

主辦機構：



香港青年協會  
the hongkong federation of youth groups

全健綜合大樓  
Wellness PLUS Complex

資助機構：



9月至12月活動通訊

# 全健展愛計劃

LiveWELL Programme

## 恆常活動

### 9-12月好治癒市集

日期	28/9(星期六), 27/10(星期日), 24/11(星期日), 21/12*(星期六)
時間	12:00-20:00 (*21/12為11:00-16:00)
內容	齊集一眾青年檔主, 為街坊帶來療癒身心的活動體驗及價廉物美的產品, 一同趁着假日, 照顧好自己身心靈!
對象	所有人士, 歡迎即場參與
收費	全免

1. 市集開放予公眾參與, 毋須預約。
2. 27/10及24/11(日) 市集最終開放時間以 Facebook 公布為準。

地點  
青協全健綜合大樓G/F  
負責職員  
李姑娘 (Winnie)

即場  
參與

### Green Monday 全健綠色素食日

日期	14/10, 11/11, 16/12(星期一)
時間	第一節: 18:00-18:45 第二節: 19:00-19:45
內容	歡迎區內街坊參與, 學習素食文化及製作素食晚餐, 並可在本中心2/F 共享客廳即時享用!
對象	6歲或以上人士 (6至8歲小童需要有家長陪同參與)
名額	10名/節
收費	全免

地點  
青協全健綜合大樓2/F  
營養廚房  
負責職員  
黃姑娘 (Tish)

公開  
報名

# 每月特備節目

## 【9月】全健中秋同樂日

日期	15/9 (星期日)
時間	16:00-20:00
內容	猜燈謎、月亮燈DIY、扭波波、冰皮月餅製作等精彩活動應有盡有！
對象	所有人士，歡迎到場參與
收費	全免

\*即場設有月餅福袋派發。  
數量有限，派完即止。

地點  
青協全健綜合大樓G/F及  
2/F營養廚房  
負責職員  
李姑娘 (Winnie)

即場  
參與

## 【10月】萬聖節狼人殺之夜

日期	25/10 (星期五)
時間	19:00-21:00
內容	各位小朋友穿上萬聖節服裝玩狼人殺，一起Trick Or Treat (不給糖就搗蛋)！
對象	6-12歲兒童
名額	20名
收費	\$30

地點  
青協全健綜合大樓3/F  
負責職員  
李姑娘 (Winnie)

公開  
報名

## 【11月】全人健康關注日

日期	待定
時間	待定
內容	提供健康資訊相關活動及講座，詳情請密切留意本中心Facebook及網頁宣傳！
對象	所有人士
收費	全免

地點  
青協全健綜合大樓  
負責職員  
黃姑娘 (Tish)

\*歡迎團體查詢協作，  
共同推廣社區健康。

公開  
報名

## 【12月】繽紛聖誕卡製作

日期	21/12 (星期六)
時間	11:00-16:00
內容	親子及義工透過寫聖誕卡互相祝賀，培養小朋友的感恩美德，同時了解聖誕節文化，拉近人與人間的關係。
對象	小學生
收費	全免

地點  
青協全健綜合大樓G/F  
負責職員  
張Sir (Chad)

即場  
參與

## 【12月】聖誕冬日暖心嘉年華

日期	21/12 (星期六)
時間	14:00-16:30
內容	親子義工策劃多個攤位遊戲，邀請深水埗區家庭參與迷你嘉年華，換取豐富獎品，共創美好的下午。
對象	所有人士，歡迎即場參與
收費	全免

地點  
青協全健綜合大樓3/F  
負責職員  
歐姑娘 (Theresa)

即場  
參與

# 兒童系列

## 義工活動

### 市集義工小隊招募

日期及時間	訓練期：4/10, 18/10, 25/10 (星期五) 16:30-18:00 服務日：27/10 (星期日)：12:00-20:00
內容	透過小組活動，培養小朋友成為營養市集小義工，學習營養知識。同時訓練他們的社交及溝通技巧，向社區人士推廣健康生活！
對象	6-12歲兒童
名額	6名
收費	全免
節數	4節

\*市集義工隊為每月恆常活動，請向李姑娘查詢其他月份訓練詳情。

地點  
青協全健綜合大樓3/F  
負責職員  
李姑娘 (Winnie)

公開  
報名

## 強健體魄

### 體適能訓練班

日期	12/10, 19/10, 26/10, 2/11, 9/11, 16/11 (星期六)
時間	14:00-15:15
內容	透過簡單的體適能訓練，認識不同體適能訓練方式，達至提升心肺功能及消脂的效果，並養成恆常運動的習慣。
對象	9-12歲兒童
名額	4名
收費	\$160
節數	6節

- 1.有體重管理需要的高小學生可優先參與。
- 2.如有經濟考慮（只適用於獲批綜援計劃或全額/半額學校書簿津貼/在職家庭津貼家庭），請與張Sir聯絡。

地點  
青協全健綜合大樓3/F  
負責職員  
張Sir (Chad)

公開  
報名

## 社交溝通

### 社交桌遊小組

日期	12/10, 26/10, 9/11, 23/11 (星期六)
時間	14:00-15:30
內容	一起玩多款合作類桌遊，在刺激緊張的策略遊戲中，學習與他人合作及溝通等的社交技巧。
對象	9-12歲兒童
名額	8名
收費	\$80
節數	4節

地點  
青協全健綜合大樓3/F  
負責職員  
李姑娘 (Winnie)

公開  
報名

### 籃球興趣班

日期	11/11, 18/11, 25/11, 2/12 (星期一)
時間	16:30-17:30
內容	讓小學生接觸籃球運動，學會不同籃球初階技巧，體驗打籃球的樂趣。
對象	9-12歲兒童
名額	6名
收費	\$160
節數	4節

- 1.有體重管理需要的高小學生可優先參與。
- 2.請自備籃球、飲用水及防曬物品。
- 3.如有經濟考慮（只適用於獲批綜援計劃或全額/半額學校書簿津貼/在職家庭津貼家庭），請與張Sir聯絡。

地點  
石硤尾籃球場  
負責職員  
張Sir (Chad)

公開  
報名

## 營養健康

### 營養便當入廚樂 (1)

日期 29/10 (星期二)  
時間 16:30-18:00  
內容 由專業導師教授營養知識，製作美味便當，透過烹飪提升小朋友獨立處事及自理能力，了解營養與身心成長的關係。

對象 9-12歲兒童\*

名額 10名

收費 \$40

#### 地點

青協全健綜合大樓2/F  
營養廚房

#### 負責職員

黃姑娘 (Tish)

公開  
報名

### 營養便當入廚樂 (2)

日期 26/11 (星期二)  
時間 16:30-18:00  
內容 由專業導師教授營養知識，製作美味便當，透過烹飪提升小朋友獨立處事及自理能力，了解營養與身心成長的關係。

對象 9-12歲兒童\*

名額 10名

收費 \$40

#### 地點

青協全健綜合大樓2/F  
營養廚房

#### 負責職員

黃姑娘 (Tish)

公開  
報名

### 健康烘焙樂

日期 12/11 (星期二)  
時間 16:30-18:00  
內容 有趣的烘焙過程能讓小朋友舒展身心。透過調整材料份量、在材料選取上花點心思，令自己吃得更健康！

對象 9至12歲兒童\*

名額 10名

收費 \$60

#### 地點

青協全健綜合大樓2/F  
營養廚房

#### 負責職員

黃姑娘 (Tish)

公開  
報名

### 聖誕冬日新煮意

日期 14/12 (星期六)  
時間 11:00-13:00  
內容 在充滿節日氣氛的冬日，學習烹飪知識與技能，製作健康又美味的菜式，建立健康飲食的基礎。

對象 9-12歲兒童\*

名額 10名

收費 \$60

#### 地點

青協全健綜合大樓2/F  
營養廚房

#### 負責職員

黃姑娘 (Tish)

公開  
報名

\*基於安全及照顧考慮，  
活動不接受9歲以下小童報名。



# 親子及家長

## 親子萬聖節曲奇製作班

日期	13/10 (星期日)
時間	11:00-12:30
內容	與家人一起製作有趣造型曲奇，迎接又驚又喜的萬聖節！
對象	9-12歲兒童*及其家長(共2位)
名額	6對親子(共12名)
收費	\$90 (2人)

地點  
青協全健綜合大樓2/F  
營養廚房  
負責職員  
黃姑娘 (Tish)

公開  
報名

## 營養新煮意 (白汁三文魚意粉+牛肉蘆筍卷)

日期	23/10 (星期三)
時間	11:00-13:00
內容	作為「家中大廚」的你，為家人預備飯餐時，會否難以想出健康的新煮意？參加由專業導師主理的煮食班，教大家如何煮出營養又美味的菜式！
對象	家長
名額	8名
收費	\$40

地點  
青協全健綜合大樓2/F  
營養廚房  
負責職員  
黃姑娘 (Tish)

公開  
報名

\*基於安全及照顧考慮，活動不接受9歲以下小童報名。

## 親子動物曲奇製作班

日期	10/11 (星期日)
時間	11:00-12:30
內容	與家人一起製作可愛的動物曲奇，分享美味小吃！
對象	9-12歲兒童*及其家長(共2位)
名額	6對親子(共12名)
收費	\$90 (2人)

地點  
青協全健綜合大樓2/F  
營養廚房  
負責職員  
黃姑娘 (Tish)

公開  
報名

## 營養新煮意 (南瓜汁雞肉長通粉+蟹柳蛋卷)

日期	4/12 (星期三)
時間	11:00-13:00
內容	作為「家中大廚」的你，為家人預備飯餐時，會否難以想出健康的新煮意？參加由專業導師主理的煮食班，教大家如何煮出營養又美味的菜式！
對象	家長
名額	8名
收費	\$40

地點  
青協全健綜合大樓2/F  
營養廚房  
負責職員  
黃姑娘 (Tish)

公開  
報名

## 親子冬至造型湯丸製作

日期	21/12 (星期六)
時間	11:00-13:00
內容	製作與眾不同的可愛造型湯丸迎接冬至，同時學習健康營養知識。
對象	9-12歲兒童*及其家長(共2位)
名額	6對親子(共12名)
收費	\$120 (2人)

地點  
青協全健綜合大樓2/F  
營養廚房  
負責職員  
黃姑娘 (Tish)

公開  
報名

# 青年系列

## 義工活動

### 全人健康青年義工隊

日期及時間	訓練期：25/10 (星期五)：19:30-21:30 服務日：27/10 (星期日)， 24/11 (星期日)，21/12 (星期六) 下午 及其他日子
內容	集合吧！召集各位有心推廣全人健康的青年義工，認識全人健康概念，提升自己與身邊人的健康意識，定期於中心義工服務機會中實踐。
對象	15-22歲青年
名額	15名
收費	全免
節數	4節

1. 市集義工隊為每月恆常活動，請向歐姑娘查詢其他月份訓練詳情。
2. 義工訓練及服務可計算為CAS/OLE及義工時數。

地點  
青協全健綜合大樓3/F  
負責職員  
歐姑娘 (Theresa)

公開  
報名

### 療癒手作工作坊：青年義工活動

日期	訓練期：7/12 (星期六) 服務日：21/12 (星期六)
時間	11:00-15:00 (13:00-14:00為午膳時間)
內容	學習製作奶油膠手機殼及圓型玻璃盆景，並舉行義工服務，教授基層小朋友及家長如何製作專屬的精美手機殼及盆景。
對象	12-24歲青年
名額	12名
收費	全免

1. 市集義工隊為每月恆常活動，請向李姑娘查詢其他月份訓練詳情。
2. 兩日的義工訓練及服務可計算為CAS/OLE及義工時數。

地點  
青協全健綜合大樓3/F  
負責職員  
李姑娘 (Winnie)

公開  
報名

### 閃避球體驗班

日期	29/11 (星期五)
時間	18:00-20:00
內容	歡迎初學者，學習閃避球賽玩法，從團隊合作中加強社交技巧。
對象	12-24歲青年
名額	16名
收費	全免

地點  
待定 (深水埗區)  
負責職員  
彭姑娘

公開  
報名

### 植物玻璃小盆景DIY

日期	6/12 (星期五)
時間	18:00-20:00
內容	透過製作多肉植物小盆景，提升創作力及環保意識，並於製作過程學習靜觀，調適身心狀態。
對象	12-24歲青年
名額	12名
收費	全免

地點  
青協全健綜合大樓2/F  
負責職員  
彭姑娘

公開  
報名

### 滑板體驗班

日期	13/12 (星期五)
時間	18:00-20:00
內容	歡迎初學者，學習滑板入門，挑戰自己，提升自信心。
對象	12-24歲青年
名額	12名
收費	全免

地點  
待定 (深水埗區)  
負責職員  
彭姑娘

公開  
報名



# 社會處方



## 健康管理計劃

計劃查詢  6477 6019

### 服務對象

6-35歲人士；及兒童/青少年家長；  
有體重、健康及情緒困擾或有意提升整體健康水平

### 服務內容



#### 遙距健康評估

由註冊護士進行，  
評估健康狀況。



#### 六節個案跟進

由全健經理面見，  
制訂改善計劃或轉介。

 #社會處方

 #醫社協作

 #全人健康



今期主題：


- 體重管理
- 情緒健康




\* 歡迎社區團體查詢協作，  
共同推廣社區健康。

## 聯絡我們

香港青年協會全健綜合大樓

 地址：九龍深水埗九江街154號2至4樓

 電話：3844 5140

 電郵：wpc@hkfyg.org.hk

 網址：wpc.hkfyg.org.hk

## 報名連結



## Facebook

