

## 城市速寫 @ 西營盤

活動編號: MC4263

除了文字寫作、影片拍攝，速寫繪畫亦是一種很好的生活紀錄方式。活動以社區藝術為題，帶大家漫遊西營盤，細心觀察、用心感受，再配合想像，利用速寫方式紀錄低心目中的西營盤，欣賞社區，發掘日常生活不曾留意的細節。

負責人：王意斌/ 收費：\$150(包顏料及畫具)

形式	日期	次數	時間	地點	對象	名額
活動簡介 • 認識社區 • 簡介速寫技巧	7月4日(四)	1	下午2:30至 下午4:30	一刻社區設計館	升中一 以上青少年	10 人
速寫工作坊： • 區內速寫 • 欣賞畫作	7月11日至 8月15日(逢四)	6	下午2:30至 下午4:30	一刻社區設計館 及西營盤區內		
街角市集分享 • 成果展覽 • 向街坊介紹社區	8月25日(日)	1	下午2:00至 下午6:00	士美菲路休憩處		

備註：參加者出席並完成整個計劃後，將可獲頒義工證書。

## 獅子爸爸與媽媽一親子越野跑

\*以下活動需填寫健康申報表

活動編號: MC4264

趁住暑期，與爸爸媽媽從公園跑到港島郊野公園，學習跑步技巧，認識大自然。

好玩的家庭跑步體驗，跑步遊戲，在晚上一個好的親子遊戲時間。

負責人：陸嘉輝/ 收費：\$150(每個家庭)

形式	日期	次數	時間	地點	集合時間/地點	解散時間/地點	對象	名額
越野跑 訓練	7月19日、8月2日、 9日、16日(逢五)	4	晚上8:00至 晚上9:30	西營盤	晚上8:00 常豐里 一刻社區設計館	下午9:30 常豐里 一刻社區設計館	家庭	10 個家庭
越野跑 體驗日	8月18日 (日)	1	上午10:00 至下午1:00	西營盤 至山頂	上午10:00 常豐里 一刻社區設計館	下午2:00 常豐里 一刻社區設計館		

備註： 1. 參加者需穿著運動服飾及運動鞋  
2. 兒童參加必須6歲或以上

## 親子反轉西營盤 義工計劃

活動編號: MC4265

透過多元活動推行生命教育及義工訓練，讓參加親子透過長者探訪活動及社區義工服務，認識社會服務需要，發揚助人自助的精神、發展個人才能。提供一個親子互動的溝通機會，服務社會之餘，亦加強親子間的互動。

負責人：陸嘉輝 / 收費：\$100(一個家庭)

形式	日期	次數	時間	地點	對象	名額
義工訓練及服務	7月27日至8月30日 (逢六)(8月10日除外)	5	下午4:00至5:30	西營盤常豐里 一刻社區設計館	家庭	6個
大型服務日	8月25日(日)	1	下午3:00至6:00	堅尼地城士美菲路休憩處		

## 長者舒痛活樂伸展班

\* 以下活動需填寫健康申報表

活動編號: MC4266

隨著年齡增長，身體機能開始老化，想要過快樂的老年生活，擁有健康的身體成為先決條件。舒痛活樂伸展班因應長者之身體特點及運動需要而設計，通過全身伸展運動，加速血液循環，減慢關節退化、有效令肌肉放鬆、增加身體柔軟度、加速組織恢復能力。長者掌握這套伸展操的動作後可到社區教授其他長者，分享健康資訊。

負責人：王意斌 / 收費：\$50

形式	日期	次數	時間	地點	對象	名額
舒痛伸展班	7月30日至8月20日 (逢星期二)	4	上午9:30至 上午11:00	一刻社區 設計館	65歲或以上人士 * 獨居或兩老長者優先 參加	10人
活樂義工 服務	8月27日(星期二)	1	上午9:30至 上午11:00	西營盤區內		

備註：參加者出席並完成整個計劃後，將可獲頒義工證書。