

活動快訊



人事變動

大家好，我是新加入的社工葉姑娘，在中心的工作除了個案輔導跟進外，也會舉辦家長或小朋友小組。

有機會可以向各位介紹有關靜觀(MINDFULKIDS®)，心靈拼貼®(透過自我的拼貼過程中，發現你的內在核心，自我解讀內在智慧)，分享正向管教技巧或不同玩具的玩法與應用。另外「遊戲治療」我都有認識，有興趣可以一齊交流。

！！中心消息！！

由於受疫情及相關措施影響，以及考慮參加者之健康為大前題，機構已制定了相關之防疫措施，詳情請看「聯合通告」，請會員留意及配合。另外，亦請會員留意不同標誌的活動。

「●」	小組/ 活動是否舉行，需視乎導師/ 場地配合，故暫時不收費
「★」	為當課程未能以實體進行，將轉為網上視像(如 zoom)進行，不設退款
「◎」	中心正為該活動申請民政事務總署及青年活動統籌委員會贊助， <u>如獲成功</u> 贊助，有關活動費用將會下調，而該活動照片亦會公開作宣傳之用
「#」	兒童外出活動，家長須填寫「兒童戶外活動家長同意書」

療心健康工房 (SWD-HHPA2021-FLPRC-22-00078)

日期	16/6/2022 及 23/6/2022 (四)	時間	上午 10:00 – 11:30
地點	本中心	對象	同心家長會員優先
名額	12 名	費用	\$50 (每名家長)
導師	韋文琪小姐 (香薰治療師、自然療法營養治療師、瑜珈導師、註冊社工)		
內容	1. 認識不同按摩歷史、手法及對身心的益處 2. 學習泰式按摩的手法和拉筋方法，針對處理家長們經常面對的痛症問題 3. 製作芳療按摩油，學習兒童按摩手法 4. 學習自我舒緩腿部水腫問題的淋巴手法 5. 按摩工具的介紹及體驗 6. 於導師工作室實習瑞典式全身按摩手法		
備註	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 練習過程需要與學員有身體接觸，並請參加者穿着輕便服裝 ➤ 每名參加者請自備大毛巾一條 <p>*如以支票付款，請以獨立支票支付。</p>		



家長天地

粉嶺中心

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
學前兒童家長加油站	★ 自理篇 (FLPRC-22-00001)	12/5/22 (四) (Zoom)	下午 2:00 - 3:30	粉嶺家長	6 歲以下兒童之家長	20 名	\$10	如何提升幼兒的自理能力。 	冼姑娘
	★ 小一學堂@陪你放榜之家長工作坊 (FLPRC-22-00073)	19/5/22 (四)	上午 10:00 - 11:30	資源中心	2022 年升讀主流小一兒童之家長	20 名	\$10	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，希望有助叩門馬到功成。 備註：名額先到先得，如以支票付款，請為此活動開一張獨立支票	鄭姑娘
	★ 小一適應之家長篇 (FLPRC-22-00002)	9/6/22 (四)		預備升讀主流小學兒童之家長	20 名	\$10	由過來人家長分享如何協助子女適應主流小一生活。 		冼姑娘

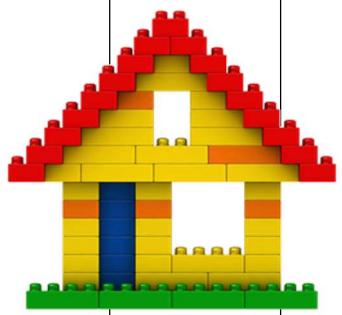
備註：(FLPRC-22-00001 及 FLPSC-22-00002)

1. 上期已報以上活動之家長，毋需再報名。如以支票付款，請開一張獨立支票。
2. 如以網上視像形式進行，時間則改為 3:00-4:30。

	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	心靈拼貼® (FLPRC-22-00079)	12/7-2/8/22 (逢二，共 4 節)	上午 10:00 - 12:00	粉嶺家長資源中心	家長會員	6 名	\$80	心靈拼貼®是一個簡單、有創意、富有想像力的流程，透過圖像剪貼、自我解讀圖卡，可以發現內在智慧，並且和群體和諧共處。透過自我的拼貼過程中，發現你的個人核心，療癒自己。 以手作拼貼療癒心靈，用圖卡呈現你個人的生命故事，協助家長開啟心靈探索之旅，安頓身心。 	葉姑娘
	★ 認識青少年反叛期 (FLPRC-22-00080)	14/7 - 11/8 (逢四，共 4 節) (4/8 暫停)	上午 10:30 - 11:30	家長會員	家長會員	6 名	\$80	由兒童踏入青少年階段(升中一至中三)，家長會發現他/她開始有自己的想法、有自己的睡眠時間、有自己的朋友、不理會家長的經驗見解，漸漸找不到與他/她溝通的方法，心中疑問是不是青少年反叛期？小組讓家長認識反叛期，透過角色扮演、個案討論及分享，學習如何與青少年建立良好溝通方法，站在另一個角度陪他/她成長。 	Don Sir

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一 FUN (FLPRC- 22-00081)	15/7- 12/8/22 (逢五， 共4節) (29/7 暫停)	下午 4:15 - 5:15	粉嶺 家長 資源 中心	5-6 歲 兒童	6 名	\$160	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
★ 專注 小奇兵 (FLPRC- 22-00082)	16/7- 27/8/22 (逢六， 共6節) (6/8 暫停)	上午 11:30 - 中午 12:30		4-5 歲 兒童	6 名	\$240	透過聽覺、視覺及相關的遊戲去提昇兒童的專注力，從中亦會訓練兒童的與人溝通及合作技巧。 	
童砌 LEGO 樂 (FLPRC- 22-00083)		下午 3:30 - 4:30		5-6 歲 (已 診斷 或 懷疑 患有 自閉 症之 兒 童)	6 名	\$240	如何改善自閉症幼兒的社交及溝通是個棘手問題。該小組參考「LEGO 積木治療」的訓練方法，利用趣味性甚高的 LEGO 營造自然社交環境，從而引發幼兒之間的社交意欲，學習與人溝通、合作、解難的技巧。 備註： 1. 活動最少有 4 位參加者才開班 2. 喜歡拼砌積木、能自行運用已掌握的概念，如：大小、長短、顏色等 3. 有基本表達、要求及發問的能力較適合參加此小組 	
★ 情緒 小太陽 (FLPRC- 22-00084)	16/8- 25/8/22 (逢二及 四， 共4節)	上午 10:00 - 11:00		4-5 歲 兒童	6 名	\$160	透過情緒學習，社交互動遊戲，籍此教導及培養孩子面對逆境時控制自我情緒的能力。 	
★ 夏日 小專+ (FLPRC- 22-00085)	17/8- 26/8/22 (逢三及 五， 共4節)	上午 10:00 - 11:00		5-6 歲 兒童	6 名	\$160	小組透過簡單的指令遊戲，讓兒童在玩樂中加強專注力及聆聽指令的能力，從中訓與人溝通及合作技巧。	
夏日 感知樂 (FLPRC- 22-00086)	17/8- 26/8/22 (逢三及 五， 共4節)	下午 1:30 - 2:30		4-5 歲 兒童	6 名	\$160	透過多元化的遊戲，以及不同的感知活動，如：視覺訓練、聽覺訓練、味覺訓練等，讓兒童從遊戲中得到不同的訓練，從而提升專注力。	

學前兒童親子園地

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 (FLPRC-22-00087)	13/7-24/8/22 (逢三，共 7 節)	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	\$280	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。 備註：「未接受社署資助的學前服務」兒童優先抽籤	洗姑娘
小腳板遊戲小組 (FLPRC-22-00088)	14/7-11/8/22 (逢四，共 5 節)	下午4:30 - 5:30		2-3 歲兒童及一名家長	4 對親子	\$200	透過不同的體能及感知遊戲，提升兒童的動作協調能力，並學習模仿、聽指示等社交技巧。 備註：「未接受社署資助的學前服務」兒童優先抽籤	
小跳豆訓練小組 (FLPRC-22-00089)	16/7-27/8/22 (逢六，共 7 節)	上午10:30 - 11:30		2-3 歲兒童及一名家長	3 對親子	\$280	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。 備註：「未接受社署資助的學前服務」兒童優先抽籤	
動感遊戲室 (FLPRC-22-00090)	16/8(二)、18/8(四)、23/8(二)及25/8/22(四) (共 4 節)	下午4:30 - 5:30		2-3 歲兒童及一名家長	4 對親子	\$160	透過不同的感官刺激及動感遊戲，提升兒童的感官能力，從而促進其動作協調能力，並學習模仿、聽指示等社交技巧。	
★ 愉快學中文 V (FLPRC-22-00091)	15/7-26/8/22 (逢五，共 7 節)	下午4:30 - 5:30		升讀小一之兒童及一名家長	4 對親子	\$350	以富趣味性的語文學習活動，包括聽、說、讀、寫等範疇，培養兒童對學習中文的興趣，奠定良好學習基礎。 備註：此為連續性之課程，曾參加上期愉快學中文之兒童優先	

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。

主流支援加油站

粉嶺中心

「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(10/2021-8/2022)，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-22-00092)	8/7-26/8/22 (逢五，共 8 節)	下午 3:30 -	粉嶺家長資源中心	升讀主流小學小四至小五之學生	8 名	\$760	今期內容： ➤ 時式訓練及相關時式句子寫作	洗姑娘
★ 多文體英文全攻略 C (FLPRC-22-00093)		下午 4:45 -		升讀主流小學小二至小三之學生	8 名	\$760	今期內容： ➤ 時式訓練	
★ 多文體英文全攻略 A (FLPRC-22-00094)		下午 6:00 -		升讀主流小學小六至中一之學生	8 名	\$760	今期內容： ➤ 時式訓練及相關時式句子寫作	

備註：如學生全天上課，此小組時間可能會延遲，如有更改，職員將再通知。

「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，提升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(10/2021-8/2022)，上期出席率達 80%之參加者，今期方可獲優先。

導師：凌浩琳小姐

備註：請在報名表上註明升讀年級

★ 趣味學中文 (FLPRC-22-00095)	8/7-26/8/22 (逢五，共 8 節)	下午 3:30 -	粉嶺家長資源中心	升讀主流小學小二至小三之學生	8 名	\$760	今期內容： -常見試卷題型練習、閱讀理解	洗姑娘
★ 中文閱讀策略班 A (FLPRC-22-00096)		下午 4:45 -		升讀主流小學小六至中一之學生	8 名	\$760	今期內容： -常見閱讀理解題型訓練 包括試卷題型、HKAT 題型及重溫常用語文基礎知識。	
★ 中文閱讀策略班 B (FLPRC-22-00097)		下午 6:00 -		升讀主流小學小四至小五之學生	8 名	\$760		

備註：如學生全天上課，以上小組時間可能會延遲，如有更改，職員將再通知。

名稱/ 編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
★ 聽說讀寫 學英文 B (FLPRC- 22-00098)	6/7- 24/8/22 (逢三， 共 8 節)	下午 3:15 - 4:15	粉 嶺 家 長 資 源 中 心	升讀 主流 小一 之兒童	6 名	\$880	透過英語拼音、聽故事、朗讀等遊戲，讓兒童在輕鬆的環境下學習英語，引發兒童對英語的興趣，提升他們的英語「聽」「說」「讀」「寫」能力。 導師：黃婉珊小姐(經驗英語導師) 備註：	洗 姑 娘
★ 聽說讀寫 學英文 A (FLPRC- 22-00099)		下午 4:30 - 5:30	升讀 主流 小二 之兒童	6 名	\$880	A 班為連續性之課程，曾參加上期聽說讀寫學英文之兒童優先		
★ 小一 適應班 III (FLPRC- 22-00100)	16/7- 27/8/22 (逢六， 共 7 節)	下午 1:45 - 3:45		升讀 主流 小一 之兒童	8 名	\$700	讓兒童學習遵守課室常規、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。 備註： 1. 此為連續性之課程，上期參加者優先 2. 請自備文具、小食袋及水樽 3. 如未能於中心上實體課，將轉以網上視像形式上課，而時間則改為 2:00-3:30，費用會按比例退回	

暑期親子活動

名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢	
★ 玩出 親子情 (FLPRC- 22-00101)	11/8/22 (四) 網上進行 家長出席	上午 9:30- 10:30		粉 嶺 家 長 資 源 中 心	6-9 歲兒 童及 一名 家長	6 對	每對 \$210	讓家長透過了解非指導式陪伴的技巧，減少「命令」。在陪伴兒童玩玩具時，強化家長與子女互動的技巧，培養會思考、負責又自律的小孩，也同時促進親子互動，改善親子關係。	葉 姑 娘
	12/8/22 (五) 親子出席	下午 3:00- 4:00					*完成一節中心活動可帶走一個扭蛋(或手掌大少的玩具)		
	20/8- 27/8/22 (逢六， 共 2 節) 親子出席	下午 4:00- 5:00					*完成 4 節活動可帶走家用夾公仔機一部*		

名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
★ 親子靜觀 (FLPRC-22-00102)	17/8(三)、 19/8(五)、 24/8(三)及 26/8/22(五) (共 4 節)	下午 1:30- 2:30	粉嶺 家長 資源 中心	6-8 歲兒 童及 一名 家長	6 對 親 子	\$80	父母子女本該是最親密的關係，然而因價值觀差異而常有爭吵。有不少科學研究顯示，靜觀能提昇人的專注力、情緒管理和同理心等心理質素。父母與子女一起靜觀修習，有助培養孩子安靜、專注和放鬆的狀態。 讓家長抱持「初心」，不再為子女貼上「不聽話」、「無用」等負面標籤；幫助家長覺察及承認自身壓力，對己對人有多一分的體諒。	葉姑娘



單元/小組天地

名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
LEGO 社交組 (FLPRC-22-00103)	9/7 - 13/8/22 (逢六， 共 6 節)	下午 5:00- 6:00	粉嶺 家長 資源 中心	7-9 歲 兒童	3 名	\$240	透過鼓勵兒童在規定的角色內共同建設，在團隊遊戲中發展社交能力。每位兒童都有機會變成「工程師」、「供應商」、「建築師」或「好幫手」的角色。 兒童起初會一起跟隨圖片指導透過磚頭建立模型，繼而發展「任意砌磚」‘Freestyle’的方式，發揮創意及表達想法，建立自信心。	葉姑娘
社交 遊樂場 (FLPRC-22-00104)	12/7- 9/8/22 (逢二， 共 5 節)	下午 4:30 - 5:30		6-10 歲 兒童就讀 特殊學校 優先	6 名	\$200	透過小組砌磚的過程進行互動，提供機會讓兒童練習社交溝通技能，如輪流、傾聽、分享想法、溝通、妥協、解決問題和共同關注以融入活動當中，透過社工的介入，可以提高兒童改變行為的能力，理解和談論感受，共同解決問題。	曾姑娘

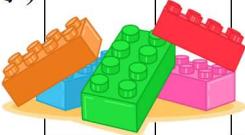
名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
★ 數學偵探團 (FLPRC-22-00105)	14/7-11/8/22 (逢四，共 5 節)	下午3:30 - 4:30	粉嶺家長資源中心	就讀主流學校升小一至小二學生	8名	\$450	以不同數學遊戲和練習，培養兒童對數學的興趣，提升解讀和處理文字題能力。	常姑娘
★ 小小演說家 (FLPRC-22-00106)		下午4:35 - 5:35		就讀主流學校升小三至小五學生	8名	\$450	導師：課程由資深傳媒工作者鄧駿暉（駿暉哥哥）任教。 透過講課、練習和角色扮演等，讓學員了解演說應有態度和技巧，培養公眾演說信心，為日後升中面試做準備。	常姑娘
「棋」樂無窮 (FLPRC-22-00107)	14/7-11/8/22 (逢四，共 5 節)	下午4:30-5:30	下午5:45 - 6:45	7-9 歲兒童	6名	\$200	體驗考驗腦力及新奇的桌上遊戲，學習遵守遊戲規則，加強社交能力，透過遊戲讓兒童學習輸贏，並從中提升個人自信心。	常姑娘
★ 專注玩一番 (FLPRC-22-00108)	15/7-12/8/22 (逢五，共 5 節)	7-11 歲兒童		6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	
★ 探索侏羅紀 (FLPRC-22-00109)	16/7-20/8/22 (逢六，共 6 節)	下午2:30-3:30	下午4:30 - 5:30	8-11 歲兒童	6名	\$240	以恐龍為主題，透過社交遊戲、小組討論、藝術創作，提升兒童團體及合作性，促進他們與朋輩相處，提升社交的技巧。	常姑娘
解難專家 (FLPRC-22-00110)	16/7-27/8/22 (逢六，共 7 節)	下午4:30 - 5:30		10 歲以上青少年	6名	\$280	學習合作一起解決任務，於分組遊戲中與組員一起完成挑戰，加強參加者團體合作精神。	曾姑娘
中文故事劇場 (FLPRC-22-00111)	16/8(二)、18/8(四)、23/8(二)及25/8/22(四) (共 4 節)	上午11:00 - 中午12:00	上午11:30 - 12:30	6-8 歲兒童	6名	\$160	每節以不同故事，與兒童一起進行角色扮演及製作小手工，發揮兒童創意力及說話表達能力。	曾姑娘
棋藝玩一番 (FLPRC-22-00112)				6-8 歲兒童	4名	\$160	透過不同的棋藝遊戲，讓兒童學習遵守遊戲規則，以正面態度面對輸贏等社交技巧。	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
理財 Easy Bank (FLPRC-22-00113)	16/8(二)、18/8(四)、23/8(二)及25/8/22(四)(共 4 節)	下午2:00 - 3:00	粉嶺家長資源中心	升讀主流小三至小五兒童	6名	\$200	透過學習金錢運用，為兒童建立正確的理財觀念。活動內容包括：理財遊戲、外出購物、小組討論、制訂理財計劃等。	紅姑娘
小小運動家 (FLPRC-22-00114)		下午3:00 - 4:00		6-10 歲兒童	6名	\$160	透過運動競技遊戲，加強兒童團體合作技巧及身體協調，促進社交溝通能力。	曾姑娘
音樂舞蹈派對 (FLPRC-22-00115)	17/8(三)、19/8(五)、24/8(三)及26/8/22(五)(共 4 節)	上午10:00-11:00		6-9 歲兒童	6名	\$160	透過不同音樂及動感遊戲，訓練肢體協調能力，並享受 Switch Just Dance 遊戲的樂趣，感受一齊玩樂跳舞的愉悅，練習團體舞步提升與人合作能力。	常姑娘
★ 升中技巧訓練班 (FLPRC-22-00116)		上午11:30 - 下午12:30		升讀主流小五至小六兒童	6名	\$160	中學的生活與小學有何不同？大家於小組內一起分享，當中亦會透過模擬面試及時事討論，學習升中面試技巧及表達能力，為升中做好準備。	曾姑娘
我和音樂做朋友 (FLPRC-22-00117)		上午11:30 - 12:30		6-8 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



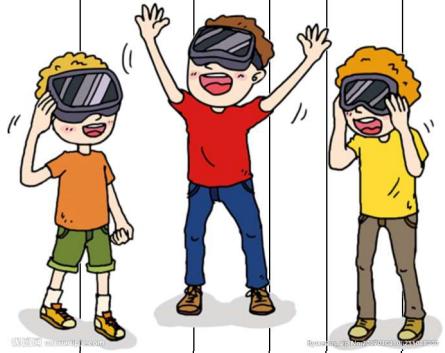
青少年活動

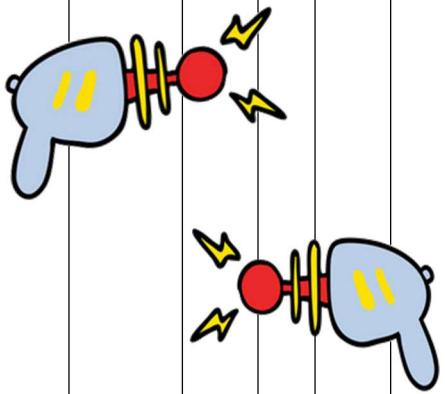
名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
★ 後生仔 ZOOM 住傾 (FLPRC-22-00118)	15/7-12/8 (逢五，共 3 節) (29/7 及 5/8 暫停)	下午6:00-7:00	粉嶺家長資源中心	升讀小五至中三主流學校青少年	6名	\$120	成長過程面對各種情景，例如學業、朋輩關係、透過遊戲認識朋友，學習社交技巧，擴闊社交圈子。	Don Sir
成長的天空 @個人自理篇 (FLPRC-22-00119)	16/7-27/8/22 (逢六，共 7 節)	上午10:00 - 11:00		10 歲以上就讀特殊學校青少年	6名	\$280	學習簡單家務及認識個人儀容整理，提升個人自理能力及獨立性。	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
★ 電玩同樂會 (FLPRC-22-00120)	16/7-13/8/22 (逢六，共 6 節)	上午11:45-下午12:45		升讀主流小六至中四青少年	6名	\$240	體驗不同平板及 Switch 遊戲，有趣又刺激，透過合作性電玩遊戲，從中學習朋輩相處，提升社交能力及溝通技巧。	常姑娘
★ 青年俱樂部 (FLPRC-22-00121)	16/7-27/8/22 (逢六，共 7 節)	下午2:00-3:00		10 歲以上就讀主流學校青少年	6名	\$280	透過不同主題活動，包括桌上遊戲、時事討論及集體遊戲等活動，提升參加者社交溝通及團體合作性。	曾姑娘
Lego 智童道合 (FLPRC-22-00122)	16/7-13/8/22 (逢六、共 4 節) (6/8 暫停)	下午4:30-5:30		升讀小五至中三主流學校青少年	6名	\$200	完成一件 Lego 製成品，需要經歷一層又一層建製完成，過程最考驗你的專注及耐性。砌 Lego 過程仿似我們在追趕我們定立的目標，簡單分工合作，加強社交相處技巧。	Don Sir
★ 朋友‘義’號 (FLPRC-22-00123)		下午6:00-7:00		升讀小五至中三主流學校青少年	6名	\$160	朋友之間的重視關係是什麼概念，吵架、忽略、沉默、朋友關係進入冰封狀態，如何修補關係？透過活動遊戲學習自我表露及分享感受有助修補關係，同時讓組員認識重視關係的概念，使青少年可以有愉快的學校生活。	
★ 青年 ZOOM 住傾 (FLPRC-22-00124)	29/7、5/8/22 (每月一次、共 2 節)	下午6:00-7:00		15 歲以上就讀主流學校青少年	10名	免費	青少年成長過程面對各種情景，例如學業、朋輩關係、男女關係、社會陷阱、工作方向等，將開設平台，讓青少年每月聚會，透過不同主題情景分享，加強青少年解決問題的能力。	

名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
Lego 情緒篇 (FLPRC- 22-00125)	16/8(二)、 18/8(四)、 23/8(二) 及 25/8/22(四) (共 4 節)	上午 11:00- 12:00	粉 嶺 家 長 資 源 中 心	12 歲 以上就 讀主流 學校 青少年	6 名	\$200	砌 Lego 可以了解自己的情 緒，同時學習專注個人興趣， 讓自己可以學習不同方法舒 緩自己的情緒，完成個人興趣 帶來的成功感，讓自己的心情 得以平行，迎接日常生活的難 題。	Don Sir
★娛樂 Board game 社交組 (FLPRC- 22-00126)		下午 4:00- 5:00		12 歲以 上就讀 主流學 校青少 年	6 名	\$160	暑假就是你我他一齊玩的季 節，歡樂、幽默感、笑聲渡過 8 月尾的時間。同時 Board game 可以挑戰自己的思維模 式，學習深思熟慮，培養三思 而後行的思考能力。	
扭氣球 手藝社交組 (FLPRC- 22-00127)	17/8(三)、 19/8(五)、 24/8(三) 及 26/8/22(五) (共 4 節)	上午 10:30- 11:30		12 歲 以上就 讀主流 學校 青少年	6 名	\$160	簡單扭氣球手藝，可以訓練手 指靈敏度，培養耐性，將成功 經驗，強化自身的專注力，同 時學習朋輩相處技巧，擴闊社 交圈子。	
★青少年 異性相處篇 (FLPRC- 22-00128)		上午 12:00- 1:00		升中一 至中三 就讀主 流學校 青少年	6 名	\$160	兒童踏入青少年階段，由於身 體的變化，讓青少年開始注重 外表，對異性產生好感，甚至 想盡辦法與異性接觸，但往往 不知最佳方法，小組讓組員認 識什麼是友誼、什麼是男女關 係，學習與異性相處，平行友 誼與男女關係的相處方法。	
玩電腦 學攻略 (FLPRC- 22-00129)		下午 1:45- 2:45		升讀主 流 中一至 中六 青少年	6 名	\$160	現時的學生功課報告，有機會 利用 PPT 簡報講述，玩電腦學 實用技巧，學習 Microsoft PowerPoint (PPT)，一同蒐集、 整理資料，製作簡潔精美的簡 報，提升自信心及說話技巧。	常 姑 娘
#小義工 訓練班 (FLPRC- 22-00130)	17/8- 26/8/22 (逢三、五， 共 4 節)	下午 3:00 - 4:00		9-12 歲 兒童	6 名	\$160	學習擔任義工的正確態度及 帶領活動時的技巧，訓練參加 者溝通能力及合作性。 備註： 最後一堂會安排探訪活動，請 預留時間出席。	曾 姑 娘

參觀活動系列

名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
☺ # 體育互動館 (FLPRC-22-00131)	16/8/22 (二)	下午 2:00 - 下午 5:15	旺角體育互動體驗館	8 歲以上兒童	12 名	\$100 (包括導賞及交通費)	<p>乘搭旅遊車到 SPORTS EXPO 體育互動體驗館，認識體育資訊及香港運動員，體驗各種運動訓練遊戲，有虛擬實境、體感遊戲以及 VR 體驗區，讓兒童大展身手，從遊戲中提升手眼協調能力。</p> <p><u>集合/解散時間及地點：</u> 下午 2:00 /下午 5:15 嶺家長資源中心</p> <p>備註：</p> <ol style="list-style-type: none"> 此活動正在申請基金贊助，如申請成功將作<u>大部分退款</u> 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 請穿著輕便衣服及運動鞋 VR 體驗區需 13 歲以上才能使用 <p>當日聯絡電話：5665 8019</p> 	常姑娘
☺ # 龍虎山生態遊 (FLPRC-22-00132)	18/8/22 (四)	下午 1:00 - 下午 5:30	龍虎山環境教育中心	8 歲以上兒童	12 名	\$110 (包括導賞及交通費)	<p>乘搭旅遊車到龍虎山環境教育中心，參與生態追蹤活動，利用望遠鏡和小地圖調查小昆蟲，認識不同種類的昆蟲，提升兒童對自然生態的認識和興趣，富有啟發的大自然體驗。</p> <p><u>集合/解散時間及地點：</u> 下午 1:00-下午 5:30 粉嶺家長資源中心</p> <p>備註：</p> <ol style="list-style-type: none"> 此活動正在申請基金贊助，如申請成功將作<u>大部分退款</u> 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 請穿著輕便衣服及運動鞋 <p>當日聯絡電話：5665 8019</p> 	

名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
☺ # 智「螢」神射手 (FLPRC-22-00133)	23/8/22 (二)	下午 1:30 - 下午 5:30	觀塘室內鐳射槍場	8 歲以上兒童	12 名	\$380 (包括門票及交通費)	<p>乘搭旅遊車到室內鐳射槍場，體驗無痛螢光鐳射槍戰，既安全又好玩，以夜光迷宮為主題，黑夜配以幻彩燈光及煙效，考驗參與者的眼界，是個戰略、速度兼備的槍戰遊戲。</p> <p><u>集合/解散時間及地點：</u> 下午 1:30/下午 5:30 粉嶺家長資源中心</p> <p>備註：</p> <ol style="list-style-type: none"> 此活動正在申請基金贊助，如申請成功將作<u>大部分退款</u> 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 請穿著輕便衣服及運動鞋 <p>當日聯絡電話：5665 8019</p> 	常姑娘
☺ # LEGO® 探索中心 (FLPRC-22-00134)	25/8/22 (四)	下午 1:30 - 下午 5:30	香港樂高®探索中心	8 歲以上兒童	12 名	\$380 (費用包括門票及交通費)	<p>乘搭旅遊車到樂高®探索中心，樂高探索中心是由成千上萬塊樂高積木打造，以樂高主題室內遊樂場。參觀不同園區：迷你天地、古堡歷險、魔法轉盤及樂高賽車場，小朋友們一同玩樂，富有啟發的遊玩體驗。</p> <p><u>集合/解散時間及地點：</u> 下午 1:30-下午 5:30 粉嶺家長資源中心</p> <p>備註：</p> <ol style="list-style-type: none"> 此活動正在申請基金贊助，如申請成功將作<u>大部分退款</u> 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 玩樂區需穿著襪子 <p>當日聯絡電話：5665 8019</p> 	

兒童興趣班

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
✿ 暑期親子鋼琴個別教授 A 班 (FLPRC-22-00135)	6/7-24/8/22 (逢三，共 8 節)	下午 3:15 - 5:45	每節半小時	粉嶺家長資源中心	6 歲以上兒童及一名家長	5 對親子	\$1360 透過學習鋼琴，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。 備註： 1. 參加者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，可按優次選擇多個時段。(每半小時一節) 2. 參加者只可報名參加 A, B 班其中一班活動。 3. 由資深導師曾建萍女士教授 4. 上課時可向導師購買琴譜 5. 「✿」活動暫不收費	常姑娘
✿ 暑期親子鋼琴個別教授 B 班 (FLPRC-22-00136)	7/7-25/8/22 (逢四，共 8 節)	下午 3:15 - 5:45				5 對親子	\$1360	
✿ 暑期親子鋼琴個別教授 C 班 (FLPRC-22-00137)	22/7-26/8/22 (逢五，共 6 節)	下午 3:15 - 5:45				5 對親子	\$1020	
✿ 暑期兒童乒乓球班 (FLPRC-22-00138)	8/7-26/8/22 (逢五，共 8 節)	下午 6:00-7:00	上水保榮路體育館	8 歲以上兒童	6 名	\$480	由資深乒乓球導師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:資深乒乓球龍教練 備註： 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集合，並在場館內看顧子女。 3. 「✿」活動暫不收費	
✿ 暑期青年籃球班 (FLPRC-22-00139)	9/7-27/8/22 (逢六，共 8 節)	上午 9:00-10:00	粉嶺和興體育館	12 歲或以上兒童	15 名	\$640	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。 備註： 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. 活動於上水保榮路體育館籃球場上課。 4. 「✿」活動暫不收費	

名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
✿ 兒童 Kick-Boxing 班 (FLPRC-22-00140)	9/7-27/8/22 (逢六，共 8 節)	上午 11:00 - 中午 12:00	上水龍琛體育館活動室	6 歲以上兒童或棠棣	11 名	\$720	<p>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。</p> <p>備註：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 上期參加者優先。 2. 此活動與以馬內利體適能協會合辦 3. 參加者可向導師訂購制服 4. 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 5. 家長須陪同參加者自行前往 6. 「✿」活動暫不收費 	常姑娘
★ 暑期兒童非洲鼓班 (FLPRC-22-00141)	9/7-27/8/22 (逢六，共 8 節)	上午 9:30-10:30	粉嶺家長資源中心	4-6 歲兒童	8 名	\$800	<p>導師將有系統教授非洲鼓的基本手法、技巧和節拍訓練。並加入有趣生動的遊戲來提升兒童的聽覺專注能力及群體合作性。</p> <p>導師：資深非洲鼓導師馬楚城先生 (Martin 哥哥)，Martin 哥哥跟隨非洲鼓著名敲擊樂手 Kumi Masunaga 學習，並曾於幼稚園、小學及特殊學校任教音樂小組，對特殊兒童音樂教育尤有心得。</p>	
★ 暑期專注小結他班 (FLPRC-22-00142)		上午 10:30-11:30		8 歲以上兒童	8 名	\$800	<p>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。</p> <p>導師：資深音樂導師馬楚城先生 (Martin 哥哥)</p> <p>備註: Ukulele 可向導師購買\$320。</p>	
★ 暑期兒童粉彩畫 B 班 (FLPRC-22-00143)	13/7-24/8/22 (逢三，共 7 節)	下午: 3:15-4:15		7-9 歲兒童	7 名	\$630	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，提高美感知和自信心。	
★ 暑期兒童粉彩畫 A 班 (FLPRC-22-00144)	13/7-24/8/22 (逢三，共 7 節)	下午: 4:30-5:30		4-6 歲兒童	7 名	\$630	<p>導師: 黃潔賢小姐 – Chabelo Art Studio 畫室資深導師</p> <p>備註：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 導師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。 2. 如有需要，自行預備保護畫衣 	

名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
✿ 暑期足球訓練班 (FLPRC-22-00145)	15/7-26/8/22 (逢五，共7節)	下午6:20-7:20	祥華邨足球場	12歲或以上兒童	14名	\$525	教授足球知識、運球、傳球、組織、球例、進攻和射球的技巧，透過訓練學習兒童紀律、溝通技巧、團隊合作精神及專注能力，從中促進兒童的小肌肉發展以及身體協調能力等等。	常姑娘
✿ 暑期足球小將 (FLPRC-22-00146)		下午5:20-6:20		8-11歲兒童	10名	\$525	導師：資深教練曾 SIR 備註： 1. 請穿著輕便衣服及運動鞋，並自備足球及水樽 2. 參加者需自行往祥華邨足球場 3. 「✿」活動暫不收費	
✿ 暑期羽毛球班 (FLPRC-22-00147)	16/7-6/8/22 (逢六，共4節) (暫定)	上午10:00-11:00	粉嶺和興體育館	8-16歲兒童	8名	\$40	由康文署導師教授參加者學習羽毛球技巧，訓練參加者手眼協調及與人合作，培養參加者對運動的興趣。 備註： 1. 此活動由康文署贊助 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。 3. 參加者需自行前往和興體育館。 4. 參加者需穿著運動服裝及運動鞋，切勿穿著拖鞋或涼鞋。 5. 參加者需自備羽毛球球拍。 「✿」活動暫不收費	
✿ 暑期桌球班 (FLPRC-22-00148)	16/7-6/8/22 (逢六，共4節) (暫定)	上午11:00-中午12:00		8-16歲兒童	8名	\$40	由康文署導師教授參加者學習桌球技巧，提升專注能力，訓練手眼協調及與人合作，培養參加者對運動的興趣。 備註： 1. 此活動由康文署贊助 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。 3. 參加者需自行前往和興體育館。 4. 參加者需穿著運動服裝及運動鞋，切勿穿著拖鞋或涼鞋。 「✿」活動暫不收費	

名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
★ 得意好玩 黏土班 A (FLPRC- 22-00149)	16/8(二)、 18/8(四)、 23/8(二) 及 25/8/22(四) (共 4 節)	下午 1:00- 2:00	粉 嶺 家 長 資 源 中 心	5-14 歲 發 展 障 礙 兒 童	6 名	\$395 (另 收材 料費 \$80)	透過黏土製作，教授掌握基本握控、搓、捏、雕等立體雕塑的基本技巧，訓練手指的靈活性及培養耐性，啟發兒童發揮想像、思考、專注、創造及表達能力。 教學素材：利用超輕黏土及波波膠，混合小配件一同製作不同 3D 立體黏土手工藝品，題材如：夏日甜品、動物、卡通及小裝飾等。 導師：林詠詩老師 (Ms Joey) (持相關專業證書及曾任教多間社會服務中心)	常 姑 娘
★ 得意好玩 黏土班 B (FLPRC- 22-00150)		下午 2:15- 3:15		(需 具簡 單書 寫能 力)			備註：導師於第一堂收取材料費\$80	

家庭活動

活動/ 編號	日期	時間	地點	對 象	名 額	費用	內容 / 備註	查詢
✿ 快閃長洲 (FLPRC- 22-00151)	24/7/22 (日)	上午 8:45 - 下午 5:00	長 洲	3 歲 或 上 之 家 庭 會 員	28 名	每位 \$65 (大小 同價) (只 包旅 遊車 來回)	香港人每天的生活都忙碌緊張，不妨趁著週末來個快閃長洲，渡過一個悠閑的假日時光。 於中心集合後，乘旅遊車前往中環 5 號碼頭搭高速船前往長洲，(船程約 30 至 40 分鐘)，於自由時間遊玩長洲盡享陽光與海灘、探索張保仔洞、更可以租借家庭腳踏車等，最後返回粉嶺解散。 【敬請準時，逾時不候】 集合時間及地點： 上午 8:45 粉嶺家長資源中心 解散時間及地點： 下午 5:00 粉嶺港鐵站	紅 姑 娘 、常 姑 娘

備註：

1. 費用只包括旅遊車來回粉嶺，其他費用自費
2. 高速船時間：去程上午 10:00，回程下午 4:00
3. 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
4. 請自備防曬、防蚊用品及足夠飲料品，並穿著輕便衣服及運動鞋
5. 當日聯絡電話：5665 8019
6. 「✿」活動暫不收費

活動/ 編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
◎ 海・島 逍遙遊 (FLPRC- 22-00152)	31/7/22 (日)	上午 8:45 - 下午 5:45	吉 澳 、 鴨 洲 、 荔 枝 窩	3 歲 或 上 之 家 庭 會 員	26 名	每位 \$420 (大小 同價) 包括 車費 、 船費 、 午膳 及 導遊 小費)	<p>於中心集合後，乘坐旅遊車前往馬料水公眾碼頭，轉乘包船前往吉澳，沿途經過印洲塘海岸公園，近觀「印塘六寶」及鬼手岩。於吉澳吉澳大街、天后廟、高地頂、吉澳故事館，並於島上酒家享用風味午餐。餐後乘船前往鴨洲，上船探索海蝕地貌風景，觀賞鴨眼洞、綿羊石、斬頸洲等及印塘六寶。接着乘船前往荔枝窩(一條擁有超過三百年歷史的客家圍村)欣賞荔枝窩海岸、風水林及紅樹林等美景。遊畢乘船返回馬料水碼頭，再轉乘旅遊車返回粉嶺站解散。</p> <p>集合時間及地點：【敬請準時，逾時不候】 上午 8:45 粉嶺家長資源中心</p> <p>解散時間及地點： 下午 5:45 港鐵粉嶺站</p>	洗 姑 娘 、 燕 姑 娘

備註：

1. 此活動正在申請基金贊助，如申請成功將作部分退款
2. 如以支票付款，請開一張獨立支票
3. 此活動由采星旅遊有限公司承辦
4. 最長船程為 1.5 小時，易暈船浪者，不宜參加
5. 請自備防曬、防蚊用品及足夠飲品，並穿著輕便衣服及運動鞋
6. 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
7. 按旅遊業議會規例：參加者必須符合「疫苗通行證」規定 **#**
中籤後需提供身份證上中文全名、身份證連英文字首 4 個字及聯絡電話號碼。旅行當天須掃安心出行二維碼，並須全程佩戴口罩
8. 當日聯絡電話：**5665 8019**

政府實行之「疫苗通行證」政策（6月30日開始）

18 歲以上市民：已接種兩劑疫苗滿 9 個月，必須接種第三劑疫苗

12-17 歲市民：已接種的第一劑疫苗已滿 6 個月，必須接種第二劑疫苗

12 歲以下兒童暫不設限

活動/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
✿ 热辣辣行山隊 (FLPRC-22-00153)	7/8/22 (日)	上午 8:30 - 下午 4:30	南丫島	家庭會員	28名	每位 \$80 (大小同價) (包括車費，船費及午餐自費)	<p>於中心集合後，乘旅遊車前往中環碼頭，轉乘渡輪前往南丫島榕樹灣，步行風采發電站，路程約 2 小時，之後於市集自費午膳。下午遊覽南丫島市集，如沙灘重開，參加者可以到沙灘，最後返回粉嶺解散。</p> <p>集合 / 解散時間及地點： 上午 8:30 粉嶺家長資源中心 下午 4:30 港鐵粉嶺站</p> <p>備註：</p> <ol style="list-style-type: none"> 活動當日出示有效「殘疾人士身分」的個人八達通之人士，乘坐普通客位可享優惠船費(如渡輪優惠有變，將另行通知參加者) 請自備防曬、防蚊用品及足夠飲料品，並穿著輕便衣服及運動鞋 如到沙灘遊玩，需自備沙灘用品 當天聯絡電話：5665 8019 因船期所限，逾時不候，敬請準時 「✿」活動暫不收費 	鄭姑娘、楊姑娘
✿ 尖沙咀玩樂遊 (FLPRC-22-00154)	14/8/22 (日)	上午 9:30 - 下午 3:30	合味道紀念館 香港、香港太空館	家庭會員 (成人及 4 歲以上兒童)	28名	每位 \$200 (大小同價)	<p>早上乘坐旅遊車前往香港太空館參觀及觀看立體球幕電影，中午於尖沙咀自費午膳，午膳後前往香港合味道紀念館享受‘我的合味道工作坊’或‘穀物麥片工作坊’制作。活動完結後乘坐旅遊車返回粉嶺解散。 (成人及 4 歲以上兒童報名)</p> <p>【敬請準時，逾時不候】</p> <p>集合 / 解散時間及地點： 上午 9:30 粉嶺家長資源中心 下午 3:30 港鐵粉嶺站</p> <p>備註： 請自備防曬、防蚊用品及足夠飲料品，並穿著輕便衣服及運動鞋 當天聯絡電話：5665 8019 「✿」活動暫不收費</p>	葉姑娘、常姑娘

活動/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
✿ 港島 玩樂遊 (FLPRC- 22-00155)	21/8/22 (日)	上午 9:30 - 下午 4:30	山頂 、香港動植物公園	家庭會員	28 名	每位 \$85 (大小 同價)	<p>早上乘坐旅遊車前往山頂，沿盧吉道步行，沿途可欣賞山頂風景，中午於山頂廣場自費午膳，午膳後前往香港動植物公園，參觀公園內獨有的鳥類、哺乳類及爬行類動物，活動完結後乘坐旅遊車返回粉嶺解散。</p> <p>集合 / 解散時間及地點： 上午 9:30 粉嶺家長資源中心 下午 4:30 港鐵粉嶺站</p> <p>備註：</p> <ol style="list-style-type: none"> 當天聯絡電話：5665 8019 107 期(FLPRC-22-00054)中籤者可優先報名 「✿」活動暫不收費 	曾姑娘、燕姑娘
✿ 登上雲霄 童你探索 (FLPRC- 22-00156)	28/8/22 (日)	上午 9:30 - 下午 6:00	格仔山、天際100香港觀景台	5 歲以上家庭會員	28 名	每位 \$170 (大小 同價、 <u>午餐 自費</u>)	<p>由樂富步行到富配水庫休憩花園，行山全程來回約 1.5 小時，到達休憩花園進行團體遊戲、打破會員之間互動，以及增加親子關係。</p> <p>於樂富自行午膳。下午童你探索天際 100 香港觀景台，天際 100 是全香港最高的大廈，登上天際 100 高空探索香港，欣賞 360 度的壯麗天際線，並透過有趣的互動多媒體設施，另一角度認識獨香港文化和歷史。</p> <p>集合/解散時間及地點：逾時不候 上午 9:30 粉嶺家長資源中心 下午 6:00 港鐵粉嶺站</p> <p>備註：</p> <ol style="list-style-type: none"> 請自備防雨，防蚊，防暑之用品及工具，足夠的飲品，並穿著輕便衣服及運動鞋 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 每個家庭有 2 張 4R 家庭相片(中心取) 當日聯絡電話：56658019 「✿」活動暫不收費 	Don sir、楊姑娘

