

## 婦女活動服務

活動編號	活動名稱	日期、時間	地點	對象	費用	內容	備註	負責/查詢人
W701	婦女生活茶座	26/9/2022(一) 10:00-11:15am	本中心/ Zoom 線上形式進行	25-59 歲	免費	透過每月聚會一次，給予婦女空間，從中充一充電，並重新讓自己的生活得著力量。 九月份主題：『繪本及閱讀分享』	1. 每次茶座將邀請不同的嘉賓主講分享相關主題； 2. 七、八月茶座暫停。	區碧華
W702	尋找快樂的鑰匙 @網上禪繞體驗 (7-9/2022)	11/7、8/8、 19/9/2022(一) 8:30-9:45am	Zoom 線上形式進行	18-59 歲	免費 (會員)	我們每天的生活充滿不同的挑戰，而且亦會帶來不同的情緒反應，若能以正面的心態及找對方法處理這些情緒，便能從容面對，也能獲得快樂的鑰匙。是次活動將會利用 Zoom 的形式，透過學習『禪繞畫』(Zentangle) 這心靈藝術，讓參加的姊妹們，將日常繁重的家務、工作與照顧家人及孩子的壓力暫時放下，並享受專注於創作中帶來的愉悅及尋回安靜的片刻，讓自己的心田得以澆灌和滋養。 <b>備註：</b> 1. 活動邀請了亞洲禪繞畫認證導師陳慧心小姐 (Certified Zentangle Teacher, CZT-Asia) 教授禪繞畫的創作環節； 2. 參加者可自備針筆或幼身尖咀黑筆、紙磚或 Memo 紙、鉛筆及棉花棒作畫； 3. 此活動是逢每月第二個星期一舉辦，參加者可以只報一個月或三個月也報名參加。 4. 七月份 - 為自己加油、八月份 - 給自己一個假期、九月份 - 重新出發。		區碧華
W703	愛的頻率 - 探索聲音頻率 如何達致療癒 身心之效	5/9/2022(一) 9:30-11:00am	本中心/ Zoom 線上形式進行	18-59 歲	免費 (會員)	你知不知道特定的聲音或音樂，對我們的身體有着療癒的功效？在平常生活中，其實我們不時也感受到其神奇的影響，在欣賞洶湧澎湃的交響樂演奏時，精神會煥然一新；或在寧靜中傾聽海浪聲，心靈會得到寧靜。聲音之震頻，亦能夠與人體產生共鳴。藉着聲音治療 (Sound Healing)，可達致治癒及放鬆之效。 <b>備註：</b> 活動導師李潤松 (松虫姑娘)，是一位資深前社工，她擁有豐富的婦女服務、家庭教育、輔導及綠色親子教育經驗，曾任情意自然教育導師，創辦『愛自然手作仔』工作室，親力親為地推廣不同的手作仔；鼓勵大家實踐愛自然的生活。		區碧華
W704	婦女簡易影片 製作入門班	21/7-8/8/2022 (逢一、四)6 堂 9:15-11:15am	本中心	25-59 歲	會員：\$80 非會員：\$80	教授電腦影片製作的基本知識，學習應用微軟平台的免費影片製作軟件 (Movie Maker)，將製作好的影片，藉用電子郵件傳送、直接發佈到 YouTube/Facebook 等網站，或燒錄成 DVD 方便在電視上觀賞。	1. 課程由「勞工及福利局」資助，參加者出席率須達八成； 2. 參加者需有基本電腦操作經驗。	陳美寶
W705	「肉質植物介紹 及護理」園藝 講座	10/9/2022(六) 2:30-4:30pm	本中心	25-59 歲	免費	講座將介紹不同的肉質植物及護理方法。	1. 如欲參加請到中心詢問處報名； 2. 講座由「康樂及文化事務署綠化運動組」提供。	陳美寶
W706	自悠行之參觀戲 曲中心	20/9/2022(二) 2:00-4:00pm	戲曲中心	25-59 歲	會員：免費 非會員：\$35	一小時導賞參觀戲曲中心的主要設施，認識戲曲及中國文化的有趣小知識。	1. 自備公共交通費用。 2. 集合時間及地點待活動前通知確實。	陳美寶