

活動名稱:	溝通無界限
日期/時間:	8.4.2026、15.4.2026、22.4.2026、29.4.2026 (三) / 下午2:30至3:30
地點:	本中心活動室
活動目的:	透過互動遊戲，團體活動，學習及實踐提升個人的溝通能力。
內容:	學習、體驗
參加者:	區內人士
費用:	全免
負責職員:	文婷姑娘
聯絡電話:	2413 4763
主辦機構:	社會福利署西荃灣綜合家庭服務中心

活動名稱:	舒壓手作工作坊(羊毛氈公仔)
日期/時間:	14.4.2026 (二) / 下午3:00至4:30
地點:	本中心活動室
活動目的:	製作羊毛氈公仔的過程可讓人自然地進入高度專注、覺察此時此刻的靜觀狀態，讓人舒懷解壓。
內容:	舒壓、體驗
參加者:	區內人士
費用:	全免
負責職員:	鍾志威先生
聯絡電話:	2439 4201
主辦機構:	社會福利署西荃灣綜合家庭服務中心

活動名稱:	照顧者支援系列 - 輕鬆準備長者餐
日期/時間:	21.4.2026 (二) / 上午10:00至11:15
地點:	本中心活動室
活動目的:	參加者透過講座掌握如何安排長者的健康飲食、烹調技巧、儲存食物的方法和如何可輕鬆做到飲食多元化等。
內容:	講座、學習
參加者:	區內長者及護老者
費用:	全免
負責職員:	李靖雯姑娘
聯絡電話:	2413 8927
主辦機構:	社會福利署西荃灣綜合家庭服務中心

活動名稱:	貓系態度
日期/時間:	14.5.2026 (四)、21.5.2026 (四)、29.5.2026 (五)、5.6.2026 (五) / 上午10:00至11:15
地點:	本中心活動室
活動目的:	貓咪的生活態度如何啟發我們的日常生活?活動會有小遊戲/製作小手作/貓咪相關話題交流,歡迎愛貓的你一起參與!
內容:	舒壓、體驗、分享
參加者:	區內人士 (40歲以上人士優先)
費用:	全免
負責職員:	陳曼君姑娘
聯絡電話:	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:	身心靈研習系列 - 減壓瑜珈進階班 (瑜珈輪課程)
日期/時間:	3.6.2026 (三)、5.6.2026 (五)、10.6.2026 (三)、12.6.2026 (五) / 下午2:30至3:30
地點:	本中心活動室
活動目的:	瑜珈輪課程利用瑜珈輪輔助,幫助深化伸展並加強核心肌肉,提升平衡與柔軟度,有助於身心舒緩。課程適合曾參與基礎瑜珈班人士。
內容:	學習、體驗、舒壓
參加者:	區內人士
費用:	全免
負責職員:	鄭佩雯姑娘
聯絡電話:	2439 4734
主辦機構:	社會福利署西荃灣綜合家庭服務中心