

中元朗綜合家庭服務中心二零二四年四至六月活動表

活動名稱:	「園」來繫你
日期 / 時間:	2024年4月9日至30日 / 下午2時30分至3時30分
地點:	會議室
活動目的:	透過不同的園藝種植及製作，提升身心健康，舒緩照顧壓力
內容:	設計及種植不同的園藝作品，分享照顧壓力
參加者:	本中心18歲或以上照顧者會員
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:	復活節 x 和諧粉彩
日期 / 時間:	2024年4月20日 / 上午10時30分至11時45分
地點:	會議室
活動目的:	-透過藝術創作，減輕日常生活的壓力 -學習欣賞自己及他人
內容:	透過簡單、放鬆的繪畫方式，讓學童創作和諧粉彩的畫作，學會互相欣賞及鼓勵。
參加者:	本中心6-12歲的會員 (初學者適用)
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

中元朗綜合家庭服務中心二零二四年四至六月活動表

活動名稱:	「心思巧」共享親職教育
日期 / 時間:	2024年5月7日至5月28日 / 上午9時30分至11時正
地點:	會議室
活動目的:	●從「心」靈、「思」想、技「巧」，建立更好的共享親職合作關係。
內容:	-如何面對自己及子女在離異適應過程中出現的情緒 -認識「以童為心」概念、親職伙伴間的責任及界線 -有效的共享親職溝通及處理分歧技巧 -有效的共享親職溝通及處理分歧技巧
參加者:	本中心會員 (已經離異、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 / 聖雅各童心圓親職支援共享中心

活動名稱:	花藝香薰蠟燭
日期 / 時間:	2024年5月8日 / 上午10時30分至11時30分
地點:	會議室
活動目的:	學習放鬆的方法，舒緩壓力及培養興趣
內容:	學習製作及設計花藝香薰蠟燭，分享減壓方法
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

中元朗綜合家庭服務中心二零二四年四至六月活動表

活動名稱:	社區急救學堂
日期 / 時間:	2024年5月8日至6月5日 / 下午4時45分至5時45分
地點:	會議室
活動目的:	<ul style="list-style-type: none"> ●讓大眾認識常見的長者疾病及預防方法 ●學習基本的急救小技巧，以應付突發情況
內容:	由義工導師讓參加者認識常見的疾病，學習基本的急救小技巧，以應對日常的突發狀況。
參加者:	本中心55歲或以上的會員
費用:	免費
負責職員:	樊姑娘 (由義工導師教授)
聯絡電話:	2475 1997
主辦機構:	中元朗綜合家庭服務中心

活動名稱:	「園」緣密語
日期 / 時間:	2024年6月4日至25日 / 下午2時30分至4時正
地點:	會議室
活動目的:	透過不同的園藝活動體驗，學習接納和尊重，促進表達和溝通
內容:	園藝製作、園藝互動遊戲及分享
參加者:	本中心18歲或以上會員
費用:	免費
負責職員:	劉姑娘
聯絡電話:	2470 1105
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四至六月活動表

活動名稱:	如是生活--鬆一鬆、照顧更輕鬆
日期 / 時間:	2024年6月6日至6月27日 / 下午2時30分至4時
地點:	本中心會議室
活動目的:	透過不同工具，提昇自我關懷意識，藉以紓緩日常生活壓力。
內容:	1.心靈拼貼體驗 2.頌鉢體驗 3.酒精墨畫體驗 4.靜觀練習
參加者:	本中心18歲或以上會員(照顧者及被照顧者同時參加活動可優先)
費用:	免費
負責職員:	曾姑娘
聯絡電話:	2470 1523
主辦機構:	中元朗綜合家庭服務中心

活動名稱:	童遊秘笈 手工及遊戲小組
日期 / 時間:	2024年6月7日至6月28日 / 上午11時至12時
地點:	活動室
活動目的:	<ul style="list-style-type: none"> ●透過製作小手工及設計遊戲，讓照顧者了解幼童的發展需要。 ●鼓勵照顧者在家中可與幼童一同製作小手工或進行遊戲，使照顧者及幼兒間會有更多的互動時間。
內容:	小手工製作、遊戲設計及小組活動
參加者:	本中心 3-6 歲幼童的照顧者會員
費用:	免費
負責職員:	鄧姑娘
聯絡電話:	2470 1795
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四至六月活動表

活動名稱:	長者社區資源知多D
日期 / 時間:	2024年6月7日 / 上午10時至11時
地點:	會議室
活動目的:	透過了解香港長者的社區資源，加強社區支援
內容:	認識香港及元朗區內的長者社區資源
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:	童心。幼兒感統親子體驗
日期 / 時間:	2024年6月22日 / 上午10時正至11時正
地點:	會議室
活動目的:	-加強親子之間的互動 -凝聚家庭和諧
內容:	與孩子從遊戲中學習，透過多感觀刺激和學習，刺激幼兒的腦部發展，渡過愉快的早上。
參加者:	本中心育有1-3歲兒童並正在分居或離婚之親子家庭會員
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 / 聖雅各童心圓親職支援共享中心