

中元朗综合家庭服务中心二零二六年四月至六月活动表

活动名称:	专心达人-模型篇
日期 / 时间:	2026年4月8日至 4月11日 / 1000-1100
地点:	活动室
活动目的:	透过吸引的媒介(模型)协助参加者提升专注力，同时培养他们有序的解难能力；完成实体作品能为参加者带来成功经验，提升他们的自我效能感，使他们更能面对日常生活的挑战。
内容:	参加者会同时获分发一盒同款模型，工作人员将协助他们有序完成组装；活动同时着重赞赏及鼓励元素，以增进参加者的正向经验；除完成基本模型组装外，将按实际情况教授其他基础模型组装技巧(渗线及打磨)。
参加者:	8至12岁儿童
费用:	免费
负责职员:	陈先生
联络电话:	24701416
主辦机构:	中元朗综合家庭服务中心

活动名称:	乐学桌游-儿童篇
日期 / 时间:	2026年4月8日至 4月11日 / 1115-1215
地点:	活动室
活动目的:	活动协助参加者认识不同桌上游戏，并从提升他们的社交及沟通技巧；活动过程中同时加入正向元素，以增进个人成功感及提升自信心。
内容:	介绍不同的桌上游戏；了解不同桌游的学习重点及技巧；正向鼓励及回馈。
参加者:	8至12岁儿童
费用:	免费
负责职员:	陈先生
联络电话:	24701416
主辦机构:	中元朗综合家庭服务中心

中元朗综合家庭服务中心二零二六年四月至六月活动表

活动名称:	太极 4/2026
日期 / 时间:	2026年4月9日至2026年6月4日 / 1000-1130
地点:	活动室
活动目的:	透过练习太极，促使参加者学会放空心灵，清空思绪杂念，从而提升抗压能力。
内容:	教授太极招式并互相练习。
参加者:	18岁或以上会员
费用:	免费
负责职员:	王先生
联络电话:	39967615
主辦机构:	中元朗综合家庭服务中心

活动名称:	长者椅上运动与静观入门体验
日期 / 时间:	2026年 4月14, 21,28 及5月5 / 1000-1100
地点:	会议室
活动目的:	透过椅上运动与静观体验，让身心放松，减轻压力，为身心注入平静与活力。
内容:	适合长者的椅上运动及静观技巧。
参加者:	18岁或以上
费用:	免费
负责职员:	廖姑娘
联络电话:	24701647
主辦机构:	中元朗综合家庭服务中心

中元朗综合家庭服务中心二零二六年四月至六月活动表

活动名称:	爱上平静·疗愈之旅
日期/时间:	2026年4月14、16、21及23日 / 1500-1600
地点:	会议室
活动目的:	透过活动及分享,认识自己情绪需要,并在小组的艺术活动中体验心灵平静,疗愈日常累积的压力。
内容:	不同的艺术活动及完成品分享
参加者:	18岁以上的会员
费用:	免费
负责职员:	陈姑娘
联络电话:	24701447
主辦机构:	中元朗综合家庭服务中心

活动名称:	心灵画话室
日期/时间:	2026年5月5、12、19及26日 / 1500-1600
地点:	会议室
活动目的:	透过不同的园艺、艺术活动体验,学习接纳和尊重,促进表达和沟通
内容:	园艺制作、互动游戏及分享
参加者:	18岁以上的会员
费用:	免费
负责职员:	刘姑娘
联络电话:	24701602
主辦机构:	中元朗综合家庭服务中心

中元朗综合家庭服务中心二零二六年四月至六月活动表

活动名称:	以「球」会友.1 (4/2026)
日期 / 时间:	2026年4月15、17、22及24日 / 1000-1100
地点:	朗屏体育馆
活动目的:	透过羽毛球运动，促进参加者之间的交流与分享，建立社交支持网络。
内容:	分组羽毛球轻松对打，分享小区信息交流。
参加者:	18岁或以上会员
费用:	免费
负责职员:	王先生
联络电话:	39967615
主辦机构:	中元朗综合家庭服务中心

活动名称:	以「球」会友.2 (4/2026)
日期 / 时间:	2026年4月15、17、22及24日 / 1100-1200
地点:	朗屏体育馆
活动目的:	透过羽毛球运动，促进参加者之间的交流与分享，建立社交支持网络。
内容:	分组羽毛球轻松对打，分享小区信息交流。
参加者:	18岁或以上会员
费用:	免费
负责职员:	王先生
联络电话:	39967615
主辦机构:	中元朗综合家庭服务中心