

活動名稱:	與夢中。情。人有約
日期/時間:	9/7、11/7、16/7及18/7/2024 (逢星期二、四) 下午2:30-3:30 (共四節)
地點:	本中心活動室
活動目的:	心理學大師佛洛伊德(Sigmund Freud)曾表示：「夢是通往潛意識的康莊大道！」。認識夢就能更了解我們日常的情緒變化及內在需要，及早疏導情緒，舒緩壓力。活動內容會介紹夢的象徵意義，讓參加者認識夢境與壓力的關係，從夢境了解自己的情緒和內在需要，探索典型夢境背後的啟發。誠邀你一同經歷和變得更好！
內容:	體驗及分享
參加者:	受情緒壓力或惡夢困擾 / 有興趣認識夢境與自身關係的人士
費用:	全免
負責職員:	邱錦霞姑娘
聯絡電話:	2428 0314
主辦機構:	社會福利署東葵涌綜合家庭服務中心

活動名稱:	併砌搓搓樂之日式美點
日期/時間:	15/7/2024及16/7/2024 (星期一及二) 上午10:00-11:30
地點:	本中心活動室
活動目的:	透過併砌玩具及泥膠食物製作，訓練幼兒的小手肌。
內容:	體驗
參加者:	升K1-升小一
費用:	全免
負責職員:	歐卓茵姑娘
聯絡電話:	2429 5942
主辦機構:	社會福利署東葵涌綜合家庭服務中心

活動名稱:	童創動物樂
日期/時間:	15/7/2024-18/7/2024 (星期一至四) 下午2:15-3:15 (共四節)
地點:	本中心活動室
活動目的:	利用顏色的粘珠或積木，創作不同的動物或造型。
內容:	體驗
參加者:	升K1-升小一
費用:	全免
負責職員:	歐卓茵姑娘
聯絡電話:	2429 5942
主辦機構:	社會福利署東葵涌綜合家庭服務中心

活動名稱:	併砌搓搓樂之yummy 甜品
日期 / 時間:	17/7/2024及18/7/2024 (星期三及四) 上午10:00-11:30
地點:	本中心活動室
活動目的:	透過併砌玩具及泥膠食物製作，訓練幼兒的小手肌。
內容:	體驗
參加者:	升K1-升小一
費用:	全免
負責職員:	歐卓茵姑娘
聯絡電話:	2429 5942
主辦機構:	社會福利署東葵涌綜合家庭服務中心

活動名稱:	親子共閱環保樂
日期 / 時間:	19/7(五)、23/7(二)、26/7(五)及31/7/2024(三) 上午10:00-11:30 (共四節)
地點:	本中心活動室
活動目的:	家長和孩子一起放下手機，透過繪本故事，和手工創作，感受環境保護的重要性和閱讀的樂趣。
內容:	體驗及分享
參加者:	區內4-10歲兒童及其家長，家庭支援大使
費用:	全免
負責職員:	陳浩儀姑娘
聯絡電話:	2428 0337
主辦機構:	社會福利署東葵涌綜合家庭服務中心

活動名稱:	童玩積木手工創作
日期 / 時間:	22/7/2024-25/7/2024 (星期一至四) 上午10:00-11:30 (共四節)
地點:	本中心活動室
活動目的:	籍著不同的手工創作，發揮小朋友的創意，其次，併砌積木有助訓練空間感。
內容:	體驗
參加者:	升K1-升小二
費用:	全免
負責職員:	歐卓茵姑娘
聯絡電話:	2429 5942
主辦機構:	社會福利署東葵涌綜合家庭服務中心

活動名稱:	養生養心瑜伽班
日期/時間:	25/7、1/8、8/8及15/8/2024 22/8、29/8、5/9及12/9/2024 (逢星期四) 上午10:00-11:00 (共8節)
地點:	本中心活動室
活動目的:	導師集中教導適合養生的瑜伽動作，讓參加者可以透過瑜伽練習，強健身心。 瑜伽中會配合靜觀的元素，靜觀有助減低壓力及紓緩情緒困擾，讓參加者更常感受正面情緒和提升抗逆力，並有助培養正面的人生態度，並改善身心健康。
內容:	體驗及分享
參加者:	45歲或以上的人士
費用:	全免
負責職員:	何海琳姑娘
聯絡電話:	2428 0074
主辦機構:	社會福利署東葵涌綜合家庭服務中心

活動名稱:	做過健康小達人
日期/時間:	30/7/2024 (星期二) 上午10:00-10:45
地點:	本中心活動室
活動目的:	1.卡通片分享 2.健康飲食小遊戲 3.認識消化系統 (此活動與益力多公司合作，參加者將獲得一份小禮物)
內容:	體驗及分享
參加者:	升K1-升小三
費用:	全免
負責職員:	歐卓茵姑娘
聯絡電話:	2429 5942
主辦機構:	社會福利署東葵涌綜合家庭服務中心

活動名稱:	記憶有法
日期/時間:	1/8、8/8、15/8及22/8/2024 (逢星期四) 下午2:30- 3:30 (共四節)
地點:	本中心活動室
活動目的:	隨著年紀漸長，記憶力衰退是正常的老化過程，但亦可能是認知障礙症的先兆。透過活動，協助參加者認識及學習有助訓練記憶力的方法，延緩記憶力衰退。
內容:	體驗及分享
參加者:	區內60歲或以上人士
費用:	全免
負責職員:	劉海丹先生
聯絡電話:	2428 0540
主辦機構:	社會福利署東葵涌綜合家庭服務中心

活動名稱:	懷愜過去，探索香港歷史及文化博物館
日期/時間:	11/9/2024及25/9/2024 (星期三) 上午9:15-下午1:00
地點:	香港歷史博物館、香港文化博物館
活動目的:	參加者遊覽香港歷史及文化博物館，觀賞歷史展廳及展品，從而認識香港歷史，懷愜及正面看待過去的經歷。備註:去及回程需乘搭公共交通工具，請帶八達通及自備車費。
內容:	體驗及分享
參加者:	區內人士
費用:	全免
負責職員:	郭上杰先生 / 歐卓茵姑娘
聯絡電話:	2429 6376 / 2429 5942
主辦機構:	社會福利署東葵涌綜合家庭服務中心