

# 旺角街坊會陳慶社會服務中心

## 2020 年暑期活動之小冊子班組及活動更改須知

活動編號	活動名稱	頁數	原定	更改後
SYP701	暑期活動開幕禮	P. 12	5/7/2020(日)	活動取消
SYP702	和你收割香港米	P. 12	日期：11/7/2020(六) 內容：收割稻米	活動名稱：和你去二澳插秧 日期：4/8/2020(二) 內容：讓參加者體驗我們每天吃的米飯是如何栽種出來的步驟，認識整個白米的生產過程，並親身落田學習插秧，體驗以傳統方式把水稻插入田中，經驗農夫的辛勞！還和你一起遊吓大澳的棚屋，享受漁香之風！
SYP707	我們的城市探險隊	P. 14	時間：9:30am - 3:30pm	時間：9:30am - 4:30pm
SYP709	玻璃底船探珊瑚	P. 15	29/7/2020	活動取消
SYP713	大自然生活體驗營	P. 16	31/7/2020	活動取消
SYP722	在太空上遇到藝術	P. 20	5/8/2020	活動取消
SYP731	戰火人間 2020	P. 24	對象：10-14 歲 (升小六以上)	對象：9-14 歲 (升小五以上)
SYP742	通識小學堂	P. 29	時間：10:00am—4:30pm 地點：「喺坊」紙包飲品回收廠、維他奶廠	時間：10:00am—3:30pm 地點：「喺坊」紙包飲品回收廠、瀕危物種資源中心 內容：紙包飲品都可回收？無錯，上午參觀香港首間紙包飲品盒回收廠，從中了解回收的過程；導賞介紹不同的瀕危物種的展品，括毛皮、皮革用品、中藥、植物，提高對保護瀕危物種意識。
SYP743	旱地冰球科學行	P. 29	內容：早上先到科學館玩一餐，認識各種科學知識。下午齊齊放電，體驗刺激好玩的旱地冰球。旱地冰球 Floorball 是一種富挑戰性及趣味的團隊運動，風行於歐美，在亞洲亦漸受歡迎。	內容：早上齊齊放電，體驗刺激好玩的旱地冰球。旱地冰球 Floorball 是一種富挑戰性及趣味的團隊運動，風行於歐美，在亞洲亦漸受歡迎。下午再到科學館玩一餐，認識各種科學知識。

活動編號	活動名稱	頁數	原定	更改後
W701A	「婦女瑜伽」 週二 A 班	P. 57	日期：7/7-25/8/2020 (二)(8 節) 地點：大角咀市政大廈 6 樓 3 號室 收費：\$320 (會員) \$355 (非會員)	日期：7/7 - 29/9/2020 (二)(13 節) 地點：中心二樓禮堂 收費：\$520 (會員) \$555 (非會員) 備註：新朋友先留名，待負責人跟進
W701B	「婦女瑜伽」 週二 B 班	P. 57	日期：7/7-25/8/2020 (二)(8 節) 時間：10:00 - 11:00am 地點：大角咀市政大廈 6 樓 3 號室 收費：\$320 (會員) \$355 (非會員)	名稱：「婦女瑜伽」週二伸展班 日期：7/7 - 29/9/2020 (二) (13 節) 時間：10:15 - 11:15am 地點：中心二樓禮堂 收費：\$520 (會員)、 \$555 (非會員) 備註：新朋友先留名，待負責人跟進
W701C	「婦女瑜伽」 週五舞。瑜伽	P. 57		班組取消
W701D	「婦女瑜伽」 週五伸展班	P. 57		班組取消
W701E	「婦女瑜伽」 週三班	P. 58		班組取消
W701F	「婦女瑜伽」 週五排毒瑜伽	P. 58		班組取消
W701H	「婦女瑜伽」 週四班	P. 58	日期：2/7-24/9/2020 (四) 時間：10:05 - 11:05 am	名稱：「婦女瑜伽」 週四瑜伽及普拉提 時間：10:15 - 11:15 am 內容： 此活動除了分享瑜伽基本功外，包括呼吸、熱身、式子、拉筋及放鬆動作外，也會加入一些普拉提元素，去鍛鍊小肌肉群，訓練身體平衡、強化核心肌群，再配合正確的呼吸方法去作出全身協調的運動。 備註：新朋友先留名，待負責人跟進
W701J	「婦女瑜伽」 週四普拉提	P. 58		班組取消
W702	舞出新姿-A	P. 59	7/7-29/9/2020	班組取消
W703	舞出新姿 (初班)	P. 59	8/7-30/9/2020	班組取消

## 2020年7-9月新增活動

活動編號	活動名稱	活動內容
W701 K	<p style="text-align: center;">婦女瑜伽 週二排毒班</p>	<p>排毒瑜伽可以將壓力施加在身體各個器官與肌肉上，調節肝，肺，脾，腎，腸胃，心臟，正確的瑜伽姿勢可以運動到體內深層部位，幫助血液順暢循環，並且滋養每個器官，讓肌肉與韌帶組織變得柔韌。排毒瑜伽式子主要是很多伸展、轉腰的動作，可給腹部加壓增加腸臟按摩作用，有效促進腸道蠕動，令宿便等身體毒素更易排走，兼取提升身體消化系統功能及排毒的雙重效果。</p> <p>日期：7/7 - 29/9/2020 (二)</p> <p>時間：11:30 am - 12:30 pm</p> <p>地點：本中心二樓禮堂</p> <p>對象：18 - 65 歲婦女</p> <p>費用：\$520 (會員)/\$555 (非會員)</p> <p>備註：新朋友請先留名，待負責人聯絡跟進</p> <p>負責人：區碧華</p>
FS410	<p>「愛家補一補」講座系列 之升小一家長講座</p>	<p>子女就快要升讀小一，對於準備功夫覺得一知半解？不知道選甚麼學校最適合孩子？我們將分享小一入學流程以及區內小學的資訊，讓家長可以為孩子升學作出更好的準備。</p> <p>講座內容：1. 2021年小一入學流程 2. 家長協助子女選校注意事項 3. 面試準備</p> <p>日期：17/7/2020 (五)</p> <p>時間：7:30 至 8:30pm</p> <p>地點：本中心</p> <p>對象：家長及有興趣人士</p> <p>費用：免費</p> <p>備註：</p> <p>報名方法：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 可即時到地下詢問處報名</li> <li>2. 歡迎與子女一起參與，請於報名時為子女一起報名 (每位家長限帶同一名子女出席)</li> <li>3. 請勿攜同4歲或以下幼童出席上述活動</li> </ol> <p>負責人：陳志冠 / 麥小華</p>