

东元朗综合家庭服务中心二零二六年七月至九月活动表

活动名称:	小区抗热工作坊-抗热急症
日期 / 时间:	03.07.2026 (星期五) 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:	希望提高全港市民对酷热天气的认知，预防因酷热带来的身体不适或疾病
内容:	导师讲解酷热天气可能会引致的健康状况，以及遇到热衰竭和中暑时的应对方法
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

活动名称:	花心思生活
日期 / 时间:	07.07.2026 (星期二) 14:30 至 15:30 14.07.2026 (星期二) 14:30 至 15:30 21.07.2026 (星期二) 14:30 至 15:30 28.07.2026 (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:	透过与家长进行花艺活动体验，分享管教压力及育儿心得，学习与子女相处的技巧，提升亲子关系，建立互助及同路人支持网络
内容:	进行花艺活动体验，讨论及分享有效舒缓压力的方法
参加者:	本中心幼儿园／小学家长会员（经社工转介优先）
费用:	免费
负责职员:	梁姑娘
联络电话:	2478 8342
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七月至九月活动表

活动名称:	艺·放晴
日期 / 时间:	09.07.2026 (星期四) 14:30 至 15:30 16.07.2026 (星期四) 14:30 至 15:30 23.07.2026 (星期四) 14:30 至 15:30 30.07.2026 (星期四) 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:	透过艺术表达，为照顾者提供情绪宣泄与放松的空间，同时探索自我身份与照顾者角色以外的自己；建立组员之间的互助与同理支持，提升自我效能感与面对照顾挑战的韧性
内容:	艺术创作、小组分享
参加者:	本中心成年会员 (照顾者优先)
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:	正向家长小组
日期 / 时间:	07.08.2026 (星期五) 11:00 至 12:30 14.08.2026 (星期五) 11:00 至 12:30 21.08.2026 (星期五) 11:00 至 12:30 28.08.2026 (星期五) 11:00 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:	透过学习有效沟通技巧，以促进亲子关系
内容:	以沙维雅模式(Satir Model)为基础，透过情景练习、艺术创作、讨论等方式，让家长学习正向沟通，以促进亲子关系
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:	李姑娘
联络电话:	2475 2060
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七月至九月活动表

活动名称:	呵护自己 - 洁肤产品DIY
日期 / 时间:	26.08.2026 (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:	让参加者了解自制洁肤产品的成分及好处, 培养对皮肤健康的重视, 增加参加者自我照顾的意识
内容:	制作简单的洗面粉, 认识各种材料的功效, 一同享受轻松的时间
参加者:	本中心成年会员
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:	同理探索剧场体验
日期 / 时间:	07.09.2026 (星期一) 09:30 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:	旨在培养参加者同理心、锻炼批判性思考以及提升社交表达能力
内容:	以临场/实境动态角色扮演方式, 引导参加者透过角色扮演及结合不同时事议题, 同时从中并感受和体验不同的人生经历, 从中培养参加者同理心
参加者:	本中心成年会员
费用:	免费
负责职员:	彭先生
联络电话:	2477 4333
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七月至九月活动表

活动名称:	齐齐游欣澳长索岛
日期 / 时间:	23.09.2026 (星期三) 09:15 至 13:15
地点:	欣澳长索岛
活动目的:	参加欣澳长索岛连岛沙洲活动，亲近大自然
内容:	工作人员带领参加者轻松闲游欣澳长索岛连岛沙洲，齐齐欣赏美景
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