

|        |                                                                                |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 活動名稱：  | 身心充電站－「慢」步心靈花園                                                                 |
| 日期／時間： | 3/11 (星期二)、6/11 (星期五)、10/11 (星期二)、13/11/2026 (星期五)<br>上午10:00-12:00            |
| 地點：    | 本中心                                                                            |
| 活動目的：  | 作為父母，既要忙於照顧子女，又要忙於處理生活大小事務，未必有時間照顧自己的身心。小組透過不同藝術創作，讓家長在過程中察覺及照顧自己的情緒，從而舒緩親職壓力。 |
| 內容：    | 家長活動                                                                           |
| 參加者：   | 區內6-12歲兒童之家長                                                                   |
| 費用：    | 免費                                                                             |
| 負責職員：  | 譚詠兒姑娘                                                                          |
| 聯絡電話：  | 2435 0852                                                                      |
| 主辦機構：  | 社會福利署南青衣綜合家庭服務中心                                                               |

|        |                                                                                                              |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 活動名稱：  | 身心充電站－家長松一松 (11月)                                                                                            |
| 日期／時間： | 17/11 (星期二)、20/11 (星期五)、24/11 (星期二)、27/11/2026 (星期五)<br>上午9:30-11:30                                         |
| 地點：    | 本中心                                                                                                          |
| 活動目的：  | 透過手作體驗與靜心活動，提供一個彼此分享與支持的喘息空間，讓家長暫時放下管教與照顧的壓力，關照自身需要，重整步伐再出發。<br>(11月) 和 (12月) 為連貫活動 (共8節)，出席6節或以上之家長可獲發證書一張。 |
| 內容：    | 家長活動                                                                                                         |
| 參加者：   | 區內幼稚園及小學生家長                                                                                                  |
| 費用：    | 免費                                                                                                           |
| 負責職員：  | 曾嘉盈姑娘                                                                                                        |
| 聯絡電話：  | 2435 0852                                                                                                    |
| 主辦機構：  | 社會福利署南青衣綜合家庭服務中心                                                                                             |

|        |                                                                                            |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 活動名稱：  | 心連心·齊照顧－心靈掛飾站                                                                              |
| 日期／時間： | 20/11、27/11、4/12、11/12/2026 (星期五) 上午10:00-11:30                                            |
| 地點：    | 本中心                                                                                        |
| 活動目的：  | 大家忙於照顧家人，很容易在不經不覺間忽略了自己的感受及需要？讓我們一同放下平日的照顧壓力，製作節日吊飾，透過藝術創作中瞭解自我關懷的方法，學習放輕腳步關愛自己，好好聆聽自己的需要。 |
| 內容：    | 個人成長活動                                                                                     |
| 參加者：   | 區內人士 (照顧者優先)                                                                               |
| 費用：    | 免費                                                                                         |
| 負責職員：  | 何曉昕姑娘                                                                                      |
| 聯絡電話：  | 2435 0852                                                                                  |
| 主辦機構：  | 社會福利署南青衣綜合家庭服務中心                                                                           |

|          |                                                                                                              |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 活動名稱：    | 身心充電站 – 家長松一松 (12月)                                                                                          |
| 日期 / 時間： | 1/12 (星期二)、4/12 (星期五)、8/12 (星期二)、11/12/2026 (星期五)<br>上午9:30-11:30                                            |
| 地點：      | 本中心                                                                                                          |
| 活動目的：    | 透過手作體驗與靜心活動，提供一個彼此分享與支持的喘息空間，讓家長暫時放下管教與照顧的壓力，關照自身需要，重整步伐再出發。<br>(11月) 和 (12月) 為連貫活動 (共8節)，出席6節或以上之家長可獲發證書一張。 |
| 內容：      | 家長活動                                                                                                         |
| 參加者：     | 區內幼稚園及小學生家長                                                                                                  |
| 費用：      | 免費                                                                                                           |
| 負責職員：    | 曾嘉盈姑娘                                                                                                        |
| 聯絡電話：    | 2435 0852                                                                                                    |
| 主辦機構：    | 社會福利署南青衣綜合家庭服務中心                                                                                             |

|          |                                         |
|----------|-----------------------------------------|
| 活動名稱：    | 正向家庭小種子 – 親子砌模型 (四驅車篇)                  |
| 日期 / 時間： | 19/12/2026 (星期六) 上午10:00-11:30          |
| 地點：      | 本中心                                     |
| 活動目的：    | 每組親子會獲發一至兩款模型，讓親子透過共同解難，加強溝通與互動，實踐正向管教。 |
| 內容：      | 親子活動                                    |
| 參加者：     | 區內5-11歲兒童及其家長                           |
| 費用：      | 免費                                      |
| 負責職員：    | 黎勁聰先生                                   |
| 聯絡電話：    | 2435 0852                               |
| 主辦機構：    | 社會福利署南青衣綜合家庭服務中心                        |