



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

2019 年 4-6 月活動

2019 年 3 月 3 日 (星期日)

上午 9:30 開始報名

報名首日，每位會員限報三個課程。5/3 開始申請課程數目不受限制，額滿即止，敬請留意。



電話：(852) 2619 0399
傳真：(852) 2619 0522
電郵：tungchung@hkgga.org.hk
辦公時間：星期二至星期日 9:15-18:00
(逢星期一及公眾假期休息)

地址：東涌順東路（東涌泳池附近，中電東涌變壓站隔離）



歡迎瀏覽中心專頁
緊貼最新消息



隧道篇

Through subway



馬路篇

Through crosswalk

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		照常辦公	
	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					
	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

課程編號: JCTC19-F021

日期	12/4/2019 至 28/6/2019
時間	逢星期五 上午 10:00 - 上午 11:30
對象	25-65 歲婦女會員
名額	20 名
地點	香港女童軍總會賽馬會東涌活動中心活動室一
費用/堂數	\$200/10 堂
備註	每位會員只可以報一班瑜珈班。 名額有限，先到先得，不設留位。 學員需自備瑜珈墊及毛巾。 19/4、7/6 暫停。

不管你的身體是柔軟還是僵硬、虛弱或強壯，瑜珈都能改善你的柔軟度，緊緻你的身體線條，瑜珈不但能消除你的疲勞，還可以平靜你的心境，讓我們來一齊學習瑜珈吧。





伸展瑜珈班 B

課程編號： JCTC19-F022

日期	6/4/2019 至 29/6/2019
時間	逢星期六 下午 2:30 - 下午 3:30
對象	25-65 歲婦女會員
名額	20 名
地點	香港女童軍總會賽馬會東涌活動中心活動室一
費用/堂數	\$240/12 堂
備註	每位會員只可以報一班瑜珈班。 名額有限，先到先得，不設留位。 學員需自備瑜珈墊及毛巾。 20/4 暫停。



伸展瑜珈能調理工作帶來的疲累及壓力，調理紊亂的心緒。學習瑜珈，從身體的調息直到心靈淨化，釋放負面情緒，建立愉快身心。

伸展瑜珈班 c

課程編號: JCTC19-F023

日期	12/4/2019 至 28/6/2019
時間	逢星期五 下午 2:00 - 下午 3:30
對象	25-65 歲婦女會員
名額	20 名
地點	香港女童軍總會賽馬會東涌活動中心活動室一
費用/堂數	\$200/10 堂
備註	每位會員只可以報一班瑜珈班。 名額有限，先到先得，不設留位。 學員需自備瑜珈墊及毛巾。 19/4、7/6 暫停。

簡單的瑜珈動作還可以改善你的身體平衡，提高柔韌性，甚至振奮你的情緒。

長時間堅持練習瑜珈，你一定會發現自己變得更強壯、更靈活，並能以健康的心靈面對每一天。



國畫教室 (初班 2)

課程編號: JCTC19-F024

日期: 2/4/2019 - 25/6/2019

時間: 逢星期二 下午 2:00 - 下午 3:30

地點: 香港女童軍總會賽馬會東涌活動中心 - 活動室二

對象: 婦女會員

名額: 16 名

費用: \$260 / 13 堂

備註: 課程已包含材料, 無須自備。

中國畫有著幾千年的歷史和傳統, 它體現了中華民族的審美特徵, 並演化成為追求筆墨觀、色彩觀、線條觀。

學習國畫講求內涵, 通過筆墨抒發感情, 培養藝術氣息, 陶冶情操。



港式雞批

課程編號： JCTC19-F025

日期： 3/4/2019 (三)

時間： 上午 9:30 - 中午 12:30

地點： 香港女童軍總會賽馬會東涌活動中心 - 活動室三

對象： 婦女會員

名額： 16 名

費用： \$20

每位學員可製作 4 個港
式風味雞批與親友共享。

#學員請自備圍裙及食物盒。



婦女活動

霓虹燈@復活兔



課程編號: JCTC19-F026

DIY

日期: 17/4/2019 (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 - 活動室一

對象: 婦女會員

名額: 16 名

費用: \$40

將以復活節為主題製作霓虹燈裝飾品
每位學員可製作一件作品



Fun Fun 舞蹈坊

課程編號： JCTC19--F027

日期： 5/5/2019 - 30/6/2019

時間： 逢星期日 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 - 活動室一

對象： 25-60 歲婦女會員

名額： 16 名

費用： \$160 / 8 堂

備註： 12/5 暫停

該課程會教導雙人圓舞及排排舞，以輕鬆簡單的動作，配合節奏感的音樂，舞動身軀，達到增強肌肉彈性、燃燒脂肪的健身效果。



戶外保健伸展班

課程編號： JCTC19--F028

日期： 8/5/2019 - 26/6/2019

時間： 逢星期三 上午 9:30 - 上午 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 名

費用： \$160 / 8 堂

該課程導師會根據學員體能調整課程難度，針對心肺耐力及體能鍛煉，提高學員柔軟度，更會定期對學員作出體適能測試評估。

恒常運動能促進血液循環，增強心肺功能，並降低多種疾病的風險。在戶外開闊的環境下運動，能更有效促進新陳代謝，增強體質，加快燃燒更多卡路里。



健康南瓜餅

課程編號： JCTC19--F029

日期： 15/6/2019（星期六）

時間： 上午 10:30 - 中午 12:30

地點： 香港女童軍總會賽馬會東涌活動中心 - 活動室三

對象： 婦女會員

名額： 16 名

費用： \$20

在導師指導下，每位學員可製作 10 件南瓜餅，可
根據自己的喜好調製甜度，製作健康又美味的南瓜餅
與家人分享。

#學員請自備圍裙及食物盒！



傳統甜品小學徒

課程編號： JCTC19--C020

日期： 28/4/2019（星期日）

時間： 上午 10:30 - 中午 12:30

地點： 香港女童軍總會賽馬會東涌活動中心 - 活動室三

對象： 6-24 歲會員

名額： 20 名

費用： \$20

小朋友對傳統糕點認識越來越少，是次活動希望透過學習簡單有趣的技巧製作「枸杞桂花糕」，讓學員接觸認識傳統美食，引發他們的好奇心探索中華傳統美食。

#學員請自備食物盒。



愛心肉桂蘋果批

課程編號： JCTC19--C021

日期： 12/5/2019（星期日）

時間： 上午 9:30 - 中午 12:30

地點： 香港女童軍總會賽馬會東涌活動中心 - 活動室三

對象： 6-24 歲會員

名額： 16 名

費用： \$20

在母親節的這天，小朋友親手
製作心型肉桂蘋果批給母親，給母
親獻上一份甜甜的愛。

學員請自備圍裙及食物盒。



手工音樂盒

課程編號： JCTC19--C022

日期： 29/6/2019（星期六）

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 - 活動室二

對象： 6-24 歲會員

名額： 20 名

費用： \$20

學員透過黏土製作小豬，再配合其他材料發揮
創意於音樂座上製作獨一無二的音樂盒，除了發揮
創意，更可透過黏土訓練專注力。



[源·區]參觀日

課程編號: JCTC19-OA003

日期: 17/4/2019 (星期三)

集合時間: 中午 12:30

解散時間: 下午 6:00

集合地點: 香港女童軍總會賽馬會東涌活動中心

活動地點: T·PARK [源·區] (屯門)

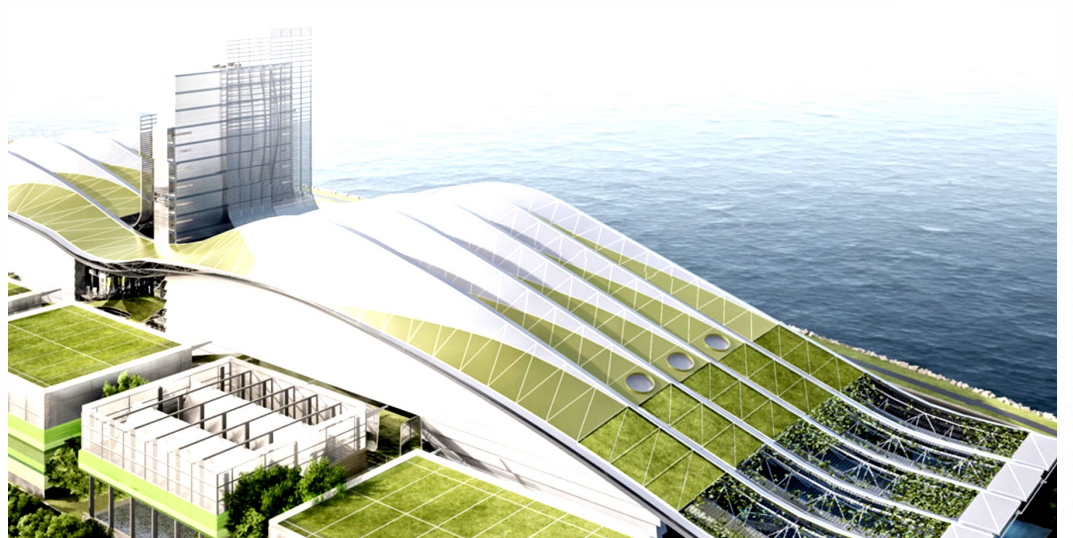
解散地點: 香港女童軍總會賽馬會東涌活動中心

對象: 會員

名額: 36 名

費用: \$20/人 (大小同價) 費用已包括來回旅遊巴費用

T·PARK [源·區] 是一所獨一無二、自給自足、結合先進科技於休閒、教育和自然生態項目的綜合設施。參加者可以透過是次活動了解香港如何實踐「轉廢為能」的可持續廢物處理方案，體會可持續的環保文化。參觀結束後可於天空花園自由活動，現場設有戶外足浴池，如需使用該設施，需自備毛巾。



惜食體驗館

課程編號: JCTC19-OA002

日期: 25/5/2019 (星期六)

集合時間: 上午 9:00

解散時間: 下午 1:00

集合地點: 香港女童軍總會賽馬會東涌活動中心

活動地點: 惜食堂 - 粒粒皆辛館 (深水埗)

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: 40 名

費用: \$50/人 (大小同價) 費用已包括來回旅遊巴費用

為了提高小朋友的環保意識，讓他們明白食物得來不易，減少浪費食物，本中心將前往「粒粒皆辛館」，透過全球糧食影片、VR 虛擬片段等了解食物的生命，學習如何愛惜食物，減少浪費。更會製作天然果皮清潔劑，減少廚餘，讓環保融入家中。



備註: 參加者請自備膠樽盛載清潔劑。

家長身心靈自我關顧工作坊

主講嘉賓：余國傑先生

Msoc Sci, BSW, CCPC, RSW Australia, UK & HK

日期：11/5/2019（星期六）

時間：上午 10:30 - 中午 12:30

地點：香港女童軍總會賽馬會東涌活動中心 - 活動室一

對象：小學生家長

名額：20 名

費用：全免

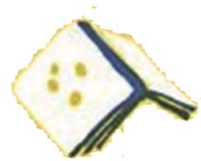
備註：參加者獲贈由香港大學行為健康教研中心團隊製作
「家長自我關顧身心靈全人健康」自助小冊子乙本。

PRESSURE



「勤+樂」課餘功課支援小組

協助同學解決學業上的困難，提升學習動機及解決能力。
學習與人溝通及社交技巧，培養良好的個人素質。
為有需要的家庭在課餘時間提供功課轉導。



日期：1/4-28/6/2019（一至五）

5/4, 19/4, 22/4, 1/5, 13/5, 7/6及星期六、日無須出席

時間：4：00-6：30PM

地點：香港女童軍總會賽馬會東涌活動中心

對象：小一至小六會員

內容：功課輔導、茶點、成長和節日性活動、成績品德獎勵計劃等。

費用：\$600/每月



備註

- 1.費用包括：功課輔導、茶點及活動
- 2.學童可因應個別放學時間到中心參與服務，家長需於下午6：30前接回子女
- 3.如需申請學費減免，請與中心職員聯絡
- 4.此為長期性活動，新生需向中心職員索取申請表格，填妥後遞交。中心職員將會聯絡申請人並安排面試
- 5.功課支援小組按公眾假期及學校假期暫停服務



長者慶生會

義工服務

活動編號: JCTC19-SER002

日期: 10/5/2019 (星期五)

集合時間: 中午 12:00

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: 梁顯利長者日間服務中心 (觀塘順利邨)

解散地點: 香港女童軍總會賽馬會東涌活動中心

對象: 義工會員

名額: 15 名

備註: 2/5 及 7/5 下午 2:00 - 下午 5:00 需於本中

心進行事前籌備及訓練, 參加者需出席,

以確保義工服務當天順利進行服務, 敬請

合作!

HAPPY
BIRTHDAY!

