



媽媽花藝班

日期：2026年3月5日、12日、19日及26日(星期四)

時間：早上10:30-下午1:00

對象：25至45歲，居於葵涌區基層家庭的媽媽

人數：6位媽媽

內容：由淺入深學習基本花藝技巧及如何揀選靚花
在過程中專注me time。

完成工作坊後，有機會參與每月一次插花裝飾義工活動。

收費：\$40





媽媽鈎織小組

日期：2026年3月4、11、18、25日
(逢星期三)

時間：早上10:00-中午1:00

對象：葵涌基層家庭媽媽

人數：8位媽媽

地點：本中心

內容：本身對鈎織有少少認識？想學鈎新野？

邀請你加入鈎織小組！

收費：\$10



明愛葵涌居民互助中心
Caritas Residents Mutual Help Centre-Kwai Chung

媽媽拉筋鬆一鬆

日期：3/3，10/3，24/3及31/3（逢星期二）

時間：中午12:00-1:00

對象：葵涌基層家庭媽媽

人數：8位媽媽

地點：本中心

**內容：由伸展學會專業導師教導拉筋伸展運動，
舒緩因家務導致的身體勞損和疼痛，
讓媽媽的身心得到舒展。**

收費：\$20



媽媽療癒充電畫畫班

日期：2026年3月6，13，20及27日（星期五）

時間：早上10:30-12:30

對象：25至40歲居於葵涌區基層家庭的媽媽

人數：8位媽媽

地點：本中心

內容：召集一班喜歡藝術的媽媽！

透過藝術工作坊療愈自己，

認識同好~

收費：\$20



媽媽夜間肌力訓練 及伸展班

日期：9/2，9/3，16/3及23/3
(逢星期一)

時間：晚上7：30-8：30

名額：8位媽媽

對象：居住於葵涌區的基層家庭媽媽

地點：本中心

內容：由專業導師教授正確訓練動作，
一同運動強身健體！

收費：\$20

