

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

2024年7月至10月

報名日期

6/6 及 7/6/2024

(星期四及星期五)

請留意 16 頁 "活動報名新安排"

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

- 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

- 填妥「服務使用證」申請表。
- 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

- 參與本中心舉辦的小組或活動。
- 定期收到「園地通訊」。
- 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

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

(五) 其他事項

- 會員證有效期為三年。
- 會員證不得轉讓他人。
- 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

- 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。
- 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。
- 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

- 會員請於指定日期內辦理報名手續。
- 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。
- 報名時，必須出示有效的「服務使用證」；
- 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。
- 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。
- 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。
- 本中心保留更改活動資料及取消活動的權利。
- 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。
- 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。
- 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. 減壓毛巾操

日期：2024年7月3日至7月24日(逢星期三)共4節
時間：下午3時正至下午4時正
地點：本中心會議室
目的：調劑心情，紓緩生活壓力，強身健體，改善心肺功能
內容：透過毛巾操的動作，改善肩頸痠痛，以及在小組中紓緩生活中的壓力。
參加者：中心會員
名額：8位
費用：免費
負責職員：麥先生
聯絡電話：2470 1585



G2. 養生・太極 1

日期：2024年7月4日至8月22日(逢星期四)共8節
時間：上午10時正至11時30分
地點：中心活動室
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

G3. 「啡聚一刻」 (7至8月)

日期：2024年7月4日、7月11日、8月8日及8月22日(星期四)共4節
時間：下午3時正至4時正
地點：本中心
目的：- 減輕家長/照顧者的壓力 - 建立支援網絡
內容：透過品嚐咖啡及教授咖啡知識，又可與同好暢談，分享親職心得，放鬆身心靈。
參加者：本中心育有18歲或以下子女的家長會員
名額：12位
費用：免費
負責職員：樊姑娘(義工導師)
聯絡電話：2475 1997
備註：此小組與非牟利機構—Dads Network 合辦

G4. 八段錦班 (7/2024)

日期：2024年7月9日至7月30日(逢星期二)共4節
時間：上午11時至12時
地點：本中心會議室
目的：透過學習八段錦，舒解壓力，促進參加者身心健康。
內容：八段錦招式教授及練習
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：莫先生(導師：區師父)
備註：- 輕鬆服裝上堂
- 自備水瓶

G5. 優閒乒乓樂

日期：2024年7月16、18、23、25日
(逢星期二、四)共4節
時間：上午10時正至11時正
地點：朗屏體育館
目的：- 透過小組提供健康運動平台，培養參加者對健康生活之興趣。
- 提供機會予參加者認識新朋友，從而建立社區支援網絡。
內容：乒乓球對打、對賽，互相分享及交流。
參加者：18歲以上
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及自備球拍。



G6. 動力・羽毛球 1

日期：2024年9月2、5、9、12日(逢星期一、四)共4節
時間：上午11時正至中午12時正
地點：元朗體育館
目的：- 透過小組提供健康運動平台，培養參加者的健康生活習慣。
- 提供機會予參加者認識新朋友，從而建立社區支援網絡。
內容：輕鬆羽毛球對打、對賽，互相分享及交流。
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及自備球拍。

G7. 動力・羽毛球 2

日期：2024年9月2、5、9、12日(逢星期一、四)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：- 透過小組提供健康運動平台，培養參加者的健康生活習慣。
- 提供機會予參加者認識新朋友，從而建立社區支援網絡。
內容：輕鬆羽毛球對打、對賽，互相分享及交流。
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及自備球拍。



G8. 八段錦班 (9/2024)

日期：2024年9月4日至10月2日(逢星期三)(共4節)(9月18日除外)
時間：上午11時至12時
地點：本中心會議室
目的：透過學習八段錦，舒解壓力，促進參加者身心健康。
內容：八段錦招式教授及練習
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：莫先生(導師：區師父)
備註：- 輕鬆服裝上堂
- 自備水瓶

G9. 家長徒手健身班

日期：2024年9月4日、9月11日、9月25日及10月2日(星期三)
(共4節)
時間：上午9時30分至上午10時30分
地點：本中心會議室
目的：讓家長培養出運動習慣，改善身體健康
內容：教授親子居家徒手運動及運動後的伸展動作
參加者：家長會員
名額：12位
費用：免費
負責職員：譚姑娘(導師義工)
聯絡電話：2470 1227
備註：此小組與非牟利機構—Dads Network 合辦

G10. 養生・太極 2

日期：2024年9月5日至10月24日(逢星期四)共8節
時間：上午10時正至11時30分
地點：中心活動室
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

G11. 「啡聚一刻」(9至10月)

日期：2024年9月5日、9月19日、10月3日及10月17日(星期四)
共4節
時間：下午3時正至4時正
地點：本中心
目的：- 減輕家長/照顧者的壓力
- 建立支援網絡
內容：透過品嚐咖啡及教授咖啡知識，又可與同好暢談，分享親職心得，放鬆身心靈。
參加者：本中心育有18歲或以下的家長會員
(未曾參與「啡聚一刻」7-8月的會員優先)
名額：12位
費用：免費
負責職員：樊姑娘(義工導師)
聯絡電話：2475 1997
備註：此小組與非牟利機構—Dads Network 合辦

G12. 園藝療癒之旅

日期：2024年9月6日至9月27日(逢星期五)共4節
時間：上午10時至11時
地點：本中心會議室
目的：透過製作小手工及體驗式活動，教導組員放鬆心情、減輕壓力的方法，從而促進他們的精神健康。
內容：製作小手工等(以園藝作主題)
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：林姑娘
聯絡電話：2470 1474



G13 如是生活 -- 鬆一鬆、照顧更輕鬆 2

日期：2024年9月6日至9月27日(逢星期五)(共4節)
時間：下午2時30分至4時正
地點：本中心會議室
目的：透過不同工具，體驗生活，提昇自我關懷意識，累積抗壓質糧。
內容：1. 心靈拼貼體驗 2. 頌鉢體驗
3. 酒精墨畫體驗 4. 靜觀練習
參加者：本中心18歲或以上會員(1. 照顧者及受照顧者同時參加活動可優先)
(2. 從未參加活動者優先)
名額：共8人
費用：免費
負責職員：曾姑娘
聯絡電話：2470 1523

G14. 和諧抒壓

日期：2024年9月6日、9月20日、10月4日及
10月18日(星期五)(共4節)
時間：下午3時30分至下午4時30分
地點：本中心
目的：- 減輕家長/照顧者的壓力
- 建立支援網絡
內容：透過學習和創作和諧粉彩，藉此平靜心靈，亦可對自己作出些反思或重整。
參加者：本中心育有18歲或以下的家長會員
名額：12位
費用：免費
負責職員：樊姑娘(義工導師)
聯絡電話：2475 1997
備註：此小組與非牟利機構—Dads Network 合辦



G15. 動力・羽毛球 3

日期：2024年10月4、9、16、18日(逢星期三、五)共4節
時間：上午9時正至10時正
地點：元朗體育館
目的：- 透過小組提供健康運動平台，培養參加者的健康生活習慣。
- 提供機會予參加者認識新朋友，從而建立社區支援網絡。
內容：輕鬆羽毛球對打、對賽，互相分享及交流。
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及自備球拍。

G16. 動力・羽毛球 4

日期：2024年10月4、9、16、18日(逢星期三、五)共4節
時間：上午10時正至11時正
地點：元朗體育館
目的：- 透過小組提供健康運動平台，培養參加者的健康生活習慣。
- 提供機會予參加者認識新朋友，從而建立社區支援網絡。
內容：輕鬆羽毛球對打、對賽，互相分享及交流。
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及自備球拍。

G17. 心靈拼貼® - 心生自在 2

日期：2024年10月7日至10月28日（逢星期一）
時間：上午10時正至11時30分
地點：本中心會議室
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. 靜觀練習 3. 頌鉢體驗
參加者：本中心18歲或以上會員（從未參加此活動者優先）
名額：8人 費用：免費
負責職員：曾姑娘 聯絡電話：2470 1523



G18. 心靈綠洲 x 園藝

日期：2024年10月8日至10月29日（星期二）共4節
時間：上午10時正至上午11時正 地點：本中心
目的：- 減輕參加者的照顧壓力
- 學會欣賞自己及他人
內容：透過園藝和藝術活動，讓參加者在繁忙的日程中停下來，減輕日常生活所帶來的壓力，並學會欣賞自己及他人。
參加者：本中心18歲或以上的照顧者會員
名額：8位 費用：免費
負責職員：樊姑娘 聯絡電話：2475 1997

G19. 大笑瑜伽

日期：2024年10月9日至10月30日（逢星期三）共4節
時間：上午11時正至中午12時正
地點：本中心會議室
目的：認識大笑瑜伽基本知識及其伸展運動
學習舒緩壓力的方法
內容：透過小組互動及不同的大笑練習，從而帶出更多正面情緒，有助減壓及舒緩身心。
參加者：本中心18歲或以上會員 名額：12位
費用：免費 負責職員：譚姑娘
聯絡電話：2470 1227

G20. 繪出人生小組

日期：2024年10月9日至2024年10月30日（逢星期三）（共4節）
時間：上午10時正至11時正
地點：本中心活動室
目的：透過藝術創作活動，為一生進行整理及回顧，加強自我價值。
內容：藝術手工製作、黏土製作及分享
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：王姑娘 聯絡電話：2470 0224

兒童青少年發展系列（小組）

G21. 「我家1+1」（離異適應）

日期：2024年7月2、5、9、12日（逢星期二、五，共4節）
時間：下午3時45分至4時45分 地點：本中心
目的：- 讓孩子認識離異不同的階段和狀態
- 整理兒童對家庭離異的情緒和反應
- 與孩子一同探討離異與自我形象的關係
內容：人生不同的轉變會帶來壓力，尤其面對父母離異的重大轉變，兒童所承受的情緒壓力，未必能懂得如何向他人表達。「我家1+1」兒童小組讓兒童認識自己情緒，在面對父母離異過程中適當處理壓力，建立正面的自我價值。
參加者：小一至小三 或 小四至小六（面對分居、離異家庭的學童）
名額：6至8位 費用：免費
負責職員：樊姑娘 聯絡電話：2475 1997
備註：此小組與聖雅各童童心圓親職支援中心合辦。

G22. 兒童匹克球體驗小組

日期：2024年7月16、18、23、25日（逢星期二、四）共4節
時間：上午11時正至中午12時正 地點：朗屏體育館
目的：透過有趣的運動體驗，培養兒童的正向社交能力並建立健康生活習慣。
內容：團體遊戲、基本的匹克球技術教導及練習。
參加者：8-12歲會員
名額：10位 費用：免費
負責職員：王先生 聯絡電話：3996 7615
備註：參加者須穿著合適運動服。
參加者須直接前往體育館場地進行活動。

G23. 幼兒感官無限 FUN

日期：2024年8月2、6、9、13日（逢星期二、五）共4節
時間：上午10時30分至11時30分 地點：本中心會議室
目的：1. 刺激幼兒多感官發展 2. 提升社交互動技巧
內容：透過不同活動及遊戲，以視覺、味覺、嗅覺、聽覺、觸覺等多感官體驗學習及訓練大小肌機會，全面啟發幼兒的潛能
參加者：3-5歲兒童
名額：8位 費用：免費
負責職員：麥姑娘 聯絡電話：2470 1545

G24. STEM 創意樂

日期：2024年8月2、6、9、13日（逢星期二、五）共4節
時間：下午2時30分至3時30分 地點：本中心會議室
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STEM模型手工藝，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

家庭活動系列 (小組)

G25. 親子和諧粉彩

日期：2024年7月5日、7月19日、8月9日及8月23日(星期五)
時間：下午3時30分至4時30分
地點：本中心活動室
目的：透過和諧粉彩可以平靜心靈，亦可將畫作當作禮物送予父母或子女，傳達心中的想法，更可給予對方溫暖的鼓勵。
內容：教授知識和諧粉彩，學習使用不同技巧完成畫作。
參加者：親子家庭會員(小一至小六)
名額：6對親子
費用：免費
負責職員：譚姑娘(義工導師)
聯絡電話：2470 1227
備註：此小組與非牟利機構—Dads Network 合辦

G26. 親子徒手健身班

日期：2024年7月10日、7月24日、8月7日及8月21日(星期三)(共4節)
時間：上午11時至12時正
地點：本中心會議室
目的：促進家長與其子女之間關係，培養出運動習慣
內容：教授親子居家徒手運動及運動後的伸展動作
參加者：親子家庭會員(小一至小六)
名額：6對親子
費用：免費
負責職員：譚姑娘(義工導師)
聯絡電話：2470 1227
備註：此小組與非牟利機構—Dads Network 合辦



G27. 心靈拼貼® - 親子樂

日期：2024年7月17日、19日、23日及26日(逢星期三、五)(共4節)
時間：上午10時正至11時30分
地點：本中心會議室
目的：透過心靈拼貼®這套簡單而且活潑的流程，讓父母與子女可加深對彼此的認識，從而促進親子關係，讓家庭關係變得更加鞏固。
內容：1. 認識心靈拼貼®及圖卡製作
2. 靜觀練習
3. 咭牌遊戲
參加者：1位家長會員+最多2位子女(升小五至中一)
名額：5對親子
費用：免費
負責職員：曾姑娘
聯絡電話：2470 1523

G28. 親子入廚樂 (2425) — 健營早餐

日期：2024年10月8、15、22、29日(逢星期二)共4節
時間：上午10時30分至11時30分
地點：本中心活動室
內容：健營早餐製作，教授親子溝通技巧
參加者：1家長+1幼稚園孩子
費用：免費
聯絡電話：3904 3088
目的：增潤親子關係
名額：5對親子
負責職員：梁姑娘
備註：社工轉介優先



G29. 親子入廚樂 (2425) — 美味小吃

日期：2024年11月5、12、19、26日(逢星期二)共4節
時間：上午10時30分至11時30分
地點：本中心活動室
內容：美味小吃製作，教授親子溝通技巧
參加者：1家長+1幼稚園孩子
費用：免費
聯絡電話：3904 3088
目的：增潤親子關係
名額：5對親子
負責職員：梁姑娘
備註：社工轉介優先

個人成長系列 (活動)

P1. 「樂在濕地」社區共融之旅

日期：2024年7月5日(星期五)
時間：下午2時至下午3時30分
地點：天水圍濕地公園
目的：參觀香港濕地公園濕地保護區，認識環保設施、河溪生態、濕地農作物、以及濕地生物。
內容：由濕地導賞員帶領參加者參觀濕地公園設施
參加者：中心會員
費用：免費
聯絡電話：2470 1585
名額：10位
負責職員：麥先生
備註：天水圍西鐵站E1出口集合

P2. 如是生活 - 以畫靜心 (2)

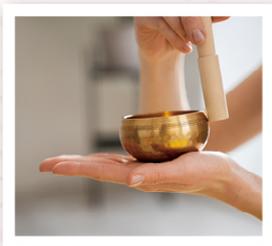
日期：2024年7月13日(星期六)
時間：上午9時30分至11時30分
地點：本中心會議室
目的：透過不同工具，體驗生活，提昇自我關懷意識，累積抗壓資糧。
內容：1. 靜觀練習 2. 酒精墨畫製作
參加者：本中心18歲會員(1位照顧者+1位照顧對象)
名額：10位(5個家庭)
費用：免費
負責職員：曾姑娘
聯絡電話：2472 1523

P3. 屯門環保一日遊

日期：2024年8月23日（星期五）
時間：上午9時30分至下午4時30分
地點：屯門T.Park（本中心集合）+ 綠在屯門
目的：認識香港首個自給自足的污泥處理設施
了解焚化系統的好處及環保的重要
放鬆身心，紓緩生活中的壓力
內容：參觀T.Park的設施，認識香港污泥處理設施，以及透過戶外足浴池及水療池放鬆身心。另外，認識環保及回收概念，製作環保護理產品。
參加者：中心會員 名額：25位
費用：免費 負責職員：麥先生
聯絡電話：2470 1585
備註：旅遊巴接送來回、午膳自費、自備1個10毫升面霜盒。

P4. 如是生活 - 頤林靜心 (2)

日期：2024年10月10日（星期四）
時間：上午9時30分至11時30分
地點：本中心活動室 + 元朗公園
目的：透過不同工具，體驗生活，提昇自我關懷意識，累積抗壓資糧。
內容：1. 頤林體驗
2. 靜觀練習
參加者：本中心18歲或以上會員（照顧者優先）
名額：8人 費用：免費
負責職員：曾姑娘
聯絡電話：2475 1523



兒童青少年發展系列（活動）

P5. 童心 • 快樂爆炸盒

日期：2024年8月16日（星期五）
時間：下午3時正至下午4時30分
地點：本中心會議室
目的：培養正面思想
分享感恩的事情和快樂回憶
內容：透過手工藝創作，分享感恩的事情和快樂的回憶，培養正面的思想一起製造相片爆炸盒，做自己喜歡的事情，轉換心情。將愉快的回憶和正能量滿滿的注入爆炸盒。
參加者：正面對分居或離異家庭之學童（6歲或以上）
名額：6-8位 費用：免費
負責職員：樊姑娘 聯絡電話：2475 1997
備註：此活動與聖雅各童心理職支援中心合辦。

家庭活動系列（活動）

P6. 童心 • 大集繪藝術創作

日期：2024年7月20日（星期六）
時間：上午10時正至上午11時30分 地點：本中心會議室
目的：讓親子家庭體驗藝術創作
加強親子之間的互動，及連結彼此的關係
內容：透過藝術創作，任何人都能開心地享受過程。過程中讓你們放鬆身心及放下自我批判，體驗輕鬆減壓的活動。
參加者：正在分居或離婚之親子家庭（子女為5歲或以上）
名額：5對親子 費用：免費
負責職員：樊姑娘 聯絡電話：2475 1997
備註：此活動與聖雅各童心理職支援中心合辦。
另請家長與孩子穿著輕便及可沾上顏料的衣服。

P7. 親子環保 • 桌遊同樂日

日期：2024年8月3日（星期六）
時間：下午3時正至下午4時30分
地點：本中心會議室
目的：透過桌上遊戲的方式，加強親子之間的互動和溝通宣揚碳中和的重要性
內容：藉著桌上遊戲的方式，提供一個親子玩樂時間，連結家庭成員彼此之間的關係。
參加者：小學生的親子家庭 名額：6-8對親子
費用：免費 負責職員：樊姑娘
聯絡電話：2475 1997
備註：此活動與非牟利機構—Dads Network 合辦，完成活動後每家庭可獲得桌遊一副。



P8. 小兒推拿篇

日期：2024年8月10日（星期六）
時間：上午10時至11時 地點：本中心會議室
目的：1. 認識穴位 2. 提升親子關係
內容：由義務導師示範，讓家長學習及體驗小兒推拿的方法，協助兒童處理不適感。
參加者：本中心個人或家庭會員（家長須帶同其子女作親身體驗）
名額：10位 費用：免費
負責職員：麥姑娘 聯絡電話：2470 1545

P9. 親子環保木板畫

日期：2024年8月20日（星期二）
時間：上午11時至中午12時正 地點：本中心會議室
目的：透過創作木板畫，讓小朋友發揮創意，促進小朋友與父母的溝通發關係。
內容：使用烙筆及顏料等工具在板上繪畫不同的圖案
參加者：親子家庭會員（小一至小六）
名額：8對親子 費用：免費
負責職員：譚姑娘（義工導師） 聯絡電話：2470 1227
備註：此小組與非牟利機構—Dads Network 合辦

P10. 共建這個「家」- 親子LEGO

日期：2024年8月24日(星期六)
時間：上午10時正至上午11時30分
地點：本中心會議室
目的：提倡「共建」概念
讓親子能認識各人的界線、權利及義務
提升家庭成員間的尊重及認同
內容：家庭，看似是家庭作主導角色。但孩子的聲音及回應，從來都需要尊重。你希望孩子的回應對家庭付出被肯定嗎？
參加者：正在分居或離婚之親子家庭(子女為5歲或以上)
名額：5對親子 費用：免費
負責職員：樊姑娘 聯絡電話：2475 1997
備註：此活動與聖雅各童心理親職支援中心合辦。
出席活動的親子家庭可獲Lego一盒。



P11. 中秋親子環保木板畫

日期：2024年9月3日(星期二)
時間：下午2時30分至下午3時30分
地點：本中心會議室
目的：透過創作木板畫，讓小朋友發揮創意，促進小朋友與父母的溝通發關係。
內容：使用烙筆及顏料等工具在板上繪畫不同的圖案
參加者：親子家庭會員(小一至小六)
名額：8對親子
費用：免費
負責職員：譚姑娘(義工導師)
聯絡電話：2470 1227
備註：此小組與非牟利機構—Dads Network 合辦

P12. 優質離異：不做高衝突父母

日期：2024年9月14日(星期六)
時間：上午10時正至上午11時30分
地點：本中心會議室
目的：讓父母認識離異對子女的影響
讓孩子在愛與信任中健康成長
內容：父母離異對子女而言，是一種心理陰影還是正面教材，全取決於父母離異時的安排。假如父母能夠心平氣和地處理離婚問題，讓子女仍然能在父愛及母愛的灌溉下長大，父母的離異便成了子女對愛情觀的一番教育。
參加者：正在分居或離婚之親子家庭(子女為5歲或以上)
名額：5對親子
費用：免費
負責職員：樊姑娘
聯絡電話：2475 1997
備註：此活動與聖雅各童心理親職支援中心合辦。
出席活動的家長可有精美小禮品一份。

專題講座系列 (活動)

P13. 社區講座 • 垃圾徵費你要知

日期：2024年7月6日(星期六)
時間：上午10時正至11時15分
地點：中心活動室
目的：讓社區人士了解「垃圾徵費」的內容
內容：講解「垃圾徵費」的實踐措施及注意事項
參加者：中心會員
名額：30位 費用：免費
負責職員：王先生 聯絡電話：3996 7615



互助支援計劃 (活動)

P14. 中家義剪服務 (7/2024)

日期：2024年7月9日(星期二)
時間：上午10時至11時00分
地點：本中心活動室
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：莫先生(剪髮義工隊) 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



P15. 中家義剪服務 (9/2024)

日期：2024年9月10日(星期二)
時間：上午10時至11時00分
地點：本中心活動室
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：莫先生(剪髮義工隊) 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

活動報名新安排

(於 2024 年 7 月至 10 月活動報名期開始適用)

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，本中心將設立新機制，由今期園地通訊 (2024 年 7 月至 10 月) 的活動報名期起，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，例子如下：

例子 1

若某會員於 2024 年 4 月至 6 月期間**無故缺席小組某一節**，他便將被扣減在 2024 年 7 月至 10 月的中籤活動當中的一個小組或活動的名額；換言之，他需選擇放棄參加其中一個中籤的小組或活動。

例子 2

若某會員於 2024 年 4 月至 6 月期間**無故缺席某一個活動**，他便將被扣減在 2024 年 7 月至 10 月的中籤活動當中的一個小組或活動的名額；換言之，他需選擇放棄參加其中一個中籤的小組或活動。

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： 2024 年 6 月 6 日及 7 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 網上報名： 即日起至 2024 年 6 月 5 日 (星期三) 下午 1 時正	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： 詳情請參閱頁 18。
公開抽籤	2024 年 6 月 11 日 (星期二) 上午 10 時	- 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	2024 年 6 月 14 日 (星期五) 活動園地開放時間	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。 網上查閱報名結果： 詳情請參閱頁 18。
餘額活動報名	2024 年 6 月 18 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。 - 會員可親臨本中心或致電 2470 1564 與本中心家庭活動園地辦理報名手續。

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

本中心小組及活動現接受網上報名

本中心現推行網上報名，接受中心會員透過填妥 Google 表格報名參加小組及活動，及後亦可於網上查閱抽籤結果。為保障個人私隱，會員只須提供你的會員編號、姓氏及其他所需資料（包括報名人數、報名人士年齡等），即可進行報名，方法如下：

實體報名及查閱報名結果

1. 實體報名

會員可如往常般，於中心報名日親臨本中心遞交報名表。

2. 實體查閱報名結果

於公佈抽籤結果及剩餘名額日，各小組及活動的取錄結果將如常張貼於本中心**一樓活動園地佈告版**，會員可親臨本中心查閱。

網上報名及查閱報名結果

1. 網上報名

會員由即日起可掃描右側二維碼，前往本中心設立的網上報名表單，並根據指示，提供你的會員編號及姓氏，並填妥希望報名的小組及活動的所需資料（包括報名人數、報名人士年齡等），即可完成報名。報名截止時間為 2024 年 6 月 5 日（星期三）下午 1 時正。如有需要，我們會透過你於登記為本中心會員時提供的聯絡電話與你聯絡。



2. 網上查閱報名結果

會員可於公佈抽籤結果及剩餘名額日掃描左側二維碼，查閱各小組及活動的報名結果。



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或致電 2470 1564 與本中心家庭活動園地辦理報名手續。名額有限，先到先得，額滿即止。

活動園地開放時間

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			☺	☺		

星期日及公眾假期休息

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。

