



香港女童軍總會天水圍何超瓊活動中心

# 2024年 1-3月課程

已標記\*之課程於 2023 年 12 月 9 日(星期六) 開始供現正就讀之學員優先報名  
會員優先網上或親身入籤時段：2023 年 12 月 9 日至 2023 年 12 月 17 日  
公開報名：2023 年 12 月 30 日上午 9:30 分開始接受會員報名，先到先得

## 2024 年 1-3 月活動抽籤報名

## 2024 年 1-3 月活動抽籤報名須知

日期/時段	程序	注意事項
12 月 9 日 (六) 上午 9:30 至 12 月 17 日 (日) 下午 6:30	網上 入籤登記 	(1) 網上登記： <a href="https://bit.ly/4a6KN8P">https://bit.ly/4a6KN8P</a> 或 (2) 親臨中心登記：請帶備相關有效會員証及填妥入籤報名表辦理手續  入籤報名表
12 月 19 日 (二) 至 12 月 21 日 (四)		電腦抽籤及結果統計
12 月 21 日 (四)	公佈結果	中心會以電話或訊息通知成班/未成班班組會員
12 月 22 日 (五) 至 12 月 29 日 (五)	繳費時段	- 中籤的會員須於限期前以現金或支票繳費 - 逾期繳費者則當放棄論，所預留的活動名額將會由候補替上 - 經網上登記而中籤的會員在繳費時請帶備相關有效會員証
12 月 30 日 (六)	公開報名	會員以 <u>先到先得</u> 形式， <u>親臨</u> 中心報名，額滿即止

- 請確保有關會員証的有效期必須在 2024 年 3 月 31 日或之後，並在指定時段內登記：
    - 網上登記：登入 <https://bit.ly/4a6KN8P> 進行網上登記
    - 親臨中心登記：請帶備相關有效會員証及填妥活動報名表辦理手續
  - 如會員發現會籍過期/在入籤有效期前，請於入籤報名前親臨中心辦理續會手續。
  - 如中心發現有關申請者的會員証過期，或並非中心有效會員，其申請將被視為無效或中心只會計算當中有效會員的申請。
  - 每個申請的會員報名限額最多為 6 人(關係只限祖父母、父母、子女及孫子女)。
  - 每個申請登記抽籤的活動名額<sup>#</sup>最多 18 個：
    - #親子活動：收生名額以一對為單位的只會佔一個活動名額。
    - #個人活動：收生名額以一個為單位，如兩名參加者參加同一個活動，會計算為兩個活動名額。
  - 抽籤安排：所有入籤申請表均以電腦抽籤形式編上一個序號，中心以抽籤號的先後，分配每張申請表的已選活動。
  - 每個會員在入籤階段只能登記一次。如發現重複申請者(即使申請不同活動)，中心將會取消其抽籤資格。
  - 下列系列/活動設有報名限制，詳情如下：
    - 廚樂無窮系列 (每對親子會員最多只限報 1 個活動)
    - 親親藝術系列 (每對親子會員最多只限報 1 個活動)
    - 婦女自強基金活動 (每名婦女會員最多只限報 2 個活動)
- \*\*\*當活動公開接受報名後，會員可以報名所有有剩餘名額的活動，不設報名限制。
- 申請表一經遞交及確實，將不接受任何更改，包括更換活動及增加參加者數目等。
  - 中籤會員須於指定時段內親臨本中心繳費。逾期繳費者則當放棄論，所預留的活動名額將會由候補替上。
  - 經網上登記而中籤的會員在繳費時請帶備相關有效會員証。
  - 上述資料如有修改，以最終公佈為準，本中心保留最終之決定權。

## 「活動報名須知」請於報名前細閱！

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，除直系親屬(只包括其父母、配偶及子女)外，不可替他人代為報名。如學員未能出示會員証，其報名將不被接納。
2. 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。
3. 本中心接受現金或支票繳費，如使用支票，抬頭請寫「香港女童軍總會」或「The Hong Kong Girl Guides Association」，已繳交的費用一概不設退款及轉讓他人使用。
4. 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，一經發現者將被取消資格。
5. 若參加者於課程出席率不足 8 成，將會影響下次參加任何課程/活動。
6. 各活動 / 課程只限所定之對象參與。親子課程之對象為一名家長及一名子女，如有多於一位子女欲參加，須繳付多一份名額之費用。每名家長最多只可報兩個親子名額。除上課學員外，其他人士不得進入，報名請提供親子姓名核對。如資助活動的親子名額是一對，則只可由一名家長及一名子女參與。
7. 所有課程/活動，除特別註明外，謝絕家長陪同上課及觀課。
8. 由於班組活動眾多，報名時請留意核對活動時間及地點，避免相撞。活動繳費後，本中心恕不因以上原因退款。
9. 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。
10. 參加者若因事未能出席活動而要求轉班或退回所繳費用，本中心恕不受理。
11. 參加者因任何個人或疫情原因，例如生病、旅行、考試等，已繳交費用之活動恕不退款。
12. 上課時參加者應帶備有效的會員証，以便導師核實。
13. 每位參加者應按導師指示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，不可以取走當日筆記、材料及製成品。
14. 課程/活動會於預定時間開始，除特別情況如改期等外，通常不會事前提醒，學員應準時到達上課/集合地點，逾時不候。
15. 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，亦不作任何退款。
16. 如人數不足或中心行政問題，本中心有權延期或取消活動 / 課程，並安排退還款項。通知退款日計 1 個月內進行退款手續，逾期作自動放棄退款論。
17. 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。
18. 若活動 / 課程受天氣影響或其他因素而取消，本中心有機會可能另行安排補堂，其日期及時間將由本中心決定，恕不安排退款。
19. 如參加者未能遵守中心規則、作出破壞行為或危害他人身體/中心的行動，本中心有權即時終止其上課/出席活動/會員資格，所交之費用亦不作退款。

上述資料如有修改，以最終公佈為準，本中心保留最終之決定權。



# 惡劣天氣期間活動安排

以當天活動/課程開始兩小時前  
由香港天文台發出之天氣報告為準



天氣情況		戶內活動	戶外活動	中心辦公
寒冷天氣/酷熱天氣/ 山泥傾瀉/霜凍警告		照常	◎照常	照常
雷暴警告		照常	★照常	照常
強烈季候風信號		照常	照常	照常
颱風信號	一號風球 <b>T1</b>	照常	照常	照常
	三號風球 <b>L3</b>	照常	延期/取消	照常
	八號風球或以上 及「極端情況」*	延期/取消	延期/取消	⊗暫停
暴雨警告 信號	黃色	照常	★延期/取消	照常
	紅色	★延期/取消	★延期/取消	照常
	黑雨	★延期/取消	★延期/取消	※暫停
空氣質素 健康 (在空氣污染 地區進行)	高(7)	照常	▲照常	照常
	甚高(8-10)	照常		
	嚴重(10+)	▲▽照常		

\*本中心有權因應天氣情況提早取消活動以保障參加者安全。如因超強颱風引致「極端情況」，例如公共交通服務嚴重受阻、廣泛地區水浸等，政府會審視情況決定是否向市民公布「極端情況」。

◎如有需要，會安排參加者於戶內暫避或離開。

⊗於八號或以上颱風信號及「極端情況」/黑色暴雨警告除下後2小時，中心會重新開放。於下午2時仍懸掛八號或以上颱風信號及「極端情況」/黑色暴雨警告，中心下午暫停辦公。

★若活動進行中，會安排參加者於安全地方暫避，直至警告解除。

※於黑色暴雨警告懸掛時，如中心尚未辦公，中心則會暫停開放；如已開放，中心會提供有限度的開放。

▲對空氣污染敏感(即是患有心臟病及呼吸道系統毛病)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。

八號或以上颱風信號及「極端情況」/黑色暴雨警告於活動/課程開始前兩小時除下，活動/課程將照常舉行。如在下午二時或之後時間才除下八號或以上颱風信號及「極端情況」/黑色暴雨警告，活動/課程將會取消或延期。

更新日期:5/2020

香港女童軍總會天水圍何超瓊活動中心

# 中心休假通知

1月1日(一) 一月一日

2月10日(六) 農曆新年初一

2月11日(日) 農曆新年初二

2月12日(一) 農曆新年初三

2月13日(二) 農曆新年初四

3月29日(五) 耶穌受難節

3月30日(六) 耶穌受難節翌日

3月31日(日) 復活節

## 本中心逢星期一及公眾假期休息

請留意：最班組資訊、新增活動及留意事項，會張貼於本中心大堂或走廊



中心 Facebook: [www.facebook.com/hkkgatsw](http://www.facebook.com/hkkgatsw)

## 親親藝術系列 (1-3月)

各班名額：5 對親子

收費：每對\$30(一班) 地點：本中心

### 寶石珠手鏈 [DTSW24 - 021]

日期：20/1/2024 (六)

時間：下午2:30-5:30 (3小時)

對象：親子(兒童年齡5歲或以上)



### 新年揮春x水墨畫 [DTSW24 - 022]

日期：4/2/2024 (日)

時間：下午2:15-5:15 (3小時)

對象：親子(兒童年齡6歲或以上)



### 水果撻蠟燭 [DTSW24 - 023]

日期：9/3/2024 (六)

時間：上午10:00-下午1:00 (3小時)

對象：親子(兒童年齡3歲或以上)



\*以上圖片只供參考，材料及款色因應實際情況可能有所不同  
\*課程完結後，將於下年度設作品展覽，向公眾展示學習成果

贊助機構：  
 中華人民共和國  
 香港特別行政區政府  
 民政及青年事務局  
 家庭議會  
 Family Council  
 www.familycouncil.gov.hk

查詢電話：2448 3376

地址：天水圍天暉路 2 號

## 中心舒壓藝術班

### 兒童班

#### 食物五行及創藝工作坊 (兒童年齡 6-9 歲)

[DTSW24 - 015]

日期：21/1/2024 (日)

時間：下午3:45-5:00

名額及費用：10人，\$20(1人)



#### 利是封掛飾 (兒童年齡 5 歲或以上)

[DTSW24 - 018]

日期：8/2/2024 (四)

時間：下午4:00-5:15

名額及費用：10人，\$50(1人)



#### 禪繞體驗(兒童)-復活節掛飾 (兒童年齡 5 歲或以上)

[DTSW24 - 019]

日期：19/3/2024 (二)

時間：下午4:00-5:15

名額及費用：10人，\$60(1人)



### 婦女班

#### 創意書法字新年掛飾

[DTSW24 - 030]

日期：8/2/2024 (四)

時間：上午9:30-11:00

名額及費用：10，\$60(1人)

對象：婦女



#### 禪繞體驗(婦女)-復活節

[DTSW24 - 031]

日期：19/3/2024 (二)

時間：上午9:30-11:00

名額及費用：10人，\$60(1人)

對象：婦女



\*以上圖片只供參考，材料及款色因應實際情況可能有所不同

查詢電話：2448 3376

地址：天水圍天暉路 2 號



# 中心舒壓藝術班

## 兒童班

### 字母滴膠擺設

[ DTSW24 - 016 ]

日期: 27/1/2024 (六)

時間: 下午2:30-4:00

對象: 兒童 (年齡 6 歲或以上)

名額及費用: 10人, \$120(1人)



### 日式乾花滴膠風鈴

[ DTSW24 - 017 ]

日期: 28/1/2024 (日)

時間: 上午10:45-下午12:15

對象: 兒童 (年齡 6 歲或以上)

名額及費用: 10人, \$120(1人)



\*以上圖片只供參考, 材料及款色因應實際情況可能有所不同

查詢電話: 2448 3376

地址: 天水圍天暉路 2 號



# 中心舒壓藝術班

## 會員班

親子 (兒童年齡 6 歲或以上) 或  
個人會員 (年齡 10 歲或以上)

### 毛氈樂 A

[ DTSW24 - 032 ]

日期: 3/2/2024 (六)

時間: 下午2:30-4:30

名額及費用: 10, \$120(個人或親子組合)

### 新年御守



### 柿子



### 景泰藍杯墊

[ DTSW24 - 033 ]

日期: 17/2/2024 (六)

時間: 下午2:30-4:30

名額及費用: 10, \$120(個人或親子組合)



### 毛氈樂 B

[ DTSW24 - 034 ]

日期: 23/3/2024 (六)

時間: 下午2:30-4:30

名額及費用: 10, \$120(個人或親子組合)

### 動物



### 小盆栽



\*以上圖片只供參考, 材料及款色因應實際情況可能有所不同

查詢電話: 2448 3376

地址: 天水圍天暉路 2 號

# 廚樂無窮系列 (1-3月)

親子班\* (兒童需 4 歲或以上)

各班名額: 8 對親子  
收費: 每對\$20(一班)

法式國王餅 [DTSW24-003]

日期: 13/1/2024 (六)

時間: 下午2:30-4:30



黃金福袋 [DTSW24-004]

日期: 14/1/2024 (日)

時間: 下午2:30-4:30



紅豆糕 [DTSW24-005]

日期: 20/1/2024 (六)

時間: 上午10:30-下午12:30



酥皮繽紛樂 [DTSW24-006]

日期: 27/1/2024 (六)

時間: 下午2:30-4:30

復活節朱古力 [DTSW24-007]

日期: 3/3/2024 (日)

時間: 上午10:30-下午12:30



\*以上圖片只供參考

\*參加者需自備圍裙及食物盒帶走製成品

贊助機構:



中華人民共和國  
香港特別行政區政府  
民政及青年事務局



家庭議會  
Family Council  
www.familycouncil.gov.hk

查詢電話: 2448 3376

地址: 天水圍天暉路 2 號

# 中心烹飪班

兒童班\* (兒童需 6 歲或以上)

各班名額: 10 人  
收費: 每人\$120(一班)

芒果糯米飯 [DTSW24-001]

日期: 7/1/2024 (日)

時間: 上午10:30-下午12:30



黃金麵包肉鬆卷 [DTSW24-002]

日期: 18/2/2024 (日)

時間: 上午10:30-下午12:30



婦女班\*

各班名額: 10 人  
收費: 每人\$120(一班)

年糕魚 [DTSW24-008]

日期: 23/1/2024 (二)

時間: 上午9:30-11:30



花開富貴醉雞卷 [DTSW24-009]

日期: 20/2/2024 (二)

時間: 上午9:30-11:30



\*以上圖片只供參考

\*參加者需自備圍裙及食物盒帶走製成品

查詢電話: 2448 3376

地址: 天水圍天暉路 2 號

# 桌遊無限FUN

地點：本中心

收費：\$20(一對)

親子工作坊 D [DTSW24-073]

日期：25/2/2024 (星期日)

時間：下午2:30-4:30

對象：5對親子(兒童年齡為 6 歲或以上)

桌遊遊戲設計考驗參加者專注、邏輯思維、運算、反應及情緒管理，遊戲亦讓親子有較多互動。



\*以上圖片只供參考

贊助機構：



中華人民共和國  
香港特別行政區政府  
民政及青年事務局



家庭議會  
Family Council  
www.familycouncil.gov.hk

查詢電話：2448 3376

地址：天水圍天暉路 2 號

# 芳療生活教室

時間：上午 10:00-中午 12:00 (2 小時)

地點：本中心

每班名額：6 對親子 (兒童年齡 3 歲或以上)

費用：每對親子\$30

## 第六節

[DTSW24-020]

日期：13/1/2024 (六)

內容：透過自製沐浴油

，學習芳香療法，達到平衡情緒之效。



\*以上圖片只供參考，材料及款色因應實際情況可能有所不同

贊助機構：



中華人民共和國  
香港特別行政區政府  
民政及青年事務局



家庭議會  
Family Council  
www.familycouncil.gov.hk

查詢電話：2448 3376

地址：天水圍天暉路 2 號

## 挑戰無限系列

# 泡泡足球

[DTSW24-066]



日期：7/1/2024 (星期日)

時間：下午 2:30 - 4:30

對象：親子 (兒童年齡需 7 歲或以上)

地點：本中心草地

收費：\$30 一對 (包活動、教練費用)

名額：12對親子

泡泡足球  
是一種新興的體育運動。在活動時，玩家身體被包裹在一個類似太空球的氣泡內，穿著護具，並進行另類的足球。此活動適合親子遊玩，讓學員拉近親子關係、建立團體合作及溝通技巧。

贊助機構：



中華人民共和國  
香港特別行政區政府  
民政及青年事務局



家庭議會  
Family Council  
www.familycouncil.gov.hk

查詢電話：2448 3376

地址：天水圍天暉路 2 號

# WAR GAME 超凡體驗(B)

[DTSW24-069]

日期：28/1/2024 (星期日)

時間：上午 10:00-中午 12:00

地點：Red Zone

(九龍灣宏照道 38 號企業廣場五期 MegaBox 18 樓)

\*需自行前往集合點及自備八達通車費前往

對象：親子(兒童需 6 歲或以上)

名額：12 對親子

費用：\$20 (一對)

\*考驗親子合作及溝通能力

\*每位參加者獲派保護眼罩及啫喱子彈

集合時間、地點：上午 9:50、Red Zone

(九龍灣宏照道 38 號企業廣場五期 MegaBox 18 樓)

解散時間、地點：中午 12:00、Red Zone

\*參加者建議穿長袖 T 恤、長褲及運動鞋

查詢電話：2448 3376

地址：天水圍天暉路 2 號

贊助機構：



中華人民共和國  
香港特別行政區政府  
民政及青年事務局



家庭議會  
Family Council  
www.familycouncil.gov.hk

# 綠悠遊日 綠匯學苑

[DTSW24-074]

日期：23/3/2024 (六)

時間：下午2:00-4:00

地點：綠匯學苑

(大埔運頭角里11號綠匯學苑)

名額及對象：14對親子 (兒童年齡6歲或以上)

費用：\$40 (一對)

(包來回旅遊巴、工作坊及導賞)

- 親子可以參觀古蹟
- 參與手工品製作工作坊 (染巾 (50x50 cm))
- 了解低碳生活

集合時間、地點：  
下午1:00、中心  
解散時間、地點：  
下午4:40、中心

贊助機構：



中華人民共和國  
香港特別行政區政府  
民政及青年事務局



家庭議會  
Family Council  
www.familycouncil.gov.hk

查詢電話：2448 3376

地址：天水圍天暉路 2 號

# 童賞同遊 迪士尼 2024

由義工們帶領一起暢遊  
迪士尼樂園，分享歡樂。

[DTSW24 - 065]

日期：2024年1月2日 (星期二)

時間：上午 9:30 - 下午 5:45

集合時間、地點：9:30am、中心

解散時間、地點：5:45pm、中心

對象：中心會員

(兒童年齡需3歲或以上並需由家長陪同)

費用：\$60(一位)

(大小同價，包來回旅遊巴、門票)

\*樂園內需自費午膳

(門票原價\$639 一位)

名額：38人

\*低收入家庭優先，  
需提交有關證明文件



\*根據樂園規定，參加者可自備一人份量的食品及飲品，但含酒精飲品則不可攜帶入園區，詳情可瀏覽  
迪士尼網站

\*此活動需由有關參觀機構安排或抽籤，方可確實舉行。本中心不排除該活動會取消或更改活動日期。

查詢電話：2448 3376

地址：天水圍天暉路 2 號





# 「動靜一刻」— 椅子瑜伽

此活動由嶺大政策研究院主辦

## 1 健康評估 (前測) [DTSW24 - 060]

日期：6/3/2024 (星期三)  
時間：下午 2:15-5:15 (3 小時)  
地點：本中心  
對象：55 歲或以上會員  
名額：12 名

每位參加者會進行約 15-30 分鐘的平衡力測試，記錄長者健康狀況的變化，詳情稍後安排。

2024 年 3 至 6 月  
(新一期)  
費用全免

(已包括導師、工具及材料費用)

由已接受培訓的長幼義工帶領活動，學會控制體式及呼吸，讓心靈集中，改善心理健康。亦有助改善平衡力及靈活性，增強肌肉力量，以減低長者在老化過程中跌倒的風險。

## 2 椅子瑜伽班 [DTSW24 - 061]

日期：13/3, 20/3, 27/3, 3/4, 10/4, 17/4, 24/4, 8/5, 22/5, 29/5/2024 (星期三)  
(共 10 節)  
時間：下午 2:15-3:15 (1 小時)  
地點：本中心  
對象：55 歲或以上會員  
名額：12 名



## 3 健康工作坊 [DTSW24-062]

日期：5/6/2024 (星期三)  
時間：下午 2:15-3:15 (1 小時)  
地點：本中心  
對象：55 歲或以上會員  
名額：12 名

由專業導師帶領，以鼓勵長者養成恆常運動的習慣。

## 4 健康評估 (後測) [DTSW24 - 063]

日期：12/6/2024 (星期三)  
時間：下午 2:15-5:15 (3 小時)  
地點：本中心  
對象：55 歲或以上會員  
名額：12 名

每位參加者會進行約 15-30 分鐘的平衡力測試，記錄長者健康狀況的變化，詳情稍後安排。

\*必須同時參與健康評估(前後測)、健康工作坊及椅子瑜伽班課節

查詢電話：2448 3376

地址：天水圍天暉路 2 號

# 開心有機小家園

## 園藝樂活工作坊 (第二期)

費用全免

### 工作坊 A (玻璃花畫小夜燈)

[DTSW24-070]

日期：2024 年 1 月 28 日 (星期日)  
時間：下午 3:30-5:30  
對象：田友會員及區內人士 (共 40 人)  
內容：由導師教授參加者製作玻璃花畫小夜燈及遊戲活動分享種植心得



### 工作坊 B (永生花掛飾)

[DTSW24-071]

日期：2024 年 3 月 10 日 (星期日)  
時間：下午 3:30-5:30  
對象：田友會員及區內人士 (共 40 人)  
內容：由導師教授參加者製作永生花掛飾及遊戲活動分享種植心得



\*報名方法：田友及親友(最多 2 名)需親臨中心報名，名額先到先得。只可選擇其中一場工作坊參與，如報名超過一場工作坊，將會被納入後備名單，中籤人士會由中心以電話通知。過往無故缺席者，將不會被取錄。

\*會員/區內家庭人士需填寫入籤表格，中籤人士會由中心以電話通知。

\*以上圖片只供參考，材料及款式可能因實際情況有所不同。

贊助機構：



中華人民共和國  
香港特別行政區政府  
民政及青年事務局



家庭議會  
Family Council  
www.familycouncil.gov.hk

查詢電話：2448 3376

地址：天水圍天暉路 2 號



# 健樂身心體驗工作坊

地點：本中心 每項活動收費：\$ 20 (一對)

讓身體及精神放鬆休息，透過親子互動，增加親子連繫。

## 親子瑜伽B [DTSW24 - 067]

日期：13/1/2024 (星期六)  
時間：上午11:00-中午12:00  
名額：10對親子  
對象：親子  
(兒童年齡為 4 歲或以上)



## 花式劍球B [DTSW24 - 068]

日期：21/1/2024 (星期日)  
時間：上午11:00-下午1:00  
名額：12對親子  
對象：親子  
(兒童年齡為 4 歲或以上)

體驗花式劍球，提升專注力，創造出屬於個人的技巧。



贊助機構：



中華人民共和國  
香港特別行政區政府  
民政及青年事務局



家庭議會  
Family Council  
www.familycouncil.gov.hk

查詢電話：2448 3376

地址：天水圍天暉路 2 號

# 花式跳跳跳

## A班 [DTSW24-036]

日期：14/1, 21/1, 28/1, 4/2, 18/2,  
25/2, 3/3, 10/3, 17/3 (日) (共9堂)  
時間：上午10:30—11:30  
對象：兒童 (8-16歲)  
名額：10人 費用：\$720



## B班 [DTSW24-037]

日期：14/1, 21/1, 28/1, 4/2, 18/2,  
25/2, 3/3, 10/3, 17/3 (日) (共9堂)  
時間：上午11:45—下午12:45  
對象：兒童 (6-16歲)  
名額：10人 費用：\$720



\*如需報考級別章，家長需自行報名，詳細會由教練公佈

查詢電話：2448 3376

地址：天水圍天暉路2號

## 心靈好舒壓－愛錫自己系列

### 天然手工皂(初)工作坊

[DTSW24-027]

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)

簡介會及工作坊(第一節)

日期: 30/1/2024 (星期二)

時間: 上午9:30-下午12:30 (3小時)

工作坊(第二至七節)

日期: 6/2, 27/2, 5/3, 12/3,  
19/3, 26/3/2024 (星期二)

時間: 上午09:30-11:30  
(2小時)

\*由導師教授利用天然植物及其他材料  
製作護膚品, 每堂完結後每位學員可  
帶走1份成品。

(第八節) 工作坊及分享會

日期: 2/4/2024 (星期二)

時間: 上午 9:30-下午12:30 (3小時)

\*出席率八成以上,  
可獲出席證書一張

\*以上活動附設**兒童托管小組**,  
有需要可向中心職員查詢

成品包括:

1. 萬用清潔 - 椰子皂
2. 經典配方 - 馬賽皂
3. 修護肌膚 - 紅棕櫚皂
4. 滋養保濕 - 乳油木果皂
5. 全效潔淨 - 酪梨杏核皂
6. 呵護幼嫩 - 水漾洗面皂
7. 養生美容 - 草本花茶皂
8. 改善落髮 - 東方美人皂



\*以上圖片只供參考, 材料及款色因應實際情況而有所不同

贊助機構:



查詢電話: 2448 3376

地址: 天水圍天暉路 2 號

## 心靈好舒壓－愛錫自己系列

### DIY護膚品工作坊

[DTSW24-028]

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)

簡介會及工作坊(第一節)

日期: 25/1/2024 (星期四)

時間: 上午9:30-12:30 (3小時)

工作坊(第二至七節)

日期: 1/2, 8/2, 15/2, 22/2,  
29/2, 7/3/2024 (星期四)

時間: 上午09:30-11:30 (2小時)

\*由導師教授利用天然植物及其他  
材料製作護膚品, 每堂完結後每  
位學員可帶走1份成品。

(第八節) 工作坊及分享會

日期: 14/3/2024 (星期四)

時間: 上午9:30-下午12:30 (3小時)

\*出席率八成以上,  
可獲出席證書一張

\*以上活動附設**兒童托管小組**,  
有需要可向中心職員查詢

成品包括:

1. 口腔健康 - 草本牙膏/粉
2. 香薰洗髮 - 維他命B洗髮液
3. 守護髮絲 - 何首烏育髮噴霧
4. 自我療癒 - 香薰按摩紓緩油
5. 花香沐浴 - 花療沐浴泡泡
6. 愛護玉手 - 月桂果青草膏
7. 芳華再現 - 珍珠薏仁美白面霜
8. 修護美足 - 草本足浴鹽



\*以上圖片只供參考, 材料及款色因應實際情況而有所不同

贊助機構:



查詢電話: 2448 3376

地址: 天水圍天暉路 2 號

# 利是封重用行動 2024

[DTSW24-072]



## 利是封回收

收集、派發日期：  
2024年2月1日  
至2月23日



歡迎捐贈 / 領取重用利是封

減少廢物，  
從生活做起！

利是封收集箱地點：中心：天水圍何超瓊活動中心



中心資訊



中心 Facebook

查詢電話：2448 3376

地址：天水圍天暉路2號

# 心靈好舒壓—畫創自療系列 禪繞畫工作坊

[DTSW24-029]

簡介會及工作坊 (第一節)

日期：26/1/2024 (星期五)

時間：上午10:45-下午1:45(3小時)

**費用全免**

(已包括導師、工具及材料費用)

名額及對象：12名婦女

地點：本中心

工作坊 (第二至七節)

日期：2/2, 9/2, 16/2, 23/2, 1/3, 8/3/2024 (星期五)

時間：上午11:00-下午1:00 (每堂2小時)

\*學習禪繞藝術，教授參加者以繪畫的形式舒緩壓力，放鬆心情。



(第八節)工作坊及分享會

日期：15/3/2024 (星期五)

時間：上午10:45-下午1:45(3小時)

\*出席率八成以上，可獲出席證書一張

\*以上活動附設**兒童托管小組**，有需要可向中心職員查詢

贊助機構：



查詢電話：2448 3376

地址：天水圍天暉路2號



# 烹飪課程

\* 請自備餐盒帶走食物

編號	名稱	內容	對象	日期	星期	時間	名額	收費
<b>烹飪：兒童及青少年篇</b> * 學員可根據個人需要準備圍裙或手袖。請學員跟據各興趣班之內容，攜帶食物盒，如有漏帶，中心不會提供任何盛載器。								
DTSW24-001	芒果糯米飯	學習製作芒果糯米飯，學員需自備食物盒帶走製成品。	兒童 (6歲或以上)	7/1 (共1堂)	日	上午 10:30- 下午 12:30 (2小時)	10	\$120
DTSW24-002	黃金麵包肉鬆卷	學習製作黃金麵包肉鬆卷，學員需自備食物盒帶走製成品。	兒童 (6歲或以上)	18/2 (共1堂)	日	上午 10:30- 下午 12:30 (2小時)	10	\$120
<b>烹飪：親子篇 (小童年齡必須達 4 歲或以上)</b> * 學員可根據個人需要準備圍裙或手袖。請學員跟據各興趣班之內容，攜帶食物盒，如有漏帶，中心不會提供任何盛載器。								
DTSW24-003	廚樂無窮之 法式國王餅	與家人一起學習製作法式國王餅，學員需自備食物盒帶走製成品。 *活動由民政及青年事務局資助	親子(兒童年齡需為 4 歲或以上)	13/1 (共一堂)	六	下午 2:30-4:30 (2小時)	8 對	\$20 /一對
DTSW24-004	廚樂無窮之 黃金福袋	與家人一起學習製黃金福袋，學員需自備食物盒帶走製成品。 *活動由民政及青年事務局資助	親子(兒童年齡需為 4 歲或以上)	14/1 (共一堂)	日	下午 2:30-4:30 (2小時)	8 對	\$20 /一對
DTSW24-005	廚樂無窮之 紅豆糕	與家人一起學習製作紅豆糕，學員需自備食物盒帶走製成品。 *活動由民政及青年事務局資助	親子(兒童年齡需為 4 歲或以上)	20/1 (共1堂)	六	上午 10:30- 下午 12:30 (2小時)	8 對	\$20 /一對
DTSW24-006	廚樂無窮之 酥皮繽紛樂	與家人一起學習製作酥皮繽紛樂，學員需自備食物盒帶走製成品。 *活動由民政及青年事務局資助	親子(兒童年齡需為 4 歲或以上)	27/1 (共1堂)	六	下午 2:30-4:30 (2小時)	8 對	\$20 /一對
DTSW24-007	廚樂無窮之 復活節朱古力	與家人一起學習製作復活節朱古力，學員需自備食物盒帶走製成品。 *活動由民政及青年事務局資助	親子(兒童年齡需為 4 歲或以上)	3/3 (共1堂)	日	上午 10:30- 下午 12:30 (2小時)	8 對	\$20 /一對

編號	名稱	內容	對象	日期	星期	時間	名額	收費
烹飪：婦女篇 *學員可根據個人需要準備圍裙或手袖。請學員跟據各興趣班之內容，攜帶食物盒，如有漏帶，中心不會提供任何盛載器。								
DTSW24-008	年糕魚	學習製作年糕魚，學員需自備食物盒帶走製成品。	婦女	23/1 (共1堂)	二	上午 9:30-11:30 (2小時)	10	\$120
DTSW24-009	花開富貴醉雞卷	學習製作花開富貴醉雞卷，學員需自備食物盒帶走製成品。	婦女	20/2 (共1堂)	二	上午 9:30-11:30 (2小時)	10	\$120

## 藝術課程

\*學員可根據個人需要準備圍裙或手袖。請學員跟據各興趣班之內容，攜帶有關所須物資於上課時使用，如有漏帶，中心不會提供任何盛載器。

編號	名稱	內容	對象	日期	星期	時間	名額	收費
藝術：兒童及青少年篇 *學員可根據個人需要準備圍裙或手袖。請學員跟據各興趣班之內容，攜帶有關所須物資於上課時使用，如有漏帶，中心不會提供任何盛載器。								
DTSW24-010	*幼兒油粉彩畫班	透過說故事的形式引導幼兒利用油粉彩把點、綫、面結合而創作，從而發揮孩子的想像力和創造力。(已包畫具及畫紙)	兒童 (3-5歲)	7/1, 14/1, 21/1, 28/1, 4/2, 18/2, 25/2, 3/3, 10/3, 17/3 (共10堂)	日	上午 9:15-10:15 (1小時)	10	\$580
DTSW24-011	*兒童水墨畫	教授兒童用筆,調墨,調色,運用筆法透過線條、水墨與想像力的結合,組成中國獨有的水墨畫(國畫),通過創作,加強兒童的觀察力及專注力,並引領他們對美的敏感性及欣賞等。 學生須自備:毛筆3枝(大、中、小),國畫顏料一盒、筆卷、調色碟、墊枱毛氈一張,國畫用宣紙或提早向導師購買,材料費約 HK\$80-90。	兒童 (6歲或以上)	7/1, 14/1, 21/1, 28/1, 4/2, 18/2, 25/2, 3/3, 10/3, 17/3 (共10堂)	日	上午 10:30-11:30 (1小時)	10	\$540

編號	名稱	內容	對象	日期	星期	時間	名額	收費
DTSW24-012	*兒童書法班	教授兒童正確的坐姿及執筆的方法，通過臨摹使兒童更易掌握各字的基本筆法，結構及造型等。 學生須自備：大號毛筆 1 枝、墊枱布及宣紙。	兒童 (6 歲或以上)	7/1, 14/1, 21/1, 28/1, 4/2, 18/2, 25/2, 3/3, 10/3, 17/3 (共 10 堂)	日	上午 11:45-12:45 (1 小時)	10	\$500
DTSW24-013	*多元創意繪畫班(A)	教授油粉彩及其他顏料繪畫技巧，透過靜物寫生及風景描繪，掌握不同顏料的特性及色彩之運用。(已包畫具及畫紙)	兒童 (6 歲或以上)	14/1, 21/1, 28/1, 4/2, 18/2, 25/2, 3/3, 10/3, 17/3 (共 9 堂)	日	下午 1:00-2:00 (1 小時)	10	\$550
DTSW24-014	*多元創意繪畫班(B)		兒童 (5 歲或以上)	14/1, 21/1, 28/1, 4/2, 18/2, 25/2, 3/3, 10/3, 17/3 (共 9 堂)	日	下午 2:15-3:15 (1 小時)	10	\$550
DTSW24-015	食物五行及創意工作坊	教授認識天然食材，培養兒童對基本飲食和養生等知識。透過活動訓練學員的對團體的觀察、合作、溝通能力及對藝術的創作能力。  活動內容： 1.認識食材及簡單食物五色介紹 2.身體韻動熱身 3.選擇 1 款喜歡的顏色食材，創作製造 4.親手製作食物磁石貼一個	兒童 (6-9 歲)	21/1 (共 1 堂)	日	下午 3:45-5:00 (1.25 小時)	10	\$20
DTSW24-016	字母滴膠擺設	教授兒童如何利用滴膠方式製作出精美擺設。導師亦會指導學員作品的構圖擺放與顏色配搭。	兒童 (6 歲或以上)	27/1 (共 1 堂)	六	下午 2:30-4:00 (1.5 小時)	10	\$120
DTSW24-017	日式乾花滴膠風鈴	導師教授兒童如何利用乾花放在風鈴上滴膠。導師亦會指導學員作品的構圖擺放與顏色配搭。	兒童 (6 歲或以上)	28/1 (共 1 堂)	日	上午 10:45- 下午 12:15 (1.5 小時)	10	\$120
DTSW24-018	利是封掛飾	利用環保利是封，加上不同的材料，創作獨一無二的利是封掛飾。	兒童 (5 歲或以上)	8/2 (共 1 堂)	四	下午 4:00-5:15 (1.25 小時)	10	\$50

DTSW24-019	禪繞體驗 (兒童)－ 復活節掛飾	禪繞藝術(Zentangle)是來自美國以結構圖案創作的藝術，沒有宗教背景，是一種容易學習，無須擁有繪畫基礎，能讓人放鬆又專注地繪畫。參加者將用禪繞技巧在卡上畫圖案。	兒童 (5歲或以上)	19/3 (共1堂)	二	下午 4:00-5:15 (1.25小時)	10	\$60
------------	------------------------	---	---------------	---------------	---	-----------------------------	----	------

### 藝術：親子篇

\*學員可根據個人需要準備圍裙或手袖。請學員跟據各興趣班之內容，攜帶有關所須物資於上課時使用，如有漏帶，中心不會提供任何盛載器。

DTSW24-020	芳療生活教室 (6)	透過自製沐浴油，學習芳香療法，達到平衡情緒之效。 *活動由民政及青年事務局資助	親子 (兒童年齡 3歲以上)	13/1 (共1堂)	六	上午 10:00- 中午 12:00 (2小時)	6對 親子	\$30/ 一對
DTSW24-021	親親藝術－ 寶石珠手鏈	教授如何利用滴膠方式製作出寶石珠形成手鏈配件。導師亦會指導學員作品的手鏈與寶石顏色配搭。 *課程完結後，將設作品展覽，向公眾展示學習成果 *活動由民政及青年事務局資助	親子 (兒童年齡 5歲或以上)	20/1 (共1堂)	六	下午 2:30-5:30 (3小時)	5對 親子	\$30/ 一對
DTSW24-022	親親藝術－ 新年揮春×水 墨畫	教授親子正確的坐姿及執筆手勢，透過以臨摹的方式製作揮春及賀卡。導師亦會教授如何使用中國國畫顏料繪畫出獨有的賀年畫作。 *課程完結後，將設作品展覽，向公眾展示學習成果 *活動由民政及青年事務局資助	親子 (兒童年齡 6歲或以上)	4/2 (共1堂)	日	下午 2:15-5:15 (3小時)	5對 親子	\$30/ 一對
DTSW24-023	親親藝術－ 水果撻蠟燭	用蠟材製作水果撻造型蠟燭，加上精油，不只外型精美，還可作一件精美的香氣蠟燭擺設。 *課程完結後，將設作品展覽，向公眾展示學習成果 *活動由民政及青年事務局資助	親子 (兒童年齡 3歲或以上)	9/3 (共1堂)	六	上午 10:00- 下午 1:00 (3小時)	5對 親子	\$30/ 一對

藝術：婦女篇

\*學員可根據個人需要準備圍裙或手袖。請學員跟據各興趣班之內容，攜帶有關所須物資於上課時使用，如有漏帶，中心不會提供任何盛載器。

DTSW24-024	*成人水墨畫 (A)	教授成人用筆,調墨,調色,運用筆法透過線條、水墨與想像力的結合,組成中國獨有的水墨畫(國畫)。	婦女	4/1, 11/1, 18/1, 25/1, 1/2 (共5堂)	四	上午 9:00-10:30 (1.5小時)	12	\$530
DTSW24-025	*成人水墨畫 (B)	學員須自備:三枝毛筆(大,中,小)、墊枱布、宣紙、顏料(如需要)。*中心不提供宣紙	婦女	22/2, 29/2, 7/3, 14/3, 21/3 (共5堂)	四	上午 9:00-10:30 (1.5小時)	12	\$530
DTSW24-026	*書法班	學習懸肘執筆法,掌握如何運筆,先練習楷書的基本筆劃,隨後會臨習碑帖。課堂上會示範及批改習作。*請學員自備毛筆(筆鋒約長30CM)、鼓油碟(大小約為4CM)及書法墊布(大小約為50X50CM)。	婦女	4/1, 11/1, 18/1, 25/1, 1/2, 8/2, 15/2, 22/2, 29/2, 7/3, 14/3 (共11堂)	四	上午 10:45-下午 12:15 (1.5小時)	12	\$750
DTSW24-027	心靈好舒壓—天然手工皂(初)工作坊	由導師教授如何利用天然植物及其他材料製作天然手工皂,和學習天然植物的特性、成效和安全使用方法,以及手工皂的成效、保存方法和使用技巧。每堂完結後學員可帶走1個製成品。導師會與學員於最後一節分享成效。  *參加者需參加簡介會及分享會 *此活動由婦女自強基金贊助	婦女	簡介會: 30/1  工作坊: 30/1, 6/2, 27/2, 5/3, 12/3, 19/3, 26/3, 2/4 (共8堂)  分享會: 2/4	二	30/1 (簡介會+工作坊): 上午 09:30-下午 12:30 (3小時)  工作坊: 上午 09:30-11:30 (2小時)  2/4 (工作坊+分享會): 上午 09:30-下午 12:30 (3小時)	12	免費

DTSW24-028	心靈好舒壓—DIY 護膚品工作坊	<p>由導師教授如何利用天然植物及精油製作天然護膚品，和學習天然植物的特性、對皮膚的成效及安全使用手法。每堂完結後學員可帶走 1 個製成品。導師會與學員於最後一節分享成效。</p> <p>*參加者需參加簡介會及分享會 *此活動由婦女自強基金贊助</p>	婦女	<p>簡介會：25/1</p> <p>工作坊： 25/1, 1/2, 8/2, 15/2, 22/2, 29/2, 7/3, 14/3 (共 8 堂)</p> <p>分享會：14/3</p>	四	<p>25/1 (簡介會+工作坊)： 上午 09:30-下午 12:30 (3 小時)</p> <p>工作坊： 上午 09:30-11:30 (2 小時)</p> <p>14/3 (工作坊+分享會)： 上午 09:30-下午 12:30 (3 小時)</p>	12	免費
DTSW24-029	心靈好舒壓—禪繞畫工作坊	<p>由導師教授禪繞藝術令參加者以繪畫的形式舒緩壓力，放鬆心情。每堂會以不同的主題和技巧引導學員繪畫出禪繞畫作。導師會與學員於最後一節分享成效。</p> <p>*參加者需參加簡介會及分享會 *此活動由婦女自強基金贊助</p>	婦女	<p>簡介會：26/1</p> <p>工作坊： 26/1, 2/2, 9/2, 16/2, 23/2, 1/3, 8/3, 15/3 (共 8 堂)</p> <p>分享會：15/3</p>	五	<p>26/1 (簡介會+工作坊)： 上午 10:45-下午 1:45 (3 小時)</p> <p>工作坊： 上午 11:00-下午 1:00 (2 小時)</p> <p>15/3 (工作坊+分享會)： 上午 10:45-下午 1:45 (3 小時)</p>	12	免費

DTSW24-030	創意書法字新年掛飾	利用軟筆技法，寫上新年福字/句，製作精美掛飾。	婦女	8/2 (共 1 堂)	四	上午 9:30-11:00 (1.5 小時)	10	\$60
DTSW24-031	禪繞體驗 (婦女)－ 復活節	禪繞藝術(Zentangle)是來自美國以結構圖案創作的藝術，沒有宗教背景，是一種容易學習，無須擁有繪畫基礎，能讓人放鬆又專注地繪畫。參加者將用禪繞技巧在卡上畫圖案。	婦女	19/3 (共 1 堂)	二	上午 9:30-11:00 (1.5 小時)	10	\$60
<b>藝術：會員篇</b>								
DTSW24-032	毛氈樂 A	教授親子如何利用戳針及羊毛氈製作出可愛的新年御守及柿子。 *如親子組合報名：成人學員會製作御守一個，兒童學員會製作柿子一個 *如單人報名會製作御守一個	親子 (兒童年齡 6 歲或以上) 或 個人會員 (年齡 10 歲或以上)	3/2 (共 1 堂)	六	下午 2:30-4:30 (2 小時)	10	\$120/ 人或 親子 組合
DTSW24-033	景泰藍杯墊	透過在搪瓷上加上扁銅絲並加上釉料。是次活動會製作出精美的杯墊。	親子 (兒童年齡 6 歲或以上) 或 個人會員 (年齡 10 歲或以上)	17/2 (共 1 堂)	六	下午 2:30-4:30 (2 小時)	10	\$120/ 人或 親子 組合
DTSW24-034	毛氈樂 B	教授親子如何利用戳針及羊毛氈製作出可愛的小盆栽及動物。 *如親子組合報名：成人學員會製作小盆栽一個，兒童學員會製作動物一個 *如單人報名會製作小盆栽一個	親子 (兒童年齡 6 歲或以上) 或 個人會員 (年齡 10 歲或以上)	23/3 (共 1 堂)	六	下午 2:30-4:30 (2 小時)	10	\$120/ 人或 親子 組合
DTSW24-035	*夏威夷小結他 (成人班)	教授會員基本的夏威夷小結他彈奏技巧，享受音樂的樂趣。 *學員需自購夏威夷小結他	成人會員	23/2, 1/3, 8/3, 15/3, 22/3 (共 5 堂)	五	上午 9:30-10:30 (1 小時)	10	\$450

# 康體課程

\*請跟據課程內容穿著有關衣飾上課，如沒有指定服裝，請學員穿著運動服及運動鞋上課

編號	名稱	內容	對象	日期	星期	時間	名額	收費
康體：兒童及青少年篇								
*請跟據課程內容穿著有關衣飾上課，如沒有指定服裝，請學員穿著運動服及運動鞋上課								
DTSW24-036	*花式 跳跳跳 A	教授基本練習及跳繩遊戲，單人或雙人等創作花式及表演排練，更可鍛鍊體能。 *學員請自備跳繩工具。	兒童 (8-16 歲)	14/1, 21/1, 28/1, 4/2, 18/2, 25/2, 3/3, 10/3, 17/3 (共 9 堂)	日	上午 10:30-11:30 (1 小時)	10	\$720
DTSW24-037	花式 跳跳跳 B		兒童 (6-16 歲)	14/1, 21/1, 28/1, 4/2, 18/2, 25/2, 3/3, 10/3, 17/3 (共 9 堂)	日	上午 11:45- 下午 12:45 (1 小時)	10	\$720
DTSW24-038	*跆拳道(A)	課程由香港真武跆拳道會教練教授，以認真教學手法，學習多元化，亦讓學員之了解跆拳道之精神。 *初學者在首月可穿著運動服，一個月後必須購買教練指定的道袍。如不購買道袍，學員將不允許繼續上課，餘下課堂費用亦不設退款。	兒童 (4 歲或以上) (初級至進階) *白、黃及黃綠帶 優先報名	14/1, 21/1, 4/2, 18/2, 25/2, 3/3, 17/3, 24/3 (共 8 堂)	日	下午 2:00-3:00 (1 小時)	18	\$310
DTSW24-039	*跆拳道(B)		兒童 (4 歲或以上) (中至高級) *只限綠帶或以上	14/1, 21/1, 4/2, 18/2, 25/2, 3/3, 17/3, 24/3 (共 8 堂)	日	下午 3:10-4:25 (1.25 小時)	18	\$400

DTSW24-040	*兒童拉丁舞 (入門班)	適合初學者，以輕鬆易學的手法教授恰恰、桑巴、倫巴、牛仔，讓學員能愉快地隨著拍子學習入門舞步，在體驗餘暇樂趣之餘又可培養優雅的氣質及改善身體線條。表現良好者，可安排比賽及考章(費用由家長自付)。 *課堂不設試堂及觀課。 *初學者須向導師購買指定拉丁舞服(約\$150)及自購跳舞技巧鞋。	兒童 (3-5 歲)	24/1, 31/1, 21/2, 28/2, 6/3, 13/3, 20/3 (共 7 堂)	三	下午 4:00-5:00 (1小時)	10	\$460
DTSW24-041	兒童中國舞	以輕鬆易學的手法教授中國古典舞，訓練學員中國古典舞中的身段、韻律及技巧，使學員的肌肉能力、柔韌性、控制力、穩定性、協調性、靈活性和耐力等各方面的身體素質都得到提高。表現良好者，可安排表演、比賽及考章(費用自付)。 *參加者須向導師購買指定的服裝，價錢約\$150(包括裙、鞋、褲襪) *課堂不設試堂及觀課。	兒童 (3-8 歲)	18/1, 25/1, 1/2, 22/2, 29/2, 7/3, 14/3, 21/3 (共 8 堂)	四	下午 4:00-5:00 (1小時)	10	\$550
DTSW24-042	*兒童拉丁舞 A (精進班初級)	以輕鬆易學的手法教授恰恰、桑巴、倫巴、牛仔，讓學員能愉快地隨著拍子學習舞步，在體驗餘暇樂趣之餘又可培養優雅的氣質及改善身體線條。表現良好者，可安排比賽及考章(費用由家長自付)。 *課堂不設試堂及觀課。 *初學者須向導師購買指定拉丁舞服(約\$150)及自購跳舞技巧鞋。	兒童 (5 歲或以上)	24/1, 31/1, 21/2, 28/2, 6/3, 13/3, 20/3 (共 7 堂)	三	下午 5:05-6:20 (1.25 小時)	10	\$560
DTSW24-043	*兒童拉丁舞 B (精進班初級)		兒童 (5 歲或以上)	18/1, 25/1, 1/2, 22/2, 29/2, 7/3, 14/3, 21/3 (共 8 堂)	四	下午 5:05-6:20 (1.25 小時)	10	\$640

康體：婦女篇

\*請跟據課程內容穿著有關衣飾上課，如沒有指定服裝，請學員穿著運動服及運動鞋上課。

DTSW24-044	*動感柔力球	柔力球是一種揉合太極、羽毛球、網球等的精粹而創編的運動，相對較為輕鬆，加上以動感的姿態，能舒展全身筋骨。 *學員請自備柔力球及球拍於課堂使用	婦女	3/1, 10/1, 17/1, 24/1, 31/1, 7/2, 21/2, 28/2, 6/3, 13/3, 20/3 (共 11 堂)	三	上午 11:30- 下午 1:00 (1.5 小時)	15	\$440
DTSW24-045	星期五 瑜伽自療	課程通過瑜伽及相應輔助器具，以較易的方式達成式子，治療筋、骨、肌肉，特別是關節的問題。此外，課程教授按壓淋巴的技巧，減輕生活上各種壓力。*學員請自備長、短毛巾各一條及自備工具，如瑜伽墊、瑜伽磚。	婦女	19/1, 26/1, 2/2, 16/2, 23/2, 1/3, 8/3, 15/3, 22/3 (共 9 堂)	五	上午 9:00-10:45 (1小時 45 分)	10	\$750
DTSW24-046	*星期三瑜伽輪班	由曾 Miss 教授瑜伽輪班。都市人長時間用電腦、長時間站立或坐姿不良。透過好助手「瑜珈輪」協助練習瑜伽體式時更加深度舒展，伸展，讓身體的彈性達到更高。 *學員請自備工具，如瑜伽墊、瑜伽磚。	婦女	10/1, 17/1, 24/1, 31/1, 7/2, 14/2, 21/2, 28/2, 6/3, 13/3 (共 10 堂)	三	上午 9:00-10:00 (1小時)	10	\$880
DTSW24-047	*星期三瑜伽班 (靜態)	由曾 miss 教授。動作節奏較慢，適合任何人士。透過練習瑜伽改善現今都市人常見的【痛症】。例如：五十肩，腰背痛、肌肉僵硬、肩周炎、坐骨神經痛、頭痛、失眠及便秘帶來的困擾。練習過程中感受到拉感、疼痛感、氣感，專注力等等。 *學員請自備工具，如瑜伽墊、瑜伽磚。	婦女	10/1, 17/1, 24/1, 31/1, 7/2, 14/2, 21/2, 28/2, 6/3, 13/3 (共 10 堂)	三	上午 10:15-11:15 (1小時)	10	\$850

DTSW24-048	哈達瑜伽	由曾 miss 教授。可以運用瑜伽帶及瑜珈磚的輔助下增加筋腱拉伸角度，感受不同拉感，疼痛感的樂趣。『瑜伽氣感』是透過某些式子，加速血液運行，促進新陳代謝。運用呼吸調節身心，加強專注力，減少壓力，自然得到身心放鬆健康，提高睡眠質數。 *學員請自備工具，如瑜伽墊、瑜珈磚。	婦女	10/1, 17/1, 24/1, 31/1, 7/2, 14/2, 21/2, 28/2, 6/3, 13/3 (共 10 堂)	三	上午 11:30- 下午 12:30 (1 小時)	10	\$850
DTSW24-049	*研習瑜伽班	由曾 Miss 教授。動作節奏較快(動態)，適合曾學習瑜伽人士。 *學員請自備工具，如瑜伽墊、瑜珈磚。	婦女	20/1, 27/1, 3/2, 17/2, 24/2, 2/3, 9/3, 16/3 (共 8 堂)	六	上午 9:30-10:30 (1 小時)	10	\$740
DTSW24-050	*靜態瑜伽班 (A)	由曾 Miss 教授。動作節奏較慢(靜態)，適合任何人士。 *學員請自備工具，如瑜伽墊、瑜珈磚。	婦女	20/1, 27/1, 3/2, 17/2, 24/2, 2/3, 9/3, 16/3 (共 8 堂)	六	上午 10:45-11:45 (1 小時)	10	\$740
DTSW24-051	*靜態瑜伽班 (B)		婦女	20/1, 27/1, 3/2, 17/2, 24/2, 2/3, 9/3, 16/3 (共 8 堂)	六	中午 12:00- 下午 1:00 (1 小時)	10	\$740
DTSW24-052	*肚皮舞	隨著變化萬千的快速節奏擺動臀部和腹部，舞姿優美，變化多端，同時有助刺激消化、排泄及腸內淋巴系統，分解腹腔脂肪同時可以收緊臂部、大小腿等線條。 *上課將不會穿鞋，可穿輕便服裝上課	女性會員	13/1, 20/1, 27/1, 3/2, 17/2, 24/2, 2/3, 9/3, 16/3 (共 9 堂)	六	上午 9:30-11:00 (1.5 小時)	10	\$790

康體：會員篇

\*請跟據課程內容穿著有關衣飾上課，如沒有指定服裝，請學員穿著運動服及運動鞋上課

DTSW24-053	*太極(A)	授傳統楊式八十五式太極拳，融合了力量、平衡、姿勢以及凝神靜氣等要素，具有健療養生之功效，適合不同年齡人士。	成人會員	5/1, 9/1, 12/1, 16/1, 19/1, 23/1, 26/1, 30/1, 2/2 (共 9 堂)	二、五	上午 9:15-10:45 (1.5 小時)	14	\$300 (60 歲以上 \$150)
DTSW24-054	*太極(B)		成人會員	9/2, 16/2, 20/2, 23/2, 27/2, 1/3, 19/3, 22/3, 26/3 (共 9 堂)	二、五	上午 9:15-10:45 (1.5 小時)	14	\$300 (60 歲以上 \$150)
DTSW24-055	*健身氣功班	主要教授及練習國家體育總局修編之各套健身氣功功法、六字訣、大舞、馬王堆導引述和導引養生 12 式等。動作安全簡易，但成效顯著，對於新陳代謝、免疫系統有針對性的效果。	成人會員	7/1, 14/1, 21/1, 28/1, 4/2, 18/2, 25/2, 3/3, 10/3, 17/3 (共 10 堂)	日	上午 9:15-10:15 (1 小時)	12	\$490
DTSW24-056	星期三 羽毛球班(A)	由經驗豐富的導師教授羽毛球的知識與技巧，讓學員享受羽毛球此項運動。(1 月份場地申請已獲批核，2-3 月份場地有待批核) *學員請自備球拍 *如遇天氣狀況而取消，將不設補堂 *上課地點：天暉路體育館	成人會員	17/1, 31/1 (共 2 堂)	三	上午 10:00- 中午 12:00 (2 小時)	16	\$120
DTSW24-057	*星期四 羽毛球班(A)		成人會員	4/1, 11/1, 18/1, 25/1 (共 4 堂)	四	上午 10:00- 中午 12:00 (2 小時)	16	\$240
DTSW24-058	*星期四 羽毛球班(B)		成人會員	1/2, 15/2, 22/2, 29/2 (共 4 堂)	四	上午 10:00- 中午 12:00 (2 小時)	16	\$240
DTSW24-059	*星期四 羽毛球班(C)		成人會員	7/3, 14/3, 21/3, 28/3 (共 4 堂)	四	上午 10:00- 中午 12:00 (2 小時)	16	\$240

DTSW24-060	*「動靜一刻」 —椅子瑜伽健康評估(前測)	每位參加者會進行約 15-30 分鐘的平衡力測試，記錄長者健康狀況的變化，詳情稍後安排。 (必須同時參與健康評估(前後測)、健康工作坊及椅子瑜伽班課節) *由嶺大政策研究院主辦	成人會員 (55 歲或以上)	6/3 (共 1 堂)	三	下午 2:15-5:15 (3 小時)	12	免費
DTSW24-061	*「動靜一刻」 —椅子瑜伽班	由已接受培訓的長幼義工帶領活動，學會控制體式及呼吸，讓心靈集中，改善心理健康。亦有助改善平衡力及靈活性，增強肌肉力量，以減低長者在老化過程中跌倒的風險。 (必須同時參與健康評估(前後測)、健康工作坊及椅子瑜伽班課節) *由嶺大政策研究院主辦	成人會員 (55 歲或以上)	13/3, 20/3, 27/3, 3/4, 10/4, 17/4, 24/4, 8/5, 22/5, 29/5 (共 10 堂)	三	下午 2:15-3:15 (1 小時)	12	免費
DTSW24-062	*「動靜一刻」 —椅子瑜伽健康工作坊	由專業導師帶領，以鼓勵長者養成恆常運動的習慣。 (必須同時參與健康評估(前後測)、健康工作坊及椅子瑜伽班課節) *由嶺大政策研究院主辦	成人會員 (55 歲或以上)	5/6 (共 1 堂)	三	下午 2:15-3:15 (1 小時)	12	免費
DTSW24-063	*「動靜一刻」 —椅子瑜伽健康評估(後測)	每位參加者會進行約 15-30 分鐘的平衡力測試，記錄長者健康狀況的變化，詳情稍後安排。 (必須同時參與健康評估(前後測)、健康工作坊及椅子瑜伽班課節) *由嶺大政策研究院主辦	成人會員 (55 歲或以上)	12/6 (共 1 堂)	三	下午 2:15-5:15 (3 小時)	12	免費

# 學術課程及其他活動

編號	名稱	內容	對象	日期	星期	時間	名額	收費
<b>學術及其他：會員篇</b> #此活動需由有關機構安排或抽籤，方可確實舉行。本中心不排除該活動會取消或更改活動日期。								
DTSW24-064	家長奧數班	由中國數學奧林匹克教練教授：主要解答華夏杯小一至小二等奧林匹克試題。  #完成課程後，家長 1)能提升自己數學知識 2)懂得如何善用網上資料 3)可解答子女上奧數班的相關題目 4)可助子女打好數學基礎，對數學產生興趣  *學員請自備文具及筆記簿	小一至小六之家長會員	23/2, 1/3, 8/3, 15/3, 22/3 (共5堂)	五	上午 10:35-11:35	10	\$300
DTSW24-065	#童賞同遊迪士尼 2024	由義工們帶領一起暢遊迪士尼樂園，分享歡樂。 *低收入家庭優先，需提交有關證明文件 費用：包來回旅遊巴、門票 *參加者需於樂園內自費午膳	會員 (3歲或以上、兒童需由家長陪同參與)	2/1	二	上午 9:30-下午 5:45 集合時間、地點：上午 9:30、中心  解散時間、地點：下午 5:45、中心	38	\$60

DTSW24-066	挑戰無限系列- 泡泡足球	<p>泡泡足球是一種新興的體育運動。在活動時，玩家身體被包裹在一個類似太空球的氣泡內，穿著護具，並進行另類的足球。此活動適合親子遊玩，讓學員拉近親子關係、建立團體合作及溝通技巧。</p> <p>活動地點：本中心草地 *活動由民政及青年事務局資助</p>	親子(兒童 年齡 7 歲或 以上)	7/1	日	下午 2:30-4:30 (2小時)	12 對 親子	\$30 /一對
DTSW24-067	健樂身心體驗— 親子瑜伽 B	<p>教授如何讓身體及精神放鬆休息，透過親子互動，增加親子連繫。</p> <p>*活動由民政及青年事務局資助</p>	親子(兒童 年齡 4 歲或 以上)	13/1 (共 1 堂)	六	上午 11:00- 中午 12:00 (1小時)	10 對 親子	\$20 /一對
DTSW24-068	健樂身心體驗— 花式劍球 B	<p>親子一同體驗花式劍球，提升專注力，創造有趣的親子運動時間。</p> <p>*活動由民政及青年事務局資助</p>	親子(兒童 年齡 4 歲或 以上)	21/1 (共 1 堂)	日	上午 11:00- 下午 1:00 (2小時)	12 對 親子	\$20 /一對
DTSW24-069	#War Game 超凡 體驗(B)	<p>War Game 是近年熱門的團體遊戲，考驗親子合作及溝通能力、個人敏捷度和技巧。活動使用了無痛感 JELLY 子彈，讓親子可以盡情遊玩。</p> <p>Red Zone (地址：九龍灣宏照道 38 號企業廣場五期 MegaBox 18 樓) *參加者需自行前往活動地點 *活動由民政及青年事務局資助</p>	親子(兒童 年齡 6 歲或 以上)	28/1	日	<p>活動時間： 上午 10:00- 12:00</p> <p>集合時間、 地點： 上午 9:50、 RedZone 門口</p> <p>解散時間、 地點： 中午 12:00、 RedZone 門口</p>	12 對 親子	\$20 /一對

DTSW24-070	開心有機小家園(第二期)一園藝樂活 A	以種植為主題去製作玻璃花畫小夜燈，亦設有互動遊戲活動，提升參加者種植及環保意識。 *活動由民政及青年事務局資助	中心會員及區內家庭	28/1 (共 1 堂)	日	下午 3:30-5:30 (2 小時)	40 人	免費
DTSW24-071	開心有機小家園(第二期)一園藝樂活 B	以種植為主題去製作永生花掛飾，亦設有互動遊戲活動，提升參加者種植及環保意識。 *活動由民政及青年事務局資助	中心會員及區內家庭	10/3 (共 1 堂)	日	下午 3:30-5:30 (2 小時)	40 人	免費
DTSW24-072	利是封重用行動 2024	減少廢物，從生活做起！歡迎到本中心捐贈或領取重用利是封。	會員及公眾人士	1/2-23/2	中心辦公時間： 星期二至星期日 上午 9:00 至 下午 6:30 (逢星期一及公眾假期休息)		/	/
DTSW24-073	桌遊無限 FUN (D)	教授玩不同的桌遊遊戲，並以分組對戰形式進行，考驗親子專注、邏輯思維、運算、反應及情緒管理。 *活動由民政及青年事務局資助	親子(兒童年齡 6 歲或以上)	25/2 (共 1 堂)	日	下午 2:30-4:30 (2 小時)	5 對 親子	\$20 /一對
DTSW24-074	#綠悠遊 B	由導師帶領參加者參觀綠匯學苑，活動內容包括古蹟參觀、手工品製作工作坊(扎染)、了解低碳生活。 *參加者須自備容器/食物袋盒盛走染染巾(50x50cm) *參加者會於中心集合及解散，價錢已包來回旅遊巴、參觀及工作坊 *活動由民政及青年事務局資助	親子(兒童年齡 6 歲或以上)	23/3	六	活動時間： 下午 2:00-4:00 集合時間： 下午 1:00 解散時間： 下午 4:40	14 對 親子	\$40 /一對

DTSW24-075	親親藝術作品展覽	於中心掛起參加者作品的照片及擺放參加者的作品，並會播放短片展示參加者製作過程。會員及公眾人士可欣賞參加者的成品，更可獲贈小禮物乙份。 *活動由政府民政及青年事務局資助	會員 及公眾人士	24/3	日	上午 9:00- 下午 5:00	20	免費
DTSW24-076	親子陶藝作品展	每個親子陶藝作品的照片會張貼於中心內，並設投票箱，公眾可按自己喜歡的作品投票，獲得投票票數最多的 2 對親子(手捏及拉坯作品各一)便可以得到小禮物。中心會以抽籤形式抽出 10 位支持者，每人均可獲禮物乙份。 *活動由政府民政及青年事務局資助	會員 及公眾人士	24/3	日	上午 9:00- 下午 5:00	40	免費



### 前往方法：

途經巴士 (九巴) 天恩邨: 265B, 265M, 276A, E34A

天富苑欣富閣: 269M, 276B

天富總站: 269D

(城巴) 天恩邨總站: 967

(另可乘區外巴士再經大欖隧道轉乘九巴  
265B/265M/E34A/269M/269D 或城巴 967)

輕鐵(天富站) : 705, 706, 751, 751P, 761P

港鐵站西鐵線接駁巴士 : K73 (朗屏) · K76 (天水圍)

電話：2448 3376

傳真：2447 4438

電郵：tsw@hksga.org.hk

網址：<https://hksga.org.hk/tc/content/tin-shui-wai-pansy-ho-activity-centre/intro>

Facebook：www.facebook.com/hksgatw

辦公時間：星期二至星期日上午 9 時至下午 6 時 30 分

(逢星期一及公眾假期休息)

地址：天水圍天暉路 2 號 (天水圍香島中學前面，鄰近天富輕鐵站)



Facebook



中心網站