

中元朗綜合家庭服務中心家庭活動園地

地址：新界元朗青山公路元朗段 224 號富興大廈 1 樓

查詢電話：2470 1564 傳真：2470 2797

中元朗綜合家庭服務中心 家庭活動園地

園地通訊

2026 年 4 月至 6 月

報名日期
5/3 及 6/3/2026
(星期四及星期五)
增設二維碼
(QR Code) 報名



地址：新界元朗青山公路元朗段 224 號富興大廈 1 樓

查詢電話：2470 1564

傳真：2470 2797

服務目的

- 家庭活動園地以家庭支援及家庭資源服務為主；透過園地的各項服務，協助市民解決個人或家庭困難，促進家人關係，提升自助能力。

服務對象

- 居住於元朗及其他地區的居民；
- 遇有家庭糾紛、人際關係、個人成長等問題的人士，均可向本中心尋求協助。

服務內容

一) 社工諮詢服務：

- 如有家庭困難，可於園地開放時段聯絡當值社工。

二) 多元化支援服務，旨在協助區內有需要家庭和人士，提升他們解決問題的能力，建立互助網絡，達到彼此關懷及支援的目的：

- 支援及互助小組
- 個人發展及技能訓練小組
- 家庭生活教育
- 互助幼兒託管服務

三) 外展網絡服務：

- 採取不同的外展工作方式，如家訪及設立流動服務站等，主動接觸區內有需要的家庭及人士，作出服務需要評估及轉介服務；
- 推廣區內資源及家庭活動園地服務。

四) 社區教育服務：

- 舉辦社區活動如展覽、研討會、探訪等，以加強區內人士認識社區資源及問題。

五) 義工服務：

- 鼓勵社區人士參與、策劃及推行社區服務；
- 發揮合作精神及發展個人潛能。

六) 家庭資源及活動園地：

- 活動園地內備有報章、書刊，供園地內閱覽和使用，另設數碼資訊坊，以促進個人發展。

「服務使用證」申請手續

(一) 申請資格

1. 凡持有香港身份證的人士，均可免費申請「服務使用證」成為本中心的家庭會員。

(二) 申請手續

1. 填妥「服務使用證」申請表。
2. 出示香港身份證明文件、家庭成員之個人身份證明文件或影印本及住址證明。

(三) 會員福利

1. 參與本中心舉辦的小組或活動。
2. 定期收到「園地通訊」。
3. 可享用活動園地內的設施，如在園地內閱覽報刊、使用「數碼資訊坊」的電腦設備。

(四) 會員義務

1. 請於活動報名時出示「服務使用證」。
2. 會員必須遵守服務規則及聽從職員的勸諭。

(五) 其他事項

1. 會員證有效期為三年。
2. 會員證不得轉讓他人。
3. 補領「服務使用證」手續，請到本中心詢問處向職員查詢。

(六) 會員續會 / 退會手續

1. 如「服務使用證」逾期超過一年，未有辦理續證手續，其會籍將自動終止。
2. 如會員欲退出會籍，可通知本中心職員，並填寫「會員退會申請表格」及交回會員證。
3. 會員一經退出會籍，有關會員之個人資料會於兩年後銷毀。

(七) 活動報名須知

1. 會員請於指定日期內辦理報名手續。
2. 請留意活動內容及附註事項，如未能符合資格者，其報名將被作廢，本中心不會另行通知。
3. 報名時，必須出示有效的「服務使用證」；
4. 如有年齡對象的小組或活動，以報名當日為計算日期。請出示有關證明文件，以供查閱。
5. 請依時出席小組或活動。若無法出席整個小組或活動，請在小組 / 活動舉行日期一星期前通知職員，否則當無故缺席。為鼓勵會員主動通知職員未能出席小組及活動，以善用中心資源，如會員於上期小組及活動中無故缺席小組某一節或活動，他便將被扣減於下期中籤活動當中的一個小組 / 活動的名額。
6. 辦理活動或活動餘額報名期間，將停止辦理續證、報失及補發「服務使用證」；中心會發出證明文件，留待日後辦理有關手續。
7. 本中心保留更改活動資料及取消活動的權利。
8. 特別情況下，本中心有權利保留活動名額，經由社工轉介，如有任何爭議，本中心決定為最後依歸。
9. 所有中心活動照片，只作推廣用途。如參加者不願意拍照，請拍照時通知中心職員。
10. 個別活動會有體力消耗或危險，參加者須考慮自己的能力及身體狀況是否適合參加。

個人成長系列（小組）

G1. 太極 4/2026

- 日期：2026年4月9日至6月4日
（逢星期四，7/5/2026除外）（共8節）
- 時間：上午10時正至11時30分
- 地點：活動室
- 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：本中心18歲或以上會員
- 名額：10位
- 費用：免費
- 負責職員：王先生
- 聯絡電話：3996 7615
- 備註：活動將由義工太極導師—李師父教授（趙堡太極拳）



太極

G2. 如是生活 - 從五感開始

- 日期：2026年4月1日至22日（逢星期三）（共4節）
- 時間：上午10時正至11時30分
- 地點：會議室
- 目的：透過正念及五感練習，讓身體及
大自然連結，為自在人生從新定義。
- 內容：1. 正念練習
2. 頌钵體驗
3. 漫步元朗公園
4. 文章閱讀
- 參加者：本中心18歲或以上會員
- 名額：8位
- 費用：免費
- 負責職員：曾姑娘
- 聯絡電話：2470 1523



如是生活 - 從五感開始

G3. 愛上平靜 • 療癒之旅

- 日期：2026年4月20、22、27及29日
（逢星期一、三）（共4節）
- 時間：下午3時正至4時正
- 地點：會議室
- 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：本中心18歲或以上會員
- 名額：8位
- 費用：免費
- 負責職員：陳姑娘
- 聯絡電話：2470 1447



愛上平靜 • 療癒之旅

G4. 長者椅上運動與靜觀入門體驗

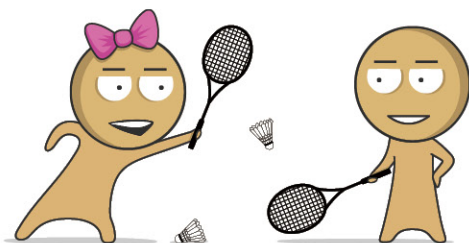
- 日期：2026年4月14日至5月5日（逢星期二）（共4節）
- 時間：上午10時正至1時正
- 地點：會議室
- 目的：透過簡單椅上運動與靜觀體驗，讓身心放鬆，
減輕壓力，為身心注入平靜與活力。
- 內容：適合長者的椅上運動及靜觀技巧。
- 參加者：本中心18歲或以上會員
- 名額：8位 費用：免費
- 負責職員：廖姑娘 聯絡電話：2470 1647
- 備註：參加者須穿著合適運動服，自備水瓶。



長者椅上運動與
靜觀入門體驗

G5. 以「球」會友.1 (4/2026)

日期：2026年4月15、17、22日及24日（逢星期三、五）（共4節）
時間：上午10時正至11時正
地點：朗屏體育館
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：本中心18歲或以上會員
名額：8位
費用：免費
負責職員：王先生
聯絡電話：3996 7615
備註：參加者須穿著合適運動服，球拍可自備或向場館借用。



以「球」會友.1

G6. 以「球」會友.2 (4/2026)

日期：2026年4月15、17、22日及24日（逢星期三、五）（共4節）
時間：上午11時正至12時正
地點：朗屏體育館
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：本中心18歲或以上會員
名額：8位
費用：免費
負責職員：王先生
聯絡電話：3996 7615
備註：參加者須穿著合適運動服，球拍可自備或向場館借用。



以「球」會友.2

G7. 心靈畫話室

日期：2026年5月5日至26日（逢星期二）（共4節）
時間：下午3時正至4時正
地點：會議室
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：手工製作、互動遊戲及分享
參加者：本中心18歲或以上會員
名額：8位
費用：免費
負責職員：劉姑娘
聯絡電話：2470 1602



心靈畫話室



G8. 如是生活 - 從流動開始

日期：2026年5月6日至27日（逢星期三）（共4節）
時間：上午10時正至11時30分
地點：活動室
目的：透過正念練習及藝術創作，緩解日常生活壓力，從捨自在人生。
內容：1. 正念練習
2. 流體酒精畫體驗
3. 流體壓克力畫體驗
參加者：本中心18歲或以上會員
名額：8位
費用：免費
負責職員：曾姑娘
聯絡電話：2470 1523



如是生活 - 從流動開始

G9. 汽球扭扭樂

日期：2026年5月12日至6月2日（逢星期二）（共4節）
時間：上午10時正至11時正
地點：活動室
目的：活動協助參加者認識不同基本汽球造型；
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：介紹不同的基本扭汽球造型；
了解不同基本扭汽球造型重點及技巧；
正向鼓勵及回饋。
參加者：本中心18歲或以上會員
名額：8位
費用：免費
負責職員：陳先生
聯絡電話：2470 1416



汽球扭扭樂



G10. 布藝樂活

日期：2026年5月12日至6月2日（逢星期二）（共4節）
時間：上午10時30分至11時30分
地點：會議室
目的：透過製作布藝活動，提升自我價值。
內容：製作特色布藝品，如布袋等。
參加者：本中心18歲或以上會員
名額：8位
費用：免費
負責職員：麥姑娘
聯絡電話：2470 1545



布藝樂活

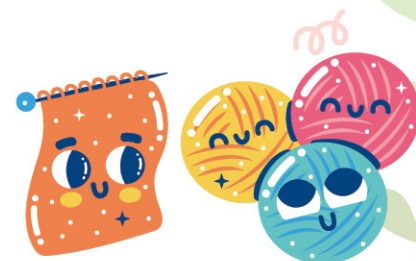


G11. 編織樂活

日期：2026年5月12日至6月2日（逢星期二）（共4節）
時間：上午11時45分至12時45分
地點：會議室
目的：1. 紓緩生活壓力
2. 提升自我價值
內容：透過編織手繩繩結活動的創作過程中，感到專注、
愉悅和放鬆。
參加者：本中心18歲或以上會員
名額：8位
費用：免費
負責職員：麥姑娘
聯絡電話：2470 1545



編織樂活



G12. 「園」來自你

日期：2026年6月26日至7月17日
（逢星期五）（共4節）
時間：下午2時30分至3時30分
地點：會議室
目的：透過不同的園藝種植及製作，提升身心健康
內容：設計及種植不同的園藝作品，分享減壓方法
參加者：本中心18歲或以上會員
名額：8位
費用：免費
負責職員：譚姑娘
聯絡電話：2470 1227



「園」來自你



兒童青少年發展系列（小組）

G13. 專心達人 - 模型篇

日期：2026年4月8、9、10及11日（星期三至星期六）（共4節）

時間：上午10時正至11時正

地點：活動室

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；活動同時著重讚賞及鼓勵元素，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：本中心8至12歲會員

名額：8位

費用：免費

負責職員：陳先生

聯絡電話：2470 1416

備註：參加者完成小組活動
將可帶走作品留念



專心達人 - 模型篇



G14. 樂學桌遊 - 兒童篇

日期：2026年4月8、9、10及11日（星期三至星期六）（共4節）

時間：上午11時15分至12時15分

地點：活動室

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：本中心8至12歲會員

名額：8位

費用：免費

負責職員：陳先生

聯絡電話：2470 1416

備註：參加者完成小組活動將可獲一款體驗桌遊



樂學桌遊 - 兒童篇

個人成長系列 (活動)

P1. 如是生活 - 以音靜心

日期：2026年6月6日(星期六)
時間：上午10時正至11時30分
地點：活動室
目的：透過正念及聲音練習，好好放鬆身心。

內容：1. 正念練習
2. 頌鉢聲頻體驗

參加者：本中心18歲或以上會員(如照顧者與被照顧者同時參加可獲優先，請於表格上註明)

名額：8位

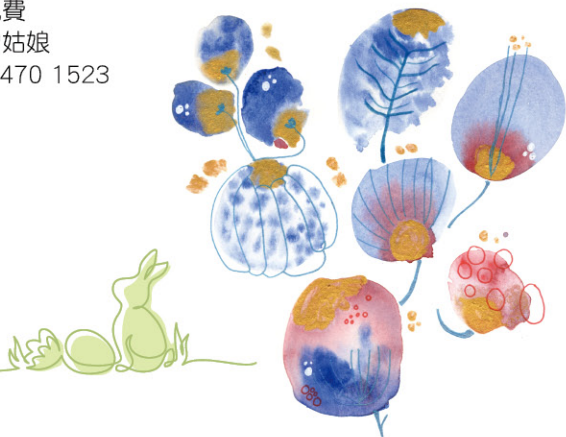
費用：免費

負責職員：曾姑娘

聯絡電話：2470 1523



如是生活 - 以音靜心



P2. 如是生活 - 以畫靜心

日期：2026年6月27日(星期六)
時間：上午10時正至11時30分
地點：活動室
目的：透過正念練習及流體酒精墨畫創作，好好放鬆身心。

內容：1. 正念練習
2. 流體酒精墨畫創作

參加者：本中心6歲或以上會員及其家長

名額：8位

費用：免費

負責職員：曾姑娘

聯絡電話：2470 1523



如是生活 - 以畫靜心

家庭活動系列 (活動)

P3. 清明節做「清明仔」

日期：2026年4月1日(星期三)
時間：上午9時45分至11時正
地點：活動室及廚房
目的：增進親子正向互動，促進家庭和睦。

內容：在義工導師的教授下，親子共同發揮創意，製作屬於自己的「清明仔」。

參加者：本中心6歲或以上會員及其家長

名額：10位

費用：免費

負責職員：王先生

聯絡電話：3996 7615

備註：接受個人報名，惟家庭報名優先參與。



清明節做「清明仔」



P4. 復活兔星空瓶製作

日期：2026年4月1日(星期三)
時間：下午2時30分至3時45分
地點：活動室
目的：透過親子共同製作星空瓶，體會各自的能力與角色，學會互相欣賞，從而增進親子關係。

內容：親子共同發揮創意，製作屬於獨一無二的星空瓶。

參加者：本中心6歲或以上會員及其家長

名額：10位

費用：免費

負責職員：王先生

聯絡電話：3996 7615

備註：接受個人報名，惟家庭報名優先參與。



復活兔星空瓶製作

P5. 爸爸媽媽陪我玩 4-5/2026

- 日期：2026年4月11日及5月2日（逢星期六）
（共2節）
- 時間：上午10時正至11時15分
- 地點：元朗公園
- 目的：增進親子正向互動，促進家庭和睦。
- 內容：社工將會帶領一系列有趣而刺激的競技遊戲，陪大家一齊在草地上盡情暢玩，渡過一個愉快的週末。
- 參加者：本中心9歲或以上會員及其家長
- 名額：12位
- 費用：免費
- 負責職員：王先生
- 聯絡電話：3996 7615
- 備註：活動於戶外進行，並請穿著合適運動服。



爸爸媽媽陪我玩



互助支援計劃（活動）

P6. 中家義剪服務（5/2026）

- 日期：2026年5月5日（星期二）
- 時間：上午10時正至11時正
- 地點：活動室
- 目的：發揮本區助人自助精神，同里互睦
- 內容：為本區有需要人士提供免費剪髮服務
- 參加者：元朗區內年滿60歲或以上長者 / 主要照顧者人士
- 名額：30位
- 費用：免費
- 負責職員：陳先生
- 聯絡電話：2470 1416
- 備註：
 - 以先到先得並親臨本中心報名，不接受網上遞交
 - 活動當日，參加者必須在家自行清潔頭髮，否則不能參與活動
 - 必需出示會員證及「剪髮券」天才可獲剪髮服務



活動報名程序及注意事項

事項	日期及時間	內容
遞交報名表格	<p>實體報名： 2026年3月5日及6日 (星期四及五) 遞交報名表格於活動園地 開放時段至結束前15分鐘</p> <p>網上報名： 即日起至2026年3月6日 (星期五) 下午5時正</p>	<p>實體報名：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 只接受服務使用者的主證持有人或已登記之成人家庭成員報名。 - 主證最多可報5項小組及3項活動。 - 每張報名表格，只可填寫一位參加者資料(家庭活動除外)。 <p>二維碼(QR Code)報名： 詳情請參閱頁17。</p>
公開抽籤	2026年3月10日 (星期二)上午10時正	- 於中心活動室，按各活動名額抽籤，歡迎出席。
公佈抽籤結果及剩餘名額	2026年3月13日 (星期五) 活動園地開放時間	<p>網上查閱報名結果： </p> <p>實體查閱報名結果： </p> <ul style="list-style-type: none"> - 會員需自行於本中心一樓活動園地佈告板查閱。 - 中籤者毋須進行確認手續。
餘額活動報名	2026年3月17日 (星期二) 活動園地開放時間	<ul style="list-style-type: none"> - 以先到先得形式進行，額滿即止。 - 只接受服務使用者的主證持有人或已登記之成人家庭成員報名。 - 最多可報5項小組及3項活動。 - 會員可親臨本中心家庭活動園地辦理報名手續。

今期開始

小組 / 活動二維碼 (QR Code) 報名方式

本中心於2026年4月至6月開始增設二維碼(QR Code)報名及公佈抽籤結果，以取代WhatsApp手機程式報名。QR code與實體報名及公佈抽籤結果的日期、時間程序一致。會員亦可如常親臨中心報名及查閱抽籤結果。

QR Code 報名程序：

1. 使用智能手機中的QR Code條碼掃描器，掃描中心園地通訊內小組/活動旁的QR Code。
2. 打開網頁後，在活動登記申請表上輸入個人資料並提交，即可完成報名程序。
3. 於公佈結果日，掃描公佈抽籤結果的QR Code查閱結果。

QR Code 報名須知：

1. 會員必須在活動登記表提供①會員編號、②中文或英文姓氏和名字、③性別、④出生年份和月份及⑤聯絡電話，閱讀免責聲明，並剔選「本人確認以上提供的資料正確無誤及已閱讀免責聲明。」若活動登記表上的五項資料未完整填寫，此次活動申請將不被接受。
2. 成功提交活動登記申請表只代表完成報名，不代表成功獲得名額。
3. 如在抽籤結果公佈後尚有活動餘額，會員必須親臨中心報名。
4. 參加者所提供的個人資料，將用於處理有關活動/小組之報名事宜及其他相關的用途。中心可能會向其他合辦、協辦團體或獲指派負責處理有關活動/小組事宜的人員/單位，披露這些資料。
5. 參加者有權按照[個人資料(私隱)條例]所規定，要求查閱或改正填寫於活動登記申請表的個人資料。這些要求可以向本中心提出。
6. 本中心保留活動/小組安排之最終決定權，參加者不得異議。
7. 如有查詢，請致電2470 1564與本中心職員聯絡。

註：實體報名方式及注意事項維持不變，所有於非活動報名期以訊息傳送的報名資料均不會受理，敬請留意。

餘額報名安排

查閱報名結果後，如會員希望參與尚有餘額的小組及活動，請於餘額活動報名日親臨本中心辦理報名手續。名額有限，額滿即止。

活動報名日特別安排 (2026年3月5日及6日)

由於本季開始改為二維碼 (QR Code) 報名，現特設教學及諮詢服務，日期為 2026 年 3 月 5 日及 6 日，上午 9 時 30 分至 10 時 30 分，歡迎各會員到中心查詢。



1. 會員證有效期為三年。
2. 會員證不得轉讓他人。
3. 補領「服務使用證」手續，請到本中心詢問處向職員查詢。

查詢及意見

如對園地活動有任何查詢或意見，
可親臨或致電本中心：

電話：2470 1564 傳真：2470 2797



活動園地開放時間

星期日及公眾假期休息

時間 / 星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午 9:00 - 下午 1:00	☺	☺	☺	☺	☺	☺
下午 1:00 - 下午 2:00	午膳時間					
下午 2:00 - 下午 5:00	☺	☺	☺	☺	☺	☺
下午 5:00 - 晚上 8:00			☺	☺		

颱風、雷暴及暴雨警告訊號下，本中心家庭活動園地的應變措施及安排：

事項	園地服務	園地小組、活動	戶外活動
雷暴警告	照常開放	照常舉行	照常舉行 (按當時天氣情況而決定)
一號風球	照常開放	照常舉行	照常舉行 (按當時天氣情況而決定)
三號風球	照常開放	照常舉行	取消或請家長到園地接回子女
八號風球或以上	暫停開放	取消或請家長到園地接回子女	取消或請家長到園地接回子女
黃色暴雨	照常開放	照常舉行	取消或請家長到園地接回子女
紅色暴雨	照常開放	照常舉行	取消或請家長到園地接回子女
黑色暴雨	暫停開放	取消或請家長到園地接回子女	取消或請家長到園地接回子女

- 當天文台宣佈在未來數小時內懸掛八號或更高風球，或將會發出黑色暴雨警告訊號，活動園地的戶外活動全部取消。
- 當天文台除下八號風球或黑色暴雨警告訊號後二小時，園地內所有活動及運作將會回復正常，唯戶外活動取消。
- 當天文台在戶外活動集合時間前二小時發出黃色 / 紅色暴雨警告訊號，或懸掛三號風球，所有戶外活動即時取消。
- 為策安全，請參加者及家長自行考慮各自地區的天氣、道路及交通等情況，決定是否前來本中心。
- 如有關活動 (如營地) 需使用其他機構之場地，則需按照該機構在惡劣天氣時之安排。
- 參加者如對園地活動安排仍有疑問，請致電 2470 1564/2470 2605 查詢，一切安排以中心當日公佈為準。

