

东元朗综合家庭服务中心二零二六年四月至六月活动表

活动名称:	妇女原子笔风景绘画基础班 (第一阶段)
日期 / 时间:	14.04.2026 (星期二) 11:30 至 12:30 16.04.2026 (星期四) 11:30 至 12:30 21.04.2026 (星期二) 11:30 至 12:30 23.04.2026 (星期四) 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:	透过速写绘画的兴趣培养, 锻炼专注力与观察力, 养成安静心灵, 从而提升洞察力, 促进全面的个人成长与发展
内容:	学习基础立体透视绘画方法, 及绘画的光暗和质感的表达技巧, 小组解说及分享
参加者:	本中心妇女会员
费用:	免费
负责职员:	冯姑娘
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:	「静心感受·用心聆听」身心疗愈小组
日期 / 时间:	15.04.2026 (星期三) 10:00 至 11:30 22.04.2026 (星期三) 10:00 至 11:30 29.04.2026 (星期三) 10:00 至 11:30 06.05.2026 (星期三) 14:30 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:	透过各种感观活动, 学习平静内心的方法, 观察内在的需要, 舒缓日常压力, 继而促进身心健康
内容:	小组会进行静观、音乐、手冲咖啡、拼贴等感观体验活动, 并有讨论与分享时间
参加者:	本中心家长会员 (经社工转介优先)
费用:	免费
负责职员:	何先生
联络电话:	2443 5384
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二零二六年四月至六月活动表

活动名称:	郁多啲、健康啲
日期/时间:	20.04.2026 (星期一) 10:30 至 11:30 27.04.2026 (星期一) 10:30 至 11:30 11.05.2026 (星期一) 10:30 至 11:30 18.05.2026 (星期一) 10:30 至 11:30
地点:	东元朗综合家庭服务中心5楼活动室
活动目的:	透过练习带氧伸展活动,改善血液循环,达致身心放松。同时,透过小组促进社交互动,并感受团体运动的乐趣
内容:	带氧运动、伸展运动
参加者:	本中心成年会员
费用:	免费
负责职员:	潘姑娘
联络电话:	2475 1926
主辦机构:	东元朗综合家庭服务中心

活动名称:	寻找元朗的故事
日期/时间:	06.05.2026 (星期三) 11:00 至 12:00 13.05.2026 (星期三) 11:00 至 12:00 20.05.2026 (星期三) 11:00 至 12:00 27.05.2026 (星期三) 09:15 至 14:00
地点:	中心5楼活动室及屏山邓族文物馆暨文物径
活动目的:	参加者分享在元朗生活及闲游所见所闻,喜爱自己所住的小区,并在组内享受小食及结识朋友,增加快乐经验
内容:	工作人员及参加者在首三节小组内分享元朗历史及现况及分享小吃,并在小组最后一节在元朗屏山及流浮山闲游(屏山邓族文物馆、屏山文物径及流浮山海旁)及享受美食(坑尾村/流浮山)
参加者:	本中心成年会员
费用:	免费
负责职员:	郭先生
联络电话:	2443 7419
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二零二六年四月至六月活动表

活动名称:	妇女软头笔中文花体字初阶 (第三阶段)
日期 / 时间:	12.05.2026 (星期二) 10:00 至 11:00 14.05.2026 (星期四) 10:00 至 11:00 19.05.2026 (星期二) 10:00 至 11:00 21.05.2026 (星期四) 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:	1. 掌握工具: 认识各类软头笔 (如毛笔头、弹性纤维头、水彩刷头等) 的特性与适用场景, 学会根据书写需求选择合适的工具; 2. 实践书写: 运用软头笔练习不同中文体式, 体验笔触变化与字形结构的结合; 3. 磨砺心性: 在反复练习中培养耐心与专注力, 体会静心书写带来的稳定与沉浸感; 4. 创作表达: 融合所学技巧与个人风格, 创作具有美感与韵律的中文花体字作品, 完成从临摹到创意的转化
内容:	利用软头笔作中文花体字书法练习
参加者:	本中心妇女会员
费用:	免费
负责职员:	陈先生
联络电话:	2478 8374
主辦机构:	东元朗综合家庭服务中心

活动名称:	我是?
日期 / 时间:	12.05.2026 (星期二) 11:30 至 12:30 14.05.2026 (星期四) 11:30 至 12:30 19.05.2026 (星期二) 11:30 至 12:30 21.05.2026 (星期四) 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:	透过不同有趣的方式增强参加者对自己的认识
内容:	小组会介绍星座、MBTI、心理测试等不同的小工具, 加强参加者对自己的认识
参加者:	本中心成年会员
费用:	免费
负责职员:	吴姑娘
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二零二六年四月至六月活动表

活动名称:	和孩共处家长小组
日期 / 时间:	22.05.2026 (星期五) 10:00 至 11:30 29.05.2026 (星期五) 10:00 至 11:30 05.06.2026 (星期五) 10:00 至 11:30 12.06.2026 (星期五) 10:00 至 11:30
地点:	东元朗综合家庭服务中心5楼活动室
活动目的:	透过学习善意沟通, 提升亲子关系
内容:	本小组与「和谐之家—赛马会和谐一心家暴防治中心」合作推行; 透过体验活动及艺术创作, 学习「善意沟通」的五大元素, 提升亲子关系
参加者:	本中心期望改善亲子关系的会员 (经社工转介优先)
费用:	免费
负责职员:	邓先生
联络电话:	2475 2067
主辦机构:	东元朗综合家庭服务中心

活动名称:	长者智用手机
日期 / 时间:	02.06.2026 (星期二) 10:00 至 11:00 03.06.2026 (星期三) 10:00 至 11:00 09.06.2026 (星期二) 10:00 至 11:00 10.06.2026 (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:	透过学习基本手机应用, 分享使用手机的困难, 接触有用的小区资源
内容:	- 由工作人员教授基本手机应用 - 参加者分享使用手机的困难 - 工作人员介绍有用的小区资源
参加者:	本中心60岁或以上成年会员
费用:	免费
负责职员:	刘先生
联络电话:	2443 5787
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二零二六年四月至六月活动表

活动名称:	东家开心聊天室
日期 / 时间:	02.06.2026 (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:	提升居民对本中心服务和元朗区的认识
内容:	服务介绍和生活分享
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:	2443 4819
主辦机构:	东元朗综合家庭服务中心