



香港女童軍總會賽馬會東涌活動中心

The Hong Kong Girl Guides Association Jockey Club Tung Chung Activity Centre

# 2025年12月-2026年2月活動

公開報名日期：2025年12月3日(星期三)  
上午10時正

(每位會員可代另外一名會員報讀最多2項課程)

電話：2619 0399

傳真：2619 0522

電郵：[tungchungcentre@hkgga.org.hk](mailto:tungchungcentre@hkgga.org.hk)

辦公時間：星期二至日 09:15-18:00 (逢星期一及公眾假期休息)

中心地址：東涌順東路(東涌海濱長廊入口，中電變壓站旁邊)



MERRY  
CHRISTMAS  
& HAPPY NEW YEAR

# 惡劣天氣期間中心及戶外活動安排

以當天課程開始前兩小時由香港天文台發出之天氣報告為準，  
活動負責人/主辦方亦有權因應天氣情況提早取消活動以保障參加者安全。

天氣情況		幼兒及兒童活動		婦女及家長活動		露營 (2)	中心辦公
		戶內 (1)	戶外	戶內(1)	戶外		
寒冷天氣/ 酷熱天氣/ 山泥傾瀉/ 霜凍警告		✓	✓ ⊙	✓	✓ ⊙	✓ ⊙	✓
雷暴警告		✓	✓ ●	✓	✓ ●	✓ ●	✓
強烈季候風 信號		✓		✓		✓	✓
1 號風球		✓		✓		✓	✓
3 號風球		✗		✓	✗	✗ ●	✓
8 號風球或 以上/ 極端情 況				✗			✗ ■
黃色暴雨		✓	✗ ●	✓	✗ ●	✗ ●	✓
紅色暴雨				✗ ●			✓
黑色暴雨				✗ ●			✗ ■
空氣質數 健康指數	高 (7)	✓	◇ ✓	✓	✓ ◇	✓ ◇	✓
	甚高 (8-10)	✓	◇ ✓	✓	✓ ◇	✓ ◇	
	嚴重 (10+)			✓	◇ ★		

⊙ 如有需要，會安排參加者於戶內暫避或離開。

● 若活動進行中，會安排參加者留在安全地方暫避，直至警告解除。

■ 如信號在下午2時前解除，中心於信號解除後兩小時內開放。若下午2時後解除，中心暫停辦公。

◇ 參加者應盡量減少體力消耗及戶外活動。如對空氣污染敏感(即患有心臟病及呼吸系統毛病)的參加者，請不要參加在空氣污染地區進行的活動。

★ 本中心將因應情況，應予以終止、取消或延期活動。

(1) 「戶內活動」指在戶內地方進行的活動和訓練，包括於恆常集會地方以外舉行的戶內活動。活動負責人必須遵照有關活動場地的使用守則及惡劣天氣安排。

(2) 正值宿營及露營舉行期間，懸掛三號颱風信號、紅色或黑色暴雨警告信號時，宿營及露營負責人須考慮所有安全因素，包括道路安全等，然後透過中心負責人向總會商討決定是否解散活動。



## 報名須知

1. 會員必須親臨本中心填妥「活動報名表」，並出示有效的會員証。
2. 每位會員只可代一位會員填交「活動報名表」，而每次最多報名兩個活動。
3. 所有名額均以先到先得為原則，額滿即止，不設電話報名及留位。
4. 已繳交的費用一概不設退款及轉讓他人使用。
5. 若參加者因個人原因不能出席課程/活動，不能讓他人代替出席。
6. 若參加者於恆常班課程出席率不足80%，將會影響下次參加任何課程/活動。
7. 參加者請自行記錄已報名活動/課程的舉行日期、時間、地點等，本中心恕不個別通知。
8. 每位參加者應按導師所分派的材料製作完成品，不可代替其他學員製作。若當日學員缺席，不可代有關學員取走材料及製成品。
9. 如有任何學員妨礙其他同學上課或行為不當，本中心保留終止該參加者上課的權利。
10. 請保留所有收據，直至該活動/課程完結為止，以便查核或退款時交回本中心，並請於課堂/活動第一節帶備收據。
11. 如人數不足或中心行政問題，本中心有權延期或取消課程/活動，並安排退還款項。
12. 上述資料如有修改，本中心保留最終之決定權。

## 衛生措施

1. 開課/活動/入營前，如課程或活動導師/營友負責人發現參加者/營友不適，應勸喻他們回家休息。
2. 在課程/活動/營期中，如課程或活動導師/營友負責人發現參加者/營友不適，應勸喻他們終止活動。
3. 保持良好的個人衛生習慣：
  - 3.1. 打噴嚏或咳嗽時應掩著口鼻。
  - 3.2. 用膠袋包妥所有呼吸道分泌物 (如口水、痰或嘔吐物等)，並丟棄於垃圾桶內，亦可通知員工清潔嘔吐物。
  - 3.3. 如雙手被呼吸系統分泌物弄污，應立即用洗手液洗手。
  - 3.4. 如廁後應蓋上廁板才沖廁，並立即洗手。
4. 如有需要應自備蚊怕水。

## 安全措施

1. 中心/營地備有急救箱，可處理輕微外傷。
2. 如使用者發生意外或嚴重不適，請通知中心職員召喚救護車。
3. 如發生打鬥、傷人或失竊時，請通知中心職員報警求助。課程導師/營友負責人必須確保各參加者/營友留在場地內，直至警方到場處理事件。
4. 所有中心/營地範圍嚴禁吸煙。
5. 在中心或營地煮食時必須有成年人在場。切勿在爐火開啟後不顧離去。
6. 如火警鐘響起或發生火警，課程導師/營友負責人應立即召集所有參加者/營友，到露天及安全的地方集合(如大閘入口外)，並向中心職員報告參加者/營友是否到齊。直至消防員證實安全，才可繼續活動。
7. 本中心內外均設置閉路電視攝錄機作保安用途。所有攝錄影像，如沒有事故發生，儲存於硬碟內的影像將會視乎儲存影像的解像度、檔案大小及畫面的複雜度等因素儲存三十天之後刪除。該硬碟會循環使用，儲存新的攝錄影像。未經批准的人士一律不准查看或將錄像轉移或複製。所有查看或複製錄像片段的請求須由香港女童軍總會總幹事審查及批准。有關人員會被安排在指定地點查看或複製閉路電視錄像。



香港女童軍總會賽馬會東涌活動中心 Tel: 2619 0399

# 體能鍛鍊班

課程編號: **JCTC25-F412**

恆常運動能促進血液循環，增強心肺功能。自然環境下運動更有效促進新陳代謝，增強體質。課程導師會根據學員體能調整課程難度，針對肌耐力及體能鍛鍊，提高學員平衡力及柔軟度。

日期: **9/12 - 10/2/2026 (逢星期二) (共10堂)**

時間: **9:30AM-11:00AM**

地點: 本中心

對象: **18歲或以上會員**

名額: **16人**

費用: **\$400/10堂**

備註: 學員須自備毛巾及水



備註:

- 1.學員出席率必須達80%，即出席最少8堂(不可代替他人上堂)，方可保留優先報名資格)。
- 2.舊生可於2026年2月10日至2月28日優先報名下一季(2026年3-5月)課程，否則將視為放棄優先報名資格，而其餘名額將於2026年3月份公開報名。
- 3.一經報名，課程不設退款、轉班或轉讓。

(圖片只供參考)



# 舒壓有妙法

## 健康養生系列—養生班B

[DTSW25-306]

由導師以專題式講解養生概念，在課堂中學習「太極十三字訣、平甩功、易筋棒」，每堂會設有家課 / 小任務給學員回家練習，導師會與學員於最後一節分享成效。太極十三字訣主要針對人體經絡系統起到引導按摩激發作用，協調臟腑功能。學習平甩功能使參加者全身氣脈暢通，筋骨鬆開，使全身靈活、有彈性。而運用易筋棒，讓參加者可防禦及治療坐骨神經痛，彈弓手，網球手，五十肩等疾病的效用。

日期：16/12, 23/12, 30/12/2025, 6/1, 13/1,  
20/1, 27/1, 3/2/2026 (二)(共8堂)

時間：上午11:00-下午1:00

名額及對象：12名婦女

地點：本中心

費用：全免

(已包括導師、工具及材料費用)

\*參加者需繳交按金\$100，如能出席6堂可退回按金

\*出席率八成以上，可獲出席證書一張。

\*以上圖片只供參考，材料及款色因應實際情況而有所不同


\*本宣傳品僅代表主辦機構之立場

賽馬會東涌活動中心

地址：大嶼山東涌順東路（東涌泳池後面，  
鄰近中電東涌變壓站及東涌海濱長廊）

TEL：2619 0399

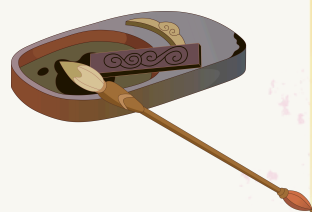


 香港女童軍總會賽馬會東涌活動中心 Tel: 2619 0399



# 水墨畫班

課程編號: JCTC25-F413



水墨畫從墨的濃淡開始，  
墨分五色基礎做起，  
結構、畫面佈局、落款、印章等令畫面生息不少！

日期：9/12 - 10/2/2026 (逢星期二) (共10堂)

時間：2:15PM-3:45PM

地點：本中心

對象：18歲或以上會員

名額：16人

收費：\$400 / 10堂



備註:

1. 本課程會為新學員提供一組毛筆。
2. 學員出席率必須達**80%**，即出席最少**8堂**(不可代替他人上堂)，方可保留優先報名資格。
3. 舊生可於**2026年2月10至2月28日**優先報名下一季(**2026年3-5月**) 課程，否則將視為放棄優先報名資格，而其餘名額將於**2026年3月份**公開報名。
4. 一經報名，課程不設退款、轉班或轉讓。

(圖片只供參考)



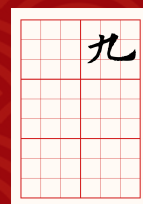


香港女童軍總會賽馬會東涌活動中心 Tel: 2619 0399



# 楷書與行書

課程編號: JCTC25-F414



楷書及行書是書法中最常見的書體，在現代生活中亦較實用普遍，是學習書法不可或缺的部份。此課程將通過臨寫古帖，建立對楷書及行書的技巧與認知。課堂亦會講解書法的基本知識和欣賞，使學員能對這中國獨有的藝術有更全面的認識。

日期: 10/12 - 11/2/2026 (逢星期三) (共8堂)

(\*24/12 & 31/12暫停)

時間: 10:15AM-11:45AM

地點: 本中心

對象: 18歲或以上會員

名額: 16人


費用: \$320/8堂

備註:

1. 本課程會為新學員提供毛筆一枝。
2. 學員出席率必須達80%，即出席最少6堂(不可代替他人上堂)，方可保留優先報名資格。
3. 舊生可於2026年2月11日至2月28日優先報名下一季(2026年3-5月)課程，否則將視為放棄優先報名資格，而其餘名額將於2026年3月份公開報名。
4. 一經報名，課程不設退款、轉班或轉讓。



(圖片只供參考)

 香港女童軍總會賽馬會東涌活動中心 Tel: 2619 0399

# 保健伸展班

課程編號: JCTC25-F416

針對心肺耐力作出體能鍛鍊，以提升體格及身體的柔軟度。而在戶外環境中運動，更有效促進新陳代謝。

日期: 11/12 - 12/2/2026 (逢星期四) (共8堂)

(\*25/12, 1/1 暫停)

時間: 9:30AM-11:00AM

地點: 本中心

對象: 18歲或以上會員

名額: 16人

費用: \$320/8堂




備註:

- 1.學員須自備毛巾、瑜珈墊及防曬用品。
- 2.學員出席率必須達**80%**，即出席最少**6堂**(不可代替他人上堂)，方可保留優先報名資格。
- 3.舊生可於**2026年2月12至2月28日**優先報名下一季(**2026年3-5月**)課程，否則將視為放棄優先報名資格，而其餘名額將於**2026年3月**份公開報名。
- 4.一經報名，課程不設退款、轉班或轉讓。

(圖片只供參考)



 香港女童軍總會賽馬會東涌活動中心 Tel: 2619 0399



# 伸展瑜珈班



瑜珈能改善身體的柔軟度，消除疲勞，  
更可以平靜人的心境！

活動名稱	活動編號	日期	時間	名額	費用
伸展瑜珈班 (I)	JCTC25- F417	12/12-13/2/2026 (逢星期五)  (*26/12暫停)	9:30am - 10:30am	16人	\$360/ 9堂
伸展瑜珈班 (II)	JCTC25- F418		10:40am - 11:40am		


對象：婦女會員

(圖片只供參考)

備註：

1. 學員請自備瑜珈墊、毛巾及所需用品。
2. 學員出席率必須達80%，即出席最少7堂(不可代替他人上堂)，方可保留優先報名資格。
3. 舊生可於2026年2月13日至2月28日優先報名下一季(2026年3-5月)課程，否則將視為放棄優先報名資格，而其餘名額將於2026年3月份公開報名。
4. 一經報名，課程不設退款、轉班或轉讓。



 香港女童軍總會賽馬會東涌活動中心 Tel: 2619 0399

# 健舞班

課程編號: JCTC25-F419

日期: 12/12 - 13/2/2026 (逢星期五) (共9堂)

(\*26/12暫停)

時間: 11:50AM-12:50PM

地點: 本中心

對象: 婦女會員

名額: 12人

費用: \$360/9堂

備註: 學員須自備毛巾及水




備註:

1. 學員出席率必須達80%，即出席最少7堂(不可代替他人上堂)，方可保留優先報名資格。
2. 舊生可於2026年2月13日至2月28日優先報名下一季(2026年3-5月) 課程，否則將視為放棄優先報名資格，而其餘名額將於2026年3月份公開報名。
3. 一經報名，課程不設退款、轉班或轉讓。

(圖片只供參考)



 香港女童軍總會賽馬會東涌活動中心 Tel: 2619 0399

# 療癒靜心禪繞畫

課程編號: JCTC25-F420

禪繞畫(Zentangle)讓大家作畫時，專注在紙筆上繪畫簡單及有結構的圖案，從中讓自己放鬆，可以忘卻煩惱，療養心靈，創造獨一無二的作品。

日期: 12/12 - 13/2/2026 (逢星期五) (共7堂)

(\*19/12, 26/12, 23/1 暫停)

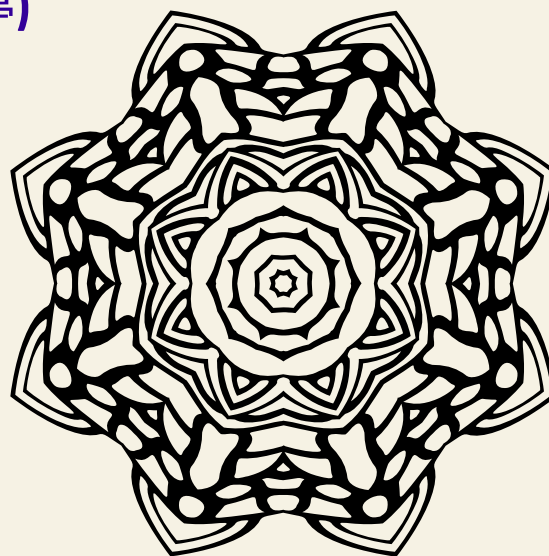
時間: 2:30PM-4:00PM

地點: 本中心

對象: 18歲或以上會員

名額: 16人


費用: \$280/7堂



備註:

1. 本課程為新學員提供畫筆一支，學員請自備鉛筆。
2. 學員出席率必須達**80%**，即出席最少**5堂**(不可代替他人上堂)，方可保留優先報名資格。
3. 舊生可於**2026年2月13日至2月28日**優先報名下一季(**2026年3-5月**)課程，否則將視為放棄優先報名資格，而其餘名額將於**2026年3月**份公開報名。
4. 一經報名，課程不設退款、轉班或轉讓。

(圖片只供參考)

 香港女童軍總會賽馬會東涌活動中心 Tel: 2619 0399



# 週末瑜珈班



瑜珈能改善身體的柔軟度，消除疲勞，  
更可以平靜人的心境！

活動名稱	活動編號	日期	時間	名額	費用
週末瑜珈班 (I)	JCTC25- F421	13/12 - 14/2/2026 (逢星期六) (*24/1暫停)	11:50am - 12:50pm	16人	\$360/ 9堂
週末瑜珈班 (II)	JCTC25- F422		1:00pm - 2:00pm		
週末瑜珈班 (III)	JCTC25- F423		2:10pm - 3:10pm		

(圖片只供參考)

對象：婦女會員

備註：

1. 學員請自備瑜珈墊、毛巾及所需用品。
2. 學員出席率必須達80%，即出席最少7堂(不可代替他人上堂)，方可保留優先報名資格。
3. 舊生可於2026年2月14日至2月28日優先報名下一季(2026年3-5月) 課程，否則將視為放棄優先報名資格，而其餘名額將於2026年3月份公開報名。
4. 一經報名，課程不設退款、轉班或轉讓。

香港女童軍總會賽馬會東涌活動中心 Tel: 2619 0399

# I Speak 英語發音班

課程編號: JCTC25-C251

此課程透過Phonics拼寫及聲音規則，提升學生對音素的聆聽及識別能力，為英文單字念讀及拼寫建立基礎。

日期: 12/12 - 13/2/2026 (逢星期五) (共7堂)

(\*19/12, 26/12, 23/1 暫停)

時間: 5:10PM-5:55PM

地點: 本中心

對象: 幼稚園K2 - K3學生

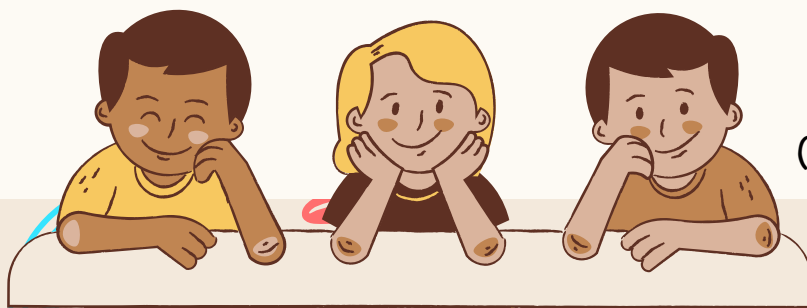
名額: 12人

費用: \$280/7堂




備註：

- 1.學員出席率必須達80%，即出席最少5堂(不可代替他人上堂)，方可保留優先報名資格。
- 2.舊生可於2026年2月13日至2月28日優先報名下一季(2026年3-5月)課程，否則將視為放棄優先報名資格，而其餘名額將於2026年3月份公開報名。
- 3.一經報名，課程不設退款、轉班或轉讓。



(圖片只供參考)



 香港女童軍總會賽馬會東涌活動中心 Tel: 2619 0399

# Fun Fun英語世界

課程編號: JCTC25-C252

此課程透過英語兒歌、日常情景接觸下輕鬆愉快學習英語！

日期: 14/12 - 15/2/2026 (逢星期日) (共10堂)

時間: 10:00am - 11:00am

地點: 本中心

對象: 幼稚園K2-K3學生

名額: 12人

費用: \$400/10堂



備註：

1. 學員出席率必須達80%，即出席最少8堂(不可代替他人上堂)，方可保留優先報名資格。
2. 舊生可於2026年2月15日至2月28日優先報名下一季(2026年3-5月)課程，否則將視為放棄優先報名資格，而其餘名額將於2026年3月份公開報名。
3. 一經報名，課程不設退款、轉班或轉讓。 (圖片只供參考)







香港女童軍總會賽馬會東涌活動中心 Tel: 2619 0399

# 數理天地

課程編號: JCTC25-C253

此班組針對幼稚園數學課程而設，  
幫助K2及K3的同學強化數學根基

日期: 14/12 - 15/2/2026 (逢星期日) (共10堂)

時間: 11:00am - 12:00nn

地點: 本中心

對象: 幼稚園K2-K3學生

名額: 12人

費用: \$400/10堂



(圖片只供參考)

備註:

1. 學員出席率必須達80%，即出席最少8堂(不可代替他人上堂)，方可保留優先報名資格。
2. 舊生可於2026年2月15日至2月28日優先報名下一季(2026年3-5月)課程，否則將視為放棄優先報名資格，而其餘名額將於2026年3月份公開報名。
3. 一經報名，課程不設退款、轉班或轉讓。



香港女童軍總會賽馬會東涌活動中心 Tel: 2619 0399



# 參觀中電鐘樓文化館



課程編號: JCTC26-OA019

中電鐘樓文化館坐落於中電鐘樓內。鐘樓於1940年落成，位處九龍亞皆老街，為一級歷史建築。前身是中電總部の中電鐘樓，現已復修成為博物館，展示本港電力發展與嘉道理家族互相緊扣的關係，並透過體驗活動推廣減碳訊息和可持續發展。歡迎大家一同探索及感受一個與別不同的電力之旅！

日期：24/1/2026 (星期六)

集合時間：9:00am

解散時間：1:00pm

集合、解散地點：本中心

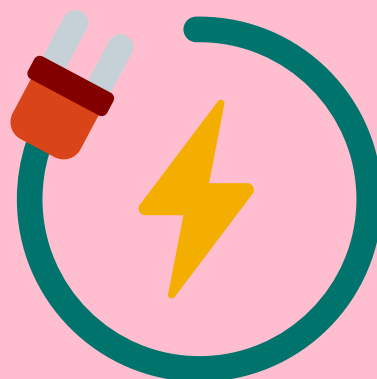
活動地點：中電鐘樓文化館

對象：3-85歲中心會員

名額：25人

費用：\$80/位，大小同價 (已包導賞、旅遊巴來回費用)


備註：一經報名，課程不設退款、轉班或轉讓



(圖片只供參考)





 香港女童軍總會賽馬會東涌活動中心 Tel: 2619 0399



# 聖誕薑餅人製作班



課程編號: JCTC25-FG079

日期: 14/12/2025 (日)

時間: 10:30am-12:30pm

地點: 本中心

對象: 所有會員

(10歲或以下需由家長陪同)

名額: 12人

費用: \$60/位

備註: 請自備圍裙及食物盒

一經報名，課程不設退款、轉班或轉讓

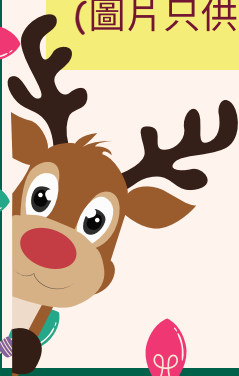


MERRY  
CHRISTMAS

& A HAPPY NEW YEAR



(圖片只供參考)





香港女童軍總會賽馬會東涌活動中心 Tel: 2619 0399

# 賀年美食班

活動名稱	活動編號	日期	時間	對象	名額	費用
迎馬酥餅 製作班	JCTC26- FG081	11/1/2026 (日)	10:30am- 12:30pm	所有會員 (10歲或以 下需由家 長陪同)	12人	\$60/位
新春南乳 蛋散製作班	JCTC26- FG082	18/1/2026 (日)	2:30pm- 4:30pm	所有會員 (10歲或以 下需由家 長陪同)	12人	\$60/位

備註: 請自備圍裙及食物盒

(圖片只供參考)

一經報名，課程不設退款、轉班或轉讓





 香港女童軍總會賽馬會東涌活動中心 Tel: 2619 0399



# 新春年花班



活動名稱	活動編號	日期	時間	對象	名額	費用
水仙花 種植班*	JCTC26- FG084	1/2/2026 (日)	11:00am- 12:00nn	18歲或以 上會員	12人	\$60/位
新春毛毛棒 擺設	JCTC26- FG085	1/2/2026 (日)	2:30pm- 4:00pm	所有會員 (10歲或以 下需由家 長陪同)	12人	\$60/位

備註: 一經報名, 課程不設退款、轉班或轉讓

\* 請自備剝刀及環保袋

\* 中心將提供每位學員兩個水仙頭



(圖片只供參考)



香港女童軍總會賽馬會東涌活動中心 Tel: 2619 0399

# ♥ 情人節心型鬆餅製作班 ♥

活動編號: JCTC26-FG086

日期: 8/2/2026 (星期日)

時間: 10:30am-12:30pm

地點: 本中心

對象: 所有會員

(10歲或以下需  
由家長陪同)

名額: 12人

費用: \$60/位

備註: 請自備圍裙及食物盒

一經報名，課程不設退款、轉班或轉讓



(圖片只供參考)