東元朗綜合家庭服務中心二零二六年七月至九月活動表

活動名稱:	社區抗熱工作坊-抗熱急症
日期 / 時間:	03.07.2026 (星期五) 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:	希望提高全港市民對酷熱天氣的認知，預防因酷熱帶來的身體不適或疾病
內容:	導師講解酷熱天氣可能會引致的健康狀況，以及遇到熱衰竭和中暑時的應對方法
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

活動名稱:	花心思生活
日期 / 時間:	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
地點:	東元朗綜合家庭服務中心5樓活動室
活動目的:	透過與家長進行花藝活動體驗，分享管教壓力及育兒心得，學習與子女相處的技巧，提升親子關係，建立互助及同路人支援網絡
內容:	進行花藝活動體驗，討論及分享有效舒緩壓力的方法
參加者:	本中心幼稚園／小學家長會員（經社工轉介優先）
費用:	免費
負責職員:	梁姑娘
聯絡電話:	2478 8342
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七月至九月活動表

活動名稱:	藝・放晴
日期 / 時間:	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
地點:	東元朗綜合家庭服務中心5樓活動室
活動目的:	透過藝術表達，為照顧者提供情緒宣泄與放鬆的空間，同時探索自我身份與照顧者角色以外的自己；建立組員之間的互助與同理支持，提升自我效能感與面對照顧挑戰的韌性
內容:	藝術創作、小組分享
參加者:	本中心成年會員 (照顧者優先)
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:	正向家長小組
日期 / 時間:	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:	透過學習有效溝通技巧，以促進親子關係
內容:	以沙維雅模式(Satir Model)為基礎，透過情景練習、藝術創作、討論等方式，讓家長學習正向溝通，以促進親子關係
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:	李姑娘
聯絡電話:	2475 2060
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七月至九月活動表

活動名稱:	呵護自己 – 潔膚產品DIY
日期 / 時間:	26.08.2026 (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:	讓參加者了解自製潔膚產品的成分及好處，培養對皮膚健康的重視，增加參加者自我照顧的意識
內容:	製作簡單的洗面粉，認識各種材料的功效，一同享受輕鬆的時間
參加者:	本中心成年會員
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:	同理探索劇場體驗
日期 / 時間:	07.09.2026 (星期一) 09:30 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:	旨在培養參加者同理心、鍛鍊批判性思考以及提升社交表達能力
內容:	以臨場／實境動態角色扮演方式，引導參加者透過角色扮演及結合不同時事議題，同時從中並感受和體驗不同的人生經歷，從中培養參加者同理心
參加者:	本中心成年會員
費用:	免費
負責職員:	彭先生
聯絡電話:	2477 4333
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七月至九月活動表

活動名稱:	齊齊遊欣澳長索島
日期 / 時間:	23.09.2026 (星期三) 09:15 至 13:15
地點:	欣澳長索島
活動目的:	參加欣澳長索島連島沙洲活動，親近大自然
內容:	工作員帶領參加者輕鬆閒遊欣澳長索島連島沙洲，齊齊欣賞美景
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