

中元朗綜合家庭服務中心二零二六年四月至六月活動表

活動名稱:	專心達人-模型篇
日期/時間:	2026年4月8日至4月11日 / 1000-1100
地點:	活動室
活動目的:	透過吸引的媒介(模型)協助參加者提升專注力，同時培養他們有序的解難能力；完成實體作品能為參加者帶來成功經驗，提升他們的自我效能感，使他們更能面對日常生活的挑戰。
內容:	參加者會同時獲分發一盒同款模型，工作人員將協助他們有序完成組裝；活動同時著重贊賞及鼓勵元素，以增進參加者的正向經驗；除完成基本模型組裝外，將按實際情況教授其他基礎模型組裝技巧(滲線及打磨)。
參加者:	8至12歲兒童
費用:	免費
負責職員:	陳先生
聯絡電話:	24701416
主辦機構:	中元朗綜合家庭服務中心

活動名稱:	樂學桌遊-兒童篇
日期/時間:	2026年4月8日至4月11日 / 1115-1215
地點:	活動室
活動目的:	活動協助參加者認識不同桌上遊戲，並從提升他們的社交及溝通技巧；活動過程中同時加入正向元素，以增進個人成功感及提升自信心。
內容:	介紹不同的桌上遊戲；了解不同桌遊的學習重點及技巧；正向鼓勵及回饋。
參加者:	8至12歲兒童
費用:	免費
負責職員:	陳先生
聯絡電話:	24701416
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二零二六年四月至六月活動表

活動名稱:	太極 4/2026
日期 / 時間:	2026年4月9日至2026年6月4日 / 1000-1130
地點:	活動室
活動目的:	透過練習太極，促使參加者學會放空心靈，清空思緒雜念，從而提升抗壓能力。
內容:	教授太極招式並互相練習。
參加者:	18歲或以上會員
費用:	免費
負責職員:	王先生
聯絡電話:	39967615
主辦機構:	中元朗綜合家庭服務中心

活動名稱:	長者椅上運動與靜觀入門體驗
日期 / 時間:	2026年 4月14, 21,28 及5月5 / 1000-1100
地點:	會議室
活動目的:	透過椅上運動與靜觀體驗，讓身心放鬆，減輕壓力，為身心注入平靜與活力。
內容:	適合長者的椅上運動及靜觀技巧。
參加者:	18歲或以上
費用:	免費
負責職員:	廖姑娘
聯絡電話:	24701647
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二零二六年四月至六月活動表

活動名稱:	愛上平靜·療癒之旅
日期/時間:	2026年4月14、16、21及23日 / 1500-1600
地點:	會議室
活動目的:	透過活動及分享，認識自己情緒需要，並在小組的藝術活動中體驗心靈平靜，療癒日常累積的壓力。
內容:	不同的藝術活動及完成品分享
參加者:	18歲以上的會員
費用:	免費
負責職員:	陳姑娘
聯絡電話:	24701447
主辦機構:	中元朗綜合家庭服務中心

活動名稱:	心靈畫話室
日期/時間:	2026年5月5、12、19及26日 / 1500-1600
地點:	會議室
活動目的:	透過不同的園藝、藝術活動體驗，學習接納和尊重，促進表達和溝通
內容:	園藝製作、互動遊戲及分享
參加者:	18歲以上的會員
費用:	免費
負責職員:	劉姑娘
聯絡電話:	24701602
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二零二六年四月至六月活動表

活動名稱:	以「球」會友.1 (4/2026)
日期 / 時間:	2026年4月15、17、22及24日 / 1000-1100
地點:	朗屏體育館
活動目的:	透過羽毛球運動，促進參加者之間的交流與分享，建立社交支援網絡。
內容:	分組羽毛球輕鬆對打，分享社區資訊交流。
參加者:	18歲或以上會員
費用:	免費
負責職員:	王先生
聯絡電話:	39967615
主辦機構:	中元朗綜合家庭服務中心

活動名稱:	以「球」會友.2 (4/2026)
日期 / 時間:	2026年4月15、17、22及24日 / 1100-1200
地點:	朗屏體育館
活動目的:	透過羽毛球運動，促進參加者之間的交流與分享，建立社交支援網絡。
內容:	分組羽毛球輕鬆對打，分享社區資訊交流。
參加者:	18歲或以上會員
費用:	免費
負責職員:	王先生
聯絡電話:	39967615
主辦機構:	中元朗綜合家庭服務中心