



主辦



資助



8月4日早上9時30分，開始接受親身報名。

郵寄之報名表按郵戳日期 8月4日開始為準。

(提前報名，恕不辦理。)

2025-2026 草地滾球訓練計劃 (第七十八期)

一、 宗旨：透過有系統的訓練，令學員能正確地掌握草地滾球的基本技術。教練與學員的比例不超過 1：8，使教練能兼顧個別學員的需要，從而提升個人技術。

二、 班別：設有初級、初級改良、中級及高級班。

另設自組初班：任何人士必須集合 8 位參加者，並於上課前最少 5 個月前親身遞交或郵寄報名表格到本會申請。

每個課程 8 堂，每堂 2 小時。

自組班報名表，請自行在網頁下載。

- 三、 參加資格： 8 至 17 歲（青少年班）
18 歲或以上（成人班）
8 歲或以上（親子班）

初級班：任何有興趣的人士均可報名參加

初級改良：曾參加本會或其他機構舉辦的草地滾球訓練初班

中級班：曾參加本會或其他機構舉辦的草地滾球訓練班

高級班：曾參加本會舉辦的中級訓練班或草地滾球會會員

（註：18 歲或以上參加者可重覆參與同一級別的訓練班一次，超過兩次者，如該班於截止報名後仍有餘額，其申請亦會被接納。）

- 四、 名 額： 每班不超過 8 人

- 五、 報名費： 每位港幣 100 元（青少年初級班 / 青少年中級班）
每位港幣 150 元（成人初級班/成人初級改良班/親子初級班）
每位港幣 200 元（成人中級班 / 親子中級班 / 成人高級班）

- 六、 報名方法： 填妥報名表格後，連同報名費支票（收款人：「中國香港草地滾球總會」或「Lawn Bowls Association of Hong Kong, China」）親身或郵寄至本會辦事處，詳情如下：

香港銅鑼灣大球場徑一號奧運大樓 2010 室
中國香港草地滾球總會

親身遞交時間如下：星期一至五(假期除外)
早上9時30分至下午12時30分；
下午2時30分至5時30分

不接受郵寄現金。資料不全者，報名恕不受理

2025 年 8 月 4 日上午 9 時 30 分可親臨本總會報名。
每名申請人每次只能遞交最多三張報名表。

或郵寄至本會辦事處，報名表按郵戳日期 8 月 4 日開始為準。(提前報名，恕不辦理。) 先到先得，額滿即止。

請注意，以郵寄方式收到之報名表將會於 8 月 4 日起每天下午三時後才開始進行處理。收到的報名表格是混合且隨機排序處理。報名先到先得。

七、 付款方式 : 如未能提交支票者，可選擇於收到取錄通知後以轉數快形式繳交報名費。(詳情請參閱八、取錄通知)

八、 取 錄 通 知 : 獲取錄者：

參加者將於開課前兩星期接獲總會以電郵方式通知。獲取錄者須於總會發出取錄通知後 3 日內 以轉數快方式繳交學費。

轉帳時必須清晰備註姓名及訓練班編號，並記錄已付款的截圖。將截圖回傳至總會的 WhatsApp。如轉帳款項未有清楚註明姓名及訓練班編號則不作處理。

(如報名時已繳交支票者則不用理會。)

所有報名一經接納，參加者不得轉讓名額，而退出人士所繳交之費用概不退還。

未被取錄之參加者：

總會將會以 WhatsApp 形式通知參加者未被取錄。其支票亦將直接銷毀而不作另行通知，敬請留意。

若開班前一星期未有收到任何通知，可致電本會查詢。

- 九、 上課通知書 已依時繳交報名費的獲取錄者將會於上課前收到總會以電郵方式發出的上課通知書。一切報名以收到上課通知書作實。
- 十、 截 止 日 期 : 開課前 5 個星期，先到先得，額滿即止。(請參閱上課時間表之截止日期)
- 十一、 查 詢 : 2504 8251 網頁：<https://www.bowls.org.hk>

訓練計劃預告： 第 79 期---上課日期:2026 年 4 月至 2026 年 9 月
報名日期:2026 年 2 月 2 日早上 9 時 30 分開始接受報名。

上課時間表（請保留此頁作參考）

備註:停課日期：2025 年 10 月 1,7,29 日,12 月 25,26 日 2026 年 1 月 1 日及 2 月 17-19 日

班號	級別	地點	上課日期	星期	時間	截止日期
BA-125	成人初班	TKO	3/10/2025-21/11/2025	五	10am-12nn	29/8/2025
BA-126	成人初班	VP	6/10/2025-24/11/2025	一	9am-11am	1/9/2025
BI-128	成人初級改良班	VP	11/10/2025-29/11/2025	六	8am-10am	6/9/2025
BA-129	成人初班	VP	14/10/2025-2/12/2025	二	5pm-7pm	9/9/2025
BI-131	成人初級改良班	TCS	14/10/2025-2/12/2025	二	8pm-10pm	9/9/2025
BA-133	成人初班	KT	17/10/2025-5/12/2025	五	7pm-9pm	12/9/2025
BI-135	成人初級改良班	VP	17/10/2025-5/12/2025	五	8pm-10pm	12/9/2025
BA-136	成人初班	TCS	7/11/2025-9/1/2026	五	10am-12nn	3/10/2025
BA-139	成人初班	VP	20/11/2025-22/1/2026	四	10am-12nn	16/10/2025
BA-140	成人初班	IE	22/11/2025-10/1/2026	六	1pm-3pm	18/10/2025
BA-142	成人初班	VP	9/12/2025-27/1/2026	二	5pm-7pm	4/11/2025
BA-143	成人初班	VP	19/12/2025-13/2/2026	五	10am-12nn	14/11/2025
BA-144	成人初班	VP	22/12/2025-9/2/2026	一	5pm-7pm	17/11/2025
BA-145	成人初班	KT	2/1/2026-27/2/2026	五	10am-12nn	28/11/2025
BI-151	成人初級改良班	YCK	14/1/2026-11/3/2026	三	8pm-10pm	10/12/2025
BA-152	成人初班	IE	26/1/2026-16/3/2026	一	10am-12nn	22/12/2025
BI-153	成人初級改良班	IE	26/1/2026-16/3/2026	一	2pm-4pm	22/12/2025
BA-154	成人初班	IE	26/1/2026-16/3/2026	一	4pm-6pm	22/12/2025
BA-156	成人初班	IE	3/2/2026-31/3/2026	二	2pm-4pm	30/12/2025
BA-158	成人初班	IE	3/2/2026-31/3/2026	二	4pm-6pm	30/12/2025
BY-120	青少年初班	VP	27/10/2025-15/12/2025	一	5pm-7pm	22/9/2025
BY-121	青少年初班	TCS	15/11/2025-3/1/2026	六	8pm-10pm	11/10/2025
BY-123	青少年初班	IE	3/1/2026-21/2/2026	六	8am-10am	29/11/2025

班號	級別	地點	上課日期	星期	時間	截止日期
IA-102	成人中班	ALC	21/10/2025-9/12/2025	二	11am-1pm	16/9/2025
IA-108	成人中班	ALC	8/11/2025-27/12/2025	六	8am-10am	4/10/2025
IA-109	成人中班	ALC	13/1/2026-10/3/2026	二	11am-1pm	9/12/2025
IA-161	成人中班	KT	2/10/2025-27/11/2025	四	7pm-9pm	28/8/2025
IA-164	成人中班	VP	14/10/2025-2/12/2025	二	10am-12nn	9/9/2025
IA-166	成人中班	TCS	17/10/2025-5/12/2025	五	7pm-9pm	12/9/2025
IA-168	成人中班	VP	20/11/2025-22/1/2026	四	7pm-9pm	16/10/2025
IA-169	成人中班	KT	2/12/2025-20/1/2026	二	10am-12nn	28/10/2025
IA-170	成人中班	VP	6/12/2025-24/1/2026	六	8am-10am	1/11/2025
IA-172	成人中班	TCS	30/12/2025-24/2/2026	二	8pm-10pm	25/11/2025
IA-173	成人中班	KT	2/1/2026-27/2/2026	五	7pm-9pm	28/11/2025
IA-174	成人中班	TCS	7/1/2026-4/3/2026	三	10am-12nn	3/12/2025
IA-175	成人中班	KT	8/1/2026-5/3/2026	四	7pm-9pm	4/12/2025
IA-176	成人中班	ALC	10/1/2026-28/2/2026	六	8am-10am	6/12/2025
IA-177	成人中班	IE	31/1/2026-21/3/2026	六	1pm-3pm	27/12/2025
IA-178	成人中班	IE	3/2/2026-31/3/2026	二	10am-12nn	30/12/2025
AA-141	成人高班	KT	9/12/2025-27/1/2026	二	8pm-10pm	4/11/2025
AA-179	成人高班	ALC	5/1/2026-2/3/2026	一	8pm-10pm	1/12/2025
AA-180	成人高班	KT	6/10/2025-24/11/2025	一	7pm-9pm	1/9/2025
AA-182	成人高班	VP	12/12/2025-6/2/2026	五	8pm-10pm	7/11/2025
AA-183	成人高班	IE	2/1/2026-27/2/2026	五	10am-12nn	28/11/2025
AA-184	成人高班	YCK	8/1/2026-5/3/2026	四	8pm-10pm	4/12/2025

草地滾球場		場地地址及電話
KT	啟德車站廣場草地滾球場	九龍九龍城沐安街 20 號 (啟德港鐵站 D 出口) 電話：2709 6322
ALC	鴨脷洲體育館室內草地滾球場	香港鴨脷洲洪聖街 8 號 (利東港鐵站 A1 出口) (近鴨脷洲大街) 電話：2554 0832
IE	港島東體育館室內草地滾球場	香港西灣河鯉景道 52 號 (西灣河港鐵站 A 出口) (近鯉景灣) 電話：2151 4070
YCK	圓洲角體育館室內草地滾球場	新界沙田銀城街 35 號 (第一城港鐵站 B 出口) 電話：2509 9108
TKO	坑口文曲里公園草地滾球場	新界將軍澳坑口文曲里 6 號 (坑口港鐵站 B2 出口) (近新寶城) 電話：3403 9367
VP	維多利亞公園草地滾球場	香港銅鑼灣高士威道 維多利亞公園 (天后港鐵站 A2 出口) 電話：2570 6186
TCS	東昌街體育館室內草地滾球場	新界大埔寶湖道 25 號 (大埔墟港鐵站 A2 或 B 出口，步行約 15 分鐘) 電話：2691 2055

注意：參加者上課時請穿著合適的運動服裝及必須穿著平底無蹣的運動鞋。



主辦



資助



2025-2026 草地滾球訓練計劃 (第七十八期)

報名表

每張報名表只能報一班，如有需要，請自行複印。

請用正楷填寫此表格（如不敷應用，請自行影印。）

姓名：(中文) _____ (英文) _____

性別：_____ 出生日期：_____ 年 _____ 月 _____ 日 年齡：_____

香港身份證號碼：

--	--	--	--	--

 (只須填上字母及首四個數字)

聯絡電話(WhatsApp)：_____ (請儘量提供有 WhatsApp 功能之電話或親友的 WhatsApp 功能之電話，以方便聯繫。)

電郵地址：_____ (請儘量提供電郵地址或親友的電郵地址，以方便聯繫。)

如本人於活動期間遇上緊急事故，請致電_____ (電話號碼)
與_____ (緊急聯絡人姓名) 聯絡。

*本人擬參加之班別

--

(未滿 18 歲的申請人必須由家長或監護人填寫此同意書)

家長同意書

本人同意敝子弟_____參加上述活動，並聲明他/她的健康及體能良好，適宜參加上述活動。如果敝子弟因疏忽、健康或體能欠佳，而引致於參加這項活動時傷亡，中國香港草地滾球總會及康樂及文化事務署則無須負責。

家長/監護人姓名：_____ 家長/監護人簽署：_____

聯絡電話：_____ 日期：_____

(18 歲或以上申請人須填寫此聲明)

健康聲明書

本人謹此聲明健康及體能良好，適宜參加上述活動。如果本人因疏忽、健康或體能欠佳，而引致於參加這項活動時傷亡，中國香港草地滾球總會及康樂及文化事務署則無須負責。

參加者簽署：_____ 日期：_____