中元朗綜合家庭服務中心二零二六年十一月至二零二七年三月活動表

活動名稱:	以「球」會友.6 (11/2026)
日期 / 時間:	2026年11月3、6、9及12日 / 1000-1100
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:	以「球」會友.7 (11/2026)
日期 / 時間:	2026年11月3、6、9及12日 / 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十一月至二零二七年三月活動表

活動名稱:	AI 遊樂園（二）
日期 / 時間:	2026年11月3日至11月24日 / 1030-1200
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:	本中心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:	手機小教室（二）
日期 / 時間:	2026年11月4日至11月25日 / 1430-1600
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:	本中心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

中元朗綜合家庭服務中心二零二六年十一月至二零二七年三月活動表

活動名稱:	心靈刮刮樂
日期 / 時間:	2026年11月5日至11月26日 / 1430-1530
地點:	會議室
活動目的:	透過刮畫過程專注當下，舒緩身心壓力，放鬆減壓，亦可從中提升專注力。
內容:	刮畫的手法是刮而非畫，透過用專用筆刮去黑色塗層，露出底層彩虹或金色的療癒手作活動。
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:	太極 11-12/2026
日期 / 時間:	2026年11月5日至2026年12月24日 / 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十一月至二零二七年三月活動表

活動名稱:	「識飲識食識購物」健康講座
日期 / 時間:	2026年11月6日 / 1000-1100
地點:	會議室
活動目的:	透過講座提升參加者健康意識，實踐均衡飲食，建立可持續習慣，提升生活質素。
內容:	講座旨在教授如何從不同食物類型中，選擇較健康的食物，透過簡單易懂的原則與實用技巧，實踐精打細算和食得健康的原則。
參加者:	對健康飲食有興趣之會員
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:	花漾布藝坊
日期 / 時間:	2026年11月17日至11月27日 / 1430-1545
地點:	會議室
活動目的:	透過專注手作過程，暫時忘卻生活中的煩惱，舒緩壓力，享受心靈療癒。
內容:	利用不織布製作不同類型的花藝品，不織布材質不會枯萎，成品可作為家居擺設或作為花禮，傳遞心意。
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十一月至二零二七年三月活動表

活動名稱:	小掛飾手作班
日期 / 時間:	2026年12月1日至12月22日 / 1030-1130
地點:	會議室
活動目的:	透過製作手作激發參加者創意，掌握掛飾製作的技能，建立自信，培養興趣，享受製作的過程。
內容:	透過手縫紉等技巧，製作不同小飾品，可用作日常的小掛飾。
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:	聖誕親子甜品坊
日期 / 時間:	2026年12月12日 / 1030-1200
地點:	會議室
活動目的:	透過共同製作節日甜品，營造溫馨的家庭互動時光。旨在增進家庭之間的親密情感，同時培養兒童的動手能力、手眼協調與創意思維。
內容:	製作不同造型朱古力曲奇，如聖誕樹、薑餅人等造型，再以糖霜作裝飾。
參加者:	1名成人+1-2名兒童
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十一月至二零二七年三月活動表

活動名稱:	親子鬥一番
日期 / 時間:	2026年12月23日 / 1500-1615
地點:	活動室
活動目的:	透過一連串有趣的團體遊戲，從中增進親子正向互動，促進家庭和睦。
內容:	進行團康遊戲，考驗你的身手及反應，親子一起挑戰自我，完成任務
參加者:	本中心6-9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

活動名稱:	蝶古巴拼貼坊
日期 / 時間:	2027年1月6日至1月27日 / 1430-1600
地點:	會議室
活動目的:	透過剪紙及拼貼技巧，啟發學員想像力，裝飾不同材質的物品
內容:	由淺入深學習拼貼技巧，將不同材質的物品裝飾成一件件精美藝術品
參加者:	本中心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

中元朗綜合家庭服務中心二零二六年十一月至二零二七年三月活動表

活動名稱:	以「球」會友.8 (1/2027)
日期 / 時間:	2027年1月11、15、18及22日 / 1000-1100
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:	以「球」會友.9 (1/2027)
日期 / 時間:	2027年1月11、15、18及22日 / 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十一月至二零二七年三月活動表

活動名稱:	最潮揮春工作坊
日期 / 時間:	2027年1月23日 / 1430-1600
地點:	會議室
活動目的:	透過啟發學員想像力，利用不同材質的物料，製作最潮揮春，既體驗傳統中國文化，同時提升個人動手能力與創造力。
內容:	誠邀您們一家一起參加我們的工作坊。親手製作最潮揮春，既能享受創作樂趣，又能帶走滿滿的節日儀式感！
參加者:	本中心18歲或以上會員及其家庭成員
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:	客家咸湯丸
日期 / 時間:	2027年2月2日 / 1000-1130
地點:	活動室
活動目的:	透過親子共同製作湯丸小食，增進親子間正向互動，促進家庭和睦。
內容:	在義工導師的教授下，親子共同合力製作出具「客家風味」的特色湯丸。
參加者:	本中心6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十一月至二零二七年三月活動表

活動名稱:	賀年小盆栽
日期 / 時間:	2027年2月3日 / 1000-1130
地點:	活動室
活動目的:	透過親子共同製作賀年小盆栽，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，親子發揮創意，共同合力製作出獨一無二的小盆栽。
參加者:	本中心6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

活動名稱:	尋找復活蛋—家庭任務大挑戰
日期 / 時間:	2027年3月13日 / 1000-1130
地點:	元朗公園
活動目的:	透過親子共同完成挑戰任務，增進親子正向互動，促進家庭和睦。
內容:	家庭於指定範圍內尋找隱藏的復活蛋，並共同完成任務，獲取獎品。
參加者:	本中心6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十一月至二零二七年三月活動表

活動名稱:	復活蛋大菜糕
日期 / 時間:	2027年3月22日 / 1000-1130
地點:	活動室
活動目的:	透過親子共同製作節日特色小食，增進親子正向互動，促進家庭和睦。
內容:	親子共同製作復活蛋大菜糕小食，分享美食，享受家庭樂。
參加者:	本中心6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