

東元朗綜合家庭服務中心二零二四年十月至十二月活動表

活動名稱:	禪繞驚喜 - 創意起航
日期 / 時間:	03.10.2024 (星期四) 15:00 至 16:00 10.10.2024 (星期四) 15:00 至 16:00 17.10.2024 (星期四) 15:00 至 16:00 24.10.2024 (星期四) 15:00 至 16:00
地點:	東元朗綜合家庭服務中心5樓活動室
活動目的:	透過學習基本禪繞藝術，享受作畫的樂趣，紓緩生活中的壓力
內容:	學習禪繞畫作、互相討論及分享
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

活動名稱:	一切從音樂開始
日期 / 時間:	09.10.2024 (星期三) 09:30 至 10:45 16.10.2024 (星期三) 09:30 至 10:45 23.10.2024 (星期三) 09:30 至 10:45 30.10.2024 (星期三) 09:30 至 10:45
地點:	東元朗綜合家庭服務中心5樓活動室
活動目的:	透過研究歌詞文化，反思人生哲理，加強抗逆能力
內容:	歌曲分享、互相討論及分享
參加者:	本中心成年會員
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

東元朗綜合家庭服務中心二零二四年十月至十二月活動表

活動名稱:	親子桌遊樂滿FUN
日期/時間:	26.10.2024 (星期六) 11:00 至 12:30 02.11.2024 (星期六) 11:00 至 12:30 09.11.2024 (星期六) 11:00 至 12:30 16.11.2024 (星期六) 11:00 至 12:30
地點:	東元朗綜合家庭服務中心5樓活動室
活動目的:	透過親子桌遊活動，提升兒童的專注力和親子關係
內容:	親子桌遊活動、專注力訓練活動、小組分享
參加者:	本中心就讀小一至小三兒童及其家長會員 (經社工轉介優先)
費用:	免費
負責職員:	謝姑娘
聯絡電話:	2478 8357
主辦機構:	東元朗綜合家庭服務中心

活動名稱:	卡通花束 - 招財貓
日期/時間:	01.11.2024 (星期五) 14:30 至 15:30
地點:	東元朗綜合家庭服務中心5樓活動室
活動目的:	透過學習製作卡通花束 - 招財貓，紓緩日常生活壓力，促進身心靈健康
內容:	學習製作「招財貓」卡通花束、互相討論及分享
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

東元朗綜合家庭服務中心二零二四年十月至十二月活動表

活動名稱:	教子有方
日期 / 時間:	06.11.2024 (星期三) 09:30 至 10:45 13.11.2024 (星期三) 09:30 至 10:45 20.11.2024 (星期三) 09:30 至 10:45 27.11.2024 (星期三) 09:30 至 10:45
地點:	東元朗綜合家庭服務中心5樓活動室
活動目的:	了解兒童成長過程及發展需要，學習有效溝通技巧，促進親子關係
內容:	短講及小組分享
參加者:	本中心成年家長會員
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:	健康韓食
日期 / 時間:	06.11.2024 (星期三) 10:00 至 11:00 13.11.2024 (星期三) 10:00 至 11:00 20.11.2024 (星期三) 10:00 至 11:00 27.11.2024 (星期三) 10:00 至 11:00
地點:	中元朗綜合家庭服務中心 - 家妍舍 (新界元朗青山公路元朗段224號富興大廈)
活動目的:	透過製作韓國食物認識韓國文化，擴闊生活知識領域及紓緩日常生活的壓力，促進精神健康
內容:	學習製作各式健康韓國小食、互相討論及分享
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

東元朗綜合家庭服務中心二零二四年十月至十二月活動表

活動名稱:	伸展增活力
日期/時間:	08.11.2024 (星期五) 10:00 至 12:00 15.11.2024 (星期五) 10:00 至 12:00 22.11.2024 (星期五) 10:00 至 12:00 29.11.2024 (星期五) 10:00 至 12:00
地點:	鳳琴街體育館 (元朗鳳攸北街20號)
活動目的:	透過練習伸展運動，紓緩壓力及改善情緒，從而減少與家人的衝突，促進家庭和諧
內容:	學習伸展運動、活動解說、互相分享
參加者:	本中心15歲或以上會員
費用:	免費
負責職員:	馮姑娘
聯絡電話:	2476 4140
主辦機構:	東元朗綜合家庭服務中心

活動名稱:	「靜心」和諧粉彩
日期/時間:	26.11.2024 (星期二) 14:30 至 16:00 03.12.2024 (星期二) 14:30 至 16:00 10.12.2024 (星期二) 14:30 至 16:00 17.12.2024 (星期二) 14:30 至 16:00
地點:	東元朗綜合家庭服務中心5樓活動室
活動目的:	透過藝術去表達以及靜觀去關懷自己，找回內在的平靜和滿足感
內容:	身體覺察、和諧粉彩體驗及小組分享
參加者:	本中心婦女會員（照顧者優先）（經社工轉介優先）
費用:	免費
負責職員:	江姑娘
聯絡電話:	2475 2060
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二零二四年十月至十二月活動表

活動名稱:	小小首飾盒
日期 / 時間:	04.12.2024 (星期三) 09:30 至 10:45
地點:	東元朗綜合家庭服務中心5樓活動室
活動目的:	透過手工藝活動，讓參加者製作屬於自己的作品，輕鬆減壓
內容:	學習利用卡紙製作首飾盒，活動解說及分享
參加者:	本中心成年會員
費用:	免費
負責職員:	馮姑娘
聯絡電話:	2476 4140
主辦機構:	東元朗綜合家庭服務中心

活動名稱:	聖誕親子樂 – 拼出個聖誕
日期 / 時間:	21.12.2024 (星期六) 10:30 至 11:30
地點:	東元朗綜合家庭服務中心5樓活動室
活動目的:	讓父母及子女透過製作聖誕飾物表達內在情感，一同感受聖誕節日氣氛，以促進親子溝通和親密感
內容:	學習以拼豆和魔法珠製作聖誕飾物及互相分享
參加者:	本中心8歲或以上兒童及其家長會員
費用:	免費
負責職員:	蔣姑娘
聯絡電話:	2475 2539
主辦機構:	東元朗綜合家庭服務中心