



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

Hello! Summer



2019年7-8月 暑期活動



Facebook 專頁:



香港女童軍總會賽馬會東涌活動中心



注意事項

6月4日所有活動公開報名。

電話：2619 0399

傳真：2619 0522

電郵：tungchung@hkgga.org.hk

辦公時間：星期二至星期日 09:15 – 18:00 (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)

颱風及暴雨警告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。

類別		戶內活動 (見註一)	戶外活動 (不包括 海上活動)	宿營/露營 (見註二)	海上活動 (見註三)	中心 辦公時間
寒冷天氣/酷熱天氣/ 山泥傾瀉/霜凍警告		照常	活動負責人應密切留意活動地點安全及參加者狀態，如有需要，應安排參加者於戶內暫避或離開			照常辦公
雷暴警告		照常	活動負責人應確保參加者留在安全地方，直至警告解除			
強烈季候風信號		照常	照常	照常	延期/取消	
颱風信號	一號風球	照常	照常	照常	延期/取消	
	三號風球	照常	延期/取消	活動延期或取消， 負責人應確保參加者留在安全地方， 直至警告解除		
	八號風球或以上	延期/取消	延期/取消	延期/取消		
暴雨警告 信號	黃色	照常	活動延期或取消； 若活動正在進行中，負責人應安排參加者於戶內暫避	若活動正在進行中，負責人應安排參加者於戶內暫避	延期/取消	如 8 號風球在下午 2 時前解除，中心於風球解除後兩小時內開放。若在下午 2 時或之後解除，中心將不會開放直至下一個辦公日。
	紅色	活動延期或取消；若活動正在進行中，負責人應確保參加者留在安全地方，直至警告解除				照常辦公
	黑色					
空氣質素 健康指數	高 (7)	照常	應盡量減少體力消耗及戶外活動，活動負責人應勸喻對空氣污染敏感（即患有心臟病及呼吸系統毛病）的參加者不要參加在空氣污染地區進行的活動			照常辦公
	甚高 (8-10)	照常				
	嚴重 (10+)	在空氣污染地區進行的活動，應予以中止、取消或延期				

註一：

「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。

註二：

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。

註三：

海上活動須遵照有關活動場地的使用守則及惡劣天氣安排或場地教練的指引。

報名須知

1. 學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. 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. 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。
5. 若參加者於課程出席率不足 80%，將會影響下次參加任何課程/活動。
6. 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。
7. 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。
8. 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。
9. 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。
10. 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。
11. 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七至十四天之後刪除。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。

伸展瑜珈班 A

活動編號: JCTC19-F032

瑜伽能改善身體的柔軟度，
緊緻線條、消除疲勞，
更可以平靜你的心境！

日期：5/7, 12/7, 19/7, 26/7,
2/8, 9/8, 16/8, 23/8, 30/8 (五)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：香港女童軍總會賽馬會東涌活動中心

對象：25 - 65歲婦女會員

名額：20人

費用：180/ 9堂

備註：學員請自備瑜珈墊及毛巾
每位會員只可報一班瑜珈班



舊生可於8月13日至18日優先報名，繳交9-11月學費，
否則視作放棄學位。而其他名額將於8月20日公開報名。

伸展瑜珈班 B

活動編號：JCTC19-F033

伸展瑜珈能調理工作帶來的疲累及壓力，
調息身體淨化心靈，建立愉快身心。

日期：6/7, 13/7, 20/7, 27/7

3/8, 10/8, 17/8, 24/8, 31/8 (六)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：香港女童軍總會賽馬會東涌活動中心

對象：25 - 65歲婦女會員

名額：20人

費用：180/9堂

備註：學員請自備瑜珈墊及毛巾

每位會員只可報一班瑜珈班

舊生可於8月13日至18日優先報名，繳交9-11月學費，
否則視作放棄學位。而其他名額將於8月20日公開報名。



伸展瑜珈班 C

活動編號：JCTC19-F034

簡單的瑜伽動作可以改善身體平衡，
提高柔韌性，甚至振奮你的情緒。

日期：5/7, 12/7, 19/7, 26/7,
2/8, 9/8, 16/8, 23/8 (五)

時間：下午2:00 - 3:30

地點：香港女童軍總會賽馬會東涌活動中心

對象：25 - 65歲婦女會員

名額：20人

費用：160/ 8堂

備註：學員請自備瑜珈墊及毛巾

每位會員只可報一班瑜珈班

舊生可於8月13日至18日優先報名，繳交9-11月學費，
否則視作放棄學位。而其他名額將於8月20日公開報名。



伸展瑜珈班 D

活動編號: JCTC19-F035

新班

只適合新會員報名。

日期：6/7, 13/7, 20/7, 27/7
3/8, 10/8, 17/8, 24/8, 31/8 (六)

時間：下午1:00 - 2:00

地點：香港女童軍總會賽馬會東涌活動中心

對象：25 - 65歲婦女會員

名額：20人

費用：180/ 9堂

備註：學員請自備瑜珈墊及毛巾

每位會員只可報一班瑜珈班

舊生可於8月13日至18日優先報名，繳交9-11月學費，否則視作放棄學位。而其他名額將於8月20日公開報名。



國畫教室(初級3)

活動編號:JCTC19-F036

中國國畫有著千年歷史和傳統，
它體現了中華民族的審美特徵。

通過學習國畫抒發感情，
培養藝術氣息，陶冶情操。



我們這一家的貓兒
戊戌 肆於

日期：2/7, 9/7, 16/7 23/7, 30/7
6/8, 13/8, 20/8, 27/8 (二)

時間：下午2:00 - 3:30

地點：香港女童軍總會賽馬會東涌活動中心

對象：婦女會員

名額：16人

費用：180/ 9堂

備註：費用已包括材料

舊生可於8月13日至18日優先報名，繳交9-12月學費，
否則視作放棄學位。而其他名額將於8月20日公開報名。

戶外保健伸展班

活動編號: JCTC19-F037

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



日期：3/7, 10/7, 17/7, 24/7, 31/7
7/8, 14/8, 21/8, 28/8 (三)

時間：上午9:30 - 11:00

地點：香港女童軍總會賽馬會東涌活動中心 - 草地

對象：50 - 80歲婦女會員

名額：16人

費用：180/ 9堂

備註：自備毛巾、防曬



Fun Fun 舞蹈坊

活動編號: JCTC19-F038

婦女活動

教授雙人圓舞及排排舞為主。
以輕鬆的動作，配合節奏的音樂，
跳出動感的舞蹈，達致健美目的。



日期：7/7, 14/7, 21/7, 28/7

4/8, 11/8, 18/8, 25/8 (日)

時間：上午10:30 - 中午12:00

地點：香港女童軍總會賽馬會東涌活動中心

對象：25 - 60歲婦女會員

名額：16人

費用：160/ 8堂

玫瑰花饅頭

活動編號: JCTC19-F039

白饅頭就食得多，見得多，
玫瑰花饅頭你又試過未？

好味又有益，
大人同小朋友都啱食！

日期：11/7/2019(四)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：香港女童軍總會賽馬會東涌活動中心

對象：婦女會員

名額：16人

費用：20元

備註：自備圍裙及食物盒



防曬DIY

活動編號:JCTC19-F040

夏日炎炎，太陽又咁猛。
外出一定要搽防曬，以防曬傷。
拒絕色班，每天都要做好防曬，
一齊嚟DIY防曬霜啦！

日期：14/8/2019(三)

時間：下午2:00 - 3:30

地點：香港女童軍總會賽馬會東涌活動中心

對象：婦女會員

名額：16人

費用：20元





開心陽光遊學堂

兒童活動

活動編號

日期：第一期 15/7 - 2/8/2019 (一至五)

JCTC19-HW07Jul

第二期 5/8 - 23/8/2019 (一至五)

JCTC19-HW08Aug

時間：[上午班] 9:00a.m. - 12:30p.m.

[下午班] 2:00p.m. - 6:00p.m.

[全日班] 9:00a.m. - 6:00p.m.



對象：升小三至小六學生

內容：功課輔導、教授中英數新學年課程、興趣/技能學習、小組及主題活動、戶外活動、親子活動、結業暨頒獎禮。

服務類別：

	課程名稱	日期	時間	收費
第一期	上午班	15/7, 16/7, 17/7, 18/7, 19/7, 22/7, 23/7, 24/7, 25/7, 26/7, 29/7, 30/7, 31/7, 1/8, 2/8 星期一至五 (星期六及日休息) (共15日)	9:00am - 12:30pm	\$750.- (包括: 茶點、及各項訓練和活動費用。)
	下午班		2:30pm - 6:00pm	\$750.- (包括: 茶點及各項訓練和活動費用。)
	全日班		9:00am - 6:00pm	\$1,400.- (包括: 午膳、茶點及各項訓練和活動費用。)
第二期	上午班	5/8, 6/8, 7/8, 8/8, 9/8, 12/8, 13/8, 14/8, 15/8, 16/8, 19/8, 20/8, 21/8, 22/8, 23/8 星期一至五 (星期六及日休息) (共15日)	9:00am - 12:30pm	\$750.- (包括: 茶點及各項訓練和活動費用。)
	下午班		2:30pm - 6:00pm	\$750.- (包括: 茶點及各項訓練和活動費用。)
	全日班		9:00am - 6:00pm	\$1,400.- (包括: 午膳、茶點及各項訓練和活動費用。)



服務類別：

時間	內容
9:00am-9:30am	早操 / 故事或新聞時事分享
9:30am-11:00am	功課輔導 / 教授中英數新學年課程
11:00am-11:15am	小休 / 茶點
11:15am-12:30pm	單元主題活動 (包括: 社交技巧、學習技巧及創意思維等。)
12:30pm-1:30pm	午餐
1:30pm-2:00pm	休息時間
	下午班
2:00pm-3:30pm	功課輔導 / 教授中英數新學年課程
3:30pm-3:45pm	小休 / 茶點
3:45pm-5:30pm	多元化體驗活動 (包括: 小食製作、手工藝、參觀及戶外活動等。)
5:30pm-6:00pm	康樂活動 (桌上遊戲 / 集體遊戲 / 故事問答等)
6:00pm	解散

* 逢星期五戶外活動

備註：

- 1) 第一期戶外活動是: 26/7 (星期五)，第二期戶外活動 16/8 (星期五)。
報名詳情將於開課後派發通告。
- 2) 學員及其家長可參與 11/8 親子旅行。有關詳情及收費安排，
將於開課後派發通告。
- 3) 學員及家長請於 31/8 (星期六) 2:30 - 4:00pm 出席結業及頒獎禮。
- 4) 如遇黑色暴雨、八號或以上風球，當日課堂將取消，並不作補課安排。
- 5) 如遇黃/紅/黑色暴雨警告、三號或以上風球，當日之戶外活動將會取消，
並不作補課安排。
- 6) 如欲申請「活動」資助，請與中心職員聯絡。



簡易筆順

活動編號：JCTC19-C028

忽略書寫前後順序？
唔知點寫好一個字？

咁就趁暑期練返好手字，
煥然一新咁返去surprise吓老師啦！

最

後

一

節

我

地

會

自

製

橡

皮

印

章

日期：16/7, 23/7, 30/7, 6/8 (二)

時間：10:30 - 11:30

地點：香港女童軍總會賽馬會東涌活動中心

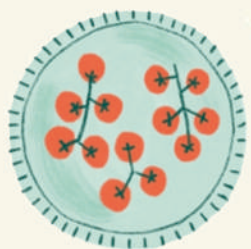
對象：升小三至小五學生

名額：16人

費用：20元

美味小食學堂 I (英語教授)

Yummy Yummy Snacks Workshop I (In English)



活動編號: JCTC19-C031

透過製作小食過程，
讓小朋友有更多機會運用英語，
增強自信心以英語表達自己。



日期：18/7, 25/7, 1/8 (四)

時間：下午3:45 - 5:30

地點：香港女童軍總會賽馬會東涌活動中心

對象：升小四至小六學生

名額：16人

費用：90元

備註：自備圍裙及午餐盒



兒童中國功夫

活動編號：JCTC19-C033

(教授劉家拳)

功夫可訓練兒童少年紀律，又可強身健體。
歡迎大家參加。



日期：21/7、28/7、4/8、11/8、18/8、25/8 (日)

時間：下午2:30 – 3:30

地點：香港女童軍總會賽馬會東涌活動中心

對象：7 – 14歲兒童會員

教練：Mr. Guy Dean (黑帶一段) 本貫教授

名額：16人

費用：\$120 / 6堂



瑪德蓮貝殼小蛋糕

Madeline

活動編號：JCTC19-C034

在眾多法式小點心裡“瑪德蓮—Madeline”

算是知名度相當高的代表之一。

瑪德蓮蛋糕是一種貝殼形的傳統法國蛋糕。

蛋糕的口感非常清香，外形又吸引，
焗起時會拱起及印出金黃色的貝殼條紋，
難怪是法國人的傳統美食。

日期：3/8/2019(六)

時間：下午4:00 – 5:30

地點：香港女童軍總會賽馬會東涌活動中心

對象：9 – 24歲會員

名額：16人

費用：20元

備註：自備圍裙及午餐盒

小小明信片



兒童活動

活動編號: JCTC19-C029

去郵政局除咗寄信，仲可以做咩呢？
今次我哋會DIY postcard同拜訪郵政局。



日期：7/8/2019(三)

時間：上午10:00 - 中午12:30

地點：香港女童軍總會賽馬會東涌活動中心
及東涌郵局

對象：升小三至小六學生

名額：16人

費用：20元



美味小食學堂 II (英語教授)

Yummy Yummy Snacks Workshop II (In English)



活動編號: JCTC19-C032

透過製作小食過程，
讓小朋友有更多機會運用英語，
增強自信心以英語表達自己。



日期：8/8, 15/8, 22/8 (四)

時間：下午3:45 - 5:30

地點：香港女童軍總會賽馬會東涌活動中心

對象：升小四至小六學生

名額：16人

費用：90元

備註：自備圍裙及午餐盒



愛心樂滿 - 保良局護老院

活動編號：JCTC19-SER003

服務日期：25/6/2019(星期二)

活動時間：下午1:00 – 4:30pm

預備工作：講解服務程序、
教授與長者溝通技巧、
學摺毛巾動物及包禮物。

服務地點：保良局護老院

新界東涌文東路39號

東涌市政大樓3-5樓

義工人數：12人

備註：是次服務聯同寶安商會溫浩根小學
小女童軍一同參與。

夏日西貢樂悠遊

活動編號 JCTC19-FG003

活動內容：將軍澳小夏威夷徑

西貢扇貝海鮮餐

逛西貢市集

坐街渡到橋咀洲看菠蘿石

(香港聯合國教科文組織世界地質公園景點之一。)



將軍澳小夏威夷徑



西貢扇貝海鮮餐



逛西貢市集



菠蘿石

日期：28/7/2019(日)

時間：09:00 - 17:00

集散：香港女童軍總會賽馬會東涌活動中心

對象：所有會員

費用：70元 (大小同價)

備註：費用已包括來回旅遊巴及午膳

參觀東涌消防局

活動編號：JCTC19-C030

日期：7/7/2019（星期日）

集合時間：下午2:30

解散時間：下午5:00

集合地點：香港女童軍總會賽馬會東涌活動中心

活動地點：東涌消防局

解散地點：香港女童軍總會賽馬會東涌活動中心

對象：親子會員

名額：20人

費用：10元/人

為讓小朋友對消防員工作有更多了解及提高消防知識，本中心將安排參觀東涌消防局，透過實地考察及問答環節去加強小朋友對消防安全的認識。
是次活動後將會在中心享用茶點及有問答環節。

親子繪畫體驗坊

親子活動

活動編號 JCTC19-OA004



創作屬於家人的畫作，
共同享受親子的時光。

完成作品仲可以放喺屋企做裝飾添！

日期：4/8/2019(日)

時間：下午1:00 - 5:00

地點：循理會屯門青少年綜合服務中心

對象：親子會員 (1 + 1/1 + 2)

名額：40人

費用：40元

備註：費用已包括來回旅遊巴及畫作

樂在濕地遊

親子活動

活動編號 JCTC19-OA005

暑假一齊去濕地公園，
親親大自然，
順便探下貝貝啦！

日期：11/8/2019(日)

時間：下午1:00 - 5:30

集散：香港女童軍總會賽馬會東涌活動中心

地點：香港濕地公園

對象：親子會員 (1 + 1/1 + 2)

名額：40人

費用：40元

備註：費用已包括來回旅遊巴、
入場費及導賞

小書蟲的開心後花園

第一期

目的

透過獎勵計劃引發中小學生及成年人對閱讀的興趣，擴闊他們的閱讀範圍，亦幫助學生提高閱讀技巧，並鼓勵家長陪同子女一齊參與閱讀活動，培養他們養成終身閱讀的良好習慣。

推行日期：1/4/2019 – 10/8/2019

詳情請向
職員查詢

(A)「快樂閱讀同分享」獎勵計劃

組別：

- 初小組 (小一至小三)
- 高小組 (小四至小六)
- 初中組 (中一至中三)
- 高中組 (中四至中六)
- 成人組

1. 會員會獲發「小書蟲的快樂閱讀紀錄簿」乙本，以記錄會員的閱讀進程。
會員可以在香港公共圖書館、學校圖書館借閱或自行購買的書籍，以及電子書籍資料。
2. 閱讀後，請填寫中或英文讀書報告連同紀錄簿於每月最後的一個星期，遞交給東涌中心職員以作核實，由中心蓋印作實，方為有效。
3. 以下是各級別讀書報告字數的要求：

年級 (小學)	一、二年級	三、四年級	五、六年級
字 數	50 - 150字	150 - 250字	250 - 400字

年級 (中學)	一、二、三年級	四、五、六年級
字 數	450 - 600字	600字或以上

成人組別	18歲或以上
字 數	600字或以上

- 若於推行期間，紀錄簿內頁的已填滿，可先遞交回東涌中心，並換領新紀錄簿繼續填寫。
- 閱讀記錄第一期計算至2019年8月10日結算。
- 請將紀錄簿於8月10日前交回東涌中心，閱讀獎勵證書於8月31日或之後可到中心領取。
- 參加者可於9月1日或之後索取新一年的紀錄簿。

閱讀獎勵：

- 各組別的會員凡閱讀5本書籍或以上，連同寫下感想；可獲頒發獎勵證書。
- 會員需携同會員證於2019年11月30日前，到中心領取證書。逾期者將不獲發證書。
- 本中心會邀請女童軍總會的總監、顧問或委員組成評審團，選出5位最佳的參加者。
- 各組別的優勝作品得主可獲頒獎狀及書券\$300，以茲鼓勵。
- 各優勝作品得主，將個別通知領獎安排，而其作品將於中心內張貼。



新界第430小女童軍隊

(430 NT PACK)

招募新隊員 – 面見日

(女孩子與家長一同出席)

本中心將於9月成立新小女童軍隊。
想唔想在課餘時間，參加多元化的活動、
學習制服團體的生活、認識新朋友？
歡迎6-9歲的女孩子報名參加。

日期：2019年8月29日(星期四)

時間：下午7:30 – 8:30

地點：本中心活動室

內容：面見、介紹小女童軍隊架構、

集會詳情、制服及隊費等。

對象：小一至小四女孩子

備註：活動詳情請致電 2619 0399與劉姑娘聯絡

