



洗足樂 時刻

青年心聲舞動劇場

信息

疫情期間，青年面對種種嘅不安，例如驚慌、躁鬱、擔心及不知所措等；到底佢哋點樣渡過？社會進入復常階段，呢班看似迷失嘅青年又如何自處？就趁著呢個機會，等我地一齊走入青年人嘅內心世界……

洗足時刻 - 冬日 Drama

如果你對Drama有興趣，好好把握今次機會喇！可以表演既同時，仲會學到如果表達自己，洗走躁鬱！

表演日期

2023年
12月下旬

立即報名



青年心聲舞動劇場

費用全免

排練時間

4:30pm-5:45pm

排練日期

待定(逢一)



年題3R活動

「舒緩壓力、身心靈健康」中醫講座

透過中醫師介紹如何運用中藥及湯水調理身體，同時，學習穴位放鬆的技巧，讓照顧者得以照顧自己的身心健康。

活動編號	日期	時間	地點	費用 (會員/優惠)
ICF2324215	28/10 (六)	10:30am-12:00nn	本中心	免費

名 額: 40人

對 象: 長者及兒童的照顧者

《社會福利署東區及灣仔區福利辦事處 贊助》 負責職員: 徐夢怡姑娘 (註冊社工)

鬆一鬆Music Party Show

晚間音樂會，讓照顧者可以享受一個放鬆的音樂之夜，為照顧者可以重新得力。

活動編號	日期	時間	內容	地點	費用 (會員/優惠)
ICF2324216	3/11 (五)	7:00pm-9:00pm	1.聽歌/唱歌 2.桌上遊戲 3.輕便小食	本中心	免費

名 額: 50人

對 象: 長者及兒童的照顧者

《社會福利署東區及灣仔區福利辦事處 贊助》 負責職員: 徐夢怡姑娘 (註冊社工)