

賀年愛心糕點製作坊

新春將至賀年食物必不可少，年糕更是必有的食物。而年糕售價則每年上昇，而且更不知放了多少防腐物品在內，與其花費金錢購買不知名的東西，不如自己親手製造，這來得更有意義及健康。中心義工教導大家如何製作傳統蘿蔔糕，同場加映愛心糕送贈獨居長者。

負責人：譚安業 / 收費：\$30 (包材料費)

日期	內容	時間	地點	對象	名額
1月14日(二)	學習製作蘿蔔糕	上午 9:00 至下午 12:30	中心 B304 室	區內 婦女	10 人
	蘿蔔糕送贈長者	下午 2:30 至 4:30	區內獨居長者家		

備註：每位參加者可以獲得 1 盤蘿蔔糕。

賀年親子糕點製作坊

新春將至賀年食物必不可少，年糕更是必有的食物。而年糕售價則每年上昇，而且更不知放了多少防腐物品在內，與其花費金錢購買不知名的東西，不如自己親手製造，這來得更有意義及健康。中心義工教導大家如何製作馬蹄糕及傳統蘿蔔糕。

負責人：譚安業 / 收費：\$80 兩人價 (包材料費)

日期	時間	地點	對象	名額
1月19日(日)	上午 10:30 至下午 1:00	中心 B304 室	7 歲以上兒童及其家長	5 對

備註：每個家庭可以獲得 2 盤蘿蔔糕；

由於蒸煮需時，故這需要回家完成。

中醫保健話你知

姊妹們，妳願意付出空餘時間來探訪區內的獨區長者嗎？中心「愛心婦女大使」婦女小組每月一次會炮製濃濃愛心靚湯上門探訪區內的獨區長者，讓長者感受到社區人士對他們的關愛，現在中心邀請了中醫師講解有關保健知識，希望大家可學以致用，又可認識一班志同道合的朋友們，快快加入我們愛心義工行列吧！

工作坊：

日期	時間	主題
2月5日(三)	下午 2:30-4:00	養生食材篇
2月12日(三)		穴位按摩
2月26日(三)		四季湯水
3月4日(三)		四季湯水
3月11日(三)		伸展運動初探

探訪長者：

日期	時間	服務日程
2月18日(二)	上午 10:00-12:00	煲湯
3月17日(二)	下午 2:15-4:00	長者探訪



日期：2月16日(日)

時間：上午10:00至下午5:30

地點：錦田及洲頭村

內容：漫遊錦田紅磚屋及錦田壁畫村、午膳後參觀洲頭村文物(包括護村古炮、廷士家塾、廷士學校及禾堂)，學製作傳統小食「手粉」、示範傳統柴火爐灶的運作及打井水等

對象：家庭

名額：30人

負責人：梁麗媛 / 收費：\$260(大小同價)

集合/解散時間/地點：上午10:00/下午5:30 / 港鐵堅尼地城站C出口科士街

備註：1. 收費包括旅遊車、活動費及午餐

2. 由於活動需於兩條村內遊走，所以請穿輕便運動服、波鞋及自備食水。

家長和諧粉彩舒壓工作坊

顏色柔和而溫暖的和諧粉彩畫，能讓人放鬆心情，壓力得到舒緩。

內容：由專業導師教導，藉著手指畫出自己的和諧粉彩畫

日期：7/3/2020及21/3/2020(星期六)

時間：上午10:30-12:00

地點：地下004室

費用：全免

對象：中學生家長

備註：無需有畫畫經驗

查詢：郭玉芳姑娘

