

中元朗綜合家庭服務中心二零二四年七至九月活動表

活動名稱:	養生・太極.1
日期 / 時間:	2024年7月4日至8月22日(逢星期四) 1000-1130
地點:	中心活動室
活動目的:	透過練習太極，促使參加者學會放空心靈，清空思緒雜念，從而提升抗壓能力。
內容:	教授太極招式並互相練習。
參加者:	本中心18歲或以上會員
費用:	免費
負責職員:	王先生
聯絡電話:	3996 7615
主辦機構:	中元朗綜合家庭服務中心

活動名稱:	如是生活-以畫靜心(2)
日期 / 時間:	2024年7月13日(星期六) 0930-1130
地點:	本中心會議室
活動目的:	透過不同工具，提昇自我關懷意識，藉以舒緩生活壓力，為忙碌的生活增添姿采。
內容:	靜觀練習 酒精墨畫製作
參加者:	本中心18歲會員(1照顧者+1照顧對象)
費用:	免費
負責職員:	曾姑娘
聯絡電話:	2472 1523
主辦機構:	中元朗綜合家庭服務中心

中元朗綜合家庭服務中心二零二四年七至九月活動表

活動名稱:	優閒乒乓樂
日期 / 時間:	2024年7月16,18,23,25日 (逢星期二、四) 1000-1100
地點:	朗屏體育館
活動目的:	透過小組提供健康運動平台，培養參加者對健康生活之興趣。 提供機會予參加者認識新朋友，從而建立社區支援網絡。
內容:	乒乓球對打、對賽，互相分享及交流。
參加者:	18歲以上
費用:	免費
負責職員:	王先生
聯絡電話:	3996 7615
主辦機構:	中元朗綜合家庭服務中心

活動名稱:	兒童匹克球體驗小組
日期 / 時間:	2024年7月16,18,23,25日 (逢星期二、四) 1100-1200
地點:	朗屏體育館
活動目的:	透過有趣的運動體驗，培養兒童的正向社交能力並建立健康生活習慣。
內容:	團體遊戲、基本的匹克球技術教導及練習。
參加者:	8-12歲會員
費用:	免費
負責職員:	王先生
聯絡電話:	3996 7615
主辦機構:	中元朗綜合家庭服務中心

中元朗綜合家庭服務中心二零二四年七至九月活動表

活動名稱:	心靈拼貼@-親子樂
日期 / 時間:	2024年7月17日至7月26日(逢星期三及五) 1000-1130
地點:	本中心會議室
活動目的:	透過心靈拼貼@這套簡單而且活潑的流程，讓父母與子女可加深對彼此的認識，從而促進親子關係，讓家庭關係變得更鞏固。
內容:	認識心靈拼貼@及圖卡製作 靜觀練習 咭牌遊戲
參加者:	1家長+最多2名子女(升小五至中一)
費用:	免費
負責職員:	曾姑娘
聯絡電話:	2470 1523
主辦機構:	中元朗綜合家庭服務中心

活動名稱:	動力·羽毛球 1
日期 / 時間:	2024年9月2,5,9,12日 (逢星期一、四) 1100-1200
地點:	元朗體育館
活動目的:	透過小組提供健康運動平台，培養參加者的健康生活習慣。 提供機會予參加者認識新朋友，從而建立社區支援網絡。
內容:	輕鬆羽毛球對打、對賽，互相分享及交流。
參加者:	本中心18歲或以上會員
費用:	免費
負責職員:	王先生
聯絡電話:	3996 7615
主辦機構:	中元朗綜合家庭服務中心

中元朗綜合家庭服務中心二零二四年七至九月活動表

活動名稱:	動力·羽毛球 2
日期 / 時間:	2024年9月2,5,9,12日 (逢星期一、四) 1200-1300
地點:	元朗體育館
活動目的:	透過小組提供健康運動平台，培養參加者的健康生活習慣。 提供機會予參加者認識新朋友，從而建立社區支援網絡。
內容:	輕鬆羽毛球對打、對賽，互相分享及交流。
參加者:	本中心18歲或以上會員
費用:	免費
負責職員:	王先生
聯絡電話:	3996 7615
主辦機構:	中元朗綜合家庭服務中心

活動名稱:	園藝療癒之旅
日期 / 時間:	2024年9月6、13、20、27日 (逢星期五) 1000-1100
地點:	本中心會議室
活動目的:	透過製作小手工及體驗式活動，教導組員放鬆心情、減輕壓力的方法，從而促進他們的精神健康。
內容:	製作小手工等(以園藝作主題)
參加者:	本中心18歲或以上會員
費用:	免費
負責職員:	林姑娘
聯絡電話:	2470 1474
主辦機構:	中元朗綜合家庭服務中心

中元朗綜合家庭服務中心二零二四年七至九月活動表

活動名稱:	如是生活--鬆一鬆、照顧更輕鬆2
日期 / 時間:	2024年9月6日9月27日(逢星期五) 1430-1600
地點:	本中心會議室
活動目的:	透過不同工具，提昇自我關懷意識，藉以舒緩日常生活壓力。
內容:	心靈拼貼體驗 頌鉢體驗 酒精墨畫體驗 靜觀練習
參加者:	本中心18歲會員(1. 照顧者及被照顧者同時參加活動可優先) (2. 從未參加活動者優先)
費用:	免費
負責職員:	曾姑娘
聯絡電話:	2470 1523
主辦機構:	中元朗綜合家庭服務中心