



樂群社會服務處  
Lok Kwan Social Service

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

# 2024年 5至8月 中心通訊

如有興趣參加通訊內之活動  
請於5月22日上午11時正開始  
致電 2322 2775 登記  
並預約到中心繳費

🏠 九龍慈雲山雲華街45號慈雲山（南區）社區中心5樓

☎ 2322 2775

☎ 2322 2477

☎ 6239 3958

🌐 [www.lok-kwan.org.hk](http://www.lok-kwan.org.hk)

✉ [tws@lok-kwan.org.hk](mailto:tws@lok-kwan.org.hk)

📘 Lok Kwan Tws

📷 [lokkwan\\_tws](https://www.instagram.com/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 - 04 機構簡介 / 愛心捐助
- 05 中心簡介 / 惡劣天氣安排
- 06 樂群之友咭介紹
- 07 友營豐膳
- 08 「劏房」租務管制資訊平台
- 09 「粵學粵式歇後語」燈謎活動
- 10 - 11 親子及家長班組 / 活動
- 12 - 17 兒童及青少年班組 / 活動
- 18 - 19 成人班組 / 活動
- 20 - 24 長者班組 / 活動

# 機構簡介

樂群社會服務處於2000年成立，是稅務局認可的公眾慈善機構。樂群沒有政府恆常的撥款資助，經費主要倚靠籌募和向撥款機構及其他贊助團體以項目申請資助，以推行扶貧助弱的工作。樂群一直與社會各界齊心協力，致力照顧基層社群的需要，例如為學童提供託管服務、功課輔導和訓練活動；支援青年和婦女就業；協助新來港人士盡早融入本地生活；舉辦長者群體活動以增強他們的身心健康；以至向有需要人士提供熱餐服務、短期食物和日常用品支援。樂群是政府多項支援計劃的堅實合作夥伴，當中包括「攜手扶弱基金」、「兒童發展基金」、「就業支援服務」、「過渡性房屋計劃」，和協助基層家庭初中生開拓眼界和向上流動的「共創明『Teen』計劃」，為共建和諧幸福的香港家園而努力。

樂群的徽號用色鮮豔，散發活力和熱情，代表我們全心全力服務香港市民的精神。當中的「人」字突顯我們貫徹以人為本、「助人自助 敬業樂群」的服務宗旨，關懷基層服務對象的需要，幫助他們突破局限，盡展所長。

## 願景

建立互相尊重、互助互惠、促進成長、和諧幸福的社會，每個服務對象都能自強自信、充分發揮優勢，全面發展潛能。

## 使命

藉一班委身、友愛、熱誠、積極的同工團隊，與各界齊心協力，為服務對象提供有效率及人性化的專業服務。

## 價值觀

關愛、尊重、友善、參與、團結。



[www.lok-kwan.org.hk](http://www.lok-kwan.org.hk)



lkssfb

樂群社會服務處





樂群社會服務處  
Lok Kwan Social Service

# 愛心 捐助

本服務處沒有政府恆常的撥款資助，經費主要倚靠向撥款機構及其他贊助團體申請資助推行計劃，和向商企及公眾人士籌募。您的捐助，可以幫助我們持續運作，並為更多有需要的人士開拓切身的服務。

## 捐款方法

1. 掃描右邊二維碼，於「捐款易」網上平台直接捐款。

(支援：WeChat、支付寶、轉數快、雲閃付、BoC Pay、Visa、Master、JCB及銀聯)



VISA



2. 親身到銀行、透過網上理財或銀通自動櫃員機將捐款存入本服務處中國銀行戶口 012-354-1-009801-1，並於銀行入數紙、網上理財之確認捐款網頁截圖上或自動櫃員機存根背面，請註明「收據抬頭姓名、聯絡電話和收取收據的郵寄地址」。

3. 劃線支票抬頭「樂群社會服務處」或 LOK KWAN SOCIAL SERVICE，背面請註明「收據抬頭姓名、聯絡電話和收取收據的郵寄地址」寄回本服務處。

分享源於關懷  
點滴都是恩情

繳付紀錄截圖可透過以下途徑交回本服務處

☎ 5592 0199

✉ info@lok-kwan.org.hk

☎ 2815 2283

📍 香港皇后大道中99號中環中心地下4室

捐款可憑本服務處的正式收據申請稅務減免。

如有任何查詢，請隨時致電 2169 0199 或電郵至 info@lok-kwan.org.hk

# 中心簡介

## 李坤社區服務中心

於2003年正式投入服務，主要為黃大仙區居民提供全面的綜合社區服務。藉著攜手扶弱基金計劃、兒童發展基金計劃及老有所為活動計劃等，連繫社會及地區資源，回應社區人士的需要和填補服務的空隙。

### 就業服務

婦女就業支援服務、青年人生規劃活動

### 社區工作

社區飯堂、地區資源轉介、家長支援、婦女發展、便利圖書館、義工訓練及社區活動

### 兒童及青少年發展

兒童學習支援服務、兒童成長及親子教育  
入校服務、兒童發展基金計劃、共創明TEEN計劃

# 中心假期

2024年5月1日	(星期三)	勞動節	全日休息
2024年5月15日	(星期三)	佛誕	全日休息
2024年6月10日	(星期一)	端午節	全日休息
2024年7月1日	(星期一)	香港特別行政區成立紀念日	全日休息

# 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，報名及參與活動時，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。



## 2024年樂群之友咭樣式

如未更換新咭的樂群之友，  
可以到中心更換新咭

“ 迎新禮物  
凡新登記成為「樂群之友」，  
即可獲迎新禮物乙份。  
數量有限，送完即止。 ”

# 分享愛心 緣聚一堂



## 社區飯堂

**優惠午餐、晚餐各\$10**

每餐包括1份飯、1份餅、1份菜、1份營養湯水、1份水果

- ☎ 電話：2322 2775 / 6239 3958
- 🕒 時間：逢星期一至五  
(公眾假期除外)
- 📍 地點：慈雲山雲華街45號  
慈雲山(南)社區中心五樓
- 🕒 午餐：上午11:30
- 👤 對象：基層人士
- 🕒 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



樂群社會服務處  
Lok Kwan Social Service

# 「劏房」租務管制 資訊平台

[www.sdu-info.org.hk](http://www.sdu-info.org.hk)



啟用

已正式啟用

「劏房」租務管制資訊平台由樂群社會服務處設立及管理，為公眾提供《業主與租客（綜合）條例》（第7章）第IVA部相關資訊、條例內容、整合發放6支區域服務隊的近期活動和活動花絮等及「劏房」相關消息和資訊。



# 學粵式 歇後語

廣東話有很多有趣詞彙，歇後語更是一種廣東話獨有的隱式粵語，今個中秋我們就來一起學習更多有趣廣東話歇後語啦。

日期：2024年9月9日至9月20日  
(逢星期一、三、四；公眾假期暫停)

時間：

上午10:00 - 11:00、下午14:30 - 15:30  
下午15:30 - 16:30、下午16:30 - 17:30

對象：中心會員

費用：全免

地點：本中心

# 親子及家長 班組 / 活動



## 軟心朱古力曲奇

編號：TWS2405FM01

日期：2024年5月24日 (星期五)

時間：下午4:00 - 5:30

對象：親子家庭

費用：家長 \$100、兒童 \$50

名額：8人 (4對親子)

地點：本中心

內容：曲奇大家都食得多，如果自己製作軟心曲奇，大家可能又未必試過，快來參加增進親子關係。

備註：請自備圍裙及食物盒。

## 日式章魚小丸子

編號：TWS2405FM02

日期：2024年6月21日 (星期五)

時間：下午4:00 - 5:30

對象：親子家庭

費用：家長 \$200、兒童 \$100

名額：8人 (4對親子)

地點：本中心

內容：香脆章魚燒大人小朋友都愛，快快帶埋小朋友一起參加製作，還可以提高他們的烹飪興趣。

備註：請自備圍裙及食物盒。

## 生朱古力雪條

編號：TWS2405FM03

日期：2024年7月12日 (星期五)

時間：下午4:00 - 5:30

對象：親子家庭

費用：家長 \$100、兒童 \$50

名額：8人 (4對親子)

地點：本中心

內容：夏天就到了，一起和導師製作健康又美味的生朱古力雪條。

備註：請自備圍裙及食物盒。

# 親子及家長 班組 / 活動



## 蒜香蝦滑多士

編號：TWS2405FM04

日期：2024年7月26日 (星期五)

時間：下午4:00 - 5:30

對象：親子家庭

費用：家長 \$150、兒童 \$75

名額：8人 (4對親子)

地點：本中心

內容：下午茶食咩好？其實可以又美味香口。和小朋友一起報名參加製作美味下午茶小食。

備註：請自備圍裙及食物盒。

## 鮮奶麻薯

編號：TWS2405FM05

日期：2024年8月9日 (星期五)

時間：下午4:00 - 5:30

對象：親子家庭

費用：家長 \$150、兒童 \$75

名額：8人 (4對親子)

地點：本中心

內容：和導師一起用牛奶製作非常簡單方便的鮮奶麻薯，大人小孩最愛的甜品。

備註：請自備圍裙及食物盒。

## 迷你巴斯克

編號：TWS2405FM06

日期：2024年8月23日 (星期五)

時間：下午4:00 - 5:30

對象：親子家庭

費用：家長 \$200、兒童 \$100

名額：8人 (4對親子)

地點：本中心

內容：近年大熱的蛋糕巴斯克，其實製作過程非常簡單，齊來學習這款又美味又美觀的甜品。

備註：請自備圍裙及食物盒。

# 兒童及青少年 班組 / 活動



## 兒童功課輔導班

( 5月份 )

編號：TWS2405CY01

日期：2024年5月2日至5月31日 ( 逢星期一至五 )

時間：下午3:45 - 5:45

費用：\$800

( 6月份 )

編號：TWS2405CY02

日期：2024年6月3日至6月28日 ( 逢星期一至五；6月10及28日暫停 )

時間：下午3:45 - 5:45

費用：\$800

( 暑期A班 )

編號：TWS2405CY03

日期：2024年7月2日至7月31日 ( 逢星期一、三、五 )

時間：上午10:00 - 12:00

費用：\$500

( 暑期B班 )

編號：TWS2405CY04

日期：2024年8月1日至8月30日 ( 逢星期一、三、五 )

時間：上午10:00 - 12:00

費用：\$500

對象：小一至小六學生

名額：16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。

# 兒童及青少年 班組 / 活動



## 籃球班

籃球是需要有許多技巧的運動，包含：投籃、傳球、運球、籃板、防守等各種運動技巧，這也形成籃球風靡全球的原因之一。在兒童的成長時期，籃球運動對孩子觀察力、適應力、判斷力、學習能力的成長有著非常大的幫助。

( 5月份)

編號：TWS2405CY05

日期：2024年5月3日至5月31日 ( 逢星期五、共5堂 )

費用：\$150

( 6月份)

編號：TWS2405CY06

日期：2024年6月7日至6月21日 ( 逢星期五、共3堂 )

費用：\$90

( 7月份)

編號：TWS2405CY07

日期：2024年7月5日至7月26日 ( 逢星期五、共4堂 )

費用：\$120

( 8月份)

編號：TWS2401CY07

日期：2024年4月5日至4月26日 ( 逢星期五、共4堂 )

費用：\$120

時間：下午5:00 - 6:00

對象：小三至中三學生

名額：10人

地點：慈雲山邨中央遊樂場 ( 籃球場 )

內容：透過運動，訓練小朋友的肌力、專注力，同時發展個人潛能，進一步改善學生與人合作能力及肌力發展。

備註：請穿着輕便運動服裝。

# 兒童及青少年 班組 / 活動



## 乒兵乒兵乒兵

編號：TWS2405CY09

日期：2024年6月6日至6月27日（逢星期四、共4堂）

時間：下午5:00 - 6:00

對象：9 - 20歲青少年

費用：\$100

名額：8人

地點：本中心

內容：由教練教導參加者，學習基礎乒乓球技術，例如發球，接球，殺球等等。

備註：請穿着輕便運動服裝。

## 跳出comfort zone - 花式跳繩

編號：TWS2405CY10

日期：2024年6月27日至8月1日（逢星期四、共6堂）

時間：下午5:00 - 6:00

對象：12-16歲青少年

費用：\$100

名額：6人

地點：慈雲山（南區）社區中心1樓

內容：花式跳繩有別於一般跳繩運動，不但健康有益身心，還可以認識更多跳繩技巧。讓小朋友投入更多。

備註：請穿着輕便運動服裝。

## 摔先有你Join - 摔跤

編號：TWS2405CY11

日期：2024年7月5日至8月9日（逢星期五、共6堂）

時間：下午5:00 - 6:00

對象：12-16歲青少年

費用：\$100

名額：6人

地點：本中心

內容：摔跤其實是一種具防衛的力量型運動，讓小朋友可以提升個人保護意識亦可認識這類較冷門的運動。

備註：請穿着輕便運動服裝。

# 兒童及青少年 班組 / 活動



## Steam班 - 拉線小車

編號：TWS2405CY12

日期：2024年7月12日 (星期五)

時間：下午4:30 - 6:00

對象：小四至中三學生

費用：\$30

名額：8人

地點：本中心

內容：由導師教導參加者組合拉線小車，訓練手部運用和看說明書，學習自行組裝零件。

## Steam班 - 幸運小輪盤

編號：TWS2405CY13

日期：2024年7月19日 (星期五)

時間：下午4:30 - 6:00

對象：小四至中三學生

費用：\$30

名額：8人

地點：本中心

內容：由導師教導參加者組合幸運小輪盤，訓練手部運用和看說明書，學習自行組裝零件。

## Steam班 - 自制幻燈放映機

編號：TWS2405CY14

日期：2024年7月26日 (星期五)

時間：下午4:30 - 6:00

對象：小四至中三學生

費用：\$30

名額：8人

地點：本中心

內容：由導師教導參加者組合自制幻燈放映機，訓練手部運用和看說明書，學習自行組裝零件。

# 兒童及青少年 班組 / 活動



## 桌遊班

編號：TWS2405CY15

日期：2024年7月18日至8月22日 (逢星期四、共6堂)

時間：下午4:45 - 5:45

對象：小四至中三學生

費用：\$20

名額：10人

地點：本中心

內容：透過桌遊認識新朋友,增加團體合作精神和邏輯思維。

## 兒童體適能訓練

編號：TWS2405CY16

日期：2024年7月24日至8月14日 (逢星期三、共4堂)

時間：上午11:00 - 12:00

對象：6-12歲兒童

費用：\$50

名額：8人

地點：慈雲山(南區)社區中心1樓

內容：體適能可以加強兒童身體保護力及提升情緒控制能力。

備註：請穿着輕便運動服裝。

## 拉弓引箭百發百中

編號：TWS2405CY17

日期：2024年7月25日及8月8日 (逢星期四、共2堂)

時間：上午11:00 - 12:00

對象：9-12歲兒童

費用：\$120

名額：8人

地點：新莆崗射箭場

內容：射箭有助兒童提升專注力和穩定的心理狀態。

備註：請穿着輕便運動服裝。

# 兒童及青少年 班組 / 活動



## 橡皮圖章DIY

編號：TWS2405CY18

日期：2024年7月26日至8月9日（逢星期五、共3堂）

時間：下午3:00 – 4:00

對象：12-16歲青少年

費用：\$50

名額：6人

地點：本中心

內容：可以自己親手制作獨一無二的橡皮圖章，同時可以訓練耐性。

## 擲中紅心飛鏢班

編號：TWS2405CY19

日期：2024年8月6日至8月16日（逢星期二、五、共4堂）

時間：上午10:30 – 11:30

對象：6-12歲兒童

費用：\$30

名額：8人

地點：本中心

內容：飛鏢能訓練兒童比較少用的肌肉，從而增加有關肌肉的協調，亦能訓練心理穩定性及自信。

備註：請穿着輕便運動服裝。

## UKULELE體驗班

編號：TWS2405CY20

日期：2024年8月7日至8月15日（逢星期三、四、共4堂）

時間：上午10:00 – 11:00

對象：6-12歲兒童

費用：\$50

名額：6人

地點：本中心

內容：透過學習UKULELE認識音樂、結交新朋友和合作的精神。

# 成人 班組 / 活動

攜手扶弱基金  
PARTNERSHIP FUND  
FOR THE DISADVANTAGED

贊助

## UKULELE體驗班

編號：TWS2405AD01

日期：2024年5月10日至5月31日（逢星期五、共4堂）

時間：上午10:00 - 11:00

對象：任何有興趣之成人

費用：\$100

名額：8人

地點：本中心

內容：透過學習UKULELE了解到玩音樂的樂趣。

## 電話班

編號：TWS2405AD02

日期：2024年5月13日至6月24日（逢星期一、共6堂；6月10日暫停）

時間：上午10:00 - 11:00

對象：任何有興趣之成人

費用：\$60

名額：8人

地點：本中心

內容：透過輕鬆簡易的方式一起學習使用智能手機。

## 舒痛伸展運動班

編號：TWS2405AD03

日期：2024年5月13日至6月3日（逢星期一、共4堂）

時間：上午10:00 - 11:00

對象：任何有興趣之成人

費用：\$200

名額：6人

地點：本中心

內容：透過伸展練習、放鬆練習，幫助家長照顧身心健康，認識和體驗舒緩身體疼痛的方法。

# 成人 班組 / 活動

攜手扶弱基金  
PARTNERSHIP FUND  
FOR THE DISADVANTAGED

贊助

## 味力四射 - 擴香石

編號：TWS2405AD04

日期：2024年5月17日 (星期五)

時間：上午10:30 - 12:00

對象：任何有興趣之成人

費用：\$40

名額：8人

地點：本中心

內容：學習製作有益健康又香噴噴的擴香石，放在房間、廁所等地方都有僻味及芬芳的作用。

## 富士山香薰蠟燭座

編號：TWS2405AD05

日期：2024年6月21日 (星期五)

時間：上午10:30 - 12:00

對象：任何有興趣之成人

費用：\$40

名額：8人

地點：本中心

內容：學習製作具放鬆作用的香氛蠟燭座，還可以按自己喜好調配味道及造型。

## 舒心舒壓流沙畫

編號：TWS2405AD06

日期：2024年7月26日 (星期五)

時間：上午10:00 - 11:00

對象：任何有興趣之成人

費用：\$100

名額：6人

地點：本中心

內容：流動的沙按照自然模式，慢慢堆砌出與別不同的沙畫，創造具藝術性和觀賞性的畫作。

# 長者 班組 / 活動



## 飛鏢練習場 ( A 班 )

編號：TWS2405ED01

日期：2024年5月14日至7月2日 ( 逢星期二、共8堂 )

時間：下午2:15 - 3:45

對象：60歲或以上之人士

費用：\$60

名額：10人

地點：本中心

內容：讓我們互相切磋，進行競賽，提升技巧，享受飛鏢箇中的樂趣。

備註：請穿着輕便運動服飾。

## 飛鏢練習場 ( B 班 )

編號：TWS2405ED02

日期：2024年7月9日至8月27日 ( 逢星期二、共8堂 )

時間：下午2:15 - 3:45

對象：60歲或以上之人士

費用：\$60

名額：10人

地點：本中心

內容：讓我們互相切磋，進行競賽，提升技巧，享受飛鏢箇中的樂趣。

備註：請穿着輕便運動服飾。

## 卡拉OK ( A 班 )

編號：TWS2405ED03

日期：2024年5月16日7月4日 ( 逢星期四、共8堂 )

時間：上午10:00 - 11:30

對象：60歲或以上之人士

費用：\$60

名額：10人

地點：本中心

內容：為喜歡唱懷舊金曲的老友記而設，讓長者在耳熟能詳的歌曲中，培養對歌唱的興趣。

# 長者 班組 / 活動



## 卡拉OK ( B 班 )

編號：TWS2405ED04

日期：2024年7月11日至8月29日 ( 逢星期四、共8堂 )

時間：上午10:00 - 11:30

對象：60歲或以上之人士

費用：\$60

名額：10人

地點：本中心

內容：為喜歡唱懷舊金曲的老友記而設，讓長者在耳熟能詳的歌曲中，培養對歌唱的興趣。

## 地壺練習場 ( A 班 )

編號：TWS2405ED05

日期：2024年5月17日至7月5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：\$60

名額：8人

地點：本中心

內容：讓我們互相切磋球技，進行競賽，提升技巧，享受地壺球筒中的樂趣。

備註：請穿着輕便運動服裝。

## 地壺練習場 ( B 班 )

編號：TWS2405ED06

日期：2024年7月12日至8月30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：\$60

名額：8人

地點：本中心

內容：讓我們互相切磋球技，進行競賽，提升技巧，享受地壺球筒中的樂趣。

備註：請穿着輕便運動服裝。

# 長者 班組 / 活動



## 地壺體驗班

編號：TWS2405ED07

日期：2024年6月11日至7月23日（逢星期二、共6堂；7月2日暫停）

時間：上午9:45 - 11:15

對象：60歲或以上之人士

費用：\$80

名額：8人

地點：本中心

內容：地壺，是香港新興的運動。這是一個講求專注、技巧和策略的運動，玩法簡單又充滿挑戰性，玩法多變，就讓導師帶領你們一起體驗地壺筒中的樂趣。

備註：請穿着輕便運動服裝。

## Ukulele 唱遊班 (2024年第2期)

編號：TWS2405ED08

日期：2024年5月22日至8月7日（逢星期三、共12堂）

時間：上午11:30 - 13:00

對象：60歲或以上之人士

費用：\$250

名額：24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，並有機會參與公開演出。

## 「頌親恩」雙親節慶祝活動

編號：TWS2405ED09

日期：2024年5月28日（星期二）

時間：上午10:00 - 11:30

對象：60歲或以上人士

費用：\$50

名額：20人

地點：本中心

內容：今年我們聚首一堂，透過各種遊戲及DIY去歡渡這個雙親節，活動後每位參加者更會獲得福袋一個，內含豐富的禮物。

# 長者 班組 / 活動



## 心「粽」有你

編號：TWS2405ED10

日期：2024年6月4日（星期二）

時間：上午10:00 - 11:30

對象：60歲或以上人士

費用：\$50

名額：20人

地點：本中心

內容：與老友記一起歡渡端午節，屆時將會與參加者玩小遊戲，活動後每位參加者將會獲得福袋一個，內含豐富的禮物。

## 「耆·趣」桌上遊戲小組

編號：TWS2405ED11

日期：2024年6月5日至7月31日（逢星期三、共8堂；6月19日暫停）

時間：下午2:15 - 3:45

對象：60歲或以上之人士

費用：\$40

名額：8人

地點：本中心

內容：透過各種新奇又好玩的桌上遊戲，結識新朋友，一起鍛鍊腦筋。

## 乒乓球練習場

編號：TWS2405ED12

日期：2024年6月21日至8月16日（逢星期五、共8堂；6月28日暫停）

時間：下午2:15 - 3:45

對象：60歲或以上之人士

費用：\$50

名額：8人

地點：本中心

內容：乒乓球是一種球類運動，只需一張枱，兩塊球拍，一個乒乓球，就可以互相對打。就讓我們互相切磋，進行競賽，提升技巧，一起享受乒乓球箇中的樂趣。

備註：請穿着輕便運動服裝。

# 長者 班組 / 活動



## 芬蘭木柱體驗班

編號：TWS2405ED13

日期：2024年6月24日至8月5日（逢星期一、共6堂；7月1日暫停）

時間：上午10:00 - 11:30

對象：60歲或以上之人士

費用：\$50

名額：8人

地點：本中心

內容：芬蘭木棋是一款休閒的新興運動，不受體力限制，芬蘭木柱講求角度，力度掌握，快來體驗一下這個運動吧！

備註：請穿着輕便運動服裝。

## 輕輕鬆鬆DIY：芬香擴香石

編號：TWS2405ED14

日期：2024年8月19日（星期一）

時間：上午10:00 - 11:30

對象：60歲或以上之人士

費用：\$40

名額：8人

地點：本中心

內容：擴香石是一種無需插電或是點火，製作方法十分簡單，只需滴上幾滴精油就可以釋放出香味的居家香氛，用作送禮或家居裝飾亦不錯。

## 輕輕鬆鬆DIY：治癒冷靜瓶

編號：TWS2405ED15

日期：2024年8月21日（星期三）

時間：上午10:00 - 11:30

對象：60歲或以上之人士

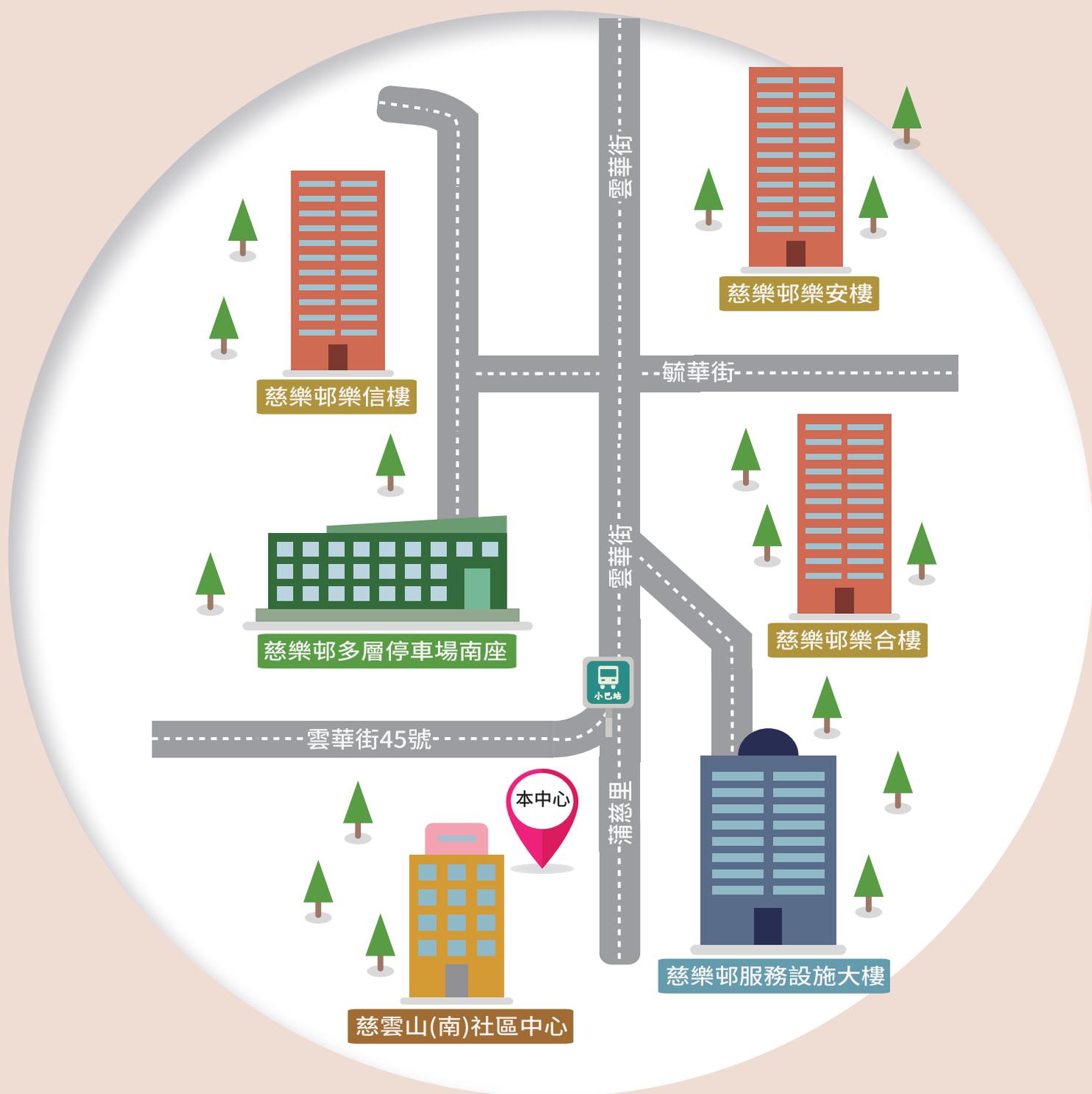
費用：\$30

名額：8人

地點：本中心

內容：冷靜瓶又稱為星空瓶，加入各種閃粉及材料，在搖晃瓶子時，迷幻且閃爍的金蔥會隨之起舞，接著慢慢開始沉澱，沉澱你的壞情緒。

# 中心位置



前往方法：

- 專線小巴：37M (港鐵黃大仙站A出口，沙田坳道黃大仙公共小型巴士服務總站)
- 巴士：2F、3B、3C、5C、15A、116、203E