

東元朗綜合家庭服務中心二零二六年四月至六月活動表

活動名稱:	婦女原子筆風景繪畫基礎班 (第一階段)
日期 / 時間:	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
地點:	東元朗綜合家庭服務中心5樓活動室
活動目的:	透過速寫繪畫的興趣培養，鍛鍊專注力與觀察力，養成安靜心靈，從而提升洞察力，促進全面的個人成長與發展
內容:	學習基礎立體透視繪畫方法，及繪畫的光暗和質感的表達技巧，小組解說及分享
參加者:	本中心婦女會員
費用:	免費
負責職員:	馮姑娘
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:	「靜心感受·用心聆聽」身心療癒小組
日期 / 時間:	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
地點:	東元朗綜合家庭服務中心5樓活動室
活動目的:	透過各種感觀活動，學習平靜內心的方法，觀察內在的需要，舒緩日常壓力，繼而促進身心健康
內容:	小組會進行靜觀、音樂、手沖咖啡、拼貼等感觀體驗活動，並有討論與分享時間
參加者:	本中心家長會員 (經社工轉介優先)
費用:	免費
負責職員:	何先生
聯絡電話:	2443 5384
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二零二六年四月至六月活動表

活動名稱:	郁多啲、健康啲
日期/時間:	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
地點:	東元朗綜合家庭服務中心5樓活動室
活動目的:	透過練習帶氧伸展活動，改善血液循環，達致身心放鬆。同時，透過小組促進社交互動，並感受團體運動的樂趣
內容:	帶氧運動、伸展運動
參加者:	本中心成年會員
費用:	免費
負責職員:	潘姑娘
聯絡電話:	2475 1926
主辦機構:	東元朗綜合家庭服務中心

活動名稱:	尋找元朗的故事
日期/時間:	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
地點:	中心5樓活動室及屏山鄧族文物館暨文物徑
活動目的:	參加者分享在元朗生活及閒遊所見所聞，喜愛自己所住的社區，並在組內享受小食及結識朋友，增加快樂經驗
內容:	工作人員及參加者在首三節小組內分享元朗歷史及現況及分享小吃，並在小組最後一節在元朗屏山及流浮山閒遊 (屏山鄧族文物館、屏山文物徑及流浮山海旁) 及享受美食 (坑尾村/流浮山)
參加者:	本中心成年會員
費用:	免費
負責職員:	郭先生
聯絡電話:	2443 7419
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二零二六年四月至六月活動表

活動名稱:	婦女軟頭筆中文花體字初階 (第三階段)
日期 / 時間:	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
地點:	東元朗綜合家庭服務中心5樓活動室
活動目的:	1. 掌握工具：認識各類軟頭筆（如毛筆頭、彈性纖維頭、水彩刷頭等）的特性與適用場景，學會根據書寫需求選擇合適的工具； 2. 實踐書寫：運用軟頭筆練習不同中文體式，體驗筆觸變化與字形結構的結合； 3. 磨礪心性：在反覆練習中培養耐心與專注力，體會靜心書寫帶來的穩定與沉浸感； 4. 創作表達：融合所學技巧與個人風格，創作具有美感與韻律的中文花體字作品，完成從臨摹到創意的轉化
內容:	利用軟頭筆作中文花體字書法練習
參加者:	本中心婦女會員
費用:	免費
負責職員:	陳先生
聯絡電話:	2478 8374
主辦機構:	東元朗綜合家庭服務中心

活動名稱:	我是?
日期 / 時間:	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
地點:	東元朗綜合家庭服務中心5樓活動室
活動目的:	透過不同有趣的方式增強參加者對自己的認識
內容:	小組會介紹星座、MBTI、心理測試等不同的工具，加強參加者對自己的認識
參加者:	本中心成年會員
費用:	免費
負責職員:	吳姑娘
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二零二六年四月至六月活動表

活動名稱:	和孩共處家長小組
日期/時間:	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
地點:	東元朗綜合家庭服務中心5樓活動室
活動目的:	透過學習善意溝通，提升親子關係
內容:	本小組與「和諧之家—賽馬會和諧一心家暴防治中心」合作推行；透過體驗活動及藝術創作，學習「善意溝通」的五大元素，提升親子關係
參加者:	本中心期望改善親子關係的會員（經社工轉介優先）
費用:	免費
負責職員:	鄧先生
聯絡電話:	2475 2067
主辦機構:	東元朗綜合家庭服務中心

活動名稱:	長者智用手机
日期/時間:	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
地點:	東元朗綜合家庭服務中心5樓活動室
活動目的:	透過學習基本手機應用，分享使用手機的困難，接觸有用的社區資源
內容:	- 由工作人員教授基本手機應用 - 參加者分享使用手機的困難 - 工作人員介紹有用的社區資源
參加者:	本中心60歲或以上成年會員
費用:	免費
負責職員:	劉先生
聯絡電話:	2443 5787
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二零二六年四月至六月活動表

活動名稱:	東家開心聊天室
日期 / 時間:	02.06.2026 (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:	提升居民對本中心服務和元朗區的認識
內容:	服務介紹和生活分享
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:	2443 4819
主辦機構:	東元朗綜合家庭服務中心