西貢將軍澳婦女會
SKTKOWA
Sai Kung and Tseung Kwan O Women's Association Limited

活動通訊 Newsletter

2026年11月至2027年1月



冬日有約，溫暖同行。

續會提示

親愛的會員:

感謝您過去一年來對本會的支持與信任!

凡於2025-26年度續會一年的會員，會籍將於2026年12月31日屆滿。

請親臨中心辦理續會手續，以確保您繼續享有本會各項會員服務及活動資格。

【續會及入會費用】

舊會員續會 （一年）： 港幣30元，會籍到期日為2027年12月31日。

舊會員續會 （兩年）： 港幣50元，會籍到期日為2028年12月31日。

新會員入會 （一年）： 港幣30元，會籍 入會日起至2027年12月31日。

【續會辦理方式】

請於本會通知後親臨本會辦事處，以現金繳費。

完成後，請稍候片刻，工作人員為你更新會籍。會員證待職員通知再領取，屆時請保留好收據。

如需更新個人資料，請告知工作人員。

續會後，您將繼續享有參與本會各項會員服務及活動資格。

如有任何查詢，歡迎與職員聯絡。

西貢將軍澳婦女會 謹啟





目錄

中心資訊	服務簡介	P.4
	活動花絮	P.5-7
	主題資訊	P.8
	中心守則	P.9
	報名活動須知	P.10
翠林中心	恆常班組及活動	P.12-13
	中心服務	P.14-18
	計劃活動	P.20-22
	中心活動	P.23-27
翠塘中心	恆常班組及活動	P.29-31
	計劃活動	P.32-35

服務宗旨

本著「婦女為本」的服務理念，致力發展婦女個人潛能、促進家庭和諧、推動婦女參與社會事務及爭取婦女合理權益。

使命

- 保護婦女權益
- 構建和諧家庭
- 服務弱勢社群

服務理念

- 發展個人潛能
- 推動社會參與
- 凝聚婦女力量
- 服務弱勢社群
- 保護環境生態

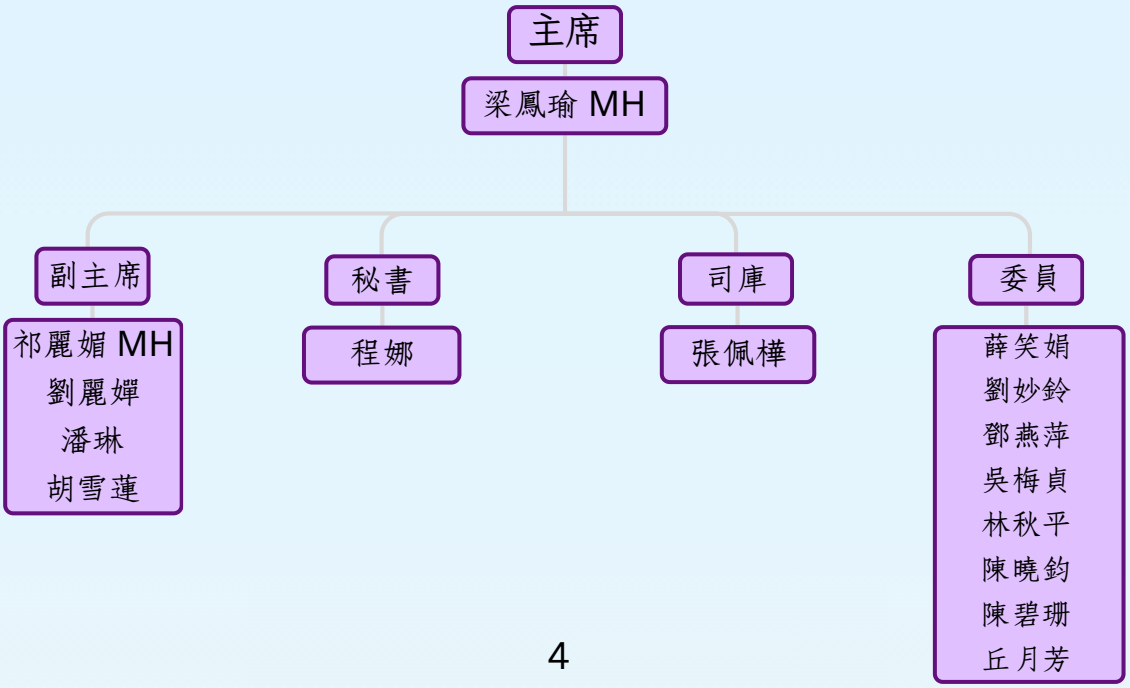
服務內容

- 家庭生活教育服務
- 培訓及就業支援服務
- 心理輔導服務
- 扶貧支援服務
- 鄉郊支援服務
- 地區參與服務
- 義工培訓服務
- 健康資訊服務
- 興趣班組服務
- 環保生態服務
- 長者支援服務
- 到校支援服務

申請及退出服務

- 申請者可於辦公時間內致電或親臨中心與職員查詢。
- 若服務使用者退出服務，可直接向本中心職員提出，並辦理手續。

第二十三屆執行委員會架構圖





由香港都會大學護理及健康學院牽頭，本會聯同國際獅子會中國港澳303區攜手主辦「營心養睡」活動圓滿舉行



典禮亦邀得社會福利署、中聯辦新界東區事務部、西貢民政事務處、香港都會大學護理及健康學院、國際獅子會中國港澳303區、西貢將軍澳婦女會等代表，以及多位社區領袖出席，共同見證活動成果。







活動榮獲榮譽大使謝雪心女士親臨分享

翠林中心
活動花絮




西貢將軍澳婦女會
Sai Kung and Tseung Kwan O Women's Association Limited













翠塘中心
活動花絮

















施政報告2026長者政策懶人包



交通與社交

推出手機版樂悠咭，無需實體卡即享「$2乘車及2折消費」；推行「青老導師計劃」。

預期落實時間：2026年底前

跨境與本地醫療

擴大「大灣區醫療券」試點至社區健康中心；京士柏將設立首個綜合日間醫院（含白內障手術中心）。



預期落實時間：2027至2028年度



社區及院舍照顧

增加社區照顧服務券至18,000張、院舍券至8,000張；擴展廣東院舍照顧計劃。

預期落實時間：2027至2028年度

退休與再就業



推行強積金首階段「全自由行」（可100%轉移僱主強制供款權益）；公布再就業津貼試行計劃中期檢討。

預期落實時間：2026年底前



照顧者支援

低收入家庭護老者生活津貼調升10%至每月$3,300；外傭護老培訓試驗計劃恆常化。

預期落實時間：津貼即時加碼 / 培訓2027年4月恆常化

樂齡科技應用

撥款1億元推廣安老科技；資助5條高齡公屋屋邨內約1,500個長者家庭安裝家居跌倒偵測系統。



預期落實時間：科技計劃2027上半年推出 / 跌倒系統2027-28年度

資料來源：《星島頭條》

中心守則

1. 如患上傳染病（如：水痘、流行性感冒、手足口病、麻疹等），應盡量留在家中休息及避免到中心，以防將病情擴散。如有需要，中心職員有權要求量度體溫或邀請離開以減低傳染病擴散之可能，保障會員的健康。

2. 請保持儀容及衣履整潔。

3. 保持中心之地方清潔，未經許可不得在中心範圍張貼任何通告，標語或擅自進入任何房間。

4. 應小心保管個人財物，如有損失，本中心恕不負責。

5. 借用中心物品後，應按時歸還不應擅自帶走屬於中心的任何物品，影響其他會員借用中心物品。

6. 不得攜帶危險品（如利器或易燃物品等）、酒精飲品違禁藥物、毒品或翻版影音產品等進入中心/參與活動。

7. 在中心內應抱持互相尊重及以禮待人的良好態度，如會員或到訪者出現不合理之行為、糾紛或衝突，應盡快向當值職員求助。

8. 如本中心職員發現，有任何在中心進行違法或不法的行為，中心會立即報警，並交由警方處理。

9. 本中心禁止一切滋擾行為，包括粗言穢語、打擾他人、賭博、借貸、大聲喧嘩、辱罵、人身攻擊、推廣等。

10. 參與活動時應保障他人私隱，不得在未經當事人同意下拍照、攝影、直播，或將其個人資料討論或發放

11. 火警鐘響起或發生其他緊急事故時、所有使用者須立即按職員指示有秩序地離開中心。

12. 未經中心批准，請勿攜帶動物進入本中心。

13. 中心有權因應各種特殊需要,對中心的開放時間、設施的運作及管理作出改動及安排而無須另作通知。

14. 如有違反中心守則,中心可要求對方即時離開中心。



活動報名須知

1. 活動名額僅限本中心會員報名參與。

2. 每位會員就同一活動僅可報名一次；如發現重複報名，將以最後一次提交的資料為準。此外，會員不得同時報名參加同一時段內舉行的多個活動。

3. 除特別註明報名條件外，一般以「先到先得」方式錄取參加者；若報名人數超過活動名額上限，則以抽籤形式決定錄取名單。

4. 本中心將以 WhatsApp 或電話通知中籤會員。若會員於指定通知時段內未收到任何通知，即視為未中籤，中心將不另行通知。

5. 需繳費的活動，會員須親臨中心接待處繳費作實，屆時將獲發正式收據。如會員未能在指定期限內完成繳費，其名額將由後備名單中的會員依序遞補。

6. 除整個小組或活動取消外，所有已繳費用概不退還。

7. 若報名人數不足，中心有權更改活動舉行日期或取消活動。

8. 不論活動是否收費，一經報名，參加者不得將所繳費用或名額轉讓他人。

9. 成功報名的參加者如未能出席活動，請儘早通知中心職員；如遇突發情況，請於活動開始前至少一小時告知中心。

10. 報名後無故缺席者，中心保留拒絕該參加者下次參與活動的權利，或將其列入後備名單。

11. 遇緊急事件（如八號風球、紅雨、黑雨）時，活動將按實際情況改期舉行。

12. 有關活動詳情及報名細則，以中心最後公佈為準；中心保留隨時修改活動細則的權利。



翠林康怡綜合服務中心

恆常班組及活動 P.12-13

中心服務 P.14-18

計劃活動 P.20-22

中心活動 P.23-27

地址： 翠林邨欣林樓103-106號地下

查詢電話： 2701 8986

開放時間						
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
09 : 00 - 13 : 00						個別活動安排
14 : 00 - 18 : 00						個別活動安排

恆常班組及活動

音樂唱歌班 (早上)

時間: 上午11:00 - 13:00 (逢星期二)
地點: 翠林康怡綜合服務中心
費用: $480/8堂 ;
$540/8堂 (非會員)
導師: 唐家雄老師
查詢: 劉先生/何姑娘/李姑娘
備註: 費用將按報名人數而調節。



健體瑜伽班 (早上)

時間: 上午 10:15 - 11:30 (逢星期四)
地點: 翠林康怡綜合服務中心
費用: $580/8堂 (會員) ;
$630/8堂 (非會員)
導師: 楊盈卉老師
查詢: 劉先生/何姑娘/李姑娘

流行曲訓練班 (晚上)

時間: 晚上8:00-9:30 (逢星期二)
地點: 翠林康怡綜合服務中心
費用: $550/8堂 (會員) ;
$630/8堂 (非會員)
導師: 施慶華老師
查詢: 劉先生/何姑娘/李姑娘

健體瑜伽班 (晚上)

時間: 晚上8:15-9:30 (逢星期二)
地點: 翠林康怡綜合服務中心
費用: $580/8堂 (會員) ;
$630/8堂 (非會員)
導師: 楊盈卉老師
查詢: 劉先生/何姑娘/李姑娘



成人書法班 (晚上)

時間: 晚上7:30-9:00 (逢星期三)
地點: 翠林康怡綜合服務中心
費用: $580/8堂 (會員) ;
$630/8堂 (非會員)
導師: 孔嘉鳳老師
查詢: 劉先生/何姑娘/李姑娘



健體瑜伽班 (下午)

時間: 下午2:30-3:45 (逢星期六)
地點: 翠林康怡綜合服務中心
費用: $580/8堂 (會員) ;
$630/8堂 (非會員)
導師: 陳曉彤老師
查詢: 劉先生/何姑娘/李姑娘

中醫義診

時間：下午3:00-7:00（逢星期三）

地點：翠林康怡綜合服務中心

費用：免診金，中藥每日$50，針灸酌收$50

中醫師：鄧泳芬醫師 (註冊編號 009766)

查詢：何姑娘/李姑娘/劉先生

備註：3點開始接受登記取籌，

登記時請出示會員證，6點截止登記。



會員關懷服務 - 愛心義剪

為能夠讓更多會員享受服務，
當月報名後，須間隔兩個月方可再次報名。
不便之處，敬請原諒！

日期：每個月第一個星期六

時間：上午11:00-12:30

地點：翠林康怡綜合服務中心

費用: 全免

名額: 每次10人

對象: 中心會員

報名：每月的17日開始接受報名。

名額有限，額滿即止。

*剪髮順序按義剪當天領取籌號排序

報名順序並不代表剪髮順序，敬請留意

查詢：何姑娘/李姑娘/劉先生





課餘託管服務

透過導師託管形式教授參加者完成每日家課，完成後必要時給予個別學科溫習，或由職員提供手工藝或玩具等，直到課堂完結由家長接送小朋友離開。

活動時間：下午3:30-7:00（逢星期一至五）

活動地點：翠林康怡綜合服務中心

費用：每位 3,000元/每月 (合資格可減免費用，須與職員查詢)

對象：小學一年級至小學六年級

查詢：廖姑娘



備註:

1. 參加者及其家長必需面試，
2. 如參加者需要特別的學習支援和照顧，歡迎與職員商討個別安排。

課托時間及內容

3:30-4:00 到達中心安頓 及 茶點

4:00-5:00 功課輔導 及 溫習

5:00-5:10 休息

5:10-7:00 溫習 或 遊戲手工藝時間

7:00 家長接送離開












18區定時定點社區支援點社區支援點服務時間：

星期一至五：上午9:00至中午12:00
下午2:00至下午5:00

星期六、日：上午10:00至中午1:00

地點：翠林康怡綜合服務中心

負責職員：劉先生

11月 「康體通」數碼培訓活動

A時段:

日期: 4/11, 11/11/2026 (星期三)

時間: 上午10:30 - 11:30

B時段:

日期: 5/11, 12/11/2026 (星期四)

時間: 下午3:00 - 4:00

11月《Google翻譯可輕鬆閱讀》

A時段:

日期: 18/11/2026 (星期三)

時間: 上午10:30 - 11:30

B時段:

日期: 19/11/2026 (星期四)

時間: 下午3:00 - 4:00

11月《Openrice輕鬆搜尋餐廳》

A時段:

日期: 25/11, 2/12/2026 (星期三)

時間: 上午10:30 - 11:30

B時段:

日期: 26/11, 3/12/2026(星期四)

時間: 下午3:00 - 4:00

查詢及報名:
2701 8986 劉先生

12月《Whatsapp貼圖製作與應用》

A時段:

日期: 9/12 (星期三), 21/12 (星期一)

時間: 上午10:30 - 11:30

B時段:

日期: 10/12(星期四), 17/12 (星期二)

時間: 下午3:00 - 4:00



12月《Whatsapp基礎使用》

A時段:

日期: 23/12/2026 (星期三)

時間: 上午10:30 - 11:30

B時段:

日期: 24/12/2026 (星期四)

時間: 下午3:00 - 4:00

C時段:

日期: 28/12/2026 (星期四)

時間: 下午3:00 - 4:00

WhatsApp

***具體報名時間請留意宣傳

查詢及報名:
2701 8986 劉先生

友智識 長者數碼共融計劃 "Smart Silver" Digital Inclusion Programme for Elders

中華人民共和國香港特別行政區政府
數字政策辦公室
Digital Policy Office
The Government of the Hong Kong Special Administrative Region of the People's Republic of China

SIE +FUND 社創基金

政府資助計劃 Government-funded programme

1月《Gemini AI 實戰應用》

A時段:

日期：6/1, 13/1/2027 (星期三)

時間：上午10:30 - 11:30

B時段:

日期：7/1, 14/1/2027 (星期四)

時間：下午3:00 - 4:00

Gemini

1月《HA GO 應用課程》

A時段:

日期：20/1, 27/1/2026 (星期三)

時間：上午10:30 - 11:30

B時段:

日期：21/1, 28/1/2027 (星期四)

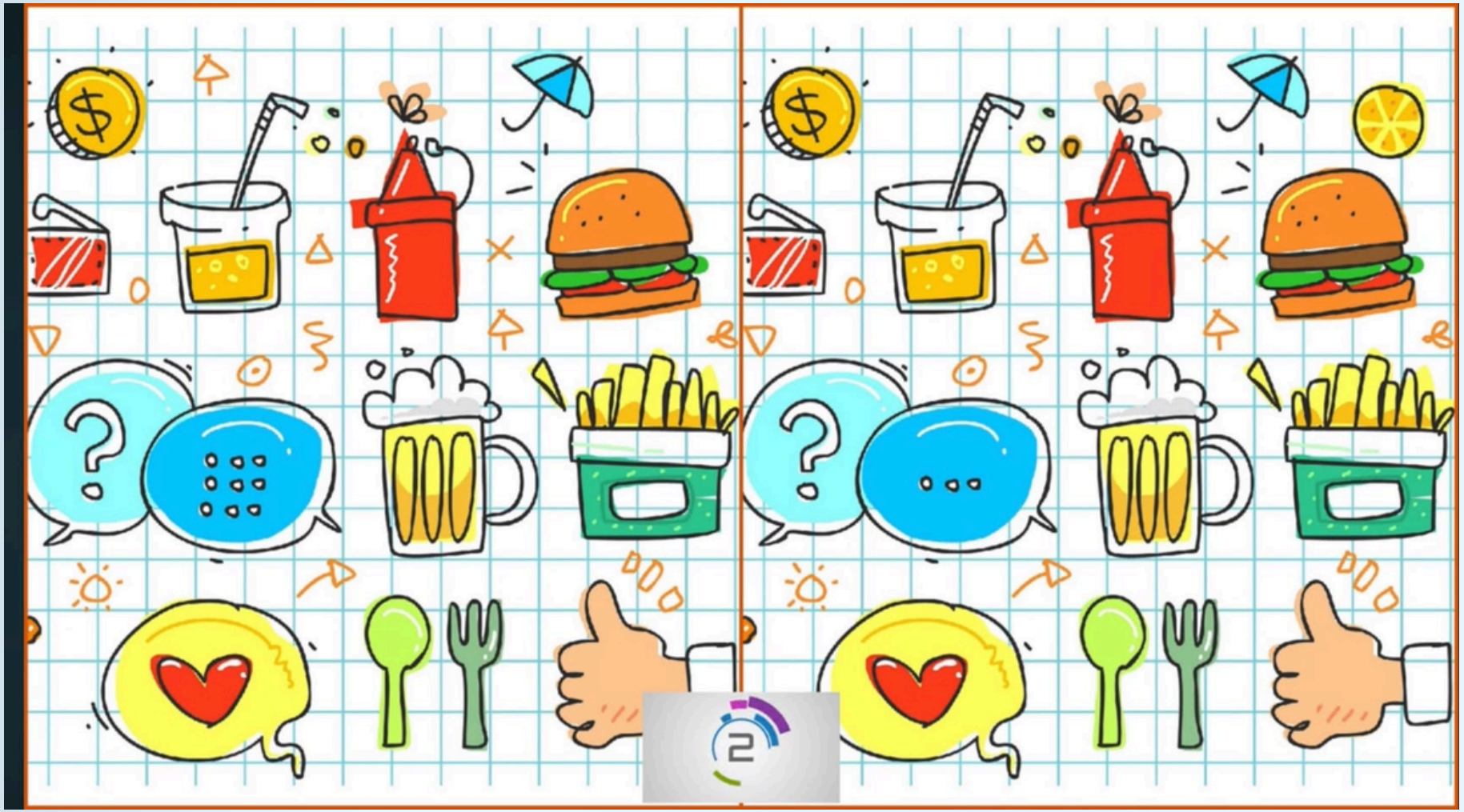
時間：下午3:00 - 4:00

***具體報名時間請留意宣傳

查詢及報名:
2701 8986　劉先生

請找出兩張圖的三個不同之處並圈出他們

明快小遊戲



完成後可到翠林中心換取小禮物一份

圖片來源： where's waldo game

西貢將軍澳婦女會 Sai Kung and Tseung Kwan O Women's Association Limited

民政事務總署 Home Affairs Department

政府資助計劃 Government-funded programme

「港」生活·好「新」情計劃2026

計劃的工作坊屬政府資助性質，活動費用全免，因此每人只能報名參加一個工作坊及一個時段。

唯參加者仍需繳交$100按金, 出席活動後將會退回

報名日期: 即日

查詢：2701 8986 何姑娘　　名額有限, 先到先得。

傳統手工藝(剪紙)





日期： 2026年11月2日 （星期一）

時間： 上午10:00-12:00/下午2:00-4:00 (選其一)

地點： 翠林康怡綜合服務中心

內容： 利用傳統手工技術剪出各種中國特色的剪紙

費用： 全免

對象： 所有人(新來港婦女優先)　　**名額：** 8人

編織立體小飾物 1



日期： 2026年11月7日 （星期六）

時間： 下午2:00-4:00

地點： 翠林康怡綜合服務中心

內容： 透過編織各立體小飾物，從而發揮自己的獨特創意！

費用： 全免

對象： 所有人(新來港婦女優先)　　**名額：** 8人

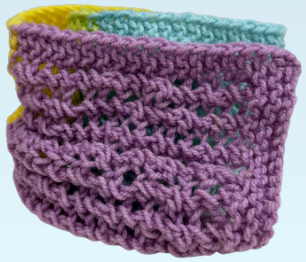
西貢將軍澳婦女會 Sai Kung and Tseung Kwan O Women's Association Limited

民政事務總署 Home Affairs Department

政府資助計劃 Government-funded programme

「港」生活·好「新」情計劃2026

編織立體小飾物 2





日期： 2026年11月15日 （星期日）

時間： 上午10:00-12:00(頸巾)/下午2:00-4:00(小籃子)(選其一)

地點： 翠林康怡綜合服務中心

內容： 透過編織各立體小飾物，從而發揮自己的獨特創意！

費用： 全免

對象:所有人(新來港婦女優先)　　名額： 8人

環保驅蚊液



日期： 2026年11月20日 （星期五）　時間： 下午3:00-5:00

地點： 翠林康怡綜合服務中心

內容： 透過親自調配香味製作獨一無二的驅蚊液，同時兼具驅蚊和芳香療癒的功效

費用： 全免

對象： 所有人(新來港婦女優先)　　名額： 8人

環保護手霜

日期： 2026年11月26日 （星期四）

時間： 上午10:00-12:00

地點： 翠林康怡綜合服務中心

內容： 親自調配護手霜的滋潤度並獲得過程所帶來的樂趣

費用： 全免

對象： 所有人(新來港婦女優先)　　名額： 8人





「港」生活·好「新」情計劃2026

環保收納花籃

日期： 2026年11月27日 （星期五）

時間： 上午10:00-12:00

地點： 翠林康怡綜合服務中心

內容： 透過製作花籃為自己家居豐富自然質感和空間美感！

費用： 全免

對象： 所有人(新來港婦女優先)　　名額： 8人







花藝製作

日期： 2026年12月12日 （星期六）

時間： 上午10:00-12:00/下午2:00-4:00 (選其一)

地點： 翠林康怡綜合服務中心

內容： 透過押花主題製作相框和燭台

費用： 全全免

對象： 所有人(新來港婦女優先)　　名額： 8人

輕黏土製作

日期： 2026年12月12日 （星期六）

時間： 上午10:00-12:00/下午3:00-5:00 (選其一)

地點： 翠林康怡綜合服務中心

內容： 以輕黏土創造獨一無二的手工作品

費用： 全免

對象： 所有人(新來港婦女優先)　　名額： 8人



馬賽克杯墊

時段A： 2026年11月5日 （星期四） 上午10:00-12:00

時段B： 2026年11月6日 （星期五） 下午2:30-4:30

地點： 翠林康怡綜合服務中心

活動內容： 以木質作底、 用彩色瓷磚引線， 將繽紛碎塊化為馬賽克杯墊

費用： $20　　名額： 8人

對象： 中心會員

備註： 名額有限, 先到先得

導師: 何姑娘 2701 8986



輕黏土音樂盒

時段A： 2026年11月12日 （星期四） 上午10:00-12:00

時段B： 2026年11月13日 （星期五） 下午2:30-4:30

地點： 翠林康怡綜合服務中心

活動內容： 利用色彩繽紛、 觸感柔軟的輕黏土捏塑精緻的音樂盒

費用： $20　　名額： 8人

對象： 中心會員

備註： 名額有限, 先到先得

導師: 何姑娘 2701 8986



青花瓷小熊

時段A： 2026年12月3日 （星期四） 上午10:00-12:00

時段B： 2026年12月4日 （星期五） 下午2:30-4:30

地點： 翠林康怡綜合服務中心

活動內容： 以拼貼經典紋樣讓素坯公仔穿上青花衣裳

費用： $20　　導師： 何姑娘

對象： 中心會員　　名額： 8人

報名日期： 2026年11月3日起開始報名



聖誕金卡

時段A： 2026年12月15日 （星期二） 上午10:00-12:00

時段B： 2026年12月16日 （星期三） 下午2:30-4:30

地點： 翠林康怡綜合服務中心

活動內容： 用錫紙的獨特質感，浮雕出閃耀的聖誕奇蹟

費用： $20　　導師： 何姑娘

對象： 中心會員　　名額： 8人

報名日期： 2026年11月15日起開始報名



扭扭聖誕樹

時段A： 2026年12月17日 （星期四） 上午10:00-12:00

時段B： 2026年12月18日 （星期五） 下午2:30-4:30

地點： 翠林康怡綜合服務中心

活動內容： 用五彩扭扭棒親手扭出獨一無二的迷你聖誕樹！

費用： $20　　導師： 何姑娘

對象： 中心會員　　名額： 8人

報名日期： 2026年11月17日起開始報名





「乒」雪奇緣

時段A： 2026年12月24日 （星期四） 上午11:00 - 12:00

時段B： 2026年12月24日 （星期四） 下午2:30 - 3:30

地點： 翠林康怡綜合服務中心

活動內容： 運用鮮花塑形，創作獨一無二的雪人。



費用： $50　　導師： 何姑娘

對象： 中心會員　　名額： 8人

報名日期： 2026年11月24日起開始報名

《草木重生記》

時段A： 2027年1月7日 （星期四） 上午10:00-12:00

時段B： 2027年1月8日 （星期五） 下午2:30-4:30

地點： 翠林康怡綜合服務中心

活動內容： 用天然花草，再親手壓濾、最後自然風乾。



費用： $30　　導師： 何姑娘

對象： 中心會員　　名額： 8人

報名日期： 2026年12月7日起開始報名

新春燈籠串

時段A： 2027年1月14日(星期四） 上午10:00-12:00

時段B： 2027年1月15日（星期五）下午2:30-4:30

地點： 翠林康怡綜合服務中心

活動內容： 用扭扭棒做出立體小燈籠，串起滿滿年味。



費用： $20　　導師： 何姑娘

對象： 中心會員　　名額： 8人

報名日期： 2026年12月14日起開始報名

非遺拓印之年年有魚



時段A： 2027年1月21日(星期四)上午10:00-12:00

時段B： 2027年1月22日(星期五) 下午2:30-4:30

地點： 翠林康怡綜合服務中心

活動內容： 本次工作坊帶你體驗拓印。

費用： $30　　導師： 何姑娘

對象： 中心會員　　名額： 8人

報名日期： 2026年12月21日起開始報名

查詢: 何姑娘 2701 8986

新春醒獅帽



時段A： 2027年1月28日(星期四)上午10:00-1:00

時段B： 2027年1月29日(星期五)下午2:30-5:30

地點： 翠林康怡綜合服務中心

活動內容： 本次工作坊將非遺醒獅文化與現代潮流完美結合。

費用： $40　　導師： 何姑娘

對象： 中心會員　　名額： 8人

報名日期： 2026年12月28日起開始報名

查詢: 何姑娘 2701 8986

衛生署講座 -
長者常見眼疾及護眼之道

日期： 2026年11月20日 （星期五）

時間： 上午10:15-11:15

地點： 翠林康怡綜合服務中心

內容： 由衛生署姑娘帶大家認識長者常見的眼部毛病、成因、處理方法及日常護眼要點。



對象： 中心會員　　費用： 免費

報名： 李姑娘/何姑娘/劉先生

鳴謝團體： 衛生署 西貢區長者健康外展分隊

衛生署講座 - 慎防跌倒(社區篇)

日期： 2026年12月4日 （星期五）

時間： 上午10:15-11:15

地點： 翠林康怡綜合服務中心

內容： 由衛生署姑娘帶大家了解跌倒的後果、明白引致跌倒的因素，以及提供預防跌倒的方法。



對象： 中心會員　　費用： 免費

報名： 李姑娘/何姑娘/劉先生

鳴謝團體： 衛生署 西貢區長者健康外展分隊



西貢婦女發展服務中心

恆常班組及活動　P.29-31
計劃活動　P.32-35

地址： 西貢翠塘花園第11座地下

查詢電話： 2792 4980

開放時間						
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
09 : 00- 13 : 00						個別活動安排
14 : 00- 18 : 00						個別活動安排

舞蹈班

活動時間：下午2:00-4:00（逢星期一）

活動地點：西貢翠塘花園第11座地下

費用：$480/8堂（會員）；$510/8堂（非會員）；
$70（試堂）

導師：江少珍老師

負責職員：余小姐



唱歌班

活動時間：下午2:30-4:30（逢星期四）

活動地點：西貢翠塘花園第11座地下

費用：$480/8堂（會員）；$530/8堂（非會員）；
$70（試堂）

導師：唐家雄老師

負責職員：余小姐



幼兒及兒童藝術班

活動時間：上午9:00-下午4:00（逢星期六）

活動地點：西貢翠塘花園第11座地下

每堂費用：$100/$120（會員）; $130/$150（非會員）

導師：關詠儀Winnie老師

負責職員：余小姐



瑜伽班

9班活動時間：1）上午9:30-11:00（逢星期二、四）

2）上午10:00-11:30（逢星期三、五）

3）下午2:15-3:45（逢星期三）

4）晚上8:00-9:30（逢星期三）

5）晚上6:15-7:45 及 7:45-9:15（逢星期四）

6）晚上7:30-9:00（逢星期五）

活動地點：西貢翠塘花園第11座地下

費用：早及下午班 $420/8堂（會員）; $450/8堂（非會員）

晚班 $500/8堂（會員）; $530/8堂（非會員）

導師：麥艷雯老師

負責職員：余小姐



健體班（HIIT/TABATA）

活動時間：下午12:00-1:00（逢星期一）

活動地點：西貢翠塘花園第11座地下

費用：$650/8堂（會員）；$700/8堂（非會員）；$100（試堂）

導師：馮朗編老師

負責職員：余小姐



現代舞班



活動時間：下午12:00-1:30（逢星期二）

活動地點：西貢翠塘花園第11座地下

費用：$470/8堂（會員）；$520/8堂（非會員）；$80（試堂）

導師：古舒同老師

負責職員：余小姐

東方舞綜合舞蹈推廣班

活動時間：下午2:30-4:30（星期五）

活動地點：西貢翠塘花園第11座地下

體驗價：$60

導師：胡汶珠老師

負責職員：余小姐



西貢將軍澳婦女會 Sai Kung and Tseung Kwan O Women's Association Limited

民政事務總署 Home Affairs Department

政府資助計劃 Government-funded programme

「港」生活·好「新」情計劃2026

計劃的工作坊屬政府資助性質，活動費用全免，因此每人只能報名參加一個工作坊及一個時段。

唯參加者仍需繳交$100按金, 出席活動後將會退回

報名日期: 即日

查詢：2792 4980 佘姑娘　　名額有限, 先到先得。

傳統手工藝(剪紙)





日期： 2026年11月9日 （星期一）

時間： 上午10:00-12:00

地點： 西貢婦女發展服務中心

內容： 利用傳統手工技術剪出各種中國特色的剪紙

費用： 全免

對象： 所有人(新來港婦女優先)　　名額： 8人

紮染環保袋



日期： 2026年11月19日 （星期四）

時間： 下午3:00-5:00

地點： 西貢婦女發展服務中心

內容： 親身體驗紮染花紋樂趣， 自製獨一無二的環保袋

費用： 全免

對象： 所有人(新來港婦女優先)　　名額： 8人

西貢將軍澳婦女會 Sai Kung and Tseung Kwan O Women's Association Limited

民政事務總署 Home Affairs Department

政府資助計劃 Government-funded programme

「港」生活·好「新」情計劃2026

特色美食製作 1 - 黃酒雞

日期： 2026年11月6日 （星期五）

時間： 上午10:00-12:00

地點： 西貢婦女發展服務中心

內容： 親手炮製香濃黃酒雞，暖身滋補，學習傳統佳味！

費用： 全免

對象： 所有人(新來港婦女優先)　　名額： 8人



特色美食製作 2 - 狗仔粉



日期： 2026年11月12日 （星期四）

時間： 下午2:00-4:00

地點： 西貢婦女發展服務中心

內容： 親手製作地道狗仔粉，彈牙粉條配濃郁湯底！

費用： 全免

對象： 所有人(新來港婦女優先)　　名額： 8人

特色美食製作 3 - 馬蹄糕

日期： 2026年11月13日 （星期五）

時間： 上午10:00-12:00

地點： 西貢婦女發展服務中心

內容： 親手製作晶瑩馬蹄糕，清甜爽口彈潤，品嘗傳統糕點！

費用： 全免

對象： 所有人(新來港婦女優先)　　名額： 8人



「港」生活·好「新」情計劃2026

輕黏土製作

日期： 2026年11月21日 （星期六）

時間： 上午10:00-12:00

地點： 西貢婦女發展服務中心

內容： 以輕黏土創造獨一無二的手工作品

費用： 全免

對象： 所有人(新來港婦女優先) 名額： 8人



編織立體小飾物



日期： 2026年11月21日 （星期六）

時間： 下午2:00-4:00

地點： 西貢婦女發展服務中心

內容： 透過編織各立體小飾物，從而發揮自己的獨特創意！

費用： 全免

對象： 所有人(新來港婦女優先) 名額： 8人

花藝製作

日期： 2026年12月5日 （星期六）

時間： 上午10:00-12:00

地點： 西貢婦女發展服務中心

內容： 透過押花主題製作心形首飾盒

費用： 全免

對象： 所有人(新來港婦女優先) 名額： 8人



西貢將軍澳婦女會
Sai Kung and Tseung Kwan O Women's Association Limited

婦女自強基金
Women Empowerment Fund

政府資助計劃
Government-funded programme

婦女自強基金 - 守護女神健康行動2.0

健康講座

計劃的工作坊屬政府資助性質，費用全免，將會陸續舉辦多場健康講座

報名日期: 講座開始宣傳當日

查詢：2792 4980 佘姑娘　　名額有限, 先到先得。

乳房、婦科健康與癌病的關係

日期： 2026年11月20日 （星期五）

時間： 下午2:30-4:30

地點： 西貢婦女發展服務中心

內容： 講解更年期前後乳房組織變化、腫瘤的區別，並探討風險管控策略。

費用： 全免

對象： 婦女　　**名額：** 25人

體適能-SMART跨代虛擬運動計劃

日期： 2026年11月6日、11月13日、11月27日、12月4日 （共4日）

時間： 下午2:30-4:00（11月6日 & 12月4日）

下午2:30-3:30（11月13日 & 11月27日）

地點： 西貢婦女發展服務中心

內容： 透過創新有趣的虛擬運動體驗，促進長者的體能活動

費用： 全免

對象： 55 歲或以上長者，會員優先　　**名額：** 10人



前往中心交通指引

翠林康怡綜合服務中心

地址： 翠林邨欣林樓103-106號地下
電話： 2701 8986 / 6933 9242

九龍巴士 93K

途徑旺角、油麻地、紅磡、土瓜灣、新蒲崗、九龍灣、觀塘、秀茂坪到翠林總站

九龍巴士 95

佐敦經彌敦道、彩虹邨、上彩雲邨、順利邨、秀茂坪、寶達邨、康盛花園到翠林總站

綠色專線小巴

17M 寶琳地鐵站C出口
12 西貢 至 彩虹 (途經翠林)
15 坑口 (將軍澳醫院) 至康盛花園 (途經翠林)



在總站下車後, 進入翠林新城5/F (穿過商場) 直達欣林樓地下門口

途經寶林北路交通路線:

九龍巴士 98C、98A、93A、296M
綠色專線小巴 111、115

西貢婦女發展服務中心

地址： 西貢翠塘花園第11座地下
電話： 2792 4980

綠色專線小巴

1 德福廣場途徑彩虹站、壁屋、匡湖居、菠蘿輋、翠塘花園、西貢碼頭總站
1A 采頤花園途徑彩虹站、壁屋、匡湖居、菠蘿輋、翠塘花園、西貢碼頭總站
12 寶林公共運輸交匯處途徑秀茂坪、順利邨、科技大學、匡湖居、 翠塘花園、西貢碼頭總站

九龍巴士 92、96R

來往鑽石山站至西貢碼頭總站

新巴792M

來往將軍澳站至西貢碼頭總站

在翠塘花園站下車後, 步行大約10分鐘至翠塘花園第11座地下