東元朗綜合家庭服務中心二零二六年十月至十二月活動表

活動名稱:	東家唱歌班
日期 / 時間:	07.10.2026 (星期三) 15:00 至 16:30 14.10.2026 (星期三) 15:00 至 16:30 21.10.2026 (星期三) 15:00 至 16:30 28.10.2026 (星期三) 15:00 至 16:30
地點:	東元朗綜合家庭服務中心5樓活動室
活動目的:	透過一起唱歌，舒緩日常生活的壓力，達致心境舒暢
內容:	導師與參加者一起合唱和一些治癒心靈的歌曲，在活動中與其他參加者交流，互相鼓勵支持和同行
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:	玩樂桌遊坊
日期 / 時間:	14.10.2026 (星期三) 11:00 至 12:30 21.10.2026 (星期三) 11:00 至 12:30 28.10.2026 (星期三) 11:00 至 12:30 04.11.2026 (星期三) 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:	透過桌上遊戲學習人際溝通技巧，正面了解情緒，並學習覺察自己的感受及能適當地抒發情緒
內容:	小組藉著與組員一同玩桌上遊戲，讓參加者可以互相溝通，提升參加者的溝通和社交能力
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十月至十二月活動表

活動名稱:	齊齊遊深水埗主教山
日期 / 時間:	17.10.2026 (星期六) 09:00 至 14:00
地點:	深水埗主教山: 前深水埗配水庫
活動目的:	透過遊覽深水埗主教山，讓參加者遊覽前深水埗配水庫古羅馬建築，認識香港供水歷史，觀賞歷史建築；參加者在活動中互相傾談，在活動認識新朋友
內容:	工作員帶領參加者輕鬆閒遊前深水埗配水庫，齊齊欣賞前深水埗配水庫古羅馬建築(參加者注意需步行約二十分鐘梯級才到達前深水埗配水庫，請自行評估體力是否適宜參加是次活動)
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:	園藝之旅 (上集)
日期 / 時間:	03.11.2026 (星期二) 10:00 至 11:15 05.11.2026 (星期四) 10:00 至 11:15 10.11.2026 (星期二) 10:00 至 11:15 12.11.2026 (星期四) 10:00 至 11:15
地點:	東元朗綜合家庭服務中心5樓活動室、旺角花墟
活動目的:	通過盆栽種植及暢遊花墟，舒緩參加者的精神壓力及擴闊其社交圈子
內容:	桌上盆栽DIY、家居盆栽種植、暢遊花墟
參加者:	本中心40歲至65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

東元朗綜合家庭服務中心二零二六年十月至十二月活動表

活動名稱:	讓身體學唱歌(第一階段)
日期 / 時間:	03.11.2026 (星期二) 14:30 至 15:30 10.11.2026 (星期二) 14:30 至 15:30 17.11.2026 (星期二) 14:30 至 15:30 24.11.2026 (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:	透過手語學習，讓參加者體驗無聲的世界及提升社會共融概念。參加者亦可學習新技能，培養耐心和同理心
內容:	學習手語歌，認識這種身體語言
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:	「巧」想放個假 - 照顧者減壓手作坊
日期 / 時間:	04.11.2026 (星期三) 11:30 至 12:45 11.11.2026 (星期三) 11:30 至 12:45 18.11.2026 (星期三) 11:30 至 12:45 25.11.2026 (星期三) 11:30 至 12:45
地點:	東元朗綜合家庭服務中心5樓活動室
活動目的:	本小組旨在為照顧者提供專屬的喘息空間，透過手工藝術創作即時抒解身心壓力；同時運用認知行為技巧，引導組員察覺並重構負面照顧觀念，重拾自我關懷，並掌握能在日常生活中應用的實用減壓方法
內容:	本小組專為身心面對壓力的照顧者而設。小組結合認知行為理論與手工藝術創作，旨在為照顧者提供一個專屬的喘息空間。透過活動讓參加者覺察壓力帶來的身心訊號和負面想法，並在藝術創作活動中經歷心靈平靜。讓照顧者能重拾關愛自己的力量，在照顧路上重新出發
參加者:	本中心正面對照顧壓力的成年會員（經社工轉介優先）
費用:	免費
負責職員:	吳姑娘
聯絡電話:	2475 1554
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十月至十二月活動表

活動名稱:	家長鬆一鬆-家長減壓小組
日期 / 時間:	04.11.2026 (星期三) 15:00 至 16:30 11.11.2026 (星期三) 15:00 至 16:30 18.11.2026 (星期三) 15:00 至 16:30 25.11.2026 (星期三) 15:00 至 16:30
地點:	東元朗綜合家庭服務中心5樓活動室
活動目的:	- 透過藝術創作結合靜觀練習，幫助忙碌的家長放鬆身心，增加對自己情緒、思緒與身體狀態的覺察 - 提升自我照顧能力，培養正念覺察習慣，促進身心平衡與家庭關係的正向影響
內容:	以靜觀暖身開始，結合不同的藝術體驗，引導家長覺察情緒、分享感受，並練習日常自我關顧技巧
參加者:	本中心家長會員（經社工轉介／子女有特殊學習需要優先）
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:	女士健康講座-骨盆底肌肉運動(健康檢查日)
日期 / 時間:	21.11.2026 (星期六) 10:00 至 12:00
地點:	東元朗綜合家庭服務中心5樓活動室
活動目的:	透過講座介紹骨盆底肌肉運動，提昇女士的健康意識之餘；活動後，為婦女作簡單健康檢查，預防勝於治療
內容:	由協作機構透過講解並教授骨盆底肌肉運動，讓參加者透過運動，及早預防，建立「愛」自己的健康人生
參加者:	本中心婦女會員（女士健康系列-骨盆底肌肉及修身運動參加者優先）
費用:	免費
負責職員:	葉姑娘
聯絡電話:	2443 4819
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十月至十二月活動表

活動名稱:	家・添聖誕暖意
日期 / 時間:	15.12.2026 (星期二) 10:30 至 11:45
地點:	東元朗綜合家庭服務中心5樓活動室
活動目的:	透過手作過程，讓參加者能夠在節日氛圍中放鬆身心，提昇自我照顧意識，參加者並將創作成果帶回家中與家人分享，促進家庭情感連結
內容:	製作聖誕飾品
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