



樂群社會服務處
Lok Kwan Social Service

李坤社區服務中心
Lee Quen Community Service Centre

2020年 1至4月份 中心通訊

1月2日公開報名



📍 九龍慈雲山雲華街45號慈雲山(南)社區中心5樓

☎ 2322 2775 📠 2322 2477 📞 6239 3958

@ www.lok-kwan.org.hk ✉ tws@lok-kwan.org.hk 📷 lokkwan_tws

🕒 星期一至五 (上午9:30至下午1:00及下午2:00至6:00)

🕒 星期六 (上午9:30至中午12:30) 星期日及公眾假期休息



目錄

- 03 中心簡介 / 惡劣天氣安排
- 04 樂群之友咭介紹
- 05 班組／活動報名須知
- 06 家添色彩
- 07 友營豐膳
- 08 樂膳賦足
- 09 家庭及親子班組 / 活動
- 10 - 13 兒童及青少年班組／活動
- 14 - 18 成人班組／活動
- 19 - 21 長者班組 / 活動
- 22 - 23 活動回顧

中心簡介

李坤社區服務中心

主力為慈雲山區居民提供適切的就業支援服務、發展社區工作，設有社區飯堂服務，為區內有需要的低收入人士提供短暫的支援；期望透過更多的就業培訓、職業轉介等服務協助區內有需要人士。

中心服務內容

就業服務、工作配對、兒童多元智能課程、家長支援服務、青少年成長活動、社區飯堂、食物及生活用品支援服務、便利圖書館等。

中心假期

2020年1月1日	(星期三)	全日	— 元旦
2020年1月24日	(星期五)	下午4時後	— 年卅晚
2020年1月25日	(星期六)	全日	— 農曆年初一
2020年1月27日	(星期一)	全日	— 農曆年初三
2020年1月28日	(星期二)	全日	— 農曆年初四
2020年4月4日	(星期六)	全日	— 清明節
2020年4月10日	(星期五)	全日	— 耶穌受難節
2020年4月11日	(星期六)	全日	— 耶穌受難節翌日
2020年4月13日	(星期一)	全日	— 復活節星期一
2020年4月30日	(星期四)	全日	— 佛誕

惡劣天氣安排

	黃色暴雨	紅色暴雨	黑色暴雨	一號風球	三號風球	八號風球或以上
中心開放	✓	✓	○	✓	✓	✗
室內活動	✓	✓	△	✓	✓	✗
戶外活動	✓	△	△	✓	△	△
飯堂服務	✓	✓	☆	✓	✓	☆

備註

✓ 中心開放

✗ 中心停止開放

○ 如未開放，則停開放；如已開放，則照常開放

☆ 午餐時段：當日早上7時正前除下，則正常供應，否則停止供應。

晚餐時段：當天下午1時正前除下，則正常供應，否則停止供應。

△ 延期 / 取消 / 終止活動

樂群之友咭

各位親愛的服務使用者：

為優化及提供更便捷的服務，本中心現正開始更新電腦報名系統及推出「樂群之友」咭，每位使用者必須先辦理申請手續，領取「樂群之友」咭後才可繼續享有中心的報名及相關服務。

申請須知

- 每位申請人只須填寫一份申請表，重覆申請者將不獲受理。
- 申請人提供之個人資料必須真實、準確、有效及完整。
- 申請人親身遞交表格時，必須為香港居民並出示印有姓名、出生日期及性別的身份證明文件正本或副本，以供核實。
- 「樂群之友」咭有效期為3年，費用全免。
- 失咭或被竊，持咭人須盡快通知本中心（電話：2322 2775），並親臨中心辦理補領手續，補領費用為港幣10元正。
- 本中心將會使用你的個人資料向你發送中心通訊及服務資訊。
- 「樂群之友」咭不得轉借及轉讓。如需更改個人資料，請與中心聯絡，以作更新。

備註

- 成功換領或申請「樂群之友」咭後，請妥為保管，報名參與活動時，必須出示。
- 持咭人如有需要申請退出「樂群之友」，請親臨本中心辦理退咭手續。
- 若持咭人提供任何非真實、不準確、失效或不完整之資料，或本中心持有合理理由的情況下，懷疑其登記資料之準確性，則本中心有權暫停或取消「樂群之友」的身份。



班組 / 活動報名須知

- 報名參加本中心服務，須填寫指定的報名表格，繳交有關費用及取回正式收據，方為有效。
- 持「樂群之友」咭之人士，最多可為一位親友報名參加本中心服務。
- 報名者請自行留意本中心的最新通訊以及公開報名日期，活動及課程名額有限，先到先得，不設留位及電話報名（需面試活動及特別註明活除外）。
- 報名者需持有有效香港身份證明文件。
- 報名者可以現金、八達通或支票支付費用，支票抬頭為「樂群社會服務處」或「Lok Kwan Social Service」，所有費用均以港幣計算。
- 報名時，請自行留意課程 / 活動之日期及時間，如遇撞期，本中心概不負責，亦不會辦理任何更改或退款手續。
- 完成報名及繳費手續後，如報名者因個人理由，須缺席或退出課程 / 活動，本中心恕不退款。
- 所有課程 / 活動若報名人數不足，本中心有權延期或取消課程 / 活動，而參加者可於兩個星期內憑收據正本申請退回款項。無法出示收據者將不能獲得退款。
- 如參加者在課程 / 活動期間，對他人造成滋擾性或其他不適當的行為，本中心有權取消其參加資格，所繳交之費用將不獲退還。
- 有關需繳交按金之課程 / 活動，必須在完成所有課程 / 活動後，出示收據正本方可退回按金。
- 請留意已報名之課程 / 活動所列的日期及時間，按時出席，除特殊原因外，中心將不另作個別通知。
- 出席活動或班組，請帶備有關收據，以便核查。
- 因颱風 / 暴雨而影響的課程 / 活動，本中心一般會順延課程 / 活動，但本中心不會安排退回活動費用，若遇特別情況將另行通知。
- 本中心在課程 / 活動進行中會拍攝相片或錄影作為製作花絮或宣傳之用，如閣下不同意此安排，請於課程 / 活動開始前通知負責職員。
- 本中心保留修訂及更改以上守則之權利，恕不另行通知。

家添色彩

家庭崗位角色支援計劃



計劃內容

1. 學童學術裝備及暑期託管服務
2. 學童個人成長及興趣發展等服務
3. 成人支援服務，包括身心健康及技能發展課程和子女管教小組活動
4. 青年及成人就業支援
5. 義工服務
6. 親子戶外活動

報名及聯絡方法

樂群社會服務處 李坤社區服務中心
地址：慈雲山雲華街45號
慈雲山(南)社區中心五樓
電郵：tw@lok-kwan.org.hk
電話：2322 2775
傳真：2322 2477

贊助：攜手扶弱基金
PARTNERSHIP FUND
FOR THE DISADVANTAGED





樂群社會服務處
Lok Kwan Social Service

李坤社區服務中心
Lee Quen Community Service Centre



攜手扶弱基金
PARTNERSHIP FUND
FOR THE DISADVANTAGED

反耆豐膳



社區飯堂

優惠午餐、晚餐各\$10

每餐包括1份飯、1份麵、1份菜、1份營養湯水、1份水果

☎ 電話：2322 2775

📍 地點：慈雲山雲華街45號
慈雲山(南)社區中心五樓

👤 對象：基層人士

🕒 時間：逢星期一至五
(公眾假期除外)

🕒 午餐：上午11:30

🕒 晚餐：下午4:30

有需要人士，可申請到戶送飯服務
詳情請聯絡中心職員

樂膳賦足

樂膳賦足—生活支援計劃 食物及家庭用品支援

計劃年期

2017年7月至2020年6月

內容

透過派發食物及家庭用品，支援有緊急經濟困難的人士及家庭，以助他們應付基本生活需要及減少日常開支。合資格人士可同時申領食物及家庭用品，每位申請人最多可獲8個星期的食物及家庭用品(派發的食物及家庭用品，部份種類會因應不同服務地區有所不同)。

申請資格

資產符合計劃限額要求及符合以下其中一項：

- 因租金津貼不足而每月需自費繳交租金的綜援家庭
- 每月家庭總收入低於全港家庭每月入息中位數50%
- 遇突變事故 / 獨居長者 / 失業 / 長期病患人士

申請方法

索取及填妥申請表格，並需提交相關證明文件，例如：住址證明、身份證、銀行存摺、糧單、調整綜援金通知書(如適用)、政府津貼證明文件及其他相關文件。

親子及家長 班組 / 活動

桔子曲奇 - 親子班

編號:TWS2001FM01

日期:2020年1月18日 (星期六)

時間:上午10:00 - 12:00

對象:親子家庭

費用:家長\$60、兒童\$20

名額:8人 (共4對親子)

地點:本中心

內容:由專業導師教授親子一同製作新年特色造型曲奇之餘,更可增加親子間的互動。

備註:請自備圍裙及食物盒。



親子 Ukulele 結他班

編號:TWS2001FM02

日期:2020年2月1日、15日、29日、3月14日
及28日 (逢星期六、共5堂)

時間:上午10:00 - 11:30

對象:親子家庭

費用:\$100 (一對親子)

名額:6人 (共3對親子)

地點:本中心

內容:透過學習 Ukulele 訓練參加者的專注力,透過共同演奏音樂的樂趣,增進親子間的關係。



親子班和諧粉彩體驗班

編號:TWS20019FM03

日期:2020年3月7日至21日
(逢星期六、共3堂)

時間:上午10:00 - 12:00

對象:親子家庭

費用:家長\$60、兒童\$20

名額:8人 (共4對親子)

地點:本中心

內容:透過親子合作完成畫作,有助親子間多了解對方的想法和感受,最後將安排參加者作出分享。



復活節盆景製作班

編號:TWS2001FM04

日期:2020年3月28日 (星期六)

時間:上午9:30 - 12:30

對象:4-6歲幼兒及其家長

費用:家長\$50、兒童\$20

名額:8人 (共4對親子)

地點:本中心

內容:導師教授參加者製作植物盆景,並加上復活節的特色裝飾。



兒童及青少年 班組 / 活動

兒童功課輔導班 (1月份)

編號:TWS2001CY01

日期:2020年1月2日至1月31日

(逢星期一至五;1月27及28日暫停)

時間:下午3:45 - 5:45

對象:小一至小六學生

費用:\$450

名額:15人

地點:本中心

內容:由導師校對學生功課及溫習,主要針對中、英及數三科。



兒童功課輔導班 (2月份)

編號:TWS2001CY02

日期:2020年2月3日至2月28日

(逢星期一至五)

時間:下午3:45 - 5:45

對象:小一至小六學生

費用:\$450

名額:15人

地點:本中心

內容:由導師校對學生功課及溫習,主要針對中、英及數三科。



兒童功課輔導班 (3月份)

編號:TWS2001CY03

日期:2020年3月2日至3月31日

(逢星期一至五)

時間:下午3:45 - 5:45

對象:小一至小六學生

費用:\$450

名額:15人

地點:本中心

內容:由導師校對學生功課及溫習,主要針對中、英及數三科。



兒童功課輔導班 (4月份)

編號:TWS2001CY04

日期:2020年4月1日至4月29日

(逢星期一至五;4月10及13日暫停)

時間:下午3:45 - 5:45

對象:小一至小六學生

費用:\$450

名額:15人

地點:本中心

內容:由導師校對學生功課及溫習,主要針對中、英及數三科。



兒童功課小組支援班 (1月份)

編號:TWS2001CY05

日期:2020年1月2日至1月31日

(逢星期一至五;1月27及28日暫停)

時間:下午3:45 - 5:45

對象:小一至小六學生

費用:\$500

名額:4人

地點:本中心

內容:小組形式進行,導師能更集中處理學生的功課,主要針對中、英及數三科。



兒童功課小組支援班 (2月份)

編號:TWS2001CY06

日期:2020年2月3日至2月28日

(逢星期一至五)

時間:下午3:45 - 5:45

對象:小一至小六學生

費用:\$500

名額:4人

地點:本中心

內容:小組形式進行,導師能更集中處理學生的功課,主要針對中、英及數三科。



兒童及青少年 班組 / 活動

兒童功課小組支援班 (3月份)

編號: TWS2001CY07

日期: 2020年3月2日至3月31日
(逢星期一至五)

時間: 下午3:45 - 5:45

對象: 小一至小六學生

費用: \$500

名額: 4人

地點: 本中心

內容: 小組形式進行, 導師能更集中處理學生的功課, 主要針對中、英及數三科。



兒童功課小組支援班 (4月份)

編號: TWS2001CY08

日期: 2020年4月1日至4月29日
(逢星期一至五; 4月10及13日暫停)

時間: 下午3:45 - 5:45

對象: 小一至小六學生

費用: \$500

名額: 4人

地點: 本中心

內容: 小組形式進行, 導師能更集中處理學生的功課, 主要針對中、英及數三科。



模型創戰者 - 高達模型製作組

編號: TWS2001CY09

日期: 2020年1月8日至2月19日
(逢星期三、共5堂; 1月29日及
2月5日暫停)

時間: 下午4:30 - 6:00

對象: 13 - 24歲青少年

費用: \$70

名額: 8人

地點: 本中心

內容: 導師教導參加者有關組裝高達模型的技巧, 如滲線及上色等。



小心地「滑」- 滑板組

編號: TWS2001CY10

日期: 2020年1月8日至2月19日
(逢星期三、共5堂; 1月29日及
2月5日暫停)

時間: 下午4:30 - 6:00

對象: 13 - 24歲青少年

費用: \$70

名額: 8人

地點: 摩士公園 (4號公園)

內容: 讓參加者了解香港本地的滑板文化及親身體驗滑板的樂趣。



刀光「劍」影 - 劍道組

編號: TWS2001CY11

日期: 2020年1月9日至2月13日
(逢星期四、共5堂; 2月6日暫停)

時間: 下午4:30 - 6:00

對象: 13 - 24歲青少年

費用: \$70 (費用已包括服裝)

名額: 8人

地點: 本中心

內容: 小組中會分享有關劍道的心得及讓參加者體驗傳統日本的劍道文化。



星期六影院

編號: TWS2001CY12

日期: 2020年1月11日、18日、2月8日、15日
及22日
(逢星期六、共5堂)

時間: 中午12:30 - 下午2:30

對象: 8 - 20歲青少年

費用: \$50

名額: 8人

地點: 本中心

內容: 參加者每星期能夠欣賞不同的電影, 從而在忙碌生活中得到放鬆。



兒童及青少年 班組 / 活動

控球在「手」 - 手球組

編號:TWS2001CY13

日期:2020年1月13日至2月17日
(逢星期一、共5堂;1月27日暫停)

時間:下午4:30 - 6:00

對象:10 - 24歲青少年

費用:\$50

名額:8人

地點:待定

內容:在教練的指導下,參加者可以學習基礎的手球技巧及規則。



兒童乒乓球班

編號:TWS2001CY14

日期:2020年2月6日至3月26日
(逢星期四、共8堂)

時間:下午6:00 - 7:00

對象:小一至小六學生

費用:\$160

名額:8人

地點:本中心

內容:由專業導師教授乒乓球技巧,培養兒童發展個人興趣。

備註:請自備乒乓球拍。



「彈」指之間 - 結他組

編號:TWS2001CY15

日期:2020年2月8日至3月7日
(逢星期六、共5堂)

時間:上午11:00 - 12:30

對象:13 - 24歲青少年

費用:\$70

名額:8人

地點:本中心

內容:透過小組,參加者能夠學習基本的樂理知識及相關的結他技巧。



「舞」林大會 - 街舞組

編號:TWS2001CY16

日期:2020年2月13日至3月12日
(逢星期四、共5堂)

時間:下午4:30 - 6:00

對象:13 - 24歲青少年

費用:\$50

名額:8人

地點:本中心

內容:參加者能夠在小組當中學習不同的街舞種類,例如:霹靂舞,爵士舞等。



羊毛毛胸別針 A 班

編號:TWS2001CY17

日期:2020年2月22日 (星期六)

時間:上午10:00 - 12:00

對象:任何有興趣之中學生

費用:\$60

名額:4人

地點:本中心

內容:教授大家利用羊毛製作別緻胸別針。



羊毛毛胸別針 B 班

編號:TWS2001CY18

日期:2020年2月29日 (星期六)

時間:上午10:00 - 12:00

對象:任何有興趣之中學生

費用:\$60

名額:4人

地點:本中心

內容:教授大家利用羊毛製作別緻胸別針。



兒童及青少年 班組 / 活動

學做「旻」人 - 日文組

編號:TWS2001CY19

日期:2020年3月3日至3月31日

(逢星期二、共5堂)

時間:下午4:30 - 6:00

對象:13 - 24歲青少年

費用:\$70

名額:8人

地點:本中心

內容:參加者可以透過小組學習日語字詞及簡單對話。



「塗」出新天 - 塗鴉組

編號:TWS2001CY20

日期:2020年3月7日至4月18日

(逢星期六、共5堂;4月4及11日暫停)

時間:下午2:30 - 4:00

對象:13 - 24歲青少年

費用:\$70

名額:8人

地點:待定

內容:在小組整個過程中,參加者能夠了解塗鴉的文化及其樂趣。



變「妝」有法 - 化妝組

編號:TWS2001CY21

日期:2020年3月7日至4月18日

(逢星期六、共5堂;4月4及11日暫停)

時間:上午11:00 - 12:30

對象:13 - 24歲青少年

費用:\$50

名額:8人

地點:本中心

內容:導師會指導參加者運用化妝品去化出不同的妝容。



「攻」守同盟 - 攻防箭

編號:TWS2001CY22

日期:2020年3月31日至4月28日

(逢星期二、共5堂)

時間:下午5:00 - 6:00

對象:10 - 24歲青少年

費用:\$70

名額:8人

地點:本中心

內容:在導師的帶領下,參加者會使用海綿弓箭來進行一場攻防的遊戲。



毛毛球拼貼畫 A 班

編號:TWS2001CY23

日期:2020年4月9日 (星期四)

時間:下午4:30 - 6:00

對象:小一至小四學生

費用:\$50

名額:6人

地點:本中心

內容:利用七彩繽紛的毛毛球創作拼貼畫之餘,更可以訓練手指的靈活性。



毛毛球拼貼畫 B 班

編號:TWS2001CY24

日期:2020年4月18日 (星期六)

時間:上午10:00 - 11:30

對象:小一至小四學生

費用:\$50

名額:6人

地點:本中心

內容:利用七彩繽紛的毛毛球創作拼貼畫之餘,更可以訓練手指的靈活性。



成人 班組 / 活動

成人書法 A 班 (第八期)

編號: TWS2001AD01

日期: 2020年1月10日至2月28日
(逢星期五、共8堂)

時間: 上午10:00 - 11:30

對象: 任何有興趣之人士

費用: \$240

名額: 15人

地點: 本中心

內容: 透過學習書寫基本筆法, 讓參加者學懂放慢步伐、身心放鬆。



成人書法 B 班 (第八期)

編號: TWS2001AD02

日期: 2020年1月10日至2月28日
(逢星期五、共8堂)

時間: 上午11:30 - 下午1:00

對象: 任何有興趣之人士

費用: \$240

名額: 15人

地點: 本中心

內容: 透過學習書寫隸書, 讓參加者放鬆心情, 藉此舒緩壓力。



成人書法 A 班 (第九期)

編號: TWS2001AD03

日期: 2020年3月20日至5月22日
(逢星期五、共8堂; 4月10日及5月1日暫停)

時間: 上午10:00 - 11:30

對象: 任何有興趣之人士

費用: \$240

名額: 15人

地點: 本中心

內容: 透過學習書寫基本筆法, 讓參加者學懂放慢步伐、身心放鬆。



成人書法 B 班 (第九期)

編號: TWS2001AD04

日期: 2020年3月20日至5月22日
(逢星期五、共8堂; 4月10日及5月1日暫停)

時間: 上午11:30 - 下午1:00

對象: 任何有興趣之人士

費用: \$240

名額: 15人

地點: 本中心

內容: 透過學習書寫隸書, 讓參加者放鬆心情, 藉此舒緩壓力。



成人瑜伽x普拉提 A 班 (第三期)

編號: TWS20019AD05

日期: 2020年1月14日至2月25日
(逢星期二、共6堂; 1月28日暫停)

時間: 上午10:00 - 11:00

對象: 任何有興趣之人士

費用: \$300

名額: 8人

地點: 本中心

內容: 由導師帶領下學習不同的伸展動作, 放鬆身心之餘, 更可強化肌肉, 減少痛症。



成人瑜伽x普拉提 B 班 (第三期)

編號: TWS20019AD06

日期: 2020年1月14日至2月25日
(逢星期二、共6堂; 1月28日暫停)

時間: 上午11:00 - 中午12:00

對象: 任何有興趣之人士

費用: \$300

名額: 8人

地點: 本中心

內容: 由導師帶領下學習不同的伸展動作, 放鬆身心之餘, 更可強化肌肉, 減少痛症。



成人 班組 / 活動

成人瑜伽x普拉提 A 班 (第四期)

編號:TWS2001AD07

日期:2020年3月3日至3月31日
(逢星期二、共5堂)

時間:上午10:00 - 11:00

對象:任何有興趣之人士

費用:\$250

名額:8人

地點:本中心

內容:由導師帶領下學習不同的伸展動作,放鬆身心之餘,更可強化肌肉,減少痛症。



成人瑜伽x普拉提 B 班 (第四期)

編號:TWS2001AD08

日期:2020年3月3日至3月31日
(逢星期二、共5堂)

時間:上午11:00 - 12:00

對象:任何有興趣之人士

費用:\$250

名額:8人

地點:本中心

內容:由導師帶領下學習不同的伸展動作,放鬆身心之餘,更可強化肌肉,減少痛症。



和諧粉彩體驗班 - 新年篇

編號:TWS2001AD09

日期:2020年1月20日 (星期一)

時間:上午10:00 - 12:00

對象:任何有興趣之人士

費用:\$40

名額:8人

地點:本中心

內容:利用和諧粉彩創作新年畫作;讓大家放鬆心情之餘更可平靜心靈。



禪繞畫體驗班 - 木藝篇

編號:TWS2001AD10

日期:2020年2月17日 (星期一)

時間:上午10:00 - 12:00

對象:任何有興趣之人士

費用:\$60

名額:8人

地點:本中心

內容:於木品上進行禪繞畫創作,讓大家平靜情緒,放鬆心情。



結晶之花 - 體驗 A 班

編號:TWS2001AD011

日期:2020年2月25日 (星期二)

時間:下午2:30 - 4:30

對象:任何有興趣之人士

費用:\$40

名額:8人

地點:本中心

內容:利用粉彩創作出一幅幅優雅的結晶之花藝術畫。



結晶之花 - 體驗 B 班

編號:TWS2001AD012

日期:2020年3月17日 (星期二)

時間:下午2:30 - 4:30

對象:任何有興趣之人士

費用:\$40

名額:8人

地點:本中心

內容:利用粉彩創作出一幅幅優雅的結晶之花藝術畫。



成人 班組 / 活動

香薰護膚品體驗班

編號:TWS2001AD13

日期:2020年2月18日 (星期二)

時間:上午10:00 - 12:00

對象:任何有興趣之人士

費用:\$40 (導師費)、\$20 (材料費)

名額:8人

地點:本中心

內容:教授大家利用天然香薰油製作眼霜、磨砂沐浴露。



愛心手工皂體驗班

編號:TWS2001AD14

日期:2020年3月4日至3月25日

(逢星期三、共4堂)

時間:上午10:30 - 12:30

對象:任何有興趣之人士

費用:\$300 (導師費)、\$60 (材料費)

名額:8人

地點:本中心

內容:教授大家製作手工皂,部分製成品將送贈予區內長者,作探訪之用。

備註:請自備手套。



愛心手工皂進階班

編號:TWS2001AD15

日期:2020年3月9日至3月30日

(逢星期一、共4堂)

時間:上午10:30 - 12:30

對象:已完成上一季手工皂初班之學員

費用:\$340

名額:7人

地點:本中心

內容:教授大家手工皂配方設計;部分製成品將送贈予區內長者,作探訪之用。

備註:需自備手套。



夢幻寶石皂

編號:TWS2001AD16

日期:2020年4月15日 (星期三)

時間:上午10:30 - 11:30

對象:任何有興趣之人士

費用:\$40 (導師費)、\$20 (材料費)

名額:20人

地點:本中心

內容:香皂可以有很多花樣,外表閃耀的寶石皂就是其中一款;每位學員均有製成品。



羊毛毛胸別針 A 班

編號:TWS2001AD17

日期:2020年2月22日 (星期六)

時間:上午10:00 - 12:00

對象:任何有興趣之人士

費用:\$60

名額:4人

地點:本中心

內容:教授大家利用羊毛製作別緻胸別針。



羊毛毛胸別針 B 班

編號:TWS2001AD18

日期:2020年2月29日 (星期六)

時間:上午10:00 - 12:00

對象:任何有興趣之人士

費用:\$60

名額:4人

地點:本中心

內容:教授大家利用羊毛製作別緻胸別針。



成人 班組 / 活動

蝶古巴特 A 班 - 木藝篇

編號: TWS2001AD19

日期: 2020年2月24日 (星期一)

時間: 上午10:00 - 12:00

對象: 任何有興趣之人士

費用: \$60

名額: 8人

地點: 本中心

內容: 蝶古巴特又稱餐巾拼貼, 將印有美麗圖案的餐巾紙拼貼到木製品上, 既實用又美觀。



蝶古巴特 B 班 - 木藝篇

編號: TWS2001AD20

日期: 2020年3月30日 (星期一)

時間: 上午10:00 - 12:00

對象: 任何有興趣之人士

費用: \$60

名額: 8人

地點: 本中心

內容: 蝶古巴特又稱餐巾拼貼, 將印有美麗圖案的餐巾紙拼貼到木製品上, 既實用又美觀。



蛋糕。唧花教室

編號: TWS2001AD21

日期: 2020年2月21日至3月13日
(逢星期五; 共4堂)

時間: 上午10:00 - 12:00

對象: 任何有興趣之人士

費用: \$100 (導師費)、\$60 (材料費)

名額: 8人

地點: 本中心

內容: 學習運用一個唧花咀製作不同造型的忌廉花; 每堂均有製成品。

備註: 請自備圍裙及食物盒。



甜甜圈抱枕 A 班

編號: TWS2001AD22

日期: 2020年2月20日 (星期四)

時間: 上午10:00 - 11:30

對象: 任何有興趣之人士

費用: \$60

名額: 5人

地點: 本中心

內容: 導師教授大家不用任何工具, 只用雙手便能編織屬於自己的圓形抱枕。



甜甜圈抱枕 B 班

編號: TWS2001AD23

日期: 2020年4月6日 (星期一)

時間: 上午10:00 - 11:30

對象: 任何有興趣之人士

費用: \$60

名額: 5人

地點: 本中心

內容: 導師教授大家不用任何工具, 只用雙手便能編織屬於自己的圓形抱枕。



和諧粉彩。靜觀體驗工作坊

編號: TWS2001AD24

日期: 2020年4月20日至27日
(逢星期一; 共2堂)

時間: 上午10:00 - 下午1:00

對象: 任何有興趣之人士

費用: \$60

名額: 10人

地點: 本中心

內容: 活動揉合和諧粉彩及靜觀體驗, 讓大家紓減日常壓力。



成人 班組 / 活動

啫喱花體驗班

編號:TWS2001AD25

日期:2020年3月27日 (星期五)

時間:上午9:45 - 12:45

對象:任何有興趣之人士

費用:\$80 (導師費)、\$20 (材料費)

名額:4人

地點:本中心

內容:導師教授大家於啫喱中製作花形圖案,令平平無奇的啫喱變成藝術品;
每位學員均有製成品。

備註:請自備圍裙及食物盒。



四眼雞丁 - 鳳梨酥

編號:TWS2001AD26

日期:2020年4月3日 (星期五)

時間:上午9:45 - 12:45

對象:任何有興趣之人士

費用:\$80 (導師費)、\$30 (材料費)

名額:6人

地點:本中心

內容:導師教授大家製作卡通造型鳳梨酥;
每位學員均有製成品。

備註:請自備圍裙及食物盒。



家常小菜 - 羊腩煲

編號:TWS2001AD27

日期:2020年3月5日 (星期四)

時間:上午10:00 - 12:00

對象:任何有興趣之人士

費用:\$30

名額:10人

地點:本中心

內容:由專業中菜廚師教授烹煮技巧;大家可以即場試食。



家常小菜 - 炸蝦球

編號:TWS2001AD28

日期:2020年3月12日 (星期四)

時間:上午10:00 - 12:00

對象:任何有興趣之人士

費用:\$30

名額:20人

地點:本中心

內容:由專業中菜廚師教授烹煮技巧;大家可以即場試食。



家常小菜 - 賽螃蟹

編號:TWS2001AD29

日期:2020年3月26日 (星期四)

時間:上午10:00 - 12:00

對象:任何有興趣之人士

費用:\$30

名額:20人

地點:本中心

內容:由專業中菜廚師教授大家炮製家常小菜;大家可以即場試食。



家常小菜 - 生炒糯米飯

編號:TWS2001AD30

日期:2020年4月2日 (星期四)

時間:上午10:00 - 12:00

對象:任何有興趣之人士

費用:\$30

名額:20人

地點:本中心

內容:由專業中菜廚師教授炮製生炒糯米飯的技巧;大家可以即場試食。



長者 班組 / 活動

地壺練習場

編號: TWS2001ED01

日期: 2020年1月3日至17日、2月7日、3月
27日至4月3日、4月17日至24日
(逢星期五、共8堂)

時間: 上午9:45 - 11:15

對象: 60歲或以上之人士

費用: \$10

名額: 8人

地點: 本中心

內容: 召集對地壺球有基本認識的參加者, 一同練習地壺球, 並進行競賽。



Ukulele 唱遊班

編號: TWS2001ED02

日期: 2020年1月15日至4月8日
(逢星期三、共12堂; 1月29日暫停)

時間: 上午10:00 - 11:30

對象: 60歲或以上之人士

費用: \$100

名額: 25人

地點: 本中心

內容: 透過音樂, 結識新朋友, 開心歌唱發放正能量。



新春掛飾製作

編號: TWS2001ED03

日期: 2020年1月15日 (星期三)

時間: 下午2:15 - 3:45

對象: 60歲或以上之人士

費用: \$10

名額: 15人

地點: 本中心

內容: 一起製作新春掛飾, 將愛心傳遞給身邊的人。



歡樂迎新春

編號: TWS2001ED04

日期: 2020年1月16日 (星期四)

時間: 上午10:00 - 11:30

對象: 60歲或以上之人士

費用: \$40

名額: 40人

地點: 本中心

內容: 讓老友記歡聚於樂群, 一起慶祝新年。



卡拉OK班

編號: TWS2001ED05

日期: 2020年2月3日至3月23日
(逢星期一、共8堂)

時間: 上午10:00 - 11:30

對象: 60歲或以上之人士

費用: \$10

名額: 15人

地點: 本中心

內容: 由職員協助打碟, 輪流唱時代曲卡拉OK。



「聲聲相識」音樂治療小組

編號: TWS2001ED06

日期: 2020年2月4日至3月10日
(逢星期二、共6堂)

時間: 上午10:30 - 12:00

對象: 60歲或以上之人士

費用: \$20

名額: 20人

地點: 本中心

內容: 由音樂治療師帶領參加者進行一連串的音樂活動, 包括唱歌、音樂遊戲和即興演奏等, 達致身心靈健康。



長者 班組 / 活動

飛鏢練習場

編號:TWS2001ED07

日期:2020年2月4日至2月18日及
3月31日至4月28日

(逢星期二;共8堂)

時間:下午3:00 - 4:30

對象:60歲或以上之人士

費用:\$10

名額:15人

地點:本中心

內容:召集對飛鏢有基本認識的參加者,
一同練習飛鏢,並進行競賽。



飛鏢體驗班

編號:TWS2001ED08

日期:2020年2月13日至3月19日
(逢星期四;共6堂)

時間:上午10:00 - 11:30

對象:60歲或以上之人士

費用:\$20

名額:8人

地點:本中心

內容:由導師教授飛鏢的玩法,並進行競
賽,一同感受做運動的樂趣。

備註:首次報名優先



地壺體驗班

編號:TWS2001ED09

日期:2020年2月14日至3月20日
(逢星期五;共6堂)

時間:上午9:45 - 11:45

對象:60歲或以上之人士

費用:\$20

名額:8人

地點:本中心

內容:由導師教授地壺球的玩法,並進行競
賽,一同感受做運動的樂趣。

備註:首次報名優先



乒乓球練習場

編號:TWS2001ED10

日期:2020年2月14日至4月3日
(逢星期五;共8堂)

時間:下午2:00 - 3:30

對象:60歲或以上之人士

費用:\$10

名額:15人

地點:本中心

內容:召集對乒乓球有基本認識的參加者,
一同練習乒乓球,並進行競賽,感受
做運動的樂趣。



歡樂識字班

編號:TWS2001ED11

日期:2020年2月13日至3月12日
(逢星期四;共5堂)

時間:下午2:15 - 3:45

對象:60歲或以上之人士

費用:免費

名額:15人

地點:本中心

內容:由淺入深,並有趣地學習中文日常用
字。



和諧粉彩體驗班

編號:TWS2001ED12

日期:2020年2月24日至3月23日
(逢星期一、共5堂)

時間:下午2:00 - 4:00

對象:60歲或以上之人士

費用:\$20

名額:15人

地點:本中心

內容:由導師帶領參加者完成和諧粉彩畫
作,進行心靈分享,達致舒壓的效果。

備註:首次報名優先



長者 班組 / 活動

開心導賞團

編號:TWS2001ED13

日期:2020年2月29日(星期六)

時間:上午9:30 - 下午5:30

對象:60歲或以上之人士

費用:\$80

名額:40人

地點:本中心(集合及解散)

內容:上午參觀位於中文大學的賽馬會氣候變化博物館及未圓湖,中午到酒樓享用團餐,下午參觀稻鄉飲食文化博物館。



身心康泰之旅

編號:TWS2001ED14

日期:2020年3月17日(星期二)

時間:上午9:30 - 下午5:30

對象:60歲或以上之人士

費用:\$80

名額:40人

地點:本中心(集合及解散)

內容:上午參觀美術館,中午共晉午餐,下午參觀房協長者安居資源中心,進行身體功能測試和講座。



電話攝影班

編號:TWS2001ED15

日期:2020年3月19日至4月23日

(逢星期四、共5堂;4月16日暫停)

時間:下午2:15 - 3:45

對象:60歲或以上之人士

費用:\$10

名額:15人

地點:本中心

內容:學習運用智能手機攝影和處理圖片,讓生活更有趣味。



健康講座 - 三高飲食宜忌

編號:TWS2001ED16

日期:2020年4月6日(星期一)

時間:上午11:00 - 中午12:30

對象:60歲或以上之人士及其家屬

費用:免費

名額:30人

地點:本中心(集合及解散)

內容:由註冊營養師分享三高飲食宜忌:高血壓、高膽固醇及高血糖。



老友同賀復活節

編號:TWS2001ED17

日期:2020年4月9日(星期四)

時間:上午10:00 - 11:30

對象:60歲或以上之人士

費用:\$40

名額:40人

地點:本中心(集合及解散)

內容:讓老友記歡聚於樂群,一起慶祝復活節。



春光明媚之旅

編號:TWS2001ED18

日期:2020年4月16日(星期四)

時間:上午9:30 - 下午5:30

對象:60歲或以上之人士

費用:\$80

名額:40人

地點:本中心(集合及解散)

內容:上午參觀香港文物探知館,中午享用素食自助餐,下午參觀消防及救護教育中心暨博物館。





蝶古巴特-布藝篇

婦女將印有美麗圖案的餐巾紙拼貼到布製品上，一方面能製作既實用又美觀的物品外，亦能學習放鬆及專注。

50+軟式飛鏢錦標賽

一班長者經過十一堂的飛鏢體驗班，初嘗公開賽的滋味，更晉級至八強呢！



和諧粉彩體驗班

長者運用乾粉彩和手指繪畫，讓心靈平靜，放下平日的煩惱。

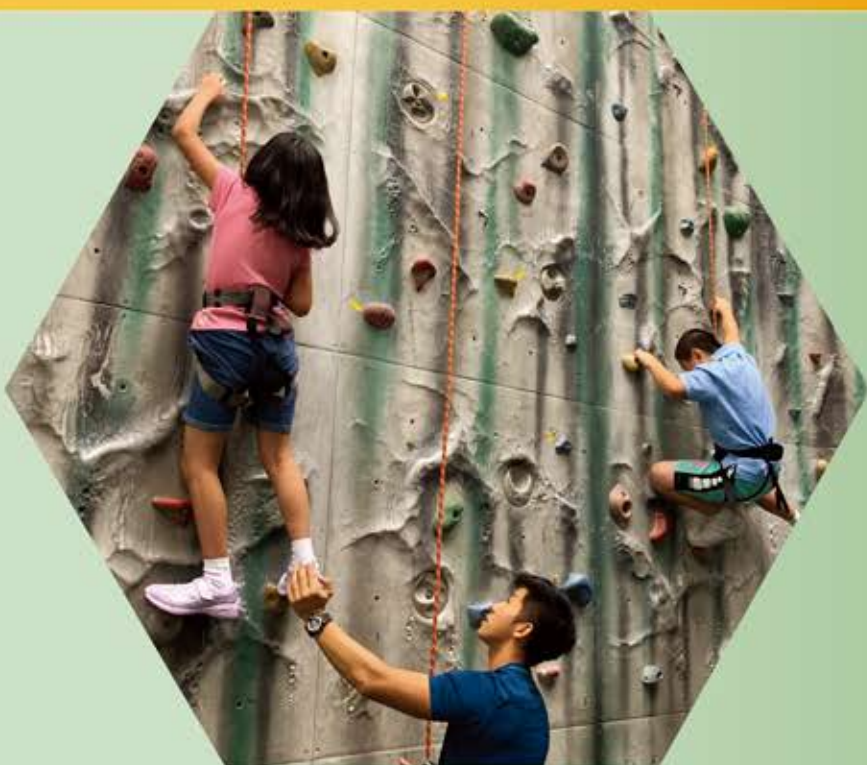


地壺交流賽

一班長者與其他中心的長者進行了一場地壺交流賽，大家攻守兼備，最後獲得第二名的佳績！

兒童塗鴉班

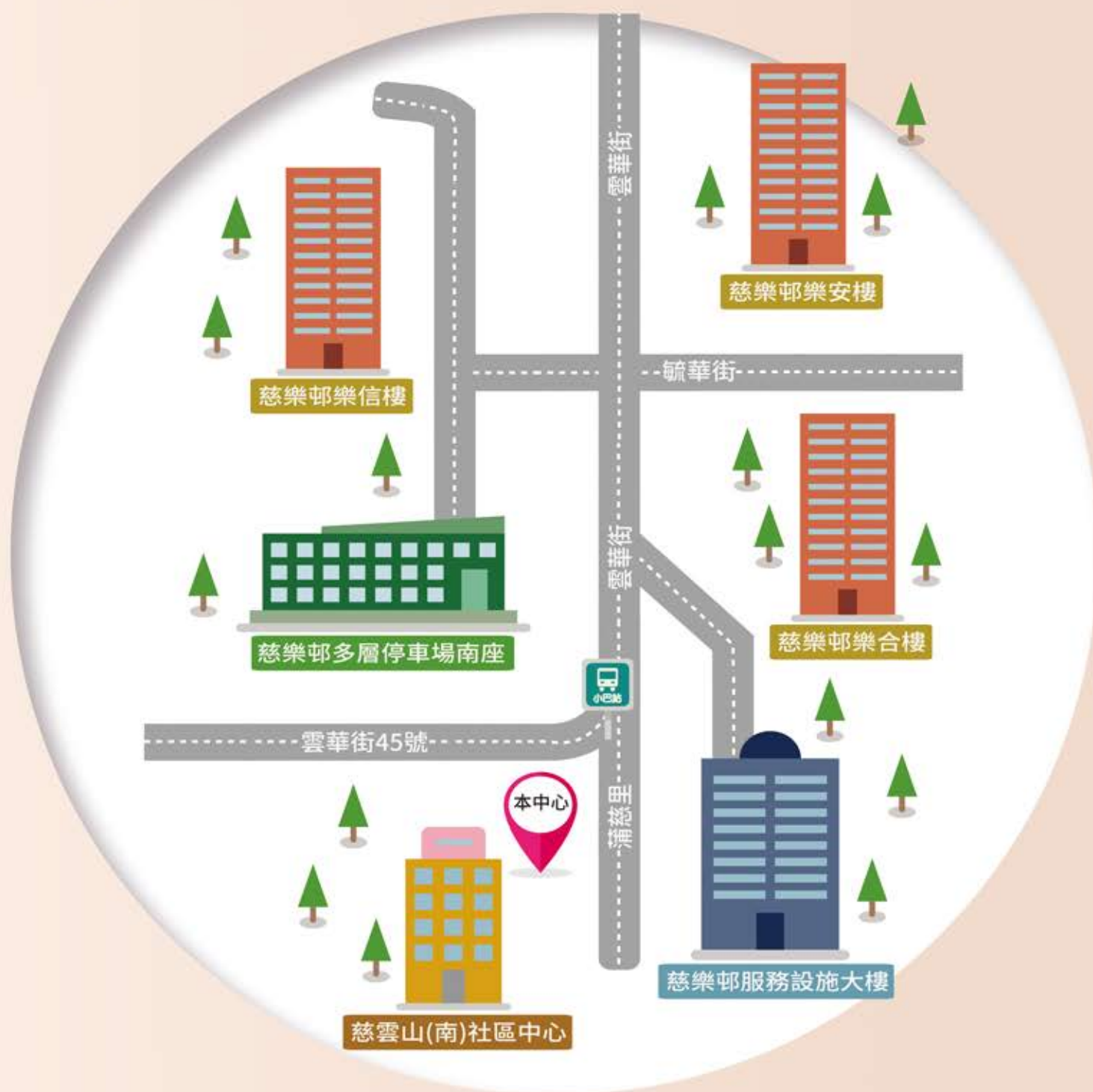
導師教導同學拼砌紙火車模型，並在模型上加上塗鴉圖案！



攀登體驗

參加者在導師的鼓勵下，嘗試踏出第一步，並一步一步挑戰上方的終點。

中心位置



前往方法:

- 專線小巴：37M（港鐵黃大仙站A出口，新光中心側）
- 巴士：2F、3B、3C、3D、5C、15A、116、203E