香港女童軍總會天水圍何超瓊活動中心

2020 年 1-3 月活動

今期焦點

童心綠洲嘉年華

挑戰無限系列-穿雲箭

金錢管理家—金管局資訊中心

小小郵差—中央郵件中心

迪士尼夢幻之旅

春季悠閒農莊玩樂— 448 農莊

摺扇班(新春篇)

2020 年 1-3 月活動將於 2019 年 12 月 6 日(星期五)上午 9 時 30 分開始會員報名

[已標記＊之課程於 2019 年 11 月 2 日(星期六) 開始供現正就讀之學員優先報名]

報名日首日(2019 年 12 月 6 日) 將不接受入會申請，敬請注意!

中心休假通知

1月1日(三)　元旦

1月25日(六)　農曆年初一

1月26日(日)　農曆年初二

1月27日(一)　農曆年初三

1月28日(二)　農曆年初四

本中心逢星期一及公眾假期休息

舊生留位安排

-恆常班：請於上一期倒數第二堂前繳費（如該課程有 10 堂，請於第 8 堂繳費），以確保學位。

-單次式活動：請於開課前兩星期前繳費。

報名 TIPS 提提你!

1. 已申請會藉而未領會員證者，請盡快於辦公時間到中心領取，以報讀或參與中心班組/活動。
2. 每次報名請攜帶會員證。

提前續會通知!

致中心會員:

會籍於 2020 年 3 月 31 日或之前到期之會員，現可親臨中心提前續會。完成後,均可獲小禮物乙份(送完即止)。

Facebook:www.facebook.com/hkggatsw

惡劣天氣期間活動安排

以活動/課程開始前兩小時

由香港天文台發出之天氣報告為準*

		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
強烈季候風訊號		照常	照常	照常
颱風信號	一號風球 T1	照常	照常	照常
	三號風球 ⊥3	照常	延期/取消	照常
	八號風球或以上 ▼8▲8 SW西南 NW西北 ▼8▲8 SE東南 NE東北	延期/取消	延期/取消	⊕暫停
暴雨警告信號	黃色 Amber 黃	照常	★延期/取消	照常
	紅色 Red 紅	★延期/取消	★延期/取消	照常
	黑雨 Black 黑	★延期/取消	★延期/取消	※照常
空氣質素健康	高 (7)	照常	▲照常	照常
	甚高 (8-10)	照常		照常
	嚴重 (10+)	▲▽照常		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/黑色暴雨警告除下後 2 小時，中心會重新開放；

於下午 2 時仍懸掛八號風球/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（即患有心臟病及呼吸系統毛病）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，應予以中止、取消或延期。

✓八號或以上颱風信號/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。

更新日期：7/2016　　香港廿童軍總會天水圍何超瓊活動中心

香港女童軍總會天水圍何超瓊活動中心

活動推介

新年手工—大吉大利 [DTSW20-021]

日期： 18/1/2020 (六)

時間：上午 9:15-10:15

地點：本中心　　對象：兒童 (4 歲或以上)

名額： 10　　收費：$40

新年手工—年年有餘 [DTSW20-022]

日期： 18/1/2020 (六)

時間：上午 10:15-11:15

地點：本中心　　對象：兒童 (3 歲或以上)

名額： 10　　收費：$40

拼豆樂 A [DTSW20-019]

日期： 17/1/2020 (五)

時間：下午 5:00-6:00

拼豆樂 B [DTSW20-020]

日期： 18/1/2020 (六)

時間：上午 11:15-下午 12:15

地點：本中心　　對象：兒童(6 歲或以上)

名額： 10　　收費：$40

玻璃彩繪—甜品杯 [DTSW20-025]

日期： 8/2/2020 (六)

時間：上午 11:00-下午 12:15

地點：本中心　　對象：兒童 (5 歲或以上)

名額： 10　　收費：$50

日本和諧粉彩體驗

A,B,C,D 班主題不同

A 班 [DTSW20-035]

日期： 6/3/2020 (五) 上午 11:30-下午 1:00

B 班 [DTSW20-036]

日期： 13/3/2020 (五) 下午 1:30-3:00

地點：本中心　　對象：婦女

名額： 8　　收費：$90

日本和諧粉彩體驗

C 班 [DTSW20-023]

日期： 18/1/2020 (六) 下午 12:15-1:15

D 班 [DTSW20-024]

日期： 8/2/2020 (六) 下午 12:15-1:15

地點：本中心　　對象：兒童 (5 歲或以上)

名額： 8　　收費：$90

*導師已考獲正指導師證書

親子 playgroup (A) [DTSW20-067]

日期： 18/2,20/2,25/2,27/2/2020 (共 4 堂) (二、四)

親子 playgroup (B) [DTSW20-068]

日期： 19/3,24/3,26/3,31/3/2020 (共 4 堂) (二、四)

時間： 上午 10:45-11:45

地點： 本中心

對象： 親子 (兒童年齡 13 個月-3 歲)

名額： 8 對親子　費用： $420/對

A B 班主題不同

*以上圖片只供參考　*導師已考獲相關Playgroup導師證書

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

新年迎春課程

揮春班 [DTSW20-027]

日期：19/1/2020 (日)
時間：下午 4:15-下午 5:45 (1.5 小時)
地點：本中心
對象：個人或一對親子組合
(兒童年齡需為 5 歲或以上)
名額：10
收費：$60/人或一對
*需自備如意毛筆(中)一支

摺扇班 (新春篇) [DTSW20-030]

日期：9/2,16/2/2020 (共 2 堂)
時間：下午 3:45-下午 5:15 (1.5 小時)
地點：本中心
對象：個人或一對親子組合
(兒童年齡需為 5 歲或以上)
名額：10
收費：$150/人或一對
*需自備兼毫毛筆(大、中、小)三支

*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

藝術課程

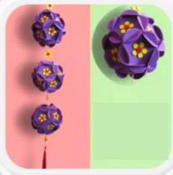
金錢樹 [DTSW20-026]

日期：5/1/2020 (日)
時間：下午 2:45-5:45 (3 小時)
地點：本中心
對象：個人或親子一對組合(兒童年齡需為 4 歲或以上)
名額：16 人　　收費：$70/人或組合

絲襪花一百合 [DTSW20-034]

日期：8/1,15/1,22/1/2020 (三) (共 3 堂)
時間：下午 1:30-3:00 (1.5 小時)
地點：本中心
對象：婦女
名額：10 人　　收費：$110/人

新春燈籠 [DTSW20-028]



日期：2/2/2020 (日)
時間：下午 2:45-3:45 (1 小時)
地點：本中心
對象：個人或親子一對組合(兒童年齡需為 3 歲或以上)
名額：16 人　　收費：$50/人或組合

利是封一豬仔錢罌 [DTSW20-029]

日期：2/2/2020 (日)
時間：下午 3:45-5:45 (2 小時)
地點：本中心
對象：個人或親子一對組合(兒童年齡需為 4 歲或以上)
名額：16 人　　收費：$50/人或組合
*需自備利是封、釘書機

*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

親親藝術系列

[DTSW20-031]

卡通 DIY 鑽石貼畫

日期: 7/3/2020 (六)
時間: 上午 9:15-12:15
地點: 本中心
對象: 親子 (兒童年齡 3 歲或以上)
名額: 5 對親子
收費: 每對$20

在畫框中拼貼自己的作品，體驗創作的樂趣。

贊助機構: 民政事務局 Home Affairs Bureau　家庭議會 Family Council www.familycouncil.gov.hk

*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

中心烹飪班

婦女班

紫薯燒餅
日期：15/2/2020（六）
時間：下午 2:00-4:00

雙色戚風蛋糕
日期：22/2/2020（六）
時間：下午 2:00-4:00

對象：婦女
每班名額：12
收費：$60/堂

兒童班

自製 Pizza
日期：16/2/2020（日）
時間：下午 3:00-5:00

法式香蕉餃子
日期：14/3/2020（六）
時間：下午 2:00-4:00

繽紛 Cupcake
日期：22/3/2020（日）
時間：下午 3:00-5:00

對象：兒童（6-12 歲）
每班名額：8
收費：$40/堂

*以上圖片只供參考　圖片來源：Pinterest

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

2020 年 1-3 月

廚樂無窮系列

親子班

法式蔬菜餅 [DTSW20-005]
日期：4/1/2020（六）
時間：下午 2:00-4:00

新年糕點馬蹄糕 [DTSW20-006]
日期：5/1/2020（日）
時間：下午 2:30-4:30

賀年果仁鳥結糖 [DTSW20-007]
日期：19/1/2020（日）
時間：下午 3:00-5:00

斑蘭流心糯米糍 [DTSW20-008]
日期：8/2/2020（六）
時間：下午 2:30-4:30

法式南瓜蘑菇餅 [DTSW20-009]
日期：29/2/2020（六）
時間：下午 2:00-4:00

小熊維尼造型饅頭 [DTSW20-010]
日期：8/3/2020（日）
時間：下午 3:00-5:00

各班名額：8 對親子　收費：$20/堂

*以上圖片只供參考　*圖片來源：Pinterest

贊助機構：民政事務局 Home Affairs Bureau　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

香港女童軍總會天水圍何超瓊活動中心

春季悠閒農莊玩樂

448 農莊

[DTSW20-073]

日期：22/3/2020（星期日）

時間：上午 09:10-下午 1:00

對象：中心會員
（3 歲以上，12 歲以下需由家長陪同）

地點：元朗欖口村欖堤東路
（包入場費及來回旅遊巴）

名額：25　　費用：$130/人

休憩設施：懷舊巴士咖啡室、茶座、日式花園、歐陸小屋

娛樂設施：戶外及室內兒童遊樂場、滑梯、兒童沙池、七彩滑梯

打卡熱點：花田、紅巴士草地、情人卡板、古典車、懷舊電話亭、綠色隧道、花園、塗鴉巴士

動物展區：花栗鼠、兔子、羊、龜、天竺鼠、熱帶魚、鸚鵡、蜥蜴、守宮、球蟒……

當天亦有機會到訪恆香老餅家廠房(申請中)，參觀製餅各部門及免費試吃迷你老婆餅/機造蛋卷

*設施及行程如有更改，恕不另行通知

*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

香港女童軍總會天水圍何超瓊活動中心

[DTSW20-072]

迪士尼夢幻之旅

由義工們帶領一起暢遊迪士尼樂園，分享歡樂。

- 日期： 2020年3月1日（星期日）
- 時間：上午9:15- 晚上8:15
- 對象：中心會員
  - *3歲或以上，12歲以下需由家長陪同
  - *低收入家庭優先,需提交有關證明文件
- 費用:：$60/位（包來回旅遊巴、門票）
  - *樂園內需自費午膳
  - (門票原價$639/位)
- 名額： 50

*根據樂園規定，參加者可自備食水，但食物、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

香港女童軍總會天水圍何超瓊活動中心

[DTSW20-070]

金錢管理家—金管局資訊中心

日期：15/2/2020（星期六）

時間：上午 9:15-上午 11:30

對象：中心會員（3 歲以上，12 歲以下需由家長陪同）

地點：中環金融街 8 號國際金融中心 2 期 55 樓

*旅遊巴只包去程，於參觀地點解散

名額：25

費用：$50/人

展覽館介紹金管局的工作和香港貨幣及銀行的發展，分為「政策」展區、「貨幣」展區和「歷史長廊」三大部分，認識曾在香港及鄰近地區流通的一些硬幣及紙幣硬幣及紙幣及貨幣發展史等。

*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

香港女童軍總會天水圍何超瓊活動中心

[DTSW20-071]

小小郵差—中央郵件中心

中央郵件中心是處理本地及國際郵件的辦公大樓。大樓設計加入環保元素，並配備先進的郵務設備，以提高郵件處理效率。透過參觀能讓參加者認識香港郵政處理郵件情況及知識，以提高公眾對香港郵政及集郵的認識。

Hongkong Post 香港郵政

日期：29/2/2020 (星期六)

時間：上午 9:30-上午 11:45

對象：中心會員 (6 歲以上，12 歲以下需由家長陪同)

地點：九龍灣宏展街一號中央郵件中心

*旅遊巴只包去程，於參觀地點解散

名額：23

費用：$50/人

*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

香港女童軍總會天水圍何超瓊活動中心

挑戰無限系列 [DTSW20-069]

穿雲箭

日期： 23/2/2020 (星期日)

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　　名額： 15 對親子

收費： $40/對 (包活動、教練費用)

穿雲箭箭頭以海綿特製，安全、容易發射，適合各年齡層特別是小朋友和親子參與。穿雲箭過程既安全又刺激，玩法多變，可以對攻賽、障礙賽、標杷賽等玩法，能全程投入穿雲箭的冒險世界裡。

*以上圖片只供參考

贊助機構: 民政事務局 Home Affairs Bureau　家庭議會 Family Council www.familycouncil.gov.hk

*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

香港女童軍總會天水圍何超瓊活動中心

[DTSW20-001]

童心綠州嘉年華

"Go! Green Oasis" Carnival

日期：12/1/2020 (星期日)

時間：上午 10:00 至下午 1:00

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　　費用：全免

活動內容：

- 攤位遊戲
- 表演及頒獎
- 兒童遊戲設置
- 身體/面部彩繪

贊助機構：民政事務局 Home Affairs Bureau　家庭議會 Family Council www.familycouncil.gov.hk

*稍後中心會派發遊戲券，詳情可致電本中心查詢

查詢電話：2448 3376

地址：天水圍天暉路 2 號

「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。
7. 所有課程/活動，除待別註明外，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. 上課時參加者應帶備有效的會員証，以便導師核實。
12. 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**。
13. 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。**
14. 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。
15. 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。
16. **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。
17. 若活動/課程受天氣影響或其他因素而取消，本中心可能另行安排**補堂**，其日期及時間將由本中心決定，恕**不安排退款**。
18. 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，及本中心保留最終之決定權。***

烹飪課程

*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，攜帶食物盒，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
兒童及青少年篇								
DTSW20-002	自製 Pizza	分組學習製作 Pizza ，學員可試食或自備食物盒帶走製成品。	兒童 (6-12 歲)	16/2 (共 1 堂)	日	下午 3:00-5:00 (2 小時)	8	$40
DTSW20-003	法式香蕉餃子	分組學習製作法式香蕉餃子，學員可試食或自備食物盒帶走製成品。	兒童 (6-12 歲)	14/3 (共 1 堂)	六	下午 2:00-4:00 (2 小時)	8	$40
DTSW20-004	繽紛 Cupcake	分組學習製作杯子蛋糕 ，學員可試食或自備食物盒帶走製成品。	兒童 (6-12 歲)	22/3 (共 1 堂)	日	下午 3:00-5:00 (2 小時)	8	$40
親子篇 (親子班小童年齡必須達 4 歲以上)								
DTSW20-005	廚樂無窮之親子法式蔬菜餅	分組學習製作法式蔬菜餅，學員可試食或自備食物盒帶走製成品。 *活動由政府民政事務局資助	親子	4/1 (共 1 堂)	六	下午 2:00-4:00 (2 小時)	8 對	$20/一對
DTSW20-006	廚樂無窮之親子新年糕點馬蹄糕	分組學習製作新年糕點馬蹄糕 ，學員可試食或自備食物盒帶走製成品。 *活動由政府民政事務局資助	親子	5/1 (共 1 堂)	日	下午 2:30-4:30 (2 小時)	8 對	$20/一對
DTSW20-007	廚樂無窮之親子賀年果仁鳥結糖	分組學習製作果仁鳥結糖 ，學員可試食或自備食物盒帶走製成品。 *活動由政府民政事務局資助	親子	19/1 (共 1 堂)	日	下午 3:00-5:00 (2 小時)	8 對	$20/一對
DTSW20-008	廚樂無窮之親子斑蘭流心糯米糍	分組學習製作斑蘭流心糯米糍，學員可試食或自備食物盒帶走製成品。 *活動由政府民政事務局資助	親子	8/2 (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
DTSW20-009	廚樂無窮之親子法式南瓜蘑菇餅	分組學習製作法式南瓜蘑菇餅，學員可試食或自備食物盒帶走製成品。 *活動由政府民政事務局資助	親子	29/2 (共 1 堂)	六	下午 2:00-4:00 (2 小時)	8 對	$20/ 一對
DTSW20-010	廚樂無窮之親子小熊維尼造型饅頭	分組學習製作小熊維尼造型饅頭 ，學員可試食或自備食物盒帶走製成品。 *活動由政府民政事務局資助	親子	8/3 (共 1 堂)	日	下午 3:00-5:00 (2 小時)	8 對	$20/ 一對

婦女篇 （上課時請不要攜帶小童內進）								
DTSW20-011	紫薯燒餅	分組學習製作紫薯燒餅，學員可試食或自備食物盒帶走製成品。	婦女	15/2 (共 1 堂)	六	下午 2:00-4:00 (2 小時)	12	$60
DTSW20-012	雙色戚風蛋糕	分組學習製作雙色戚風蛋糕 ，學員可試食或自備食物盒帶走製成品。	婦女	22/2 (共 1 堂)	六	下午 2:00-4:00 (2 小時)	12	$60

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
兒童篇								
DTSW20-013	*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。	兒童 (3-5 歲)	5/1, 19/1, 9/2, 16/2, 23/2, 1/3, 8/3, 15/3, 22/3 (共 9 堂)	日	上午 9:30-10:30 (1 小時)	10	$430
DTSW20-014	*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, 墨, 調色碟, 墊枱氈, 筆捲, 筆洗, 毛巾, 宣紙。	兒童 (6 歲或以上)	5/1, 19/1, 9/2, 16/2, 23/2, 1/3, 8/3, 15/3, 22/3 (共 9 堂)	日	上午 10:30-11:30 (1 小時)	10	$430
DTSW20-015	*兒童書法班	兒童書法的內容: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。	兒童 (6 歲或以上)	5/1, 19/1, 9/2, 16/2, 23/2, 1/3, 8/3, 15/3, 22/3 (共 9 堂)	日	上午 11:30-12:30 (1 小時)	10	$400
DTSW20-016	兒童硬筆書法班	兒童硬筆書法的內容: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。	兒童 (6 歲或以上)	2/2, 9/2, 16/2, 1/3, 8/3, 15/3 (共 6 堂)	日	下午 2:45-下午 3:45 (1 小時)	10	$240

編號	名稱	內容	對象	日期	星期	時間	名額	收費
DTSW20-017	*多元創意繪畫班(A)	教授油粉彩繪畫技巧，透過靜物寫生及風景描繪，掌握粉彩的特性及色彩之運用。	兒童 (6 歲或以上)	5/1, 19/1, 9/2, 16/2, 23/2, 1/3, 8/3, 15/3, 22/3 (共 9 堂)	日	下午 12:30-1:30 (1 小時)	10	$450
DTSW20-018	*多元創意繪畫班(B)	教授油粉彩繪畫技巧，透過靜物寫生及風景描繪，掌握粉彩的特性及色彩之運用。	兒童 (5 歲或以上)	5/1, 19/1, 9/2, 16/2, 23/2, 1/3, 8/3, 15/3, 22/3 (共 9 堂)	日	下午 1:30-2:30 (1 小時)	10	$450
DTSW20-019	拼豆樂 A	利用拼豆，創作獨一無二的飾物。	兒童 (6 歲或以上)	17/1 (共 1 堂)	五	下午 5:00-6:00 (1 小時)	10	$40
DTSW20-020	拼豆樂 B		兒童 (6 歲或以上)	18/1 (共 1 堂)	六	上午 11:15- 下午 12:15 (1 小時)	10	$40
DTSW20-021	新年手工—大吉大利	發揮兒童的想像力，利用不同物料製作大吉大利掛飾。	兒童 (4 歲或以上)	18/1 (共 1 堂)	六	上午 9:15- 10:15 (1 小時)	10	$40
DTSW20-022	新年手工—年年有餘	發揮兒童的想像力，利用不同物料製作金魚掛飾。	兒童 (3 歲或以上)	18/1 (共 1 堂)	六	上午 10:15- 11:15 (1 小時)	10	$40
DTSW20-023	日本和諧粉彩體驗 C (兒童)	沿自日本的和諧粉彩藝術，學員毋須具備任何繪畫基礎，通過用手指直接繪畫，令心靈產生平靜、和諧的感覺。 (C, D 班主題不同) *導師已考獲正指導師證書	兒童 (5 歲或以上)	18/1 (共 1 堂)	六	下午 12:15-1:15 (1 小時)	8	$90
DTSW20-024	日本和諧粉彩體驗 D (兒童)		兒童 (5 歲或以上)	8/2 (共 1 堂)	六	下午 12:15-1:15 (1 小時)	8	$90

編號	名稱	內容	對象	日期	星期	時間	名額	收費
DTSW20-025	玻璃彩繪—甜品杯	利用玻璃彩繪筆勾畫線條，創造獨一無二的甜品杯擺設。	兒童 (5 歲或以上)	8/2 (共 1 堂)	六	上午 11:00- 下午 12:15 (1. 15 小時)	10	$50

親子篇								
DTSW20-026	金錢樹	用鐵線、金膠珠創作一棵別具心意的金錢樹。	個人或親子組合(兒童年齡需爲 4 歲或以上)	5/1 (共 1 堂)	日	下午 2:45-5:45 (3 小時)	16	$70/人或一對組合
DTSW20-027	揮春班	把賀年的吉利字詞用漂亮的毛筆書法寫在揮春紙上，親自揮毫，爲新年更添喜慶。 *需自備如意毛筆(中)一支	個人或親子組合(兒童年齡需爲 5 歲或以上)	19/1 (共 1 堂)	日	下午 4:15- 下午 5:45 (1. 5 小時)	10	$60/人或一對組合
DTSW20-028	新春燈籠	製作一個花球燈籠，爲家居加添新年氣氛，充滿喜慶。	個人或親子組合(兒童年齡需爲 3 歲或以上)	2/2 (共 1 堂)	日	下午 2:45- 3:45 (1 小時)	16	$50/人或一對
DTSW20-029	利是封—豬仔錢罌	以利是封製作一個生動活潑的豬仔形狀錢罌，不但應節，亦十分實用。 *參加者需自備利是封及釘書機	個人或親子組合(兒童年齡需爲 4 歲或以上)	2/2 (共 1 堂)	日	下午 3:45- 5:45 (2 小時)	16	$50/人或一對
DTSW20-030	摺扇班 (新春篇)	教授學員在紙扇上繪畫具新年氣息的圖畫。 *需自備兼毫毛筆(大、中 、小)三支	個人或親子組合(兒童年齡需爲 5 歲或以上)	9/2, 16/2 (共 2 堂)	日	下午 3:45- 下午 5:15 (1. 5 小時)	10	150/人或一對組合

DTSW20-031	親親藝術系列卡通 DIY 鑽石貼畫	在畫框中拼貼自己的作品，體驗創作的樂趣。不但可以培養兒童的圖形顏色認知技巧和專注力，還能訓練手眼的協調能力。 *活動由政府民政事務局資助	親子(兒童年齡 3 歲或以上)	7/3 (共 1 堂)	六	上午 9:15-中午 12:15 (3 小時)	5 對親子	$20/一對

婦女篇								
DTSW20-032	*成人水墨畫	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)。 學員須自備用品，如有需要可在首堂請老師代購。	婦女	2/1, 9/1, 16/1, 6/2, 13/2, 20/2, 27/2, 5/3, 12/3, 19/3 (共 10 堂)	四	上午 9:00-10:30 (1.5 小時)	14	$450
DTSW20-033	*書法班 A	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(大小約爲 4CM)及書法墊布(大小約爲 50X50CM) 。	婦女	2/1, 9/1, 16/1, 27/2, 5/3, 12/3, 19/3 (共 7 堂)	四	上午 10:45-12:15 (1.5 小時)	14	$280
DTSW20-034	絲襪花—百合	以絲襪花材料製作一盆百合花，爲家居加添一點生氣，又可美化家居。	婦女	8/1, 15/1, 22/1 (共 3 堂)	三	下午 1:30-3:00 (1.5 小時)	10	$110
DTSW20-035	日本和諧粉彩體驗 A (婦女)	沿自日本的和諧粉彩藝術，學員毋須具備任何繪畫基礎，通過用手指直接繪畫，令心靈產生平靜、和諧的感覺。 *導師已考獲正指導師證書	婦女	6/3 (共 1 堂)	五	上午 11:30-下午 1:00 (1.5 小時)	8	$90
DTSW20-036	日本和諧粉彩體驗 B (婦女)		婦女	13/3 (共 1 堂)	五	下午 1:30-3:00 (1.5 小時)	8	$90

會員篇								
DTSW20-037	夏威夷 小結他 (A) (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。 *夏威夷小結他需另購	成年會員	3/1, 10/1, 17/1, 21/2 (共 4 堂)	五	上午 11:00- 中午 12:00 (1 小時)	8	$180
DTSW20-038	夏威夷 小結他 (B) (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。 *夏威夷小結他需另購	成年會員	28/2, 6/3, 13/3, 20/3 (共 4 堂)	五	上午 11:00- 中午 12:00 (1 小時)	8	$180

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
兒童篇								
DTSW20-039	*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。*中心提供繩子於課堂使用，但不予外借。	兒童 (8-12 歲)	19/1, 9/2, 16/2, 23/2, 1/3, 8/3, 15/3, 22/3 (共 8 堂)	日	上午 10:30-11:30 (1 小時)	10	$370
DTSW20-040	*花式跳跳跳 B		兒童 (6-12 歲)	19/1, 9/2, 16/2, 23/2, 1/3, 8/3, 15/3, 22/3 (共 8 堂)	日	上 11:30- 下午 12:30 (1 小時)	10	$370
DTSW20-041	*跆拳道(A)	課程由香港眞武跆拳道會教練教授，以認眞教學手法，學習多元化，亦讓學員之了解跆拳道的精神。 *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。	兒童 (3 歲或以上) (初級)	5/1, 19/1, 9/2, 16/2, 23/2, 1/3, 8/3, 15/3, 22/3 (共 9 堂)	日	下午 12:45-2:15 (1.5 小時)	12	$380

DTSW20-042	*跆拳道(B)	課程由香港眞武跆拳道會教練教授，以認眞教學手法，學習多元化，亦讓學員之了解跆拳道的精神。 *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。	兒童 (3 歲或以上) (中級)	5/1, 19/1, 9/2, 16/2, 23/2, 1/3, 8/3, 15/3, 22/3 (共 9 堂)	日	下午 2:15-3:45 (1.5 小時)	10	$380
DTSW20-043	跆拳道(C)		兒童 (3 歲或以上) (高級)	5/1, 19/1, 9/2, 16/2, 23/2, 1/3, 8/3, 15/3, 22/3 (共 9 堂)	日	下午 3:45-5:15 (1.5 小時)	10	$380
DTSW20-044	*國標舞	教授學員拉丁舞及標準舞的基本技巧，訓練學生身體的靈活性和協調性，同時培養個人氣質和自信心。 *請自備拉丁舞鞋及服飾，如需代購，可於首堂向導師登記	兒童 (4-15 歲)	5/1, 19/1, 9/2, 16/2, 23/2, 1/3, 8/3, 15/3, 22/3 (共 9 堂)	日	下午 12:45-2:15 (1.5 小時)	14	$540
DTSW20-045	國際青少年流行舞入門 KPOP	以輕鬆易學的手法教授 K-POP 舞蹈，讓學員能愉快地隨著韓國歌學習舞步，在體驗餘暇樂趣之餘又當作適量運動。 *導師可安排學員考取韓國證書，學員需自費參與考試及表演等	兒童 (4-8 歲)	7/1, 14/1, 21/1, 4/2, 11/2, 18/2, 25/2, 3/3, 10/3, 17/3 (共 10 堂)	二	下午 5:30-6:30 (1 小時)	10	$560
DTSW20-046	*兒童拉丁舞入門班	以輕鬆易學的手法教授恰恰、桑巴、倫巴、牛仔、鬥牛，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。	兒童 (4-7 歲)	8/1, 15/1, 22/1, 5/2, 12/2, 19/2, 26/2, 4/3, 11/3, 18/3 (共 10 堂)	三	下午 5:30-6:30 (1 小時)	10	$570
DTSW20-047	*兒童拉丁舞進階班	以輕鬆易學的手法教授恰恰、桑巴、倫巴、牛仔、鬥牛，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。	兒童 (6-11 歲)	8/1, 15/1, 22/1, 5/2, 12/2, 19/2, 26/2, 4/3, 11/3, 18/3 (共 10 堂)	三	下午 6:30-7:30 (1 小時)	10	$570

婦女篇								
DTSW20-048	*太極(A)	楊式太極簡化三十七式。	婦女	7/1, 9/1, 14/1, 16/1, 21/1, 4/2, 6/2, 11/2, 13/2 (共 9 堂)	二、四	上午 9:00-10:30 (1.5 小時)	10	$210 (60 歲以上 $120)
DTSW20-049	*太極(B)	楊式太極簡化三十七式。	婦女	25/2, 27/2, 3/3, 5/3, 10/3, 12/3, 17/3, 19/3, 24/3 (共 9 堂)	二、四	上午 9:00-10:30 (1.5 小時)	10	$210 (60 歲以上 $120)
DTSW20-050	*星期二瑜伽自療	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。 *請學員自備長、短毛巾各一條。 *中心提供瑜伽墊、瑜伽磚及瑜伽帶，如有需要，學員可自備消毒用品清潔有關器材	婦女	14/1, 21/1, 4/2, 11/2, 18/2, 25/2, 3/3, 10/3, 17/3, 24/3 (共 10 堂)	二	上午 9:15-11:00 (1 小時 45 分鐘)	10	$680
DTSW20-051	*星期四瑜伽自療	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。 *請學員自備長、短毛巾各一條。 *中心提供瑜伽墊、瑜伽磚及瑜伽帶，如有需要，學員可自備消毒用品清潔有關器材	婦女	2/1, 9/1, 16/1, 6/2, 13/2, 20/2, 27/2, 5/3, 12/3, 19/3 (共 10 堂)	四	上午 9:15-11:00 (1 小時 45 分鐘)	10	$680

DTSW20-052	*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，相對較爲輕鬆，加上以動感的姿態，能舒展全身筋骨。 *中心提供柔力球球拍於課堂使用，但不予外借	婦女	8/1, 15/1, 22/1, 5/2, 12/2, 19/2, 26/2, 4/3, 11/3, 18/3 (共 10 堂)	三	上午 11:00- 中午 12:30 (1.5 小時)	12	$320
DTSW20-053	*星期三纖體爵士舞	以輕鬆易學的手法教授基本步，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當作適量運動。	婦女	8/1, 15/1, 5/2, 12/2, 19/2, 26/2, 4/3, 11/3 (共 8 堂)	三	上午 9:30-11:00 (1.5 小時)	8	$470
DTSW20-054	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。*中心提供瑜伽墊、瑜伽磚及瑜伽帶，如有需要，學員可自備消毒用品清潔有關器材	婦女	8/1, 15/1, 22/1, 5/2, 12/2, 19/2, 26/2, 4/3, 11/3, 18/3 (共 10 堂)	三	上午 9:00-10:00 (1 小時)	10	$680
DTSW20-055	*星期三瑜伽班 (靜態)	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，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。同學們可以在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。	婦女	8/1, 15/1, 22/1, 5/2, 12/2, 19/2, 26/2, 4/3, 11/3, 18/3 (共 10 堂)	三	上午 10:00-11:00 (1 小時)	10	$580

DTSW20-056	*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。*中心提供瑜伽墊、瑜伽磚及瑜伽帶，如有需要，學員可自備消毒用品清潔有關器材。	婦女	18/1, 1/2 8/2, 15/2, 22/2, 29/2, 7/3, 14/3, 21/3 (共 9 堂)	六	上午 9:30-10:30 (1 小時)	10	$510
DTSW20-057	*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。 *中心提供瑜伽墊、瑜伽磚及瑜伽帶，如有需要，學員可自備消毒用品清潔有關器材	婦女	18/1, 1/2 8/2, 15/2, 22/2, 29/2, 7/3, 14/3, 21/3 (共 9 堂)	六	上午 10:45- 11:45 (1 小時)	10	$510
DTSW20-058	*靜態瑜伽班 B		婦女	18/1, 1/2 8/2, 15/2, 22/2, 29/2, 7/3, 14/3, 21/3 (共 9 堂)	六	中午 12:00- 下午 1:00 (1 小時)	10	$510
DTSW20-059	*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臀部、大小腿等線條。*上課將不會穿鞋	婦女	4/1, 18/1, 8/2, 15/2, 22/2, 29/2, 7/3, 14/3, 21/3 (共 9 堂)	六	上午 9:30-11:00 (1.5 小時))	12	$690

編號	名稱	內容	對象	日期	星期	時間	名額	收費
會員篇								
DTSW20-060	*健身 氣功班	教授及練習國家體育總局修編之各套健身氣功功法，包括：易筋經、八段錦、五禽戲、六字訣等。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。	會員	5/1, 19/1, 9/2, 16/2, 23/2, 1/3, 8/3, 15/3 (共 8 堂)	日	上午 9:30-10:30 (1 小時)	12	$320
DTSW20-061	*星期二 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。*請學員自備球拍（場地申請待批核）*如遇天氣狀況而取消，將不設補堂	成年 會員	7/1, 14/1, 21/1 (共 3 堂)	二	上午 10:00- 中午 12:00 (2 小時)	16	$140
DTSW20-062	*星期二 羽毛球班 (B)		成年 會員	4/2, 11/2, 18/2, 25/2 (共 4 堂)	二	上午 10:00- 中午 12:00 (2 小時)	16	$180
DTSW20-063	*星期二 羽毛球班 (C)		成年 會員	3/3, 10/3, 17/3, 24/3, 31/3 (共 5 堂)	二	上午 10:00- 中午 12:00 (2 小時)	16	$230
DTSW20-064	*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。*請學員自備球拍(場地申請待批核)*如遇天氣狀況而取消，將不設補堂	成年 會員	15/1 (共 1 堂)	三	上午 10:00- 中午 12:00 (2 小時)	16	$50
DTSW20-065	*星期三 羽毛球班 (B)		成年 會員	5/2, 19/2 (共 2 堂)	三	上午 10:00- 中午 12:00 (2 小時)	16	$90
DTSW20-066	*星期三 羽毛球班 (C)		成年 會員	4/3, 18/3 (共 2 堂)	三	上午 10:00- 中午 12:00 (2 小時)	16	$90

DTSW20-067	親子 playgroup(A)	透過音樂律動、遊戲訓練、感統活動，加強兒童大小肌肉及專注力發展。堂上參加者及家長需穿上襪子上課，並只可由 1 名家長/監護人陪同上課。 (A, B 班主題不同)	親子(兒童年齡 13 個月-3 歲)	18/2, 20/2, 25/2, 27/2 (共 4 堂)	二、四	上午 10:45-11:45 (1 小時)	8 對親子	$420/對
DTSW20-068	親子 playgroup(B)		親子(兒童年齡 13 個月-3 歲)	19/3, 24/3, 26/3, 31/3 (共 4 堂)	二、四	上午 10:45-11:45 (1 小時)	8 對親子	$420/對

其他活動

#此活動需由有關參觀機構安排或抽籤後，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

編號	名稱	內容	對象	日期	星期	時間	名額	收費
DTSW20-069	挑戰無限系列-穿雲箭	穿雲箭箭頭以海綿特製，安全、容易發射，適合各年齡層特別是小朋友和親子參與。穿雲箭過程既安全又刺激，玩法多變，可以對攻賽、障礙賽、標杷賽等玩法，能全程投入穿雲箭的冒險世界裡。*活動由政府民政事務局資助	親子(兒童年齡需 6 歲或以上)	23/2	日	上午 10:30-12:30	15 對親子	$40/對

DTSW20-070	#金錢管理家— 金管局資訊中心	介紹金管局的工作和香港貨幣及銀行的發展，分爲「政策」展區、「貨幣」展區和「歷史長廊」三大部分，認識曾在香港及鄰近地區流通的一些硬幣及紙幣硬幣及紙幣及貨幣發展史等。 *旅遊巴只包去程	會員 (3 歲以上，12 歲以下需由家長陪同)	15/2	六	上午 9:15-11:30	25	$50/人
DTSW20-071	#小小郵差— 中央郵件中心	中央郵件中心是處理本地及國際郵件的辦公大樓。大樓設計加入環保元素，並配備先進的郵務設備，以提高郵件處理效率。透過參觀能讓參加者認識香港郵政處理郵件情況及知識，以提高公衆對香港郵政及集郵的認識。 *旅遊巴只包去程	會員 (6 歲以上，12 歲以下需由家長陪同)	29/2	六	上午 9:30-11:45	23	$50/人
DTSW20-072	#迪士尼夢幻之旅	由義工們帶領一起暢遊迪士尼樂園，分享歡樂。費用：包來回旅遊巴及門票。 樂園內需自費午膳 *低收入家庭優先，需提交有關証明文件 *根據樂園規定，參加者可自備食水，但食物、含酒精飲品則不可攜帶入園區，詳情可瀏覽迪士尼網站	會員 (3 歲以上、12 歲以下需由家長陪同參與)	1/3	日	上午 9:15- 晚上 8:15	50	$60/人

DTSW20-073	#春季悠閒 農莊玩樂— 448 農莊	參加者會到元朗 448 農莊遊玩，內有懷舊巴士咖啡室、戶外及室內兒童遊樂場、動物展區等休憩及娛樂設施，享受悠閒玩樂時光。*包入場費及來回旅遊巴	會員(3 歲以上、12 歲以下需由家長陪同參與)	22/3	日	上午 9:10- 下午 1:00	25	$130/人
DTSW20-074	童心綠洲嘉年華	當日活動包括攤位遊戲、兒童遊戲設置、精彩表演及免費拍攝家庭照。 *活動由政府民政事務局資助 *中心會即場派發遊戲券	中心會員及社區人士	12/1	日	上午 10:00- 下午 1:00	/	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@hkgga.org.hk

網　址：https://hkgga.org.hk/tc/content/tin-shui-wai-pansy-ho-activity-centre/introduction-location-and-accessibility_c

Facebook：www.facebook.com/hkggatsw

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）