

# 星期三慢跑團

## Street Runner

如果你是願意接受新挑戰，體驗不同的跑步樂趣，渴望連繫社區，認識更多志同道合的跑步朋友，用雙腿探索這區歷史社區。透過適當的訓練，輕鬆地完成每一個挑戰，體驗絕美中西區慢跑的路線。

負責人：黃慶禧、陸嘉輝 / 收費：免費

日期：4月18日、25日；5月2日、16日、30日；6月13日、27日（三）

時間：晚上 8:00 至 9:30

內容：西區海濱長廊：

8:00 體能訓練：街頭健身、8:30 社區跑步、9:30 慢跑新感覺

對象：15 歲以上及社區人士

集合及解散地點：堅尼地城站 A 出口

備註：1. 部份活動有教練提供跑步意見

2. 活動視場地及團體安排作出調動，調動會儘快通知參加者。

3. 如受天雨影響，跑團取消



# 青新Fresh結他 Tour 2

## Guitar Tour 2

拿著結他走在大街小巷發掘音樂原素，在不一樣環境下一同演奏美妙的樂譜，認識簡單的黃金四弦，發揮自作創作天分，感受音樂與社區的青新空間。化身成為街頭表演者，感受與人互動的樂趣，尋找共鳴。

負責人：陸嘉輝 / 費用全免

### 結他工作坊

日期：4月25日、5月2日、  
5月9日、5月16日（逢三）

時間：晚上 7:30 至 9:00

地點：本中心

對象：中一或以上青少年

名額：6

### 街角表演

日期：5月27日（星期日）

時間：下午 2:00 至 5:00

地點：中西區

對象：中一或以上青少年

名額：6

備註：參加者請自備結他或可向中心借用結他，名額有限先到先得。



# 劏房『身』體驗

## Housing Conditions of subdivided units

劏房問題在香港社會引起廣泛關注，同時也揭示香港的窮人如何在“寸金呎土”下“蝸居”。劏房是指把一個單位分割成幾個單位出租，到底環境有多惡劣？劏房大多是一個單位分割成4至5間小房，令住客數目倍增，衍生很多問題。由於每間劏房要再建獨立廚廁，更改電線、水管，經常出現漏水、爆水管事故，影響樓宇結構。本活動是讓有興趣朋友增加對劏房的認識，進一步思考我們/社會可以如何幫助劏房居民。

負責人：黃慶禧 / 費用 \$90

### 80 呎劏房規劃

日期：6月4日(一)  
時間：晚上 8:00-10:00  
地點：本中心活動室  
對象：15至40歲

### 綜援金額的一餐飯

日期：6月11日(一)  
時間：晚上 8:00-10:00  
地點：本中心教學廚房  
對象：15至40歲

### 走訪劏房戶

日期：6月25日(一)  
時間：晚上 8:00-10:00  
地點：港島西區  
對象：15至40歲

### 做D野

日期：7月9日(一)  
時間：晚上 8:00-10:00  
地點：本中心活動室  
對象：15至40歲

備註：(1) 本活動由中心綠行谷小組協辦，歡迎有興趣朋友參加！

# 攀石樂

## Indoor Climbing Wall

運動攀登(攀石)是近幾年普及的運動，在教練的指導及帶領下，讓參加者安全地進行這張刺激的攀石活動。在攀登過程中，參加者要克服對高度的恐懼，從中能建立自信及團隊合作精神，亦能鍛鍊體能及意志力，在互相支持的氣氛下體驗運動攀登的樂趣。

負責人：黃慶禧 / 費用 \$30

### 室內攀石

日期：5月14日(一)  
時間：晚上 8:00 至 10:00  
地點：本中心一樓攀石牆

對象：15歲或以上青年  
備註：參加者請穿著合適運動服飾及自備少量食水。

「做義工很開心」、「幫助他人的感覺很好」、「帶領活動令我有滿足感」，原來當義工是很快樂的！

## 由心出發 2017-2018 延續篇

### Volunteer Service 2017-2018

日期	時間	活動詳情
5月18日(五)	下午 5:00-7:00	粽子製作
5月19日(六)	下午 2:00-5:00	送贈獨居長者
7月~8月	待定	認識弱能人士，為他們安排暑期活動

# 歡迎由心出發 2017-2018 參加者及中三或以上學生參加！

查詢：明愛莫張瑞勤社區中心青少年工作團隊  
黃慶禧、鄭欣欣或陸嘉輝 (2816 8044)