

中元朗综合家庭服务中心二零二六年七月至九月活动表

活动名称:	手机小教室（一）
日期 / 时间:	2026年7月7日至7月28日（逢星期二） / 1030-1130
地点:	会议室
活动目的:	本小组旨在教导市民活用政府数码服务（如「智方便」、医健通等），简化日常生活流程，助您紧贴科技发展，融入智慧城市新趋势
内容:	还在排队处理琐事？我们会教你掌握各款政府常用 App，让生活大小事变得轻松简单。一步步带你跟上科技步伐，变身数码达人！
参加者:	18岁或以上会员
费用:	免费
负责职员:	伍先生
联络电话:	2475 1997
主辦机构:	中元朗综合家庭服务中心

活动名称:	新兴运动—芬兰木棋
日期 / 时间:	2026年7月20日 (星期一) /1500-1600
地点:	元朗公园
活动目的:	体验新兴运动的乐趣，从中增进亲子正向互动，促进家庭和睦。
内容:	让参加者体验一项充满古早味的传统游戏—芬兰木棋。 从中除考验大家的投掷技巧外，更要动动脑筋，斗智斗力，一于来个家庭大激斗。
参加者:	本中心8岁或以上会员及其家长
费用:	免费
负责职员:	王先生
联络电话:	3996 7615
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七月至九月活动表

活动名称:	马赛克手工班
日期 / 时间:	2026年7月20日至29日 (逢星期一、三) / 1000-1100
地点:	会议室
活动目的:	让会员透过马赛克拼贴, 体验艺术创作的乐趣, 过程中透过手工制作, 达到放松心情、舒缓压力的效果。
内容:	透过色彩缤纷的马赛克拼贴, 亲手创作属于自己的艺术作品, 享受手作的乐趣。
参加者:	18岁或以上会员
费用:	免费
负责职员:	吴姑娘
联络电话:	2470 1585
主辦机构:	中元朗综合家庭服务中心

活动名称:	以「球」会友.3 (7/2026)
日期 / 时间:	2026年7月20、23、27及30日 (逢星期一、四) / 0900-1000
地点:	元朗体育馆
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:	本中心18岁或以上会员
费用:	免费
负责职员:	王先生
联络电话:	3996 7615
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七月至九月活动表

活动名称:	亲子羽毛球 (7/2026)
日期 / 时间:	2026年7月20、23、27及30日 (逢星期一、四) / 1000-1100
地点:	元朗体育馆
活动目的:	透过让亲子参与羽毛球活动中，共建有趣而欢乐的亲子经验，以及促进家长间的育儿经验交流。
内容:	分组羽毛球轻松对打，育儿经验及小区信息交流。
参加者:	9岁或以上亲子会员
费用:	免费
负责职员:	王先生
联络电话:	3996 7615
主辦机构:	中元朗综合家庭服务中心

活动名称:	教你做天然防虫包
日期 / 时间:	2026年7月24日 (星期五) / 1000-1100
地点:	会议室
活动目的:	提供会员互动的平台，促进彼此交流与合作；并透过手作过程，激发创意与成就感，享受制作的乐趣；推广使用天然材料，减少化学防虫剂对环境及健康的影响。
内容:	炎夏将至，虫患是家居常见问题，齐齐学习制作天然防虫包，预防蚊虫！
参加者:	18岁或以上会员
费用:	免费
负责职员:	吴姑娘
联络电话:	2470 1585
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七月至九月活动表

活动名称:	乐学桌游-儿童篇
日期/时间:	2026年8月20、21、27及28日(星期四及星期五) / 1000-1100
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:	本中心8至12岁儿童
费用:	免费
负责职员:	陈先生
联络电话:	2470 1416
主辦机构:	中元朗综合家庭服务中心

活动名称:	专心达人-模型篇
日期/时间:	2026年8月20、21、27及28日(星期四及星期五) / 1115-1215
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:	本中心8至12岁儿童
费用:	免费
负责职员:	陈先生
联络电话:	2470 1416
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七月至九月活动表

活动名称:	绿愈心扉·拥抱自己
日期 / 时间:	2026年9月2、9、16、23日 (逢星期三) / 1000-1100
地点:	会议室
活动目的:	透过体验式手工活动，教导组员认识并实践放松心情、减轻压力的方法，从而提升自我照顾能力、促进精神健康。
内容:	制作手工(园艺有关)、分享环节
参加者:	本中心18岁或以上的会员
费用:	免费
负责职员:	林姑娘
联络电话:	2470 1474
主辦机构:	中元朗综合家庭服务中心

活动名称:	太极 9-10/2026
日期 / 时间:	2026年9月3日至10月29日 (逢星期四，1/10/2026除外) / 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:	本中心18岁或以上会员
费用:	免费
负责职员:	王先生
联络电话:	3996 7615
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七月至九月活动表

活动名称:	AI 游乐园
日期 / 时间:	2026年9月8日至9月29日 (逢星期二) / 1530-1630
地点:	会议室
活动目的:	透过学习使用AI, 提升成人使用手机的能力及对科技发展的认识, 让他们与时俱进。
内容:	究竟AI可以帮我做到咩? 小组会逐步教你学识如何运用AI, 为日常生活加添趣味, 例如行程计划、食谱建议、动作影片等。
参加者:	18岁或以上会员
费用:	免费
负责职员:	伍先生
联络电话:	2475 1997
主辦机构:	中元朗综合家庭服务中心

活动名称:	以「球」会友.4 (9/2026)
日期 / 时间:	2026年9月9、11、16及18日 (逢星期三、五) / 1100-1200
地点:	元朗体育馆
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:	本中心18岁或以上会员
费用:	免费
负责职员:	王先生
联络电话:	3996 7615
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七月至九月活动表

活动名称:	以「球」会友.5 (9/2026)
日期 / 时间:	2026年9月9、11、16及18日 (逢星期三、五) / 1200-1300
地点:	元朗体育馆
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:	本中心18岁或以上会员
费用:	免费
负责职员:	王先生
联络电话:	3996 7615
主辦机构:	中元朗综合家庭服务中心

活动名称:	亲子冰皮月饼DIY
日期 / 时间:	2026年9月19日 (星期六) / 1430-1600
地点:	会议室
活动目的:	透过亲子动手制作冰皮月饼，增进感情互动与协作，体验传统节日文化，同时提升孩子的动手能力与创造力。
内容:	诚邀您与孩子一起参加我们的亲子 DIY 工作坊。无需焗炉，就能亲手制作冰皮月饼。既能享受创作乐趣，又能带走满满的节日仪式感！
参加者:	1名成人+1-2名儿童
费用:	免费
负责职员:	伍先生
联络电话:	2475 1997
主辦机构:	中元朗综合家庭服务中心