

|                 |  |
|-----------------|--|
| <b>活動簡介：</b>    | 大眾體育健身興趣班每兩個月一期，讓學員在導師的指導下，學習各項運動，完成學習後，可自行鍛鍊。   |
| <b>活動對象：</b>    | 持有由澳門特別行政區有權實體發出的有效身份證明文件者。  |
| <b>參加辦法：</b>    | 必須先成為“運動易”會員計劃的會員（申請辦法請參閱有關“運動易”章程）。   |
| <b>續期：</b>      | 所有大眾班仍為每 2 個月一期，每半年三期，全年共六期。<br><ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 對於 65 歲以下學員，每期活動首月缺席不多於一堂，可透過導師續期報讀新一期同一班別，上半年的班別最長只能參與至 6 月，而下半年的班別則只能參與至 12 月。所有學員每半年須重新報名，報名方式為先登記、後抽籤、再報名。</li> <li>▶ 對於 65 歲或以上的長者學員，每期活動首月缺席不多於兩堂，可透過導師續期報讀新一期同一班別，並可豁免每半年重新報名的限制。</li> </ul> |
| <b>續期規則：</b>    | 活動首月的最後一個上課日辦理續期手續，逾期不予保留。<br>所有續期費用不得退回，亦不可轉換班別。  |
| <b>報名辦法</b>     | 先登記、後抽籤、再報名。以電腦抽籤，確定登記者在中籤報名日報名的次序。  |
| ① 登記：           | 登記“運動易”會員卡號碼 ..... 12 月 4 日（星期二）09:00 至 10 日（星期一）24:00   |
| ② 抽籤：           | 公佈抽籤結果，中籤者需列印“中籤通知書” 12 月 12 日（星期三）09:00 至 15 日（星期六）24:00  |
| ③ 報名：           | <u>中籤者報名日</u> (地點：塔石體育館)<br>12 月 15 日 (星期六) 下午 2 時 至 晚上 9 時<br>12 月 16 日 (星期日) 上午 9 時 至 晚上 9 時<br><u>餘額報名日</u> (地點：塔石體育館)<br>12 月 17 日 及 18 日 (星期一及二) 上午 9 時 至 晚上 7 時<br>(地點：體育局)<br>12 月 19 日 至 2019 年 1 月 8 日 上午 9 時至 1 時、<br>下午 2 時 30 分至 5 時 30 分<br>(逢星期一至五，公眾假期除外)     |
| <b>注意事項：</b>    | 報名各項活動之中級/高級/進階班，必須要具備相當於 3 期初級班或以上程度；花樣游泳及游泳保健必須懂游泳 25 公尺或以上，上述各項目報名前，務必自行確認已符合以上要求，方可參加。   |
| <b>主辦機構</b>     | (1) 若參加人數不足班別名額一半，主辦機構有權取消班別；  |
| <b>之權利：</b>     | (2) 所有班別一經報名 (包括續期報名)，恕不接受退班申請；各學員請於繳付報名費用前，即時確認所報班別是否正確。<br><b>報名手續一經完成，即視為同意已報名之班別，及遵循本章程之所有規則。</b>  |
| <b>報名名額：</b>    | 報名日起公開接受報名 (額滿即止)。   |
| <b>登記及查詢辦法：</b> | (一) 透過體育局網站登記；或<br>(二) 往塔石體育館運動易會員服務站 (09:00-20:00)，或 奧林匹克體育中心--運動場(乒乓球室) (辦公時間 09:00-20:00)，透過輔助員協助進行登記；或<br>(三) 可透過手機應用程式，進行登記、查詢抽籤結果、查詢班別餘額等。   |

報名前夕及期間，可於本局網頁 [www.sport.gov.mo](http://www.sport.gov.mo) 查詢大眾體育健身興趣班的實時名額。

**學員守則：**

- 1, 學員應遵照教練的安排及遵守場館的用場規則，如有違反，將被禁止參加有關活動。
- 2, 親子班是以兩人為一單位，不得隨意更換他人。若其中一人缺課，則親子兩人皆視作缺席論。
- 3, 學員本人只允許參與其所報讀的班別，且不得由他人頂替。如經發現，本局有權中止該學員上課，以及有權取消該名學員及其頂替者其後的報名資格。
- 4, 活動期間，倘若教練或本局人員需要查核學員身份，學員應出示“運動易”卡以供核對。
- 5, 學員必須配帶適當的保護裝備。學員須負責自身的安全。體育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。

### 報名規章：

- 1, 中籤者報名日：只供中籤者報名，並需出示“中籤通知書”。當天每名中籤者最多可報 2 個班別，且須按“中籤通知書”上的時間前來報名。
- 2, 餘額報名日：會採用派籌方式安排報名的先後次序，憑籌報名，一人一籌，每籌只限一人進入報名區。一籌最多只能持 4 張運動易卡報名（報讀親子班當兩咭計算），當天一卡每次最多可報 2 個班別。
- 3, 每名學員每期最多可報 4 個班別(包括已續期之班別)。
- 4, 參加者年齡，只按出生年份計算（見下頁附表）。
- 5, 報名者需持“運動易”會員卡報名（包括報讀親子班的家長及其子女），報名手續可由他人代辦。
- 6, 學員可選擇填寫“個人健康狀況聲明”，或提交由醫生簽署的健康證明。在填寫“個人健康狀況聲明”方面，未滿 18 歲學員需由家長或監護人簽署，年滿 18 歲學員可自行簽署。（自簽署日期計起，一年有效）。

### 例行停課或取消課堂：

#### a) 政府訂定之強制性假期：

|        |      |       |
|--------|------|-------|
| 元旦     | 一月一日 | (星期二) |
| 農曆正月初一 | 二月五日 | (星期二) |
| 農曆正月初二 | 二月六日 | (星期三) |
| 農曆正月初三 | 二月七日 | (星期四) |

#### b) 大型活動或不可抗力原因：

- 因場地舉辦大型活動而被佔用或其他不可抗力原因，有可能需要調配上課地點時，教練員將負責安排其他地點繼續上課；
- 因場地舉辦大型活動、臨時改作避險中心 / 避險中心集合點、或其他不可抗力原因而取消的課堂，且不能安排其他地點繼續上課，不會另作補課或補償。

因天氣情況轉壞，隨時終止戶外活動，以策安全。終止活動後，學員應聽從教練員安排盡快離場。

### 熱帶氣旋信號：

#### 1 號或 3 號風球

- a) 室內活動及戶外陸上活動：當 1 號或 3 號風球在懸掛時，照常上課。
- b) 戶外水上活動：
  - 若上午六時仍然懸掛 1 號或 3 號風球，中午十二時前的課堂停課；
  - 若中午十二時前除下 1 號或 3 號風球，下午二時或之後的課堂復課；
  - 若中午十二時仍然懸掛 1 號或以上風球，中午十二時後的課堂停課。

#### 8 號風球或以上

- a) 若上午六時仍然懸掛 8 號或以上風球，中午十二時前的所有活動停課。
- b) 若中午十二時前除下 8 號或以上風球，下午二時或之後的所有活動復課；
- 若中午十二時仍然懸掛 8 號或以上風球，中午十二時後的所有活動停課。
- c) 8 號風球懸掛前 2 小時，所有活動中止，學員不需前往上課地點。

### 暴雨警告信號

- a) 若上午六時仍然懸掛暴雨信號，中午十二時前的戶外活動停課；
- 若中午十二時仍然懸掛暴雨信號，中午十二時後的戶外活動停課。
- b) 當暴雨信號仍然懸掛，在場地許可的情況下，室內活動照常上課。
- 學員須考慮實際天氣及交通情況來判斷是否參加活動。學員遲到或缺席，將不被視作缺勤。

### 雷暴警告信號

- a) 室內活動照常上課。
- b) 當信號在生效，戶外陸上活動及戶外水上活動將暫停教學；
- 信號除下及安全的情況下，活動可恢復進行。

### 參與 2019 年度大眾體育健身興趣班，出生年份、年齡對應表：

|        |     |        |     |        |      |        |      |        |      |
|--------|-----|--------|-----|--------|------|--------|------|--------|------|
| 2015 年 | 4 歲 | 2012 年 | 7 歲 | 2009 年 | 10 歲 | 2006 年 | 13 歲 | 2003 年 | 16 歲 |
| 2014 年 | 5 歲 | 2011 年 | 8 歲 | 2008 年 | 11 歲 | 2005 年 | 14 歲 | 2002 年 | 17 歲 |
| 2013 年 | 6 歲 | 2010 年 | 9 歲 | 2007 年 | 12 歲 | 2004 年 | 15 歲 | 如此類推   |      |

## 水上活動

| 年齡  | 項目              | 地點                       | 上課時間 (1月~2月)      | 班號                | 費用    | 名額    |
|-----|-----------------|--------------------------|-------------------|-------------------|-------|-------|
| 16+ | 游泳入門<br>(不需懂游泳) | 蓮峰體育中心游泳池                | 五 14:00 - 15:00   | NI008             | \$100 | 30    |
|     |                 |                          | 五 15:00 - 16:00   | NI009             | \$100 | 30    |
|     |                 |                          | 日 7:00 - 8:00     | NI004             | \$100 | 50    |
|     |                 |                          | 一、四 21:00 - 22:00 | NI001             | \$200 | 30    |
|     |                 |                          | 一、二 14:00 - 15:00 | NI007             | \$200 | 30    |
|     |                 |                          | 一、二 15:00 - 16:00 | NI005             | \$200 | 30    |
|     |                 | 巴坡沙體育中心游泳池               | 一、三 20:00 - 21:00 | NI002             | \$200 | 20    |
|     |                 |                          | 二、五 20:00 - 21:00 | NI010             | \$200 | 20    |
|     |                 |                          | 四、六 21:00 - 22:00 | NI003             | \$200 | 20    |
|     |                 | 奧林匹克體育中心游泳館              | 一、三 16:00 - 17:00 | NI006             | \$200 | 40    |
|     |                 |                          | 五 16:00 - 17:00   | NI011             | \$100 | 40    |
| 18+ | 水中健體<br>(不需懂游泳) | 蓮峰體育中心游泳池                | 一、四 14:00 - 15:00 | CA001             | \$200 | 50    |
|     |                 |                          | 一、四 15:00 - 16:00 | CA011             | \$200 | 50    |
|     |                 |                          | 一、四 16:00 - 17:00 | CA009             | \$200 | 50    |
|     |                 |                          | 二、五 14:00 - 15:00 | CA002             | \$200 | 50    |
|     |                 |                          | 二、五 15:00 - 16:00 | CA012             | \$200 | 50    |
|     |                 |                          | 二、五 16:00 - 17:00 | CA010             | \$200 | 50    |
|     |                 |                          | 一、三 20:00 - 21:00 | CA003             | \$200 | 30    |
|     |                 |                          | 一、三 22:00 - 23:00 | CA007             | \$200 | 50    |
|     |                 |                          | 四、六 22:00 - 23:00 | CA008             | \$200 | 50    |
|     |                 |                          | 二、五 22:00 - 23:00 | CA014             | \$200 | 50    |
|     |                 |                          | 日 11:00 - 12:00   | CA004             | \$100 | 30    |
|     |                 |                          | 日 18:00 - 19:00   | CA005             | \$100 | 30    |
|     |                 |                          | 日 19:00 - 20:00   | CA015             | \$100 | 30    |
|     |                 |                          | 巴坡沙體育中心游泳池        | 一、三 21:00 - 22:00 | CA006 | \$200 |
|     |                 | 二、五 21:00 - 22:00        |                   | CA016             | \$200 | 20    |
|     |                 | 奧林匹克體育中心游泳館              | 一、三 16:00 - 17:00 | CA013             | \$200 | 40    |
|     |                 |                          | 五 16:00 - 17:00   | CA017             | \$100 | 40    |
|     |                 | 中葡職業技術學校泳池<br>(停課：1月19日) | 二、四 19:30 - 21:00 | CA101             | \$200 | 60    |
|     |                 |                          | 二、六 21:00 - 22:30 | CA102             | \$200 | 60    |
|     |                 |                          | 三、六 19:30 - 21:00 | CA103             | \$200 | 60    |

游泳入門、水中健體：必須自備泳帽、泳鏡、泳裝等。

如需使用泳池儲物櫃：蓮峰體育中心游泳池，請自備鎖一把；其他泳池自備十元按金換取儲物櫃鎖匙。

## 水上活動

| 年齡    | 項目              | 地點          | 上課時間 (1月~2月)      | 班號    | 費用    | 名額 |
|-------|-----------------|-------------|-------------------|-------|-------|----|
| 6-7歲  | 兒童游泳<br>(不需懂游泳) | 蓮峰體育中心游泳池   | 六 11:00 - 12:00   | NC005 | \$100 | 10 |
|       |                 |             | 六 12:00 - 13:00   | NC007 | \$100 | 10 |
|       |                 |             | 日 12:00 - 13:00   | NC009 | \$100 | 10 |
| 6-10歲 |                 |             | 日 8:00 - 9:00     | NC006 | \$100 | 10 |
|       |                 |             | 四、六 18:00 - 19:00 | NC001 | \$200 | 30 |
|       |                 |             | 二、五 18:00 - 19:00 | NC008 | \$200 | 30 |
| 8-15歲 |                 |             | 六 11:00 - 12:00   | NC002 | \$100 | 60 |
|       |                 |             | 六 12:00 - 13:00   | NC003 | \$100 | 60 |
|       |                 |             | 日 8:00 - 9:00     | NC004 | \$100 | 15 |
|       |                 |             | 二、六 21:00 - 22:00 | NC010 | \$200 | 30 |
| 6-16  | * 花樣游泳入門        | 巴坡沙體育中心游泳池  | 四、六 20:00 - 21:00 | NS001 | \$200 | 20 |
| 16+   | * 游泳保健          | 蓮峰體育中心游泳池   | 一、三 18:00 - 19:00 | NM001 | \$200 | 30 |
|       |                 |             | 三、五 19:00 - 20:00 | NM002 | \$200 | 30 |
|       |                 |             | 二、六 19:00 - 20:00 | NM004 | \$200 | 30 |
|       |                 |             | 一、四 19:00 - 20:00 | NM013 | \$200 | 30 |
|       |                 |             | 三、五 21:00 - 22:00 | NM003 | \$200 | 30 |
|       |                 |             | 二、五 20:00 - 21:00 | NM014 | \$200 | 30 |
|       |                 |             | 四、六 20:00 - 21:00 | NM005 | \$200 | 30 |
|       |                 |             | 一、三 22:00 - 23:00 | NM010 | \$200 | 50 |
|       |                 |             | 四、六 22:00 - 23:00 | NM011 | \$200 | 50 |
|       |                 |             | 二、五 22:00 - 23:00 | NM017 | \$200 | 50 |
|       |                 | 巴坡沙體育中心游泳池  | 一、三 7:00 - 8:00   | NM006 | \$200 | 30 |
|       |                 |             | 四、六 7:00 - 8:00   | NM007 | \$200 | 30 |
|       |                 |             | 二、五 7:00 - 8:00   | NM018 | \$200 | 30 |
|       |                 |             | 一、三 8:00 - 9:00   | NM008 | \$200 | 30 |
|       |                 |             | 四、六 8:00 - 9:00   | NM009 | \$200 | 30 |
|       |                 |             | 二、五 8:00 - 9:00   | NM019 | \$200 | 30 |
|       |                 | 奧林匹克體育中心游泳館 | 一、三 16:00 - 17:00 | NM012 | \$200 | 40 |
|       |                 |             | 五 16:00 - 17:00   | NM020 | \$100 | 40 |
|       |                 | 鮑思高體育中心游泳池  | 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 |

\* 注意：花樣游泳及游泳保健，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。

兒童游泳、花樣游泳、游泳保健：必須自備泳帽、泳鏡、泳裝等。

如需使用泳池儲物櫃：蓮峰體育中心游泳池，請自備鎖一把；其他泳池自備十元按金換取儲物櫃鎖匙。

### 器械健身 / 冰上運動

| 年齡    | 項目   | 地點     | 上課時間 (1月~2月)      | 班號    | 費用    | 名額 |
|-------|------|--------|-------------------|-------|-------|----|
| 16+   | 器械健身 | 運動培訓中心 | 一、三 19:00 - 20:30 | CM001 | \$100 | 24 |
|       |      |        | 一、三 20:30 - 22:00 | CM002 | \$100 | 24 |
|       |      |        | 五 19:00 - 20:30   | CM003 | \$50  | 24 |
|       |      |        | 五 20:30 - 22:00   | CM004 | \$50  | 24 |
| 5-30  | 花式溜冰 | 佳景樂園   | 六 17:30 - 18:30   | PM001 | \$400 | 30 |
|       |      |        | 日 18:00 - 19:00   | PM002 | \$400 | 30 |
|       |      |        | 三 18:30 - 19:30   | PM003 | \$400 | 30 |
|       |      |        | 五 18:30 - 19:30   | PM004 | \$400 | 30 |
| 7-10  | 冰球   | 佳景樂園   | 六 18:30 - 19:30   | HG001 | \$400 | 30 |
| 11-35 |      |        | 六 19:30 - 20:30   | HG002 | \$400 | 30 |

器械健身：建議自備運動手套。

花式溜冰：必須穿著長袖T恤、運動長褲，長筒運動襪及可自備保暖手套。

冰球：必須穿著長袖T恤、運動長褲，長筒運動襪及可自備薄身毛線手套。

### \* 與行政公職局公職福利處合辦之興趣班

| 年齡  | 項目     | 地點       | 上課時間 (1月~2月)    | 班號    | 費用   | 名額 |
|-----|--------|----------|-----------------|-------|------|----|
| 13+ | 壁球(初級) | 保齡球中心壁球場 | 六 15:00 - 16:00 | SI201 | \$50 | 6  |
|     |        |          | 六 16:00 - 17:00 | SI202 | \$50 | 6  |
|     |        |          | 六 17:00 - 18:00 | SI203 | \$50 | 6  |
|     |        |          | 六 18:00 - 19:00 | SI204 | \$50 | 6  |

壁球：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋，建議自備球拍。必須配戴在場地免費提供的保護眼鏡。

行政公職局公職福利處

電話：2835 5207  
2835 5201

### 球類

| 年齡          | 項目     | 地點       | 上課時間 (1月~2月)      | 班號    | 費用    | 名額 |
|-------------|--------|----------|-------------------|-------|-------|----|
| 16+         | 壁球(初級) | 保齡球中心壁球場 | 三、五 19:00 - 20:00 | SI001 | \$100 | 12 |
|             |        |          | 日 11:00 - 12:00   | SI002 | \$50  | 12 |
|             |        |          | 日 12:00 - 13:00   | SI003 | \$50  | 12 |
| 5-15<br>及家長 | 親子壁球   | 保齡球中心壁球場 | 日 9:00 - 10:00    | SF001 | \$50  | 12 |
|             |        |          | 日 10:00 - 11:00   | SF002 | \$50  | 12 |

壁球：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋，建議自備球拍。必須配戴在場地免費提供的保護眼鏡。

## 球類

| 年齡              | 項目    | 地點                  | 上課時間 (1月~2月)      | 班號    | 費用    | 名額 |
|-----------------|-------|---------------------|-------------------|-------|-------|----|
| 8-16<br>及家長     | 親子保齡球 | 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 |
| 16+             | 網球    | 網球學校                | 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    |    |
|                 |       | 奧林匹克體育中心<br>戶外天地網球場 | 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                |       |       |    |
| 5-15<br>及家長     | 親子網球  | 奧林匹克體育中心<br>戶外天地網球場 | 六 16:00 - 17:00   | TF001 | \$50  | 16 |
|                 |       |                     | 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 |

## 球類

| 年齡  | 項目  | 地點                               | 上課時間 (1月~2月) | 班號            | 費用    | 名額    |    |
|-----|-----|----------------------------------|--------------|---------------|-------|-------|----|
| 16+ | 羽毛球 | 街坊總會社區服務大樓六樓<br>(停課：1月1日、2月4~8日) | 一、三          | 7:00 - 8:00   | BA001 | \$100 | 14 |
|     |     |                                  | 二、五          | 7:00 - 8:00   | BA002 | \$100 | 14 |
|     |     |                                  | 四            | 7:00 - 8:00   | BA003 | \$50  | 14 |
|     |     |                                  | 二、四          | 8:00 - 9:00   | BA004 | \$100 | 14 |
|     |     |                                  | 一            | 8:00 - 9:00   | BA005 | \$50  | 14 |
|     |     |                                  | 三            | 8:00 - 9:00   | BA006 | \$50  | 14 |
| 12+ | 門球  | 奧林匹克體育中心熱身區                      | 一、五          | 7:00 - 8:30   | GB001 | \$50  | 30 |
|     |     |                                  | 四、六          | 7:00 - 8:30   | GB002 | \$50  | 30 |
| 16+ | 柔力球 | 蓮峰體育中心體育室A+B                     | 一、五          | 14:00 - 15:00 | RL003 | \$50  | 40 |

親子保齡球：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。

網球：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋，建議自備球拍。

羽毛球：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋，建議自備球拍。

門球：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。

柔力球：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋，必須自備球拍。

## 棋類

| 年齡 | 項目             | 地點                   | 上課時間 (1月~2月) | 班號            | 費用    | 名額   |    |
|----|----------------|----------------------|--------------|---------------|-------|------|----|
| 6+ | 圍棋(初級)         | 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(中級)       |                      | 日            | 14:30 - 16:00 | WA001 | \$20 | 16 |
| 6+ | 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 |
| 6+ | 國際象棋<br>(初級)   | 蓮峰體育中心<br>多功能室(球場)   | 日            | 9:00 - 10:30  | XA001 | \$20 | 16 |
|    |                |                      | 日            | 13:00 - 14:30 | XA002 | \$20 | 16 |
|    |                |                      | 六            | 17:30 - 19:00 | XA003 | \$20 | 16 |
|    |                |                      | 六            | 19:00 - 20:30 | XA004 | \$20 | 16 |
|    | * 國際象棋<br>(中級) |                      | 日            | 10:30 - 12:00 | XB001 | \$20 | 16 |

\* 注意事項：報名各項活動之中級/高級/進階班別，必須要具備相當於3期初級班或以上程度，報名前務必自行確認已符合以上要求，方可參加。

棋類：器材由本局提供。

武術 / 單車 / 幼兒韻律舞蹈 / 體操

| 年齡                             | 項目             | 地點                      | 上課時間 (1月~2月)      | 班號    | 費用    | 名額 |
|--------------------------------|----------------|-------------------------|-------------------|-------|-------|----|
| 7-12                           | 兒童武術           | 得勝體育中心體育室A              | 日 10:00 - 11:30   | AM001 | \$50  | 30 |
| 8+                             | 花式單車           | 巴坡沙體育中心<br>多用途運動場       | 日 8:00 - 9:30     | CI001 | \$20  | 20 |
| 4-7                            | 幼兒韻律舞蹈         | 鮑思高體育中心體育室B             | 日 10:30 - 11:30   | GR001 | \$20  | 20 |
|                                |                |                         | 六 14:00 - 15:00   | GR002 | \$20  | 20 |
| 5-8                            | 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>GM13多功能室 | 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 | 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 | 四 17:30 - 19:00   | GI004 | \$50  | 20 |
|                                |                |                         | 二 17:30 - 19:00   | GI007 | \$50  | 20 |
|                                |                |                         | 五 17:30 - 19:00   | GI008 | \$50  | 20 |
| 7-10                           | * 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>2S04多功能室 | 日 15:30 - 17:00   | GA001 | \$50  | 16 |
|                                |                | 奧林匹克體育中心運動場<br>GM13多功能室 | 六 15:30 - 17:00   | GA003 | \$50  | 16 |
| 9-12                           | * 兒童體操<br>(進階) | 奧林匹克體育中心運動場<br>2S04多功能室 | 日 17:00 - 18:30   | GJ001 | \$50  | 16 |
|                                |                | 奧林匹克體育中心運動場<br>GM13多功能室 | 六 17:00 - 18:30   | GJ002 | \$50  | 16 |
| 5-7歲,<br>** 家長<br>(55歲或<br>以下) | 親子體操           | 奧林匹克體育中心運動場<br>2S04多功能室 | 日 10:00 - 11:30   | GF001 | \$50  | 20 |
|                                |                |                         | 日 11:30 - 13:00   | GF002 | \$50  | 20 |

\* 注意事項：報名各項活動之中級/高級/進階班別，必須要具備相當於3期初級班或以上程度，報名前務必自行確認已符合以上要求，方可參加。

\*\* 凡報名親子體操，需與其一位55歲或以下的家長一齊報名參與。

體操：應穿著鬆身T恤、運動褲及技巧鞋。

武術：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋，器材由本局提供。

花式單車：應穿著T恤、單車褲及白布鞋，器材由本局提供。

幼兒韻律舞蹈：應穿著鬆身T恤、運動褲及技巧鞋。



## 舞蹈

| 年齡          | 項目                | 地點                       | 上課時間 (1月~2月)      | 班號    | 費用    | 名額 |
|-------------|-------------------|--------------------------|-------------------|-------|-------|----|
| 5-13        | 兒童排排舞<br>(初級)     | 塔石體育館B230多功能室            | 六 13:00 - 14:00   | DC001 | \$50  | 40 |
|             | * 兒童排排舞<br>(進階)   |                          | 六 15:30 - 17:00   | DF001 | \$100 | 35 |
| 4~13<br>及家長 | 親子排排舞             | 塔石體育館B230多功能室            | 日 14:30 - 16:00   | LF001 | \$50  | 24 |
| 14+         | 排排舞(初級)           | 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 |
|             |                   |                          | 五 20:00 - 21:00   | DL015 | \$50  | 20 |
|             |                   | 蓮峰體育中心體育室A+B             | 三 20:00 - 21:00   | DL013 | \$50  | 30 |
|             |                   | 鮑思高體育中心體育室A              | 二、四 14:30 - 16:00 | DL010 | \$100 | 25 |
|             |                   | 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 |
|             |                   | 奧林匹克體育中心<br>戶外天地多功能室(二樓) | 六 20:30 - 22:00   | DL003 | \$50  | 30 |
|             |                   |                          | 日 20:00 - 21:30   | DL004 | \$50  | 30 |
|             |                   |                          | 日 11:00 - 12:30   | DL009 | \$50  | 30 |
|             |                   | 下環活動中心禮堂                 | 三、日 20:15 - 21:45 | DL101 | \$50  | 40 |
| 祐漢活動中心禮堂    | 二、六 20:15 - 21:45 | DL102                    | \$50              | 30    |       |    |
| 14+         | * 排排舞(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 |
| 16+         | 踏板健康舞             | 鮑思高體育中心體育室A              | 四 19:30 - 20:30   | ST001 | \$50  | 20 |
|             |                   | 奧林匹克體育中心運動場<br>GM13多功能室  | 日 12:30 - 13:30   | ST002 | \$50  | 25 |

\* 注意事項：報名各項活動之中級/高級/進階班別，必須要具備相當於3期初級班或以上程度，報名前務必自行確認已符合以上要求，方可參加。

排排舞、踏板健康舞：可穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。

## 舞蹈

| 年齡    | 項目        | 地點                       | 上課時間 (1月~2月)      | 班號              | 費用    | 名額   |
|-------|-----------|--------------------------|-------------------|-----------------|-------|------|
| 14+   | 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  | 20   |
|       |           | 營地活動中心活動室                | 二、四 19:00 - 20:00 | AE101           | \$40  | 30   |
| 14+   | 拳擊健康舞     | 鮑思高體育中心體育室A              | 六 19:30 - 20:30   | KB006           | \$50  | 20   |
|       |           |                          | 日 17:00 - 18:00   | KB003           | \$50  | 20   |
|       |           |                          | 三 20:00 - 21:00   | KB002           | \$50  | 20   |
|       |           | 奧林匹克體育中心<br>戶外天地多功能室(二樓) | 日 19:00 - 20:00   | KB004           | \$50  | 20   |
| 40~59 | 中年健身操     | 塔石體育館B230多功能室            | 三、五 10:30 - 11:30 | OJ002           | \$50  | 20   |
|       |           | 蓮峰體育中心體育室A+B             | 三、五 17:00 - 18:00 | OJ007           | \$50  | 30   |
| 60+   | 老年健身操     | 塔石體育館B230多功能室            | 一、三 9:30 - 10:30  | OJ003           | \$50  | 20   |
|       |           |                          | 一、三 14:30 - 15:30 | OJ004           | \$50  | 20   |
|       |           |                          | 一、三 8:30 - 9:30   | OJ005           | \$50  | 40   |
| 6-14  | 拉丁舞(初級)   | 鮑思高體育中心體育室A              | 六 15:00 - 16:30   | LA006           | \$50  | 24   |
| 5-12  |           |                          | 日 10:00 - 11:30   | LA001           | \$50  | 24   |
| 13-40 | 拉丁舞(初級)   | 鮑思高體育中心體育室A              | 日 11:30 - 13:00   | LA002           | \$50  | 24   |
| 16+   | 拉丁舞(初級)   | 鮑思高體育中心體育室A              | 五 20:30 - 21:30   | LA003           | \$50  | 24   |
|       |           |                          | 蓮峰體育中心體育室A+B      | 一 20:00 - 21:00 | LA004 | \$50 |
|       |           | 五 20:00 - 21:00          |                   | LA005           | \$50  | 30   |
| 7-20  | * 拉丁舞(進階) | 鮑思高體育中心體育室A              | 日 14:00 - 15:30   | LI001           | \$100 | 24   |
| 5-12  |           |                          | 一 19:30 - 21:00   | LI002           | \$100 | 24   |

\* 注意事項：報名各項活動之中級/高級/進階班別，必須要具備相當於3期初級班或以上程度，報名前務必自行確認已符合以上要求，方可參加。

健康舞、拳擊健康舞、老年健身操、拉丁舞：可穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。

## 舞蹈

| 年齡                       | 項目                       | 地點                       | 上課時間 (1月~2月)             | 班號                | 費用              | 名額    |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------|-----------------|-------|
| 18+                      | 集體健康舞<br>(排排舞)<br>(入門)   | 塔石體育館B230多功能室            | 一、三、五 7:30 - 8:30        | DA001             | \$100           | 40    |
|                          |                          |                          | 二、四、六 8:30 - 9:30        | DA008             | \$100           | 40    |
|                          |                          |                          | 日 7:30 - 9:00            | DA007             | \$50            | 40    |
|                          |                          |                          | 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    |
|                          |                          | 奧林匹克體育中心運動場<br>GM13多功能室  | 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    |
|                          |                          | 18+                      | * 集體健康舞<br>(排排舞)<br>(中級) | 鮑思高體育中心體育室A       | 三 18:30 - 20:00 | AI002 |
| 六 18:00 - 19:30          | AI006                    |                          |                          |                   | \$50            | 25    |
| 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  | 一、三、五 7:00 - 8:00        |                          |                          | AI001             | \$100           | 30    |
|                          | 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    |
| 18+                      | * 集體健康舞<br>(排排舞)<br>(高級) | 鮑思高體育中心體育室A              | 一、四 18:00 - 19:30        | AG002             | \$100           | 25    |
|                          |                          |                          | 二、五 19:00 - 20:30        | AG003             | \$100           | 25    |
|                          |                          | 得勝體育中心體育室A               | 一、三 18:30 - 20:00        | AG004             | \$100           | 30    |
|                          |                          | 奧林匹克體育中心運動場<br>GM13多功能室  | 一、三、五 8:00 - 9:00        | AG001             | \$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    |
| 16+                      | 塑身健康舞<br>(肚皮舞)           | 得勝體育中心體育室A               | 六 12:30 - 13:30          | DV001             | \$50            | 20    |
|                          |                          |                          | 六 14:00 - 15:00          | DV002             | \$50            | 20    |
|                          |                          | 鮑思高體育中心體育室A              | 日 20:00 - 21:00          | DV003             | \$50            | 20    |
|                          |                          |                          | 一、三 10:30 - 11:30        | DV004             | \$100           | 20    |
|                          |                          |                          | 一、三 11:30 - 12:30        | DV005             | \$100           | 20    |
|                          |                          | 奧林匹克體育中心運動場<br>GM13多功能室  | 二、四 19:30 - 20:30        | DV006             | \$100           | 20    |
|                          |                          |                          | 六 10:00 - 11:00          | DV007             | \$50            | 20    |
|                          |                          |                          | 下環活動中心禮堂<br>(停課：2月4日)    | 一、四 20:15 - 21:45 | DV101           | \$100 |
|                          |                          | 營地活動中心活動室                | 六、日 10:00 - 11:30        | DV102             | \$100           | 30    |

\* 注意事項：報名各項活動之中級/高級/進階班別，必須要具備相當於3期初級班或以上程度，報名前務必自行確認已符合以上要求，方可參加。

## 舞蹈

| 年齡   | 項目           | 地點          | 上課時間 (1月~2月)      | 班號    | 費用    | 名額 |
|------|--------------|-------------|-------------------|-------|-------|----|
| 8-25 | 體育舞蹈<br>(初級) | 得勝體育中心體育室A  | 日 16:30 - 18:00   | DD001 | \$50  | 24 |
| 5-12 |              | 鮑思高體育中心體育室A | 日 15:30 - 17:00   | DD015 | \$50  | 24 |
| 16+  | 體育舞蹈<br>(初級) | 得勝體育中心體育室A  | 二、五 21:00 - 22:30 | DD003 | \$100 | 24 |
|      |              |             | 四、六 21:00 - 22:30 | DD004 | \$100 | 24 |
|      |              |             | 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 |
|      |              |             | 日 20:30 - 22:00   | DD013 | \$50  | 24 |
|      |              | 下環活動中心禮堂    | 二、五 20:15 - 21:45 | DD101 | \$50  | 40 |
| 16+  | * 體育舞蹈(中級)   | 得勝體育中心體育室A  | 六 19:30 - 21:00   | DG002 | \$50  | 24 |
|      |              | 得勝體育中心體育室A  | 三 20:00 - 21:30   | DG003 | \$50  | 24 |

\* 注意事項：報名各項活動之中級/高級/進階班別，必須要具備相當於3期初級班或以上程度，報名前務必自行確認已符合以上要求，方可參加。

健康舞、體育舞蹈：可穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。

塑身健康舞(肚皮舞)：可穿著鬆身T恤、運動褲、運動鞋及肚皮舞腰帶一條。

## 武術

| 年齡      | 項目              | 地點                      | 上課時間 (1月~2月)        | 班號    | 費用    | 名額 |
|---------|-----------------|-------------------------|---------------------|-------|-------|----|
| 10-15   | 詠春拳             | 奧林匹克體育中心運動場<br>GM13多功能室 | 一、三 18:00 - 19:00   | WC001 | \$50  | 20 |
| 16 - 45 | 踢拳keep fit      | 得勝體育中心體育室A              | 日 15:00 - 16:00     | FK001 | \$50  | 20 |
| 8+      | * 太極拳<br>(進階)   | 巴坡沙體育中心多用途運動場           | 二、四 7:00 - 8:00     | TA001 | \$70  | 30 |
|         |                 | 塔石體育館B230多功能室           | 二、四、六 18:30 - 19:30 | TA002 | \$100 | 30 |
|         |                 | 奧林匹克體育中心運動場<br>1M02多功能室 | 一、三、五 19:30 - 20:30 | TA003 | \$100 | 30 |
|         |                 | 得勝體育中心體育室A              | 一、三、五 7:00 - 8:00   | TA004 | \$100 | 30 |
| 14+     | 無極氣功保健          | 營地活動中心活動室               | 六、日 16:30 - 18:00   | WJ102 | \$60  | 40 |
|         | 無極氣功<br>(坐功)八段錦 | 營地活動中心活動室<br>(停課：2月4日)  | 一、五 18:00 - 19:30   | WJ103 | \$50  | 30 |

\* 注意事項：報名各項活動之中級/高級/進階班別，必須要具備相當於3期初級班或以上程度，報名前務必自行確認已符合以上要求，方可參加。

詠春拳、踢拳keep fit、太極拳、無極氣功保健、無極氣功(坐功)八段錦：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。

## 武術

| 年齡        | 項目              | 地點                      | 上課時間 (1月~2月)        | 班號       | 費用                | 名額    |
|-----------|-----------------|-------------------------|---------------------|----------|-------------------|-------|
| 8+        | 太極拳<br>(初級)     | 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    |
|           |                 |                         | 一、五 16:00 - 17:30   | TJ025    | \$50              | 30    |
|           |                 |                         | 二、四 16:00 - 17:30   | TJ009    | \$50              | 30    |
|           |                 |                         | 二、五 11:00 - 12:30   | TJ024    | \$50              | 30    |
|           |                 |                         | 日 7:00 - 8:30       | TJ026    | \$50              | 30    |
|           |                 | 巴坡沙體育中心<br>多用途運動場       | 一、三、五 7:00 - 8:00   | TJ001    | \$50              | 30    |
|           |                 |                         | 一、三、五 8:00 - 9:00   | TJ021    | \$50              | 30    |
|           |                 | 蓮峰體育中心體育室A              | 一、三、五 7:00 - 8:00   | TJ015    | \$50              | 30    |
|           |                 |                         | 二、四、六 7:00 - 8:00   | TJ016    | \$50              | 30    |
|           |                 | 蓮峰體育中心體育室B              | 一、三、五 7:00 - 8:00   | TJ002    | \$50              | 30    |
|           |                 |                         | 一、三、五 8:00 - 9:00   | TJ003    | \$50              | 30    |
|           |                 |                         | 一、三、五 18:00 - 19:00 | TJ017    | \$50              | 30    |
|           |                 |                         | 一、三、五 19:00 - 20:00 | TJ018    | \$50              | 30    |
|           |                 |                         | 二、四、六 7:00 - 8:00   | TJ004    | \$50              | 30    |
|           |                 |                         | 二、四、六 17:30 - 18:30 | TJ019    | \$50              | 30    |
|           |                 |                         | 二、四、六 18:30 - 19:30 | TJ020    | \$50              | 30    |
|           |                 | 蓮峰體育中心體育室A+B            | 二、四 12:00 - 13:00   | TJ027    | \$50              | 30    |
|           |                 | 奧林匹克體育中心運動場<br>1M02多功能室 | 二、四、六 7:30 - 8:30   | TJ005    | \$50              | 30    |
|           |                 |                         | 二、四、六 8:30 - 9:30   | TJ006    | \$50              | 30    |
|           |                 |                         | 一、三、五 7:30 - 8:30   | TJ007    | \$50              | 30    |
|           |                 |                         | 一、三、五 20:30 - 21:30 | TJ011    | \$50              | 30    |
|           |                 | 8+                      | 太極拳<br>(初級)         | 下環活動中心禮堂 | 二、五 10:00 - 11:00 | TJ101 |
| 宋玉生公園     | 二、六 7:00 - 8:00 |                         |                     | TJ102    | \$50              | 30    |
| 營地活動中心活動室 | 三、五 8:00 - 9:00 |                         |                     | TJ103    | \$50              | 30    |
| 新麗華廣場     | 一、三 7:00 - 8:00 |                         |                     | TJ104    | \$50              | 20    |
| 氹仔海洋花園公園  | 二、四 7:00 - 8:00 |                         |                     | TJ106    | \$50              | 30    |

太極拳：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。

## 瑜伽

| 年齡              | 項目         | 地點          | 上課時間 (1月~2月)      | 班號    | 費用    | 名額 |
|-----------------|------------|-------------|-------------------|-------|-------|----|
| 18+             | 瑜伽<br>(初級) | 得勝體育中心體育室B  | 一、三 9:00 - 10:00  | YG001 | \$100 | 30 |
|                 |            |             | 一、三 10:00 - 11:00 | YG002 | \$100 | 30 |
|                 |            |             | 二、四 9:00 - 10:00  | YG003 | \$100 | 30 |
|                 |            |             | 二、四 10:00 - 11:00 | YG004 | \$100 | 30 |
|                 |            |             | 一、五 11:00 - 12:00 | YG008 | \$100 | 30 |
|                 |            |             | 二、五 7:30 - 8:30   | YG015 | \$100 | 30 |
|                 |            |             | 一、五 13:00 - 14:00 | YG016 | \$100 | 30 |
|                 |            |             | 二、四 13:00 - 14:00 | YG040 | \$100 | 30 |
|                 |            |             | 二、四 14:30 - 15:30 | YG045 | \$100 | 30 |
|                 |            |             | 日 10:00 - 11:00   | YG025 | \$50  | 30 |
|                 |            |             | 日 13:00 - 14:00   | YG037 | \$50  | 30 |
|                 |            |             | 日 14:00 - 15:00   | YG030 | \$50  | 30 |
|                 |            | 得勝體育中心體育室A  | 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 |
|                 |            |             | 一 10:00 - 11:00   | YG009 | \$50  | 20 |
|                 |            |             | 三 9:00 - 10:00    | YG019 | \$50  | 20 |
|                 |            | 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    |       |    |

瑜伽：可穿著鬆身T恤及運動褲。瑜伽班學員需自備瑜伽墊上課。

## 瑜伽

| 年齡  | 項目         | 地點                       | 上課時間 (1月~2月) | 班號            | 費用            | 名額            |       |       |    |
|-----|------------|--------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------|-------|----|
| 18+ | 瑜伽<br>(初級) | 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    |       |    |
|     |            | 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            | 19:00 - 20:00 | YG048         | \$50          | 30    |       |    |
|     |            |                          | 六            | 16:00 - 17:00 | YG023         | \$50          | 20    |       |    |
|     |            |                          | 六            | 17:30 - 18:30 | YG027         | \$50          | 30    |       |    |
|     |            |                          | 六            | 18:30 - 19:30 | YG007         | \$50          | 20    |       |    |
|     |            |                          | 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         | 20    |       |    |
|     |            |                          | 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         | 40    |       |    |
|     |            | 18+                      | * 瑜伽 (進階)    | 得勝體育中心體育室A    | 一、三           | 11:00 - 12:00 | YA002 | \$150 | 30 |
|     |            | 8-12                     | 兒童瑜伽         | 塔石體育館B230多功能室 | 日             | 16:00 - 17:00 | YI001 | \$50  | 26 |

\* 注意事項：報名各項活動之中級/高級/進階班別，必須要具備相當於3期初級班或以上程度，報名前務必自行確認已符合以上要求，方可參加。

瑜伽：可穿著鬆身T恤及運動褲。瑜伽班學員需自備瑜伽墊上課。

## 展能活動

| 年齡   | 項目                               | 地點   | 上課時間 (1月~2月)      | 班號    | 費用   | 名額 |
|------|----------------------------------|--|-------------------|-------|------|----|
| 8+   | 傷殘人士<br>輪椅太極班                    | 中國澳門殘疾人奧委會<br>(筷子社屋快達樓地下F鋪)<br>(停課：1月1日、<br>2月5日、7日) | 二、四 15:00 - 16:00 | IF002 | \$20 | 15 |
| 7+   | 智障人士<br>游泳班                      | 蓮峰體育中心游泳池<br>(停課：1月1日、<br>2月5日、7日)                   | 二 17:00 - 18:00   | II001 | \$60 | 18 |
|      |                                  |  | 四 17:00 - 18:00   | II002 | \$60 | 18 |
| 6+   | 智障人士<br>羽毛球                      | 浸信中學   | 日 18:00 - 19:00   | II003 | \$20 | 12 |
| 6+   | 智障人士<br>乒乓球                      | 澳門特殊奧運會<br>(停課：2月6日)                                 | 三 18:00 - 19:00   | II004 | \$20 | 15 |
| 9+   | 智障人士<br>保齡球                      | 佳景樂園保齡球場<br>(停課：2月6日)                                | 三 18:00 - 19:00   | II005 | \$20 | 12 |
| 8+   | 智障人士<br>綜合運動班<br>(足球、籃球)         | 浸信中學<br>(停課：2月6日)                                    | 三 19:00 - 20:00   | II012 | \$20 | 15 |
| 6+   | 智障人士<br>綜合運動班<br>(滾球、太極、<br>體適能) | 澳門特殊奧運會<br>(停課：2月8日)                                 | 五 18:00 - 19:00   | II013 | \$20 | 15 |
| 6+   | 智障人士<br>田徑跑跳碰班                   | 蓮峰體育中心田徑場  | 六 9:00 - 10:00    | II014 | \$20 | 18 |
| 6~14 | 聽障人士<br>游泳班                      | 蓮峰體育中心游泳池  | 六 11:00 - 12:00   | IN001 | \$60 | 10 |
| 16+  | 聽障人士<br>太極班                      | 聾人服務中心 (林茂海邊馬路<br>信譽灣畔第2座HR/C)<br>(停課：1月1日、2月5日)     | 二 10:00 - 11:00   | IN007 | \$20 | 15 |
| 16+  | 聽障人士<br>乒乓球班                     | 聾人服務中心 (林茂海邊馬路<br>信譽灣畔第2座HR/C)                       | 六 19:00 - 20:30   | IN008 | \$20 | 15 |

### 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：  
澳門筷子社屋快達樓地下F鋪

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

澳門聾人體育會 啟聰中心

電話：2841 5554

澳門聾人服務中心：林茂海邊馬路信譽灣畔第2座HR/C

2826 1658

如需使用泳池儲物櫃：蓮峰體育中心游泳池，請自備鎖一把；

游泳活動：必須自備泳帽、泳鏡、泳裝等。

展能活動其他項目：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋，器材由本局提供。



與各總會合辦之興趣班

| 年齡                                     | 項目                | 地點                                  | 上課時間 (1月~2月)      | 班號    | 費用   | 名額 |
|--|-------------------|-------------------------------------|-------------------|-------|------|----|
| 18+                                    | 健身氣功              | 工聯北區綜合服務中心<br>(停課：1月1日、2月4~8日)      | 一、四 14:30 - 15:30 | QG001 | \$50 | 10 |
|  |                   | 工聯台山社區中心<br>(停課：1月1日、2月3~7日)        | 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：1月1日、2月4~8日)       | 二、四 20:00 - 21:00 | QG008 | \$50 | 10 |
|  |                   |                                     | 二、四 21:15 - 22:15 | QG009 | \$50 | 10 |
|  |                   | 工聯離島辦事處暨綜合服務中心<br>(停課：1月1日、2月4~12日) | 一、二 20:30 - 21:30 | QG005 | \$50 | 10 |
|  |                   | 澳門工聯筷子基綜合服務中心<br>(停課：1月1日、2月4~8日)   | 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：2月6~13日)          | 三、五 20:30 - 21:30 | QG012 | \$50 | 10 |
|  |                   | 工聯職業技能培訓中心<br>(停課：1月24、26日、2月7日)    | 四、六 19:00 - 20:00 | QG013 | \$50 | 16 |
| 澳門工會聯合總會三樓<br>多功能室<br>(停課：1月1日、2月4~8日) | 二、四 15:00 - 16:00 | QG014                               | \$50              | 10    |      |    |
|  | 二、四 10:00 - 11:00 | QG015                               | \$50              | 10    |      |    |
| 16+                                    | 活力健身操<br>(初級)     | 塔石體育館B230多功能室<br>(停課：1月1日、2月5~7日)   | 二、四 20:30 - 21:30 | GS001 | \$50 | 20 |
|  |                   | 工聯北區綜合服務中心<br>(停課：1月1日、2月4~8日)      | 三、五 19:30 - 20:30 | GS002 | \$50 | 10 |
|  |                   |                                     | 二、四 10:00 - 11:00 | GS004 | \$50 | 10 |
|  |                   | 工聯台山社區中心<br>(停課：1月1日、2月3~7日)        | 日 10:00 - 11:30   | GS005 | \$50 | 10 |
|  |                   | 工人體育場B館<br>(停課：1月1日、2月4~8日)         | 一、三 19:30 - 20:30 | GS006 | \$50 | 15 |
|  |                   |                                     | 二、五 19:30 - 20:30 | GS010 | \$50 | 15 |
|  |                   | 澳門工聯筷子基綜合服務中心<br>(停課：1月1日、2月4~8日)   | 二、四 10:00 - 11:00 | GS009 | \$50 | 10 |
|  |                   | 工聯職業技能培訓中心<br>(停課：1月21、23日、2月4~6日)  | 一、三 19:00 - 20:00 | GS011 | \$50 | 16 |
| 澳門工會聯合總會三樓<br>多功能室<br>(停課：1月1日、2月4~8日) | 二、四 20:30 - 21:30 | GS012                               | \$50              | 10    |      |    |
|  | 一、三 14:30 - 15:30 | GS013                               | \$50              | 10    |      |    |
| 16+                                    | * 活力健身操<br>(中級)   | 工人體育場B館<br>(停課：1月1日、2月4~8日)         | 一、三 20:45 - 21:45 | GE001 | \$50 | 15 |

\* 注意事項：報名各項活動之中級/高級/進階班別，必須要具備相當於3期初級班或以上程度，報名前務必自行確認已符合以上要求，方可參加。

與各總會合辦之興趣班

| 年齡                   | 項目                                  | 地點                                     | 上課時間 (1月~2月)      | 班號    | 費用   | 名額 |
|----------------------|-------------------------------------|--|-------------------|-------|------|----|
| 40-59                | 中年健身操                               | 工人體育場多功能室<br>(停課：1月1日、2月4~8日)          | 一、三 20:30 - 21:30 | OA001 | \$50 | 7  |
| 16+                  | 太極拳                                 | 工聯離島辦事處暨綜合<br>服務中心(停課：2月4~13日)         | 一、三 15:00 - 16:00 | GT002 | \$50 | 10 |
| 16+                  | 塑身健康舞<br>(肚皮舞)                      | 工聯台山社區中心<br>(停課：1月1日、2月3~7日)           | 一、三 20:30 - 21:30 | GV001 | \$50 | 10 |
|                      |                                     |  | 二 14:30 - 16:30   | GV004 | \$50 | 10 |
|                      |                                     | 工聯北區綜合服務中心<br>(停課：1月1日、2月4~8日)         | 四 20:00 - 21:30   | GV005 | \$50 | 10 |
|                      |                                     | 澳門工聯筷子基綜合服務中心<br>(停課：1月1日、2月4~8日)      | 一、四 18:00 - 19:00 | GV002 | \$50 | 10 |
|                      |                                     | 工聯氹仔湖畔服務中心<br>(停課：1月12日、2月2~13日)       | 六 13:15 - 14:15   | GV003 | \$50 | 10 |
|                      |                                     |  | 三 13:15 - 14:15   | GV006 | \$50 | 10 |
|                      | 工聯離島辦事處暨綜合服務中心<br>(停課：1月1日、2月5~12日) | 二 15:00 - 16:30                        | GV007             | \$50  | 10   |    |
| * 塑身健康舞<br>(肚皮舞)(中級) | 澳門工聯筷子基綜合服務<br>中心(停課：1月1日、2月4~8日)   | 一、四 19:15 - 20:15                      | GZ001             | \$50  | 10   |    |
| 16+                  | 排排舞                                 | 澳門博彩企業員工協會<br>(停課：1月1日、2月5~8日)         | 二、四 9:30 - 10:30  | GD001 | \$50 | 15 |
|                      |                                     |  | 二、四 17:00 - 18:00 | GD002 | \$50 | 15 |
|                      |                                     | 澳門工聯筷子基綜合服務中心<br>(停課：1月1日、2月4~8日)      | 三、五 15:15 - 16:15 | GD003 | \$50 | 10 |
|                      |                                     | 工聯職業技能培訓中心<br>(停課：1月1, 22, 25日、2月5~8日) | 二、五 19:00 - 20:00 | GD004 | \$50 | 16 |
|                      | * 排排舞(中級)                           | 澳門工聯筷子基綜合服務中心<br>(停課：1月1日、2月4~8日)      | 三、五 16:30 - 17:30 | GX001 | \$50 | 10 |
| 18+                  | 瑜伽                                  | 工聯北區綜合服務中心<br>(停課：1月1日、2月4~8日)         | 二、四 9:45 - 10:45  | GY001 | \$70 | 10 |
|                      |                                     |  | 二、四 14:30 - 15:30 | GY002 | \$70 | 10 |
|                      |                                     |  | 二、四 18:00 - 19:00 | GY003 | \$70 | 10 |
|                      |                                     |  | 三、五 20:00 - 21:00 | GY007 | \$70 | 10 |
|                      |                                     | 工聯台山社區中心<br>(停課：1月1日、2月3~7日)           | 一、三 18:30 - 19:30 | GY006 | \$70 | 10 |
|                      |                                     | 工聯氹仔湖畔服務中心<br>(停課：1月1日、2月5~12日)        | 二、五 18:45 - 19:45 | GY008 | \$70 | 10 |
|                      |                                     |  | 二、五 20:00 - 21:00 | GY009 | \$70 | 10 |

\* 注意事項：報名各項活動之中級/高級/進階班別，必須要具備相當於3期初級班或以上程度，報名前務必自行確認已符合以上要求，方可參加。

健身氣功、健身操、太極拳：可穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。

排排舞：可穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。

塑身健康舞(肚皮舞)：可穿著鬆身T恤、運動褲、運動鞋及肚皮舞腰帶一條。

瑜伽：需自備瑜伽墊，可穿著鬆身T恤及運動褲。

與各總會合辦之興趣班

| 年齡    | 項目                                  | 地點                                      | 上課時間 (1月~2月)      | 班號    | 費用    | 名額 |
|-------|-------------------------------------|---|-------------------|-------|-------|----|
| 16+   | 太極拳                                 | 渡船街婦聯綜合服務大樓<br>大堂<br>(停課：1月1日、2月4~8日)   | 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：1月1日、2月4~8日) | 四 11:30 - 12:30   | MT003 | \$50  | 10 |
|       |                                     |   | 一 10:30 - 11:30   | MT004 | \$50  | 10 |
|       | 排排舞                                 | 渡船街婦聯綜合服務大樓<br>二/四樓<br>(停課：1月1日、2月4~8日) | 二、四 9:30 - 10:30  | MD001 | \$100 | 8  |
|       |                                     |   | 二、四 11:00 - 12:00 | MD002 | \$100 | 8  |
|       |                                     |   | 一、三 11:00 - 12:00 | MD003 | \$100 | 8  |
|       |                                     |   | 一、三 12:30 - 13:30 | MD004 | \$100 | 8  |
|       | 塑身健康舞<br>(肚皮舞)                      | 渡船街婦聯綜合服務大樓<br>四樓<br>(停課：1月1日、2月4~8日)   | 二、四 12:30 - 13:30 | MC001 | \$100 | 8  |
|       |                                     |   | 二、四 14:00 - 15:00 | MC002 | \$100 | 8  |
|       |                                     | 婦聯樂滿家庭服務中心-<br>湖畔經屋<br>(停課：1月1日、2月4~8日) | 一 16:00 - 17:00   | MC003 | \$50  | 15 |
|       |                                     |   | 一 18:30 - 19:30   | MC004 | \$50  | 15 |
|       |                                     |   | 三 15:30 - 16:30   | MC005 | \$50  | 15 |
|       | 標準舞                                 | 渡船街婦聯綜合服務大樓四樓<br>(停課：1月1日、2月4~8日)       | 三、五 9:30 - 10:30  | MS001 | \$100 | 8  |
|       |                                     |   | 三 14:00 - 15:00   | MS002 | \$50  | 8  |
|       | 健康舞                                 | 渡船街婦聯綜合服務大樓四樓<br>(停課：1月1日、2月4~8日)       | 一 9:30 - 10:30    | ME001 | \$50  | 8  |
| 拉丁舞   | 婦聯樂滿家庭服務中心-湖畔經屋<br>(停課：1月1日、2月4~8日) | 三 14:30 - 16:00                         | ME002             | \$70  | 10    |    |
| 18+   | 瑜伽                                  | 渡船街婦聯綜合服務大樓<br>四樓<br>(停課：1月1日、2月4~8日)   | 五 14:00 - 15:00   | MY001 | \$50  | 7  |
|       |                                     |   | 五 12:30 - 13:30   | MY002 | \$50  | 7  |
|       |                                     |   | 三 15:30 - 16:30   | MY003 | \$50  | 7  |
|       |                                     | 婦聯樂滿家庭服務中心-<br>湖畔經屋<br>(停課：1月1日、2月4~8日) | 一 14:00 - 15:30   | MY004 | \$70  | 15 |
|       |                                     |   | 二 10:45 - 12:15   | MY005 | \$70  | 15 |
|       |                                     |   | 四 10:45 - 12:15   | MY006 | \$70  | 15 |
|       |                                     |   | 五 18:30 - 20:00   | MY007 | \$70  | 15 |
| 60+   | 老年健身操                               | 渡船街婦聯綜合服務大樓<br>大堂<br>(停課：1月1日、2月4~8日)   | 二、五 15:45 - 16:45 | MI001 | \$50  | 10 |
|       |                                     |   | 二、五 14:30 - 15:30 | MI002 | \$50  | 10 |
| 40-59 | 中年健身操                               | 婦聯樂滿家庭服務中心-湖畔經屋<br>(停課：1月1日、2月4~8日)     | 一、三 11:30 - 12:30 | MA003 | \$50  | 10 |

太極拳、排排舞、健康舞、健身操：可穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。

塑身健康舞(肚皮舞)：可穿著鬆身T恤、運動褲、運動鞋及肚皮舞腰帶一條。

標準舞、拉丁舞：可穿著鬆身T恤、運動褲及相關舞蹈鞋。

瑜伽：需自備瑜伽墊，可穿著鬆身T恤及運動褲。

**\* 與各總會合辦之興趣班**

| 年齡  | 項目   | 地點                                       | 上課時間 (1月~2月)           | 班號    | 費用    | 名額 |
|-----|------|--|------------------------|-------|-------|----|
| 18+ | 健身氣功 | 街坊總會社區服務大樓<br>五樓514室<br>(停課：1月1日、2月4~8日) | 一、四      14:30 - 16:00 | DQ001 | \$100 | 20 |
| 16+ | 廣場舞  | 街坊總會社區服務大樓六樓<br>(停課：1月1日、2月4~8日)         | 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：1月1日、2月4~8日)   | 二、四      15:00 - 16:30 | DP003 | \$100 | 15 |
| 16+ | 柔力球  | 街坊總會社區服務大樓六樓<br>(停課：1月1日、2月4~8日)         | 三、五      9:30 - 11:00  | RL001 | \$100 | 40 |

健身氣功、廣場舞、健身操、太極拳：可穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。

柔力球：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋，必須自備球拍。

**\* 上課地址：**

|                                     |              |
|-------------------------------------|--------------|
| 渡船街婦聯綜合服務大樓：渡船街27號A-B               | 電話：2821 6862 |
| 樂滿家庭服務中心一 湖畔經屋：氹仔美副將大馬路湖畔大廈A區二樓A2   | 電話：2850 0160 |
| 街坊總會社區服務大樓：白朗古將軍大馬路                 | 電話：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     | 電話：2850 2040 |
| 工聯北區綜合服務中心：黑沙環廣福安花園                 | 電話：2847 0789 |
| 工聯台山社區中心：台山李寶椿街                     | 電話：2823 4898 |
| 澳門博彩企業員工協會：馬場海邊馬路64號利昌工業大廈          | 電話：2845 5435 |
| 工人體育場：關閘廣場                          | 電話：2843 6108 |
| 澳門工聯筷子基綜合服務中心：筷子基快富樓3樓              | 電話：2823 3902 |
| 工聯離島辦事處暨綜合服務中心：氹仔基馬拉斯大馬路67號美景花園     | 電話：2884 1603 |
| 澳門工會聯合總會氹仔湖畔綜合服務中心：氹仔美副將馬路湖畔大廈A/2樓  | 電話：2850 0101 |
| 工聯職業技能培訓中心：澳門關閘馬路101-105A號太平大廈第一期1樓 | 電話：2848 3454 |
| 澳門工會聯合總會：沙梨頭海邊街2~6號工聯大廈             | 電話：2893 8791 |
| 澳門工會聯合總會                            | 電話：2843 6108 |
| 澳門婦女聯合總會                            | 電話：2835 3748 |
| 澳門街坊會聯合總會                           | 電話：2833 3614 |