



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 ✉ tws@lok-kwan.org.hk

📘 Lok Kwan Tws 📷 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



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



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

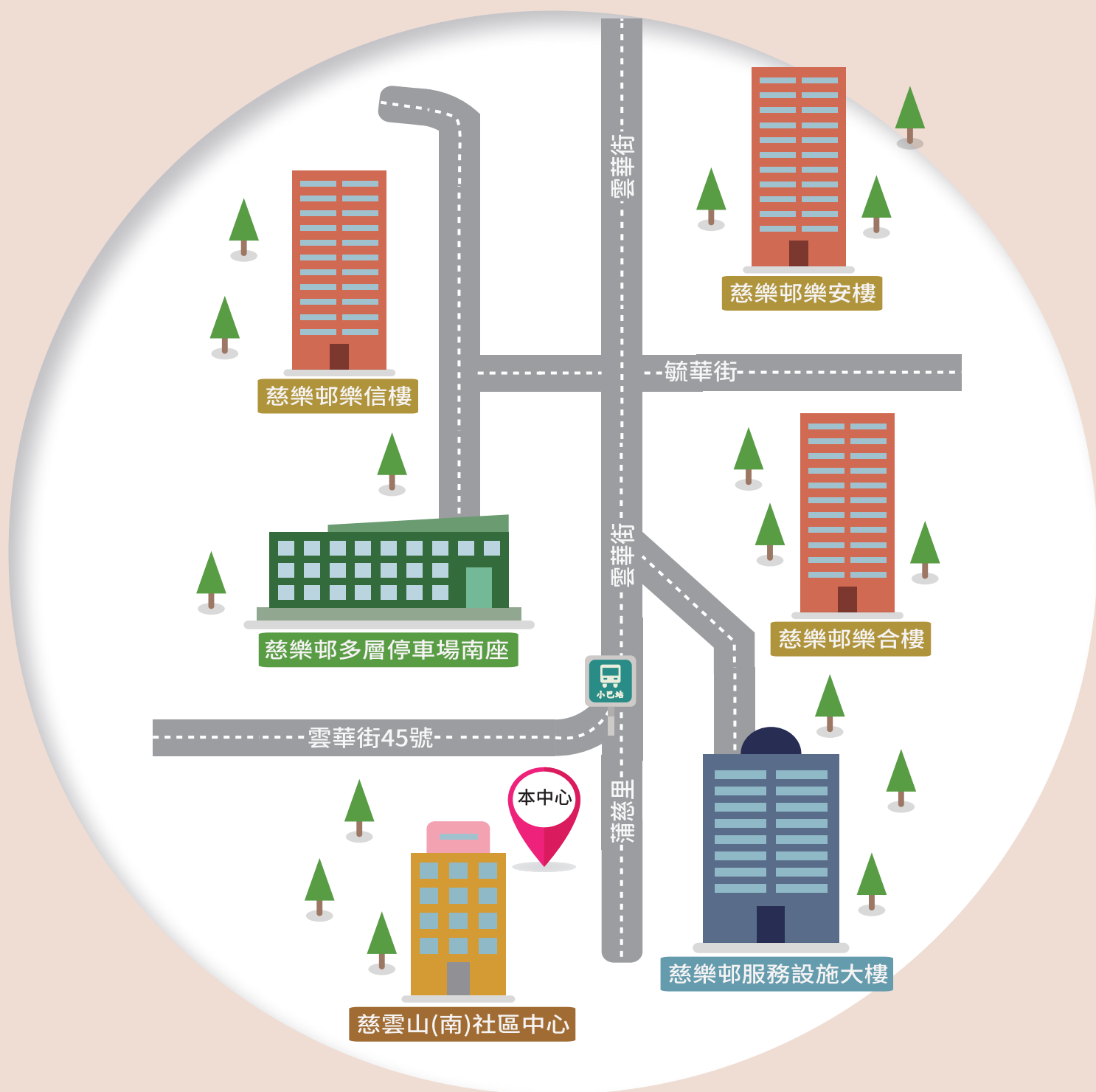
費用：\$30

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