

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 7 月至 10 月

報名日期
4/6 及 5/6/2026
(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. 用藝術會「心」友

日期：2026年7月3日至7月15日（逢星期三、五）（共4節）
時間：上午10時30分至11時30分 地點：會議室
目的：透過藝術活動及分享，增加對情緒的認識，並透過藝術活動體驗與自我心靈對話，學習照顧身心健康，療癒自我。
內容：藝術創作及小組分享 參加者：18歲或以上會員
名額：8位 費用：免費
負責職員：葉姑娘 聯絡電話：2470 1795
備註：無須藝術創作經驗



用藝術會「心」友

G2. 手機小教室（一）

日期：2026年7月7日至7月28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：本小組旨在教導市民活用政府數碼服務（如「智方便」、醫健通等），簡化日常生活流程，助您緊貼科技發展，融入智慧城市新趨勢。
內容：還在排隊處理瑣事？我們會教你掌握各款政府常用 App，讓生活大小事變得輕鬆簡單。一步步帶你跟上市科技步伐，變身數碼達人！
參加者：18歲或以上會員 名額：8位
費用：免費 負責職員：伍先生
聯絡電話：2475 1997
備註：自備附上網功能的智能手機



手機小教室（一）

G3. 以「球」會友 .3 (7/2026)

日期：2026年7月20日至7月30日（逢星期一、四）（共4節）
時間：上午9時正至10時正 地點：元朗體育館
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：18歲或以上會員
名額：12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 .3 (7/2026)

G4. 「綠」色生活

日期：2026年8月4日至8月25日（逢星期二）（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：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



「綠」色生活

G5. 百毒不侵 - 徒手健體 A

日期：2026年8月7日至8月28日（逢星期五）（共4節）
時間：上午11時正至11時55分
地點：會議室
目的：讓參加者認識不同徒手健體的方法；透過正確訓練方法達致強身健體。
內容：介紹不同的徒手健體的方法；了解心率反應及自覺竭力程度；按實際能力，選擇不同難度的動作以強身健體。
參加者：18歲或以上的低收入家庭人士
名額：8位 費用：免費
負責職員：陳先生 聯絡電話：2470 1416
備註：● 此小組與「康樂及文化事務署」合辦，並已於活動前成功安裝「康體通」Smart Play
● 穿著輕鬆服裝上堂及自備水瓶



百毒不侵 - 徒手健體 A

G6. 百毒不侵 - 徒手健體 B

日期：2026年8月7日至8月28日（逢星期五）（共4節）
時間：下午12時05分至1時正
地點：會議室
目的：讓參加者認識不同徒手健體的方法；透過正確訓練方法達致強身健體。
內容：介紹不同的徒手健體的方法；了解心率反應及自覺竭力程度；按實際能力，選擇不同難度的動作以強身健體。
參加者：18歲或以上的低收入家庭人士
名額：8位 費用：免費
負責職員：陳先生 聯絡電話：2470 1416
備註：● 此小組與「康樂及文化事務署」合辦，並已於活動前成功安裝「康體通」Smart Play
● 穿著輕鬆服裝上堂及自備水瓶



百毒不侵 - 徒手健體 B

G7. 綠癒心扉 • 擁抱自己

日期：2026年9月2日至9月23日（逢星期三）（共4節）
時間：上午10時正至11時正
地點：會議室
目的：透過體驗式手工活動，教導組員認識並實踐放鬆心情、減輕壓力的方法，從而提升自我照顧能力、促進精神健康。
內容：製作手工（園藝有關）、分享環節
參加者：18歲或以上的會員
名額：8位 費用：免費
負責職員：林姑娘 聯絡電話：2470 1474



綠癒心扉 • 擁抱自己

G8. 太極 9-10/2026

日期：2026年9月3日至10月29日
(逢星期四，1/10/2026除外)(共8節)
時間：上午10時正至11時30分
地點：會議室
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：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：活動將由義工導師—李師父，教授「趙堡太極拳」。



太極 9-10/2026 (1)

G9. 健體舞訓練班

日期：2026年9月4日至9月25日(逢星期五)(共4節)
時間：上午10時正至12時正 地點：會議室
目的：透過伸展運動，舒解參加者生活壓力，
從而提升身心健康及抗逆力
內容：本課程為初學者而設，內容包括靜態式伸展運動、
舞蹈動作及地面運動。
參加者：18歲或以上的低收入家庭人士優先
名額：10位 費用：免費
負責職員：譚姑娘 聯絡電話：2470 1227
備註：● 此小組與「康樂及文化事務署」合辦，並已於活動前
成功安裝「康體通」Smart Play
● 穿著輕鬆服裝上堂及自備水瓶



健體舞訓練班

G10. 減壓伸展健體班

日期：2026年9月8日至9月29日
(逢星期二)(共4節)
時間：上午10時正至12時正
地點：會議室
目的：1. 紓緩生活壓力
2. 促進身心健康
內容：協助了解自己的身體結構與功能，進而增加關節的空間及活動度，並進一步提升核心支持的適能狀況(鍛鍊腰腹的核心肌群)。
參加者：18歲或以上的低收入家庭成員及「康體通」SmartPLAY使用者
名額：8位 費用：免費
負責職員：麥姑娘 聯絡電話：2470 1545
備註：● 參加者須穿著舒適服裝，自備毛巾。
● 此小組與「康樂及文化事務署」合辦，
並於活動當日查證有關文件。



減壓伸展健體班

G11. AI 遊樂園

日期：2026年9月8日至9月29日(逢星期二)(共4節)
時間：下午3時30分至4時30分 地點：會議室
目的：透過學習使用AI，提升成人使用手機的能力
及對科技發展的認識，讓他們與時並進。
內容：究竟AI可以幫我做到咩？小組會逐步教你學識如何運用AI，為日常生活加添趣味，例如行程計劃、食譜建議、動作影片等。
參加者：18歲或以上會員
名額：8位 費用：免費
負責職員：伍先生 聯絡電話：2475 1997
備註：自備附上網功能的智能手機



AI 遊樂園

G12. 以「球」會友.4 (9/2026)

日期：2026年9月9日至9月18日(逢星期三、五)(共4節)
時間：上午11時正至12時正
地點：元朗體育館
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：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.4 (9/2026)



G13. 以「球」會友.5 (9/2026)

日期：2026年9月9日至9月18日(逢星期三、五)(共4節)
時間：中午12時正至下午1時正 地點：元朗體育館
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：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.5 (9/2026)

G14. 心靈拼貼® - 心生自在 (4)

日期：2026年9月9日至9月30日(逢星期三)(共4節)
時間：下午2時30分至4時正 地點：會議室
目的：透過心靈拼貼®，加深自我認識，為自己的身心營做一個緩衝區，
讓生活變得更輕鬆自在。
內容：1. 認識心靈拼貼®及圖卡製作 2. 正念練習
3. 牌咭遊戲 4. 頌鉢體驗
參加者：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



心靈拼貼® - 心生自在 (4)

G15. 〈Chill 人一等〉情緒減壓小組

日期：2026年9月15至9月25日(逢星期二、五)(共4節)

時間：上午10時30分至11時30分

地點：活動室

目的：透過手工藝活動、靜觀體驗以及小組分享，放鬆身體以及舒緩心情，提升身心靈健康。

內容：手工藝製作、靜觀體驗及生活分享

參加者：18歲或以上會員

名額：8位

費用：免費

負責職員：雷姑娘

聯絡電話：2470 0224

備註：不需手工藝經驗



〈Chill 人一等〉情緒減壓小組



G16. 毛茸茸手作班

日期：2026年10月6日至10月27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：透過揉合色彩與彎折技巧，啟發學員立體空間想像，同時在動手製作中強化手指靈活性並紓解壓力。

內容：由淺入深學習繞圈、扭合及混編等基礎技巧，將繽紛絨毛條轉化為指偶、花卉、立體動物及生活飾品。

參加者：18歲或以上會員

名額：8位

費用：免費

負責職員：伍先生

聯絡電話：2475 1997



毛茸茸手作班



G17. 排排「坐」健體班 A

日期：2026年10月6日至10月27日(逢星期二)(共4節)

時間：上午10時正至10時55分

地點：會議室

目的：透過輕鬆健體運動，紓緩日常生活壓力，促進身心健康。

內容：教導輕鬆有氧健體運動

參加者：18歲或以上的低收入家庭人士

名額：8位

費用：免費

負責職員：陳先生

聯絡電話：2470 1416

備註：● 此小組與「康樂及文化事務署」合辦，並已於活動前成功安裝「康體通」Smart Play
● 穿著輕鬆服裝上堂及自備水瓶



排排「坐」健體班 A



G18. 排排「坐」健體班 B

日期：2026年10月6日至10月27日(逢星期二)(共4節)

時間：上午11時05分至12時正 地點：會議室

目的：透過輕鬆健體運動，紓緩日常生活壓力，促進身心健康。

內容：教導輕鬆有氧健體運動

參加者：18歲或以上的低收入家庭人士

名額：8位

費用：免費

負責職員：陳先生

聯絡電話：2470 1416

備註：● 此小組與「康樂及文化事務署」合辦，並已於活動前成功安裝「康體通」Smart Play
● 穿著輕鬆服裝上堂及自備水瓶



排排「坐」健體班 B

G19. 如是生活 - 從五感開始 (2)

日期：2026年10月10日至10月31日(逢星期六)(共4節)

時間：上午9時30分至11時正 地點：會議室

目的：透過不同的正念練習去放鬆身心，為自在人生從新定義。

內容：1. 正念練習 2. 頌鉢體驗 3. 文章分享 4. 戶外活動(待定)

參加者：18歲或以上會員(照顧者與被照顧者共同出席會獲優先)
(請於表內註明)

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 - 從五感開始 (2)

家庭活動系列 (小組)

G20. 親子入廚樂 (262706)

日期：2026年6月4日至6月16日(逢星期二、四)(共4節)

時間：上午10時30分至11時30分 地點：活動室

目的：透過食物製作，增潤親子關係。

內容：食物製作，分享親子相處技巧

參加者：1名1.5至3歲幼兒(未入讀幼稚園)+1名家長

名額：8位

費用：免費

負責職員：梁姑娘

聯絡電話：3904 3088

備註：有特殊教育需要的幼兒及社工轉介優先



親子入廚樂 (262706)



G21. 親子入廚樂 (262707)

日期：2026年7月9日至7月21日(逢星期二、四)(共4節)

時間：上午10時30分至11時30分 地點：活動室

目的：透過食物製作，增潤親子關係。

內容：食物製作，分享親子相處技巧

參加者：1名1.5至3歲幼兒(未入讀幼稚園)+1名家長

名額：8位

費用：免費

負責職員：梁姑娘

聯絡電話：3904 3088

備註：有特殊教育需要的幼兒及社工轉介優先



親子入廚樂 (262707)

G22. 親子羽毛球 (7/2026)

日期：2026年7月20日至7月30日(逢星期一、四)(共4節)
時間：上午10時正至11時正
地點：元朗體育館
目的：透過讓親子參與羽毛球活動中，共建有趣而歡樂的親子經驗，以及促進家長間的育兒經驗交流。
內容：分組羽毛球輕鬆對打，育兒經驗及社區資訊交流。
參加者：9歲或以上親子會員
名額：12位
費用：免費
負責職員：王先生
聯絡電話：3996 7615
備註：活動可以個人形式報名，惟家庭報名優先。
參加者須穿著合適運動服，可自備球拍或向場館借用。



親子羽毛球 (7/2026)

兒童青少年發展系列 (小組)

G23. 「童」你好心情

日期：2026年6月13日至7月4日(逢星期六)(共4節)
時間：上午10時正至11時30分
地點：活動室
目的：透過互動遊戲和體驗活動，協助孩子在安全舒適的環境下，整理家庭轉變對自己的影響，尋找調適自己的方法。
內容：遊戲
參加者：小學一年級至小學三年級小童
名額：8位
費用：免費
負責職員：梁姑娘
聯絡電話：3904 3088
備註：有特殊教育需要的小童及社工轉介優先



「童」你好心情

G24. LEGO — Let it go 1

日期：2026年8月4日至8月25日(逢星期二)(共4節)
時間：上午10時正至11時30分
地點：活動室
目的：以樂高積木的百變組合讓兒童敢於表達思與感，與組員互相分享現時日常。
內容：砌樂高積木
參加者：小學四年級至小學六年級小童
名額：8位
費用：免費
負責職員：梁姑娘
聯絡電話：3904 3088
備註：有特殊教育需要的小童及社工轉介優先



LEGO — Let it go 1



G25. 巧手玩意 DIY

日期：2026年8月4日至8月14日(逢星期二、五)(共4節)
時間：上午10時正至11時正
地點：會議室
目的：1. 提升兒童大小肌發展的能力
2. 提升社交互動技巧
3. 訓練解難思維
內容：製作模型手工藝，發揮創意，讓兒童可親手製作小玩意，樂在其中。
參加者：7-12歲兒童
名額：8位
費用：免費
負責職員：麥姑娘
聯絡電話：2470 1545



巧手玩意 DIY



G26. 樂學桌遊 - 兒童篇

日期：2026年8月20日至8月28日(逢星期四、五)(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
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

G27. 專心達人 - 模型篇

日期：2026年8月20日至8月28日(逢星期四、五)(共4節)
時間：上午11時15至12時15分
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：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歲兒童
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

G28.LEGO — Let it go 2

日期：2026年8月29日至9月19日（逢星期六）（共4節）
時間：上午10時正至11時30分
地點：活動室
目的：以樂高積木的百變組合讓兒童敢於表達思與感，與組員互相分享現時日常。
內容：砌樂高積木
參加者：小學一年級至小學三年級小童
名額：8位
費用：免費
負責職員：梁姑娘
聯絡電話：3904 3088
備註：有特殊教育需要的小童及社工轉介優先



LEGO — Let it go 2

個人成長系列（活動）

P1. 乾花香薰蠟燭

日期：2026年9月17日（星期四）
時間：下午2時30分至3時30分
地點：會議室
目的：學習放鬆的方法，舒緩壓力及培養興趣，提升生活質素
內容：學習製作及設計乾花蠟燭，分享減壓方法
參加者：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



乾花香薰蠟燭



P2. 如是生活 - 以音靜心 2

日期：2026年9月18日（星期五）
時間：下午2時30分至4時正
地點：會議室
目的：透過正念及音聲練習，好好放鬆身心。
內容：1. 正念練習
2. 頌鉢聲頻體驗
參加者：18歲或以上會員



如是生活 - 以音靜心 2

（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

P3. 如是生活 - 以畫靜心 4

日期：2026年10月26日（星期一）
時間：下午2時30分至4時正
地點：會議室
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：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

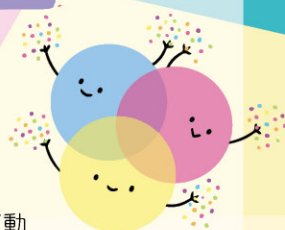


如是生活 - 以畫靜心 4

家庭活動系列（活動）

P4. 童心「圓」圈繪畫工作坊

日期：2026年7月16日（星期四）
時間：下午2時30分至5時30分
地點：活動室
目的：圓圈畫能讓每個參加者透過色彩及圓圈，將各人互動地連繫在一起，增進親子間的正向溝通及合作
內容：繪畫
參加者：分居、離婚家庭的學童及家長
名額：6-8組親子
費用：免費
負責職員：梁姑娘
聯絡電話：3904 3088
備註：有特殊教育需要的幼兒及社工轉介優先



童心「圓」圈繪畫工作坊

P5. 新興運動—芬蘭木棋

日期：2026年7月20日（星期一）
時間：下午3時正至4時正
地點：元朗公園
目的：體驗新興運動的樂趣，從中增進親子正向互動，促進家庭和睦。
內容：讓參加者體驗一項充滿古早味的傳統遊戲—芬蘭木棋。
從中除考驗大家的投擲技巧外，更要動動腦筋，鬥智鬥力，一於來個家庭大激鬥。
參加者：8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。



新興運動—芬蘭木棋

P6. 畫出和諧親子情

日期：2026年7月23日(星期四)

時間：下午2時30分至4時30分

地點：活動室

目的：親子一起利用「手指」作為媒介繪畫出充滿療癒感的和諧粉彩作品，並加上心靈雋語，實行大手牽小手，為離異路上添色彩。

內容：和諧粉彩繪畫

參加者：分居、離婚家庭的學童及家長

名額：6-8組親子

費用：免費

負責職員：梁姑娘

聯絡電話：3904 3088

備註：有特殊教育需要的學童及社工轉介優先



畫出和諧親子情

P7. 親子冰皮月餅 DIY

日期：2026年9月19日(星期六)

時間：下午2時30分至4時正

地點：會議室

目的：透過親子動手製作冰皮月餅，增進感情互動與協作，體驗傳統節日文化，同時提升孩子的動手能力與創造力。

內容：誠邀您與孩子一起參加我們的親子 DIY 工作坊。無需焗爐，就能親手製作冰皮月餅。既能享受創作樂趣，又能帶走滿滿的節日儀式感！

參加者：1名成人+1-2名兒童

名額：5組家庭

費用：免費

負責職員：伍先生

聯絡電話：2475 1997



親子冰皮月餅 DIY

P8. 如是生活 - 親子樂

日期：2026年10月3日(星期六)

時間：上午10時正至12時正

地點：會議室

目的：透過正念練習及流體壓克力創作，促進親子關係。

內容：1. 正念練習

2. 流體壓克力創作

參加者：本中心會員

名額：5個家庭

費用：免費

負責職員：曾姑娘

聯絡電話：2470 1523



如是生活 - 親子樂

P9. 親子萬聖節創意派對

日期：2026年10月31日(星期六)

時間：下午2時30分至4時正

地點：會議室

目的：透過創意手工與趣味闖關遊戲，提升親子默契並激發孩子想像力。內容包括製作螢光燈籠、木乃伊變身賽及蜘蛛網奪寶，讓家庭在簡單素材中體驗環保又充滿笑聲的萬聖節。

內容：變身搞怪木乃伊、親手彩繪螢光燈籠，再挑戰穿梭毛線蜘蛛網奪寶！一場集創意、心跳與笑聲的萬聖節冒險，等著你們親子合力贏取糖果禮包！

參加者：1名成人+1-2名兒童

名額：5組家庭

負責職員：伍先生

費用：免費

聯絡電話：2475 1997



親子萬聖節創意派對

互助支援計劃 (活動)

P10. 中家義剪服務 (7/2026)

日期：2026年7月7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

負責職員：陳先生

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

費用：免費

聯絡電話：2470 1416

P11. 中家義剪服務 (9/2026)

日期：2026年9月8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

負責職員：陳先生

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

費用：免費

聯絡電話：2470 1416



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	實體報名： 2026 年 6 月 4 日及 5 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	實體報名： - 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)。
	網上報名： 即日起至 2026 年 6 月 5 日 (星期三) 下午 5 時正	二維碼 (QR Code) 報名： 詳情請參閱頁 17。
公開抽籤	2026 年 6 月 9 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 6 月 12 日 (星期五) 活動園地開放時間	網上查閱報名結果：  實體查閱報名結果： - 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 6 月 16 日 (星期二) 活動園地開放時間	- 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。

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。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。

