3) 上課時必須穿著主辦單位提供的救生衣。

**\*\* 報名要求：**參與獨木舟必須懂游泳**25公尺**或以上，報名前務必自行確認已符合以上要求方可參加。上課首日經測試後未達要求者，可被取消資格，而報名費用不獲退還。

- (1) 上課時建議穿著泳裝、T恤、短褲、包趾鞋或腳趾鞋，配備太陽帽、太陽油等防曬裝備。
- (2) 上課時必須穿著主辦單位提供的救生衣。

## 球 類

| 出生年份                      | 項 目       | 地 點                     | 上課時間 (9月~10月)     | 班號    | 報名費   | 名額 |
|---------------------------|-----------|-------------------------|-------------------|-------|-------|----|
| 2013年<br>或之前              | 壁球        | 保齡球中心<br>壁球場            | 六 15:00 - 16:00   | SI201 | \$50  | 12 |
|                           |           |                         | 六 16:00 - 17:00   | SI202 | \$50  | 12 |
|                           |           |                         | 六 17:00 - 18:00   | SI203 | \$50  | 12 |
|                           |           |                         | 六 18:00 - 19:00   | SI204 | \$50  | 12 |
| 2010年<br>或之前              | 壁球        | 保齡球中心<br>壁球場            | 三、五 20:00 - 21:00 | SI001 | \$100 | 12 |
|                           |           |                         | 日 11:00 - 12:00   | SI002 | \$50  | 12 |
|                           |           |                         | 日 12:00 - 13:00   | SI003 | \$50  | 12 |
| 2011年至<br>2021年子女<br>及其家長 | 親子壁球      | 保齡球中心<br>壁球場            | 日 9:00 - 10:00    | SF001 | \$50  | 12 |
|                           |           |                         | 日 10:00 - 11:00   | SF002 | \$50  | 12 |
| 2010年<br>或之前              | 柔力球       | 蓮峰體育中心體育室A+B            | 一、五 14:00 - 15:00 | RL003 | \$50  | 40 |
| 2014年<br>或之前              | 門球        | 奧林匹克體育中心<br>熱身區<br>(戶外) | 一、五 7:00 - 8:30   | GB001 | \$50  | 30 |
|                           |           |                         | 四、六 7:00 - 8:30   | GB002 | \$50  | 30 |
| 2010年至<br>2018年子女<br>及其家長 | 親子<br>保齡球 | 保齡球中心                   | 六 13:00 - 14:00   | BL001 | \$100 | 16 |
|                           |           |                         | 六 14:00 - 15:00   | BL002 | \$100 | 16 |
|                           |           |                         | 六 15:00 - 16:00   | BL003 | \$100 | 16 |
|                           |           |                         | 六 16:00 - 17:00   | BL004 | \$100 | 16 |
|                           |           |                         | 日 9:00 - 10:00    | BL005 | \$100 | 16 |
|                           |           |                         | 日 10:00 - 11:00   | BL006 | \$100 | 16 |
|                           |           |                         | 日 11:00 - 12:00   | BL007 | \$100 | 16 |
|                           |           |                         | 日 12:00 - 13:00   | BL008 | \$100 | 16 |
|                           |           |                         | 日 13:00 - 14:00   | BL009 | \$100 | 16 |
|                           |           |                         | 日 14:00 - 15:00   | BL010 | \$100 | 16 |
|                           |           |                         | 日 15:00 - 16:00   | BL011 | \$100 | 16 |
|                           |           |                         | 日 16:00 - 17:00   | BL012 | \$100 | 16 |

球 類：學員可穿著鬆身T恤、運動褲及相關運動鞋。

壁球：自備球拍。16歲以下學員必須自備及配戴運動用的護目鏡。

柔力球 / 門球：自備球拍。

保齡球：應提前到場領取及穿著球鞋。

## 球類

| 出生年份                      | 項 目  | 地 點                            | 上課時間 (9月~10月)            | 班號    | 報名費   | 名額 |
|---------------------------|------|--------------------------------|--------------------------|-------|-------|----|
| 2010年<br>或之前              | 網球   | 網球學校<br>( 戶 外 )                | 六          9:00 - 10:00  | TS001 | \$50  | 24 |
|                           |      |                                | 六          10:00 - 11:00 | TS002 | \$50  | 24 |
|                           |      |                                | 日          12:00 - 13:00 | TS020 | \$50  | 12 |
|                           |      |                                | 日          13:00 - 14:00 | TS021 | \$50  | 12 |
|                           |      |                                | 日          14:00 - 15:00 | TS022 | \$50  | 12 |
|                           |      |                                | 一、四      20:30 - 21:30   | TS003 | \$100 | 24 |
|                           |      |                                | 一、四      21:30 - 22:30   | TS004 | \$100 | 24 |
|                           |      |                                | 二、五      20:30 - 21:30   | TS005 | \$100 | 24 |
|                           |      |                                | 二、五      21:30 - 22:30   | TS006 | \$100 | 24 |
| 2010年<br>或之前              | 網球   | 奧林匹克體育中心<br>戶外天地網球場<br>( 戶 外 ) | 六          14:00 - 15:00 | TS007 | \$50  | 14 |
|                           |      |                                | 六          15:00 - 16:00 | TS008 | \$50  | 14 |
|                           |      |                                | 日          16:00 - 17:00 | TS009 | \$50  | 14 |
|                           |      |                                | 一          15:00 - 16:00 | TS010 | \$50  | 12 |
|                           |      |                                | 一          16:00 - 17:00 | TS011 | \$50  | 12 |
|                           |      |                                | 四          15:00 - 16:00 | TS012 | \$50  | 12 |
|                           |      |                                | 四          16:00 - 17:00 | TS013 | \$50  | 12 |
| 2011年至<br>2021年子女<br>及其家長 | 親子網球 | 奧林匹克體育中心<br>戶外天地網球場<br>( 戶 外 ) | 六          17:00 - 18:00 | TF002 | \$50  | 16 |
|                           |      |                                | 六          18:00 - 19:00 | TF003 | \$50  | 16 |
|                           |      |                                | 日          17:00 - 18:00 | TF004 | \$50  | 16 |
|                           |      |                                | 日          18:00 - 19:00 | TF005 | \$50  | 16 |

網球：學員可穿著鬆身T恤、運動褲及相關運動鞋。自備球拍。

與橫琴粵澳深度合作區民生事務局合辦

匹克球

| 出生年份         | 項 目   | 地 點                           | 上課時間 (9月~10月)          | 班號      | 報名費   | 名額 |
|--------------|-------|-------------------------------|------------------------|---------|-------|----|
| 2008年<br>或之前 | * 匹克球 | 橫琴國際網球中心<br>( 戶外 )<br>(1~2號場) | 二、四      19:00 - 20:30 | HQPB001 | \$100 | 20 |
|              |       |                               | 二、四      20:30 - 22:00 | HQPB002 | \$100 | 20 |
|              |       |                               | 三、五      19:00 - 20:30 | HQPB003 | \$100 | 20 |
|              |       |                               | 三、五      20:30 - 22:00 | HQPB004 | \$100 | 20 |
|              |       |                               | 六、日      16:00 - 17:30 | HQPB005 | \$100 | 20 |
|              |       |                               | 六、日      17:30 - 19:00 | HQPB006 | \$100 | 20 |

\* 匹克球HQP001~006班, 於每期完結後不設續期。課程以普通話授課為主。

橫琴國際網球中心：位於橫琴粵澳深度合作區橫琴大道（戶外設施）（由3號門進入）

匹克球：學員可穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋，自備球拍。

棋類

| 出生年份         | 項 目            | 地 點                  | 上課時間 (9月~10月)        | 班號    | 報名費  | 名額 |
|--------------|----------------|----------------------|----------------------|-------|------|----|
| 2020年<br>或之前 | 圍棋             | 蓮峰體育中心<br>多功能室(球場)   | 六      14:30 - 16:00 | WQ001 | \$20 | 16 |
|              |                |                      | 六      16:00 - 17:30 | WQ002 | \$20 | 16 |
|              | 圍棋<br>* (進階)   |                      | 日      14:30 - 16:00 | WA001 | \$20 | 16 |
| 2020年<br>或之前 | 中國象棋           | 蓮峰體育中心二樓<br>多功能室(泳池) | 日      14:30 - 16:00 | XC001 | \$20 | 20 |
|              |                |                      | 日      16:00 - 17:30 | XC002 | \$20 | 20 |
| 2020年<br>或之前 | 國際象棋           | 蓮峰體育中心<br>多功能室(球場)   | 日      9:00 - 10:30  | XA001 | \$20 | 12 |
|              |                |                      | 日      13:00 - 14:30 | XA002 | \$20 | 12 |
|              |                |                      | 六      17:30 - 19:00 | XA003 | \$20 | 12 |
|              |                |                      | 六      19:00 - 20:30 | XA004 | \$20 | 12 |
|              | 國際象棋<br>* (進階) |                      | 日      10:30 - 12:00 | XB001 | \$20 | 12 |

\* 如欲報進階班，須已完成3期初級班或具以上程度。

棋類：器材由本局提供。

## 體 操

| 出生年份            | 項 目           | 地 點                                   | 上課時間 (9月~10月)     | 班號    | 報名費   | 名額 |
|-----------------|---------------|---------------------------------------|-------------------|-------|-------|----|
| 2020年<br>至2021年 | 兒童體操<br>(初級)  | 奧林匹克體育中心運動場<br>GM13多功能室<br>(停課：24/10) | 六 14:00 - 15:30   | GI005 | \$50  | 20 |
|                 |               | 奧林匹克體育中心運動場<br>2S04多功能室<br>(停課：25/10) | 日 14:00 - 15:30   | GI002 | \$50  | 20 |
|                 |               | 奧林匹克體育中心運動場<br>2S04多功能室               | 二 17:30 - 19:00   | GI007 | \$50  | 20 |
|                 |               |                                       | 四 17:30 - 19:00   | GI004 | \$50  | 20 |
|                 |               |                                       | 五 17:30 - 19:00   | GI008 | \$50  | 20 |
| 2018年<br>至2019年 | 兒童體操<br>(初級)  | 得勝體育中心體育室A                            | 二、五 17:30 - 18:30 | GI001 | \$100 | 20 |
|                 |               | 奧林匹克體育中心運動場<br>2S04多功能室<br>(停課：25/10) | 日 9:30 - 11:00    | GI003 | \$50  | 20 |
|                 |               |                                       | 日 11:00 - 12:30   | GI006 | \$50  | 20 |
| 2014年<br>至2018年 | 兒童體操<br>*(中級) | 得勝體育中心體育室A                            | 一、三 17:30 - 18:30 | GA002 | \$100 | 16 |
|                 |               | 奧林匹克體育中心運動場<br>GM13多功能室<br>(停課：24/10) | 六 15:30 - 17:00   | GA003 | \$50  | 16 |
|                 |               |                                       | 六 17:00 - 18:30   | GA004 | \$50  | 16 |
|                 |               | 奧林匹克體育中心運動場<br>2S04多功能室<br>(停課：25/10) | 日 15:30 - 17:00   | GA001 | \$50  | 16 |
|                 |               |                                       | 日 17:00 - 18:30   | GA005 | \$50  | 16 |

\* 如欲報中級班，須已完成3期初級班或具以上程度，並於首堂進行下列4項測試，未達要求者，會被取消資格，報名費用不獲退還。

- 1> 30秒倒立支撐 ( 雙手撐地，雙腳抬高並撐在牆上，支撐的位置必須高於臀部 )
- 2> 30秒仰臥起坐 ( 10個正確的動作 )
- 3> 30秒背肌耐力 ( 超人式，腹部着地，胸腔、手、腳盡可能離開地面，越高越好，堅持30秒 )
- 4> 前滾翻

體操：學員可穿著鬆身T恤、運動褲及相關技巧鞋。

## 武術 / 劍道 / 舞蹈

| 出生年份            | 項目   | 地點                                    | 上課時間 (9月~10月)   | 班號    | 報名費  | 名額 |
|-----------------|------|---------------------------------------|-----------------|-------|------|----|
| 2014年<br>至2019年 | 兒童武術 | 奧林匹克體育中心運動場<br>GM13多功能室<br>(停課：24/10) | 六 9:00 - 10:30  | AM002 | \$50 | 24 |
|                 |      | 得勝體育中心體育室A                            | 日 10:00 - 11:30 | AM001 | \$50 | 30 |
|                 |      |                                       | 日 11:30 - 13:00 | AM003 | \$50 | 30 |
| 2014年<br>或之前    | 劍道   | 得勝體育中心體育室A                            | 三 21:30 - 22:30 | KD001 | \$50 | 20 |
| 2019年<br>至2022年 | 幼兒舞蹈 | 鮑思高體育中心體育室B                           | 六 14:00 - 15:00 | GR002 | \$20 | 20 |
|                 |      |                                       | 日 9:30 - 10:30  | GR004 | \$20 | 20 |
|                 |      |                                       | 日 10:30 - 11:30 | GR001 | \$20 | 20 |

武術：應穿著T恤、運動褲及運動鞋。

幼兒舞蹈：學員可穿著鬆身T恤、運動褲及相關技巧鞋。

## 舞蹈

| 出生年份         | 項目  | 地點                       | 上課時間 (9月~10月)     | 班號    | 報名費   | 名額 |
|--------------|-----|--------------------------|-------------------|-------|-------|----|
| 2012年<br>或之前 | 排排舞 | 塔石體育館B230多功能室            | 一、三 20:30 - 22:00 | DL001 | \$100 | 30 |
|              |     |                          | 日 17:00 - 18:30   | DL002 | \$50  | 30 |
|              |     |                          | 四 11:30 - 13:00   | DL005 | \$50  | 30 |
|              |     |                          | 六 11:30 - 13:00   | DL006 | \$50  | 30 |
|              |     | 得勝體育中心體育室A               | 二 14:30 - 16:00   | DL007 | \$50  | 30 |
|              |     |                          | 五 14:30 - 16:00   | DL008 | \$50  | 30 |
|              |     | 奧林匹克體育中心運動場<br>GM13多功能室  | 一、三 14:00 - 15:30 | DL011 | \$100 | 25 |
|              |     |                          | 一、三 15:30 - 17:00 | DL012 | \$100 | 25 |
|              |     |                          | 一、三 7:00 - 8:00   | DL016 | \$100 | 30 |
|              |     | 奧林匹克體育中心<br>戶外天地多功能室(二樓) | 日 11:00 - 12:30   | DL009 | \$50  | 30 |
|              |     | 下環活動中心禮堂                 | 三、日 20:15 - 21:45 | DL101 | \$50  | 35 |
|              |     | 祐漢活動中心禮堂                 | 二、六 20:15 - 21:45 | DL102 | \$50  | 30 |

DL101, DL102：與市政署合辦。

舞蹈項目：應穿著鬆身T恤、運動褲及相關運動鞋。

## 舞 蹈

| 出生年份         | 項 目         | 地 點                                   | 上課時間 (9月~10月)     | 班號    | 報名費   | 名額 |
|--------------|-------------|---------------------------------------|-------------------|-------|-------|----|
| 2012年<br>或之前 | 排排舞         | 塔石體育館B230多功能室                         | 一、三、五 7:30 - 8:30 | DA001 | \$100 | 35 |
|              |             |                                       | 二、四、六 8:30 - 9:30 | DA008 | \$100 | 35 |
|              |             |                                       | 日 7:30 - 9:00     | DA007 | \$50  | 35 |
|              |             |                                       | 日 12:00 - 13:30   | DA002 | \$50  | 30 |
|              |             | 得勝體育中心體育室A                            | 二、四、六 8:00 - 9:00 | DA004 | \$100 | 35 |
|              |             |                                       | 二、四 19:30 - 21:00 | DA005 | \$100 | 30 |
|              |             |                                       | 六 9:00 - 10:30    | DA009 | \$50  | 25 |
|              |             | 鮑思高體育中心體育室A                           | 六 18:00 - 19:30   | DA010 | \$50  | 20 |
|              |             | 奧林匹克體育中心運動場<br>GM13多功能室<br>(停課：25/10) | 日 11:00 - 12:30   | DA003 | \$50  | 30 |
|              |             | 奧林匹克體育中心<br>戶外天地多功能室(二樓)              | 二、四 18:30 - 20:00 | DA006 | \$100 | 30 |
| 2012年<br>或之前 | 排排舞<br>(進階) | 塔石體育館B230多功能室                         | 五 20:30 - 22:00   | DI001 | \$100 | 30 |
|              |             |                                       | 六 17:00 - 18:30   | DI002 | \$100 | 30 |
|              |             | 得勝體育中心體育室A                            | 五 18:30 - 20:00   | DI003 | \$100 | 30 |
|              |             | 塔石體育館B230多功能室                         | 六 14:00 - 15:30   | AI003 | \$50  | 30 |
|              |             | 奧林匹克體育中心運動場<br>GM13多功能室<br>(停課：25/10) | 日 9:30 - 11:00    | AI004 | \$50  | 30 |
|              |             | 奧林匹克體育中心<br>戶外天地多功能室(二樓)              | 二、四 20:00 - 21:30 | AI005 | \$100 | 30 |
|              |             | 鮑思高體育中心體育室A                           | 一、四 18:00 - 19:30 | AG002 | \$100 | 20 |
|              |             |                                       | 二、五 19:00 - 20:30 | AG003 | \$100 | 20 |
|              |             | 得勝體育中心體育室A                            | 一、三 18:30 - 20:00 | AG004 | \$100 | 30 |
|              |             | 奧林匹克體育中心<br>戶外天地多功能室(二樓)              | 一、三 20:00 - 21:30 | AG005 | \$100 | 25 |
| 2012年<br>或之前 | 健康舞         | 得勝體育中心體育室A                            | 二 18:30 - 19:30   | AE003 | \$50  | 30 |
|              |             | 鮑思高體育中心體育室A                           | 六 20:30 - 21:30   | AE004 | \$50  | 20 |
|              |             |                                       | 二、五 18:00 - 19:00 | AE002 | \$100 | 20 |
|              |             | 奧林匹克體育中心<br>戶外天地多功能室(二樓)              | 日 10:00 - 11:00   | AE006 | \$50  | 24 |
|              |             | 奧林匹克體育中心運動場<br>GM13多功能室               | 二 11:30 - 12:30   | AE007 | \$50  | 26 |
|              |             | 營地活動中心活動室<br>(停課：01~20/09)            | 二、四 19:00 - 20:00 | AE101 | \$40  | 25 |

舞蹈項目：應穿著鬆身T恤、運動褲及相關運動鞋。

## 舞 蹈

| 出生年份            | 項 目           | 地 點                                   | 上課時間 (9月~10月)     | 班號    | 報名費   | 名額 |
|-----------------|---------------|---------------------------------------|-------------------|-------|-------|----|
| 2010年<br>或之前    | ** 肚皮舞        | 得勝體育中心體育室A                            | 六 12:30 - 13:30   | DV001 | \$50  | 20 |
|                 |               | 鮑思高體育中心體育室A                           | 六 14:00 - 15:00   | DV002 | \$50  | 20 |
|                 |               |                                       | 日 20:00 - 21:00   | DV003 | \$50  | 20 |
|                 |               | 奧林匹克體育中心運動場<br>GM13多功能室               | 一、三 10:30 - 11:30 | DV004 | \$100 | 20 |
|                 |               |                                       | 一、三 11:30 - 12:30 | DV005 | \$100 | 20 |
|                 |               |                                       | 二、四 19:30 - 20:30 | DV006 | \$100 | 20 |
|                 |               | 奧林匹克體育中心運動場<br>GM13多功能室<br>(停課：24/10) | 六 10:30 - 11:30   | DV007 | \$50  | 20 |
|                 |               | 下環活動中心禮堂                              | 一、四 20:15 - 21:45 | DV101 | \$100 | 35 |
|                 |               | 營地活動中心活動室<br>(停課：01~20/09)            | 六、日 10:00 - 11:30 | DV102 | \$100 | 30 |
| 2001年<br>至2018年 | 體育舞蹈          | 得勝體育中心體育室A                            | 日 16:30 - 18:00   | DD001 | \$50  | 24 |
| 2014年<br>至2021年 |               | 鮑思高體育中心體育室A                           | 日 15:30 - 16:30   | DD015 | \$50  | 20 |
| 2010年<br>或之前    | 體育舞蹈          | 得勝體育中心體育室A                            | 一 14:30 - 16:00   | DD005 | \$50  | 24 |
|                 |               |                                       | 一 21:00 - 22:30   | DD014 | \$50  | 24 |
|                 |               |                                       | 四 14:30 - 16:00   | DD006 | \$50  | 24 |
|                 |               |                                       | 四 18:00 - 19:30   | DD002 | \$50  | 24 |
|                 |               |                                       | 六 11:00 - 12:30   | DD008 | \$50  | 24 |
|                 |               |                                       | 六 13:30 - 15:00   | DD007 | \$50  | 24 |
|                 |               |                                       | 六 15:00 - 16:30   | DD010 | \$50  | 24 |
|                 |               |                                       | 日 8:30 - 10:00    | DD009 | \$50  | 24 |
|                 |               |                                       | 二、五 21:00 - 22:30 | DD003 | \$100 | 24 |
|                 |               |                                       | 四、六 21:00 - 22:30 | DD004 | \$100 | 24 |
| 2010年<br>或之前    | 體育舞蹈<br>*(進階) | 得勝體育中心體育室A                            | 三 20:00 - 21:30   | DG003 | \$50  | 24 |

AE101：與市政署合辦。

DV101, DV102：與市政署合辦。

\* 如欲報名進階班別，必須完成3期相同項目的學習或以上程度，方可參加。

\*\* 肚皮舞：自備肚皮舞腰帶。

## 舞 蹈

| 出生年份            | 項 目       | 地 點           | 上課時間 (9月~10月)              | 班號    | 報名費  | 名額 |
|-----------------|-----------|---------------|----------------------------|-------|------|----|
| 2012年<br>或之前    | 拳擊<br>健康舞 | 鮑思高體育中心體育室A   | 三            20:00 - 21:00 | KB002 | \$50 | 20 |
| 2010年<br>或之前    | 踏板<br>健康舞 | 鮑思高體育中心體育室A   | 四            19:30 - 20:30 | ST001 | \$50 | 20 |
| 2010年<br>或之前    | 活力<br>健身操 | 塔石體育館B230多功能室 | 二、四       20:30 - 21:30    | GS001 | \$50 | 25 |
| 1967年<br>至1986年 | 中年<br>健身操 | 塔石體育館B230多功能室 | 三、五       10:30 - 11:30    | OJ002 | \$50 | 25 |
|                 |           | 蓮峰體育中心體育室B    | 三、五       17:00 - 18:00    | OJ007 | \$50 | 25 |
| 1966年<br>或之前    | 老年<br>健身操 | 塔石體育館B230多功能室 | 一            8:30 - 9:30   | OJ008 | \$50 | 25 |
|                 |           |               | 三            8:30 - 9:30   | OJ009 | \$50 | 25 |
| 2014年<br>至2021年 | 拉丁舞       | 鮑思高體育中心體育室A   | 日            10:00 - 11:30 | LA001 | \$50 | 20 |
| 2014年<br>至2020年 |           |               | 日            11:30 - 13:00 | LA002 | \$50 | 20 |
| 2012年<br>至2020年 | 拉丁舞       | 鮑思高體育中心體育室A   | 六            15:00 - 16:30 | LA006 | \$50 | 20 |
| 2010年<br>或之前    | 拉丁舞       | 鮑思高體育中心體育室A   | 五            20:30 - 21:30 | LA003 | \$50 | 20 |
|                 |           | 蓮峰體育中心體育室A+B  | 一            20:00 - 21:00 | LA004 | \$50 | 30 |
| 2011年<br>至2019年 | 拉丁舞       | 鮑思高體育中心體育室A   | 日            14:00 - 15:30 | LA007 | \$50 | 20 |
| 2001年<br>至2016年 |           |               | 一            19:30 - 21:00 | LA008 | \$50 | 20 |

\* 如欲報名進階班別，必須完成3期相同項目的學習或以上程度，方可參加。

舞蹈項目：可穿著鬆身T恤、運動褲、相關運動鞋。

## 太極拳 / 氣功

| 出生年份         | 項 目                 | 地 點                        | 上課時間 (9月~10月)       | 班號    | 報名費   | 名額 |
|--------------|---------------------|----------------------------|---------------------|-------|-------|----|
| 2012年<br>或之前 | 無極氣功<br>保健          | 營地活動中心活動室<br>(停課：01~20/09) | 六、日 16:30 - 18:00   | WJ102 | \$60  | 40 |
|              | 無極氣功<br>(坐功)<br>八段錦 | 營地活動中心活動室<br>(停課：01~20/09) | 一、五 18:00 - 19:30   | WJ103 | \$50  | 30 |
| 2018年<br>或之前 | 太極拳<br>* (進階)       | 得勝體育中心體育室A                 | 一、三、五 7:00 - 8:00   | TA004 | \$100 | 30 |
| 2018年<br>或之前 | 太極拳                 | 下環活動中心禮堂                   | 二、五 10:00 - 11:00   | TJ101 | \$50  | 30 |
|              |                     | 宋玉生公園<br>(戶外)              | 二、六 7:00 - 8:00     | TJ102 | \$50  | 30 |
|              |                     | 營地活動中心活動室<br>(停課：01~20/09) | 三、五 8:00 - 9:00     | TJ103 | \$50  | 30 |
| 2018年<br>或之前 | 太極拳                 | 鮑思高體育中心體育室A                | 三 18:30 - 20:00     | TJ028 | \$50  | 20 |
|              |                     | 塔石體育館B230多功能室              | 一、三、五 18:30 - 19:30 | TJ008 | \$50  | 30 |
|              |                     |                            | 一、三、五 19:30 - 20:30 | TJ012 | \$50  | 30 |
|              |                     |                            | 二、四、六 7:30 - 8:30   | TJ010 | \$50  | 30 |
|              |                     |                            | 二、四 9:30 - 11:00    | TJ022 | \$50  | 30 |
|              |                     |                            | 六、日 20:00 - 21:30   | TJ023 | \$50  | 30 |
|              |                     | 得勝體育中心體育室A                 | 二、四、六 7:00 - 8:00   | TJ013 | \$50  | 30 |
|              |                     |                            | 一、三、五 8:00 - 9:00   | TJ014 | \$50  | 30 |
|              |                     |                            | 二、四 16:00 - 17:30   | TJ009 | \$50  | 30 |
|              |                     |                            | 二、五 11:00 - 12:30   | TJ024 | \$50  | 30 |
|              |                     |                            | 一、五 16:00 - 17:30   | TJ025 | \$50  | 30 |
|              |                     |                            | 日 7:00 - 8:30       | TJ026 | \$50  | 30 |
|              |                     | 蓮峰體育中心體育室A                 | 一、三、五 7:00 - 8:00   | TJ015 | \$50  | 25 |
|              |                     |                            | 二、四、六 7:00 - 8:00   | TJ016 | \$50  | 25 |

WJ102, WJ103, TJ101, TJ102 e TJ103：與市政署合辦。

\* 如欲報名進階班別，必須完成3期相同項目的學習或以上程度，方可參加。

武術項目：可穿著鬆身T恤、運動褲及相關運動鞋。

## 太極拳

| 出生年份         | 項 目 | 地 點                                   | 上課時間 (9月~10月)       | 班號    | 報名費  | 名額 |
|--------------|-----|---------------------------------------|---------------------|-------|------|----|
| 2018年<br>或之前 | 太極拳 | 蓮峰體育中心體育室B                            | 一、三、五 7:00 - 8:00   | TJ002 | \$50 | 25 |
|              |     |                                       | 一、三、五 8:00 - 9:00   | TJ003 | \$50 | 25 |
|              |     |                                       | 一、三、五 18:00 - 19:00 | TJ017 | \$50 | 25 |
|              |     |                                       | 一、三、五 19:00 - 20:00 | TJ018 | \$50 | 25 |
|              |     |                                       | 二、四、六 7:00 - 8:00   | TJ004 | \$50 | 25 |
|              |     |                                       | 二、四 17:30 - 18:30   | TJ019 | \$50 | 25 |
|              |     |                                       | 二、四 18:30 - 19:30   | TJ020 | \$50 | 25 |
|              |     |                                       | 二、四 12:00 - 13:00   | TJ027 | \$50 | 25 |
|              |     | 奧林匹克體育中心運動場<br>IM02多功能室<br>(停課：24/10) | 二、四、六 7:30 - 8:30   | TJ005 | \$50 | 30 |
|              |     |                                       | 二、四、六 8:30 - 9:30   | TJ006 | \$50 | 30 |
|              |     | 奧林匹克體育中心運動場<br>IM02多功能室               | 一、三、五 7:30 - 8:30   | TJ007 | \$50 | 30 |
|              |     |                                       | 一、三、五 20:30 - 21:30 | TJ011 | \$50 | 30 |

太極拳：可穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。

## 肌力訓練

| 出生年份            | 項 目          | 地 點                     | 上課時間 (9月~10月)     | 班號     | 報名費   | 名額 |
|-----------------|--------------|-------------------------|-------------------|--------|-------|----|
| 1981年<br>至2008年 | * 肌力訓練       | 望廈體育中心<br>三樓 多用途運動區     | 六 19:00 - 20:30   | TFM002 | \$100 | 40 |
| 1981年<br>至2008年 | * 肌力訓練       |                         | 五 19:00 - 20:30   | TFM003 | \$100 | 40 |
| 1981年<br>至2008年 | * 徒手<br>肌力訓練 |                         | 二、四 19:00 - 20:00 | TFM001 | \$100 | 40 |
| 1981年<br>至2008年 | * 循環<br>肌力訓練 |                         | 二、四 20:30 - 21:30 | TFC001 | \$100 | 40 |
| 1981年<br>至2008年 | * 運動伸展       | 奧林匹克體育中心運動場<br>GM13多功能室 | 二、四 10:30 - 11:30 | EA001  | \$100 | 20 |

\* TFM001、TFM002、TFM003、TFC001 及 EA001，於每期完結後不設續期。自備瑜伽墊。

可穿著鬆身T恤及運動褲。

## 瑜 伽

| 出生年份         | 項 目 | 地 點        | 上課時間 (9月~10月)            | 班號    | 報名費   | 名額 |
|--------------|-----|------------|--------------------------|-------|-------|----|
| 2008年<br>或之前 | 瑜 伽 | 得勝體育中心體育室B | 一、三      9:00 - 10:00    | YG001 | \$100 | 28 |
|              |     |            | 一、三      10:00 - 11:00   | YG002 | \$100 | 28 |
|              |     |            | 二、四      9:00 - 10:00    | YG003 | \$100 | 28 |
|              |     |            | 二、四      10:00 - 11:00   | YG004 | \$100 | 28 |
|              |     |            | 二、四      13:00 - 14:00   | YG040 | \$100 | 28 |
|              |     |            | 二、四      14:30 - 15:30   | YG045 | \$100 | 28 |
|              |     |            | 一、五      11:00 - 12:00   | YG008 | \$100 | 28 |
|              |     |            | 一、五      13:00 - 14:00   | YG016 | \$100 | 28 |
|              |     |            | 二、五      7:30 - 8:30     | YG015 | \$100 | 28 |
|              |     |            | 日          10:00 - 11:00 | YG025 | \$50  | 28 |
|              |     |            | 日          13:00 - 14:00 | YG037 | \$50  | 28 |
|              |     |            | 日          14:00 - 15:00 | YG030 | \$50  | 28 |
| 2008年<br>或之前 | 瑜 伽 | 得勝體育中心體育室A | 一          10:00 - 11:00 | YG009 | \$50  | 20 |
|              |     |            | 三          9:00 - 10:00  | YG019 | \$50  | 20 |
|              |     |            | 一、三      11:00 - 12:00   | YG055 | \$100 | 30 |
|              |     |            | 一、五      9:00 - 10:00    | YG011 | \$100 | 30 |
|              |     |            | 二、四      9:00 - 10:00    | YG031 | \$100 | 30 |
|              |     |            | 二、四      10:00 - 11:00   | YG032 | \$100 | 30 |
|              |     |            | 三、五      10:00 - 11:00   | YG046 | \$100 | 30 |

瑜伽：可穿著鬆身T恤及運動褲，自備瑜伽墊。

## 瑜 伽

| 出生年份         | 項 目 | 地 點           | 上課時間 (9月~10月)              | 班號    | 報名費   | 名額 |
|--------------|-----|---------------|----------------------------|-------|-------|----|
| 2008年<br>或之前 | 瑜 伽 | 鮑思高體育中心體育室B   | 一、四      18:30 - 19:30     | YG013 | \$100 | 20 |
|              |     |               | 三、五      18:00 - 19:00     | YG014 | \$100 | 20 |
|              |     |               | 二            18:30 - 19:30 | YG033 | \$50  | 20 |
|              |     |               | 二            19:30 - 20:30 | YG034 | \$50  | 20 |
|              |     |               | 二            20:30 - 21:30 | YG049 | \$50  | 20 |
|              |     |               | 三            19:00 - 20:00 | YG043 | \$50  | 20 |
|              |     |               | 四            21:00 - 22:00 | YG050 | \$50  | 20 |
|              |     |               | 五            19:00 - 20:00 | YG044 | \$50  | 20 |
|              |     |               | 六            20:00 - 21:00 | YG051 | \$50  | 20 |
|              |     |               | 六            16:00 - 17:00 | YG012 | \$50  | 20 |
|              |     |               | 六            17:00 - 18:00 | YG024 | \$50  | 20 |
| 2008年<br>或之前 | 瑜 伽 | 塔石體育館B230多功能室 | 二、四      19:30 - 20:30     | YG017 | \$100 | 40 |
|              |     |               | 六            9:30 - 10:30  | YG021 | \$50  | 30 |
|              |     |               | 六            10:30 - 11:30 | YG029 | \$50  | 30 |
|              |     |               | 日            9:00 - 10:00  | YG022 | \$50  | 30 |
|              |     |               | 日            10:00 - 11:00 | YG028 | \$50  | 40 |
|              |     |               | 日            11:00 - 12:00 | YG018 | \$50  | 40 |
|              |     |               | 二            15:00 - 16:00 | YG035 | \$50  | 20 |
|              |     |               | 二            16:00 - 17:00 | YG036 | \$50  | 20 |
|              |     |               | 五            16:00 - 17:00 | YG038 | \$50  | 20 |

瑜伽：可穿著鬆身T恤及運動褲，自備瑜伽墊。

## 瑜 伽

| 出生年份                          | 項 目  | 地 點                                   | 上課時間 (9月~10月)            | 班號    | 報名費   | 名額 |
|-------------------------------|------|---------------------------------------|--------------------------|-------|-------|----|
| 2008年<br>或之前                  | 瑜 伽  | 奧林匹克體育中心運動場<br>2S04多功能室               | 一、三      19:00 - 20:00   | YG006 | \$100 | 30 |
|                               |      |                                       | 二、四      10:00 - 11:00   | YG005 | \$100 | 30 |
|                               |      |                                       | 一          20:00 - 21:00 | YG052 | \$50  | 20 |
|                               |      |                                       | 三          20:00 - 21:00 | YG053 | \$50  | 20 |
|                               |      |                                       | 五          10:00 - 11:00 | YG056 | \$50  | 30 |
|                               |      |                                       | 五          19:00 - 20:00 | YG048 | \$50  | 30 |
|                               |      | 奧林匹克體育中心運動場<br>2S04多功能室<br>(停課：24/10) | 六          16:00 - 17:00 | YG023 | \$50  | 20 |
|                               |      |                                       | 六          17:30 - 18:30 | YG027 | \$50  | 30 |
|                               |      |                                       | 六          18:30 - 19:30 | YG007 | \$50  | 20 |
|                               |      | 奧林匹克體育中心運動場<br>2S04多功能室<br>(停課：25/10) | 日          18:30 - 19:30 | YG010 | \$50  | 20 |
|                               |      | 嘉模泳池體育室A                              | 三          19:00 - 20:00 | YG020 | \$50  | 20 |
|                               |      |                                       | 六          16:00 - 17:00 | YG054 | \$50  | 20 |
|                               |      | 奧林匹克體育中心<br>戶外天地多功能室(二樓)              | 一、三      19:00 - 20:00   | YG039 | \$100 | 25 |
|                               |      |                                       | 六          19:30 - 20:30 | YG041 | \$50  | 25 |
|                               |      |                                       | 日          16:00 - 17:00 | YG026 | \$50  | 25 |
|                               |      |                                       | 日          17:00 - 18:00 | YG047 | \$50  | 25 |
|                               |      |                                       | 日          18:00 - 19:00 | YG042 | \$50  | 25 |
|                               |      | 下環活動中心禮堂                              | 一、三      10:15 - 11:45   | YG102 | \$100 | 35 |
| 2014年<br>至2018年               | 兒童瑜伽 | 塔石體育館B230多功能室                         | 日          16:00 - 17:00 | YI001 | \$50  | 26 |
| 2016年至<br>2020年<br>子女及<br>其家長 | 親子瑜伽 | 塔石體育館B230多功能室                         | 日          15:00 - 16:00 | YF002 | \$50  | 20 |

YG102：與市政署合辦。

瑜伽：可穿著鬆身T恤及運動褲，自備瑜伽墊。

## 展能活動

| 出生年份         | 項 目                              | 地 點                      | 上課時間 (9月~10月)     | 班號    | 報名費  | 名額 |
|--------------|----------------------------------|--------------------------|-------------------|-------|------|----|
| 2018年<br>或之前 | 傷殘人士<br>輪椅太極                     | 中國澳門殘疾人奧委會<br>(停課：01/10) | 二、四 15:00 - 16:00 | IF002 | \$20 | 10 |
| 2020年<br>或之前 | 智障人士<br>羽毛球                      | 二龍喉公立學校<br>(停課：19/10)    | 一 18:00 - 19:00   | II003 | \$20 | 12 |
|              |                                  | 二龍喉公立學校<br>(停課：01/10)    | 四 18:00 - 19:00   | II015 | \$20 | 12 |
| 2020年<br>或之前 | 智障人士<br>乒乓球                      | 二龍喉公立學校                  | 二 18:00 - 19:00   | II004 | \$20 | 15 |
| 2017年<br>或之前 | 智障人士<br>保齡球                      | 佳景樂園保齡球場                 | 三 18:00 - 19:00   | II005 | \$20 | 12 |
| 2018年<br>或之前 | 智障人士<br>綜合運動班<br>(足球,籃球)         | 浸信中學<br>(停課：01/10)       | 四 19:30 - 20:30   | II012 | \$20 | 12 |
| 2020年<br>或之前 | 智障人士<br>綜合運動班<br>(滾球,太極,<br>體適能) | 二龍喉公立學校<br>(停課：02/10)    | 五 18:00 - 19:00   | II013 | \$20 | 15 |
| 2020年<br>或之前 | 智障人士<br>田徑<br>跑跳碰                | 蓮峰體育中心田徑場<br>(停課：26/09)  | 六 9:00 - 10:00    | II014 | \$20 | 18 |
| 2010年<br>或之前 | 聽障人士<br>太極                       | 聾人服務中心                   | 二 10:00 - 11:30   | IN007 | \$20 | 15 |
| 2020年<br>或之前 | 聽障人士<br>乒乓球                      | 聾人服務中心<br>(停課：26/09)     | 六 18:30 - 20:00   | IN008 | \$20 | 15 |
| 2010年<br>或之前 | 聽障人士<br>體育舞蹈                     | 聾人服務中心<br>(停課：02/10)     | 五 11:30 - 12:30   | IN009 | \$20 | 15 |

展能活動：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋，器材由本局提供。

泳池項目：必須自備泳帽、泳鏡、泳裝等。

使用泳池儲物櫃：請自備一個五元硬幣, 使用完畢後硬幣會自動退回。

### 展能活動之報名地點：

中國澳門殘疾人奧委會暨傷殘人士文娛暨體育總會：筷子基社屋快達樓地下F舖

電話：2826 3057

澳門特殊奧運會：黑沙環第六街合時工業大廈3樓A2

電話：2826 6597

啟聰中心：澳門林茂海邊街398-414號，澳地濠庭FR/C

電話：2841 5554

聾人服務中心：澳門林茂海邊馬路信譽灣畔第2座H地下

電話：2826 1658

短訊：6651 6093

## 展能活動: 水上活動

## 蓮峰體育中心游泳池

| 出生年份           | 項目           | 上課 時 間     |                     | 班號     | 報名費  | 名額 |
|----------------|--------------|------------|---------------------|--------|------|----|
| 2019年<br>或之前   | 智障人士<br>游泳基礎 | 9月1日~15日   | 一、三、五 17:00 - 18:00 | LII001 | \$60 | 12 |
|                |              | 10月1日~15日  | 一、三、五 17:00 - 18:00 | LII003 | \$60 | 12 |
|                |              | 10月16日~31日 | 二、四、六 17:00 - 18:00 | LII004 | \$60 | 12 |
| 2012至<br>2020年 | 聽障人士<br>游泳基礎 | 9月1日~15日   | 六 17:00 - 18:00     | LIN001 | \$20 | 12 |
|                |              | 10月1日~15日  | 六 17:00 - 18:00     | LIN002 | \$20 | 12 |

展能活動：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋，器材由本局提供。

泳池項目：必須自備泳帽、泳鏡、泳裝等。

使用泳池儲物櫃：請自備一個五元硬幣, 使用完畢後硬幣會自動退回。

### 展能活動之報名地點：

中國澳門殘疾人奧委會暨傷殘人士文娛暨體育總會：筷子基社屋快達樓地下F舖 電話：2826 3057

澳門特殊奧運會：黑沙環第六街合時工業大廈3樓A2 電話：2826 6597

啟聰中心：澳門林茂海邊街398-414號，澳地濠庭FR/C 電話：2841 5554

聾人服務中心：澳門林茂海邊馬路信譽灣畔第2座H地下 電話：2826 1658

短訊：6651 6093

## 水中漫步 / 武術 / 健身操

| 出生年份         | 項目              | 地點                                                     | 上課時間 (9月~10月)     | 班號    | 報名費   | 名額 |
|--------------|-----------------|--------------------------------------------------------|-------------------|-------|-------|----|
| 2008年<br>或之前 | 水中漫步<br>(不需懂游泳) | 工人體育場游泳池<br>(戶外)<br>(停課：26/09,<br>01~02, 18~19/10)     | 一、四 14:00 - 15:00 | PA001 | \$150 | 10 |
|              |                 |                                                        | 二、五 14:00 - 15:00 | PA002 | \$150 | 10 |
| 2010年<br>或之前 | 太極拳             | 工聯氹仔綜合服務中心<br>(停課：25~26/09,<br>01~02, 18~19/10)        | 一、三 15:00 - 16:00 | GT002 | \$50  | 10 |
| 2008年<br>或之前 | 健身氣功            | 工聯台山社區中心<br>(停課：26/09,<br>01~02, 17~19, 30~31/10)      | 二、四 9:00 - 10:00  | QG002 | \$50  | 10 |
|              |                 |                                                        | 二、四 10:15 - 11:15 | QG006 | \$50  | 10 |
|              |                 | 工人體育場多功能室<br>(停課：26/09,<br>01~02, 18~19/10)            | 二、四 20:00 - 21:00 | QG008 | \$50  | 10 |
|              |                 |                                                        | 二、四 21:15 - 22:15 | QG009 | \$50  | 10 |
|              |                 | 工聯氹仔綜合服務中心<br>(停課：25~26/09,<br>01~02, 18~19/10)        | 一、二 20:30 - 21:30 | QG005 | \$50  | 10 |
|              |                 |                                                        | 三、五 13:45 - 14:45 | QG016 | \$50  | 10 |
|              |                 | 工聯筷子基家庭及社區<br>綜合服務中心<br>(停課：26/09,<br>01~02, 18~20/10) | 一、三 10:00 - 11:00 | QG010 | \$50  | 10 |
|              |                 |                                                        | 一、四 20:45 - 21:45 | QG011 | \$50  | 10 |
|              |                 | 工聯氹仔湖畔服務中心<br>(停課：25~26/09,<br>01~02, 18~19/10)        | 三、五 20:30 - 21:30 | QG012 | \$50  | 10 |
|              |                 |                                                        | 二、五 14:00 - 15:00 | QG018 | \$50  | 10 |
|              |                 | 澳門工會聯合總會三樓<br>活動室 (停課：26/09,<br>01~02, 18~19/10)       | 二、四 15:00 - 16:00 | QG014 | \$50  | 10 |
|              |                 |                                                        | 二、四 10:00 - 11:00 | QG015 | \$50  | 10 |
| 2010年<br>或之前 | 活力<br>健身操       | 工聯台山社區中心<br>(停課：26/09,<br>01~02, 17~19, 30~31/10)      | 日 10:00 - 11:30   | GS005 | \$50  | 10 |
|              |                 | 工人體育場B館<br>(停課：26/09,<br>01~02, 18~19/10)              | 一、三 19:30 - 20:30 | GS006 | \$50  | 15 |
|              |                 |                                                        | 二、五 19:30 - 20:30 | GS010 | \$50  | 15 |
|              |                 | 工聯筷子基家庭及社區<br>綜合服務中心<br>(停課：26/09,<br>01~02, 18~20/10) | 二、四 10:00 - 11:00 | GS009 | \$50  | 10 |
|              |                 | 澳門工會聯合總會三樓<br>活動室 (停課：26/09,<br>01~02, 18~19/10)       | 二、四 20:30 - 21:30 | GS012 | \$50  | 10 |
|              |                 |                                                        | 一、三 14:30 - 15:30 | GS013 | \$50  | 10 |

## 健身操 / 舞蹈 / 瑜伽

| 出生年份            | 項目               | 地點                                                     | 上課時間 (9月~10月)     | 班號    | 報名費  | 名額 |
|-----------------|------------------|--------------------------------------------------------|-------------------|-------|------|----|
| 1967年<br>至1986年 | 中年<br>健身操        | 工人體育場多功能室<br>(停課：26/09,<br>01~02, 18~19/10)            | 一、三 20:30 - 21:30 | OA001 | \$50 | 7  |
| 2010年<br>或之前    | ** 肚皮舞           | 工聯台山社區中心<br>(停課：26/09,<br>01~02, 17~19, 30~31/10)      | 一、三 20:30 - 21:30 | GV001 | \$50 | 10 |
|                 |                  |                                                        | 二 14:30 - 16:30   | GV004 | \$50 | 10 |
|                 |                  | 工聯筷子基家庭及社區<br>綜合服務中心<br>(停課：26/09,<br>01~02, 18~20/10) | 一、四 18:00 - 19:00 | GV002 | \$50 | 10 |
|                 |                  | 工聯氹仔湖畔服務中心<br>(停課：25~26/09,<br>01~02, 18~19/10)        | 六 14:00 - 15:00   | GV003 | \$50 | 10 |
|                 |                  |                                                        | 三 14:00 - 15:00   | GV006 | \$50 | 10 |
|                 |                  | 工聯氹仔綜合服務中心<br>(停課：25~26/09,<br>01~02, 18~19/10)        | 二 15:00 - 16:30   | GV007 | \$50 | 10 |
| 2010年<br>或之前    | ** 肚皮舞<br>* (進階) | 工聯筷子基家庭及社區<br>綜合服務中心<br>(停課：26/09,<br>01~02, 18~20/10) | 一、四 19:15 - 20:15 | GZ001 | \$50 | 10 |
| 2010年<br>或之前    | 排排舞              | 工聯筷子基家庭及社區<br>綜合服務中心<br>(停課：26/09,<br>01~02, 18~20/10) | 三、五 15:15 - 16:15 | GD003 | \$50 | 10 |
| 2008年<br>或之前    | 瑜伽               | 工聯台山社區中心<br>(停課：26/09,<br>01~02, 17~19, 30~31/10)      | 一、三 18:30 - 19:30 | GY006 | \$70 | 10 |
|                 |                  | 工聯氹仔湖畔服務中心<br>(停課：25~26/09,<br>01~02, 18~19/10)        | 二、五 18:45 - 19:45 | GY008 | \$70 | 10 |
|                 |                  |                                                        | 二、五 20:00 - 21:00 | GY009 | \$70 | 10 |

\* 如欲報名進階班別，必須完成3期相同項目的學習或以上程度，方可參加。

\*\* 肚皮舞：自備肚皮舞腰帶。

武術 / 健身操 / 舞蹈項目：應穿著鬆身T恤、運動褲及相關運動鞋。

瑜伽：可穿著鬆身T恤及運動褲，需自備瑜伽墊上課。

## 武術 / 舞蹈 / 健身操

| 出生年份            | 項目        | 地點                                                         | 上課時間 (9月~10月)     | 班號    | 報名費   | 名額 |
|-----------------|-----------|------------------------------------------------------------|-------------------|-------|-------|----|
| 2010年<br>或之前    | 太極拳       | 婦聯綜合服務大樓大堂<br>(渡船街)<br>(停課：26, 28/09,<br>01~02, 18~19/10)  | 二、四 10:00 - 11:00 | MT001 | \$50  | 10 |
|                 |           |                                                            | 一、三 10:00 - 11:00 | MT002 | \$50  | 10 |
|                 |           | 婦聯樂滿家庭服務中心<br>(湖畔經屋)<br>(停課：26, 28/09,<br>01~02, 18~19/10) | 四 11:30 - 12:30   | MT003 | \$50  | 10 |
|                 |           |                                                            | 一 10:30 - 11:30   | MT004 | \$50  | 10 |
| 1967年<br>至1986年 | 中年<br>健身操 | 婦聯樂滿家庭服務中心<br>(湖畔經屋)<br>(停課：26, 28/09,<br>01~02, 18~19/10) | 一、三 11:30 - 12:30 | MA003 | \$50  | 10 |
| 1966年<br>或之前    | 老年<br>健身操 | 婦聯綜合服務大樓大堂<br>(渡船街)<br>(停課：26, 28/09,<br>01~02, 18~19/10)  | 二、五 15:45 - 16:45 | MI001 | \$50  | 10 |
|                 |           |                                                            | 二、五 14:30 - 15:30 | MI002 | \$50  | 10 |
| 2010年<br>或之前    | 健身操       | 婦聯綜合服務大樓四樓<br>(渡船街)<br>(停課：26, 28/09,<br>01~02, 18~19/10)  | 一 9:30 - 10:30    | ME001 | \$50  | 7  |
| 2010年<br>或之前    | 排排舞       | 婦聯綜合服務大樓四樓<br>(渡船街)<br>(停課：26, 28/09,<br>01~02, 18~19/10)  | 二、四 9:30 - 10:30  | MD001 | \$100 | 7  |
|                 |           |                                                            | 二、四 11:00 - 12:00 | MD002 | \$100 | 7  |
|                 |           |                                                            | 一、三 11:00 - 12:00 | MD003 | \$100 | 7  |
|                 |           |                                                            | 一、三 12:30 - 13:30 | MD004 | \$100 | 7  |
| 2010年<br>或之前    | * 肚皮舞     | 婦聯綜合服務大樓四樓<br>(渡船街)<br>(停課：26, 28/09,<br>01~02, 18~19/10)  | 二、四 12:30 - 13:30 | MC001 | \$100 | 7  |
|                 |           |                                                            | 二、四 14:00 - 15:00 | MC002 | \$100 | 7  |
| 2010年<br>或之前    | 標準舞       | 婦聯綜合服務大樓四樓<br>(渡船街)<br>(停課：26, 28/09,<br>01~02, 18~19/10)  | 三、五 9:30 - 10:30  | MS001 | \$100 | 7  |
|                 |           |                                                            | 三 14:00 - 15:00   | MS002 | \$50  | 7  |
| 2010年<br>或之前    | 拉丁舞       | 婦聯樂滿家庭服務中心<br>(湖畔經屋)<br>(停課：26, 28/09,<br>01~02, 18~19/10) | 三 14:30 - 16:00   | ME002 | \$70  | 10 |

\* 肚皮舞：自備肚皮舞腰帶。

武術/健身操/舞蹈項目：可穿著鬆身T恤、運動褲、相關運動鞋。

## 武術 / 瑜伽

| 出生年份         | 項目 | 地點                                                        | 上課時間 (9月~10月)   | 班號    | 報名費  | 名額 |
|--------------|----|-----------------------------------------------------------|-----------------|-------|------|----|
| 2008年<br>或之前 | 瑜伽 | 婦聯綜合服務大樓四樓<br>(渡船街)<br>(停課：26, 28/09,<br>01~02, 18~19/10) | 五 14:00 - 15:00 | MY001 | \$50 | 7  |
|              |    |                                                           | 五 12:30 - 13:30 | MY002 | \$50 | 7  |
|              |    |                                                           | 三 15:30 - 16:30 | MY003 | \$50 | 7  |

## 橫琴

|              |      |                                                           |                   |         |      |    |
|--------------|------|-----------------------------------------------------------|-------------------|---------|------|----|
| 2008年<br>或之前 | * 瑜伽 | 橫琴澳門新街坊<br>家庭社區服務中心<br>(停課：26, 28/09,<br>01~02, 18~19/10) | 三、五 19:00 - 20:00 | HQMY001 | \$50 | 15 |
|              |      |                                                           | 二、四 19:00 - 20:00 | HQMY002 | \$50 | 15 |
|              |      |                                                           | 三、五 10:00 - 11:00 | HQMY003 | \$50 | 15 |
|              |      |                                                           | 二、四 10:00 - 11:00 | HQMY004 | \$50 | 15 |

\* 瑜伽：HQMY001 及 HQMY002 班，於每期完結後不設續期。需自備瑜伽墊。

瑜伽：可穿著鬆身T恤及運動褲，需自備瑜伽墊上課。

與澳門街坊會聯合總會合辦

電話：2833 3614

## 柔力球 / 武術 / 舞蹈 / 瑜伽

| 出生年份         | 項目   | 地點                                                | 上課時間 (9月~10月)     | 班號    | 報名費   | 名額 |
|--------------|------|---------------------------------------------------|-------------------|-------|-------|----|
| 2010年<br>或之前 | 柔力球  | 街坊總會社區服務大樓<br>六樓<br>(停課：26/09, 01~02, 18/10)      | 三、五 9:30 - 11:00  | RL001 | \$100 | 40 |
| 2010年<br>或之前 | 廣場舞  | 街坊總會社區服務大樓<br>六樓<br>(停課：26/09, 01~02, 18/10)      | 二、四 9:30 - 11:00  | DP001 | \$100 | 20 |
|              |      |                                                   | 一、三 14:30 - 16:00 | DP002 | \$100 | 20 |
|              |      | 石排灣家庭及社區綜合<br>服務中心<br>(停課：26/09, 01~02, 18/10)    | 二、四 15:00 - 16:30 | DP003 | \$100 | 15 |
| 2010年<br>或之前 | 太極拳  | 街坊總會社區服務大樓<br>五樓 大廳<br>(停課：26/09, 01~02, 18/10)   | 一、三 9:30 - 11:00  | DT001 | \$100 | 10 |
| 2010年<br>或之前 | 排排舞  | 街坊總會社區服務大樓<br>五樓 514室<br>(停課：26/09, 01~02, 18/10) | 一、三 10:00 - 11:30 | DU001 | \$100 | 20 |
| 2008年<br>或之前 | 健身氣功 | 街坊總會社區服務大樓<br>五樓 514室<br>(停課：26/09, 01~02, 18/10) | 一、四 14:30 - 16:00 | DQ001 | \$100 | 20 |

## 橫琴

|              |      |                                                          |                 |         |      |    |
|--------------|------|----------------------------------------------------------|-----------------|---------|------|----|
| 2008年<br>或之前 | * 瑜伽 | 澳門街總廣東辦事處<br>橫琴綜合服務中心<br>新家園服務點<br>(停課：26/09, 01, 18/10) | 四 10:00 - 11:30 | HQDY001 | \$50 | 20 |
|--------------|------|----------------------------------------------------------|-----------------|---------|------|----|

\* 瑜伽：HQDY001班於每期完結後不設續期。需自備瑜伽墊。

柔力球：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。自備球拍。

舞蹈 / 武術項目：應穿著鬆身T恤、運動褲及相關運動鞋。

| 合辦機構 / 上課點地址                                               | 聯絡電話               |
|------------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>澳門工會聯合總會</b>                                            | <b>2843 6108</b>   |
| 澳門工會聯合總會：沙梨頭海邊街 2-6號工聯大廈                                   | 2893 8791          |
| 工聯台山社區中心：台山李寶椿街                                            | 2823 4898          |
| 工人體育場：關閘廣場                                                 | 2843 6108          |
| 工聯筷子基家庭及社區綜合服務中心：筷子基快富樓3樓                                  | 2823 3902          |
| 工聯氹仔湖畔綜合服務中心：氹仔美副將馬路湖畔大廈A 二樓                               | 2850 0101          |
| 工聯氹仔綜合服務中心：氹仔基馬拉斯大馬路67號美景花園                                | 2884 1603          |
| <b>澳門婦女聯合總會</b>                                            | <b>2835 3748</b>   |
| 婦聯綜合服務大樓 (渡船街)：渡船街27號A-B                                   | 2821 6862          |
| 樂滿家庭服務中心 (湖畔經屋)：氹仔美副將大馬路湖畔大廈A區二樓A2                         | 2850 0160          |
| 橫琴澳門新街坊家庭社區服務中心：<br>橫琴粵澳深度合作區 祥順路411號 (近25棟2樓)             | 0086-756-859-4815  |
| <b>澳門街坊會聯合總會</b>                                           | <b>2833 3614</b>   |
| 街坊總會社區服務大樓：白朗古將軍大馬路                                        | 2833 3614          |
| 石排灣家庭及社區綜合服務中心：石排灣業興二街業興大廈第8座地下                            | 2850 2040          |
| 澳門街坊會聯合總會廣東辦事處 — 橫琴綜合服務中心新家園服務點：<br>橫琴粵澳深度合作區 七色彩虹路2號11棟2樓 | 0086-756-885-6630  |
| <b>橫琴深度合作區民生事務局</b>                                        |                    |
| 橫琴國際網球中心：位於橫琴粵澳深度合作區橫琴大道                                   | 0086-181-2361-5378 |

# 2026 年下半年第 2 期（9 月－10 月）

## 大眾體育健身興趣班 活動章程 / 活動時間表

### 報名要求

|      |                                  |                                                                                                                                 |
|------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 水上項目 | 首日上課學員須通過測試，未達要求者被取消資格，報名費用不獲退還。 |                                                                                                                                 |
|      | 游泳保健                             | 須懂游泳 25 公尺或以上                                                                                                                   |
|      | 水中健體                             | 教授水中健體操（不須懂游泳）                                                                                                                  |
|      | 小型帆船<br>滑浪風帆                     | 須懂游泳 50 公尺或以上                                                                                                                   |
|      | 獨木舟                              | 須懂游泳 25 公尺或以上                                                                                                                   |
| 中級   | 兒童體操                             | 1> 30 秒倒立支撐（雙手撐地，雙腳抬高並撐在牆上，支撐的位置必須高於臀部）<br>2> 30 秒仰臥起坐（10 個正確的動作）<br>3> 30 秒背肌耐力（超人式，腹部着地，胸腔、手、腳盡可能離開地面，越高越好，堅持 30 秒）<br>4> 前滾翻 |
| 進階   | 須已完成 3 期初級班或具以上程度                |                                                                                                                                 |

### 水上項目 — 使用儲物櫃

|                    |                      |
|--------------------|----------------------|
| 各體育中心游泳池<br>水上活動中心 | 自備一個五圓硬幣，使用完畢後硬幣會被退回 |
| 中葡職業技術學校           | 電子儲物櫃                |

### 服裝 / 裝備

|              |                                                                                        |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 泳池項目         | 穿著泳裝及配戴泳帽、泳鏡                                                                           |
| 海上項目<br>湖上項目 | 穿著泳裝、T 恤、短褲、包裹腳趾的布鞋或膠鞋；帶備更換衣物<br>使用防曬物品：防曬衣、太陽帽、太陽眼鏡、太陽油<br>應提前到場更換服裝；上課時須穿著主辦單位提供的救生衣 |
| 球類           | 門球、柔力球、網球、壁球、匹克球：自備球拍<br>壁球：16 歲以下學員須自備及配戴運動用的護目鏡<br>保齡球：應提前到場領取及穿著球鞋                  |
| 肚皮舞          | 自備肚皮舞腰帶                                                                                |
| 瑜伽、肌力訓練      | 自備瑜珈墊                                                                                  |

**其餘各項活動：**應穿著鬆身 T 恤、運動褲及相關運動鞋（幼兒舞蹈/體操：可穿著技巧鞋）

**棋類：**器材由本局提供。

2026 年下半年第 2 期（9 月－10 月）

大眾體育健身興趣班  
活動章程 / 活動時間表

| 上 課 地 點（ 澳 門 ）                         |                        |
|----------------------------------------|------------------------|
| 蓮峰體育中心：                                | 提督大馬路                  |
| 游泳池 / 體育室 / 多功能室（泳池）                   |                        |
| 蓮峰體育中心多功能室（球場）                         | 提督大馬路（入口：北區警司處側）       |
| 望廈體育中心                                 | 俾利喇街、馬交石斜坡交界           |
| 塔石體育館                                  | 經華士古達嘉馬花園進入            |
| 鮑思高體育中心：游泳池 / 體育室                      | 亞馬喇馬路（入口：濠江中學對面）       |
| 得勝體育中心                                 | 得勝馬路                   |
| 南灣湖水上的活動中心                             | 何鴻燊博士大馬路（南灣湖白帳篷下方）     |
| 中葡職業技術學校體育館 室內游泳池                      | 馬場東大馬路                 |
| 營地活動中心活動室                              | 營地街市四樓                 |
| 下環活動中心禮堂                               | 下環街市四樓                 |
| 祐漢活動中心禮堂                               | 祐漢街市三樓                 |
| 宋玉生公園                                  | 教科文中心對面                |
| 上 課 地 點（ 氹 仔 / 路 環 ）                   |                        |
| 奧林匹克體育中心 游泳館                           | 氹仔 奧林匹克大馬路             |
| 奧林匹克體育中心 戶外天地                          |                        |
| 奧林匹克體育中心 戶外天地網球場                       |                        |
| 奧林匹克體育中心 運動場                           |                        |
| 奧林匹克體育中心 熱身區                           | 氹仔 奧林匹克大馬路（從體育路，體育里進入） |
| 嘉模泳池                                   | 氹仔 光復街                 |
| 保齡球中心 / 保齡球中心 — 壁球場                    | 路氹 體育館大馬路              |
| 網球學校                                   | 路氹 網球路                 |
| 黑沙水上活動中心                               | 路環 黑沙海灘                |
| 上 課 地 點（ 橫 琴 粵 澳 深 度 合 作 區 ）           |                        |
| 澳門婦女聯合總會 —<br>橫琴澳門新街坊家庭社區服務中心          | 祥順路 411 號（近 25 棟 2 樓）  |
| 澳門街坊會聯合總會 —<br>廣東辦事處橫琴綜合服務中心<br>新家園服務點 | 七色彩虹路 2 號 11 棟 2 樓     |
| 橫琴國際網球中心                               | 橫琴大道 398 號             |