

主辦機構：



香港青年協會  
the hongkong federation of youth groups

資助機構：

全健綜合大樓  
Wellness PLUS Complex

 **DBS** Foundation  
星展基金會

# 全健放暑假

2026年暑期活動



# 夏日精選活動

## 暑假透心涼——全健夏日祭

日期	2026年8月8日（星期六）
時間	13:00 - 18:00
內容	消暑有什麼好方法？參加全健夏日祭，製作營養水果冰及祭典主題手工，認識有效幫助身體消暑的健康知識，體驗真正的透心涼！
對象	所有人士，歡迎即場參與
收費	全免

1.活動詳情以中心社交媒體公布為準。

**地點**  
青協全健綜合大樓G/F  
**負責職員**  
陳姑娘

即場  
參與

## Summer 營養食堂

日期	2026年7月20日至8月28日 （逢星期一、三、五）
時間	11:00 - 14:00
內容	暑假要吃得有營，先要煮得有營！由廚師教授不同食物的營養價值，協助參加者培養良好飲食習慣。與朋友合作烹調午餐並一同享用，齊過至Fit 暑假！
對象	6-12歲兒童
名額	12名
收費	A：18天（全部日數）—— \$1,800 B：10天（任選10天，先到先得，額滿即止）—— \$1,200

1.費用已包括煮食活動、共進午餐及桌遊活動

2.獲批綜援計劃（個人或家庭）或全額學校書簿津貼者可免費參加活動，詳情請致電3844 5140 向李姑娘查詢

3.大樓不設升降機

**地點**  
青協全健綜合大樓2/F廚房  
**負責職員**  
李姑娘

公開  
報名

## 體適能停不「夏」

日期	2026年7月2日至8月20日（逢星期四）
時間	14:30 - 16:00
內容	以運動迎接炎熱的夏天！透過遊戲及競技，讓參加者一邊玩，一邊訓練體適能。我們更會為參加者評估運動能力及心肺功能變化，鼓勵學生養成恆常運動的習慣。
對象	6-12歲兒童
名額	10名
收費	\$400/8節

1.請穿著輕便運動服裝、平底運動鞋（如有）及準備足夠飲用水

2.獲批綜援計劃（個人或家庭）或全額學校書簿津貼者可免費參加活動，詳情請致電3844 5140 向許Sir查詢

3.大樓不設升降機

**地點**  
青協全健綜合大樓G/F或3/F  
**負責職員**  
許Sir

公開  
報名

## Soul Fitness系列 - Space-motion 情緒建築館

日期	2026年7月25日、8月1日、8月15日及22日（星期六）
時間	14:00 - 15:30
內容	透過建築藝術活動，學習情緒知識及培養社交技巧。
對象	6-11歲兒童
名額	20名
收費	\$500/4節

1.大樓不設升降機

**地點**  
青協全健綜合大樓2/F或3/F  
**負責職員**  
彭姑娘

公開  
報名

# 夏日精選活動



## 兒童夏日手作派對

日期	2026年7月21日至8月18日（逢星期二）
時間	15:00 - 16:30
內容	讓孩子專注於手工藝創作，激發他們的創意，增強對自己的自信心和滿足感！ 第一節 - 奶油膠蛋糕收納盒 第二節 - 馬賽克杯墊 第三節 - 海洋蠟燭 第四節 - 自然風肌理畫 第五節 - 絨毛小狗
對象	6-12歲兒童
名額	15名
收費	\$80/節，可單節參與； 全期參與可享優惠價\$250/5節

1. 費用已包括所有手作材料。  
如有需要，請自備勞作圍裙和手袖。

2. 部分成品需要時間風乾，  
需於下節課堂領取

地點  
青協全健綜合大樓2/F或3/F  
負責職員  
黃姑娘

3. 大樓不設升降機

公開  
報名

## 筆尖上的療癒藝術

日期	2026年7月23日至8月13日（逢星期四）
時間	19:30 - 21:00
內容	認識不同風格的手繪字，逐步掌握創意手繪字的技巧，在藝術創作中放鬆心情，在作品中注入對自己和他人的祝福。
對象	18-35歲青年
名額	15名
收費	\$400/4節

1. 導師為祝福手繪認證導師

2. 費用已包括所有手作材料

3. 參加者可獲得3張手繪明信片及一塊木盤子

4. 大樓不設升降機

地點  
青協全健綜合大樓2/F  
負責職員  
黃姑娘

公開  
報名

## 中醫同你講養生

日期	2026年7月18日、8月8日及8月29日 （逢星期六）
時間	14:00 - 15:00
內容	由註冊中醫師講授食療、痛症及情緒管理等知識，協助家長和子女紓緩情緒，促進身心健康。
對象	家長
名額	12名
收費	\$50/節，可單節參與

1. 大樓不設升降機

地點  
青協全健綜合大樓3/F  
負責職員  
周Sir

公開  
報名



# 兒童活動

## 至Fit小人類

日期	2026年7月9日至7月30日（逢星期四）
時間	11:00 - 12:00
內容	透過各種團體比賽及刺激競技，培養小朋友的運動習慣，強健體魄！
對象	6-12歲兒童
名額	12名
收費	\$50/節，可單節參與

- 1.請穿著輕便運動服裝、平底運動鞋（如有）及準備足夠飲用水

- 2.大樓不設升降機

### 地點

青協全健綜合大樓3/F

### 負責職員

劉Sir

公開  
報名

## Soul Wellness系列 - 我的感官藝術探險之旅

日期	2026年7月15日至7月29日（逢星期三）
時間	15:00-16:30；參觀日12:00-16:00
內容	試運用不同感官探索周遭環境，並透過藝術探險，放鬆心情！ 第一節 - 和諧粉彩手指畫 第二節 - 小小手作DIY 第三節 - 參觀日

對象	8-12歲兒童
名額	10名
收費	\$200

- 1.大樓不設升降機

### 地點

青協全健綜合大樓3/F及美荷樓（暫定）

### 負責職員

許Sir

公開  
報名

## 社區壁畫師

日期	2026年7月21日至8月11日（逢星期二）
時間	09:00 - 11:00
內容	由專業導師帶領參加者從寫生開始，逐步將社區面貌繪畫在本大樓的牆壁上，展現參加者的無限想像！
對象	9-12歲兒童
名額	6名
收費	\$880/4節

- 1.活動期間，參加者需要在戶外創作，請穿著輕便及防曬服飾，帶備足夠飲用水

- 2.大樓不設升降機

### 地點

青協全健綜合大樓

### 負責職員

李姑娘

公開  
報名

## 我是賽車手

日期	2026年7月29日（星期三）
時間	11:00 - 12:30
內容	發揮你的小宇宙，砌出最具挑戰性的賽道，並為你的賽車命名，與其他參加者決一勝負！透過操控遙控車在賽道上奔馳，提升參加者手眼協調能力。
對象	6-12歲兒童
名額	10名
收費	\$230

- 1.參加者可帶走迷你遙控車一部

- 2.大樓不設升降機

### 地點

青協全健綜合大樓3/F

### 負責職員

劉Sir

公開  
報名



# 兒童活動

## 我是打工仔：職業體驗日

日期	2026年8月1日（星期六）
時間	14:00 - 16:00
內容	模擬不同職場環境，一次體驗4種職業內容，並學習規劃收入與支出，換取精美禮物。
對象	6-12歲兒童
名額	20名
收費	\$100

1.大樓不設升降機

### 地點

青協全健綜合大樓2/F及3/F

### 負責職員

李姑娘

公開  
報名

## 小小福爾摩斯

日期	2026年8月13日（星期四）
時間	11:00 - 12:30
內容	大樓內埋藏了不同的線索和秘密，一同解開謎底，獲得神秘的寶藏吧！透過活動培養參加者的解難能力及社交技巧。
對象	6-12歲兒童
名額	12名
收費	\$50

1.請穿著輕便服飾及運動鞋

2.請帶備足夠飲用水

3.大樓不設升降機

### 地點

青協全健綜合大樓3/F

### 負責職員

劉Sir

公開  
報名

## 玩具大激鬥

日期	2026年8月20日（星期四）
時間	14:00 - 15:30
內容	帶同你最心愛的公仔，與其他小朋友決一高下！活動透過了解玩偶的意義，學習表達和連結情緒。
對象	6-12歲兒童
名額	15名
收費	\$80

1.大樓不設升降機

### 地點

青協全健綜合大樓3/F

### 負責職員

李姑娘

公開  
報名

## Soul Fitness系列- Emo有戲少年戲劇班

日期	2026年8月22日至9月26日（逢星期六）
時間	11:00 - 12:30
內容	通過戲劇教育的方式，幫助兒童逐步建立和提升自信心。多元化活動包括劇本表演、角色扮演，以及肢體語言訓練等，讓兒童在輕鬆及有趣的氛圍中探索自己的潛力。同時在過程中克服害羞、減少緊張感，並提升社交技巧。
對象	6-11歲兒童
名額	12名
收費	\$750/6節

1.大樓不設升降機

### 地點

青協全健綜合大樓3/F

### 負責職員

彭姑娘

公開  
報名

# 親子活動



## 親子烘焙班：純素朱古力香蕉蛋糕

日期	2026年7月18日（星期六）
時間	11:00 - 12:30
內容	一起學習製作健康版朱古力香蕉蛋糕，共渡親子時光，增進溝通。
對象	一位兒童（6-12歲）及其家長一位（共兩位）
名額	5對親子
收費	\$300/親子

- 1.每對親子可帶走一盒蛋糕
- 2.大樓不設升降機

地點  
青協全健綜合大樓2/F廚房  
負責職員  
李姑娘

公開  
報名

## 親子烘焙班：低碳毛巾捲蛋糕

日期	2026年7月25日（星期六）
時間	11:00 - 12:30
內容	學習製作健康版毛巾捲蛋糕，共渡親子時光，增進溝通。
對象	一位兒童（6-12歲）及其家長一位（共兩位）
名額	5對親子
收費	\$400/親子

- 1.每對親子可帶走一盒蛋糕
- 2.大樓不設升降機

地點  
青協全健綜合大樓2/F廚房  
負責職員  
李姑娘

公開  
報名

## 家庭「愛」的密碼

日期	2026年8月22日（星期六）
時間	16:00 - 18:00
內容	藉著不同的遊戲和任務，融入「愛之語」元素，體驗如何透過精心時刻、肢體接觸、言語、行動以及附上真心的禮物，促進親子間的情感交流。
對象	一位兒童（6-9歲）及其家長一位（共兩位）
名額	10對親子
收費	\$150/親子

- 1.請穿著輕便服裝
- 2.大樓不設升降機

地點  
青協全健綜合大樓2/F及3/F  
負責職員  
黃姑娘

公開  
報名



# 青年活動

## Soul Wellness系列 - 手作森呼吸：森林系小物靜心創作

**日期** 2026年7月15日、8月12日及8月26日  
(逢星期三)

**時間** 19:30-21:30

**內容** 在急速的都市節奏中，給自己一個慢下來的空間。透過親手製作森林系小物，讓自然元素走進日常，成為溫柔的陪伴，釋放壓力，找回內心的平靜。  
第一節 - 靜心小杯墊  
第二節 - 溫暖陪伴小夜燈  
第三節 - 承載小物擴香石

**對象** 18-35歲青年

**名額** 12名

**收費** \$240/3節；  
\$100/單節

**地點**  
青協全健綜合大樓2/F

**負責職員**  
歐姑娘

1.大樓不設升降機

公開  
報名

## Soul Slow系列 - 週末Chill Vibe室內電影院 x 深度對話

**日期** 2026年7月18日、8月8日及9月5日  
(逢星期六)

**時間** Chill Vibe電影分享會 | 17:00-19:30  
深度對話 | 20:00-21:15

**內容** 電影分享會 | 感受chill vibe, 品嚐健康小食, 觀賞主題高質好戲  
深度對話 | 以電影會友, 展開深度對話, 交流生命故事, 細味人生看法  
第一節 - 做個自由人  
第二節 - 靈魂救贖  
第三節 - 選擇善良

**對象** 18-35歲青年

**名額** 10名

**收費** \$240/3節；\$100/單節

1. 如有經濟需要可向職員申請贊助名額，詳情請致電 3844 5140 向歐姑娘查詢

2. 深度對話前設半小時中場休息，參加者需自行準備晚餐

3. 大樓不設升降機

**地點**  
青協全健綜合大樓2/F

**負責職員**  
歐姑娘

公開  
報名

## Soul Slow系列 - 暖心音樂聚

**日期** 2026年7月31日、8月14日及9月11日  
(逢星期五)

**時間** 20:00-22:00

**內容** 聽著輕柔的木結他旋律，由Busker唱出大家心底的故事。這是一個近距離互動的夜晚：現場演繹、點歌合唱、分享故事，讓音樂陪伴彼此，製造療癒時刻與回憶。  
第一節 - I tried...  
第二節 - 當我暫停，等待某個相遇時？  
第三節 - 給夢想家的一封信

**對象** 18-35歲青年

**名額** 15名

**收費** \$240/3節；\$100/單節

1. 如有經濟需要可向職員申請贊助名額，詳情請致電 3844 5140 向歐姑娘查詢

2. 大樓不設升降機

**地點**  
青協全健綜合大樓2/F

**負責職員**  
歐姑娘

公開  
報名

## Soul Fitness系列 - 夏眠好日子：情緒及安眠指南

**日期** 2026年7月23日及7月30日 (星期四)

**時間** 19:30-20:30

**內容** 活動旨在幫助大家減輕失眠困擾，同時改善情緒管理。透過專業的指導和互助交流，讓參與者重拾良好的睡眠質素及內心平衡。

**對象** 18歲或以上人士

**名額** 10名

**收費** \$400/2節

1. 大樓不設升降機

**地點**  
青協全健綜合大樓3/F或4/F

**負責職員**  
彭姑娘

公開  
報名

# 青年活動



## Be Water 流體熊製作

日期	2026年8月15日（星期六）
時間	16:30 - 18:00
內容	以色彩為媒介，探索顏色與情緒之間的聯繫，體驗如何透過顏色來表達和釋放自己的情感。
對象	18-35歲青年
名額	10名
收費	\$80

1. 成品需要時間風乾，參加者需要在活動後到中心取回成品
2. 大樓不設升降機

**地點**  
青協全健綜合大樓2/F

**負責職員**  
黃姑娘

公開  
報名

## Weekend Admin Day

日期	2026年7月18日、7月25日、8月15日、8月22日、8月29日（星期六）
時間	10:00 - 13:00
內容	在家獨自一人很容易拖延，這個暑假將開放療癒的自修或工作空間，鼓勵青年把拖延已久、每次想到就感到煩厭的瑣事帶來，給予自己慢慢整理的機會。
對象	18-35歲青年
名額	20名
收費	自由定價

1. 參加者需自備所需的文具或電子設備等
2. 大樓不設升降機

**地點**  
青協全健綜合大樓2/F

**負責職員**  
黃姑娘

公開  
報名





# 全健工作坊

## 花茶禪心X茶覺身心體驗

日期及時間 主題一 2026年7月4日 14:30-16:00 或 2026年7月21日 19:00-20:30  
主題二 2026年7月18日 14:30-16:00 或 2026年7月28日 19:00-20:30

內容 主題一：【品茶雪花酥】結合五感靜心品茶及食禪，體現禪心於日常飲食中的實踐；主題二：【正念掃描與茶療】融合靜觀「身體掃描」與中式茶療文化，照顧情緒、舒緩壓力。

對象 18歲或以上人士  
名額 20名  
收費 \$100/1節

地點  
青協全健綜合大樓2/F

1.大樓不設升降機

公開  
報名

## 芳療精油產品製作工作坊

日期及時間 2026年7月6日 15:00-16:30 或 2026年7月13日 19:00-20:30 或 2026年7月23日 15:00-16:30 或 2026年7月30日 19:00-20:30

內容 透過認識常見精油與基底油的特性與安全濃度，學會嗅覺評估與配方比例，並實作專屬的芳香產品。學習聞香與呼吸的小練習，建立可在家延續的放鬆儀式。零基础友善、材料齊備，課後帶走你的個人配方與使用指南。

對象 18歲或以上人士  
名額 20名  
收費 \$100/1節

地點  
青協全健綜合大樓2/F

1.大樓不設升降機

公開  
報名

## 頤鉢療癒

日期及時間 2026年8月4日 } 15:00-15:50  
2026年8月11日 }  
2026年8月21日 16:00-16:50  
2026年8月28日 17:00-17:50

內容 透過頤鉢發出的共振頻率與聲波振動，引導身心進入深層放鬆狀態，助參加者舒緩焦慮、放鬆繃緊肌肉、減輕日常壓力與疲勞，為身心創造一個重新調整與充電的空間，從而改善整體身心健康。

對象 18歲或以上人士  
名額 10名  
收費 \$100/1節

地點  
青協全健綜合大樓

1.大樓不設升降機

公開  
報名

## 自然生態手作工作坊

日期及時間 2026年8月6日 } 14:30-16:00  
2026年8月13日 }  
2026年8月20日 } 19:30-21:00  
2026年8月27日 }

內容 帶領參加者走進自然，學習觀察、感受及創作，以五感體驗與創作提升專注力及舒緩情緒。透過活動，參加者將習得基礎植物護理及天然香材運用等實用技能，藉以持續地與自然互動及共生。

對象 18歲或以上人士  
名額 20名  
收費 \$280/1節

地點  
青協全健綜合大樓

1.大樓不設升降機

公開  
報名



# 全健師課程

## 【環境療癒收納師】速成培訓課程（第四屆）

日期及時間 課程：2026年7月11日（10:00-17:00）、2026年7月25日（13:00-17:00）、  
2026年8月1日（10:00-13:00）、2026年8月4日（19:30-21:30）  
實習：八至十月內完成（待定）

內容 學習家居環境收納理論，幫助自己及身邊人提升家居美感。理論課程為必修部份，實踐課程則可按需要選修。實踐課程由導師提供指導，與學員合作設計及製作完善收納方案！學員可按個人學習需要及後續發展方向自由選擇課程類別。

時數 15小時教學 + 5小時指導實習

節數 5節課堂 + 1節小組外展實習（實習只適用於報讀理論與實踐課程的學員）

對象 18歲或以上人士

名額 20名

收費 \$3,300 / 1位（理論課程）；  
\$3,600 / 1位（理論與實踐課程（包括實習））

更多課堂資訊



地點

青協全健綜合大樓  
實習地點待定

公開  
報名

## 【社區健康篩查專員】證書課程（第1屆）

日期及時間 課程：2026年7月22日、7月29日（19:00-21:00）、8月5日、8月12日（19:00-22:00）  
實習：2026年8月30日、9月6日（時間將根據小組分配）

內容 課程旨在提升參加者的基礎醫療知識，並能於修畢課程後在社區實踐健康篩查工作。通過理論學習與社區實踐，讓學員能將所學應用於實際情境中，為他們日後成為社區外展健康工作者，或投身醫療保健領域奠定堅實基礎。

時數 10小時教學 + 4小時指導實習

節數 4節課堂 + 2節小組外展實習

對象 18歲或以上人士

名額 20名

收費 \$1,950 / 1人（早鳥優惠價）；  
\$1,850 / 1位（2人同行優惠價）  
（正價：\$3,000）

更多課堂資訊



地點

青協全健綜合大樓  
實習地點待定

公開  
報名



# 全健課程

## 「心靈解憂師同理心溝通輔導」專業證書課程（第8屆）

日期及時間	課程：2026年8月3日、8月10日、8月17日、8月24日 19:30-21:30 實習：2026年8月31日、9月7日、10月5日、11月2日 19:30-21:30
內容	本課程讓學生掌握基本的心理輔導理論和技能，實踐輔導介入，並在人際關係、團隊建設和專業社會服務方面應用情感支持和溝通。通過理解同理心來提高個人親和力和意識，同時練習情感支援溝通並在日常生活中應用心理輔導及情緒支援技巧。成為情緒支援大使，於日常生活開解有情緒困擾的朋友。
時數	8小時教學+ 8小時指導實習
節數	4節課堂+ 4節指導實習課堂
對象	18歲或以上人士
名額	30名
收費	\$2,600（早鳥優惠價）（正價：\$2,800）

更多課堂資訊



地點

青協全健綜合大樓

公開  
報名

## 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 | WhatsApp：6477 6019



電郵：wpc@hkfyg.org.hk



網址：wpc.hkfyg.org.hk

## 報名連結



## Facebook



## Instagram

