

活動名稱：	身心靈研習 - 減壓瑜伽班 (7月份)
日期 / 時間：	2/7、9/7、16/7及23/7/2026 (逢星期四) 共4節 下午2:30 -3:30
地點：	本中心
活動目的：	透過活動舒緩壓力及焦慮
內容：	<p>瑜伽有助身心靈調養，促進血液循環，讓身體感覺越來越好，從而減少壓力和焦慮。</p> <p>備註：參加者需要能在瑜伽墊上進行活動 (站及坐)</p>
參加者：	區內居民
費用：	免費
負責職員：	張美蘭姑娘
聯絡電話：	2436 0267 / 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：	身心靈研習 - 減壓瑜伽班 (8月份)
日期 / 時間：	6/8、13/8、20/8及27/8/2026 (逢星期四) 共4節 下午2:30 - 3:30
地點：	本中心
活動目的：	透過活動舒緩壓力及焦慮
內容：	<p>瑜伽有助身心靈調養，促進血液循環，讓身體感覺越來越好，從而減少壓力和焦慮。</p> <p>備註：參加者需要能在瑜伽墊上進行活動 (站及坐)</p>
參加者：	區內居民
費用：	免費
負責職員：	張美蘭姑娘
聯絡電話：	2436 0267 / 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：	「保護兒童免受傷害」暨中心服務推廣日
日期 / 時間：	27/8/2026 (星期四 共4節 下午2:30 - 4:00)
地點：	本中心
活動目的：	推廣及介紹中心服務
內容：	<p>透過設置流動服務推廣站，介紹中心服務和推廣保護兒童資訊，提升大家保護兒童的意識，並為有需要的居民提供家庭諮詢服務，宣揚和諧家庭精神，以及識別有服務需要的家庭。</p>
參加者：	區內居民
費用：	免費
負責職員：	勞書翹姑娘
聯絡電話：	2435 1915 / 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:	身心靈研習 - 減壓瑜伽班 (9月份)
日期/時間:	3/9、10/9、17/9、24/9/2026 (逢星期四) 共4節 下午2:30 – 3:30
地點:	本中心
活動目的:	透過活動舒緩壓力及焦慮
內容:	<p>瑜珈有助身心靈調養，促進血液循環，讓身體感覺越來越好，從而減少壓力和焦慮。</p> <p>備註：參加者需要能在瑜珈墊上進行活動 (站及坐)</p>
參加者:	區內居民
費用:	免費
負責職員:	張美蘭姑娘
聯絡電話:	2436 0267 / 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:	祖孫同行
日期/時間:	15/9/2026 (星期二) 上午11:00 – 下午12:30
地點:	本中心
活動目的:	透過活動分享相處之道及處理問題方法應用
內容:	<p>1)認識在離異家庭中成長的小朋友的需要，作為祖父母/外祖父母可以如何支援孫/外孫，建立正面的跨代家庭關係</p> <p>2)過來人分享與孫/外孫相處</p> <p>備註：此活動與家福中心協辦。</p>
參加者:	離異家庭祖父母/外祖父母
費用:	免費
負責職員:	馬穎詩姑娘
聯絡電話:	2435 6079/ 2435 3931
主辦機構:	社會福利署北青衣綜合家庭服務中心