



社會福利署
Social Welfare Department

東元朗綜合家庭服務中心 家庭活動園地

地址：元朗橋樂坊2號元朗政府合署暨大橋街市5樓18室
電話：2475 1928 及 3421 2052 傳真：2443 4399

恭 喜 發 大

印 刷 品



社會福利署
Social Welfare Department

政府資助計劃
Government-funded programme

東元朗綜合家庭服務中心 家庭活動園地

2026年1月至3月份 活動及小組資訊

地址：元朗橋樂坊2號元朗政府合署暨大橋街市5樓18室
電話：2475 1928 及 3421 2052
傳真：2443 4399

活動報名程序及注意事項

服務簡介

家庭活動園地以提供家庭支援及資源服務為主；透過園地的各項服務，如資源角、家庭生活教育、親子活動、小組工作等，協助個人或家庭解決困難，促進家人關係和提升自助能力。



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

(三) 外展網絡服務

- * 採取不同的外展工作方式，如設立流動服務站等，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

- * 活動園地內備有電腦、報紙、書籍及多類玩具供免費借用以促進個人發展
- * 另設閒聚室及兒童園地等休憩地方

事項	日期及時間	內容
遞交報名表格 (實體及QR Code報名)	2025年12月2日至12月3日 (星期二至三) 上午9時15分至下午12時45分 及下午2時至4時45分 到元朗政府合署5樓家庭 活動園地遞交報名表格 (會員 <u>亦可</u> 於2025年12月2日 (星期二) 下午5時30分至7時45分到 元朗政府合署12樓 本中心辦公室遞交報名表格) <u>請於上述時間報名， 毋須提早排隊確認</u>	<ul style="list-style-type: none"> 所有會員必須出示合資格的服務使用證報名。 若會員未能親臨報名，可由親友代辦，但必須出示有關會員合資格的服務使用證；否則，恕不辦理。 每張服務使用證最多可報5項小組及3項活動。 每張報名表格最多可填寫4位家庭會員資料。
公開抽籤	2025年12月10日(星期三) 上午10時	<ul style="list-style-type: none"> 於家庭活動園地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	2025年12月17日(星期三)	<ul style="list-style-type: none"> 會員可以於家庭活動園地佈告板及QR Code查閱抽籤結果，恕不另行通知。 中籤者<u>毋須</u>進行確認手續。
餘額活動 報名	2025年12月17日(星期三)起 上午9時15分至下午12時45分 及下午2時至4時45分	<ul style="list-style-type: none"> 以先到先得形式進行，額滿即止。 會員在報名時，請確保參加的小組和活動不會與其他活動重疊。 所有會員必須出示合資格的服務使用證親身報名。 每張報名表格最多可填寫4位家庭會員資料。 本中心會保留最終決定權。

查詢及意見

如對家庭活動園地的活動有任何查詢或意見，可親臨或致電本中心。

電話：2475 1928 及 3421 2052

傳真：2443 4399

2026年1-3月份 小組活動特別通告

致各位會員：

中心於本季2026年1-3月開始增設QR Code報名及公佈抽籤結果，以取替WhatsApp報名安排。QR Code與實體報名及公佈抽籤結果的日期、時間和程序一致。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，掃描活動及小組資訊中各活動或小組旁的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，即完成報名程序。
3. 於公佈結果日，掃描右側公布抽籤結果的QR Code查閱結果。



QR Code 報名須知：

1. 會員必須在活動登記申請表提供會員編號、中文或英文姓氏和名字、性別、出生年份和月份及聯絡電話，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」。
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. 會員必須親臨中心處理餘額活動報名。
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，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。這些要求可以向中心提出。
6. 中心保留活動/小組安排之最終決定權，參加者不得異議。

Whatsapp報名專線已停用，所有以訊息傳送的報名資料均不會受理，敬請留意。如對家庭活動園地的活動有任何查詢，請致電本中心（電話：2475 1928 及 3421 2052）。

2026年1月至3月 小組及活動

個人成長系列

東家開心聊天室

編號：LKW017 (活動)
日期：13/2/2026 (星期五)
時間：下午3:00 - 4:00
地點：中心5樓活動室
目的：透過介紹中心活動和分享生活議題，增加參加者對本中心服務的認識及收集參加者對本中心的意見，從而令他們更了解社區資源和提升對元朗區的歸屬感
內容：介紹中心活動和分享生活議題、收集參加者意見
對象：本中心成年會員
名額：10位
費用：全免
負責職員：李姑娘 2443 2532
備註：此活動不計算入報名限額



美肌解密

編號：CSF006 (小組)
日期：13/1, 15/1, 20/1 及 22/1/2026
(逢星期二、四，共4節)
時間：上午9:30 - 10:45
地點：中心5樓活動室
目的：通過普拉提運動促進參加者精神健康
內容：核心肌力鍛鍊、熱身運動、分享
對象：本中心40至60歲會員
名額：10位
費用：全免
負責職員：鍾姑娘 2475 2044





個人成長系列

開心有計仔

編號：CYL003 (小組)
 日期：6/2, 13/2, 20/2 及 27/2/2026
 (逢星期五，共4節)
 時間：上午10:00 - 11:00
 地點：中心5樓活動室
 目的：學習運用正面思想方式，適當方式表達負面情緒，增強個人情緒管理能力
 內容：透過一系列活動，例如手工創作和遊戲，從思想及行為著手，學習如何面對自己的情緒，並改善負面情緒的惡性循環
 對象：本中心想提升心理健康的成年會員
 (經社工轉介優先)
 名額：8位
 費用：全免
 負責職員：陳姑娘 2443 5312



馬賽克手作

編號：NPL006 (活動)
 日期：14/1/2026 (星期三)
 時間：下午3:00 - 4:00
 地點：中心5樓活動室
 目的：提供平台予會員共聚一堂相互交流，以擴闊生活圈子
 內容：齊用各種同形狀的馬賽克創作小裝飾
 對象：本中心成年會員
 名額：8位
 費用：全免
 負責職員：吳姑娘 2475 2539



賞茶·手作樂

編號：NPL005 (小組)
 日期：9/1, 16/1, 23/1 及 30/1/2026
 (逢星期五，共4節)
 時間：上午11:30 - 下午12:30
 地點：中心5樓活動室
 目的：提供平台予會員共聚一堂相互交流，以擴闊生活圈子
 內容：小組會介紹不同類型的「茶」及製作簡易手作，為參加者提供一個可交流生活軼事的平台
 對象：本中心成年會員
 名額：8位
 費用：全免
 負責職員：吳姑娘 2475 2539



拼拼貼貼

編號：NPL007 (活動)
 日期：4/2/2026 (星期三)
 時間：上午11:30 - 下午12:30
 地點：中心5樓活動室
 目的：提供平台予會員共聚一堂相互交流，以擴闊生活圈子
 內容：利用不同的物料進行拼貼，創作具有個人風格的作品
 對象：本中心成年會員
 名額：8位
 費用：全免
 負責職員：吳姑娘 2475 2539





個人成長系列

簡單手作DIY

編號：NPL008 (小組)
 日期：11/2, 13/2, 25/2 及 27/2/2026
 (逢星期三、五，共4節)
 時間：上午11:30 - 下午12:30
 地點：中心5樓活動室
 目的：透過手工製作減輕生活壓力
 與會員一同製作不同類型的手作，
 內容：以減低生活壓力，專注當下
 對象：本中心成年會員
 名額：8位
 費用：全免
 負責職員：吳姑娘 2475 2539



Keep fit 好輕鬆

編號：CSF005 (小組)
 日期：5/1 (星期一), 6/1 (星期二),
 8/1 (星期四) 及 12/1/2026 (星期一) (共4節)
 時間：上午9:30 - 10:45
 地點：中心5樓活動室
 目的：促進參加精神健康及擴闊其社交
 網絡
 內容：瑜伽伸展、熱身運動、分享
 對象：本中心40至60歲會員
 名額：10位
 費用：全免
 負責職員：鍾姑娘 2475 2044



個人成長系列

新年齊做笑口棗

編號：KSK005 (活動)
 日期：2/2/2026 (星期一)
 時間：下午2:30 - 4:00
 地點：中心5樓活動室
 目的：參加者透過製作笑口棗，在活動中認識朋友，
 互相支持
 內容：導師指導參加者製作笑口棗，渡過愉快的
 農曆新年
 對象：本中心成年會員
 名額：10位
 費用：全免
 負責職員：郭先生 2443 7419



精神健康體驗館新體驗

編號：KSK006 (活動)
 日期：16/3/2026 (星期一)
 時間：上午9:15 - 下午12:45
 地點：青山醫院“精神健康體驗館”
 (屯門青松觀路15號學院樓 (S座))
 目的：參加者參觀精神健康體驗館的模擬設施 (包括從前的青山醫院
 病房)，讓參加者切身體會精神病患者的經歷及感受
 內容：參加者透過模擬體驗及即場解說，親身了解部分常見的精神
 病徵狀
 對象：本中心成年會員
 名額：12位
 費用：全免
 負責職員：郭先生 2443 7419
 備註：- 集合時間及地點：上午9:15於朗屏港鐵站E出口集合，逾時
 不候
 - 請穿著合適服飾，自備個人所需物品，如飲用水等





個人成長系列

美食遊踪

編號：KSK007 (小組)
 日期：3/3, 10/3, 17/3 及 24/3/2026
 (逢星期二，共4節)
 時間：上午10:00 - 11:00；
 上午9:15 - 下午2:00 (第4節)
 地點：中心5樓活動室及大埔區 (第4節)
 目的：參加者分享在旅行中所見所聞，並在組內享受小食及結識朋友，增加快樂經驗
 內容：工作員及參加者在首三節小組內分享自己在旅行中 (北上或國外旅行) 的所見所聞及分享小吃，並在小組最後一節在大埔閒遊 (大埔舊墟，香港鐵路博物館及文武二帝廟)及享受美食 (大埔墟熟食中心)
 對象：本中心成年會員
 名額：10位
 費用：全免
 負責職員：郭先生 2443 7419
 備註：- 第4節集合時間及地點：上午9:15於朗屏港鐵站E出口集合，逾時不候
 - 請穿著合適服飾，自備車費、午膳費用及個人所需物品，如飲用水、防曬用品及雨具等



個人成長系列

參觀屯門曾咀紀念花園

編號：KSK008 (活動)
 日期：21/1/2026 (星期三)
 時間：下午1:15 - 5:00
 地點：屯門曾咀紀念花園 (屯門稔灣路15號)
 目的：參加者透過參觀屯門曾咀紀念花園活動，了解香港處理遺體安排及方式，從而為自己或家人計劃身後事安排
 內容：導賞員講解曾咀靈灰安置所大樓及紀念花園內設施，撒放先人骨灰位置、紀念碑牆先人牌匾設置、木刻藝術裝置「渡船」、頌禮室使用方法、綠色殯葬登記名冊及申請綠色殯葬手續等
 對象：本中心成年會員
 名額：20位
 費用：全免
 負責職員：郭先生 2443 7419
 備註：- 集合時間及地點：下午1:15於朗屏港鐵站E出口集合，逾時不候
 - 請穿著合適服飾，自備車費及個人所需物品，如飲用水、防曬用品及雨具等



新年擺設齊齊做

編號：KSK004 (小組)
 日期：9/1, 16/1, 23/1 及 30/1/2026
 (逢星期五，共4節)
 時間：上午9:30 - 11:00
 地點：中心5樓活動室
 目的：參加者透過製作新年擺設小組，陶冶性情，放鬆心情
 內容：導師指導參加者製作新年擺設，製作精美的製成品
 對象：本中心成年會員
 名額：10位
 費用：全免
 負責職員：郭先生 2443 7419





家庭支援計劃系列

家長減壓小組 - 藝恆者

編號：WHY001 (小組)
 日期：25/2, 4/3, 11/3 及 18/3/2026
 (逢星期三，共4節)
 時間：下午3:00 - 4:15
 地點：中心5樓活動室
 目的：

- 透過和諧粉彩的藝術創作，讓家長抒發照顧子女的壓力
- 結合認知行為介入，探討管教子女的常見謬誤，學習正向管教技巧，改善親子關係

 內容：透過和諧粉彩的藝術創作，讓家長抒發照顧壓力，並結合認知行為在活動的過程讓家長探討管教子女的常見謬誤，與其他家長交流管教子女的心德
 對象：本中心家長會員 (育有SEN子女優先) (經社工轉介優先)
 名額：8位
 費用：全免
 負責職員：黃姑娘
 2478 8357



互助支援及義工服務系列

串串心意，傳遞暖意

編號：PCK021 (小組)
 日期：7/1, 14/1, 21/1 及 28/1/2026
 (逢星期三，共4節)
 時間：上午10:00 - 11:30
 地點：中心5樓活動室
 目的：透過串珠藝術提昇自我效能感，同時連結社區，實踐社區關懷，提昇歸屬感
 內容：由義工導師教授串珠技巧；製作節日飾品；社區送贈活動
 對象：本中心成年會員
 名額：8位
 費用：全免
 負責職員：潘姑娘 2475 1926
 備註：此活動不計算入報名限額



東家互助小組-2026

編號：LKW019 (小組)
 日期：13/1 (星期二), 16/1, 23/1 (星期五) 及
 24/1/2026 (星期六) (共4節)
 時間：下午3:00 - 4:00 (第1至3節)；
 下午1:00 - 5:00 (第4節)
 地點：中心5樓活動室 及 元朗上村村公所 (攤位遊戲同樂日)
 目的：透過與組員一同籌辦和參與義工服務，學習籌辦義工活動，擴闊社交圈子，推廣「服務社會」的精神
 內容：透過聚會及活動，讓組員間能夠互相交流及分享，提昇自我價值，逐步建立互助支援網絡，並發揮互助友愛精神
 對象：本中心成年會員
 名額：8位
 費用：全免
 負責職員：李姑娘 2443 2532
 備註：

- 此活動不計算入報名限額
- 第4節集合時間及地點：下午1時於錦上路站C出口集合，逾時不候



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	室內班組活動	戶外活動
雷暴警告	照常開放	照常開放	照常舉行 (除預計天氣惡化外)
T1 一號風球	照常開放	照常開放	照常舉行 (除預計天氣惡化外)
T3 三號風球	照常開放	照常開放	取消或請家長到園地接回子女
▲8 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	照常開放	取消或請家長到園地接回子女
紅色暴雨	照常開放	照常開放	取消或請家長到園地接回子女
黑色暴雨	暫停開放	延期 / 取消	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三號、八號或更高風球，或將會發出黑色暴雨警告訊號，家庭活動園地的戶外活動全部取消，進行中的室內活動則照常舉行。
- * 當天文台除下八號風球或黑色暴雨警告訊號後三小時，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兩小時宣佈紅色或黃色暴雨警告訊號，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及天氣、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2475 1928 及 3421 2052查詢，一切安排以中心家庭活動園地當日公佈為準，並保留最終決定權。

中心開放時間

星期一	上午9:00 - 下午1:00	下午2:00 - 下午5:00
*星期二	上午9:00 - 下午1:00	下午2:00 - 下午8:00
星期三	上午9:00 - 下午1:00	下午2:00 - 下午5:00
*星期四	上午9:00 - 下午1:00	下午2:00 - 下午8:00
星期五	上午9:00 - 下午1:00	下午2:00 - 下午5:00
星期六	上午9:00 - 下午1:00	下午2:00 - 下午5:00
*** 星期日及公眾假期休息 ***		

* 逢星期二及四晚上5時至8時，如需使用家庭活動園地服務，歡迎前往元朗政府合署12樓東元朗綜合家庭服務中心。



參加活動須知

- 會員請於指定日期內辦理報名手續，如屬抽籤活動，則請留意海報公佈的中籤名單。
- 所有活動資料，均以張貼於中心報告板上的資料為準，本中心保留任何修改權利。
- 十二歲以下會員需由家長或監護人陪同下報名。
- 會員報名時請留意部份活動只供特定的服務對象參加或須由社工推薦。
- 如會員在抽籤階段同時被抽中參加兩項或以上日期、時間相約甚至重疊的活動時，為更有效運用資源，本中心只會安排中籤會員參加其中一項活動，參加者不得異議。
- 參加者應善用中心資源和珍惜參加小組和活動的機會，出席所有成功申請的小組及活動。如未能出席小組及 / 或活動，應於不少於一星期前通知本中心安排替補，否則作缺席處理。凡參加者在任何季度中有兩次或以上缺席活動，往後一個季度的活動報名將安排在後補名單上。
- 參加戶外活動時，請會員攜帶身分證或其他有效的證明文件。如有需要，本中心會核實出席者的身份。
- 若因人數不足或天氣影響，本中心有權更改或取消活動。
- 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。

參加園地活動資格及申請手續

- 凡香港合法居民，成功申請家庭活動發出之「使用證」，均可參加園地活動及使用各項設施。
- 請攜同以下文件辦理「使用證」。1. 個人身份證明文件。2. 住址證明。3. 凡十八歲以下人士，須與家長或監護人前來辦理。
- 十二歲或以下家庭成員參加園地活動時，必須由成年家長陪同。

退出園地活動

- 各退會會員須親臨或致電通知本辦事處，以便取消郵寄中心季刊。
- 會員一經退出會籍，有關會員之個人資料會於兩年後銷毀。

查詢及意見

如對活動園地服務有任何查詢或意見，可親臨或致電辦事處提出。
電話：2475 1928 及 3421 2052
傳真：2443 4399



家庭活動園地位置圖

