



香港女童軍總會天水圍何超瓊活動中心

2025 年 4-6 月課程

已標記*之課程於 2025 年 3 月 11 日(星期二) 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：2025 年 3 月 11 日至 2025 年 3 月 19 日

公開報名：2025 年 4 月 1 日上午 9:30 分開始接受會員報名，先到先得

2025 年 4-6 月活動抽籤報名

日期/時段	程序	注意事項
3 月 11 日 (二) 上午 9:30 至 3 月 19 日 (三) 下午 6:30	網上 入籤登記 	(1)網上登記: https://bit.ly/4hiDfIK 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
3 月 20 日 (四) 至 3 月 22 日 (六)		電腦抽籤及結果統計
3 月 22 日 (六)	公佈結果	中心會以電話或訊息通知成班/未成班班組會員
3 月 22 日 (六) 至 3 月 29 日 (六)	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及出示有關訊息
4 月 1 日 (二)	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

2025 年 4 - 6 月活動抽籤報名須知

- 請確保有關會員証的有效期必須在 2025 年 6 月 30 日或之後, 並在指定時段內登記:
 - 網上登記: 登入 <https://bit.ly/4hiDfIK> 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[#]最多 15 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:
 - (1)廚樂無窮系列 (每位兒童會員最多只限報 1 個活動); (每對親子會員最多只限報 1 個活動)
 - (2)親親藝術系列 (每對親子會員最多只限報 1 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	照常	照常	照常
	三號風球	照常	延期/取消	照常
	八號風球或以上	延期/取消	延期/取消	暫停
	及「極端情況」*			
暴雨警告 信號	黃色	照常	照常	照常
	紅色	照常	照常	照常
	黑雨	照常	照常	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

4月4日(五) 清明節

4月18日(五) 耶穌受難節

4月19日(六) 耶穌受難節翌日

4月20日(日) 復活節

4月21日(一) 復活節星期一

5月1日(四) 勞動節

5月5日(一) 佛誕

5月31日(六) 端午節

本中心逢星期一及公眾假期休息

請留意：最新班組資訊、新增活動及留意事項，
會張貼於本中心大堂或走廊



中心 Facebook



中心 Facebook 專頁

www.facebook.com/hkggatsw

新會員 及 續會獎賞



成功申請為新會員即可獲一份小禮物

每位現有會員每介紹 **3 位** 親戚/朋友成為中心會員即可多獲 一份禮物

活動時段：1/4/2025-30/6/2025

歡迎大家推薦親戚/朋友成為中心會員

(所有禮物數量有限，送完即止！)

名額：50 個



所有會籍已到期或即將 3 個月內到期之會員，現可親臨中心續會。

每位成功續會之會員均可獲小禮物乙份，送完即止！

廚樂無窮系列 2025年 4-6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)

海鮮卷 [DTSW25-071]

日期: 3/5/2025 (六) | 時間: 上午10:30-下午12:30

豆腐布朗尼 [DTSW25-072]

日期: 11/5/2025 (日) | 時間: 下午2:30-4:30

紅豆糕 [DTSW25-073]

日期: 18/5/2025 (日) | 時間: 上午10:30-下午12:30

朱古力批 [DTSW25-074]

日期: 7/6/2025 (六) | 時間: 下午2:30-4:30



(豬、蝦肉)



(香蕉、合桃)

兒童班* (兒童需 6 歲或以上)

各班名額: 8 人

收費: 每人\$20(一班)

紫菜煎魚肉餅

[DTSW25-069]

日期: 24/5/2025 (六)

時間: 上午10:30-下午12:30



牛油果魚卷

[DTSW25-070]

日期: 8/6/2025 (日)

時間: 下午2:30-4:30



*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

本宣傳品的內容僅代表主辦機構之立場

天水圍何超瓊活動中心

地址: 天水圍天暉路 2 號

查詢電話: 2448 3376



香港女童軍總會天水圍何超瓊活動中心

中心烹飪班

婦女班*

各班名額: 10 人
收費: 每人\$120(一班)

糯米雞 [DTSW25-075]

日期: 8/5/2025 (四)

時間: 上午9:30-11:30



繡球酥 [DTSW25-076]

日期: 10/5/2025 (六)

時間: 上午9:30-11:30



(紅豆餡)

咖啡芝士慕斯 [DTSW25-077]

日期: 17/5/2025 (六)

時間: 上午9:30-11:30



海南雞飯 [DTSW25-078]

日期: 7/6/2025 (六)

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

親親藝術系列 (4-6月)

各班名額：5 對親子 收費：每對\$30(一班) 地點：本中心

小夜燈 X 復活節動物

[DTSW25 - 084]

日期: 27/4/2025 (日)

時間: 上午10:30-下午1:30

對象：親子(兒童年齡4歲或以上)



擴香石永生花

[DTSW25 - 085]

日期: 17/5/2025 (六)

時間: 下午2:30-5:30

對象：親子(兒童年齡5歲或以上)



Art Jam

[DTSW25 - 086]

日期: 29/6/2025 (日)

時間: 下午3:20-6:20

對象：親子(兒童年齡3歲或以上)



本宣傳品的內容僅代表主辦機構之立場

*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

天水圍何超瓊活動中心

查詢電話: 2448 3376

地址: 天水圍天暉路 2 號



香港女童軍總會天水圍何超瓊活動中心



中心DIY班



成人會員班

名額：12人

斜揸小袋

[DTSW25 - 094]

日期：24/4/2025 (四)

時間：上午10:30-下午12:30

費用：\$140

對象：成人會員



約20 x 13 cm



會員班

各班名額：12人

衍紙掛飾

[DTSW25 - 093]

日期：12/4/2025 (六)

時間：下午2:30-4:30

費用：\$110 (個人或親子組合)

對象：個人會員 (年齡需7歲或以上)
或 親子 (兒童年齡需6歲或以上)



扭扭棒(粽子)

[DTSW25 - 098]

日期：25/5/2025 (日)

時間：上午10:30-中午12:00

費用：\$80 (個人或親子組合)

對象：個人會員 (年齡需7歲或以上)
或 親子 (兒童年齡需5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

查詢電話：2448 3376

地址：天水圍天暉路2號



香港女童軍總會天水圍何超瓊活動中心

中心舒壓藝術班

會員班

各班名額：12人

乾花擴香石座

[DTSW25 - 096]

日期：10/5/2025 (六)

時間：下午2:00-4:00

費用：\$100 (個人或親子組合)

對象：個人會員 (年齡需7歲或以上)
或 親子 (兒童年齡需5歲或以上)



字母匙扣

[DTSW25 - 097]

日期：10/5/2025 (六)

時間：下午4:15-5:45

費用：\$80 (個人或親子組合)

對象：個人會員 (年齡需6歲或以上)
或 親子 (兒童年齡需5歲或以上)



Mother's Day
HAPPY DAY

公仔擴香石盆

[DTSW25 - 099]

日期：7/6/2025 (六)

時間：下午2:30-4:30

費用：\$120 (個人或親子組合)

對象：個人會員 (年齡需7歲或以上)
或 親子 (兒童年齡需5歲或以上)



DIY 襟章

[DTSW25 - 100]

日期：7/6/2025 (六)

時間：下午4:45-5:45

費用：\$70 (個人或親子組合)

對象：個人會員 (年齡需4歲或以上)
或 親子 (兒童年齡需5歲或以上)



可自備圖片

*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

草本中藥之旅 (4-6月)

教授如何使用天然的草藥和香料製作草本小香包。以簡易小遊戲的方式，讓參加者認識香草和自我體質。

香草藥包工作坊

[DTSW25-087]

日期：24/5/2025 (六)

時間：下午 2:30 - 4:30 (2 小時)

對象：親子(兒童年齡 4 歲或以上)

名額：6 對親子

地點：本中心

費用：\$20(一對)



備註：

*活動不適合孕婦，或對如患有草本材料過敏者、蠶豆症或其他對草本材料引起病症人士，均不建議參加此活動。

*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

本宣傳品的內容僅代表主辦機構之立場

天水圍何超瓊活動中心

查詢電話：2448 3376

地址：天水圍天暉路 2 號

繪本 x 玩具 DIY (4-6月)

名額：5 對親子

地點：本中心

- 目的：
- 通過繪本欣賞，促進親子之間的溝通與交流。
 - 講述繪本故事，宣導家庭核心價值。

繪本x玩具DIY工作坊(A) (第一節)

[DTSW25-130]

日期：28/6/2025 (六)

時間：下午 2:30 - 5:30 (3 小時)

對象：親子(兒童年齡 4 歲或以上)

費用：\$10(一對)

圖書主題：小朋友與父母的成長
手工玩具：不織布布偶縫縫樂



兒童必須能獨立上課

活動內容：

- 親子溝通小遊戲、講讀繪本故事及其手工玩具製作
- 親子平行小組(由導師向家長分享繪本，兒童由另一位導師帶領玩小遊戲及閱讀繪本)

*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

本宣傳品的內容僅代表主辦機構之立場

天水圍何超瓊活動中心

查詢電話：2448 3376

地址：天水圍天暉路 2 號

FUN FUN 歷奇 A

高疊盤 [DTSW25-129]

日期：2025年6月22日 (星期日)

時間：上午10:30-下午12:30

對象：親子 (兒童年齡4歲或以上)

地點：香港遊樂場協會

(旺角奶路臣街38號麥花臣匯5樓樂歷天地)

名額：14對親子

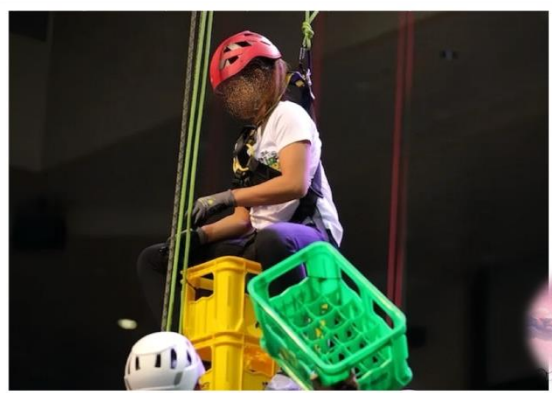
費用：\$50(一對) (*包來回旅遊巴及歷奇活動費用)

集合時間: 上午 9:15

集合地點: 本中心

解散時間: 下午 1:20

解散地點: 本中心



以上圖片只供參考

*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。

本宣傳品的內容僅代表主辦機構之立場

天水圍何超瓊活動中心

查詢電話: 2448 3376

地址: 天水圍天暉路 2 號

挑戰無限系列

地壺

2025 年
(4-6 月)

[DTSW25-131]

由冰壺變化成為課室內都能進行的地壺，考驗解難能力、執行能力及團體精神。此活動玩法簡單，容易上手，適合親子遊玩，提升彼此溝通及默契。

日期：29/6/2025 (星期日)

時間：上午 10:30-下午 12:30

對象：親子 (兒童年齡需 3 歲或以上)

地點：本中心

收費：\$20(一對) (包活動、教練費用)

名額：12對親子



本宣傳品的內容僅代表主辦機構之立場

查詢電話: 2448 3376

天水圍何超瓊活動中心

地址: 天水圍天暉路 2 號

心靈好舒壓—畫創自療系列

刺繡畫工作坊

[DTSW25-091]

簡介會及工作坊 (第一節)

日期：22/4/2025 (星期二)

時間：上午10:00-下午1:00 (3小時)

工作坊 (第二至七節)

日期：29/4, 6/5, 13/5, 20/5, 27/5,
3/6/2025 (星期二)

時間：上午10:00-中午12:00
(2小時)

*導師會教授刺繡畫技巧製作出不同主題的作品。

(第八節) 工作坊及分享會

日期：10/6/2025 (星期二)

時間：上午 10:00-下午1:00 (3小時)

名額及對象: 12 名婦女(每節)
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，
如出席6堂，可退回按金。

課堂內容：

1. 繪畫練習、刺繡入門
2. 圖紋繪畫+刺練針法1
(紙上刺繡作品)
3. 圖紋繪畫+刺練針法2
(紙上刺繡作品)
4. 圖紋繪畫+刺練針法3
(紙上刺繡作品)
5. 繪圖及刺繡 1 (圓形布框刺繡)
6. 繪圖及刺繡 1 (圓形布框刺繡)
7. 繪圖及刺繡 2 (方形布框刺繡)
8. 繪圖及刺繡 2 (方形布框刺繡)

*課堂上會運用針線等工具，如有需要可自備眼鏡。

*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。



*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

查詢電話: 2448 3376

天水圍何超瓊活動中心

地址: 天水圍天暉路 2 號

心靈好舒壓 畫創自療展覽

[DTSW25-101]

由導師及婦女一同教授社區人士學習畫禪繞畫，並於中心內展出畫創自療系列各作品，分享經驗。

日期：14/6/2025 (星期六)

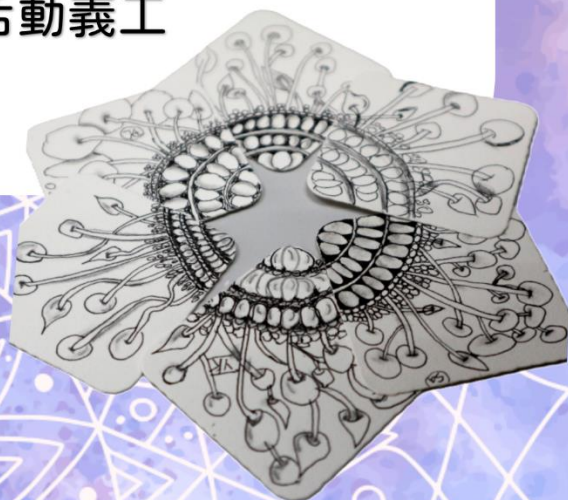
時間： A場：下午2:30-4:00 (1.5小時)
B場：下午4:00-5:30 (1.5小時)

地點：本中心

名額：22人 (每場11人)

費用：全免

*曾參加禪繞畫之婦女獲邀請成為活動義工



*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

天水圍何超瓊活動中心

地址：天水圍天暉路 2 號

查詢電話：2448 3376



運算思維教育親子工作坊

[DTSW25-128]

教授如何利用 Scratch 進行簡單編程，運用思維概念、實踐、視野和技巧等製作小遊戲。同場會安排資訊素養議題：
健康使用電子屏幕。

日期：25/5/2025 (日)

時間：上午 11:00-下午 12:30 (1.5 小時)

地點：本中心

對象：親子(兒童就讀 K3-P6)

名額：15 組親子

費用：全免

***機構導師會借出 iPad 以供兒童學員使用**





綠色生活工作坊

蛋盒祝福掛飾

[DTSW25-095]

將閒置的塑膠雞蛋盒透過裁剪及裝飾，製作成一個充滿新年氣氛的掛飾，讓生活變得喜氣洋洋。延長蛋盒的使用壽命，同時分享更多塑膠回收資訊，減少對環境的污染。

日期：4/5/2025 (日)

時間：上午 11:30-下午 1:00 (1.5 小時)

地點：本中心

對象：個人會員(年齡需 8 歲或以上)
或 親子組合(兒童 3 歲或以上)

名額：25 人

費用：\$5(一人)

***學員可自行帶備塑膠雞蛋盒
或使用中心提供的物料**



***以上圖片只供參考**

查詢電話：2448 3376

地址：天水圍天暉路 2 號



香港女童軍總會天水圍何超瓊活動中心

藥物冷知識講座

[DTSW25-127]

由博愛醫院藥劑師講解藥物冷知識及偏頭痛治療。
免費藥物諮詢：每位參加者可於講座後有5-10分鐘時間，帶同藥物相片與藥劑師諮詢。

日期：27/4/2025 (日)

時間：上午 11:00-中午 12:00 (1 小時)

地點：本中心

對象：會員(15 歲以下需由家長陪同)

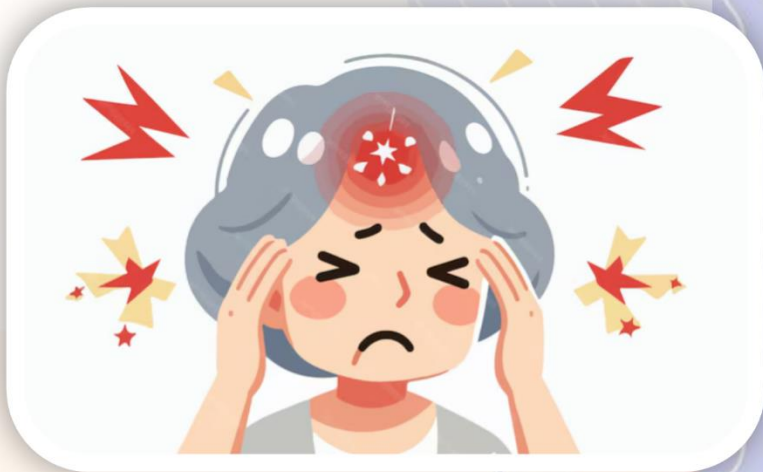
名額：30 人

費用：全免

使用藥物常識？

藥物安全？

偏頭痛怎樣舒緩？



查詢電話：2448 3376

地址：天水圍天暉路 2 號



香港女童軍總會天水圍何超瓊活動中心

參觀金管局資訊中心

[DTSW25-126]



日期：26/4/2025（六）

時間：上午11:30-下午12:30

地點：金管局資訊中心

（中環國際金融中心二期55樓）

名額：28 人

對象：中心會員（5歲或以上，15歲或以下需由家長陪同）

費用：\$60（一位）

（包導賞、去程旅遊巴）

內容：

- 了解香港貨幣、金融資訊及銀行發展和里程碑
- 透過有趣互動的小遊戲簡介金管局工作與相關金融資訊

集合時間、地點：
上午 10:00、中心
活動結束後自行解散

*以上圖片只供參考

查詢電話：2448 3376

地址：天水圍天暉路 2 號



香港女童軍總會天水圍何超瓊活動中心

暢遊挪亞方舟 2025 [DTSW25-125]

「青聚馬灣」計劃-建設未來工作坊



日期：6/4/2025 (日)

時間：上午10:00-下午4:00

地點：香港新界馬灣珀欣路33號

對象：中心會員（3歲或以上，15歲以下需由家長陪同）

***基層家庭、65歲或以上長者及弱勢社群的家庭優先 (需提交有關證明文件)**

內容：10:00-13:00 - 自由參觀挪亞方舟

13:00-14:00 - 午餐（包括午餐飯盒一個連紙包飲品一包）

14:00-16:00 - 未來城市工作坊：以STEM學習工具，製作不同的模型，啟發創意

名額：58 人

費用：\$30（一位，包來回旅遊巴及輕便午膳）

(報名時須同時繳交\$250按金(每位)，按金將於出席活動當天退回。活動當日缺席者，有關按金將不作退回及不另行通知)

備註：1) Rainbow Foundation贊助：主題工作坊、參觀挪亞方舟之門票及午餐飯盒連紙包飲品

2) 一經報名，所有款項不設退款或轉讓

***以上圖片及行程只供參考**

***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

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
烹飪：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，攜帶食物盒，如有漏帶，中心不會提供任何盛載器。								
DTSW25-069	廚樂無窮之紫菜煎魚肉餅	學習製作紫菜煎魚肉餅，學員需自備食物盒帶走製成品。 *如活動不獲資助，將收取正價費用 \$150(一人)。	兒童 (6 歲或以上)	24/5 (共 1 堂)	六	上午 10:30- 下午 12:30 (2 小時)	8	\$20
DTSW25-070	廚樂無窮之牛油果魚卷	學習製作牛油果紫菜魚卷，學員需自備食物盒帶走製成品。 *如活動不獲資助，將收取正價費用 \$150(一人)。	兒童 (6 歲或以上)	8/6 (共 1 堂)	日	下午 2:30-4:30 (2 小時)	8	\$20
烹飪：親子篇 (小童年齡必須達 4 歲或以上)								
* 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。								
DTSW25-071	廚樂無窮之海鮮卷	與家人一起學習製作黃金海鮮卷，學員需自備食物盒帶走製成品。 *如活動不獲資助，將收取正價費用 \$150(一對親子)。	親子(兒童年齡需為 4 歲或以上)	3/5 (共 1 堂)	六	上午 10:30- 下午 12:30 (2 小時)	8 對	\$20 /一對
DTSW25-072	廚樂無窮之豆腐布朗尼	與家人一起學習製作豆腐朱古力布朗尼蛋糕，學員需自備食物盒帶走製成品。 *如活動不獲資助，將收取正價費用 \$150(一對親子)。	親子(兒童年齡需為 4 歲或以上)	11/5 (共 1 堂)	日	下午 2:30-4:30 (2 小時)	8 對	\$20 /一對
DTSW25-073	廚樂無窮之紅豆糕	與家人一起學習製作椰汁紅豆糕，學員需自備食物盒帶走製成品。 *如活動不獲資助，將收取正價費用 \$150(一對親子)。	親子(兒童年齡需為 4 歲或以上)	18/5 (共 1 堂)	日	上午 10:30- 下午 12:30 (2 小時)	8 對	\$20 /一對
DTSW25-074	廚樂無窮之朱古力批	與家人一起學習製作朱古力香蕉合桃批，學員需自備食物盒帶走製成品。 *如活動不獲資助，將收取正價費用 \$150(一對親子)。	親子(兒童年齡需為 4 歲或以上)	7/6 (共 1 堂)	六	下午 2:30-4:30 (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。								
DTSW25-075	糯米雞	學習製作糯米雞，學員需自備食物盒帶走製成品。	婦女	8/5 (共 1 堂)	四	上午 9:30-11:30 (2 小時)	10	\$120
DTSW25-076	繡球酥	學習製作繡球酥(紅豆餡)，學員需自備食物盒帶走製成品。	婦女	10/5 (共 1 堂)	六	上午 9:30-11:30 (2 小時)	10	\$120
DTSW25-077	咖啡芝士慕斯	學習製作咖啡芝士慕斯，學員需自備食物盒帶走製成品。	婦女	17/5 (共 1 堂)	六	上午 9:30-11:30 (2 小時)	10	\$120
DTSW25-078	海南雞飯	學習製作海南雞脾飯，學員需自備食物盒帶走製成品。	婦女	7/6 (共 1 堂)	六	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。								
DTSW25-079	*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)	13/4, 27/4, 4/5, 11/5, 18/5, 25/5, 1/6, 8/6, 15/6, 22/6 (共 10 堂)	日	上午 9:15-10:15 (1小時)	10	\$600
DTSW25-080	*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\$100。	兒童 (6 歲或以上)	13/4, 27/4, 4/5, 11/5, 18/5, 25/5, 1/6, 8/6, 15/6, 22/6 (共 10 堂)	日	上午 10:30-11:30 (1小時)	10	\$560
DTSW25-081	*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)	13/4, 27/4, 4/5, 11/5, 18/5, 25/5, 1/6, 8/6, 15/6, 22/6 (共 10 堂)	日	上午 11:45- 下午 12:45 (1小時)	10	\$520
DTSW25-082	*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)	13/4, 27/4, 4/5, 11/5, 18/5, 25/5, 1/6, 8/6, 15/6, 22/6 (共 10 堂)	日	下午 1:00-2:00 (1小時)	10	\$630

編號	名稱	內容	對象	日期	星期	時間	名額	收費
DTSW25-083	*多元創意繪畫班(B)		兒童 (5 歲或以上)	13/4, 27/4, 4/5, 11/5, 18/5, 25/5, 1/6, 8/6, 15/6, 22/6 (共 10 堂)	日	下午 2:15-3:15 (1 小時)	10	\$630
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。								
DTSW25-084	親親藝術— 小夜燈×復活節動物	教授如何製作亞克力畫，學員可自選圖案或照片創作出獨一無二的小夜燈，並在夜間發出柔和的燈光，營造出溫馨的氣氛。同場亦會教授如何利用麻繩等製作出復活節動物。每對親子製作亞克力夜燈及復活節動物各一件。 可用中心配備的圖或自備 15 x 20cm 人物圖或風景相作雕刻之用。 *課程完結後，將設作品展覽，向公眾展示學習成果 *如活動不獲資助，將收取正價費用 \$400/一對親子	親子(兒童年齡 4 歲或以上)	27/4 (共 1 堂)	日	上午 10:30- 下午 1:30 (3 小時)	5 對 親子	\$30/ 一對
DTSW25-085	親親藝術— 擴香石永生花	擴香石是一種用於散發香氣的裝飾性物品，使用方法安全又環保，適合大眾使用。本課程會教授如何利用石膏及乾花製作出擴香石永生花。 *課程完結後，將設作品展覽，向公眾展示學習成果 *如活動不獲資助，將收取正價費用 \$400/一對親子	親子(兒童年齡 5 歲或以上)	17/5 (共 1 堂)	六	下午 2:30-5:30 (3 小時)	5 對 親子	\$30/ 一對

編號	名稱	內容	對象	日期	星期	時間	名額	收費
DTSW25-086	親親藝術— Art Jam	Art Jam 是即興藝術的意思。教授親子們用塑膠彩繪畫技巧，透過即興繪畫，發揮自己的藝術創作一幅。 *課程完結後，將設作品展覽，向公眾展示學習成果 *如活動不獲資助，將收取正價費用 \$400/一對親子	親子(兒童年齡 3 歲或以上)	29/6 (共 1 堂)	日	下午 3:20-6:20 (3 小時)	5 對 親子	\$30/ 一對
DTSW25-087	草本中藥之旅 (1)— 香草藥包 工作坊	由導師教授如何使用天然的草藥和香料製作草本小香包。以簡易小遊戲的方式，讓參加者認識香草和自我體質。完成作品後，可以放置在枕頭下或衣櫃裡，幫助放鬆心情和提升睡眠質量。 *活動不適合孕婦，或對如患有草本材料過敏者、蠶豆症或其他對草本材料引起病症人士，均不建議參加此活動。 *如活動不獲資助，將收取正價費用 \$200/一對親子	親子(兒童年齡 4 歲或以上)	24/5 (共 1 堂)	六	下午 2:30-4:30 (3 小時)	6 對 親子	\$20/ 一對

編號	名稱	內容	對象	日期	星期	時間	名額	收費
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。								
DTSW25-088	*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	10/4, 17/4, 24/4, 8/5, 15/5 (共5堂)	四	上午 9:00-10:30 (1.5小時)	12	\$540
DTSW25-089	*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	29/5, 5/6, 12/6, 19/6, 26/6 (共5堂)	四	上午 9:00-10:30 (1.5小時)	12	\$540
DTSW25-090	*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3CM)、豉油碟(大小約為4CM)及書法墊布(大小約為50X50CM)。	婦女	10/4, 15/5, 22/5, 29/5, 5/6, 12/6, 19/6, 26/6 (共8堂)	四	上午 10:45- 下午 12:15 (1.5小時)	12	\$550
DTSW25-091	心靈好舒壓—刺繡畫工作坊	由導師教授禪繞的刺繡畫技巧,過程中會分享不同的圖樣及配合特別工具,繪出主題作品讓婦女從中體驗刺繡畫治療帶來的樂趣。導師會與學員於最後一節分享成效。 *參加者需參加簡介會、工作坊及分享會 *此活動由婦女自強基金贊助,參加者需繳交按金 *如未曾參加心靈好舒壓活動將獲優先處理	婦女	簡介會: 22/4 工作坊: 22/4, 29/4, 6/5, 13/5, 20/5, 27/5, 3/6, 10/6 (共8堂) 分享會: 10/6	二	22/4 (簡介會+工作坊): 上午 10:00- 下午 1:00 (3小時) 工作坊: 上午 10:00- 12:00 (2小時) 10/6 (工作坊+分享會): 上午 10:00- 下午 1:00 (3小時)	12	免費 (按金: \$100 (如能出席6堂 可退回按金))

編號	名稱	內容	對象	日期	星期	時間	名額	收費
藝術：會員篇								
DTSW25-092	*夏威夷小結他(成人班)(A)	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	25/4, 2/5, 9/5, 16/5 (共 4 堂)	五	上午 9:30-10:30 (1 小時)	10	\$360
DTSW25-093	衍紙掛飾	衍紙(捲紙藝術)是一門以專用的工具將細長紙條捲成特定形狀，再搭配組成圖案的紙藝。利用紙張的韌性與色彩，捏造外型製作出色彩鮮艷的衍紙掛飾。	個人會員(年齡 7 歲或以上) 或 親子(兒童年齡 6 歲或以上)	12/4 (共 1 堂)	六	下午 2:30-4:30 (2 小時)	12	\$110/人或親子組合
DTSW25-094	斜揷小袋	教授如何設計小袋造型(約 20x13cm)、布料的運用和車縫技巧，並配搭裡布、肩帶和鈕扣等袋子配件製出親手車縫的斜揷袋子。課堂會提供縫紉機及所需材料。	成人會員	24/4 (共 1 堂)	四	上午 10:30-下午 12:30 (2 小時)	12	\$140
DTSW25-095	綠色生活工作坊—蛋盒祝福掛飾	教授如何將閒置的塑膠雞蛋盒透過裁剪及裝飾，製作成與眾不同的掛飾。同時，導師會分享更多塑膠回收資訊，減少對環境的污染。 *學員可自行帶備塑膠雞蛋盒或使用中心提供之物料	個人會員(年齡需為 8 歲或以上) 或 親子(兒童年齡 3 歲或以上)	4/5 (共 1 堂)	日	上午 11:30-下午 1:00 (1.5 小時)	25	\$5 /一人
DTSW25-096	乾花擴香石座	教授如何利用石膏製作出卡通公仔，並用乾花作為裝飾，讓卡通公仔置身於花園其中。完成作品後添加喜愛的香薰精油，可作裝飾或送禮(母親節禮物)。	個人會員(年齡 7 歲或以上) 或 親子(兒童年齡 5 歲或以上)	10/5 (共 1 堂)	六	下午 2:00-4:00 (2 小時)	12	\$100/人或親子組合

編號	名稱	內容	對象	日期	星期	時間	名額	收費
DTSW25-097	字母匙扣	教授如何利用滴膠方式製作出字母並配搭匙扣配件。導師亦會指導學員作品的押花和滴膠的顏色配搭，可作母親節禮物。	個人會員(年齡 6 歲或以上) 或 親子(兒童年齡 5 歲或以上)	10/5 (共 1 堂)	六	下午 4:15-5:45 (1.5 小時)	12	\$80/ 人或 親子 組合
DTSW25-098	扭扭棒(粽子)	端午節也要有儀式感，活動教授如何利用扭扭棒製作出粽子掛飾。	個人會員(年齡 7 歲或以上) 或 親子(兒童年齡 5 歲或以上)	25/5 (共 1 堂)	日	上午 10:30- 中午 12:00 (1.5 小時)	12	\$80/ 人或 親子 組合
DTSW25-099	公仔擴香石盆	擴香石是一種用於散發香氣的裝飾性物品，使用方法安全又環保，適合大眾使用。 本課程會教授如何利用石膏製作出公仔擴香石盆。導師亦會指導學員作品的顏色配搭，可作父親節禮物。	個人會員(年齡 7 歲或以上) 或 親子(兒童年齡 5 歲或以上)	7/6 (共 1 堂)	六	下午 2:30-4:30 (2 小時)	12	\$120/ 人或 親子 組合

編號	名稱	內容	對象	日期	星期	時間	名額	收費
DTSW25-100	DIY 襟章	體驗親手自製的襟章。導師會教授如何使用專用的工具製作出別具個人風格的襟章，可作父親節禮物。 *每位學員/對親子可製作約 2-3 個襟章（直徑約 58mm），可自備圖片或相片製作。	個人會員（年齡 4 歲或以上） 或 親子（兒童年齡 5 歲或以上）	7/6 (共 1 堂)	六	下午 4:45-5:45 (1 小時)	12	\$70/ 人或 親子 組合
DTSW25-101	心靈好舒壓— 畫創自療展覽	由導師及婦女一同教授社區人士學習畫禪繞畫，並於中心內展出畫創自療系列各作品，分享經驗。 *曾參加禪繞畫之婦女獲邀請成為活動義工	婦女及中心會員（兒童年齡 8 歲或以上）	14/6	六	A 場： 下午 2:30-4:00 (1.5 小時) B 場： 下午 4:00-5:30 (1.5 小時)	22 人 (每場 11 人)	免費

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								
DTSW25-102	*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) *白至黃綠及綠帶 優先報名	13/4, 27/4, 4/5, 11/5, 18/5, 25/5, 1/6, 8/6, 15/6, 22/6 (共 10 堂)	日	下午 2:00-3:00 (1 小時)	18	\$400
DTSW25-103	*跆拳道(B)		兒童 (4歲或以上) (中級) *只限綠帶至藍帶	13/4, 27/4, 4/5, 11/5, 18/5, 25/5, 1/6, 8/6, 15/6, 22/6 (共 10 堂)	日	下午 3:10-4:25 (1.25 小時)	18	\$510
DTSW25-104	跆拳道(C)		兒童 (4歲或以上) (高級) 只限藍紅帶至紅黑帶	13/4, 27/4, 4/5, 11/5, 18/5, 25/5, 1/6, 8/6, 15/6, 22/6 (共 10 堂)	日	下午 4:35-5:50 (1.25 小時)	18	\$510

編號	名稱	內容	對象	日期	星期	時間	名額	收費
DTSW25-105	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 (3-6 歲)	16/4, 23/4, 30/4, 7/5, 14/5, 21/5, 28/5, 4/6, 11/6, 18/6 (共 10 堂)	三	下午 4:00-5:00 (1小時)	10	\$600
DTSW25-106	*兒童拉丁舞 (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)	16/4, 23/4, 30/4, 7/5, 14/5, 21/5, 28/5, 4/6, 11/6, 18/6 (共 10 堂)	三	下午 5:05-6:20 (1.25 小時)	10	\$810
DTSW25-107	*兒童芭蕾舞班	由專業導師教授兒童學習優美的芭蕾舞，掌握基本姿勢和動作，有助兒童增強身體的靈活性及協調能力。表現良好者，可由導師安排考試(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芭蕾舞服套裝(包括:舞衣\$180、絲襪\$55、舞鞋\$55)或可自行購買並於第一堂前穿著舞服給導師查核(有關舞服可向職員查詢)。	兒童 (5 歲或以上)	8/5, 15/5, 22/5, 29/5, 5/6, 12/6, 19/6, 26/6 (共 8 堂)	四	下午 5:00-6:00 (1小時)	12	\$800

編號	名稱	內容	對象	日期	星期	時間	名額	收費
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。								
DTSW25-108	*動感柔力球 (A)	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	9/4, 16/4, 23/4, 30/4, 7/5, 14/5, 21/5, 28/5, 4/6, 11/6, 18/6 (共 11 堂)	三	上午 11:30- 下午 1:00 (1.5 小時)	15	\$450
DTSW25-109	動感柔力球(B)		婦女	11/4, 25/4, 2/5, 9/5, 16/5, 23/5, 30/5, 6/6, 13/6, 20/6, 27/6 (共 11 堂)	五	下午 1:45-3:15 (1.5 小時)	15	\$450
DTSW25-110	*靜態瑜伽輪	由曾 miss 教授。運用瑜伽輪輔助下增加筋腱拉伸角度，舒緩頭肩頸背不適，感受不同拉感樂趣。在 90 分鐘足夠深度伸展，『瑜伽氣感』是透過某些式子進行時產生的麻痺感覺（暫時血液截流，再放鬆時一刻，該部位即時發滾，此為氣感），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，心靈平靜，提高睡眠質數，生活更愉快。 *學員請自備工具，如瑜伽墊、瑜伽磚。	婦女	16/4, 23/4, 30/4, 7/5, 14/5, 21/5, 28/5, 4/6, 11/6, 18/6 (共 10 堂)	三	上午 09:50- 11:20 (1.5 小時)	12	\$1,130

編號	名稱	內容	對象	日期	星期	時間	名額	收費
DTSW25-111	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	16/4, 23/4, 30/4, 7/5, 14/5, 21/5, 28/5, 4/6, 11/6, 18/6 (共 10 堂)	三	上午 11:30- 下午 12:30 (1 小時)	6	\$860
DTSW25-112	*哈達瑜伽輪	由曾 miss 教授，動作節奏較快。運用瑜伽輪輔助下增加筋腱拉伸角度，舒緩頭肩頸背不適，感受不同拉感樂趣。在 90 分鐘足夠深度伸展，『瑜伽氣感』是透過某些式子進行時產生的痲痺感覺（暫時血液截流，再放鬆時一刻，該部位即時發滾，此為氣感），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，心靈平靜，提高睡眠質數，生活更愉快。 *學員請自備工具，如瑜伽墊、瑜珈磚。	婦女	12/4, 26/4, 3/5, 10/5, 17/5, 24/5, 7/6, 14/6, 21/6 (共 9 堂)	六	上午 10:15-11:45 (1.5 小時)	12	\$1,090
DTSW25-113	*靜態瑜伽班	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	12/4, 26/4, 3/5, 10/5, 17/5, 24/5, 7/6, 14/6, 21/6 (共 9 堂)	六	中午 12:00- 下午 1:00 (1 小時)	12	\$850

編號	名稱	內容	對象	日期	星期	時間	名額	收費
DTSW25-114	*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	12/4, 26/4, 3/5, 10/5, 17/5, 24/5, 7/6, 14/6, 21/6 (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								
DTSW25-115	*太極(A)	教授傳統楊式簡化廿四式太極拳，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	8/4, 11/4, 15/4, 22/4, 25/4, 29/4, 2/5, 6/5, 9/5 (共 9 堂)	二、五	上午 10:00-11:00 (1 小時)	14	\$360 (60 歲以上 \$180)
DTSW25-116	*太極(B)		成人會員	20/5, 23/5, 27/5, 30/5, 3/6, 6/6, 10/6, 13/6, 17/6 (共 9 堂)	二、五	上午 10:00-11:00 (1 小時)	14	\$360 (60 歲以上 \$180)
DTSW25-117	*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	13/4, 27/4, 4/5, 11/5, 18/5, 25/5, 1/6, 8/6, 15/6, 22/6 (共 10 堂)	日	上午 9:15-10:15 (1 小時)	12	\$490
DTSW25-118	*星期四羽毛球班(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。(4-5 月份場地申請已獲批核，6 月場地有待批核) *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	3/4, 10/4, 17/4, 24/4 (共 4 堂)	四	上午 10:00- 中午 12:00 (2 小時)	12	\$240
DTSW25-119	*星期四羽毛球班(B)		成人會員	8/5, 15/5, 22/5, 29/5 (共 4 堂)	四	上午 10:00- 中午 12:00 (2 小時)	12	\$240
DTSW25-120	*星期四羽毛球班(C)		成人會員	5/6, 12/6, 19/6, 26/6 (共 4 堂)	四	上午 10:00- 中午 12:00 (2 小時)	12	\$240

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
學術及其他：會員篇 #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。								
DTSW25-121	家長奧數班(A)	教學內容：主要解答小一至小三奧林匹克試題 導師資歷：奧林匹克數學教練，曾於多間小學任教小一至小六奧數 #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	25/4, 2/5, 9/5, 16/5 (共 4 堂)	五	上午 10:35-11:35 (1小時)	10	\$240
DTSW25-122	英語拼音班	透過故事、唱歌、遊戲及多媒體等教學方式，幫助幼兒建立及深化語音記憶。 主要內容包括：國際音標 IPA、26 個英文字母的發音及長短母音、子音等。	兒童 (3-6 歲)	6/5, 13/5, 20/5, 27/5, 3/6, 10/6, 17/6, 24/6 (共 8 堂)	二	下午 4:30-5:30 (1小時)	12	\$900
DTSW25-123	GAPSK 普通話應試班	本課程為參與 GAPSK 試之幼兒而設，讓幼兒在愉快環境下掌握考試內容、了解考試形式而獲取證書。	兒童 (3-5 歲)	8/5, 15/5, 22/5, 29/5, 5/6, 12/6, 19/6, 26/6 (共 8 堂)	四	下午 4:30-5:30 (1小時)	12	\$900

編號	名稱	內容	對象	日期	星期	時間	名額	收費
DTSW25-124	Cambridge Starters 劍橋英語班	課程依據「劍橋小學英語考試(CYLE Tests)」大綱編委訂，重點加強幼兒運用英語的能力及自信，透過英語的語言學習環境，以自然輕鬆啓導之方式幫助幼兒提升英語能力，協助幼兒在考試中奪取理想成績。	兒童 (4-8 歲)	9/5, 16/5, 23/5, 30/5, 6/6, 13/6, 20/6, 27/6 (共 8 堂)	五	下午 4:30-5:30 (1 小時)	12	\$900
DTSW25-125	#暢遊挪亞方舟 2025	活動由 Rainbow Foundation 贊助門票、STEM 工作坊及午膳，包來回旅遊巴，並可於午膳前自由參觀挪亞方舟。 *基層家庭(包括學校書簿津貼計劃半額或全額津貼/綜合社會保障援助/低收入在職家庭津貼)、65 歲或以上長者及弱勢社群的家庭優先 *需提交有關證明	會員 (3 歲或以上，15 歲以下需由家長陪同)	6/4	日	上午 10:00-下午 4:00 集合時間、地點： 上午 9:00、中心 解散時間、地點： 下午 4:50、中心	58	\$30 一位及按金：\$250 一位
DTSW25-126	#參觀金管局資訊中心	是次活動參觀金管局資訊中心，深入了解香港貨幣、金融資訊及銀行發展和里程碑。透過有趣互動的小遊戲簡介金管局工作與相關金融資訊。 地點：金管局資訊中心 (中環國際金融中心二期 55 樓) *參加者會於中心集合並於活動地點自行解散，價錢已包去程旅遊巴	會員 (5 歲或以上，15 歲或以下需由家長陪同)	26/4	六	上午 11:30-下午 12:30 集合時間、地點： 上午 10:00、中心 解散時間、地點： 下午 12:30、金管局資訊中心	28	\$60/ 一人

編號	名稱	內容	對象	日期	星期	時間	名額	收費
DTSW25-127	藥物冷知識講座	由藥劑師講解藥物冷知識及偏頭痛治療。免費藥物諮詢：每位參加者可於講座後有 5-10 分鐘時間，帶同藥物相片與藥劑師諮詢。	會員 (15 歲以下需由家長陪同)	27/4	日	上午 11:00- 中午 12:00 (1 小時)	30	免費
DTSW25-128	運算思維教育親子工作坊	教授如何利用 Scratch 進行簡單編程，運用思維概念、實踐、視野和技巧等製作小遊戲。同場會安排資訊素養議題：健康使用電子屏幕。 *機構導師會借出 iPad 以供兒童學員使用	親子(兒童就讀 K3-P6)	25/5	日	上午 11:00- 下午 12:30 (1.5 小時)	15 組親子	免費
DTSW25-129	#FUN FUN 歷奇 A-高疊盤	是次活動帶領參加者體驗高疊盤歷奇活動。活動目標是盡可能將盤一個接一個疊高，成為一幢高塔，期間需要隊友於器材輔助之下傳遞盤以完成任務。參加者可透過活動學習突破自我，增進親子間的合作的精神，一同完成挑戰。 地點：香港遊樂場協會(旺角奶路臣街 38 號麥花臣匯 5 樓樂歷天地) *包來回旅遊巴、活動費用 *如活動不獲資助，將收取正價費用 \$400/一對親子	親子(兒童年齡 4 歲或以上)	22/6	日	活動時間： 上午 10:30 — 下午 12:30 集合時間： 上午 9:15、中心 解散時間： 下午 1:20、中心	14 對親子	\$50/一對

編號	名稱	內容	對象	日期	星期	時間	名額	收費
DTSW25-130	繪本 X 玩具 DIY (A)	課程包括親子溝通遊戲、講解繪本及玩具手作製作。本課程亦設有親子平衡小組，家長會由導師帶領分享繪本，而兒童會由導師助理帶領玩小遊戲及閱讀圖書。 目的: 1. 通過繪本欣賞,促進親子之間的溝通與交流。 2. 講述繪本故事，宣導家庭核心價值。 *如活動不獲資助，將收取正價費用 \$400/一對親子	親子(兒童年齡 4 歲或以上)	28/6 (共 1 堂)	六	下午 2:30-5:30 (3 小時)	5 對親子	\$10/一對
DTSW25-131	#挑戰無限系列-地壺	由冰壺變化成為室內都能進行的地壺，考驗解難能力、執行能力及團體精神。此活動玩法簡單，容易上手，適合親子遊玩，提升彼此溝通及默契。 地點：本中心 *如活動不獲資助，將收取正價費用 \$300/一對親子	親子(兒童年齡 3 歲或以上)	29/6	日	上午 10:30-下午 12:30 (2 小時)	12 對親子	\$20/一對



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/hksggatsw

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