中元朗綜合家庭服務中心二零二六年七月至九月活動表

活動名稱:	手機小教室（一）
日期 / 時間:	2026年7月7日至7月28日 （逢星期二） / 1030-1130
地點:	會議室
活動目的:	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。一步步帶你跟上科技步伐，變身數碼達人！
參加者:	18歲或以上會員
費用:	免費
負責職員:	伍先生
聯絡電話:	2475 1997
主辦機構:	中元朗綜合家庭服務中心

活動名稱:	新興運動—芬蘭木棋
日期 / 時間:	2026年7月20日 (星期一) /1500-1600
地點:	元朗公園
活動目的:	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:	本中心8歲或以上會員及其家長
費用:	免費
負責職員:	王先生
聯絡電話:	3996 7615
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七月至九月活動表

活動名稱:	馬賽克手工班
日期 / 時間:	2026年7月20日至29日（逢星期一、三） / 1000-1100
地點:	會議室
活動目的:	讓會員透過馬賽克拼貼，體驗藝術創作的樂趣，過程中透過手工製作，達到放鬆心情、舒緩壓力的效果。
內容:	透過色彩繽紛的馬賽克拼貼，親手創作屬於自己的藝術作品，享受手作的樂趣。
參加者:	18歲或以上會員
費用:	免費
負責職員:	吳姑娘
聯絡電話:	2470 1585
主辦機構:	中元朗綜合家庭服務中心

活動名稱:	以「球」會友.3 (7/2026)
日期 / 時間:	2026年7月20、23、27及30日 (逢星期一、四) / 0900-1000
地點:	元朗體育館
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:	本中心18歲或以上會員
費用:	免費
負責職員:	王先生
聯絡電話:	3996 7615
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七月至九月活動表

活動名稱:	親子羽毛球 (7/2026)
日期 / 時間:	2026年7月20、23、27及30日 (逢星期一、四) / 1000-1100
地點:	元朗體育館
活動目的:	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
費用:	免費
負責職員:	王先生
聯絡電話:	3996 7615
主辦機構:	中元朗綜合家庭服務中心

活動名稱:	教你做天然防蟲包
日期 / 時間:	2026年7月24日（星期五）/ 1000-1100
地點:	會議室
活動目的:	提供會員互動的平台，促進彼此交流與合作；並透過手作過程，激發創意與成就感，享受製作的樂趣；推廣使用天然材料，減少化學防蟲劑對環境及健康的影響。
內容:	炎夏將至，蟲患是家居常見問題，齊齊學習製作天然防蟲包，預防蚊蟲！
參加者:	18歲或以上會員
費用:	免費
負責職員:	吳姑娘
聯絡電話:	2470 1585
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七月至九月活動表

活動名稱:	樂學桌遊-兒童篇
日期 / 時間:	2026年8月20、21、27及28日 (星期四及星期五) / 1000-1100
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:	本中心8至12歲兒童
費用:	免費
負責職員:	陳先生
聯絡電話:	2470 1416
主辦機構:	中元朗綜合家庭服務中心

活動名稱:	專心達人-模型篇
日期 / 時間:	2026年8月20、21、27及28日 (星期四及星期五) / 1115-1215
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:	本中心8至12歲兒童
費用:	免費
負責職員:	陳先生
聯絡電話:	2470 1416
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七月至九月活動表

活動名稱:	綠癒心扉·擁抱自己
日期 / 時間:	2026年9月2、9、16、23日 (逢星期三) / 1000-1100
地點:	會議室
活動目的:	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:	本中心18歲或以上的會員
費用:	免費
負責職員:	林姑娘
聯絡電話:	2470 1474
主辦機構:	中元朗綜合家庭服務中心

活動名稱:	太極 9-10/2026
日期 / 時間:	2026年9月3日至10月29日 (逢星期四，1/10/2026除外) / 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:	本中心18歲或以上會員
費用:	免費
負責職員:	王先生
聯絡電話:	3996 7615
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七月至九月活動表

活動名稱:	AI 遊樂園
日期 / 時間:	2026年9月8日至9月29日（逢星期二）/ 1530-1630
地點:	會議室
活動目的:	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
費用:	免費
負責職員:	伍先生
聯絡電話:	2475 1997
主辦機構:	中元朗綜合家庭服務中心

活動名稱:	以「球」會友.4 (9/2026)
日期 / 時間:	2026年9月9、11、16及18日 (逢星期三、五) / 1100-1200
地點:	元朗體育館
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:	本中心18歲或以上會員
費用:	免費
負責職員:	王先生
聯絡電話:	3996 7615
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七月至九月活動表

活動名稱:	以「球」會友.5 (9/2026)
日期 / 時間:	2026年9月9、11、16及18日 (逢星期三、五) / 1200-1300
地點:	元朗體育館
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:	本中心18歲或以上會員
費用:	免費
負責職員:	王先生
聯絡電話:	3996 7615
主辦機構:	中元朗綜合家庭服務中心

活動名稱:	親子冰皮月餅DIY
日期 / 時間:	2026年9月19日（星期六）/ 1430-1600
地點:	會議室
活動目的:	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
費用:	免費
負責職員:	伍先生
聯絡電話:	2475 1997
主辦機構:	中元朗綜合家庭服務中心