

東元朗綜合家庭服務中心 家庭活動園地

地址：元朗橋樂坊2號元朗政府合署暨大橋街市5樓18室

電話：2475 1928 及 3421 2052 傳真：2443 4399



印刷品

東元朗綜合家庭服務中心

家庭活動園地



**2024年4月至6月份
活動及小組資訊**

地址：元朗橋樂坊2號元朗政府合署暨大橋街市5樓18室

電話：2475 1928 及 3421 2052

傳真：2443 4399

服務簡介

家庭活動園地以提供家庭支援及資源服務為主；透過園地的各項服務，如資源角、家庭生活教育、親子活動、小組工作等，協助個人或家庭解決困難，促進家人關係和提升自助能力。

服務對象

- * 居住於元朗及其他地區的居民
- * 遇有家庭糾紛、人際關係、個人成長問題的人士均可向本中心尋求協助

服務內容

(一) 社工諮詢服務

如有家庭困難，可於園地開放時段聯絡當值社工

(二) 多元化支援服務，旨在協助區內有需要家庭和人士，提升他們解決問題的能力，建立互助網絡，達到彼此關懷及支援的目的

- * 支援及互助小組
- * 個人發展及技能訓練小組
- * 家庭生活教育
- * 互助幼兒託管服務

(三) 外展網絡服務

- * 採取不同的外展工作方式，如家訪及設立流動服務站等，主動接觸區內有需要的家庭及人士作出服務需要評估及轉介服務
- * 推廣區內資源及家庭活動園地服務

(四) 社區教育服務

舉辦社區活動如展覽、研討會、探訪等，以加強區內人士認識社區資源及問題

(五) 義工服務

- * 鼓勵社區人士參與，策劃及推行社區服務
- * 發揮合作精神及發展個人潛能

(六) 家庭資源及活動園地

- * 活動園地內備有各類雜誌、書刊、書籍及多類玩具供免費借用以促進個人發展
- * 另設閒聚室及兒童園地等休憩地方



活動報名程序及注意事項

事項	日期及時間	內容
遞交報名表格 (實體及網上報名)	2024年3月5日至3月6日 (星期二至三) 上午9時15分至下午12時45分 及下午2時至4時45分 到元朗政府合署5樓家庭活動園地遞交報名表格 (會員亦可於2024年3月5日 (星期二) 下午5時30分至7時45分到 元朗政府合署12樓 本中心辦公室遞交報名表格) 請於上述時間報名，毋須提早 排隊確認	<ul style="list-style-type: none">• 所有會員必須出示合資格的服务使用證報名。• 若會員未能親臨報名，可由親友代辦，但必須出示有關會員合資格的服务使用證；否則，恕不辦理。• 每張服務使用證最多可報5項小組及3項活動。• 每張報名表格最多可填寫4位家庭會員資料。
公開抽籤	2024年3月13日(星期三) 上午10時	<ul style="list-style-type: none">• 於家庭活動園地活動室按各活動名額抽籤，歡迎出席。
公佈抽籤結果及剩餘名額	2024年3月20日(星期三)	<ul style="list-style-type: none">• 會員可以於<u>家庭活動園地佈告板及網上</u>查閱抽籤結果，恕不另行通知。• 中籤者毋須進行確認手續。
餘額活動報名	2024年3月20日(星期三)起 上午9時15分至下午12時45分 及下午2時至4時45分	<ul style="list-style-type: none">• 以先到先得形式進行，額滿即止。• 會員在報名時，請確保參加的小組和活動不會與其他活動重疊。• 所有會員必須出示合資格的服务使用證親身報名。• 每張服務使用證最多可報5項小組及3項活動。• 每張報名表格最多可填寫4位家庭會員資料。• 本中心會保留最終決定權。

查詢及意見

如對家庭活動園地的活動有任何查詢或意見，可親臨或致電本中心。

電話：2475 1928 及 3421 2052

傳真：2443 4399

2024年4-6月份 小組活動特別通告

致各位會員：

繼續推行網上報名及網上查閱報名結果

本中心將繼續推行網上報名，接受中心會員透過填妥GOOGLE表格報名，更可於抽籤日後於網上查閱抽籤結果。為保障個人私隱，各位會員只須提供你的會員編號及聯絡電話即可進行報名。報名及取錄結果公佈方法如下：

實體報名及實體查閱報名結果

1. 實體報名

會員可於中心報名日親臨本中心位於元朗政府合署暨大橋街市5樓的家庭活動園地遞交報名表，於抽籤日過後查閱報名結果。

2. 實體查閱取錄結果

於抽籤日後，各小組活動的取錄結果將如常張貼於本中心位於元朗政府合署暨大橋街市5樓的家庭活動園地外的壁報版上。會員可親臨查看小組活動取錄結果。

網上報名及網上查閱報名結果

1. 網上報名

會員可掃描右側二維碼，進入本中心設立的網上報名表單，並根據指示提供你的會員編號及聯絡電話並填妥你希望報名的活動，即可完成報名。如有需要，我們會透過你於登記為本中心會員時提供的聯絡電話聯絡你。



2. 網上查閱報名結果

會員可於抽籤日後掃描右側二維碼，查閱各小組活動的取錄結果。



餘額報名安排

查閱報名結果後，如你對希望參與尚有餘額的小組活動，歡迎各位會員親臨本中心家庭活動園地辦理報名手續。名額有限，先到先得。

社會福利署東元朗綜合家庭服務中心
家庭活動園地 謹啟

重要通知

東元朗綜合家庭服務中心 家庭活動園地

更換家庭活動園地使用證計劃

本中心家庭活動園地（下稱「園地」）2021至2023年度之家庭活動園地使用證（下稱「使用證」）的有效期將於2023年12月31日屆滿。所有使用證持有人必須於2024年1月2日起親臨元朗橋樂坊2號元朗政府合署暨大橋街市5樓18室家庭活動園地申請更換2024至2026年度之使用證，詳情如下：

- (i) 所有會員必須帶備舊使用證親臨本中心園地辦理續證申請手續；
- (ii) 為方便會員，如在辦理續證當日其家庭狀況及通訊地址與本署紀錄維持不變，會員不用出示相關證明文件，只需簽署一份簡單的資料確認表格即可獲發新2024-2026年度使用證；
- (iii) 如於續證需要更新家庭狀況或通訊地址等等，會員必須在親臨申請續證時出示有關證明文件，園地職員才能接納其續證申請並發出新2024-2026年度使用證；
- (iv) 成功申請換領新使用證人士，將獲發新證一張，而舊使用證須交還本中心註銷。新使用證將重新編號，仍以家庭為單位，有效期為三年即至2026年12月31日；
- (v) 舊使用證將於2024年3月31日自動註銷。由2024年4月1日起，中心會員不可以憑舊使用證享用本中心設施和服務（如：定期獲寄發季刊、使用「e資訊空間」的電腦設備及資源閣等），且本中心不接受舊使用證持有人報名參加園地於2024年4月1日後所舉辦的任何活動；
- (vi) 如持有舊使用證人士不辦理有關續證手續，其於本中心的會籍將於2024年3月31日自動結束。有關個人資料會根據中心內部指引進行銷毀。

如對更換家庭活動園地使用證計劃有任何查詢，可親臨或致電本中心。
地址：元朗橋樂坊2號元朗政府合署暨大橋街市5樓18室
電話：2475 1928 及 3421 2052
傳真：2443 4399

2024年4月至6月 小組及活動



個人成長系列

婦女原子筆風景繪畫 基礎班 (初級)

編號：CMC013 (小組)
日期：22/4, 25/4, 29/4 及2/5/2024
(逢星期一, 星期四, 共4節)
時間：上午11:30 - 中午12:30
地點：中心5樓活動室
目的：透過學習原子筆繪畫技巧, 培養對藝術的興趣, 同時透過靜態活動訓練專注力及安靜心靈
內容：學習基礎原子筆繪畫技巧(如立體透視繪畫方法、繪畫的光暗和質感的表達)、互相分享
對象：本中心14歲或以上婦女會員
名額：8位
費用：全免
負責職員：陳先生 2478 8374
備註：參加者如獲取錄, 即同時代表獲取錄至中級及高級組, 無需額外報名, 敬請預留時間出席全部12節

婦女原子筆風景繪畫 基礎班 (中級)

編號：CMC014 (小組)
日期：6/5, 9/5, 13/5 及16/5/2024
(逢星期一, 星期四, 共4節)
時間：上午11:30 - 中午12:30
地點：中心5樓活動室
目的：透過學習原子筆繪畫技巧, 培養對藝術的興趣, 同時透過靜態活動訓練專注力及安靜心靈
內容：進修學習初級班的各種技巧、互相分享
對象：本中心14歲或以上婦女會員
名額：8位
費用：全免
負責職員：陳先生 2478 8374
備註：參加者如獲取錄, 即同時代表獲取錄至中級及高級組, 無需額外報名, 敬請預留時間出席全部12節

婦女原子筆風景繪畫 基礎班 (高級)

編號：CMC015 (小組)
日期：20/5, 23/5, 27/5 及30/5/2024
(逢星期一, 星期四, 共4節)
時間：上午11:30 - 中午12:30
地點：中心5樓活動室
目的：透過學習原子筆繪畫技巧, 培養對藝術的興趣, 同時透過靜態活動訓練專注力及安靜心靈
內容：實踐初級及中級所學, 製作自己的畫作、並與組員間互相分享
對象：本中心14歲或以上婦女會員
名額：8位
費用：全免
負責職員：陳先生 2478 8374
備註：參加者如獲取錄, 即同時代表獲取錄至中級及高級組, 無需額外報名, 敬請預留時間出席全部12節

鬆一鬆 好健康

編號：CMC016 (小組)
日期：7/5, 14/5, 21/5及 28/5/2024
(逢星期二, 共4節)
時間：上午10:00 - 中午12:00
地點：中心5樓活動室 / 鳳琴體育館 (待定)
目的：透過伸展運動, 增加身體柔軟度, 改善參加者身心靈健康, 更可以和家庭成員一起鍛鍊, 藉此促進家庭和諧氣氛
內容：學習不同的伸展技巧、小組解說、互相分享
對象：本中心21歲或以上會員
名額：15位
費用：全免
負責職員：陳先生 2478 8374
備註：- 請穿著運動服裝, 自備個人所需物品, 如飲用水等
- 本小組與康文署合辦, 小組細節有機會因應實際情況作調整, 敬請留意

平行英文書法初階 (第一階段)

編號：FMC055 (小組)
日期：2/4, 5/4, 9/4 及12/4/2024
(逢星期二, 星期五, 共4節)
時間：上午11:30 - 中午12:30
地點：中心5樓活動室
目的：透過學習各式平行筆英文書法, 改善參加者專注力及增強個人能力感
內容：認識平行筆的基本知識, 如平行筆的種類、使用的墨水等, 及學習其使用方法, 最終以平行筆完成英文書法作品, 並鼓勵參加者間互相分享交流
對象：本中心婦女會員
名額：8位
費用：全免
負責職員：馮姑娘 2443 5726
備註：報名人士須同時預留時間參與「平行筆英文書法初階(第二階段)」, 無須作另外報名



雜物斷捨離

編號：TKK018 (小組)
日期：10/4, 17/4, 24/4及 8/5/2024
(逢星期三, 共4節)
時間：上午10:00 - 11:00
地點：中心5樓活動室
目的：透過學習整理家居, 讓參加者在過程中同時學習整理內在情緒, 促進精神健康
內容：學習整理雜物的方法及與組員互相交流心得, 從實物斷捨離到內心斷捨離
對象：本中心成年會員
名額：12位
費用：全免
負責職員：蔣姑娘 2475 2539



個人成長系列

平行英文書法初階 (第二階段)

編號：FMC056 (小組)
日期：16/4, 19/4, 23/4 及26/4/2024
(逢星期二, 星期五, 共4節)
時間：上午11:30 - 中午12:30
地點：中心5樓活動室
目的：透過學習各式平行筆英文書法, 改善參加者專注力及增強個人能力感
內容：利用第一階段所學, 書寫各式花體字及完成不同書法作品, 如感謝卡、生日卡及書籤等, 並鼓勵參加者間互相分享交流
對象：完成本季「平行筆英文書法初階(第一階段)」的本中心婦女會員
名額：8位
費用：全免
負責職員：馮姑娘 2443 5726
備註：參加者只要報名「平行筆英文書法初階(第一階段)」, 即代表同時參與第二階段, 無需額外報名, 敬請預留時間

蝶古巴特 (小袋子)

編號：TKK019 (小組)
日期：3/5, 10/5, 17/5及 24/5/2024
(逢星期五, 共4節)
時間：上午11:00 - 中午12:30
地點：中心5樓活動室
目的：透過製作屬於自己的蝶古巴特布袋, 從而鍛煉參加者的專注力, 有助治癒心靈, 建立自信心和舒緩生活壓力
內容：製作蝶古巴特小布袋、互相分享
對象：本中心成年會員
名額：8位
費用：全免
負責職員：蔣姑娘 2475 2539
備註：參加者須自備風筒



個人成長系列

「密密織」公仔班

編號：TKK020 (小組)
日期：5/6, 12/6, 19/6及 26/6/2024
(逢星期三, 共4節)
時間：上午11:00 - 中午12:30
地點：中心5樓活動室
目的：透過針織製作, 感受當下每一刻視、聽、觸覺的變化, 享受到針織公仔一步一步由材料製成為自己作品的有趣過程, 讓參加者舒緩壓力、建立自信心和社交網絡
內容：學習製作針織公仔、互相分享
對象：本中心成年會員
名額：8位
費用：全免
負責職員：蔣姑娘
2475 2539



心靈VR虛擬實境之玩玩玩

編號：TSY021 (活動)
日期：13/6/2024 (星期四)
時間：下午2:30 - 4:30
地點：中心5樓活動室
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
對象：本中心會員
名額：15位
費用：全免
負責職員：謝姑娘 2475 1554
備註：此活動利用虛擬實境(VR)技術, 參加者請自行評估是否適合參與相關活動

傾情杯子舞

編號：TKK021 (活動)
日期：22/5/2024 (星期三)
時間：上午10:00 - 11:00
地點：中心5樓活動室
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
對象：本中心成年會員
名額：12位
費用：全免
負責職員：蔣姑娘 2475 2539

擴闊眼界。科技藝術你要知

編號：TSY022 (活動)
日期：6/6/2024 (星期四)
時間：下午3:00 - 4:00
地點：中心5樓活動室
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
對象：本中心成年會員
名額：15位
費用：全免
負責職員：謝姑娘 2475 1554

女性健康小達人

編號：TSY023 (活動)
日期：7/6/2024 (星期五)
時間：下午3:30 - 4:30
地點：中心5樓活動室
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
對象：本中心婦女會員
名額：30位
費用：全免
負責職員：謝姑娘 2475 1554

至Fit有係之卡FUN FUN

編號：TSY024 (小組)
日期：3/4, 10/4, 17/4及 24/4/2024
(逢星期三, 共4節)
時間：上午11:30 - 中午12:30
地點：中心5樓活動室
目的：透過練習各式伸展運動及以卡牌作分享, 紓緩生活壓力, 促進參加者身心靈健康
內容：練習各式伸展運動、活動解說、以卡牌分享個人感受
對象：本中心婦女會員
名額：10位
費用：全免
負責職員：謝姑娘 2475 1554
備註：請穿著運動服裝, 自備個人所需物品, 如飲用水等

救護站GOGOGO

編號：TSY025 (活動)
日期：12/4/2024 (星期五)
時間：上午10:30 - 中午12:15
地點：元朗救護站(元朗鳳琴街2號)
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
對象：本中心會員
名額：15位
費用：全免
負責職員：謝姑娘 2475 1554
備註：

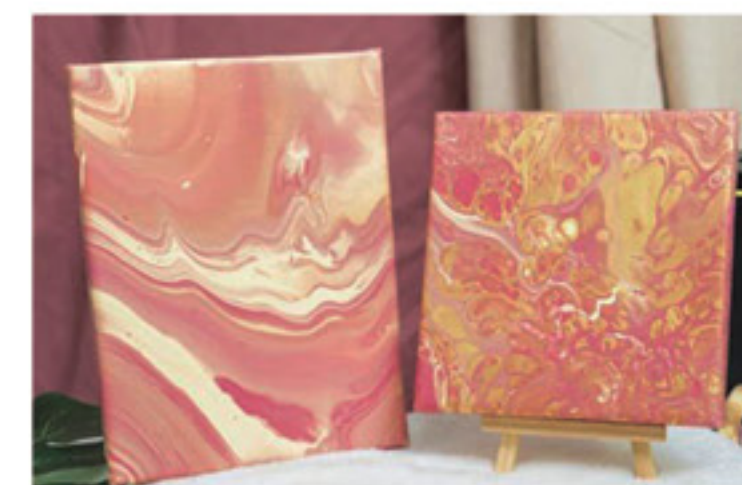
- 集合時間及地點：上午10:30於中心5樓活動室集合, 逾時不候
- 每家庭最多4個名額
- 18歲以下的參加者, 須至少一位家長陪同。一位家長只可攜同兩名子女出席
- 請穿著合適服飾及自備個人所需物品, 如飲用水、防曬用品及雨具等



個人成長系列

聊·癒·流一流

編號：TSY026 (小組)
日期：7/5, 14/5, 21/5 及 28/5/2024
(逢星期二, 共4節)
時間：下午3:00 - 4:15
地點：中心5樓活動室
目的：透過製作流體畫, 紓緩日常生活壓力, 同時透過工作員專題分享, 提高對青少年情緒問題的了解及關注
內容：學習流體畫基本製作的技巧、了解時下青少年情緒問題、活動討論及解說
對象：本中心成年會員
名額：10位
費用：全免
負責職員：謝姑娘 2475 1554



元工小組

編號：LWH043 (小組)
日期：17/5, 24/5, 31/5及 7/6/2024
(逢星期五, 共4節)
時間：下午2:30 - 3:30 (17/5, 24/5, 31/5);
下午2:15 - 3:15 (7/6)
地點：中心5樓活動室
目的：透過學習製作各式手工藝, 增強個人能力感及培養不同興趣, 同時訓練大腦及手眼協調
內容：學習製作各式手工藝、小組解說、互相分享
對象：本中心成年會員
名額：8位
費用：全免
負責職員：廖先生 2443 4819



個人成長系列

瑜果有痛

編號：LWH045 (小組)
 日期：3/4, 10/4, 17/4及 24/4/2024 (逢星期三，共4節)
 時間：下午2:30 - 3:30
 地點：中心5樓活動室
 目的：透過瑜伽運動，针对性強化不同部位的肌肉，從而改善身體痛症，促進身心靈健康
 內容：學習各式有助改善痛症的瑜伽動作、互相分享
 對象：本中心成年會員
 名額：8位
 費用：全免
 負責職員：廖先生 2443 4819
 備註：- 請穿著運動服裝，自備個人所需物品，如飲用水等
 - 此小組活動與「瑜果有理 (LWH046(小組))」只能二選一

零碳天地導賞團

編號：LWH044 (活動)
 日期：21/6/2024 (星期五)
 時間：上午9:00 - 11:30
 地點：零碳天地 (九龍灣常悅道8號)
 目的：透過參觀「零碳天地」，了解本港時下的各式減碳策略，讓參加者緊貼時事，增廣見聞及增加個人能力感
 內容：參觀零碳天地、活動解說、互相分享
 對象：本中心成年會員
 名額：12位
 費用：全免
 負責職員：廖先生 2443 4819
 備註：- 集合時間及地點：上午9:00於元朗政府合署正門集合，逾時不候
 - 請穿著合適服飾、自備個人所需物品，如飲用水、防曬用品及雨具等

瑜果有理

編號：LWH046 (小組)
 日期：3/4, 10/4, 17/4及 24/4/2024 (逢星期三，共4節)
 時間：下午3:45 - 4:45
 地點：中心5樓活動室
 目的：透過學習瑜伽理論及練習各式動作，培養健康生活態度，從中紓緩生活壓力
 內容：練習各式瑜伽動作、互相討論及分享
 對象：本中心成年會員
 名額：8位
 費用：全免
 負責職員：廖先生 2443 4819
 備註：- 請穿著運動服裝，自備個人所需物品，如飲用水等
 - 此小組活動與「瑜果有痛(LWH045(小組))」只能二選一

乒乓達人

編號：LWH047 (小組)
 日期：9/5, 16/5, 23/5及 30/5/2024 (逢星期四，共4節)
 時間：中午1:00 - 下午2:00
 地點：鳳琴街體育館 (元朗鳳攸北街20號)
 目的：透過學習及練習乒乓球，培養健康生活態度，從中紓緩生活壓力
 內容：學習及練習乒乓球運動、小組解說及互相分享
 對象：本中心成年會員
 名額：8位
 費用：全免
 負責職員：廖先生 2443 4819
 備註：- 集合時間及地點：中午12:45於鳳琴街體育館集合，逾時不候
 - 請穿著運動服裝，自備個人所需物品，如飲用水等
 - 日期及時間可能因場地安排而作調整

元朗「羽·里」

編號：LWH048 (小組)
 日期：9/5, 16/5, 23/5及 30/5/2024 (逢星期四，共4節)
 時間：下午3:00 - 4:00
 地點：鳳琴街體育館 (元朗鳳攸北街20號)
 目的：透過學習及練習羽毛球，強身健體，促進身心靈健康，同時認識中心其他會員，擴展社交網絡
 內容：學習及練習羽毛球運動、互相分享
 對象：本中心成年會員
 名額：8位
 費用：全免
 負責職員：廖先生 2443 4819
 備註：- 集合時間及地點：下午2:45於鳳琴街體育館集合，逾時不候
 - 請穿著運動服裝，自備個人所需物品，如飲用水等
 - 日期及時間可能因場地安排而作調整

花香舒壓坊

編號：WKY022 (小組)
 日期：18/4, 25/4, 2/5 及 9/5/2024 (逢星期四，共4節)
 時間：下午3:00 - 4:00
 地點：中心5樓活動室
 目的：透過製作各種花藝擺設，提升個人生活樂趣及技能，並學習紓緩壓力的方法，提升身心靈健康
 內容：學習製作各種花藝擺設及學習不同減壓方法
 對象：本中心成年會員
 名額：8位
 費用：全免
 負責職員：黃姑娘 2475 1926

東家開心聊天室

編號：WKY023 (活動)
 日期：30/5/2024 (星期四)
 時間：下午3:00 - 4:00
 地點：中心5樓活動室
 目的：透過介紹中心活動和分享生活議題，提升組員對本中心服務的認識、了解社區資源和對元朗區的歸屬感
 內容：中心服務介紹及生活分享
 對象：本中心成年會員
 名額：10位
 費用：全免
 負責職員：黃姑娘 2475 1926
 備註：此活動不計算入報名限額

方舟生命教育館參觀

編號：WKY024 (活動)
 日期：9/4/2024 (星期二)
 時間：上午9:00 - 下午5:00
 地點：挪亞方舟 - 方舟生命教育館 (新界馬灣珀欣路33號香港挪亞方舟一樓)
 目的：透過生死教育培訓及體驗式活動等，打破對死亡的忌諱，鼓勵組員探索及思考生命的價值和意義
 內容：參觀方舟生命教育館、互相分享
 對象：本中心60歲或以上會員
 名額：25位
 費用：全免
 負責職員：黃姑娘 2475 1926
 備註：- 集合時間及地點：上午9:00於元朗大球場集合，逾時不候
 - 請穿著合適服飾及自備個人所需物品，如飲用水、防曬用品及雨具等



個人成長系列

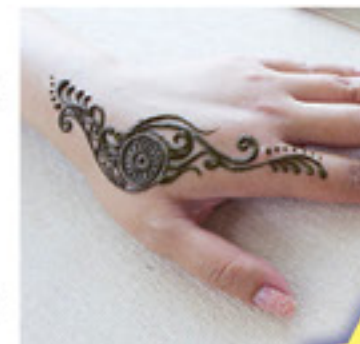
忘憂的禪繞畫

編號：YLM004 (小組)
 日期：10/5, 17/5, 24/5 及 31/5/2024 (逢星期五，共4節)
 時間：上午9:30 - 10:30
 地點：中心5樓活動室
 目的：透過繪畫禪繞畫和靜觀練習，讓組員享受繪畫時的樂趣，以紓緩生活壓力
 內容：學習禪繞畫技巧及圖樣、製作禪繞手工藝品、進行靜觀、互相分享
 對象：本中心成年會員
 名額：8位
 費用：全免
 負責職員：余姑娘 2443 5787



印度文化初體驗

編號：YLM007 (活動)
 日期：21/6/2024 (星期五)
 時間：下午3:00 - 4:00
 地點：中心5樓活動室
 目的：透過學習繪畫印度彩繪Henna圖案和飲用印度茶，增加參加者對印度文化和少數族裔共融概念的認識
 內容：介紹印度文化、製作印度彩繪Henna小布袋、印度茶品嚐、互相分享
 對象：本中心成年會員
 名額：10位
 費用：全免
 負責職員：余姑娘 2443 5787



「花」時間 · 慢活

編號：LSY004 (小組)
日期：7/6, 14/6, 21/6 及 28/6/2024
(逢星期五，共4節)
時間：上午9:30 - 11:00
地點：中心5樓活動室
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舒緩壓力
內容：花藝活動體驗，如種植、插花，配合靜觀練習，討論及分享有效舒緩壓力的方法
對象：本中心成年會員 (經社工轉介優先)
名額：8位
費用：全免
負責職員：梁姑娘 2478 8342

香港故事立體畫製作

編號：CWC005 (活動)
日期：23/4/2024 (星期二)
時間：上午9:30 - 11:00
地點：中心5樓活動室
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
對象：本中心成年會員 (經社工轉介優先)
名額：8位
費用：全免
負責職員：朱姑娘 2476 4140

婦女正念小組：我觀，我自在

編號：CKW004 (小組)
日期：4/6, 18/6, 25/6 (星期二) 及 13/6/2024 (星期四) (共4節)
時間：上午10:30 - 中午12:00
地點：中心5樓活動室
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
對象：本中心婦女會員 (經社工轉介優先)
名額：10位
費用：全免
負責職員：陳姑娘 2475 3258
備註：請穿著運動服裝，自備個人所需物品，如飲用水等



個人成長系列

「表達藝術鬆一鬆」工作坊

編號：TTC006 (活動)
日期：16/5/2024 (星期四)
時間：下午2:30 - 3:30
地點：中心5樓活動室
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
對象：本中心成年照顧者會員 (經社工轉介優先)
名額：8位
費用：全免
負責職員：謝姑娘 2478 8357

家庭活動系列



母親節花束制作

編號：WKY025 (活動)
日期：4/5/2024 (星期六)
時間：下午2:30 - 3:30
地點：中心5樓活動室
目的：讓家長與子女一同製作小花束，增加親子間的交流和互動，促進親子和諧
內容：透過學習及制作小花束，向母親表達愛意
對象：本中心8歲或以上會員及其家長
名額：8位 (4 對親子)
費用：全免
負責職員：黃姑娘 2475 1926
備註：此為親子活動，報名必須至少一位家長及子女，一位家長最多可攜同兩名子女



心手相連動動操 - 護老者小組

編號：TMC002 (小組)
日期：7/6, 14/6, 21/6 及 28/6/2024
(逢星期五，共4節)
時間：上午11:30 - 中午12:30
地點：中心5樓活動室
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
對象：本中心成年護老者會員 (經社工轉介優先)
名額：8位
費用：全免
負責職員：鄧先生 2477 4333
備註：請穿著合適服飾及自備個人所需物品，如飲用水等

護老者減壓小組

編號：WKY021 (小組)
日期：4/6, 11/6, 18/6 及 25/6/2024
(逢星期二，共4節)
時間：下午3:00 - 4:00
地點：中心5樓活動室
目的：舒緩照顧者壓力，增強同路人支援
內容：

- 認識認知障礙症的症狀及照顧技巧，推動同路人間彼此分享
- 透過不同的減壓活動，為護老者提供情緒支援

對象：本中心成年護老者會員
名額：10位
費用：全免
負責職員：黃姑娘 2475 1926

家長加油站

編號：YLM005 (小組)
日期：9/4, 16/4, 23/4 及 30/4/2024
(逢星期二，共4節)
時間：下午2:15 - 3:15
地點：中心5樓活動室
目的：透過不同的體驗活動，讓家長提升自我情緒覺察，並學習減壓技巧，以建立正面的管教態度，改善親子關係
內容：製作擴香石、花茶靜觀、和諧粉彩、手工藝製作、分享管教技巧、放鬆練習、互相分享
對象：本中心育有3至12歲孩子的家長會員
名額：8位
費用：全免
負責職員：余姑娘 2443 5787



家庭支援計劃系列

「小手作、大驚喜」復活節幼兒玩具製作

編號：YLM006 (活動)
日期：2/4/2024 (星期二)
時間：下午2:30 - 3:30
地點：中心5樓活動室
目的：透過製作復活節幼兒玩具，送給子女 / 孫兒，讓參加者能夠向子女 / 孫兒表達愛意，促進親子和諧
內容：學習製作復活節幼兒玩具、互相分享
對象：本中心育有1至5歲孩子的家長 / 祖父母會員
名額：10位
費用：全免
負責職員：余姑娘 2443 5787

互助支援及義工服務系列



復活行動

編號：CHY001 (小組)
日期：19/4, 26/4, 3/5 及 10/5/2024
(逢星期五，共4節)
時間：下午2:00 - 3:00
地點：中心5樓活動室及安心居 (元朗教育路88號地下11號舖及1字樓)
目的：透過手工藝及義工活動，舒緩壓力及增強自信，促進參加者精神健康，同時認識本地的長者護理服務
內容：與參加者共同製作黏土復活蛋及學習手部護理，分享減壓心得，並進行義工服務，探訪「安心居」的長者
對象：本中心成年會員
名額：8位
費用：全免
負責職員：鍾姑娘 2475 2044
備註：此活動不計算入報名限額



颶風、雷暴及暴雨警告訊號下

本中心家庭活動園地的應變措施及安排

事項	園地服務	室內班組活動	戶外活動
雷暴警告	照常開放	照常開放	照常舉行 (除預計天氣惡化外)
T1 一號風球	照常開放	照常開放	照常舉行 (除預計天氣惡化外)
3 三號風球	照常開放	照常開放	取消或請家長到園地接回子女
8 八號風球或以上	暫停開放	取消或請家長到園地接回子女	取消或請家長到園地接回子女
黃色暴雨	照常開放	照常開放	取消或請家長到園地接回子女
紅色暴雨	照常開放	照常開放	取消或請家長到園地接回子女
黑色暴雨	暫停開放	延期 / 取消	取消或請家長到園地接回子女

- * 當天文台宣佈在未來數小時內懸掛三號、八號或更高風球，或將會發出黑色暴雨警告訊號，家庭活動園地的戶外活動全部取消，進行中的室內活動則照常舉行。
- * 當天文台除下八號風球或黑色暴雨警告訊號後三小時，園地內所有活動及運作將會回復正常，唯戶外活動取消。
- * 當天文台在戶外活動集合時間前兩小時宣佈紅色或黃色暴雨警告訊號，所有戶外活動即時取消。
- * 為策安全，請參加者及家長自行考慮各自地區及天氣、道路及交通等情況，決定是否前來本中心。
- * 如有關活動（如營地）需使用其機構之場地，則需按照該機構在惡劣天氣時之安排。
- * 參加者如對園地活動安排仍有疑問，請致電2475 1928及3421 2052查詢，一切安排以中心家庭活動園地當日公佈為準，並保留最終決定權。

中心開放時間

星期一	上午9:00 - 下午1:00	下午2:00 - 下午5:00
*星期二	上午9:00 - 下午1:00	下午2:00 - 下午8:00
星期三	上午9:00 - 下午1:00	下午2:00 - 下午5:00
*星期四	上午9:00 - 下午1:00	下午2:00 - 下午8:00
星期五	上午9:00 - 下午1:00	下午2:00 - 下午5:00
星期六	上午9:00 - 下午1:00	下午2:00 - 下午5:00
星期日及公眾假期休息		

- * 逢星期二及四晚上5時至8時，如需使用家庭活動園地服務，歡迎前往元朗政府合署12樓東元朗綜合家庭服務中心。

參加活動須知

1. 會員請於指定日期內辦理報名手續，如屬抽籤活動，則請留意海報公佈的中籤名單。
2. 所有活動資料，均以張貼於中心報告板上的資料為準，本中心保留任何修改權利。
3. 十二歲以下會員需由家長或監護人陪同下報名。
4. 會員報名時請留意部份活動只供特定的服務對象參加或須由社工推薦。
5. 如會員在抽籤階段同時被抽中參加兩項或以上日期、時間相約甚至重疊的活動時，為更有效運用資源，本中心只會安排中籤會員參加其中一項活動，參加者不得異議。
6. 參加者應善用中心資源和珍惜參加小組和活動的機會，出席所有成功申請的小組及活動。如未能出席小組及 / 或活動，應於不少於一星期前通知本中心安排替補，否則作缺席處理。凡參加者在任何季度中有兩次或以上缺席活動，往後一個季度的活動報名將安排在後補名單上。
7. 參加戶外活動時，請會員攜帶身分證或其他有效的證明文件。如有需要，本中心會核實出席者的身份。
8. 若因人數不足或天氣影響，本中心有權更改或取消活動。
9. 所有中心活動照片，只作推廣用途。如參加者不願意拍照，請拍照時通知中心職員。

參加園地活動資格及申請手續

- * 凡香港合法居民，成功申請家庭活動發出之「使用證」，均可參加園地活動及使用各項設施。
- * 請攜同以下文件辦理「使用證」。1. 個人身份證明文件。2. 住址證明。3. 凡十八歲以下人士，須與家長或監護人前來辦理。
- * 十二歲或以下家庭成員參加園地活動時，必須由成年家長陪同。

退出園地活動

- * 各退會會員須親臨或致電通知本辦事處，以便取消郵寄中心季刊。
- * 會員一經退出會籍，有關會員之個人資料會於兩年後銷毀。

查詢及意見

如對活動園地服務有任何查詢或意見，可親臨或致電辦事處提出。

電話：2475 1928 及 3421 2052
傳真：2443 4399



家庭活動園地位置圖

