

活動名稱：	認識自己多一D
日期 / 時間：	2.10.2026(五)、3.10.2026(六)、9.10.2026(五)、16.10.2026(五) / 上午11:00至12:00
地點：	本中心活動室
活動目的：	透過測驗和分析，增加自我認識，了解自己的性格優點和缺點。邀請嘉賓分享筆跡心理學。
內容：	分享、學習、體驗
參加者：	區內人士
費用：	全免
負責職員：	劉環達先生
聯絡電話：	2439 4604
主辦機構：	社會福利署西荃灣綜合家庭服務中心

活動名稱：	規劃圓滿人生(一)及規劃圓滿人生(二)
日期 / 時間：	6.10.2026 (二)、13.10.2026 (二) / 上午10:00至11:00
地點：	本中心活動室
活動目的：	放下對死亡的忌諱，了解遺囑和殯葬安排，學習與家人談生死的技巧。此課程與幫助學員：(一) 認識善終之福；(二)認識「預囑」，即「預設照顧計劃」；(三)誌識「叮囑」，包括如何傳授生活智慧及情感交流；(四) 回顧人生及尋找人生意義。
內容：	分享、講座
參加者：	區內人士
費用：	全免
負責職員：	陳庚賀先生、陳曼君姑娘
聯絡電話：	2439 5174、2439 4709
主辦機構：	社會福利署西荃灣綜合家庭服務中心

活動名稱：	「天天心晴」小組
日期 / 時間：	22.10.2026(四)、29.10.2026(四)、5.11.2026(四)、12.11.2026(四) / 上午10:00至11:30
地點：	本中心活動室
活動目的：	快樂是一種自我選擇的生活態度。透過體驗練習、歌曲和個人分享，去學習「快樂七式」的理念，提升正面情緒及思想，讓你達致「天天心晴」。
內容：	分享、學習、體驗
參加者：	區內婦女
費用：	全免
負責職員：	劉衍君姑娘
聯絡電話：	2499 1304
主辦機構：	社會福利署西荃灣綜合家庭服務中心

活動名稱：	冬季養生講座
日期 / 時間：	10.11.2026 (二) / 下午2:30至3:30
地點：	本中心活動室
活動目的：	由註冊中醫師講解冬季養生方法，一同邁向更健康的道路。
內容：	分享、講座
參加者：	區內人士
費用：	全免
負責職員：	楊芷晴姑娘
聯絡電話：	2439 4657
主辦機構：	社會福利署西荃灣綜合家庭服務中心

活動名稱：	子女溝通技巧
日期 / 時間：	30.11.2026 (一) / 下午2:00至5:00
地點：	本中心活動室
活動目的：	提升家長與子女的溝通技巧，透過理論講解與分組討論，促進親子互動和理解。
內容：	學習、分享
參加者：	區內家長
費用：	全免
負責職員：	陳庚賀先生
聯絡電話：	2439 5174
主辦機構：	社會福利署西荃灣綜合家庭服務中心