

活動名稱：	「優化醫療費用減免機制」你要知
日期/時間：	1/4/2026 (星期三) 下午2:30 - 4:00
地點：	本中心
活動目的：	透過活動了解及明瞭申請方法
內容：	講解「優化醫療費用減免機制」的內容、申請方法。
參加者：	區內居民
費用：	免費
負責職員：	黃翊旗先生
聯絡電話：	2435 6406 / 2435 3931
主辦機構：	社會福利署北青衣綜合家庭服務中心

活動名稱：	<雨後放晴>家長情緒管理小組
日期/時間：	2/4、9/4、16/4、23/4、30/4及7/5/2026 (逢星期四) 共6節 上午10:00 - 中午12:00
地點：	本中心
活動目的：	透過活動處理情緒及處理問題方法應用
內容：	<p>透過認識及運用認知行為治療法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 探索壓力的來源 2. 認識自我及自身家庭的影響 3. 認識及運用理性情緒治療法 4. 如何處理衝突及憤怒的情緒 5. 處理子女行為問題的方法及應用 <p>備註： 此活動由防止虐待兒童會社工協辦。</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 小組前會安排與參加者以電話面談 (2) 於小組期間會進行拍攝 (3) 出席率達80%或以上，可獲贈親子共讀繪本或桌上遊戲一份
參加者：	區內居民
費用：	免費
負責職員：	劉海丹先生
聯絡電話：	2435 4421/ 2435 3931
主辦機構：	社會福利署北青衣綜合家庭服務中心

活動名稱:	靜觀瑜伽(Mindfulness Yoga) 簡單、輕鬆、鬆一鬆
日期/時間:	20/4、27/4、11/5及18/5/2026 (逢星期一) 共4節 上午11:00- 中午12:00
地點:	本中心
活動目的:	透過活動放鬆身心靈
內容:	<p>靜觀瑜伽的目的在於結合靜觀(Mindfulness)與瑜伽，透過瑜伽動作、呼吸練習，以及自我覺察，來達到身心靈的平衡與和諧。目的是培養對當下的覺知，減少壓力，提升自我關懷，深度放鬆並促進身心靈健康。靜觀瑜伽不僅是一種運動，更是一種生活態度，旨在幫助參加者在生活中活得更加自在、平靜和健康。</p> <p>參加者小貼士： 1.本中心會提供瑜伽墊或可自備瑜伽墊； 2.每位參加者可自備瑜伽磚。</p>
參加者:	區內居民
費用:	免費
負責職員:	吳麗芳姑娘
聯絡電話:	2435 3934 / 2435 3931
主辦機構:	社會福利署北青衣綜合家庭服務中心

活動名稱:	實用「九型人格」小組
日期/時間:	14/5、15/5、21/5及 22/5/2026 (逢星期四、五) 共4節 上午10:00 - 11:00
地點:	本中心
活動目的:	透過活動了解自己及別人
內容:	透過了解「九型人格」對性格形成的分析，以及妥善運用「九型人格」的建議，以成就自己和他人成為更受歡迎的人，並為家庭創造幸福感、獲得感。
參加者:	區內居民
費用:	免費
負責職員:	黃翊旗先生
聯絡電話:	2435 6406 / 2435 3931
主辦機構:	社會福利署北青衣綜合家庭服務中心

活動名稱:	認識芬蘭木柱
日期 / 時間:	2/6、9/6、16/6及23/6/2026 (逢星期二) 共4節 下午2:30 - 3:30
地點:	本中心
活動目的:	運動及體驗
內容:	芬蘭木柱是一項適合各年齡層的運動，有助於提升手眼協調和平衡感。芬蘭木柱還能促進團體合作、增加社交，過程中也可釋放壓力，讓人放鬆心情。
參加者:	區內居民
費用:	免費
負責職員:	蘇文雋先生
聯絡電話:	2435 3936 / 2435 3931
主辦機構:	社會福利署北青衣綜合家庭服務中心