

东元朗综合家庭服务中心二零二六年一月至三月活动表

活动名称：	Keep fit 好轻松
日期 / 时间：	05.01.2026 (星期一) 09:30 至 10:45 06.01.2026 (星期二) 09:30 至 10:45 08.01.2026 (星期四) 09:30 至 10:45 12.01.2026 (星期一) 09:30 至 10:45
地点：	东元朗综合家庭服务中心5楼活动室
活动目的：	促进参加精神健康及扩阔其社交网络
内容：	瑜伽伸展、热身运动、分享
参加者：	本中心40至60岁会员
费用：	免费
负责职员：	钟姑娘
联络电话：	2475 2044
主辦机构：	东元朗综合家庭服务中心

活动名称：	串串心意，传递暖意
日期 / 时间：	07.01.2026 (星期三) 10:00 至 11:30 14.01.2026 (星期三) 10:00 至 11:30 21.01.2026 (星期三) 10:00 至 11:30 28.01.2026 (星期三) 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：	透过串珠艺术提升自我效能感，同时连结小区，实践小区关怀，提升归属感
内容：	由义工导师教授串珠技巧；制作节日饰品；小区送赠活动
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

东元朗综合家庭服务中心二零二六年一月至三月活动表

活动名称：	赏茶.手作乐
日期 / 时间：	09.01.2026 (星期五) 11:30 至 12:30 16.01.2026 (星期五) 11:30 至 12:30 23.01.2026 (星期五) 11:30 至 12:30 30.01.2026 (星期五) 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：	提供平台予会员共聚一堂相互交流，以扩阔生活圈子
内容：	小组会介绍不同类型的「茶」及制作简易手作，为参加者提供一个可交流生活轶事的平台
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

活动名称：	东家互助小组-2026
日期 / 时间：	13.01.2026 (星期二) 15:00 至 16:00 16.01.2026 (星期五) 15:00 至 16:00 23.01.2026 (星期五) 15:00 至 16:00 24.01.2026 (星期六) 13:00 至 17:00
地点：	中心5楼活动室及元朗上村村公所
活动目的：	透过与组员一同筹办和参与义工服务，学习筹办义工活动，扩阔社交圈子，推广「服务社会」的精神
内容：	透过聚会及活动，让组员间能够互相交流及分享，提升自我价值，逐步建立互助支持网络，并发挥互助友爱精神
参加者：	本中心成年会员
费用：	免费
负责职员：	李姑娘
联络电话：	2443 2532
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一月至三月活动表

活动名称:	参观屯门曾咀纪念花园
日期 / 时间:	21.01.2026 (星期三) 13:15 至 17:00
地点:	屯门曾咀纪念花园 (屯门稔湾路15号)
活动目的:	参加者透过参观屯门曾咀纪念花园活动, 了解香港处理遗体安排及方式, 从而为自己或家人计划身后事安排
内容:	导赏员讲解曾咀灵灰安置所大楼及纪念花园内设施, 撒放先人骨灰位置、纪念碑墙先人牌匾设置、木刻艺术装置「渡船」、颂礼室使用方法、绿色殡葬登记名册及申请绿色殡葬手续等
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

活动名称:	开心有计仔
日期 / 时间:	06.02.2026 (星期五) 10:00 至 11:00 13.02.2026 (星期五) 10:00 至 11:00 20.02.2026 (星期五) 10:00 至 11:00 27.02.2026 (星期五) 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:	学习运用正面思想方式, 适当方式表达负面情绪, 增强个人情绪管理能力
内容:	透过一系列活动, 例如手工创作和游戏, 从思想及行为着手, 学习如何面对自己的情绪, 并改善负面情绪的恶性循环
参加者:	本中心想提升心理健康的成年会员 (经社工转介优先)
费用:	免费
负责职员:	陈姑娘
联络电话:	2443 5312
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一月至三月活动表

活动名称:	家长减压小组-艺恒者
日期 / 时间:	25.02.2026 (星期三) 15:00 至 16:15 04.03.2026 (星期三) 15:00 至 16:15 11.03.2026 (星期三) 15:00 至 16:15 18.03.2026 (星期三) 15:00 至 16:15
地点:	东元朗综合家庭服务中心5楼活动室
活动目的:	- 透过和谐粉彩的艺术创作, 让家长抒发照顾子女的压力 - 结合认知行为介入, 探讨管教子女的常见谬误, 学习正向管教技巧, 改善亲子关系
内容:	透过和谐粉彩的艺术创作, 让家长抒发照顾压力, 并结合认知行为在活动的过程让家长探讨管教子女的常见谬误, 与其他家长交流管教子女的心得
参加者:	本中心家长会员 (育有SEN子女优先) (经社工转介优先)
费用:	免费
负责职员:	黄姑娘
联络电话:	2478 8357
主辦机构:	东元朗综合家庭服务中心

活动名称:	精神健康体验馆新体验
日期 / 时间:	16.03.2026 (星期一) 09:15 至 12:45
地点:	青山医院"精神健康体验馆" (屯门青松观路15号学院楼 (S座))
活动目的:	参加者参观精神健康体验馆的模拟设施(包括从前的青山医院病房), 让参加者亲身体会精神病患者的经历及感受
内容:	参加者透过模拟体验及即场解说, 亲身了解部分常见的精神病征状
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