

## 中元朗綜合家庭服務中心七至十月活動表

活動名稱:	種下歡樂
日期 / 時間:	2023年7月3日及6日、2023年7月10日及13日(逢星期一、四) / 上午10時30分至11時30分
地點:	本中心會議室
活動目的:	認識情緒健康，透過活動及分享，讓組員舒緩精神壓力
內容:	園藝活動、拓印手帕、插花及分享
參加者:	18 歲或以上有興趣的參加者
費用:	免費
負責職員:	王姑娘
聯絡電話:	2470 0224
主辦機構:	中元朗綜合家庭服務中心

活動名稱:	「靜心玩藝術」
日期 / 時間:	2023年7月4日及6日、2023年7月11日及13日(逢星期二、四) / 下午3時正至4時正
地點:	本中心會議室
活動目的:	透過活動及分享，讓組員放鬆身心，覺察情緒，享受屬於自己的時間
內容:	藝術活動、靜觀練習及小組分享
參加者:	本中心18歲或以上會員
費用:	免費
負責職員:	盧姑娘
聯絡電話:	2470 1523
主辦機構:	中元朗綜合家庭服務中心

## 中元朗綜合家庭服務中心七至十月活動表

活動名稱:	桌遊兒童社交小組
日期 / 時間:	2023年7月4日、11日、18日(逢星期二)及24日(星期一) / 下午4時至5時正
地點:	本中心活動室
活動目的:	以拓展社交生活，提供社交技巧。
內容:	透過不同的桌遊認識自己，連繫他人。
參加者:	本中心8-12歲會員
費用:	免費
負責職員:	麥先生
聯絡電話:	2470 1585
主辦機構:	中元朗綜合家庭服務中心

活動名稱:	全城來吧CHA CHA CHA
日期 / 時間:	2023年7月7日至28日(逢星期五) / 上午10時至12時
地點:	朗屏體育館
活動目的:	透過健體舞運動維持身心健康，舒緩壓力
內容:	配合音樂旋律進行全身運動，使身體各部份得到適量活動，令參加者得以舒壓，維持身心健康
參加者:	本中心18歲以上婦女會員
費用:	免費
負責職員:	譚姑娘
聯絡電話:	2470 1647
主辦機構:	中元朗綜合家庭服務中心

## 中元朗綜合家庭服務中心七至十月活動表

活動名稱:	活力奇兵小義工
日期 / 時間:	2023年7月21日至8月11日(星期五) / 下午3時正至4時正
地點:	本中心活動室
活動目的:	讓學童增強對社會的關心，服務他人 提升學童的同理心和表達能力
內容:	透過參與義工訓練，讓學童了解如何成為一位義工；亦讓他們增強對社會的關心，服務他人
參加者:	本中心6-12歲的會員
費用:	免費
負責職員:	樊姑娘
聯絡電話:	2475 1997
主辦機構:	中元朗綜合家庭服務中心

活動名稱:	園藝鬆一鬆小組
日期 / 時間:	2023年8月2日至23日(逢星期三) / 下午2時30分至4時正
地點:	本中心活動室
活動目的:	透過不同的園藝種植及製作，提升身心健康，舒緩照顧壓力
內容:	設計及種植不同的園藝作品，分享照顧壓力
參加者:	本中心18歲或以上照顧者會員
費用:	免費
負責職員:	譚姑娘
聯絡電話:	2470 1647
主辦機構:	中元朗綜合家庭服務中心

## 中元朗綜合家庭服務中心七至十月活動表

活動名稱:	回到童真—自控能力小組
日期 / 時間:	2023年8月7日至8月16日 (逢星期一及三) / 下午4時30至5時30分
地點:	本中心會議室
活動目的:	學習正面的溝通技巧 讓大家體驗與人良好的互動 學習管理情緒及行為
內容:	團體合作活動、手工製作、桌上遊戲
參加者:	本中心6至12歲會員
費用:	免費
負責職員:	姚姑娘
聯絡電話:	2470 1726
主辦機構:	中元朗綜合家庭服務中心