

# 協康會粉嶺家長資源中心

## 活動快訊

大家好^\_^，我係新加入的社工，我叫 Don Sir (Don 發音同'噏'相似)，我會幫手「照顧者津貼」計劃及小組活動。我興趣有烹飪(中式比較多)、攝影(相機手機)、行山、剪片，同時我對生涯規劃、公屋政策都有少少認識，有興趣可以一齊交流，彼此交換情報。哈哈，最緊要共同學習微笑渡過每一天。



## ！！重要通知！！


- 為避免人流聚集而增加感染的風險，中心可能會視乎疫情調整中心活動及小組的參與人數及改變進行形式。
- 另外因部分班組/活動事前已安排導師及物資，故若有關班組/活動轉換為視像授課形式，將不設退款，敬希體諒，為方便家長辨識，有關不設退款之班組會加入「★」作識認，請各位留意！
- 由於新冠肺炎疫情持續，機構已制定相關防疫措施，本期活動的報名亦作特別安排，詳情請查閱「**聯合通告**」，請會員留意及配合，並祝願各位身體健康！



## 家長天地

### A. 講座/工作坊

	名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
自閉譜系兒童家長支援小組	行為篇 (FLPRC-20-00197)	11/3/21 (四)	上午 10:00 - 11:30	粉嶺家長資源中心	6歲以下自閉譜系兒童之家長	20名	\$10	如何改善自閉兒童之行為問題。 <b>備註：上期已報名者毋需再報</b>	冼姑娘
	訓練篇 (FLPRC-21-00006)	10/6/21 (四)			兒童之家長	20名	\$10	分享如何因應自閉症兒童的特質而設計合適的訓練策略。	
學前兒童家長加油站	中文篇 (FLPRC-21-00007)	15/4/21 (四)			6歲以下兒童之家長	20名	\$10	如何提升兒童的認讀中文字能力。	
	小一放榜大作戰 (FLPRC-21-00008)	24/4/21 (六)	下午 3:30 - 5:30		2021年9月升讀主流小一兒童之家長	3對親子	\$10	2/6 是小一派位放榜日，若稱心如意，自然可喜可賀，可是畢竟「攪珠」乃聽天由命，難免有人歡喜有人愁。萬一失意，也可叩門一試。工作坊內容包括叩門注意事項、如何準備和出席小一面試、為孩子製作個人檔案，並會即場作模擬面試和情境處理，希望有助叩門馬到功成。	







	名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
家長資源加油站	小一選校攻略 (FLPRC-21-00009)	4/6-25/6/21 (逢五, 共 4 節)	上午 10:00 - 上午 11:30	粉嶺家長資源中心	2022 年 9 月升讀小一兒童之家長	10 名	\$60	透過資料分析、個案討論及分享，加強家長對香港教育制度(主流學校的融合教育及特殊學校)的認識，協助家長替子女選取合適之學校。 內容： ➢ 香港現行的教育制度(雙軌制) ➢ 「小一選校程序」及「小一前評估」 ➢ 主流小學的融合教育與校本支援模式及獲得相關支援服務的途徑 ➢ 特殊學校的架構及學位安排 <b>備註：</b> 每位參加家長可交 <u>一間主流小學</u> 作「校本支援模式」個案探討之用。	張姑娘
	輕鬆 DIY 減壓工作坊 (FLPRC-21-00010)	21/4-12/5/21 (逢三, 共 4 節)	上午 10:30 - 中午 12:00		家長會員	7 名	\$80 (包材料費)	透過每節不同主題活動，包括園藝小花盆、石頭畫、祝福樹及黏土手工，讓家長於過程中輕鬆一下。	曾姑娘

## B. 社交活動/家長小組

	名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
家長俱樂部	參觀 協康會 大口環 家長資源中心 (FLPRC-20-00205)	25/3/21 (四)	上午 10:00 - 下午 1:30	香港薄扶林大口環道 19 號	家長會員	6 名	\$10 (車費自備)	於堅尼地城乘坐小巴前往大樓，參觀青蔥樂園暨家長資源中心及青年職前訓練，下午於星亮餐廳內自費享用午膳，亦可了解青少年於餐廳內訓練的情況。 <b>集合時間及地點：</b> 上午 10:00 於港鐵堅尼地城站 C 出口 <b>備註：</b> 1. 當日聯絡電話 9286 5744 2. 上期已報名者無需再報名 3. 如以支票付款，請為此活動開一張獨立支票	曾姑娘
	流水響郊遊樂 (FLPRC-21-00011)	3/6/21 (四)	上午 10:30 - 下午 1:00	粉嶺流水響	家長會員	7 名	\$10 (車費自備)	上午乘坐小巴前往流水響，步行約 1.5 小時行山徑，沿途可欣賞「天空之鏡」特色之風景，活動完結後返回港鐵粉嶺站解散。 <b>集合時間及地點：</b> 上午 10:30 港鐵粉嶺站 C 出口 <b>備註：</b> 當日聯絡電話：9286 5744	

	名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
家長增值教室	 活學小學 英文文法 (FLPRC-21-00012)	16/4-25/6/21 (逢五，共 11 節)	上午 9:30 - 10:45	粉嶺家長資源中心	就讀主流小學兒童之家長	18 名	\$880	教授小學階段時常使用及學生較易出錯的英文文法，讓家長學習及掌握有關的英文文法，以協助子女學習英文。 今期主題：英文應試策略 ✧ 分享不同年級的英文試題，解說不同的題型特點，教授相關的英文答題技巧(填充、時態、句式、聆聽、閱讀理解等)。 導師：陳永基先生	冼姑娘
	 小學中文速成班 (FLPRC-21-00013)		上午 11:00 - 下午 12:15			18 名	\$880	透過教授不同範疇、不同主題的中文知識，讓家長鞏固中文基礎、掌握有效的中文學習方法，以協助子女學習中文。 今期主題：中文應試策略 ✧ 分享不同年級的中文試題，解說不同的題型特點，教授相關的答題技巧(HKAT 題型、詞句運用、閱讀理解、寫作題型等)。 導師：凌浩琳小姐	









註：以上小組以 zoom 形式進行。

家長學習天地	為自己打氣「愛笑瑜伽」減壓家長小組  ( Zonta-Stress2-FLPRC-21-00014)	14/4-5/5 (逢三，共 4 節)	上午 10:00 - 11:30	粉嶺家長資源中心	家長會員	8 名	\$160	大笑瑜伽是一種具治療效果，非標籤性的運動，有研究証明有效改善身體及情緒的運動。 課程內容：大笑瑜伽的步驟、流程及詳細內容，大笑活動、腹式呼吸好處及練習、身心放鬆法及獨自大笑。  <b>備註：</b> 1. 參加者需穿著輕便衣服 2. 此活動由「新界崇德社」贊助 3. 如以支票付款，請為此活動開獨立支票 4. 參加此活動人士表示同意有關活動照片將用作公開宣傳之用 5. 如受疫情影響無法進行實體小組，中心將轉為視像授課形式，家長在可家中用手機、電腦參與愛笑活動，開拓大笑活動新形式 6. 4 節「愛笑瑜伽」出席率達 75%家長可退回 \$100	鄭姑娘
--------	---	------------------------	------------------	----------	------	-----	-------	---	-----






# C.家長興趣班/小組

粉嶺中心

名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
家長 瑜珈班 A (Zonta-Stress2-FLPRC-21-00015)	13/4-25/5/21 (逢二，共 7 節)	上午 10:30 - 12:00	粉嶺家長資源中心	家長會員	7 名	\$140	瑜珈是透過腹式呼吸，配合各種式子運動：包括站立、躺臥、坐立、蹲座、俯伏及打坐、休息法及靜坐法等動作，從而達致鬆弛神經及強化身心的境界；長期練習可以改善體形，有助增強身體柔軟度和促進血液循環。 導師：何潔嫦女士 <b>備註：</b>	常姑娘
家長 瑜珈班 B (FLPRC-21-00016)	1/6-6/7/21 (逢二，共 6 節)				7 名	\$120	1. 參加者需穿著輕便衣服 2. 上期參加者優先 3. A、B 班同時報名優先 4. <b>此活動由「新界崇德社」贊助</b> 5. <b>B 班正在申請基金贊助，如申請成功，活動費會減免</b>	
家長抒壓 水彩畫班 A (FLPRC-21-00017)	15/4-27/5/21 (逢四，共 7 節)	上午 10:00 - 11:30		家長會員	7 名	\$945	教授入門基礎水彩，學習基本的技法、構圖技巧、線條運用，利用水彩的特性創出作品，在繪畫過程中放鬆身心。 導師：黃潔賢小姐- Chabelo Art Studio 畫室資深導師	
家長抒壓 水彩畫班 B (FLPRC-21-00018)	3/6-24/6/21 (逢四，共 4 節)				7 名	\$540	<b>備註：</b> 1. 水彩畫材料可向導師購買 2. 上期參加者優先 3. A、B 班同時報名優先	
足部反射 按摩班 (FLPRC-21-00019)	26/5-23/6/21 及 26/6/21 (逢三，共 5 節) (2/6 暫停)	上午 10:00 - 11:30  <b>#26/6</b> 下午 1:00 - 3:00		家長會員	8 名	\$400	足部反射按摩是一種自然療法，通過刺激足部反射區之神經末梢，可活化內臟相關器官，提高人體的免疫力。 運用雙手及按摩棒，以特有的手法替孩子進行足部反射治療按摩，改善健康問題，如咳嗽、鼻敏感、腹瀉、食慾不振、近視等等。 <b>#26/6(六)為親子實習日</b> ，約時段會見導師，家長需帶同一名子女出席，導師觀察家長掌握技巧的情況及指導注意事項，務求最佳的治療效果。 導師：江建平女士 <b>備註：</b> 1. 參加者需向導師訂購按摩棒(約\$25一支) 2. 參加者需穿著輕便衣服 3. 請於每節自備乾、濕毛巾各一條	     

# 學前兒童親子園地

粉嶺中心

名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
小精靈 遊戲小組 A (FLPRC-21-00020)	21/4-26/5/21 (逢三，共 5 節) 19/5 暫停	下午 4:30 - 5:30	粉嶺家長資源中心	4-5 歲兒童及一名家長	4 對親子	\$200	配合與兒童生活相關事物為主題，透過不同形式的遊戲，引發其對學習的興趣，引導兒童主動表達、觀察及輪候等社交技巧。 <b>備註：</b>	冼姑娘
小精靈 遊戲小組 B (FLPRC-21-00021)	2/6-30/6/21 (逢三，共 5 節)				4 對親子	\$200	1. 「未接受社署資助的學前服務」兒童優先抽籤 2. A、B 組內容相同，請選擇其中一組。	
專注 遊戲室 A (FLPRC-21-00022)	23/4-21/5/21 (逢五，共 5 節)	下午 4:30 - 5:30		3-4 歲兒童及一名家長	3 對親子	\$200	以不同形式的遊戲，提升兒童的學習專注、聆聽指示及遵守規則的能力。 <b>備註：</b>	
專注 遊戲室 B (FLPRC-21-00023)	28/5-25/6/21 (逢五，共 5 節)				3 對親子	\$200	1. 「未接受社署資助的學前服務」兒童優先抽籤 2. A、B 組內容相同，請選擇其中一組。	
小跳豆 訓練小組 A (FLPRC-21-00024)	24/4-29/5/21 (逢六，共 5 節) 1/5 暫停	上午 10:30 - 11:30		2-3 歲兒童及一名家長	3 對親子	\$200	藉著與日常生活有關的主題，以多元化的遊戲形式，提升幼兒主動學習、專注、輪候及與人分享的情操，奠下良好學習基礎。 <b>備註：</b>	
小跳豆 訓練小組 B (FLPRC-21-00025)	5/6-3/7/21 (逢六，共 5 節)				3 對親子	\$200	1. 「未接受社署資助的學前服務」兒童優先抽籤 2. A、B 組內容相同，請選擇其中一組。	
★ 愉快 學中文 IV (FLPRC-21-00026)	22/4-24/6/21 (逢四，共 10 節)	下午 4:30 - 5:30		2021 年升讀主流小一之兒童及一名家長	4 對親子	\$500	以富趣味性的語文學習活動，包括聽、說、閱讀及書寫範疇等，培養兒童對學習語文的興趣，奠定良好學習基礎。 <b>備註：</b> 曾參加上期愉快學中文 III 之兒童優先	

註：「未接受社署資助的學前服務」指未接受社會福利署安排之早期教育及訓練中心、幼稚園暨幼兒中心兼收計劃、到校學前康復服務、特殊幼兒中心或學習訓練津貼服務。

# 學前兒童園地

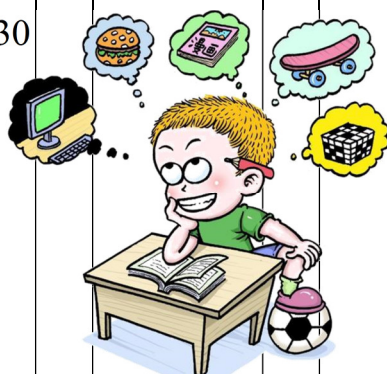
粉嶺中心

名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
社交 FUN — FUN (FLPRC-21-00027)	16/4-18/6/21 (逢五， 共 7 節) (7、14/5 及 4/6 暫停)	下午 4:15 - 5:15	粉嶺 家長 資源 中心	5-6 歲 兒童	6 名	\$280	小組透過學習不同主題的英文生字，加入緊扣每節主題的社交遊戲元素，一方面提升兒童的社交溝通技巧，另一方面增加兒童對學習英文的興趣。	紅 姑 娘
情緒解碼 至叻星 (FLPRC-21-00028)	17/4-19/6/21 (逢六， 共 6 節) (1、8、15/5 及 5/6 暫停)	上午 11:30 - 中午 12:30		4-5 歲 兒童	6 名	\$240	透過情緒學習，社交互動遊戲，藉此教導及培養孩子面對逆境時控制自我情緒的能力。	紅 姑 娘
小一 適應班 II (FLPRC-21-00029)	17/4- 26/6/21 (逢六， 共 10 節) 1/5 暫停	下午 1:45 - 3:45		2021 年 升讀 主流 小一 之 兒童	6 名	\$1000	模擬小學上課模式，學習遵守課室常規、完成習作、抄寫家課冊，並提升朋輩互助、和洽相處等社交技巧。 <b>備註：曾參加上期小一適應班之兒童優先</b>	冼 姑 娘



## 主流支援加油站

名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
專注童玩 (FLPRC-21-00030)	10/4- 5/6/21 (逢六， 共 8 節) (1/5 暫停)	下午 5:30 - 6:30	粉嶺 家長 資源 中心	就讀 <u>小一至小四</u> 的 主流學校 學生(專注 力不足/過 度活躍症 兒童優先)	6 名	\$320	<b>專注力與執行功能雙軌訓練小組：</b> 透過不同的活動、遊戲及 <b>專注力訓練</b> 等，改善兒童 <b>動作計劃、行為抑制及工作記憶</b> 三方面的能力，以提昇其專注力、執行功能及自我管理效能。 <b>備註：</b> 1. 此乃平行小組，家長必須同時報名「專注力與執行功能」小組。 2. 19/6 為親子小組，家長必須一同出席。 3. 新生優先抽籤。	張 姑 娘
專注力與 執行功能 (FLPRC-21-00031)	4/5、 11/5、 1/6 及 8/6/21 (逢二， 共 4 節)	上午 9:30 - 11:30		家長 會員	6 名	\$80	透過資料分析、個案討論、體驗活動及分享，讓家長認識專注力不足/過度活躍症(ADHD)的特徵及日常影響，及認識如何透過專注力及執行功能訓練來改善子女的 <b>專注力、執行能力及自我管理效能</b> 。 內容： ➢ 專注力不足 / 過度活躍症(ADHD)的特徵 ➢ 專注力的藥物及其他治療 ➢ 專注力及執行功能的訓練內容 日常生活流程及飲食與專注力的關係	






「多文體英文全攻略」是專為升讀主流學校小一至小六學生而設的英文文法課程。目的是讓學生加深和鞏固在學校所學，並使學生有系統地建立良好的英語能力。課程以富趣味性的教學形式，由淺入深地協助學生建立及深化詞彙、句式、文法等語文基礎，以及掌握有效的英語學習方法。此為連續性之課程(10/2020-6/2021)，上期出席率達 80% 之參加者，今期方可獲優先。

導師：陳永基先生

**備註：請在報名表上註明升讀年級**

名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
★ 多文體英文全攻略 B (FLPRC-21-00032)	16/4-25/6/21 (逢五，共 11 節)	下午 3:30 - 4:30	粉嶺家長資源中心	就讀主流小學小三至小四之學生	8 名	\$1045	今期內容：形容詞 (Adjective) -透過填充、造句及寫作來教授學生使用形容詞	冼姑娘
★ 多文體英文全攻略 C (FLPRC-21-00033)		下午 4:45 - 5:45		就讀主流小學小一至小二之學生	8 名	\$1045	備註：如學生只上課半天，此小組時間可能會提早，如有更改，職員將再通知。 	
★ 多文體英文全攻略 A (FLPRC-21-00034)		下午 6:00 - 7:00		就讀主流小學小五至小六之學生	8 名	\$1045		

「趣味學中文」及「中文閱讀策略班」是專為升讀主流學校小一至小六學生而設的課程。「趣味學中文」旨在引導學生發揮聽、說、讀、寫的能力，提就其對學習中文的興趣和表達時的信心。「中文閱讀策略班」是透過不同類型的閱讀教材及活動教學模式，再配合練習，加強學生的閱讀技巧及理解能力。此為連續性之課程(10/2020-6/2021)，上期出席率達 80% 之參加者，今期方可獲優先。

導師：凌浩琳女士

**備註：請在報名表上註明升讀年級**





名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
★ 趣味學中文 (FLPRC-21-00035)	16/4-25/6/21 (逢五，共 11 節)	下午 3:30 - 4:30	粉嶺家長資源中心	就讀主流小學小一至小二之學生	8 名	\$1045	今期內容：閱讀單元 – 段落練習、閱讀理解、答題技巧、綜合練習	冼姑娘
★ 中文閱讀策略班 A (FLPRC-21-00036)		下午 4:45 - 5:45		就讀主流小學小五至小六之學生	8 名	\$1045	今期內容：不同文體的特點、分析常見的閱讀題型、答題技巧、綜合練習	
★ 中文閱讀策略班 B (FLPRC-21-00037)		下午 6:00 - 7:00		就讀主流小學小三至小四之學生	8 名	\$1045	今期內容：不同文體的特點及其閱讀策略、答題技巧、綜合練習	

備註：如學生只上課半天，以上小組時間可能會提早，如有更改，職員將再通知



# 單元/小組天地

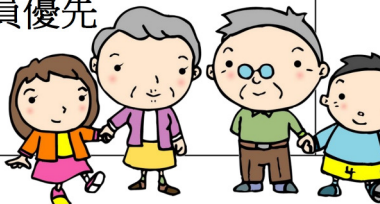
粉嶺中心

名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
輕鬆遊學園 A (FLPRC-21-00038)	13/4-11/5/21 (逢二，共 5 節)	下午 4:30 - 5:30	粉嶺家長資源中心	6-10 歲兒童	6 名	\$200	於小組透過不同元素社交遊戲讓兒童學習輪侯及情緒表達，加強社交溝通能力。 	曾姑娘
輕鬆遊學園 B (FLPRC-21-00039)	18/5-22/6/21 (逢二，共 5 節) (8/6 暫停)			就讀特殊學校優先	6 名	\$200		
感知遊樂場 A (FLPRC-21-00040)	16/4-14/5/21 (逢五，共 5 節)	下午 5:45 - 6:45		6-12 歲兒童	5 名	\$200	透過不同感知遊戲練習及身體協調練習活動，訓練參加者手眼協調及專注力提升兒童學習能力。 	曾姑娘
感知遊樂場 B (FLPRC-21-00041)	21/5-25/6/21 (逢五，共 5 節) (11/6 暫停)	下午 5:45 - 6:45			5 名	\$200		
小童軍團 (FLPRC-21-00042)	17/4-19/6/21 (逢六，共 9 節) (1/5 暫停)	下午 2:30 - 3:30		5-8 歲兒童	7 名	\$180	每月以不同的集會及訓練主題，培養兒童遵守規則及與別人合作的情操。  <b>備註:</b> 1. 舊團員優先。 2. 15/5(六)為協康會賣獎券籌款日，小童軍當日集會地點為粉嶺聯和墟，並鼓勵親子出席。 	常姑娘
幼童軍團 (FLPRC-21-00043)	17/4-26/6/21 (逢六，共 9 節) (1/5 及 12/6 暫停)	下午 4:30 - 5:30		8-14 歲兒童	7 名	\$180		
							每期訂立主題性訓練活動及團呼練習，訓練參加者團體合作精神及紀律性，提升獨立學習能力。 <b>備註:</b> 1. 舊團員優先 	曾姑娘
玩轉童話世界 A (FLPRC-21-00044)	22/4-20/5/21 (逢四，共 5 節)	下午 4:30 - 5:30		6-8 歲兒童	6 名	\$200	分享不同的兒童故事，透過角色扮演、問答、遊戲等活動，訓練兒童表達能力，學習與人相處互動，提升兒童的社交能力。 	常姑娘
玩轉童話世界 B (FLPRC-21-00045)	27/5-24/6/21 (逢四，共 5 節)	下午 4:30 - 5:30			6 名	\$200		




# 社區合作活動

粉嶺中心

名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
協康會長 幼『融』 『義』行 (FLPRC- 21-00046)	27/3(六)、 24/4(六)及 29/5(六) (共 3 節)	上午 10:00 - 11:00	粉嶺 家長 資源 中心	10 歲 以上 就讀 主流 學校 青少年	8 名	\$120	<p>今期聚會安排與長者義工於中心一起互相分享近況及討論來年探訪事宜，體驗擔任義工服務的樂趣。</p> <p><b>備註：舊組員優先</b></p> 	曾姑娘
<p><b>備註：</b> 1. 此活動與『耆鄰網北區「耆鄰大使」健康計劃」合作</p> <p>2. 參加此活動人士表示同意有關活動照片將用作公開宣傳之用</p>								

## 青少年活動

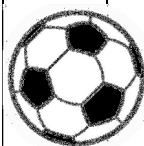
名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
生涯 規劃篇之 認識自己 (FLPRC- 21-00047)	15/4- 10/6/21 (逢四， 共 6 節) (6/5、27/5 及 3/6 暫停)	下午 4:30 - 5:30	粉嶺 家長 資源 中心	15 歲以上 就讀 主流學校 青少年	6 名	\$240	<p>認識自己個人興趣、能力、社會行業種類，透過活動<b>發掘個人才能，發展所長</b>，讓生活更充實。</p>	Don Sir
青年 交友室 (FLPRC- 21-00048)	17/4- 26/6/21 (逢六， 共 7 節) (24/4、1/5、29/5 及 12/6 暫停)	上午 10:00 - 11:00	粉嶺 家長 資源 中心	10 歲以上 就讀 特殊學校 青少年	7 名	\$280	<p>透過社交遊戲及團體訓練活動，加強參加者與朋輩溝通能力及個人表達，提升社交能力。</p> 	曾姑娘
青年 俱樂部 A (FLPRC- 21-00049)	17/4- 15/5/21 (逢六，共 4 節) (1/5/21 暫停)	下午 2:00 - 3:00	粉嶺 家長 資源 中心	10 歲以上 就讀 主流學校 青少年	6 名	\$160	<p>透過不同主題遊戲及分享，讓青年一起享受個人空間，加強朋輩之間的溝通。</p>	曾姑娘
青年 俱樂部 B (FLPRC- 21-00050)	22/5- 26/6/21 (逢六，共 5 節) (12/6/21 暫停)	下午 2:00 - 3:00	粉嶺 家長 資源 中心	10 歲以上 就讀 主流學校 青少年	6 名	\$200		曾姑娘

名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
歷久常新 (FLPRC-21-00051)	17/4-12/6/21 (逢六，共 6 節) (1/5、8/5、29/5/暫停)	下午 4:00 - 5:00	粉嶺家長資源中心	就讀中一至中五主流學校學生	6 名	\$240	每一次玩歷奇遊戲都有新的感受及體驗，透過是次活動，讓參加者 <b>提升抗逆能力，自我效能感，讓自身抗壓力提高。</b>	Don Sir
告別豬隊友 (FLPRC-21-00052)	24/4-29/5/21 (逢六，共 5 節) (1/5 暫停)	中午 12:00 - 下午 1:00	粉嶺家長資源中心	就讀主流小五至中三青少年	6 名	\$200	「不怕神一樣的對手，只怕豬一樣的隊友。」在團體中做好隊友與人共處，學習「神隊友」的正面特質，合作性及社交溝通技巧。體驗不同平板電腦合作性遊戲，分享實用學習 Apps 及遊戲，並了解網絡私隱及社交安全。	常姑娘
做個神隊友 (FLPRC-21-00053)	5/6-26/6/21 (逢六，共 4 節)			15 歲以上就讀主流學校青少年	6 名	\$160		
生涯規劃篇之我要排公屋 (FLPRC-21-00054)	4/6-11/6/21 (逢五，共 2 節)	下午 6:00 - 7:00			6 名	\$80	生涯規劃是一項非常重要的環節，認識公屋政策，學習計劃未來，強化逆向思維模式，提升規劃管理能力。	Don Sir

## 兒童興趣班

名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
親子鋼琴個別教授 1A 班 (FLPRC-21-00055)	7/4-12/5/21 (逢三，共 6 節)	下午 3:15 - 5:45	粉嶺家長資源中心	5 歲以上兒童及一名家長	5 對親子	\$1020	由資深導師曾建萍女士教授鋼琴，培養兒童對音樂的興趣，藉此加強兒童的專注力、記憶力及手眼協調能力。 <b>備註：</b> 1. 中心最終以抽籤決定上課時間 2. 請於報名表上註明所選擇之時段，可選擇時段為：下午 3:15 - 5:45 3. 課堂每半小時一節(例:3:15-3:45)，可按優先次序選擇多個時間 4. 參加者只可報名參加 A、B、C 班其中一班 5. 新生於第一堂上課時需向導師購買琴譜 6. 上期參加者優先。	常姑娘
親子鋼琴個別教授 2A 班 (FLPRC-21-00056)	26/5-23/6/21 (逢三，共 5 節)					\$850		
親子鋼琴個別教授 1B 班 (FLPRC-21-00057)	8/4-13/5/21 (逢四，共 6 節)					\$1020		
親子鋼琴個別教授 2B 班 (FLPRC-21-00058)	20/5-24/6/21 (逢四，共 6 節)					\$1020		
親子鋼琴個別教授 1C 班 (FLPRC-21-00059)	9/4-14/5/21 (逢五，共 6 節)					\$1020		
親子鋼琴個別教授 2C 班 (FLPRC-21-00060)	21/5-25/6/21 (逢五，共 6 節)					\$1020		

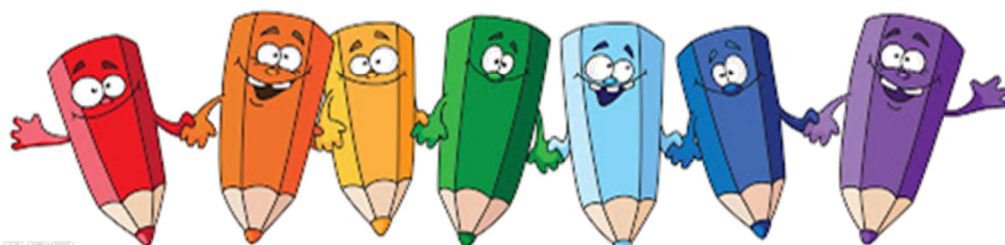
名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
足球小將 A (FLPRC-21-00061)	9/4-21/5/21 (逢五，共 7 節)	下午 5:20-6:20	祥華邨足球場	8 至 11 歲兒童	10 名	\$525	教授足球知識、運球、傳球、組織進攻和射球的技巧，促進兒童的大肌肉發展及身體協調能力。 導師：曾教練  <b>備註：</b> 1. 請穿著輕便衣服及運動鞋，並自備足球及水樽。 2. 參加者需自行前往祥華邨足球場。 3. 上期參加者優先。 4. A、B 班同時報名優先。	常姑娘
足球小將 B (FLPRC-21-00062)	4/6-18/6/21 (逢五，共 3 節)				10 名	\$225		
足球訓練班 A (FLPRC-21-00063)	9/4-21/5/21 (逢五，共 7 節)	下午 6:20-7:20		12 歲或以上兒童	14 名	\$525		
足球訓練班 B (FLPRC-21-00064)	4/6-18/6/21 (逢五，共 3 節)				14 名	\$225		
★ 幼兒 粉彩畫班 (FLPRC-21-00065)	14/4-30/6/21 (逢三，共 11 節) (19/5 暫停)	下午 4:30-5:30	粉嶺家長資源中心	4 - 6 歲兒童	7 名	\$990	利用日常生活接觸的事情和物件為主題，加以教授幼兒如何掌握繪畫之基本形狀和造形、線條運用、執筆方法、塗色技巧。透過活潑的學習引導、啟發創意；加強日後繪畫基礎發展，使幼兒對身邊事物有更多認識、提高美感認知和自信心。 導師：黃潔賢小姐- Chabelo Art Studio 畫室資深導師  <b>備註：</b> 1. 導師會於第一堂收取材料費 \$50，材料包括：粉彩一盒，畫簿一本，畫袋一個。(上期參加者可只買畫簿\$15 或粉彩\$35) 2. 如有需要，可自行預備保護畫衣 3. 上期參加者優先。 A、B 班同時報名優先。	





名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
兒童 乒乓球班 A (FLPRC- 21-00066)	16/4- 28/5/21 (逢五， 共 7 節)	下午 6:00- 7:00	上水保榮路體育館	8 歲以上兒童	6 名	\$420	由資深乒乓球龍教練教授參加者學習乒乓球技巧，透過乒乓球訓練參加者的手眼協調及大肌肉，與人合作、專注能力，並培養參加者對運動的興趣。 導師:龍教練	常姑娘
兒童 乒乓球班 B (FLPRC- 21-00067)	4/6-25/6/21 (逢五， 共 4 節)				6 名	\$240	<b>備註:</b> 1. 參加者請帶備乒乓球拍、水樽，穿著輕便衣服及合適之運動鞋上課，切勿穿著拖鞋。 2. 家長須陪同參加者自行前往 上水保榮路體育館 乒乓球室集合，並在場館內看顧子女。 3. 上期參加者優先。 A、B 班同時報名優先。	
青年 籃球班 A (FLPRC- 21-00068)	8/5- 29/5/21 (逢六， 共 4 節)	上午 9:00- 10:00	粉嶺和興體育館籃球場	12 歲或以上兒童	8 名	\$320	透過學習籃球，讓學員掌握籃球的基本技巧及規則，從中培養團體合作精神。 導師:紀教練	
青年 籃球班 B (FLPRC- 21-00069)	5/6-26/6/21 (逢六， 共 4 節)				8 名	\$320	<b>備註:</b> 1. 請穿著輕便衣服及運動鞋，並自備水樽、籃球。 2. 參加者需自行前往上課地點。 3. 活動於和興體育館籃球場上課 4. 上期參加者優先。 5. A、B 班同時報名優先	
★ 兒童 非洲鼓班 A (FLPRC- 21-00070)	17/4- 29/5/21 (逢六， 共 6 節) (1/5 暫停)	上午 9:30 - 10:30	粉嶺家長資源中心	4 歲以上兒童	8 名	\$600	非洲鼓(Djembe)乃西非傳統樂器，音色清脆圓渾，節奏澎湃。非洲鼓的特色在於群體合作。導師將教授非洲鼓的基礎手法、技巧和節拍訓練，提升兒童的聽覺專注力及群體合作性。	
★ 兒童 非洲鼓班 B (FLPRC- 21-00071)	5/6- 26/6/21 (逢六， 共 4 節)				8 名	\$400	導師：資深音樂導師馬楚城先生 (Martin 哥哥) <b>備註:</b> 1. 上期參加者優先。 2. A、B 班同時報名優先。	

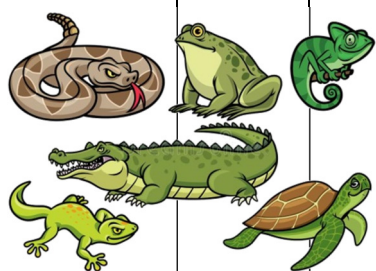
名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
★ 專注 小結他班 A (FLPRC-21-00072)	17/4-29/5/21 (逢六，共 6 節) (1/5 暫停)	上午 10:30-11:30	粉嶺家長資源中心	6 歲以上兒童	8 名	\$600	夏威夷結他(Ukulele)是四線的小結他，外形小巧別緻，特別適合兒童學生彈奏，教授兒童基本知識及彈奏技巧，配合音樂遊戲，訓練專注及小手肌能力。  導師：資深音樂導師馬楚城先生 (Martin 哥哥)	常姑娘
★ 專注 小結他班 B (FLPRC-21-00073)	5/6-26/6/21 (逢六，共 4 節)				8 名	\$400	<b>備註：</b> 1. A、B 班同時報名優先。 2. Ukulele 可向導師購買\$320。	
兒童 Kick-Boxing 班 A (FLPRC-21-00074)	17/4-29/5/21 (逢六，共 6 節)				8 名	\$480	課程設計由淺入深，讓兒童體驗玩 Kick-boxing 之樂趣。教授兒童體適能訓練之基本理論、Kick-boxing 步法及踢、拳、肘、膝、配樂踢拳操、武術操及自衛術等，從中訓練兒童的紀律性及專注能力。  <b>備註：</b>	
兒童 Kick-Boxing 班 B (FLPRC-21-00075)	5/6-26/6/21 (逢六，共 4 節)				8 名	\$320	1. 與以馬內利體適能協會合辦。 2. 參加者可向導師訂購制服。 3. 導師會因應參加者的健康及身體狀況而評估是否適合參與。 4. 家長須陪同參加者自行前往體育館集合，並在館內看顧子女。 5. 於上水龍琛體育館活動室上課。 6. 上期參加者優先。 7. A、B 班同時報名優先。	



# 家庭活動

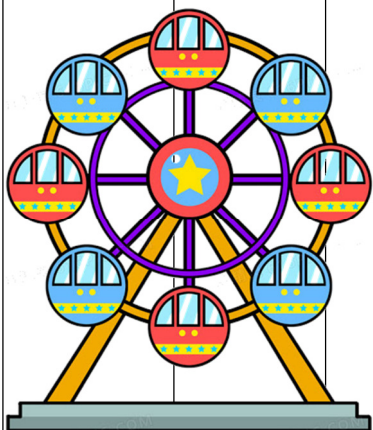
粉嶺中心

活動/ 編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
鹽田自然生態之旅 (FLPRC-21-00076)	25/4/21 (日)	上午 8:45 - 下午 5:30	西貢鹽田梓村、獅子會自然教育中心	家庭會員	48名	13歲或以上 \$140 12歲或以下 \$110 (包括車費、船費及鹽田入場費，午餐自費)	<p>於中心集合後，先到西貢鹽田梓村參觀，觀賞鹽田梓村島上的鄉情景觀及鹽田自然生態。午餐於西貢市中心附近自費享用。午餐後，到獅子會自然教育中心參觀不同展館及戶外展區，認識西貢自然生態。</p> <p><b>集合/解散時間及地點：逾時不候</b>            上午 8:45 粉嶺家長資源中心            下午 5:30 港鐵粉嶺站</p> <p><b>備註：</b>            1. 當日早上為鹽田梓村環島遊(大概 2 小時)，會員可按能力決定是否適宜參加。            2. 請自備雨具、防曬、防蚊用品及足夠飲料。            3. 當日聯絡電話：6273 0226            4. 敬請準時，逾時不候。</p>	張姑娘、燕姑娘
「共融」、遊樂壁畫村 (FLPRC-21-00077)	9/5/21 (日)	上午 10:00 - 下午 5:00	屯門公園、錦田壁畫村	家庭會員	48名	\$50 (大小同價)	<p>上午前往屯門公園，於共融主題遊樂場及爬蟲館遊玩，中午於屯門市廣場內自費午餐，下午前往錦田壁畫村及紅磚屋市集，欣賞錦田圍村特色壁畫及於市集內自由活動，活動完結後乘坐旅遊車返回粉嶺解散。</p> <p><b>集合 / 解散時間及地點：</b>            上午 10:00 粉嶺家長資源中心            下午 5:00 港鐵粉嶺站</p> <p><b>備註：</b>            當天聯絡電話：6273 0226</p>	曾姑娘、Don Sir





活動/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
高看維港 親子樂 (FLPRC-21-00078)	13/6/21 (日)	上午 10:00 - 下午 4:30	中環 摩天輪、 太平山頂	家庭會員 (兒童須為5歲以上)	50名	每位 \$75 (大小同價)  (費用包括交通、摩天輪門票)	<p>活動先到中環海濱乘坐摩天輪，觀賞港島區和尖沙咀的迷人景色。隨後到太平山頂自由午餐及遊玩，藉此加強家庭成員之間的溝通及瞭解，促進親子關係和家庭和諧。</p> <p>集合/解散時間及地點：  <b>【敬請準時，逾時不候】</b>            上午 10:00 粉嶺家長資源中心/            下午 4:30 粉嶺港鐵站</p> <p><b>備註：</b>            1. 參加此活動人士表示同意有關活動照片將用作公開宣傳之用；            2. 請自備足夠飲料、防雨，防蚊等用品及工具，並穿著輕便衣服及運動鞋；            3. 當日聯絡電話：9286 5744</p>	紅姑娘、常姑娘



## 節日特備活動

名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
復活手作館 (FLPRC-21-00079)	7/4(三)、 8/4(四)、 9/4(五)及 10/4/21(六) (共4節)	上午 10:00 - 11:00	粉嶺家長資源中心	5-6 歲 兒童	6 名	\$160	透過製作復活小手作，啟發兒童的創意，同時訓練專注力及手眼協調來製作小玩意。	紅姑娘
舞蹈齊電玩 (FLPRC-21-00080)		上午 10:30 - 11:30		6-8 歲 兒童	6 名	\$160	每堂體驗不同平板的團體遊戲，享受 Just Dance Now 跳舞遊戲的樂趣，感受一齊玩樂跳舞的愉悅，訓練肢體協調，提升與人合作及社交能力。	常姑娘
桌遊 練專注 (高小) (FLPRC-21-00081)		上午 11:30 - 下午 12:30		就讀 <u>小四至小六</u> 的主流學校學生	6 名	\$160	以不同的桌上遊戲作媒介，訓練兒童的 <b>視覺追蹤能力、手眼協調、觀察力、反應及控制能力</b> ，從而提昇其專注力及自我控制能力。	張姑娘
我和音樂 玩遊戲 (FLPRC-21-00082)		上午 11:30 - 下午 12:30		6-9 歲 兒童	6 名	\$160	透過不同形式的音樂律動遊戲，提升兒童對音韻及節拍的敏感度，並增進他們的聆聽專注及動作協調能力。	冼姑娘



名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
你.相. 儀式感 (FLPRC- 21-00083)	7/4(三)、 8/4(四)、 9/4(五)及 10/4/21(六) (共 4 節)	中午 12:00 - 下午 1:00	粉嶺 家長 資源 中心	就讀中一 至中五 主流學校 學生	6 名	\$160	學習手機拍照， <b>認識個人情緒</b> ， 透過活動分享照片， <b>學習與他人 分享感受，培養正面的態度。</b>	Don Sir
復活大冒險 (FLPRC- 21-00084)		下午 1:30 - 2:30		8-12 歲 兒童	6 名	\$160	透過不同合作解難遊戲，提升參 加者社交溝通及解難能力。	曾 姑 娘
復活專注 遊戲室 (FLPRC- 21-00085)		下午 2:00 - 3:00		4-5 歲 兒童	6 名	\$160	透過以復活節為主題的專注遊 戲等活動提升兒童的專注能 力，增強聆聽指令的能力。	紅 姑 娘
簡易剪片 藝術 (FLPRC- 21-00086)		下午 3:00 - 4:00		就讀中一 至中五主 流學校學 生	6 名	\$160	認識手機拍片功能，潮玩搞笑短 片， <b>培養個人創意思維，提升個 人幽默感，擴闊社交圈子。</b>	Don Sir
電玩社交組 (FLPRC- 21-00087)		下午 3:30- 4:30		8-12 歲 兒童	6 名	\$160	體驗不同平板及電腦遊戲及程 式，從合作遊戲中學習與人互 動，增進社交技巧，提升專注能 力。	常 姑 娘
形形色色 樂趣多 (FLPRC- 21-00088)		下午 4:00 - 5:00		2-3 歲 兒童及 一名 家長	3 對 親 子	\$160	以形狀及顏色為主題，配合不同 形式的互動遊戲，讓兒童學習輪 候、分享、合作等社交技巧。	冼 姑 娘
桌遊 練專注 (初小) (FLPRC- 21-00089)		下午 4:00 - 5:00		就讀 <u>小一 至小三</u> 的 主流學校 學生	6 名	\$160	以不同的桌上遊戲作媒介，訓練 兒童的 <b>視覺追蹤能力、手眼協 調、觀察力、反應及控制能力</b> ， 從而提昇其專注力及自我控制 能力。	張 姑 娘
復活定向 Fun — Fun (FLPRC- 21-00090)		下午 4:30 - 5:30		10 歲 以上 青少年	6 名	\$160	於中心進行尋蛋活動及歷奇遊 戲，加強參加者合作性及解難能 力。	曾 姑 娘

