



香港女童軍總會天水圍何超瓊活動中心

# 2025年 10-12月課程

已標記\*之課程於 2025年9月6日(星期日)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9月9日至2025年9月17日

公開報名：2025年10月3日上午9:30分開始接受會員報名，先到先得

## 2025 年 10-12 月活動抽籤報名

日期/時段	程序	注意事項
9 月 9 日 (二) 上午 9:30 至 9 月 17 日 (三) 下午 6:30	網上 入籤登記 	(1) 網上登記: <a href="https://tinyurl.com/yffex5kh">https://tinyurl.com/yffex5kh</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 
9 月 18 日 (四) 至 9 月 20 日 (六)		電腦抽籤及結果統計
9 月 20 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
9 月 20 日 (六) 至 10 月 2 日 (四)	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
10 月 3 日 (五)	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 10 – 12 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 12 月 31 日或之後，並在指定時段內登記：
    - 網上登記：登入 <https://tinyurl.com/yffex5kh> 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 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 2 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)
    - (3) 陶藝創空間系列(手捏、拉坯班) (每對親子會員最多限報 1 組活動)
    - (4) 家杯咖啡 及 草本中藥之旅 (每對親子會員最多只限報其中 1 組活動)
    - (5) 扭扭家庭樂體驗工作坊 (每對親子會員最多只限報其中 1 組活動)
    - (6) 挑戰無限系列 及 WarGame 超凡體驗 (每對親子會員最多只限報其中 1 組活動)
    - (7) 舒壓有妙法 (每位會員最多只限報其中 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。退款支票需於一個多月處理，中心會以電話或訊息通知退款者親身到中心簽收支票。如有關人士未能於支票有效期前取回退款，有關款項一律由中心自行處理。
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>⚡3</b>	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	★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

10月1日 (三) 國慶日

10月7日 (二) 中秋節翌日

10月29日 (三) 重陽節

12月25日 (四) 聖誕節

12月26日 (五) 聖誕節後第一個周日

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](http://www.facebook.com/hkggatsw)

# 廚樂無窮系列 10-12月

冰皮月餅 [DTSW25-228]

日期: 5/10/2025 (日)

時間: 上午10:30-下午12:30



(奶黃/芒果)

法式梨撻 [DTSW25-229]

日期: 11/10/2025 (六)

時間: 下午2:30-4:30



小鬼曲奇

[DTSW25-230]

日期: 12/10/2025 (日)

時間: 下午2:30-4:30



含士多啤梨醬

彩虹湯圓 [DTSW25-231]

日期: 1/11/2025 (六)

時間: 下午2:30-4:30



(豆腐紫薯)

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)

抹茶布甸 [DTSW25-232]

日期: 8/11/2025 (六)

時間: 下午2:30-4:30



士的曲奇 [DTSW25-233]

日期: 6/12/2025 (六)

時間: 下午2:30-4:30



聖誕毛巾卷

[DTSW25-234]

日期: 7/12/2025 (日)

時間: 下午2:30-4:30



兒童班\*

各班名額: 8 人

(兒童需4歲或以上)

收費: 每位\$20(一班)

於每堂完結後,小朋友需與家庭成員分享食物。家長可就味道、賣相等填寫「小廚師食評紙」,給予評語及鼓勵,並WhatsApp 成品及食評紙至中心。

萬聖節壽司

[DTSW25-226]

日期: 5/10/2025 (日)

時間: 下午2:30-4:30



芝士雞批

[DTSW25-227]

日期: 23/11/2025 (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

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



# 中心烹飪班



## 婦女班\*

各班名額: 10 人

收費: 每人\$120(一班)

小籠包 [DTSW25-235]

日期: 12/10/2025 (日)

時間: 上午9:30-11:30



爆漿蛋糕 [DTSW25-236]

日期: 18/10/2025 (六)

時間: 上午9:30-11:30



抹茶



中式雪花酥 [DTSW25-237]

日期: 9/11/2025 (日)

時間: 上午9:30-11:30



麥樂雞 [DTSW25-238]

日期: 13/11/2025 (四)

時間: 上午9:30-11:30



檸檬撻 [DTSW25-239]

日期: 6/12/2025 (六)

時間: 上午9:30-11:30



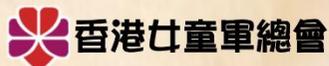
\*以上圖片只供參考

\*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

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



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



# 親親藝術系列 (10-12月)

各班名額: 5 對親子 收費: 每對\$30(一班) 地點: 本中心

竹燈 [DTSW25-251]

(兒童年齡 5 歲或以上)

日期: 19/10/2025 (日)

時間: 下午2:30-5:30

(3 小時)



曼陀羅杯墊 [DTSW25-252]

(兒童年齡 5 歲或以上)

日期: 25/10/2025 (六)

時間: 上午10:00-下午1:00

(3 小時)



蠟燭台 [DTSW25-253]

(兒童年齡 6 歲或以上)

日期: 1/11/2025 (六)

時間: 上午9:30-下午12:30

(3 小時)



滴膠字母燈 [DTSW25-254]

(兒童年齡 5 歲或以上)

日期: 2/11/2025 (日)

時間: 下午2:30-5:30

(3 小時)



筆袋 [DTSW25-255]

(兒童年齡 5 歲或以上)

日期: 8/11/2025 (六)

時間: 下午2:30-5:30

(3 小時)



絨毛娃娃 [DTSW25-256]

(兒童年齡 6 歲或以上)

日期: 20/12/2025 (六)

時間: 下午2:30-5:30

(3 小時)



奶油土手工 [DTSW25-257]

(兒童年齡 3 歲或以上)

日期: 28/12/2025 (日)

時間: 下午3:15-6:15

(3 小時)



儲物櫃

髮夾

\*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  
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

# 陶藝創空間



親子陶藝手捏 C、D 班

[DTSW25-247]、[DTSW25-248]

日期: 11/10/2025, 18/10/2025 (六)

(需連續上 C 及 D 班)

時間: 下午 2:00-4:30 (2.5 小時)

地點: 本中心

對象: 親子(兒童年齡 6 歲或以上)

收費: 每對\$45 (一班)

\*由導師教授相關的陶藝基礎知識及基本陶藝製作

技巧, 如手捏、不同工具的運用、壓模、混合土、施釉等

\*需自備成人及小童圍裙

[各班名額: 5 對親子]

親子陶藝拉坯 C、D 班 [DTSW25-249]、[DTSW25-250]

日期: 9/11/2025, 16/11/2025 (日) (需連續上 C 及 D 班)

時間: 上午10:00-下午12:30 (2.5小時)

地點: 瘋陶藝工作室 (元朗朗慶)

\*需自行前往集合點及自備八達通車費一同乘車前往

對象: 親子(兒童年齡7歲或以上)

收費: 每對\$45 (一班)

\*由導師教授相關的陶藝基礎知識及基本陶藝製作技巧, 學員還

有機會嘗試拉坯及親身體驗拉坯的感覺

\*輕便服裝, 工場內有風扇設備, 請自備水、小童圍裙、蚊怕水



集合時間: 上午 9:30

地點: 元朗開心廣場近輕鐵站門口

解散時間: 下午 12:30

地點: 瘋陶藝工作室

\*課程完結後, 將會設作品展覽, 向公眾展示學習成果

\*以上圖片只供參考

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

## 中心舒壓藝術班

會員班

### 萬聖節手工 [DTSW25-266]

日期：26/10/2025 (日)

時間：下午3:30-5:00

名額：12

對象：個人會員(年齡7歲或以上)  
或 親子(兒童年齡5歲或以上)

費用：\$60(個人/親子組合)



### 潤唇膏 [DTSW25-270]

日期：22/11/2025 (六)

時間：下午3:30-4:30

名額：10

對象：個人會員(年齡10歲或以上)  
或 親子(兒童年齡6歲或以上)

費用：\$80(個人/親子組合)



### 絲帶卡套 [DTSW25-267]

日期：16/11/2025 (日)

時間：下午2:30-4:00

名額：12

對象：個人會員(年齡7歲或以上)  
或 親子(兒童年齡5歲或以上)

費用：\$90(個人/親子組合)



### 聖誕花環 [DTSW25-271]

日期：6/12/2025 (六)

時間：下午2:30-4:00

名額：12

對象：個人會員(年齡7歲或以上)  
或 親子(兒童年齡4歲或以上)

費用：\$110(個人/親子組合)



### 擴香石擺設 [DTSW25-268]

日期：16/11/2025 (日)

時間：下午4:15-5:45

名額：12

對象：個人會員(年齡7歲或以上)  
或 親子(兒童年齡4歲或以上)

費用：\$70(個人/親子組合)



### 公仔髮夾 [DTSW25-272]

日期：6/12/2025 (六)

時間：下午4:15-5:45

名額：12

對象：個人會員(年齡7歲或以上)  
或 親子(兒童年齡5歲或以上)

費用：\$90(個人/親子組合)



### 輕黏土甜品 [DTSW25-269]

日期：22/11/2025 (六)

時間：下午2:00-3:30

名額：12

對象：個人會員(年齡6歲或以上)  
或 親子(兒童年齡4歲或以上)

費用：\$70(個人/親子組合)



\*以上圖片只供參考，材料及款色因應實際情況而有所不同

查詢電話: 2448 3376

地址: 天水圍天暉路2號

7

# 繪本 x 玩具 DIY

各班名額：5 對親子 收費：每對\$10(一班) 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 (B)

[DTSW25-295]

日期：25/10/2025 (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)

圖書主題：孩子自己的冒險與父母  
接受孩子的成長

手工玩具：戳毛線大餐盤



## 繪本x玩具DIY工作坊 (C)

[DTSW25-296]

日期：20/12/2025 (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：家庭成員的互相關心  
手工玩具：走珠迷宮



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

8

# 家杯咖啡(2)

[OTSW25-259]

由導師教授咖啡的基本知識和文化，學習品嚐咖啡，體驗咖啡拉花藝術的變化和創意。每對親子可共同製作一杯咖啡/朱古力。

日期：7/12/2025 (日)

時間：上午10:30-下午12:30

對象：親子(兒童6歲或以上)

名額：10對親子

地點：本中心

費用：\$20 (一對)

\*每對親子可共同製作  
一杯咖啡/朱古力



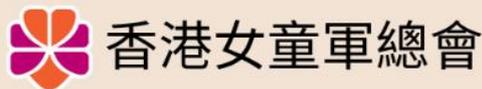
本宣傳品的內容僅代表主辦機構之立場  
\*以上圖片只供參考

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

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



10-12月

# 草本中藥之旅

教授製作草藥按摩球及眼枕的親子手作之旅，了解傳統草藥功效，學習簡單按摩技巧，情緒管理，提升心理健康意識，讓親子學會照顧和關懷。

[DTSW25-258]

## (3) 草藥舒壓球工作坊

日期：18/10/2025 (六)

時間：下午3:30-5:30

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。



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

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

10+

## 挑戰無限系列



### 匹克球

[DTSW25-298]

匹克球 Pickleball 是結合了網球、羽毛球和乒乓球的混合運動，快節奏對抗，輕鬆上手卻充滿競技樂趣！適合親子遊玩，提升彼此溝通及默契。

日期：28/12/2025 (日)

時間：上午10:30-下午12:30

對象：親子 (兒童年齡需6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  
\*以上圖片只供參考

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

## War Game 超凡體驗B



日期：30/11/2025 (日)

[DTSW25-297]

時間：上午10:30-下午12:30

地點：X-Zone特攻

(葵涌大連排道45-51號金星工業大廈2樓A-B室)

\*需自行前往集合點及自備八達通車費前往

#此活動需由有關機構安排或抽籤，方可確定舉行。

本中心不排除活動會更改日期及地點。

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  
\*每位參加者可派發保護眼罩及  
啫喱子彈

集合時間、地點：上午10:20、X-Zone特攻

解散時間、地點：下午12:30、X-Zone特攻

\*參加者建議穿長袖T恤、長褲及運動鞋

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

# 開心有機小家園

2025-2026

[DTSW25-302]

## 第二期計劃日期:

2025年11月11日至

2026年3月31日\*

對象：中心會員（以家庭為單位）

費用：\$200（一期）

（包括農務指導課、定期派發特定種子及肥料）

\*實際舉行日期可能因其他不可預計因素而修改



天水圍何超瓊活動中心

本宣傳品的內容僅代表主辦機構之立場

查詢電話：2448 3376

地址：天水圍天暉路 2 號

# 扭扭家庭樂體驗工作坊

地點：本中心 每項活動收費：\$40 (一對)

親子面繪 A [DTSW25-299]

日期：19/10/2025 (星期日)

時間：上午10:30-下午12:30

名額：6對親子

對象：親子(兒童5歲或以上)



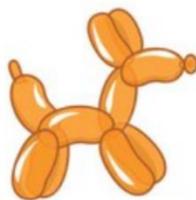
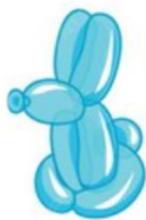
親子扭氣球 A [DTSW25-300]

日期：29/11/2025 (星期六)

時間：下午2:30-4:30

名額：6對親子

對象：親子(兒童5歲或以上)



贊助機構：



香港女童軍總會



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



政府資助計劃  
Government-funded programme

# 扭扭家庭樂嘉年華 填色比賽

[DTSW25-304]

**比賽主題：**繪畫心中歡樂的家庭生活和活動，營造歡樂和諧的家庭，從而提升大眾對家庭的責任感和歸屬感，建立歡樂和諧的家庭。

**參賽對象及組別：**幼稚園親子組(K1-K3)  
小學初小組(P1-P3)  
小學高小組(P4-P6)



幼稚園及小學(初小、高小)組別的填色表格皆為不同，詳情請參閱以下網頁。

**獎項：**冠、亞、季軍每組別各一名(獎盃、獎狀及禮券)；  
優異獎每組別各兩名(獎牌及獎狀)；  
最踴躍參與團體獎一名(獎盃及獎狀)



**首100名**  
親臨中心遞交  
作品之參加者，  
可獲小禮物乙份  
(送完即止)



**作品要求：**必須在填色表格上進行創作，填色工具**不限**，  
**不接受**任何立體創作或使用電腦程式修改圖像

**\*比賽結果將於11月上旬以電話/短訊形式通知得獎者，**  
獎項會於2025年12月14日頒發，詳情稍後通知



Facebook 專頁

**提交截止日期：**2025年10月12日(星期日)下午6:30前  
**\*郵寄以郵戳為準，逾期遞交的作品恕不受理**

**比賽詳情請參閱報名表格及活動網頁：** <https://tinyurl.com/y3tmd7hk>

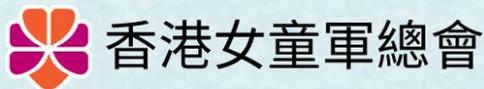
本宣傳品的內容僅代表主辦機構之立場

**查詢電話：2448 3376**

**地址：天水圍天暉路2號**

14

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



# 扭扭家庭樂 嘉年華

費用  
全免

[DTSW25-305]

日期：2025年12月14日(星期日)

時間：上午10:30 - 下午2:30

地點：香港女童軍總會天水圍何超瓊活動中心

對象：會員及社區人士

活動內容：攤位遊戲、比賽頒獎、家庭照拍攝、

主題氣球拍照、兒童遊戲設置、彩繪活動

\* 活動當日有遊戲券派發

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

15

# 舒壓有妙法—心靈加油站

## 禪繞班 (日式 + 茶磚主題) 工作坊

[DTSW25-263]

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)

\*參加者需繳交按金\$100, 如能出席6堂可退回按金

### 簡介會及工作坊(第一節)

日期：21/10/2025 (二)

時間：上午10:30-下午1:00 (2.5小時)

### 工作坊(第二至七節)

日期：28/10, 4/11, 11/11, 18/11,  
25/11, 2/12/2025 (二)

時間：上午11:00-下午1:00 (2小時)

### (第八節)工作坊及分享會

日期：9/12/2025 (二)

時間：上午10:00-下午1:00 (3小時)

**\*出席率八成以上, 可獲出席證書一張。**

計劃由民政及青年事務局和婦女事務委員會撥款資助

# 舒壓有妙法— 居家芳療系列

## 天然手工皂(初)工作坊

[DTSW25-264]

### 簡介會及工作坊(第一節)

日期：17/10/2025 (五)

時間：上午10:00-下午1:00 (3小時)

### 工作坊(第二至七節)

日期：31/10, 7/11, 14/11, 21/11,  
28/11, 5/12/2025 (五)

時間：上午11:00-下午1:00 (2小時)

### (第八節)工作坊及分享會

日期：12/12/2025 (五)

時間：上午10:00-下午1:00 (3小時)

**\*出席率八成以上，可獲出席證書一張。**

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)

\*參加者需繳交按金\$100，如能出席6堂可退回按金

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



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而有所不同

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 **17**



## 舒壓有妙法

### 健康養生系列－養生班A

[DTSW25-265]

由導師以專題式講解養生概念，在課堂中學習「太極十三字訣、平甩功、易筋棒」，每堂會設有家課/小任務給學員回家練習，導師會與學員於最後一節分享成效。太極十三字訣主要針對人體經絡系統起到引導按摩激發作用，協調臟腑功能。學習平甩功能使參加者全身氣脈暢通，筋骨鬆開，使全身靈活、有彈性。而運用易筋棒，讓參加者可防禦及治療坐骨神經痛，彈弓手，網球手，五十肩等疾病的效用。

日期：18/12/2025, 8/1, 15/1, 22/1, 29/1, 5/2,  
12/2, 26/2/2026 (四)(共8堂)

時間：上午10:00–中午12:00

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)

\*參加者需繳交**按金\$100**，如能出席6堂可退回按金

\*出席率八成以上，可獲出席**證書一張**。

本宣傳品內容僅代表主辦機構之立場

\*以上圖片只供參考

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

## 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。

### (A) [DTSW25-287]

日期：12/10, 26/10, 2/11, 9/11, 16/11 (日)

時間：上午 9:15 — 10:15

對象：成人會員

名額：12 人

費用：\$250

### (B) [DTSW25-288]

日期：23/11, 30/11, 7/12, 28/12 (日)

時間：上午 9:15 — 10:15

對象：成人會員

名額：12 人

費用：\$200



查詢電話：2448 3376

地址：天水圍天暉路 2 號

19



香港女童軍總會天水圍何超瓊活動中心

# 兒童硬筆書法班

[DTSW25-240]

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。

日期：28/10, 4/11, 11/11, 18/11,  
25/11, 2/12/2025

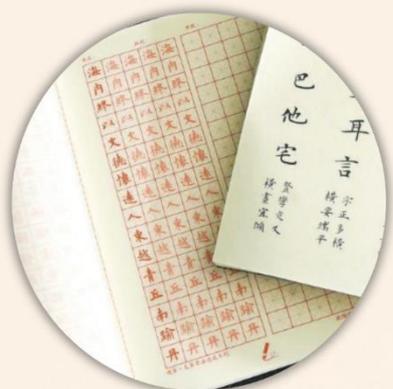
(星期二) (共6堂)

時間：下午5:15 -6:15

對象：兒童(6歲或以上)

名額：10人

費用：\$280



\*學生須自備：文具及筆記本

查詢電話: 2448 3376

地址: 天水圍天暉路 2 號

20



香港女童軍總會天水圍何超瓊活動中心

# 中心興趣體驗班

兒童班

拇指琴班 [DTSW25-292]

日期：6/11, 13/11, 20/11,  
27/11/2025 (四)

時間：下午5:15-6:15

名額：12

對象：兒童(年齡6歲或以上)

費用：\$470



\*學員需自備17音拇指琴或向導師租借拇指琴收費為\$100/部，其中\$50為按金，學員可於課程結束並交還樂器時，獲發還按金\$50

圍棋班 [DTSW25-293]

日期：7/11, 14/11, 21/11, 28/11,  
5/12, 12/12/2025 (五)

時間：下午5:15-6:15

名額：12

對象：兒童(年齡6歲或以上)

費用：\$570



查詢電話: 2448 3376

地址: 天水圍天暉路2號

21



## 參觀海事博物館

[DTSW25-303]

活動參觀海事博物館，提供豐富的文化體驗，更可探索海事文化遺產及海洋環境，讓大家參與如國土安全、海軍建築、海洋技術等海事主題的學習。

**日期：11/10/2025 (六)**

**時間：下午2:00-3:30 (1.5小時)**

**地點：香港海事博物館 (中環八號碼頭)**

**名額：25人**

**對象：中心會員**

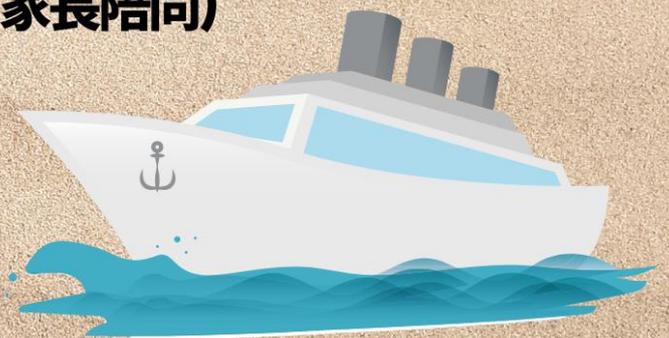
**(3歲或以上, 15歲或以下需由家長陪同)**

**費用：\$80 (一位)**

**(包參觀費用、來回旅遊巴)**

集合時間、地點：下午12:30、中心

解散時間、地點：下午5:15、中心



\*以上圖片只供參考

查詢電話: 2448 3376

地址: 天水圍天暉路2號



# 聖誕派對

[DTSW25 - 301]

日期：19/12/2025 (五)

時間：下午4:30-6:00

地點：本中心

對象：兒童(5歲或以上)

名額：12人

費用：每位\$60



製作聖誕手工



玩遊戲，共渡歡樂聖誕

\*請自備聖誕主題服裝、食物盒及餐具

# 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。								
DTSW25-226	廚樂無窮之萬聖節壽司	學習製作萬聖節壽司，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	兒童 (6歲或以上)	5/10 (共1堂)	日	下午 2:30-4:30 (2小時)	8	\$20
DTSW25-227	廚樂無窮之芝士雞批	學習製作芝士雞批，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	兒童 (6歲或以上)	23/11 (共1堂)	日	上午 10:30- 下午 12:30 (2小時)	8	\$20
<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。								
DTSW25-228	廚樂無窮之冰皮月餅	與家人一起學習製作冰皮月餅(奶黃/芒果味)，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)	5/10 (共1堂)	日	上午 10:30- 下午 12:30 (2小時)	8 對	\$20 /一對
DTSW25-229	廚樂無窮之法式梨撻	與家人一起學習製作法式梨撻，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)	11/10 (共1堂)	六	下午 2:30-4:30 (2小時)	8 對	\$20 /一對
DTSW25-230	廚樂無窮之小鬼曲奇	與家人一起學習製作小鬼曲奇(含士多啤梨醬)，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)	12/10 (共1堂)	日	下午 2:30-4:30 (2小時)	8 對	\$20 /一對
DTSW25-231	廚樂無窮之彩虹湯圓	與家人一起學習製作健康豆腐紫薯彩虹湯圓，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)	1/11 (共1堂)	六	下午 2:30-4:30 (2小時)	8 對	\$20 /一對
DTSW25-232	廚樂無窮之抹茶布甸	與家人一起學習製作抹茶豆腐布甸杯，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)	8/11 (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
DTSW25-233	廚樂無窮之 士的曲奇	與家人一起學習製作士的曲奇，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)	6/12 (共 1 堂)	六	下午 2:30-4:30 (2 小時)	8 對	\$20 /一對
DTSW25-234	廚樂無窮之 聖誕毛巾卷	與家人一起學習製作聖誕朱古力毛巾卷，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)	7/12 (共 1 堂)	日	下午 2:30-4:30 (2 小時)	8 對	\$20 /一對

### 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。

DTSW25-235	小籠包	學習製作小籠包，學員需自備食物盒帶走製成品。	婦女	12/10 (共 1 堂)	日	上午 9:30-11:30 (2 小時)	10	\$120
DTSW25-236	爆漿蛋糕	學習製作抹茶爆漿蛋糕，學員需自備食物盒帶走製成品。	婦女	18/10 (共 1 堂)	六	上午 9:30-11:30 (2 小時)	10	\$120
DTSW25-237	中式雪花酥	學習製作中式雪花酥，學員需自備食物盒帶走製成品。	婦女	9/11 (共 1 堂)	日	上午 9:30-11:30 (2 小時)	10	\$120
DTSW25-238	麥樂雞	學習製作麥樂雞，學員需自備食物盒帶走製成品。	婦女	13/11 (共 1 堂)	四	上午 9:30-11:30 (2 小時)	10	\$120
DTSW25-239	檸檬撻	學習製作迷你檸檬撻，學員需自備食物盒帶走製成品。	婦女	6/12 (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
<b>藝術：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。								
DTSW25-240	兒童硬筆書法班	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。 *學員請自備文具(鉛筆、擦膠)及筆記簿，或可向導師購買。	兒童 (6歲或以上)	28/10, 4/11, 11/11, 18/11, 25/11, 2/12 (共6堂)	二	下午 5:15-6:15 (1小時)	10	\$280
DTSW25-241	夏威夷小結他(兒童班)	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	兒童 (4歲或以上)	7/11, 14/11, 21/11, 28/11 (共4堂)	五	下午 4:10-5:10 (1小時)	10	\$300
DTSW25-242	*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)	12/10, 19/10, 26/10, 2/11, 9/11, 16/11, 23/11, 30/11, 7/12, 28/12 (共10堂)	日	上午 9:15-10:15 (1小時)	10	\$600
DTSW25-243	*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)	12/10, 19/10, 26/10, 2/11, 9/11, 16/11, 23/11, 30/11, 7/12, 28/12 (共10堂)	日	上午 10:30-11:30 (1小時)	10	\$560

編號	名稱	內容	對象	日期	星期	時間	名額	收費
DTSW25-244	*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)	12/10, 19/10, 26/10, 2/11, 9/11, 16/11, 23/11, 30/11, 7/12, 28/12 (共 10 堂)	日	上午 11:45- 下午 12:45 (1 小時)	10	\$520
DTSW25-245	*多元創意繪畫班(A)	教授延伸西九藝術展：《畢加索》《梵高》為今季主題。從畢加索藝術生涯中從藍色時期的深沉憂鬱到立體主義的分形。從梵高的《向日葵》、《星夜》和《麥田群鴉》等作品，透過觀察沉浸式感受名畫繽紛絢麗的色彩之間的變化；使用油粉彩廣告彩，許多不同的手法臨摹追隨大師筆下迷人的作品的特質。讓小朋友也能化身繪畫巨匠。(已包畫具及畫紙)	兒童 (6 歲或以上)	12/10, 19/10, 26/10, 2/11, 9/11, 16/11, 23/11, 30/11, 7/12 (共 9 堂)	日	下午 1:00-2:00 (1 小時)	10	\$570
DTSW25-246	*多元創意繪畫班(B)		兒童 (5 歲或以上)	12/10, 19/10, 26/10, 2/11, 9/11, 16/11, 23/11, 30/11, 7/12 (共 9 堂)	日	下午 2:15-3:15 (1 小時)	10	\$570

### 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。

DTSW25-247	陶藝創空間—手捏班 C	由導師教授相關的陶藝基礎知識及基本陶藝製作技巧，如手捏、不同工具的運用、壓模、混合土、施釉等。導師會透過示範，讓學員容易掌握每種技巧的竅門，每對親子會完成 1 件作品。需連續上 C、D 班	親子(兒童年齡 6 歲或以上)	11/10 (共 1 堂)	六	下午 2:00-4:30 (2.5 小時)	5 對 親子	\$45/ 一對
DTSW25-248	陶藝創空間—手捏班 D	*課程完結後，將會設作品展覽，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)	18/10 (共 1 堂)	六	下午 2:00-4:30 (2.5 小時)	5 對 親子	\$45/ 一對

編號	名稱	內容	對象	日期	星期	時間	名額	收費
DTSW25-249	陶藝創空間—拉坯班 C	由導師教授相關的陶藝基礎知識及基本陶藝製作技巧，學員還有機會嘗試拉坯及親身體驗拉坯的感覺，每對親子會完成 1 件作品。需連續上 C、D 班	親子(兒童年齡 7 歲或以上)	9/11 (共 1 堂)	日	上午 10:00- 下午 12:30 (2.5 小時)	5 對 親子	\$45/ 一對
DTSW25-250	陶藝創空間—拉坯班 D	*課程完結後，將會設作品展覽，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 7 歲或以上)	16/11 (共 1 堂)	日	上午 10:00- 下午 12:30 (2.5 小時)	5 對 親子	\$45/ 一對
DTSW25-251	親親藝術—竹燈	竹燈是使用竹子製作的傳統燈具。本課程會教授運用基本工具，從原材料開始設計和製作一盞獨一無二的竹燈。 *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)	19/10 (共 1 堂)	日	下午 2:30-5:30 (3 小時)	5 對 親子	\$30/ 一對
DTSW25-252	親親藝術—曼陀羅杯墊	曼陀羅是以中心點抒散出一系列圖案，並透過繪畫達至身心放鬆、舒緩情緒。導師會教授認識曼陀羅、繪畫技巧及創作圖案的設計方式。 *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)	25/10 (共 1 堂)	六	上午 10:00- 下午 1:00 (3 小時)	5 對 親子	\$30/ 一對
DTSW25-253	親親藝術—蠟燭台	用不同材料製作花乾蠟燭台，不只外型精美，完成後可放置蠟燭，打造獨一無二的燭台，讓空間充滿溫馨氣氛。 *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)	1/11 (共 1 堂)	六	上午 9:30- 下午 12:30 (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
DTSW25-254	親親藝術—滴膠字母燈	教授如何利用滴膠方式製作出字母燈並附有自己製作的英文字(3個字母內)。導師亦會指導學員作品的字母燈的顏色配搭。 *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)	2/11 (共1堂)	日	下午 2:30-5:30 (3小時)	5對 親子	\$30/ 一對
DTSW25-255	親親藝術—筆袋	用皮革製作筆袋，每對親子製作1件皮革作品。 *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)	8/11 (共1堂)	六	下午 2:30-5:30 (3小時)	5對 親子	\$30/ 一對
DTSW25-256	親親藝術—絨毛娃娃	教授如何利用扭扭棒製作出可愛的聖誕絨毛娃娃，造出屬於自己的小裝飾，迎接聖誕節。 *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)	20/12 (共1堂)	六	下午 2:30-5:30 (3小時)	5對 親子	\$30/ 一對
DTSW25-257	親親藝術—奶油土手工	奶油土是日本傳來最時尚的黏土材料，質地輕軟細滑，可利用做蛋糕的法及擠花嘴等工具製作各種黏土模塑的造型。導師會教授技巧外，更會搭配上卡通公仔作裝飾，製作出可愛的作品(收納櫃及髮夾各一件)。 *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)	28/12 (共1堂)	日	下午 3:15-6:15 (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
DTSW25-258	草本中藥之旅(3)－草藥舒壓球工作坊	教授製作草藥按摩球及眼枕的親子手作之旅，了解傳統草藥功效，學習簡單按摩技巧，情緒管理，提升心理健康意識，讓親子學會照顧和關懷。  **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。 *活動由民政及青年事務局資助	親子(兒童年齡4歲或以上)	18/10 (共1堂)	六	下午3:30-5:30 (2小時)	6對親子	\$20/ 一對
DTSW25-259	家杯咖啡(2)	由導師教授咖啡的基本知識和文化，學習品嚐咖啡，體驗咖啡拉花藝術的變化和創意。每對親子可共同製作一杯咖啡/朱古力。 *活動由民政及青年事務局資助	親子(兒童年齡6歲或以上)	7/12 (共1堂)	日	上午10:30-下午12:30 (2小時)	10對親子	\$20/ 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。

DTSW25-260	*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)。 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	9/10, 16/10, 23/10, 30/10, 6/11 (共5堂)	四	上午9:00-10:30 (1.5小時)	12	\$540
DTSW25-261	*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	20/11, 27/11, 4/12, 11/12, 18/12 (共5堂)	四	上午9:00-10:30 (1.5小時)	12	\$540
DTSW25-262	*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	16/10, 23/10, 30/10, 6/11, 13/11, 20/11, 27/11, 4/12, 11/12, 18/12 (共10堂)	四	上午10:45-下午12:15 (1.5小時)	12	\$680

編號	名稱	內容	對象	日期	星期	時間	名額	收費
DTSW25-263	舒壓有妙法— 心靈加油站— 禪繞班（日式 +茶磚主題） 工作坊	由禪繞認證導師教授婦女禪繞的繪畫技巧，過程中會分享不同的禪繞圖樣及配合特別工具，繪出日式及茶磚的主題作品，讓婦女從中體驗藝術治療帶來的樂趣。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	婦女	簡介會：21/10  工作坊： 21/10, 28/10, 4/11, 11/11, 18/11, 25/11, 2/12, 9/12 （共 8 堂）  分享會：9/12	二	21/10 （簡介會+工作 坊）： 上午 10:30-下 午 1:00 （2.5 小時）  工作坊： 上午 11:00-下 午 1:00 （2 小時）  9/12 （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）〕
DTSW25-264	舒壓有妙法— 居家芳療系列 — 天然手工皂 （初）工作坊	由專業香薰治療師教授婦女製作天然手工皂（如：椰子皂、馬賽皂等），讓參加者體驗草本芳療生活，減少購買沐浴產品，及教授如何關顧身體健康，還有家居操作安全指引。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	婦女	簡介會：17/10  工作坊： 17/10, 31/10, 7/11, 14/11, 21/11, 28/11, 5/12, 12/12 （共 8 堂）  分享會：12/12	五	17/10 （簡介會+工作 坊）： 上午 10:00-下 午 1:00 （3 小時）  工作坊： 上午 11:00-下 午 1:00 （2 小時）  12/12 （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
DTSW25-265	舒壓有妙法— 健康養生系列 — 養生班 A	由導師以專題式講解養生概念，在課堂中學習「太極十三字訣、平甩功、易筋棒」，每堂會設有家課 / 小任務給學員回家練習，導師會與學員於最後一節分享成效。太極十三字訣主要針對人體經絡系統起到引導按摩激發作用，協調臟腑功能。學習平甩功能使參加者全身氣脈暢通，筋骨鬆開，使全身靈活、有彈性。而運用易筋棒，讓參加者可防禦及治療坐骨神經痛，彈弓手，網球手，五十肩等疾病的效用。  *此活動由婦女自強基金贊助，參加者需繳交按金	婦女	18/12/2025, 8/1, 15/1, 22/1, 29/1, 5/2, 12/2, 26/2/2026 (共 8 堂)	四	上午 10:00- 中午 12:00 (2 小時)	12	免費 (按金： \$100 (如能出席 6 堂 可退回 按金))

### 藝術：會員篇

DTSW25-266	萬聖節手工	教授如何利用扭扭棒製作出萬聖節手工，造出屬於自己的藝術品，迎接萬聖節。  *只做一個萬聖節扭扭棒成品	個人會員(年齡 7 歲或以上) 或 親子(兒童年齡 5 歲或以上)	26/10 (共 1 堂)	日	下午 3:30-5:00 (1.5 小時)	12	\$60/ 人或 親子 組合
DTSW25-267	絲帶卡套	教授如何利用絲帶製作出蕾絲花邊造型的卡套，外型甜美可愛。完成後，可作書包掛飾或手機掛飾。  *卡套內可放(6.7X9.25cm)相/卡	個人會員(年齡 7 歲或以上) 或 親子(兒童年齡 5 歲或以上)	16/11 (共 1 堂)	日	下午 2:30-4:00 (1.5 小時)	12	\$90/ 人或 親子 組合
DTSW25-268	擴香石擺設	教授如何利用石膏製作出可愛的熊仔。完成作品後添加喜愛的香薰精油，可作裝飾或送禮。	個人會員(年齡 7 歲或以上) 或 親子(兒童年齡 4 歲或以上)	16/11 (共 1 堂)	日	下午 4:15-5:45 (1.5 小時)	12	\$70/ 人或 親子 組合

編號	名稱	內容	對象	日期	星期	時間	名額	收費
DTSW25-269	輕黏土(甜品)	輕黏土質感柔軟，易於塑造任何形狀，可讓參加者發揮無窮的創意。是次課程會教授製作甜點(甜甜圈、馬卡龍、蛋卷)，完成後可作裝飾或送禮之用。	個人會員(年齡6歲或以上) 或 親子(兒童年齡4歲或以上)	22/11 (共1堂)	六	下午 2:00-3:30 (1.5小時)	12	\$70/ 人或親 子 組合
DTSW25-270	潤唇膏	教授如何利用蜜蠟、天然植物油等製作出自家製潤唇膏，使嘴唇變得光澤！  *每位學員製作2支潤唇膏	個人會員(年齡10歲或以上) 或 親子(兒童年齡6歲或以上)	22/11 (共1堂)	六	下午 3:30-4:30 (1小時)	10	\$80/ 人或 親子 組合
DTSW25-271	聖誕花環	又到聖誕節了！是次課程會教授如何利用木藤、乾花等製作出聖誕花環，為家中增添聖誕氣氛。	個人會員(年齡7歲或以上) 或 親子(兒童年齡4歲或以上)	6/12 (共1堂)	六	下午 2:30-4:00 (1.5小時)	12	\$110/ 人或 親子 組合
DTSW25-272	公仔髮夾	教授如何利用滴膠方式製作出卡通公仔髮夾。導師亦會指導學員作品的顏色配搭。  *個人/親子會製作髮夾一個	個人會員(年齡7歲或以上) 或 親子(兒童年齡5歲或以上)	6/12 (共1堂)	六	下午 4:15-5:45 (1.5小時)	12	\$90/ 人或 親子 組合

# 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								
DTSW25-273	*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	19/10, 26/10, 2/11, 9/11, 16/11, 23/11, 30/11, 7/12, 28/12 (共9堂)	日	下午 2:00-3:00 (1小時)	18	\$360
DTSW25-274	*跆拳道(B)		兒童 (6歲或以上) (中級) *只限綠帶至藍帶	19/10, 26/10, 2/11, 9/11, 16/11, 23/11, 30/11, 7/12, 28/12 (共9堂)	日	下午 3:10-4:25 (1.25小時)	18	\$460
DTSW25-275	*跆拳道(C)		兒童 (8歲或以上) (高級) 只限藍紅帶至紅黑帶	19/10, 26/10, 2/11, 9/11, 16/11, 23/11, 30/11, 7/12, 28/12 (共9堂)	日	下午 4:35-5:50 (1.25小時)	18	\$460

編號	名稱	內容	對象	日期	星期	時間	名額	收費
DTSW25-276	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)	15/10, 22/10, 5/11, 12/11, 19/11, 26/11, 3/12, 10/12, 17/12 (共9堂)	三	下午 4:00-5:00 (1小時)	10	\$540
DTSW25-277	*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)	15/10, 22/10, 5/11, 12/11, 19/11, 26/11, 3/12, 10/12, 17/12 (共9堂)	三	下午 5:05-6:20 (1.25小時)	10	\$730

#### 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。

DTSW25-278	*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	15/10, 22/10, 5/11, 12/11, 19/11, 26/11, 3/12, 10/12, 17/12, 24/12 (共10堂)	三	上午 11:30- 下午 1:00 (1.5小時)	15	\$410
DTSW25-279	*動感柔力球 (B)		婦女	17/10, 24/10, 31/10, 7/11, 14/11, 21/11, 28/11, 5/12, 12/12, 19/12 (共10堂)	五	上午 11:30- 下午 1:00	8	\$410

編號	名稱	內容	對象	日期	星期	時間	名額	收費
DTSW25-280	*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、瑜伽磚。	婦女	15/10, 22/10, 5/11, 19/11, 26/11, 3/12, 10/12, 17/12 (共 8 堂)	三	上午 09:50-11:20 (1.5 小時)	12	\$900
DTSW25-281	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、瑜伽磚。	婦女	15/10, 22/10, 5/11, 19/11, 26/11, 3/12, 10/12, 17/12 (共 8 堂)	三	上午 11:30- 下午 12:30 (1 小時)	6	\$700
DTSW25-282	*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、瑜伽磚。	婦女	18/10, 25/10, 1/11, 15/11, 22/11, 29/11, 6/12, 13/12, 20/12 (共 9 堂)	六	上午 10:15-11:45 (1.5 小時)	12	\$1,090

編號	名稱	內容	對象	日期	星期	時間	名額	收費
DTSW25-283	*靜態瑜珈班	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，如瑜珈墊、瑜珈磚。	婦女	18/10, 25/10, 1/11, 15/11, 22/11, 29/11, 6/12, 13/12, 20/12 (共 9 堂)	六	中午 12:00- 下午 1:00 (1 小時)	12	\$850
DTSW25-284	*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	11/10, 18/10, 25/10, 1/11, 8/11, 15/11, 22/11, 29/11, 6/12, 13/12 (共 10 堂)	六	上午 9:30-11:00 (1.5 小時)	10	\$880

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

DTSW25-285	*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	10/10, 14/10, 17/10, 21/10, 24/10, 28/10, 31/10, 4/11, 7/11 (共 9 堂)	一、 五	上午 10:00-11:00 (1 小時)	14	\$360 (60 歲 以上 \$180)
DTSW25-286	*太極(B)		成人會員	18/11, 21/11, 25/11, 28/11, 2/12, 5/12, 9/12, 12/12, 16/12 (共 9 堂)	二、 五	上午 10:00-11:00 (1 小時)	14	\$360 (60 歲 以上 \$180)

編號	名稱	內容	對象	日期	星期	時間	名額	收費
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								
DTSW25-287	健身氣功班(A)	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，但成效顯着，對於新陳代謝、免疫系統有針對性的效果。	成人會員	12/10, 26/10, 2/11, 9/11, 16/11 (共 5 堂)	日	上午 9:15-10:15 (1 小時)	12	\$250
DTSW25-288	健身氣功班(B)		成人會員	23/11, 30/11, 7/12, 28/12 (共 4 堂)	日	上午 9:15-10:15 (1 小時)	12	\$200
DTSW25-289	*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。(10-11 月份場地申請已獲批核，12 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	2/10, 9/10, 16/10, 23/10 (共 4 堂)	四	上午 10:00- 中午 12:00 (2 小時)	12	\$240
DTSW25-290	*星期四 羽毛球班(B)		成人會員	6/11, 13/11, 20/11, 27/11 (共 4 堂)	四	上午 10:00- 中午 12:00 (2 小時)	12	\$240
DTSW25-291	*星期四 羽毛球班(C)		成人會員	4/12, 11/12, 18/12 (共 3 堂)	四	上午 10:00- 中午 12:00 (2 小時)	12	\$180

# 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。								
DTSW25-292	拇指琴班	課程會教授單音及雙音彈奏技巧，認識基本和弦及琶音演奏技巧，學會彈奏指姆琴。  *學員需自備 17 音指姆琴或向導師租借指姆琴收費為\$100/部，其中\$50 為按金，學員可於課程結束並交還樂器時，獲發還按金\$50	兒童 (6 歲或以上)	6/11, 13/11, 20/11, 27/11 (共 4 堂)	四	下午 5:15-6:15 (1 小時)	12	\$470
DTSW25-293	圍棋班	課程導師會講解格狀棋盤及黑白二色棋子的基本對弈規則、策略技巧和棋盤上特別位置的要點，更安排學員們互相對奕競賽，切磋一番。鼓勵學員多動腦筋，著重訓練推理思考。  *機構會借出棋具	兒童 (6 歲或以上)	7/11, 14/11, 21/11, 28/11, 5/12, 12/12 (共 6 堂)	五	下午 5:15-6:15 (1 小時)	12	\$570
DTSW25-294	升中數學預備班	由經驗導師教授： 1. 最大公因數與最小公倍數 2. 四則運算 3. 簡易方程 4. 速率 5. 數列	兒童 (小五至小六)	7/11, 14/11, 21/11, 28/11, 5/12 (共 5 堂)	五	下午 5:15-6:15 (1 小時)	10	\$250

編號	名稱	內容	對象	日期	星期	時間	名額	收費
DTSW25-295	繪本 X 玩具 DIY (B)	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。	親子(兒童年齡 4 歲或以上)	25/10 (共 1 堂)	六	下午 2:30-5:30 (3 小時)	5 對 親子	\$10/ 一對
DTSW25-296	繪本 X 玩具 DIY (C)	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)	20/12 (共 1 堂)	六	下午 2:30-5:30 (3 小時)	5 對 親子	\$10/ 一對
DTSW25-297	#War Game 超凡體驗(B)	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。活動使用了啫喱子彈,讓親子在使用保護罩下可以盡情遊玩。  地點: X-Zone 特攻 (葵涌大連排道 45-51 號金星工業大廈 2 樓 A-B 室) *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 *未曾參加 WarGame(A)活動者,獲優先考慮	親子(兒童年齡 6 歲或以上)	30/11	日	活動時間: 上午 10:30— 12:30  集合時間、 地點: 上午 10:20、 X-Zone 特攻  解散時間、 地點: 下午 12:30、 X-Zone 特攻	12 對 親子	\$20/ 一對
DTSW25-298	#挑戰無限系列-匹克球	匹克球 Pickleball 是結合了網球、羽毛球和乒乓球的混合運動,快節奏對抗,輕鬆上手卻充滿競技樂趣!適合親子遊玩,提升彼此溝通及默契。  地點: 本中心 *活動由民政及青年事務局資助	親子(兒童年齡 6 歲或以上)	28/12	日	上午 10:30- 下午 12:30 (2 小時)	12 對 親子	\$20/ 一對

編號	名稱	內容	對象	日期	星期	時間	名額	收費
DTSW25-299	扭扭家庭樂 體驗— 親子面繪 A	是次工作坊會教授面繪基礎技巧、圖像及色彩配搭，增進兒童的繪畫及創意能力。親子們亦能體驗互相繪畫面部的樂趣，增進親子關係。  *活動由民政及青年事務局資助	親子(兒童年齡 5 歲或以上)	19/10 (共 1 堂)	日	上午 10:30- 下午 12:30 (2 小時)	6 對 親子	\$40/ 一對
DTSW25-300	扭扭家庭樂 體驗— 親子扭氣球 A	透過工作坊，讓親子們互相協助、共同造出可愛的扭氣球作品。學習過程中以工作坊作溝通橋樑，增進親子關係，共渡家庭時光。  *活動由民政及青年事務局資助	親子(兒童年齡 5 歲或以上)	29/11 (共 1 堂)	六	下午 2:30-4:30 (2 小時)	6 對 親子	\$40/ 一對
DTSW25-301	聖誕派對	與兒童一起玩遊戲、製作聖誕手工，共渡歡樂聖誕。 *請自備食物盒、杯及餐具。	兒童 (5 歲或以上)	19/12	五	下午 4:30-6:00 (1.5 小時)	12	\$60
DTSW25-302	開心有機 小家園 (第二期)	為讓家庭可接觸大自然，親身體會耕種的樂趣和艱辛，中心舉辦了種植體驗計劃，提供合資格導師及合適設施，增加參加者對有機種植的認識，培養種植的興趣及責任感，從而建立綠色生活的文化。  費用已包括農地及工具租用、種子、有機肥料、有機農藥及 15 堂農務指導課  請親臨中心報名及填表。 申請期：8/10-31/10 審批及抽田：1-2/11 公佈日：4/11 *活動由民政及青年事務局資助	中心會員及 區內家庭	計劃日期： 2025 年 11 月 11 日 至 2026 年 3 月 31 日  *實際舉行日期可能 或其他不可預計因素 而修改	/	活動時間： 按中心開放時間，由上午 9 時至下午 6 時 30 分，星期 一及公眾假期 除外	30 塊 種植田	每塊 流動田 \$200 (每期)

編號	名稱	內容	對象	日期	星期	時間	名額	收費
DTSW25-303	#參觀海事博物館	<p>活動參觀海事博物館，提供豐富的文化體驗，更可探索海事文化遺產及海洋環境，讓大家參與如國土安全、海軍建築、海洋技術等海事主題的學習。</p> <p>地點：香港海事博物館(中環 8 號碼頭) *參加者會於中心集合及解散，價錢已包來回旅遊巴、參觀費用</p>	會員 (3 歲或以上，15 歲以下需由家長陪同)	11/10	六	<p>下午 2:00-3:30 (1.5 小時)</p> <p>集合時間、地點： 下午 12:30、中心</p> <p>解散時間、地點： 下午 5:15、中心</p>	25	\$80/一位
DTSW25-304	扭扭家庭樂嘉年華—填色比賽	<p>比賽主題：繪畫心中歡樂的家庭生活和活動，營造歡樂和諧的家庭，從而提升大眾對家庭的責任感和歸屬感，建立歡樂和諧的家庭。</p> <p>詳情可瀏覽 Facebook： <a href="https://www.facebook.com/FamilyFunFiestaTwistTogether/">https://www.facebook.com/FamilyFunFiestaTwistTogether/</a></p> <p>*活動由民政及青年事務局資助</p>	<p>參賽組別</p> <p>(1)幼稚園親子組(K1-K3);</p> <p>(2)小學初小組(P1-P3);</p> <p>(3)小學高小組(P4-P6)</p>	 活動 Facebook 專頁 2025 年 9-10 月	/	<p>有關作品遞交方法及表格請參閱： <a href="https://www.facebook.com/FamilyFunFiestaTwistTogether/">https://www.facebook.com/FamilyFunFiestaTwistTogether/</a> 或於 Facebook 搜尋「扭扭家庭樂嘉年華」</p>	/	免費

編號	名稱	內容	對象	日期	星期	時間	名額	收費
DTSW25-305	扭扭家庭樂 嘉年華	當日活動內容：攤位遊戲、比賽頒獎、家庭照拍攝、主題氣球拍照、兒童遊戲設置、彩繪活動。  *活動由民政及青年事務局資助 *中心會即場派發遊戲券	會員及區內 家庭	14/12	日	上午 10:30- 下午 2:30 (4 小時)	250 人	免費

\*集合解散時間、地點如有更改，一切以中心最後通知為準。請留意中心通知短訊訊息。





### 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@hkgga.org.hk

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

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

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