

# 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。


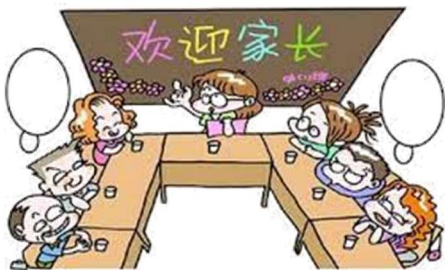

- 「」標誌小組/活動是否舉行，需視乎導師/場地配合，故暫時不收費！
- 「」標誌為當課程未能以實體進行，將轉為網上視像(如 zoom)進行，不設退款，請各位留意！

### 家長天地

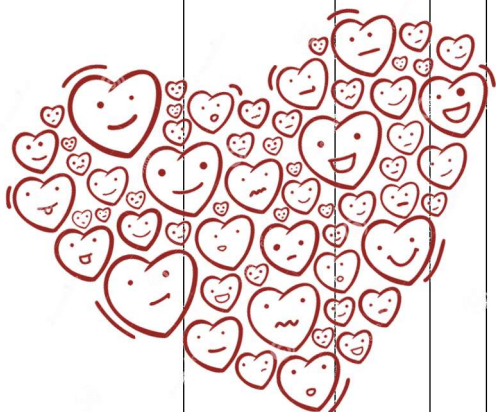
#### A. 講座/工作坊

	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		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	冼姑娘
	★ 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。	Don 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。	曾姑娘
	★ 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	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>跟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、文體及做题的基本技巧。	冼姑娘
	記敘文寫作技巧 (FLPRC-22-00176)		上午 11:00 - 下午 12:15			20 名	\$160	教授記敘文寫作之審題、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、記敘文的技巧; 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 CAFE 學員的日常工作, 支持青少年就業訓練。 <b>集合時間及地點:</b> 上午 9:30 何文田愛民邨 7-Eleven 便利店門外集合 <b>備註: 當日聯絡電話 : 5665 8019</b>	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 瑜珈班 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	<p>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。</p> <p>導師：何潔嫦女士</p> <p>備註： 參加者需穿著輕便衣服</p>	常姑娘
家長 瑜珈班 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	粉嶺家長資源中心	家長會員	7 名	\$1890	<p>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。</p> <p>導師：黃潔賢小姐 - Chabelo Art Studio 畫室資深導師</p> <p>備註：水彩畫材料可向導師購買</p>	

## 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	<p>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。</p> <p>「●*」活動暫不收費</p>	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			6 名	\$320		

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，參加今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		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。	
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		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	



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)	冼姑娘
★ 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	冼姑娘
★ 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。	
★ 幼童軍團 (FLPRC- 22-00201)	24/9- 3/12/22 (逢六， 共 10 節) (1/10 暫停)	下午 4:30 - 5:30		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		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		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		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)			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	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。  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 逾時不候 備註： 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	Don Sir

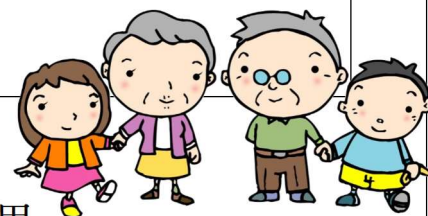


## 社區合作活動

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	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。 備註：舊組員優先	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	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 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，活動於和興體育館籃球場上課 3. 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 一 節	粉 嶺 家 長 資 源 中 心	5 歲 以 上 兒 童 及 一 名 家 長	5 對親子	\$2380	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	常 姑 娘
親子鋼琴 個別教授 B 班 (FLPRC- 22-00217)	15/9- 15/12/22 (逢四， 共 14 節)	\$2380							
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)	\$2210							
★ 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 <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		
★ 幼兒粉彩 畫班 A (FLPRC- 22-00220)		下午 4:30- 5:30			7 名	\$1260			
足球小將 (FLPRC- 22-00221)	30/9- 2/12/22 (逢五， 共 9 節) (25/11 暫停)	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)		下午 6:20- 7:20			12 歲或以上兒童	14 名			\$675

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	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。  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 (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	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) <b>備註：Ukulele 可向導師購買\$320。</b>	
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	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 <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 <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	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> 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 <u>自行前往</u> 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。	

# 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
 <p>●* 農場生態遊 (FLPRC-22-00227)</p>	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><b>【敬請準時，逾時不候】</b></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 3:15 粉鐵粉嶺站</p> <p>備註： 出發前準備： -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> <p>當天聯絡電話：5665 8019 「●*」活動暫不收費</p>	葉姑娘、常姑娘
 <p>●* 娛樂有機生態園 (FLPRC-22-00228)</p>	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、駝鳥、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><b>【敬請準時，逾時不候】</b></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 5:30 粉嶺港鐵站</p> <p>備註： 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 「●*」活動暫不收費</p>	D o n s i r 、 燕 姑 娘