

協康會粉嶺家長資源中心

活動快訊



人事變動

中心社工梁綉紅姑娘已於 2022 年 7 月 25 日調職至雍明中心。另外，由 2022 年 8 月 1 日起，中心主任鄭育苗姑娘將調往雷瑞德夫人中心工作，在此感謝鄭姑娘和紅姑娘在過去所付出的努力，並祝願她們在新的崗位上工作愉快。至於中心主任空缺將由王雪濱姑娘接任，請大家繼續支持王主任的工作及中心的活動。

！！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。

- 「」標誌小組/ 活動是否舉行，需視乎導師/ 場地配合，故暫時不收費！
- 「」標誌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，請各位留意！

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
學前兒童家長加油站	★ 小一 選校篇 (FLPRC-22-00164)	8/9/22 (四)	上午 9:30 - 中午 12:00	粉嶺家長資源中心	2023 年升讀主流小學兒童之家長	20 名	\$10	由現時就讀主流小學兒童之家長分享如何為子女選擇合適的小學，並分享北區及大埔區小學的教學方法及對有-特殊學習需要兒童的支援模式等。	冼姑娘
	★ 玩具篇 (FLPRC-22-00165)	10/11/22 (四)	上午 10:00 - 11:30	粉嶺家長資源中心	6 歲以下兒童之家長	20 名	\$10	如何選擇合適的玩具作家居訓練教材	



	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	★ 感官篇 (FLPRC- 22-00166)	13/10/22 (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	如何以多感官遊戲提升自閉兒童 之適應能力	洗 姑 娘
	★ 社交篇 (FLPRC- 22-00167)	8/12/22 (四)			20 名	\$10	如何提昇自閉兒童之社交能力		
家長 資源 加油 站	認識 青少年 頻道 (FLPRC- 22-00168)	21/9- 19/10/22 (逢三， 共 4 節) (5/10 暫停)	上午 10:30 - 11:30		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？透過角色扮演、情境討論及分享，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。	D o n Sir
	★ 迎新 家長會 A (FLPRC- 22-00169)	30/9/22 (五)	上午 10:30 - 11:30		學前 兒童 家長	10 名	\$10	了解現時社署資助的學前服務，家長如何了解子女的輪候情況及社區資源，透過互相分享一起面對照顧子女的壓力。	
	★ 迎新 家長會 B (FLPRC- 22-00170)	25/11/22 (五)	上午 10:30 - 11:30		學前 兒童 家長	10 名	\$10		
	如何與孩 子玩遊戲 (FLPRC- 22-00171)	14/10- 28/10/22 (逢五， 共 3 節)	上午 10:30 - 11:30		家長 會員	6 名	\$60	遊戲是什麼？如何透過與孩子遊戲建立良好的親子溝通？學習利用日常生活物資製作小玩意，與孩子一起愉快學習。	
	升中 選校家長 分享會 (FLPRC- 22-00172)	26/10/22 (三)	上午 10:30 - 中午 12:00		子女 升讀 中一 主流 學校 之 家長	15 名	\$10	了解升中面試流程須知及邀請過來人家長分享選校心得，了解區內中學的支援模式及家校溝通。	曾 姑 娘 、 王 姑 娘

	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	清談煮食 (FLPRC-22-00173)	9/11-7/12/22 (逢三，共4節) (30/11暫停)	上午10:30 - 12:00	粉嶺家長資源中心	家長會員	4名	\$270	<p>一個輕鬆笑談學簡單烹飪小組，Don Sir 每節分享一道私房菜，大家可以交流私房菜心得，同時大家可以輕鬆笑談生活，多一份分享，自然多一份開心及關心。</p> <p>第一節：泰式豬頸肉 第二節：清酒煮蜆 第三節：蒜蓉牛油帶子 第四節：北海道 3.6 鮮奶燉蛋</p> <p>*請家長自備食物盒*</p>	Don Sir
	心靈拼貼®進階班 (FLPRC-22-00174)	11/10-1/11/22 (逢二，共4節)	上午10:00 - 12:00	粉嶺家長資源中心	家長會員 *限已完成10張卡的家長報名	6名	\$100	<p>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。</p> <p>根據榮格分析心理學中，一起探討四大原型和自身的關係：</p> <p>每一種「原型」都有一組自己的價值判斷、意義和性格特點，代表人類不同的基本行為和慾望。所有曾經深深打動我們的角色，其實也都體現了某種原型，凸顯了人類特定的追求、價值觀，深入大家的內心、引發共鳴。</p> <p>過程中，家長可做出自己的原型卡，找到屬於自己最頑強的心靈(由意識，潛意識和心靈情結組成)，明白自己行動背後的真正動機。</p> <p>*限已完成 10 張「心靈拼貼」卡的家長報名</p>	葉姑娘

B. 社交活動/家長小組

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
家長增值教室	文法與閱讀理解 (FLPRC-22-00175)	23/9-30/9/22 (逢五，共2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	20名	\$160	介紹時態(Tense)的用處及對英文學習的重要性。講解閱讀理解(Comprehension)的題型、文體及做題的基本技巧。	冼姑娘
	記敍文寫作技巧 (FLPRC-22-00176)		上午11:00 - 下午12:15			20名	\$160	教授記敍文寫作之審題、寫作結構和常用公式分享。	
	活學小學英文文法 (網課) (FLPRC-22-00177)	7/10-16/12/22 (逢五，共11節)	上午9:30 - 10:45	網上平台		20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：英文寫作 ◆教授看圖作文、記敍文的技巧； ◆分享於作文時運用時式及句式。 導師：陳永基先生	
	小學中文速成班 (網課) (FLPRC-22-00178)		上午11:00 - 下午12:15			20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：中文閱讀卷應試策略 ◆分析中文試題，解說不同的題型特點，教授相關的答題技巧。 導師：凌浩琳小姐	
家長俱樂部	參觀賽馬會星亮家長資源中心 (SWD-HHPA 2021-FLPRC-22-00179)	23/11/22 (三)	上午10:00 - 上午11:30	何文田愛民邨新民樓地下106-117室	家長會員	10名	\$10	賽馬會星亮家長資源中心提供青少年全面的職能評估及在職支援，參觀當日由中心職員講解「共創可能」計劃青年就業服務，並了解 STAR CAFÉ 學員的日常工作，支持青少年就業訓練。 集合時間及地點： 上午 9:30 何文田愛民邨 7-Eleven 便利店門外集合 備註：當日聯絡電話：5665 8019	曾姑娘、王姑娘
	輕輕鬆鬆玩一番 (FLPRC-22-00180)	15/12/22 (四)	上午10:00 - 11:30	粉嶺家長資源中心	家長會員	8名	\$10	家長平時忙於照顧子女，有沒有想過自己放鬆一下，於中心參與集體遊戲及小食製作，享受一下 me time	曾姑娘



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
家長瑜伽班 A (FLPRC-22-00181)	13/9-13/12/22 (逢二，共 12 節)	上午 9:30-10:45	粉嶺家長資源中心	家長會員	7 名	\$720	瑜伽是透過腹式呼吸，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: 何潔嫻女士 備註： 參加者需穿著輕便衣服	常姑娘
家長瑜伽班 B (FLPRC-22-00182)	(4/10 及 25/10 暫停)	上午 10:45 - 12:00			7 名	\$720		
家長抒壓水彩畫班 (FLPRC-22-00183)	15/9-15/12/22 (逢四，共 14 節)	上午 10:00 - 11:30		家長會員	7 名	\$1890	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 備註：水彩畫材料可向導師購買	

學前兒童園地

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-22-00184)	23/9-9/12/22 (逢五，共 8 節) (7/10、4/11、25/11 及 2/12 暫停)	下午 4:00 - 5:00	粉嶺家長資源中心	5-6 歲兒童	6 名	\$320	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。 「✿」活動暫不收費	王姑娘
✿ 專注小奇兵 (FLPRC-22-00185)	24/9-10/12/22 (逢六，共 8 節) (8/10、5/11 及 3/12 暫停)	上午 11:30 - 中午 12:30		4-5 歲兒童	6 名	\$320	透過聽覺、視覺及相關的遊戲去提升兒童的專注力，從中亦會訓練兒童的與人溝通及合作技巧。 「✿」活動暫不收費	王姑娘

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-22-00186)	29/9-8/12/22 (逢四，共 11 節)	下午 4:15 - 5:15	粉嶺家長資源中心	4-5 歲兒童	6 名	\$440	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	冼姑娘

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
★ 愉快學中文 (FLPRC-22-00187)	30/9-9/12/22 (逢五，共 10 節) (25/11 暫停)	下午 4:30 - 5:30	粉嶺家長資源中心	升讀 K3 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、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，參加本期愉快學中文之兒童，下期可優先報名。	冼姑娘
社交遊戲小組 (FLPRC-22-00188)	5/10-7/12/22 (逢三，共 10 節)	下午 4:15 - 5:15	粉嶺家長資源中心	2-3 歲兒童及一名家長	4 對親子	\$400	以不同的主題，配合不同形式的互動遊戲，讓幼兒學習輪候、分享、合作等社交技巧。	冼姑娘
小跳豆訓練小組 (FLPRC-22-00189)	8/10-10/12/22 (逢六，共 10 節)	上午 10:30 - 11:30	粉嶺家長資源中心	2-3 歲兒童及一名家長	3 對親子	\$400	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	冼姑娘

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(9/2022-6/2023)，今期出席率達 80%之參加者，下期可獲優先。

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-22-00190)	23/9-16/12/22 (逢五，共 12 節) (25/11 暫停)	下午 3:30 - 4:30	粉嶺家長資源中心	升讀主流小學小三至小四之學生	8 名	\$1140	今期內容： Pronoun (代名詞)、 Fill in the blanks (填充)、 Short Writing (短文寫作)	洗姑娘
★ 多文體英文全攻略 C (FLPRC-22-00191)		下午 4:45 - 5:45		升讀主流小學小一至小二之學生	8 名	\$1140	今期內容： Pronoun (代名詞)、 Fill in the blanks (填充)、 Sentence Making (造句)	
★ 多文體英文全攻略 A (FLPRC-22-00192)		下午 6:00 - 7:00		升讀主流小學小五至小六之學生	8 名	\$1140	今期內容： Pronoun (代名詞)、 Fill in the blanks (填充)、 Short Writing (短文寫作)	

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(9/2022-6/2023)，今期出席率達 80%之參加者，下期可獲優先。

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-22-00193)	23/9-16/12/22 (逢五，共 12 節) (25/11 暫停)	下午 3:30 - 4:30	粉嶺家長資源中心	升讀主流小學小一至小二之學生	8 名	\$1140	今期內容：字詞單元 字的結構、近形/近音字辨識、 配字成句、詞性及詞語運用、 填充練習	洗姑娘
★ 中文閱讀策略班 A (FLPRC-22-00194)		下午 4:45 - 5:45		升讀主流小學小五至小六之學生	8 名	\$1140	今期內容： 歸納段義/中心思想、 段落理解、常見閱讀題型及 其答題技巧	
★ 中文閱讀策略班 B (FLPRC-22-00195)		下午 6:00 - 7:00		升讀主流小學小三至小四之學生	8 名	\$1140	今期內容： 預測內容、歸納段義、 段落理解、綜合練習	

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-22-00196)	21/9-7/12/22 (逢三, 共 12 節)	下午 3:15 - 4:15	粉嶺家長資源中心	升讀主流小一之學生	6 名	\$1140	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。	冼姑娘
★ 聽說讀寫學英文 A (FLPRC-22-00197)		下午 4:30 - 5:30		升讀主流小二之學生	6 名	\$1140	導師：黃婉珊小姐(經驗英語導師) 備註：此為連續性之課程，曾參加上期聽說讀寫學英文之兒童優先	
★ 交友篇@小一適應 (FLPRC-22-00198)	8/10-10/12/22 (逢六, 共 10 節)	下午 4:15 - 5:30		升讀主流小一之學生	6 名	\$500	透過遊戲、角色扮演及討論，引導兒童學習與朋輩和洽相處，以正面態度解決問題，提昇人際溝通的社交技巧。	



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
社交遊樂場 (FLPRC-22-00199)	20/9-29/11/22 (逢二, 共 10 節) (4/10 暫停)	下午 4:30 - 5:30	粉嶺家長資源中心	6-10 歲兒童就讀特殊學校優先	6 名	\$400	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
★ 專注玩一番 (FLPRC-22-00200)	23/9-2/12/22 (逢五, 共 10 節) (25/11 暫停)	下午 5:30 - 6:30		7-11 歲兒童	6 名	\$400	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
★ 幼童軍團 (FLPRC-22-00201)				8-14 歲兒童	7 名	\$200	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。 備註：舊團員優先	



名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
情緒溫度計 (FLPRC-22-00202)	6/10-1/12/22 (逢四，共8節) (27/10暫停)	下午4:30 - 5:30	粉嶺家長資源中心	7-10歲兒童	6名	\$320	透過合作遊戲、繪本故事及模擬情境，讓兒童認識情緒，學習理解及表達自己的情緒，加強其社交技巧。 	常姑娘
桌上遊戲王 (FLPRC-22-00203)	8/10-3/12/22 (逢六，共8節) (29/10暫停)	上午11:30 - 中午12:30	粉嶺家長資源中心	7-10歲兒童	6名	\$320	體驗考驗腦力及新奇的桌面遊戲，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
小童軍團 (FLPRC-22-00204)	8/10-3/12/22 (逢六，共8節) (29/10暫停)	下午2:30 - 3:30	粉嶺家長資源中心	5-8歲兒童	8名	\$160	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。 備註: 舊團員優先。	常姑娘
LEGO社交組 A (FLPRC-22-00205)	11/10 - 15/11/22 (逢二，共6節)	下午3:45-4:45	粉嶺家長資源中心	6-8歲兒童	3名	\$300	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
LEGO社交組 B (FLPRC-22-00206)	22/9 - 27/10/22 (逢四，共6節)		粉嶺家長資源中心	9-11歲兒童	3名	\$300	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。	

青少年活動

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
初中生 疑難雜'征' 小組 (FLPRC- 22-00207)	23/9-9/12/22 (逢五、 共 7 節) (30/9、 28/10、 4/11、25/11 及 2/12 暫停)	下午 6:00- 7:00	粉 嶺 家 長 資 源 中 心	小五至 中三 主流學校 青少年	6 名	\$280	青少年成長過程面對很多 各式各樣的情境選擇，往往 需要清晰的思維模式及解 決問題的能力。小組歡迎大 家帶著各種疑難尋找解決 問題的方案，提升自身決策 能力，同時建立朋輩支援網 絡。	Don Sir
成長 的天空 @ 朋輩 加油站 (FLPRC- 22-00208)	24/9- 3/12/22 (逢六， 共 8 節) (1/10、29/10 及 26/11 暫停)	上午 10:00 - 11:00		10 歲以上 就讀 特殊學校 青少年	7 名	\$320	透過不同團體合作活動，加強 參加者溝通技巧及思維訓 練，提升朋輩之間的溝通。	曾 姑 娘
★ 青年 俱樂部 (FLPRC- 22-00209)	24/9- 3/12/22 (逢六， 共 10 節) (1/10 暫停)	下午 2:00- 3:00		10 歲以上 就讀 主流學校 青少年	6 名	\$400	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。	曾 姑 娘
朋友'義"號 同行小組 (FLPRC- 22-00210)	24/9-10/12/22 (逢六， 共 6 節) (1/10、8/10、 29/10、 5/11、26/11 及 3/12 暫停)	下午 6:00- 7:00		小五至 中三 主流學校 青少年	6 名	\$240	朋友之間的關係最重要是 什麼元素？對方有缺點，難 道自己就是完美嗎？透過團 體遊戲學習欣賞朋友，認識 自己，兩者都是提升人際關 係及自身親和力，達致擴闊 社交圈子。	Don Sir
★ 青年 ZOOM 住傾 (FLPRC- 22-00211)	30/9 及 28/10/22 (逢五， 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	青少年開始面對選科、將來 合適什麼工作，甚至社會陷 阱，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。	
★ 後生仔 ZOOM 住傾 (FLPRC- 22-00212)	29/10 及 26/11/22 (逢六， 共 2 節)	下午 6:00- 7:00		小五至 中三 主流學青 少年	10 名	免費	成長過程面對各種情景，朋 輩關係、透過遊戲認識朋 友，學習社交技巧，擴闊社 交圈子。	

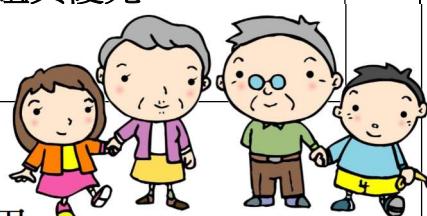
名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
青少年上山落山 (FLPRC-22-00213)	5/11/22 (六)	下午 1:30-6:30	城門水塘	13 歲以上就讀主流學校青少年	8 名	\$80	<p>青少年行山團黎啦，今次帶大家去城門水塘行山，輕輕鬆鬆放假睇靚景，欣賞日落。</p> <p>集合/解散時間及地點： 下午 1:30 粉嶺家長資源中心 下午 7:00 港鐵粉嶺站</p> <p>逾時不候 備註：</p> <p>1. 請自備防雨，防蚊，防暑之用品及工具，足夠的飲品，並穿著輕便衣服及運動鞋 2. 當日聯絡電話：5665 8019</p>	Don Sir

社區合作活動

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-22-00214)	29/10 及 26/11/22 (逢六，共 2 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	\$80	<p>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>備註：舊組員優先</p>	曾姑娘

備註：

- 此活動與『耆鄰網北區「耆鄰大使」健康計劃』合作
- 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



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
青年籃球班 (FLPRC-22-00215)	10/9-17/12/22 (逢六，共 14 節) (1/10 暫停)	上午 9:00-10:00	粉嶺和興體育館籃球場	10 歲或以上兒童	15 名	\$1120	<p>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。</p> <p>導師：紀教練</p> <p>備註：</p> <ol style="list-style-type: none"> 請穿著輕便衣服及運動鞋，並自備水樽、籃球。 參加者需自行前往上課地點，活動於和興體育館籃球場上課 上期參加者優先 	常姑娘



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 A 班 (FLPRC- 22-00216)	14/9- 14/12/22 (逢三， 共 14 節)	下午 3:15 - 5:45	每半小時 長 一 資 源 中 心	粉 嶺 家 長 兒 童 及 一 名 家 長	5 歲 以 上 兒 童 及 一 名 家 長	5 對 親 子	\$2380 \$2380 \$2210	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。 備註： 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
親子鋼琴 個別教授 B 班 (FLPRC- 22-00217)	15/9- 15/12/22 (逢四， 共 14 節)							
親子鋼琴 個別教授 C 班 (FLPRC- 22-00218)	16/9- 16/12/22 (逢五， 共 13 節) (25/11 暫停)							
★ 幼兒粉彩 畫班 B (FLPRC- 22-00219)	14/9- 14/12/22 (逢三， 共 14 節)	下午 3:15- 4:15		4 - 6 歲 兒 童	7 名	\$1260	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	
★ 幼兒粉彩 畫班 A (FLPRC- 22-00220)		下午 4:30- 5:30		7 名	\$1260		備註： 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	
足球小將 (FLPRC- 22-00221)	30/9- 2/12/22 (逢五， 共 9 節)	下午 5:20- 6:20	祥 華 邨 足 球 場	8- 11 歲 兒 童	10 名	\$675	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	
足球 訓練班 (FLPRC- 22-00222)	(25/11 暫停)	下午 6:20- 7:20		12 歲 或 以 上 兒 童	14 名	\$675	備註： 1. 請穿著輕便衣服及運動鞋，並自備足球及水樽。 2. 參加者需自行前往祥華邨足球場。	

名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
★ 兒童 非洲鼓班 (FLPRC- 22-00223)	8/10- 17/12/22 (逢六， 共 11 節)	下午 3:45 - 4:45	粉 嶺 家 長 資 源 中 心	4 歲 以 上 兒 童	8 名	\$1100	<p>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。</p>  <p>導師：資深音樂導師馬楚城先生 (Martin 哥哥)</p>	常 姑 娘
★ 專注 小結他班 (FLPRC- 22-00224)	8/10- 17/12/22 (逢六， 共 11 節)	下午 4:45 - 5:45		6 歲 以 上 兒 童	8 名	\$1200	<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>	
兒童 乒乓球班 (FLPRC- 22-00225)	7/10- 16/12/22 (逢五， 共 11 節)	下午 6:00- 7:00	上水 保榮路 體育館	8 歲 以 上 兒 童	6 名	\$660	<p>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。</p> <p>導師:龍教練</p> <p>備註：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 家長須陪同參加者<u>自行前往</u>上水保榮路體育館 乒乓球室集合，並在場館內看顧子女。 	
兒童 Kick- Boxing 班 (FLPRC- 22-00226)	8/10- 17/12/22 (逢六， 共 11 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	\$990	<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"> 與以馬內利體適能協會合辦。 參加者可向導師訂購制服。 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。 家長須陪同參加者<u>自行前往</u>體育館集合，並在館內看顧子女。 於上水龍琛體育館活動室上課。 上期參加者優先。 	

家庭活動

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
✿農場生態遊 (FLPRC-22-00227)	23/10/22 (日)	上午 9:30 - 下午 3:15	上水假日農場	家庭會員 (成人及 5 歲以上兒童)	28 名	\$260 (大小同價)	<p>早上乘坐旅遊車前往上水假日農場參加有田園生態漫遊、農耕體驗場等和其他活動，中午於農場進食午膳。</p> <p>活動(包括趣怪動物 D.I.Y.和稻草人扎作)完結後乘坐旅遊車返回粉嶺解散。</p> <p>(成人及 5 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：</p> <p>上午 9:30 粉嶺家長資源中心</p> <p>下午 3:15 粉鐵粉嶺站</p> <p>備註：</p> <p>出發前準備：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 蚊怕水, 蚊膏蚊貼 - 請自備防曬、闊邊帽 - 防雨用具, 如雨傘雨衣 - 衣著方面, 請著輕便衣服及運動鞋(避免穿涼鞋和拖鞋) <p>當天聯絡電話：5665 8019</p> <p>「✿」活動暫不收費</p>	葉姑娘、常姑娘
✿娛樂有機生態園 (FLPRC-22-00228)	27/11/22 (日)	上午 9:30 - 下午 5:30	大棠有機生態園	家庭會員	28 名	每位 \$180 (大小同價、包入場及工作坊，午餐自費)	<p>早上乘坐旅遊巴前往大棠有機生態園(元朗), 有馬場、有機果園、動物園(山羊、鴕鳥、孔雀)、工作坊，巨型滑草場等等。</p> <p>中午於農場進食午膳。開心玩一日，增加親子關係。</p> <p>活動完結後乘坐旅遊巴返回粉嶺解散。</p> <p>【敬請準時，逾時不候】</p> <p>集合 / 解散時間及地點：</p> <p>上午 9:30 粉嶺家長資源中心</p> <p>下午 5:30 粉嶺港鐵站</p> <p>備註：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 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 2. 當日聯絡電話：5665 8019 <p>「✿」活動暫不收費</p>	Don sir、燕姑娘