

中元朗綜合家庭服務中心二零二四年十一月至十二月活動表

活動名稱:	排排「坐」健體班
日期 / 時間:	2024年11月1日至11月29日(逢星期五) (共四節) / 上午11時至中午12時
地點:	本中心會議室
活動目的:	透過健體運動，促進參加者的身心靈健康。
內容:	教授坐式有氧運動訓練，促進參加者的身心靈健康
參加者:	本中心18歲或以上會員
費用:	免費
負責職員:	譚姑娘
聯絡電話:	2470 1227
主辦機構:	中元朗綜合家庭服務中心

活動名稱:	鬆一鬆。伸展班
日期 / 時間:	2024年11月5日至2024年11月26日(逢星期二，共4節) 上午10:30至中午12:30
地點:	本中心會議室
活動目的:	- 舒展筋骨及減輕參加者的生活壓力 - 提升身心健康
內容:	透過身心伸展，舒展筋骨及減輕參加者的生活壓力，從而提升其身心健康。
參加者:	本中心18歲或以上的會員
費用:	免費
負責職員:	樊姑娘 (由康民署導師教授)
聯絡電話:	2475 1997
主辦機構:	中元朗綜合家庭服務中心

中元朗綜合家庭服務中心二零二四年十一月至十二月活動表

活動名稱:	飛短留長
日期 / 時間:	2024年11月6日至27日 (逢星期三) / 下午3:00-4:30
地點:	本中心活動室
活動目的:	拓展參加者的技能，以及發掘他們的優勢
內容:	義工導師教導參加者剪髮的基本技巧
參加者:	本中心18歲或以上會員
費用:	免費
負責職員:	麥先生 (義工導師: Paul Sir)
聯絡電話:	2470 1585
主辦機構:	中元朗綜合家庭服務中心

活動名稱:	聖誕編織 編編閒暇
日期 / 時間:	2024年11月9日 (星期六) / 下午2:30-4:00
地點:	本中心會議室
活動目的:	- 學習編織的基本技巧 - 學習與他人分享及合作
內容:	透過學習編織的基本技巧，製作獨一無二的飲品繩，鼓勵學童學習與他人分享和合作。
參加者:	小一至小六學童
費用:	免費
負責職員:	樊姑娘 (由義工導師教師教授)
聯絡電話:	2475 1997
主辦機構:	中元朗綜合家庭服務中心

中元朗綜合家庭服務中心二零二四年十一月至十二月活動表

活動名稱:	溝通良策：家長支援
日期 / 時間:	2024年11月15日至29日(逢星期五)及 2024年12月7日(星期六)；上午10:00-11:30
地點:	本中心會議室
活動目的:	- 分享管教和溝通小貼士 - 學習如何在當中和而不同,互相尊重
內容:	溝通是人與人之間不可或缺的部分，但你想表達的又是否與孩子接收的一致呢？每個人亦會有不同的看法，如何能在當中和而不同，互相尊重？ 3節小組後設「親子溝通遊戲」，透過遊戲加深親子間的了解，一起學習坦誠溝通之道。
參加者:	已經/正在離異或分居關係的家長
費用:	免費
負責職員:	樊姑娘
聯絡電話:	2475 1997
主辦機構:	中元朗綜合家庭服務中心

活動名稱:	Lego 砌砌樂
日期 / 時間:	2024年12月30日 (星期一) / 下午3:00-4:30
地點:	本中心會議室
活動目的:	- 讓兒童認識自己和他人的思與感 - 加強兒童的同理心和表達能力
內容:	兒童用樂高積木砌出內在所想的各種形態，再由工作員帶領兒童以語言和其他方式表達作品背後的意念和感受，有助兒童認識自己和他人的思與感，增加同理心。
參加者:	正在分居或離異家庭下的學童 (6歲-12歲)
費用:	免費
負責職員:	樊姑娘
聯絡電話:	24751997
主辦機構:	中元朗綜合家庭服務中心