



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9-11月活動

公開報名日期：2025年9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)
(一經報名，課程不設退款、轉班或轉讓)



電話：2619 0399

傳真：2619 0522

電郵：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)



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-F399**

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: **16/9 - 18/11/2025 (逢星期二) (共9堂)**

(*7/10 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: **\$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**2025年11月18日至11月30日**優先報名下一季(**2025年12月至2026年2月**)課程，否則將視為放棄優先報名資格，而其餘名額將於**2025年12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



水墨畫班

課程編號: JCTC25-F400



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：9/9 - 18/11/2025 (逢星期二) (共10堂)
(*7/10暫停)

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:

(圖片只供參考)

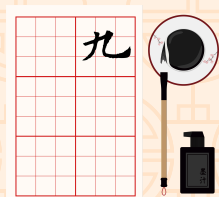
1. 本課程會為新學員提供一組毛筆。
2. 學員出席率必須達**80%**，即出席最少**8堂**(不可代替他人上堂)，方可保留優先報名資格。
3. 舊生可於**2025年11月18日至11月30日**優先報名下一季(**2025年12月至2026年2月**)課程，否則將視為放棄優先報名資格，而其餘名額將於**2025年12月份**公開報名。
4. 一經報名，課程不設退款、轉班或轉讓。

 香港女童軍總會賽馬會東涌活動中心 Tel: 2619 0399



楷書與行書

課程編號: JCTC25-F401



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: 10/9 - 12/11/2025 (逢星期三) (共8堂)

(*1/10, 29/10 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



(圖片只供參考)

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**2025年11月12日至11月30日**優先報名下一季(**2025年12月至2026年2月**)課程，否則將視為放棄優先報名資格，而其餘名額將於**2025年12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

保健伸展班

課程編號: JCTC25-F402

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: 11/9 - 20/11/2025 (逢星期四) (共11堂)

時間: 9:30AM-11:00AM

地點: 本中心

對象: 婦女會員

名額: 16人

費用: \$440/11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**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**2025年11月20日至11月30日**優先報名下一季(**2025年12月至2026年2月**)課程，否則將視為放棄優先報名資格，而其餘名額將於**2025年12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)



舒壓有妙法— 草本舒壓工作坊B

[DTSW25-222]

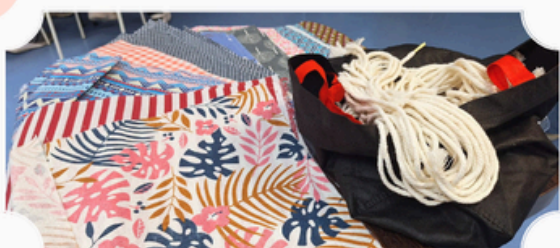
名額及對象：10名婦女(每節)

地點：賽馬會東涌活動中心

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



由導師教授草藥材及藥食同源小知識，認識傳統養生文化，促進婦女身心健康發展。同場亦會教授製作不同的草本手作(如：草本小香包、草藥浸腳包、按摩球眼枕、小抱枕等)，有助舒緩肌肉緊張和疲勞。

簡介會及工作坊(第一節)

日期：18/9/2025 (星期四)

時間：下午2:15-4:45 (2.5小時)

工作坊(第二至七節)

日期：25/9, 2/10, 9/10, 16/10, 23/10, 30/10/2025 (星期四)

時間：下午2:15-4:15 (2小時)

*出席率八成以上，可獲出席**證書一張**。

工作坊及分享會(第八節)

日期：6/11/2025 (星期四)

時間：下午2:15-5:15 (3小時)



*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



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- F403	12/9-21/11/2025 (逢星期五)	9:30am - 10:30am	16人	\$440/ 11堂
伸展瑜珈班 (II)	JCTC25- F404		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2025年11月21日至11月30日優先報名下一季(2025年12月至2026年2月) 課程，否則將視為放棄優先報名資格，而其餘名額將於2025年12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-F405

日期: 12/9 - 21/11/2025 (逢星期五) (共11堂)

時間: 11:50AM-12:50PM

地點: 本中心

對象: 婦女會員

名額: 12人

費用: \$440/11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2025年11月21日至11月30日優先報名下一季(2025年12月至2026年2月)課程，否則將視為放棄優先報名資格，而其餘名額將於2025年12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-F406

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: 12/9 - 21/11/2025 (逢星期五) (共10堂)

(*19/9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: \$400/10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**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**2025年11月21日至11月30日**優先報名下一季(**2025年12月至2026年2月**)課程，否則將視為放棄優先報名資格，而其餘名額將於**2025年12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)



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- F407	13/9-22/11/2025 (逢星期六)	11:50am - 12:50pm	16人	\$440/ 11堂
週末瑜珈班 (II)	JCTC25- F408		1:00pm - 2:00pm		
週末瑜珈班 (III)	JCTC25- F409		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2025年11月22日至11月30日優先報名下一季(2025年12月至2026年2月)課程，否則將視為放棄優先報名資格，而其餘名額將於2025年12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

八段錦班

課程編號: JCTC25-F410

預防及舒緩痛症如寒背、電腦頸、圓肩痛症等,
增強心肺血管功能,加強四肢協調性,伸展身體各關節

日期: 14/9 - 16/11/2025 (逢星期日) (共10堂)

時間: 2:30PM-3:30PM

地點: 本中心

對象: 18歲或以上會員

名額: 16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2025年11月16日至11月30日優先報名下一季(2025年12月至2026年2月)課程，否則將視為放棄優先報名資格，而其餘名額將於2025年12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

I Speak 英語發音班

課程編號: JCTC25-C247

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: 12/9 - 21/11/2025 (逢星期五) (共11堂)

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: \$440/11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2025年11月21日至11月30日優先報名下一季(2025年12月至2026年2月)課程，否則將視為放棄優先報名資格，而其餘名額將於2025年12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)

GREAT!

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-C248

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: 14/9 - 16/11/2025 (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2025年11月16日至11月30日優先報名下一季(2025年12月至2026年2月) 課程，否則將視為放棄優先報名資格，而其餘名額將於2025年12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)

ENGLISH

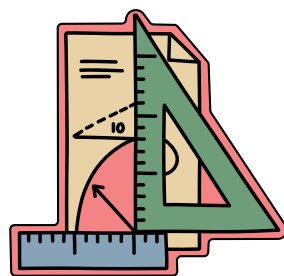
BRAVO!



數理天地

課程編號: JCTC25-C249

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: 14/9 - 16/11/2025 (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

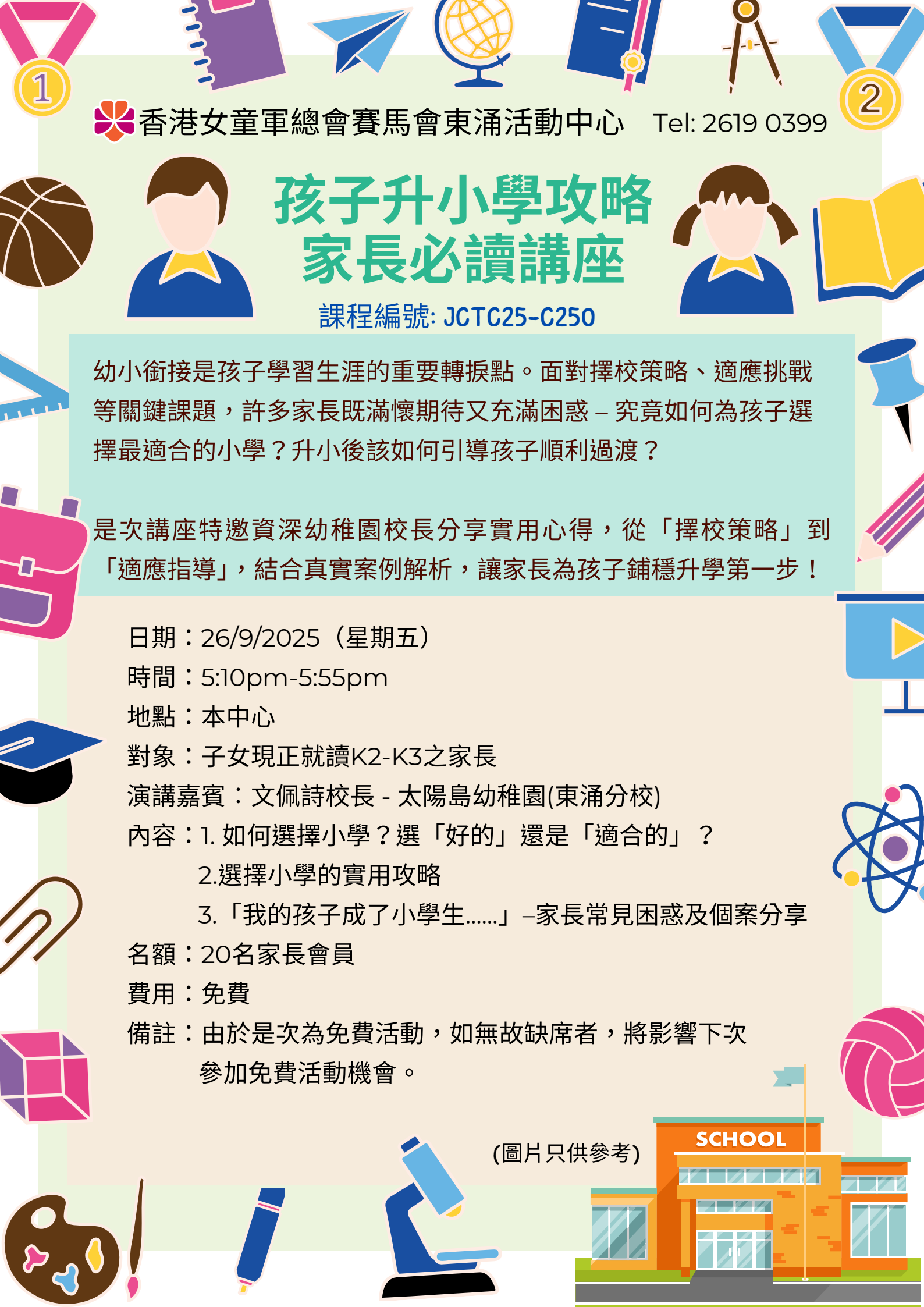


(圖片只供參考)

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2025年11月16日至11月30日優先報名下一季(2025年12月至2026年2月)課程，否則將視為放棄優先報名資格，而其餘名額將於2025年12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

孩子升小學攻略 家長必讀講座

課程編號: JCTC25-C250

幼小銜接是孩子學習生涯的重要轉捩點。面對擇校策略、適應挑戰等關鍵課題，許多家長既滿懷期待又充滿困惑 – 究竟如何為孩子選擇最適合的小學？升小後該如何引導孩子順利過渡？

是次講座特邀資深幼稚園校長分享實用心得，從「擇校策略」到「適應指導」，結合真實案例解析，讓家長為孩子鋪穩升學第一步！

日期：26/9/2025（星期五）

時間：5:10pm-5:55pm

地點：本中心

對象：子女現正就讀K2-K3之家長

演講嘉賓：文佩詩校長 - 太陽島幼稚園(東涌分校)

內容：1. 如何選擇小學？選「好的」還是「適合的」？

2. 選擇小學的實用攻略

3. 「我的孩子成了小學生.....」- 家長常見困惑及個案分享

名額：20名家長會員

費用：免費

備註：由於是次為免費活動，如無故缺席者，將影響下次參加免費活動機會。

(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

參觀慈濟環保願行館暨 環保蜜蠟保鮮布工作坊



課程編號: JCTC25-OA017

近年全球暖化、氣候變遷已影響到人類的經濟發展。聯合國也在其永續發展指標報告中指出，全球經濟的成長更應重視環境保護，這樣才能為人類帶來永續的生存發展。參觀慈濟環保願行館讓參觀者更深刻瞭解環保的重要性，及如何在日常生活中身體力行，常存對大地的疼惜之心，減緩地球暖化的危機。

日期：12/10/2025 (星期日)

集合時間：1:30pm

解散時間：5:30pm

集合、解散地點：本中心

對象：中心會員(6-18歲需由家長陪同)

名額：30人

詳情：14:30-15:30 慈濟環保願行館導賞

15:30-16:30 環保蜜蠟布工作坊

費用：\$130/位，大小同價 (已包旅遊巴費用)

備註：1) 工作坊設於2樓，因願行館為歷史建築而並無電梯，

參加者須步行到2樓參加工作坊。

2) 因制作蜜蠟保鮮布工作坊需使用燙斗，未成年人士需由家長陪同參加。

3) 一經報名，活動不設退款、轉班或轉讓。



環保蜜蠟保鮮布
(可用作包裹乾身食物)



慈濟環保願行館網頁



GO
GREEN



(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



天然潤唇膏

課程編號: JCTC25-FG078



坊間買的潤唇膏有機會含有防腐劑及檢出致癌物質等，部分吞食後有機會存入體內！今次會教大家用椰子油、蜜蠟等天然材料，製作屬於自己的天然潤唇膏！一齊向防腐劑、致癌物說不！

日期：23/11/2025(日)

時間：4:00pm-5:00pm

地點：本中心

對象：所有會員(10歲以下需由家長陪同)

名額：10人

費用：\$80 / 位

備註：1. 每人可製作2支天然約4-5g潤唇膏。

2. 一經報名，課程不設退款、轉班或轉讓。



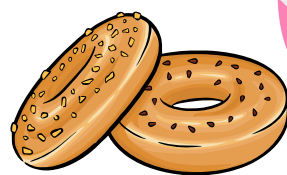
(圖片只供參考)



 香港女童軍總會賽馬會東涌活動中心 Tel: 2619 0399



美食體驗DIY



活動名稱	活動編號	日期	時間	對象	名額	費用
傳統月餅製作班	JCTC25-FG074	28/9/2025 (日)	10:30am-12:30pm	所有會員(10歲或以下需由家長陪同)	12人	\$60/位
冰皮月餅製作班	JCTC25-FG075	28/9/2025 (日)	2:30pm-4:30pm	所有會員(10歲或以下需由家長陪同)	12人	\$60/位
萬聖節鬼馬鳳梨酥	JCTC25-FG076	26/10/2025 (日)	10:30am-12:30pm	所有會員(10歲或以下需由家長陪同)	12人	\$60/位
迷你Bagel製作班	JCTC25-FG077	16/11/2025 (日)	10:30am-12:30pm	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

一經報名，課程不設退款、轉班或轉讓。

(圖片只供參考)

