

东元朗综合家庭服务中心二零二四年四月至六月活动表

活动名称:	香港故事立体画制作
日期 / 时间:	23.04.2024 (星期二) 09:30 至 11:00
地点:	东元朗综合家庭服务中心5楼活动室
活动目的:	透过制作香港故事立体画，回顾香港以往的文化和历史，重温生活经验
内容:	制作立体画、互相讨论及分享
参加者:	本中心成年会员（经社工转介优先）
费用:	免费
负责职员:	朱姑娘
联络电话:	2476 4140
主辦机构:	东元朗综合家庭服务中心

活动名称:	救护站GOGOGO
日期 / 时间:	03.05.2024 (星期五) 10:30 至 12:15
地点:	元朗救护站 (元朗凤琴街2号)
活动目的:	透过参观救护站及了解日常运作，增广见闻，提升个人能力感，同时扩展人际关系，增强会员支持网络
内容:	参观元朗救护站、进行活动讨论及解说、互相认识及分享
参加者:	本中心会员
费用:	免费
负责职员:	谢姑娘
联络电话:	2475 1554
主辦机构:	东元朗综合家庭服务中心

东元朗综合家庭服务中心二零二四年四月至六月活动表

活动名称:	「表达艺术松一松」工作坊
日期 / 时间:	16.05.2024 (星期二) 14:30 至 15:30
地点:	东元朗综合家庭服务中心5楼活动室
活动目的:	让照顾者藉不同的艺术媒体表达自己，与同路人齐减压，促进情绪健康
内容:	体验表达艺术活动 (音乐、视觉艺术等)、分享时间
参加者:	本中心成年照顾者会员 (经社工转介优先)
费用:	免费
负责职员:	谢姑娘
联络电话:	2478 8357
主辦机构:	东元朗综合家庭服务中心

活动名称:	倾情杯子舞
日期 / 时间:	22.05.2024 (星期三) 10:00 至 11:00
地点:	东元朗综合家庭服务中心5楼活动室
活动目的:	透过杯子舞体验，让参加者能够在节拍中探索内在情感，以另一个渠道更有效地减压、抒发及探索自己
内容:	杯子舞体验、互相分享
参加者:	本中心成年会员
费用:	免费
负责职员:	蒋姑娘
联络电话:	2475 2539
主辦机构:	东元朗综合家庭服务中心

东元朗综合家庭服务中心二零二四年四月至六月活动表

活动名称:	妇女正念小组：我观，我自在
日期 / 时间:	04.06.2024 (星期二) 10:30 至 12:00 13.06.2024 (星期四) 10:30 至 12:00 18.06.2024 (星期二) 10:30 至 12:00 25.06.2024 (星期二) 10:30 至 12:00
地点:	东元朗综合家庭服务中心5楼活动室
活动目的:	透过静观体验（如静观呼吸、行禅及慈爱练习等），提升参加者的觉察能力，以不同角度看待自己、情绪及压力，以更自在的方式看待与伴侣、孩子相处的困难
内容:	静观体验、认识情绪、想法及行为的关系、提升自我接纳能力、互相分享
参加者:	本中心妇女会员（经社工转介优先）
费用:	免费
负责职员:	陈姑娘
联络电话:	2475 3258
主辦机构:	东元朗综合家庭服务中心

活动名称:	扩阔眼界。科技艺术你要知
日期 / 时间:	06.06.2024 (星期四) 15:00 至 16:00
地点:	东元朗综合家庭服务中心5楼活动室
活动目的:	透过了解有关电子游戏的科技艺术信息，提高参加者对流行科技的认识，从而扩阔眼界，增强个人能力感
内容:	了解有关电子游戏的科技艺术信息、活动解说、互相分享
参加者:	本中心成年会员
费用:	免费
负责职员:	谢姑娘
联络电话:	2475 1554
主辦机构:	东元朗综合家庭服务中心

东元朗综合家庭服务中心二零二四年四月至六月活动表

活动名称:	女性健康小达人
日期 / 时间:	07.06.2024 (星期五) 15:30 至 16:30
地点:	东元朗综合家庭服务中心5楼活动室
活动目的:	透过认识有关女士健康信息，提升参加者的心身灵健康
内容:	由「香港红十字会」职员介绍有关女士健康信息、活动解说、互相分享
参加者:	本中心妇女会员
费用:	免费
负责职员:	谢姑娘
联络电话:	2475 1554
主辦机构:	东元朗综合家庭服务中心

活动名称:	「花」时间·慢活
日期 / 时间:	07.06.2024 (星期五) 09:30 至 11:00 14.06.2024 (星期五) 09:30 至 11:00 21.06.2024 (星期五) 09:30 至 11:00 28.06.2024 (星期五) 09:30 至 11:00
地点:	东元朗综合家庭服务中心5楼活动室
活动目的:	透过花艺及静观活动，放慢生活的步伐，提升自己对情绪的觉察及纾缓压力
内容:	花艺活动体验，如种植、插花，配合静观练习，讨论及分享有效纾缓压力的方法
参加者:	本中心成年会员（经社工转介优先）
费用:	免费
负责职员:	梁姑娘
联络电话:	2478 8342
主辦机构:	东元朗综合家庭服务中心

东元朗综合家庭服务中心二零二四年四月至六月活动表

活动名称:	心手相连动动操 - 护老者小组
日期 / 时间:	07.06.2024 (星期五) 11:30 至 12:30 14.06.2024 (星期五) 11:30 至 12:30 21.06.2024 (星期五) 11:30 至 12:30 28.06.2024 (星期五) 11:30 至 12:30
地点:	东元朗综合家庭服务中心5楼活动室
活动目的:	透过简单放松运动(由物理治疗师设计),协助护老者纾缓身体绷紧及疼痛;并透过互动游戏及分享,建立互助关系,从而纾缓护老者的身心压力
内容:	照顾者放松运动、互动游戏、讨论与分享
参加者:	本中心成年护老者会员(经社工转介优先)
费用:	免费
负责职员:	邓先生
联络电话:	2477 4333
主辦机构:	东元朗综合家庭服务中心

活动名称:	心灵VR虚拟现实之玩玩玩
日期 / 时间:	13.06.2024 (星期四) 14:30 至 16:30
地点:	东元朗综合家庭服务中心5楼活动室
活动目的:	透过体验以「心灵」为主题的VR虚拟现实游戏,让参加者探索及觉察内在心灵需要,促进个人成长
内容:	由「乐言社教育基金」职员带领体验以「心灵」为主题的VR虚拟现实游戏、活动解说、互相分享
参加者:	本中心会员
费用:	免费
负责职员:	谢姑娘
联络电话:	2475 1554
主辦机构:	东元朗综合家庭服务中心