

東元朗綜合家庭服務中心二零二六年一月至三月活動表

活動名稱：	Keep fit 好輕鬆
日期 / 時間：	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
地點：	東元朗綜合家庭服務中心5樓活動室
活動目的：	促進參加精神健康及擴闊其社交網絡
內容：	瑜伽伸展、熱身運動、分享
參加者：	本中心40至60歲會員
費用：	免費
負責職員：	鍾姑娘
聯絡電話：	2475 2044
主辦機構：	東元朗綜合家庭服務中心

活動名稱：	串串心意，傳遞暖意
日期 / 時間：	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
地點：	東元朗綜合家庭服務中心5樓活動室
活動目的：	透過串珠藝術提昇自我效能感，同時連結社區，實踐社區關懷，提昇歸屬感
內容：	由義工導師教授串珠技巧；製作節日飾品；社區送贈活動
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

東元朗綜合家庭服務中心二零二六年一月至三月活動表

活動名稱：	賞茶.手作樂
日期 / 時間：	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
地點：	東元朗綜合家庭服務中心5樓活動室
活動目的：	提供平台予會員共聚一堂相互交流，以擴闊生活圈子
內容：	小組會介紹不同類型的「茶」及製作簡易手作，為參加者提供一個可交流生活軼事的平台
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

活動名稱：	東家互助小組-2026
日期 / 時間：	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
地點：	中心5樓活動室及元朗上村村公所
活動目的：	透過與組員一同籌辦和參與義工服務，學習籌辦義工活動，擴闊社交圈子，推廣「服務社會」的精神
內容：	透過聚會及活動，讓組員間能夠互相交流及分享，提昇自我價值，逐步建立互助支援網絡，並發揮互助友愛精神
參加者：	本中心成年會員
費用：	免費
負責職員：	李姑娘
聯絡電話：	2443 2532
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一月至三月活動表

活動名稱:	參觀屯門曾咀紀念花園
日期 / 時間:	21.01.2026 (星期三) 13:15 至 17:00
地點:	屯門曾咀紀念花園 (屯門稔灣路15號)
活動目的:	參加者透過參觀屯門曾咀紀念花園活動，了解香港處理遺體安排及方式，從而為自己或家人計劃身後事安排
內容:	導賞員講解曾咀靈灰安置所大樓及紀念花園內設施，撒放先人骨灰位置、紀念碑牆先人牌匾設置、木刻藝術裝置「渡船」、頌禮室使用方法、綠色殯葬登記名冊及申請綠色殯葬手續等
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

活動名稱:	開心有計仔
日期 / 時間:	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
地點:	東元朗綜合家庭服務中心5樓活動室
活動目的:	學習運用正面思想方式，適當方式表達負面情緒，增強個人情緒管理能力
內容:	透過一系列活動，例如手工創作和遊戲，從思想及行為著手，學習如何面對自己的情緒，並改善負面情緒的惡性循環
參加者:	本中心想提升心理健康的成年會員（經社工轉介優先）
費用:	免費
負責職員:	陳姑娘
聯絡電話:	2443 5312
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一月至三月活動表

活動名稱：	家長減壓小組-藝恆者
日期 / 時間：	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
地點：	東元朗綜合家庭服務中心5樓活動室
活動目的：	- 透過和諧多彩的藝術創作, 讓家長抒發照顧子女的壓力 - 結合認知行為介入, 探討管教子女的常見謬誤, 學習正向管教技巧, 改善親子關係
內容：	透過和諧多彩的藝術創作, 讓家長抒發照顧壓力, 並結合認知行為在活動的過程讓家長探討管教子女的常見謬誤, 與其他家長交流管教子女的心德
參加者：	本中心家長會員 (育有SEN子女優先) (經社工轉介優先)
費用：	免費
負責職員：	黃姑娘
聯絡電話：	2478 8357
主辦機構：	東元朗綜合家庭服務中心

活動名稱：	精神健康體驗館新體驗
日期 / 時間：	16.03.2026 (星期一) 09:15 至 12:45
地點：	青山醫院"精神健康體驗館" (屯門青松觀路15號學院樓 (S座))
活動目的：	參加者參觀精神健康體驗館的模擬設施(包括從前的青山醫院病房), 讓參加者切身體會精神病患者的經歷及感受
內容：	參加者透過模擬體驗及即場解說, 親身了解部分常見的精神病徵狀
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