

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：



2026年1-3月活動通訊

全健展愛計劃

LiveWELL Programme



每月特備節目



好治癒市集

日期	2026年1月31日、2月28日、3月28日 (星期六)
時間	12:00 - 19:00
內容	全健綜合大樓假日「好治癒市集」，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，包括有機蔬菜、免費健康檢查及電子運動站等等，讓大家一同趁着假日，照顧好自己的身心靈健康！
對象	所有人士，歡迎即場參與
收費	全免

1. 市集攤檔開放予公眾參與，毋須預約。

2. 確實市集日期及時間以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

好治癒市集檔主招募

每月一次好治癒，誠邀你一同參與！
不論是飾物、手工藝品、衣物或其他產品，
如果你有興趣試做檔主，歡迎聯絡我們！

投檔費用：\$200/檔（中學生及大專生免費）
查詢及聯絡：6477 6019 (WhatsApp)

1月特備節目：健康生活・收納祭

日期	1月24日 (星期六)
時間	12:00 - 18:00
內容	臨近年廿八大掃除，不妨順便來一場「斷捨離」！家居環境與身心健康環境相扣，「健康生活・收納祭」透過攤位體驗、專業收納師分享及講座，為大家打開收納世界的大門，一起改善家居環境！
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G/F

負責職員

陳姑娘 (Alison)

即場
參與

家居收納屋主招募

家居收納服務由青協經培訓的全健師提供，結合「家居收納技巧」及「斷捨離思維」，為有需要的屋主整理局部家居環境，釋出更多生活空間！

對象：

1. 有意改善家居環境或輕度囤積問題人士
2. 有0-18歲兒童及青少年之家庭優先
3. 低收入家庭優先

收費：全免

地點：深水埗地區

負責職員

李姑娘 (Winnie)

報名及聯絡

6477 6019 (WhatsApp) /
3844 5140 (電話)

2月特備節目：100種Move On的方式

日期	2月14日 (星期六)
時間	12:00 - 18:00
內容	以有趣的互動體驗方式，認識「放下」的重要，並嘗試訂立全新目標，重新出發！
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G/F
負責職員
李姑娘 (Winnie)

即場
參與

恆常活動

3月特備節目：抗逆桌遊Marathon

日期	3月21日 (星期六)
時間	14:00 - 18:00
內容	當日將會有各種不同類型的桌上遊戲，讓大家盡情玩樂！不論你是桌遊新手還是老手，都歡迎你來挑戰自己！
對象	所有人士，歡迎即場參與
收費	全免

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
黃姑娘 (Chloe)

即場
參與

青年低碳飲食之夜

日期	每月一次 (星期一至五期間)
時間	19:15 - 20:15 (煮食時間) 20:15 - 21:15 (用膳)
內容	邀請青年一起建立健康飲食習慣，學習烹煮低碳晚餐，並一起享用！
對象	18歲至35歲青年
名額	10人/次
收費	\$120/次

- 1.每月活動日期及報名方法將於Instagram Story中公佈 (@hkfygwholewellness)
- 2.歡迎團體查詢包場安排
- 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
黃姑娘 (Chloe)

公開
報名

Green Monday 全健綠色素食日

日期	每月兩次 (逢星期一)
時間	18:30-19:30 (煮食時間) 19:30-20:30 (用膳)
內容	歡迎區內街坊參與，學習素食文化及製作素食晚餐，並可即時享用！
對象	深水埗區街坊
名額	15人/次
收費	\$50/次，\$90/兩次

- 1.每月活動日期及報名方法將於Facebook中公佈
- 2.12歲以下兒童需要有家長陪同參與
- 3.歡迎團體查詢包場安排
- 4.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
劉Sir (Joe)

公開
報名

全人健康青年義工隊

日期及時間	訓練日：2月25日、3月4日、11日、18日 (星期三) 19:30 - 21:00 服務日：3月21日 13:00 - 18:30
內容	讓一眾青年義工認識全人健康概念，策劃及帶領桌上遊戲，並於本中心向區內街坊推廣健康知識。
對象	18至24歲青年
名額	15人
收費	全免

- 1.全人健康青年義工隊為每季恆常活動，可向Chloe姑娘查詢其他月份訓練/活動詳情
- 2.100%出席者可獲11.5小時義工服務證明書
- 3.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 (Chloe)

公開
報名

市集義工小隊

內容 透過小組活動，培養小朋友成為市集小義工，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人

收費 全免

1. 市集義工隊為每月恆常活動，請向李姑娘查詢訓練及服務日期與詳情
2. 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 (Winnie)

公開
報名

兒童系列

怪獸在身邊 – 紡織藝術創作工作坊 (1)

日期 1月17日 (星期六)

時間 11:00 - 13:00

內容 你身邊有沒有讓你感到壓力很大的人？在這個工作坊中，我們將發揮創意，把這些令你感到壓力的人轉化成怪獸，並學習用毛氈等布料製作一張拼布地圖，讓他們行走其中。

對象 9 - 12歲兒童 (低收入家庭優先)

名額 20人

收費 全免

1. 是次活動由CHAT六廠紡織文化藝術館主辦，並邀請到日本藝術家Satoru Ayala帶領工作坊
2. 參加者作品將於「CHAT 六廠2026 夏季展覽」展出
3. 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 (Winnie)

公開
報名

怪獸在身邊 – 紡織藝術創作工作坊 (2)

日期 1月17日 (星期六)

時間 14:00 - 16:00

內容 壓力怪獸時常以各種方式向大家施加壓力，我們如何擊敗怪獸？工作坊將帶領參加者用毛氈創作拼布自畫像，嘗試用不同方法，與壓力怪獸對戰！

對象 9 - 12歲兒童 (低收入家庭優先)

名額 20人

收費 全免

1. 是次活動由CHAT六廠紡織文化藝術館主辦，並邀請到日本藝術家Satoru Ayala帶領工作坊
2. 參加者作品將於「CHAT 六廠2026 夏季展覽」展出
3. 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 (Winnie)

公開
報名

誰是遊戲王

日期 2月28日 (星期六)

時間 15:00 - 16:30

內容 透過不同種類的運動遊戲，爭奪「遊戲王」的稱號，贏走運動套裝！

對象 8 - 12歲兒童

名額 20人

收費 \$50

1. 請穿著適合輕便服裝及帶備足夠飲用水
2. 大樓不設升降機

地點

青協全健綜合大樓3/F

負責職員

劉Sir (Joe)

公開
報名

史萊姆DIY工作坊

日期 3月28日 (星期六)

時間 15:00 - 16:30

內容 嘗試自製不同減壓史萊姆，療癒自己的身心！

對象 8 - 12歲兒童

名額 12人

收費 \$50

1. 成品不可食用
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 (Joe)

公開
報名

我是小偵探！

日期	1月23日 (星期五)
時間	19:30 - 21:00
內容	充滿刺激與樂趣的解謎之夜，透過團隊合作，發揮推理能力，挑戰腦筋，讓學習變得更有趣！
對象	8 - 12歲兒童
名額	12人
收費	\$50

地點
青協全健綜合大樓2/F
負責職員
黃姑娘 (Chloe)

公開
報名

親子系列

放學「Chill」鬆

日期	1月6日至3月19日 (逢星期二至四)
時間	15:00 - 18:00
內容	放學唔知去邊好？過嚟Chill住學、Chill住玩啦！ 15:00-16:00 Chill 住做功課 16:00-18:00 Chill 住玩Boardgame / 睇電影 / 煮食 / 運動
對象	8 - 12歲兒童
名額	20人
收費	\$600/20節

1. 2月17日及19日除外
2. 如有個別節數無法出席，可與職員聯絡
3. 大樓不設升降機

地點
青協全健綜合大樓2/F
負責職員
李姑娘 (Winnie)

公開
報名

療癒馬賽克燈DIY工作坊

日期	1月24日 (星期六)
時間	15:00 - 16:30
內容	親子一同製作屬於自己獨一無二的馬賽克燈，學習製作技巧，完成後可以放在家中作為療癒裝飾品！
對象	6 - 12歲兒童及家長
名額	6對親子
收費	\$120/對親子

1. 大樓不設升降機

地點
青協全健綜合大樓2/F
負責職員
劉Sir (Joe)

公開
報名

春季親子運動會

日期	3月8日 (星期日)
時間	14:30 - 16:00
內容	考驗你與小孩的默契，並透過有趣刺激的運動競技，進一步加深認識彼此。齊來爭奪冠軍寶座，贏走春日野餐套裝！
對象	8 - 12歲親子
名額	30人
收費	\$100/對親子， 其後每位家庭成員\$40

1. 大樓不設升降機
2. 如超過兩位家庭成員參與，請與職員聯絡

地點
青協全健綜合大樓3/F
負責職員
李姑娘 (Winnie)

公開
報名



青年系列

去去毒素走！

日期	1月14日 (星期三)
時間	19:30 - 21:00
內容	親手製作及一起進食健康輕盈的晚餐，排出身體多餘的毒素，減輕身體負擔！
對象	18 - 35歲青年
名額	10人
收費	\$120

1.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

黃姑娘 (Chloe)

公開
報名

去舊迎新・紙窗花

日期	2月12日 (星期四)
時間	19:30 - 21:00
內容	製作紙窗花的同時，學習欣賞自己及訂立新目標。
對象	18 - 35歲青年
名額	20人
收費	\$50

1.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 (Chloe)

公開
報名

「大集繪」Art Jamming

日期	2月24日 (星期二)
時間	19:30 - 21:00
內容	「大集繪」(Draw All You Can) 是一種創意互動藝術，參加者將學習運用「大集繪牌卡」，集眾人之力繪出一幅獨一無二且具意義的黑白色系畫作。
對象	18 - 35歲青年
名額	8人
收費	\$50

- 1.參加者可帶走一幅15x15cm的「大集繪」熱身畫作
- 2.參加者將共創一張76.2x76.2cm的「大集繪」畫作，成品將存放於本中心
- 3.活動導師為大集繪進階認證導師
- 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 (Chloe)

公開
報名

減壓手繪曼陀羅

日期	3月24日 (星期二)
時間	19:30 - 21:00
內容	學習繪製彩色曼陀羅圖樣，一起放鬆心靈，專注於當下，體驗內心的寧靜和安穩。
對象	18 - 35歲青年
名額	12人
收費	\$80

- 1.此活動旨在透過繪畫來放鬆身心，不涉及任何宗教元素
- 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 (Chloe)

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

