

東元朗綜合家庭服務中心二零二四年四月至六月活動表

活動名稱:	香港故事立體畫製作
日期 / 時間:	23.04.2024 (星期二) 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:	透過製作香港故事立體畫，回顧香港以往的文化和歷史，重溫生活經驗
內容:	製作立體畫、互相討論及分享
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:	朱姑娘
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:	救護站GOGOGO
日期 / 時間:	03.05.2024 (星期五) 10:30 至 12:15
地點:	元朗救護站 (元朗鳳琴街2號)
活動目的:	透過參觀救護站及了解日常運作，增廣見聞，提升個人能力感，同時擴展人際關係，增強會員支援網絡
內容:	參觀元朗救護站、進行活動討論及解說、互相認識及分享
參加者:	本中心會員
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二零二四年四月至六月活動表

活動名稱:	「表達藝術鬆一鬆」工作坊
日期/時間:	16.05.2024 (星期二) 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:	讓照顧者藉不同的藝術媒體表達自己，與同路人齊減壓，促進情緒健康
內容:	體驗表達藝術活動 (音樂、視覺藝術等)、分享時間
參加者:	本中心成年照顧者會員 (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:	傾情杯子舞
日期/時間:	22.05.2024 (星期三) 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:	透過杯子舞體驗，讓參加者能夠在節拍中探索內在情感，以另一個渠道更有效地減壓、抒發及探索自己
內容:	杯子舞體驗、互相分享
參加者:	本中心成年會員
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

東元朗綜合家庭服務中心二零二四年四月至六月活動表

活動名稱:	婦女正念小組：我觀，我自在
日期 / 時間:	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
地點:	東元朗綜合家庭服務中心5樓活動室
活動目的:	透過靜觀體驗（如靜觀呼吸、行禪及慈愛練習等），提升參加者的覺察能力，以不同角度看待自己、情緒及壓力，以更自在的方式看待與伴侶、孩子相處的困難
內容:	靜觀體驗、認識情緒、想法及行為的關係、提升自我接納能力、互相分享
參加者:	本中心婦女會員（經社工轉介優先）
費用:	免費
負責職員:	陳姑娘
聯絡電話:	2475 3258
主辦機構:	東元朗綜合家庭服務中心

活動名稱:	擴闊眼界。科技藝術你要知
日期 / 時間:	06.06.2024 (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:	透過了解有關電子遊戲的科技藝術資訊，提高參加者對流行科技的認識，從而擴闊眼界，增強個人能力感
內容:	了解有關電子遊戲的科技藝術資訊、活動解說、互相分享
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

東元朗綜合家庭服務中心二零二四年四月至六月活動表

活動名稱:	女性健康小達人
日期 / 時間:	07.06.2024 (星期五) 15:30 至 16:30
地點:	東元朗綜合家庭服務中心5樓活動室
活動目的:	透過認識有關女士健康資訊，提升參加者的心身靈健康
內容:	由「香港紅十字會」職員介紹有關女士健康資訊、活動解說、互相分享
參加者:	本中心婦女會員
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:	「花」時間·慢活
日期 / 時間:	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:	透過花藝及靜觀活動，放慢生活的步伐，提升自己對情緒的覺察及紓緩壓力
內容:	花藝活動體驗，如種植、插花，配合靜觀練習，討論及分享有效紓緩壓力的方法
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二零二四年四月至六月活動表

活動名稱:	心手相連動動操 - 護老者小組
日期 / 時間:	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
地點:	東元朗綜合家庭服務中心5樓活動室
活動目的:	透過簡單放鬆運動(由物理治療師設計)，協助護老者舒緩身體繃緊及疼痛；並透過互動遊戲及分享，建立互助關係，從而舒緩護老者的身心壓力
內容:	照顧者放鬆運動、互動遊戲、討論與分享
參加者:	本中心成年護老者會員（經社工轉介優先）
費用:	免費
負責職員:	鄧先生
聯絡電話:	2477 4333
主辦機構:	東元朗綜合家庭服務中心

活動名稱:	心靈VR虛擬實境之玩玩玩
日期 / 時間:	13.06.2024 (星期四) 14:30 至 16:30
地點:	東元朗綜合家庭服務中心5樓活動室
活動目的:	透過體驗以「心靈」為主題的VR虛擬實境遊戲，讓參加者探索及覺察內在心靈需要，促進個人成長
內容:	由「樂言社教育基金」職員帶領體驗以「心靈」為主題的VR虛擬實境遊戲、活動解說、互相分享
參加者:	本中心會員
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