

活动名称:	沟通无界限
日期 / 时间:	8.4.2026、15.4.2026、22.4.2026、29.4.2026 (三) / 下午2:30至3:30
地点:	本中心活动室
活动目的:	透过互动游戏，团体活动，学习及实践提升个人的沟通能力。
内容:	学习、体验
参加者:	区内人士
费用:	全免
负责职员:	文婷姑娘
联络电话:	2413 4763
主办机构:	社会福利署西荃湾综合家庭服务中心

活动名称:	舒压手作工作坊 (羊毛毡公仔)
日期 / 时间:	14.4.2026 (二) / 下午3:00至4:30
地点:	本中心活动室
活动目的:	制作羊毛毡公仔的过程可让人自然地进入高度专注、觉察此时此刻的静观状态，让人舒怀解压。
内容:	舒压、体验
参加者:	区内人士
费用:	全免
负责职员:	钟志威先生
联络电话:	2439 4201
主办机构:	社会福利署西荃湾综合家庭服务中心

活动名称:	照顾者支持系列 - 轻松准备长者餐
日期 / 时间:	21.4.2026 (二) / 上午10:00至11:15
地点:	本中心活动室
活动目的:	参加者透过讲座掌握如何安排长者的健康饮食、烹调技巧、储存食物的方法和如何可轻松做到饮食多元化等。
内容:	讲座、学习
参加者:	区内长者及护老者
费用:	全免
负责职员:	李靖雯姑娘
联络电话:	2413 8927
主办机构:	社会福利署西荃湾综合家庭服务中心

活动名称:	猫系态度
日期 / 时间:	14.5.2026 (四)、21.5.2026 (四)、29.5.2026 (五)、5.6.2026 (五) / 上午10:00至11:15
地点:	本中心活动室
活动目的:	猫咪的生活态度如何启发我们的日常生活?活动会有小游戏/制作小手作/猫咪相关话题交流, 欢迎爱猫的你一起参与!
内容:	舒压、体验、分享
参加者:	区内人士 (40岁以上人士优先)
费用:	全免
负责职员:	陈曼君姑娘
联络电话:	2439 4709
主办机构:	社会福利署西荃湾综合家庭服务中心

活动名称:	身心灵研习系列 - 减压瑜伽进阶班 (瑜伽轮课程)
日期 / 时间:	3.6.2026 (三)、5.6.2026 (五)、10.6.2026 (三)、12.6.2026 (五) / 下午2:30至3:30
地点:	本中心活动室
活动目的:	瑜伽轮课程利用瑜伽轮辅助, 帮助深化伸展并加强核心肌肉, 提升平衡与柔软度, 有助于身心舒缓。课程适合曾参与基础瑜伽班人士。
内容:	学习、体验、舒压
参加者:	区内人士
费用:	全免
负责职员:	郑佩雯姑娘
联络电话:	2439 4734
主办机构:	社会福利署西荃湾综合家庭服务中心