

活動名稱：	<擁抱孩子 重拾歡笑>家長小組
日期 / 時間：	6/10(二)、12/10(一)、20/10(二)、27/10(二)、2/11(一)、9/11(一)、17/11(二) 及23/11/2026(一) 上午10:00-12:00 (共八節)
地點：	本中心活動室
活動目的：	現今生活節奏緊迫，育兒生活令你喘不過氣? 如何處理衝突及憤怒的情緒? 如何有效處理子女的行為問題?此小組與<防止虐待兒童會>合辦，歡迎區內家長參與，一同打開心窗說亮話。 ✧探索壓力的來源 ✧認識自我及自身家庭的影響 ✧認識及運用理性情緒治療法 備註: (1)小組前會安排與參加者面談。 (2)出席率達80%或以上，可獲贈親子共讀繪本或桌上遊戲一份及證書一張。
內容：	體驗
參加者：	區內家長
費用：	全免
負責職員：	陳瑩瑩姑娘
聯絡電話：	2429 6481
主辦機構：	社會福利署東葵涌綜合家庭服務中心

活動名稱：	舌尖上的魔法廚房
日期 / 時間：	7/10及14/10/2026 (星期三) 上午9:45-11:45
地點：	本中心活動室
活動目的：	教導中式家常菜，在食平D食好D的原則下，學習購買及處理食材的方法，烹調開胃菜式，和了解營配搭。
內容：	體驗及分享
參加者：	區內小學生家長
費用：	全免
負責職員：	邵若珊姑娘
聯絡電話：	2428 1312
主辦機構：	社會福利署東葵涌綜合家庭服務中心

活動名稱：	照顧者-五感療癒站
日期 / 時間：	7/10、14/10、21/10 及28/10/2026 (逢星期三) 上午10:00-11:00 (共四節)
地點：	本中心活動室
活動目的：	本活動通過視覺觀察、聽覺聆音、嗅覺聞香、味覺品茶、伸展放鬆，引導照顧者專注當下，放鬆身心。療癒站旨在緩解壓力，恢復照顧者內在平靜。
內容：	體驗
參加者：	區內照顧者
費用：	全免
負責職員：	倪明杰先生
聯絡電話：	2428 0981
主辦機構：	社會福利署東葵涌綜合家庭服務中心

活動名稱：	繩結編織小組
日期 / 時間：	7/10、14/10、21/10及28/10/2026 (逢星期三) 下午2:30-4:00 (共四節)
地點：	本中心活動室
活動目的：	學習繩結不僅是一項實用的生活技能，還能提升手眼協調及培養耐性。繩結的打法多變，可以製作不同的用品，融入日常生活當中。 製成品：手繩、小網袋、鎖匙扣、手機繩
內容：	體驗
參加者：	區內人士
費用：	全免
負責職員：	何貝思姑娘
聯絡電話：	2429 5942
主辦機構：	社會福利署東葵涌綜合家庭服務中心

活動名稱：	掌智識手機初體驗(安卓系統)
日期 / 時間：	2/11及9/11/2026 (星期一) 下午2:30-4:30
地點：	本中心活動室
活動目的：	教授安卓(Android)系統的智能手機的基礎應用知識，善用科技所帶來的便利，趕上數碼年代的步伐。參加者需自備運行安卓系統的智能手機。
內容：	體驗
參加者：	55歲或以上人士
費用：	全免
負責職員：	邵若珊姑娘
聯絡電話：	2428 1312
主辦機構：	社會福利署東葵涌綜合家庭服務中心

活動名稱：	「拼」出真我—從拼貼藝術中探索自我
日期 / 時間：	4/11、11/11、18/11及25/11/2026 (逢星期三) 下午3:00-4:15 (共四節)
地點：	本中心活動室
活動目的：	每個人都蘊藏著無限的可能！小組以拼貼藝術為媒介，透過有趣的創作與輕鬆的互動，讓你在發掘自我的過程中，重新拾回信心與力量。參加者將運用多種素材，親手拼湊出不同面向的自我，從而看見更多可能，邁向更好的自己。本小組無需任何藝術訓練或經驗，適合不同年齡的區內人士參加。只要你願意認識及探索自我，我們邀請你一同加入。
內容：	體驗
參加者：	區內人士
費用：	全免
負責職員：	詹錦培先生
聯絡電話：	2428 1024
主辦機構：	社會福利署東葵涌綜合家庭服務中心

活動名稱：	心靈加油站 (照顧者篇)
日期 / 時間：	28/11/2026 (星期六) 上午10:00-11:30
地點：	本中心活動室
活動目的：	活動將分享經典桌遊 Dobble (嗒寶) 的玩法，參加親子透過邊學邊玩，一同發掘親子互動的新樂趣！參加者需要眼明手快，是一個很好訓練專注力的遊戲。
內容：	體驗
參加者：	區內6-12歲親子
費用：	全免
負責職員：	蔡顯揚先生
聯絡電話：	2428 0540
主辦機構：	社會福利署東葵涌綜合家庭服務中心

活動名稱：	魔力「媽咪」&「爸爸」橋
日期 / 時間：	4/12(五)、11/12(五)、14/12(一)及21/12/2026(一) 上午10:00-11:00 (共四節)
地點：	本中心活動室
活動目的：	[拒絕電子奶嘴！成為屋企的「魔力大師」，帶孩子玩出高效思維！] 最好的思維訓練，往往藏在好玩的遊戲裡！「魔力橋」被譽為「以色列麻將」，能有效鍛鍊孩子的數感、空間重組能力與抗挫折力。 給孩子最好的禮物，不是昂貴的玩具，而是高質量的陪伴。大家一起用魔力橋，搭建通往孩子內心世界的橋樑！
內容：	體驗
參加者：	區內家長
費用：	全免
負責職員：	陳瑩瑩姑娘
聯絡電話：	2429 6481
主辦機構：	社會福利署東葵涌綜合家庭服務中心

活動名稱：	同遊山頂盧吉道步行徑
日期 / 時間：	11/12/2026 (星期五) 上午 9:00-下午1:00
地點：	山頂
活動目的：	太平山頂是香港最具代表性的景點之一，海拔約428米，可360度俯瞰維多利亞港及九龍半島的壯麗景色。山頂夏力道與盧吉道環迴步行徑是一條著名的無障礙徒步路線，全程鋪設平坦石屎路，幾乎沒有坡度或梯級，適合輕鬆步行。透過是次活動，期望讓區內人士有機會走出社區，欣賞香港美景，放鬆身心，同時促進社交互動，提升生活滿足感。
內容：	體驗
參加者：	區內人士
費用：	全免
負責職員：	倪明杰先生
聯絡電話：	2428 0981
主辦機構：	社會福利署東葵涌綜合家庭服務中心

活動名稱：	左摺摺・右摺摺
日期 / 時間：	29/12/2026 (星期二) 上午10:00-11:00
地點：	本中心活動室
活動目的：	摺紙除可以訓練手指的靈活性外，也可以訓練耐性，鍛鍊腦筋及陶冶性情。期望透過摺七彩星星，讓小朋友暫時放下電子產品，一同投入及享受摺紙的樂趣。
內容：	體驗及分享
參加者：	區內6-12歲小朋友
費用：	全免
負責職員：	何貝思姑娘
聯絡電話：	2429 5942
主辦機構：	社會福利署東葵涌綜合家庭服務中心