

中元朗综合家庭服务中心二零二四年七至九月活动表

活动名称:	养生·太极.1
日期/时间:	2024年7月4日至8月22日(逢星期四) 1000-1130
地点:	中心活动室
活动目的:	透过练习太极,促使参加者学会放空心灵,清空思绪杂念,从而提升抗压能力。
内容:	教授太极招式并互相练习。
参加者:	本中心18岁或以上会员
费用:	免费
负责职员:	王先生
联络电话:	3996 7615
主辦机构:	中元朗综合家庭服务中心

活动名称:	如是生活-以画静心(2)
日期/时间:	2024年7月13日(星期六) 0930-1130
地点:	本中心会议室
活动目的:	透过不同工具,提升自我关怀意识,藉以舒缓生活压力,为忙碌的生活增添姿采。
内容:	静观练习 酒精墨画制作
参加者:	本中心18岁会员(1照顾者+1照顾对象)
费用:	免费
负责职员:	曾姑娘
联络电话:	2472 1523
主辦机构:	中元朗综合家庭服务中心

中元朗综合家庭服务中心二零二四年七至九月活动表

活动名称:	悠闲乒乓乐
日期 / 时间:	2024年7月16,18,23,25日 (逢星期二、四) 1000-1100
地点:	朗屏体育馆
活动目的:	透过小组提供健康运动平台, 培养参加者对健康生活之兴趣。 提供机会予参加者认识新朋友, 从而建立小区支持网络。
内容:	乒乓球对打、对赛, 互相分享及交流。
参加者:	18岁以上
费用:	免费
负责职员:	王先生
联络电话:	3996 7615
主辦机构:	中元朗综合家庭服务中心

活动名称:	儿童匹克球体验小组
日期 / 时间:	2024年7月16,18,23,25日 (逢星期二、四) 1100-1200
地点:	朗屏体育馆
活动目的:	透过有趣的运动体验, 培养儿童的正向社交能力并建立健康生活习惯。
内容:	团体游戏、基本的匹克球技术教导及练习。
参加者:	8-12岁会员
费用:	免费
负责职员:	王先生
联络电话:	3996 7615
主辦机构:	中元朗综合家庭服务中心

中元朗综合家庭服务中心二零二四年七至九月活动表

活动名称:	心灵拼贴@-亲子乐
日期 / 时间:	2024年7月17日至7月26日(逢星期三及五) 1000-1130
地点:	本中心会议室
活动目的:	透过心灵拼贴@这套简单而且活泼的流程，让父母与子女可加深对彼此的认识，从而促进亲子关系，让家庭关系变得更巩固。
内容:	认识心灵拼贴@及图卡制作 静观练习 咭牌游戏
参加者:	1家长+最多2名子女(升小五至中一)
费用:	免费
负责职员:	曾姑娘
联络电话:	2470 1523
主辦机构:	中元朗综合家庭服务中心

活动名称:	动力·羽毛球 1
日期 / 时间:	2024年9月2,5,9,12日 (逢星期一、四) 1100-1200
地点:	元朗体育馆
活动目的:	透过小组提供健康运动平台，培养参加者的健康生活习惯。 提供机会予参加者认识新朋友，从而建立小区支持网络。
内容:	轻松羽毛球对打、对赛，互相分享及交流。
参加者:	本中心18岁或以上会员
费用:	免费
负责职员:	王先生
联络电话:	3996 7615
主辦机构:	中元朗综合家庭服务中心

中元朗综合家庭服务中心二零二四年七至九月活动表

活动名称:	动力·羽毛球 2
日期 / 时间:	2024年9月2,5,9,12日 (逢星期一、四) 1200-1300
地点:	元朗体育馆
活动目的:	透过小组提供健康运动平台,培养参加者的健康生活习惯。 提供机会予参加者认识新朋友,从而建立小区支持网络。
内容:	轻松羽毛球对打、对赛,互相分享及交流。
参加者:	本中心18岁或以上会员
费用:	免费
负责职员:	王先生
联络电话:	3996 7615
主辦机构:	中元朗综合家庭服务中心

活动名称:	园艺疗愈之旅
日期 / 时间:	2024年9月6、13、20、27日 (逢星期五) 1000-1100
地点:	本中心会议室
活动目的:	透过制作小手工及体验式活动,教导组员放松心情、减轻压力的方法,从而促进他们的精神健康。
内容:	制作小手工等(以园艺作主题)
参加者:	本中心18岁或以上会员
费用:	免费
负责职员:	林姑娘
联络电话:	2470 1474
主辦机构:	中元朗综合家庭服务中心

中元朗综合家庭服务中心二零二四年七至九月活动表

活动名称:	如是生活--松一松、照顾更轻松2
日期 / 时间:	2024年9月6日9月27日(逢星期五) 1430-1600
地点:	本中心会议室
活动目的:	透过不同工具，提升自我关怀意识，藉以舒缓日常生活压力。
内容:	心灵拼贴体验 颂钵体验 酒精墨画体验 静观练习
参加者:	本中心18岁会员(1. 照顾者及被照顾者同时参加活动可优先) (2. 从未参加活动者优先)
费用:	免费
负责职员:	曾姑娘
联络电话:	2470 1523
主辦机构:	中元朗综合家庭服务中心