

活动名称:	「优化医疗费用减免机制」你要知
日期/时间:	1/4/2026 (星期三) 下午2:30 - 4:00
地点:	本中心
活动目的:	透过活动了解及明了申请方法
内容:	讲解「优化医疗费用减免机制」的内容、申请方法。
参加者:	区内居民
费用:	免费
负责职员:	黄翊旗先生
联络电话:	2435 6406 / 2435 3931
主办机构:	社会福利署北青衣综合家庭服务中心

活动名称:	<雨后放晴>家长情绪管理小组
日期/时间:	2/4、9/4、16/4、23/4、30/4及7/5/2026 (逢星期四) 共6节 上午10:00 - 中午12:00
地点:	本中心
活动目的:	透过活动处理情绪及处理问题方法应用
内容:	<p>透过认识及运用认知行为治疗法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 探索压力的来源 2. 认识自我及自身家庭的影响 3. 认识及运用理性情绪治疗法 4. 如何处理冲突及愤怒的情绪 5. 处理子女行为问题的方法及应用 <p>备注： 此活动由防止虐待儿童会社工协办。</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 小组前会安排与参加者以电话面谈 (2) 于小组期间会进行拍摄 (3) 出席率达80%或以上，可获赠亲子共读绘本或桌上游戏一份
参加者:	区内居民
费用:	免费
负责职员:	刘海丹先生
联络电话:	2435 4421/ 2435 3931
主办机构:	社会福利署北青衣综合家庭服务中心

活动名称:	静观瑜伽(Mindfulness Yoga) 简单、轻松、松一松
日期/时间:	20/4、27/4、11/5及18/5/2026 (逢星期一) 共4节 上午11:00- 中午12:00
地点:	本中心
活动目的:	透过活动放松身心灵
内容:	<p>静观瑜伽的目的在于结合静观(Mindfulness)与瑜伽，透过瑜伽动作、呼吸练习，以及自我觉察，来达到身心灵的平衡与和谐。目的是培养对当下的觉知，减少压力，提升自我关怀，深度放松并促进身心灵健康。静观瑜伽不仅是一种运动，更是一种生活态度，旨在帮助参加者在生活中活得更加自在、平静和健康。</p> <p>参加者小秘方： 1.本中心会提供瑜伽垫或可自备瑜伽垫； 2.每位参加者可自备瑜伽砖。</p>
参加者:	区内居民
费用:	免费
负责职员:	吴丽芳姑娘
联络电话:	2435 3934 / 2435 3931
主办机构:	社会福利署北青衣综合家庭服务中心

活动名称:	实用「九型人格」小组
日期/时间:	14/5、15/5、21/5及 22/5/2026 (逢星期四、五) 共4节 上午10:00 - 11:00
地点:	本中心
活动目的:	透过活动了解自己及别人
内容:	透过了解「九型人格」对性格形成的分析，以及妥善运用「九型人格」的建议，以成就自己和他人成为更受欢迎的人，并为家庭创造幸福感、获得感。
参加者:	区内居民
费用:	免费
负责职员:	黄翊旗先生
联络电话:	2435 6406 / 2435 3931
主办机构:	社会福利署北青衣综合家庭服务中心

活动名称:	认识芬兰木柱
日期/时间:	2/6、9/6、16/6及23/6/2026 (逢星期二) 共4节 下午2:30 - 3:30
地点:	本中心
活动目的:	运动及体验
内容:	芬兰木柱是一项适合各年龄层的运动，有助于提升手眼协调和平衡感。芬兰木柱还能促进团体合作、增加社交，过程中也可释放压力，让人放松心情。
参加者:	区内居民
费用:	免费
负责职员:	苏文隽先生
联络电话:	2435 3936 / 2435 3931
主办机构:	社会福利署北青衣综合家庭服务中心