

東元朗綜合家庭服務中心二零二五年一月至三月活動表

活動名稱:	加多一點綠
日期/時間:	03.01.2025 (星期五) 10:00 至 11:00 09.01.2025 (星期四) 10:00 至 11:00 10.01.2025 (星期五) 10:00 至 11:00 17.01.2025 (星期五) 10:00 至 11:00
地點:	東元朗綜合家庭服務中心5樓活動室
活動目的:	透過製作環保手工及植物染布袋，化廢為寶，紓緩壓力及增強個人能力感
內容:	學習各式環保手工製作、小組解說及分享
參加者:	本中心婦女會員
費用:	免費
負責職員:	鍾姑娘
聯絡電話:	2475 2044
主辦機構:	東元朗綜合家庭服務中心

活動名稱:	我手砌我心：ADHD兒童照顧者LEGO工作坊
日期/時間:	06.01.2025 (星期一) 09:30 至 11:00 13.01.2025 (星期一) 09:30 至 11:00 20.01.2025 (星期一) 09:30 至 11:00 27.01.2025 (星期一) 09:30 至 11:00 10.02.2025 (星期一) 09:30 至 11:00 14.02.2025 (星期五) 09:30 至 11:00
地點:	東元朗綜合家庭服務中心5樓活動室
活動目的:	透過LEGO和繪畫等多元藝術方式，鼓勵參加者以正向方式表達自己情緒，減輕家長照顧者壓力，培養正向積極的情緒表達，從而促進親子關係
內容:	1.透過組裝LEGO，學習表達自己情緒 2.透過繪畫和活動解說，促進參加者對自身了解 3.透過其他參加者交流，促進互助關係建立，減輕家長照顧者壓力
參加者:	本中心育有懷疑/確診過度活躍症兒童的家長會員
費用:	免費
負責職員:	蘇先生（實習社工）
聯絡電話:	2944 0401
主辦機構:	東元朗綜合家庭服務中心

東元朗綜合家庭服務中心二零二五年一月至三月活動表

活動名稱:	藝術鬆一鬆
日期/時間:	06.01.2025 (星期一) 09:30 至 11:00 13.01.2025 (星期一) 09:30 至 11:00 20.01.2025 (星期一) 09:30 至 11:00 27.01.2025 (星期一) 09:30 至 11:00 05.02.2025 (星期三) 09:30 至 11:00 10.02.2025 (星期一) 09:30 至 11:00
地點:	東元朗綜合家庭服務中心12樓會議室
活動目的:	透過支援小組，以藝術形式為家長提供支援，並提供更多減壓方式，使家長透過小組減輕壓力
內容:	體驗不同的藝術方式，如摺紙及繪畫等，學習減輕壓力的方法，輔以小組解說及分享
參加者:	本中心育有6-12歲兒童的家長會員
費用:	免費
負責職員:	杜姑娘 (實習社工)
聯絡電話:	2944 0401
主辦機構:	東元朗綜合家庭服務中心

活動名稱:	靜享330。認識知多點
日期/時間:	09.01.2025 (星期四) 15:15 至 16:30
地點:	元朗區(地點待定)
活動目的:	透過精神健康流動宣傳車服務，分享精神健康教育、提升會員對精神健康的關注
內容:	學習靜觀練習及認識精神健康、活動分享及解說
參加者:	本中心成年會員
費用:	免費
負責職員:	謝姑娘
聯絡電話:	2475 1554
主辦機構:	東元朗綜合家庭服務中心

東元朗綜合家庭服務中心二零二五年一月至三月活動表

活動名稱：	和諧粉彩兒童班
日期/時間：	11.01.2025 (星期六) 14:30 至 15:45
地點：	東元朗綜合家庭服務中心5樓活動室
活動目的：	透過粉彩藝術，體驗作畫樂趣，啟發創意及增強個人能力感
內容：	學習和諧粉彩技巧、活動分享及解說
參加者：	本中心7-12歲兒童會員
費用：	免費
負責職員：	古先生
聯絡電話：	2443 7419
主辦機構：	東元朗綜合家庭服務中心

活動名稱：	慢活人生 — 花藝體驗
日期/時間：	17.01.2025 (星期五) 11:30 至 12:45
地點：	東元朗綜合家庭服務中心5樓活動室
活動目的：	透過花藝活動體驗，放慢生活的步伐，提升自己對情緒的覺察及紓緩壓力
內容：	體驗花藝活動、學習有效紓緩壓力的方法、小組討論及分享
參加者：	本中心成年會員（經社工轉介優先）
費用：	免費
負責職員：	梁姑娘
聯絡電話：	2478 8342
主辦機構：	東元朗綜合家庭服務中心

東元朗綜合家庭服務中心二零二五年一月至三月活動表

活動名稱：	角落生物黏土製作
日期 / 時間：	19.02.2025 (星期五) 09:30 至 10:30 26.02.2025 (星期五) 09:30 至 10:30 05.03.2025 (星期五) 09:30 至 10:30 12.03.2025 (星期五) 09:30 至 10:30
地點：	東元朗綜合家庭服務中心5樓活動室
活動目的：	透過製作角落生物角色黏土，認識不同的情緒和學習管理情緒
內容：	學習製作角落生物角色黏土、小組討論及解說
參加者：	本中心成年會員（經社工轉介優先）
費用：	免費
負責職員：	朱姑娘
聯絡電話：	2443 5726
主辦機構：	東元朗綜合家庭服務中心