



義工服務簡介會

簡介社區中心服務、義工服務機會、「織福紅磡」時間銀行計劃，以及HinCare手牽守應用程式的使用

日期：11月23日 (六)

時間：上午10:00-11:00

對象：新加入義工 / 有興趣義工服務的社區人士

名額：15人

費用：全免 / 免時分

地點：本中心202室

查詢：計劃社工 阿撈

(39604355 / WhatsApp 96553250)

普拉提小組 (11-12月)

普拉提是一種專注於核心肌群訓練的運動，旨在增強身體的力量、柔韌性和平衡。

日期：11月1日至12月13日 (五；共6節)

【不包括11月29日】

時間：上午09:45-10:45

對象：龍城之友(優先) / 義工 / 社區人士

名額：15人

費用：\$80(會員)；\$230(非會員) / 360 時分

地點：本中心4樓禮堂

查詢：計劃主任 趙姑娘

(39604363 / WhatsApp 92056563)

*參加者需自備瑜伽墊



瑜珈磚伸展小組(11-12月)

利用瑜珈磚作為輔助工具改善姿勢，減少受傷的風險，並提高身體的舒適度。

日期：11月1日至12月13日 (五；共6節)

【不包括11月29日】

時間：上午10:45-11:45

對象：龍城之友(優先) / 義工 / 社區人士

名額：15人

費用：\$80(會員)；\$230(非會員) / 360 時分

地點：本中心4樓禮堂

查詢：計劃主任 趙姑娘

(39604363 / WhatsApp 92056563)

*參加者需自備瑜珈墊

*瑜珈磚會贈送給首次參加者



二零二四年

十一月活動推介

歡迎掃描 QR CODE 報名，亦可致電 / Whatsapp 查詢活動



請細閱網上表格有關活動報名截止日期及條款細則



新屋邨知多少：粉嶺皇后山邨

輪候咗公屋一段時間嘅街坊們，可透過是次導賞活動了解新落成的公屋狀況，為未來上樓做足預備。

日期：11月16日（六）

時間：下午1:00-5:00

對象：龍城之友（優先）及正輪候公屋的社區人士

名額：25人

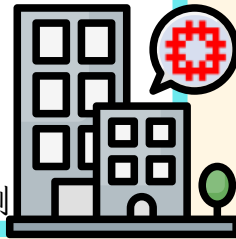
費用：\$20(會員)；\$50(非會員)／240 時分
#已包括導覽團及去程旅遊巴費用

集合地點：本中心

解散地點：粉嶺皇后山邨

查詢：計劃社工 黎生
(39604355 / WhatsApp 96553250)

鳴謝：明愛「皇后山下 齊建新區」計劃



基礎義工培訓

想讓自己有一個新的轉變，亦想為社區出一分力，不如嚟中心「試一次」學做義工。培訓中會講解義工技巧，並透過義工服務實踐「助人自助」精神，探訪區內獨老兩老長者。

日期：11月19及26日（二；共2節）

時間：上午10:00-11:30

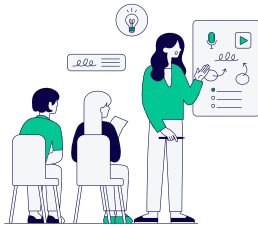
對象：有興趣成為義工的人士

名額：12人

費用：全免／免時分

地點：本中心202室

查詢：計劃社工 黎生
(39604355 / WhatsApp 96553250)



同你行 - 家長互助小組

小組以遊戲、減壓活動和資訊分享三個元素為主，讓參加的家長能夠互相支持，減輕生活壓力。

日期：11月26日（二）

時間：上午10:00-11:15

對象：龍城之友(優先)／義工／社區人士

名額：10人

費用：全免／免時分

地點：本中心201室

查詢：計劃社工 阿撈
(39604355 / WhatsApp 96553250)



二零二四年
十一月活動推介

歡迎掃描 QR CODE 報名，亦可致電/ Whatsapp查詢活動



請細閱網上表格有關活動報名截止日期及條款細則



義遊 - O · PARK1 [有機資源回收中心]

O · PARK1 是香港首個大型有機資源回收中心，一個能夠處理200公噸廚餘的設施。是次活動到訪 O · PARK1，了解廚餘由運輸到產生生物氣發電的整個過程，認識廚餘如何轉廢為能。

日期：11月2日（六）

時間：下午1:15-4:45

對象：義工（優先）、龍城之友及社區人士

名額：20人

費用：\$40(會員及非會員)/210 時分
#已包括導覽團及來回旅遊巴費用

集合及解散地點：社區中心

查詢：計劃社工 阿撈

(39604355/WhatsApp 96553250)



更年期及骨質疏鬆症講座

香港家庭計劃指導會邀請資深地區健康推廣職員主講介紹更年期生理和心理的轉變及應對方法，與預防骨質疏鬆。

日期：11月4日（一）

時間：上午11:00-中午12:30

對象：龍城之友(優先)/義工/社區人士

名額：20人

費用：全免/免時分

地點：本中心301室

查詢：計劃主任 趙姑娘

(39604363 / WhatsApp 92056563)



紓緩痛症運動班

是次活動與賽馬會「50 展新晴」婦女健康計劃合作，邀請體適能教練帶各位婦女一起做伸展運動，紓緩日常生活各種痛症。

日期：11月12日（二）

時間：下午2:00-4:00

對象：婦女(年齡介乎47至67歲優先)

龍城之友(優先)/義工/社區人士

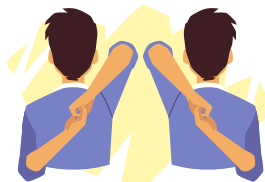
名額：20人

費用：全免/免時分

地點：本中心4樓禮堂

查詢：計劃社工 阿撈

(39604355/WhatsApp 96553250)



歡迎掃描 QR CODE 報名，亦可致電/Whatsapp查詢活動



請細閱網上表格有關活動報名截止日期及條款細則

二零二四年
十一月活動推介



理財家族大挑戰 - 親子理財七日挑戰

透過親子共同參與 7 天理財挑戰任務，建立孩童對金錢管理的概念，並促進家長與兒女在金錢方面的正向溝通，從而推動家庭的財務健康。

日期：11月2日(六) 【簡介會】

11月23日(六) 【分享會】

時間：下午2:30-4:00

對象：親子家庭

龍城之友(優先)／義工／社區人士

名額：12人

費用：\$40(會員)；\$180(非會員)／225 時分

地點：本中心4樓禮堂

查詢：計劃社工 黎生

(39604355 / WhatsApp 96553250)

鳴謝：香港家庭福利會理財教育中心



雙人香薰按摩工作坊

利用香薰為對方按摩放鬆減壓，在按摩時彼此專注於對方，表達及聆聽對方的需要，增加親密感。二人一組，歡迎親子/夫妻/閨蜜參加。

日期：11月14日(四)

時間：晚上7:00-8:30

對象：龍城之友(優先)／義工／社區人士

名額：10組

每人費用：\$10(會員)；\$40(非會員)／90 時分

地點：本中心302室

查詢：計劃主任 趙姑娘

(39604363 / WhatsApp 92056563)

Kpop舞班

韓國流行舞蹈，由專業舞蹈導師教授經揀選的KPOP歌曲結合簡單的肢體動作，培養運動習慣。

日期：11月4 - 18日(一；共4節)

時間：上午11:30-中午12:30

對象：龍城之友(優先)／義工／社區人士

名額：10人

費用：\$40(會員)；\$100(非會員)／240 時分

地點：本中心4樓禮堂

查詢：計劃社工 鄺姑娘

(39604331 / WhatsApp 96594089)



二零二四年

十一月活動推介

歡迎掃描 QR CODE 報名，亦可致電/ Whatsapp查詢活動



請細閱網上表格有關活動報名截止日期及條款細則



社區聚腳點(11月)

為了凝聚區內居民、促進彼此互動，社區中心於每週五開放社區聚腳點空間，讓居民來休憩、學習。本月小組主題是「照顧者友善」，響應社區中心於月底舉辦的照顧者友善日活動，跟參加者遊戲、製作簡單手工。學習環節亦提供兒童託管、功課指導服務，讓家長可暫時放下照顧壓力。

日期：11月逢週五 (可選多於一日)【不包括11月29日】

時間：下午2:00 - 3:15 (小組環節)

下午3:30 - 6:00 (學習環節)

對象：龍城之友(優先)／義工／社區人士

名額：每節20人

費用：全免／免時分

地點：本中心202室

查詢：計劃社工 阿撈
(39604355 / WhatsApp 96553250)



二零二四年

十一月活動推介

社區中心導賞日(11月)

位於聖匠堂社會服務大樓的匠心園過渡性房屋項目已於今年4月正式入伙，項目尚餘甲類2人單位。10月份將舉辦導賞日，除左項目設施及社區中心服務介紹外，參加者仲可以即場參觀匠心園示範單位！參與導賞日街坊均可獲贈幸福生活禮包一份。

日期：11月18日 (一)

時間：上午10:00-11:30

對象：龍城之友(優先)／義工／社區人士

名額：20人

費用：全免／免時分

地點：本中心202室

查詢：計劃社工 黎生
(39604355 / WhatsApp 96553250)



歡迎掃描 QR CODE 報名，亦可致電/ Whatsapp查詢活動



請細閱網上表格有關活動報名截止日期及條款細則