

協康會粉嶺家長資源中心

活動快訊



人事變動

大家好！我係新到職既社工鍾姑娘 Vicky，我 29/10 開始正式加入粉嶺家長資源中心大家庭！我好鐘意同小動物相處，又鐘意整下手作，期待見到大家同埋有多啲交流！中心見！

！！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	 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	冼姑娘
	數學篇 (FLPRC-22-00234)	12/1/23 (四)						備註：上期已報名無需再報 分享教導幼兒學習數學的方法。	
	中文篇 (FLPRC-22-00235)	9/3/23 (四)						如何提升兒童的認讀中文字能力	
自閉譜系兒童家長支援小組	 社交篇 (FLPRC-22-00167)	8/12/22 (四)	上午 10:00 - 11:30		6歲以下自閉譜系兒童之家長	20名	\$10	如何提昇自閉兒童之社交能力 備註：上期已報名無需再報	冼姑娘
	 言語篇 (FLPRC-22-00236)	17/2/23 (五)				20名	\$10	如何提昇自閉兒童之溝通及語言能力 講員：協康會言語治療師	

	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	迎新家長會 B (FLPRC-22-00170)	25/11/22 (五)	上午 10:30 - 11:30	粉嶺家長資源中心	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。 備註:上期已報名者無須再報名	曾姑娘
	心靈拼貼®新手班 (FLPRC-22-00237)	7/12 及 14/12/22 (逢三，共 2 節)	上午 9:30-12:30		家長會員	6 名	\$70	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， <u>協助家長開啟心靈探索之旅，安頓身心。</u> *給新手家長嘗試及報名	葉姑娘
	心靈拼貼®英雄之旅 (FLPRC-22-00238)	2/2-23/2/23 (逢四，共 4 節)	上午 10:00 - 12:00		家長會員 *限已完成 15 張卡的家長報名	6 名	\$100	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。 英雄之旅：由神話故事和英雄故事，帶出每人的成長是那麼的相近。 成長的故事是由一個人從舒適區進入成長區（踏上征途），自我突破（打敗大魔王）然後自我整合（回歸家園）的旅程。 望藉著此小組，讓家長帶著原本/新的能力，回到舊的初心（回歸）。 *限已完成 15 張卡的家長報名	葉姑娘

	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	認識青少年頻道 (FLPRC-22-00239)	21/12/22 - 22/3/23 (逢三, 共 8 節) (28/12、4/1、25/1、1/2、1/3 及 8/3 暫停)	上午 10:30 - 11:30	粉嶺家長資源中心	家長會員	6 名	\$160	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。透過角色扮演、情境討論及分享, 提升與青少年溝通技巧。(其中一節, 會外出輕鬆行山)	D o n Sir
	「教得其樂」家長管教小組 (FLPRC-22-00240)	6/1-17/3/23 (逢五, 共 8 節) (20/1、27/1 及 17/2 暫停)	上午 10:00 - 中午 12:00		3-8 歲兒童之家長	7 名	\$160	內容包括建立並培養良好的親子關係、應對問題行為及學習訂定管教計劃, 讓家長學習管教子女的技巧。參加者會獲贈本會「教得其樂」家長管教手冊一套(備有課程詳細資料, 讓家長參考及做家課練習之用, 此手冊不會公開發售)參加家長需要出席全期課程及回家完成親子家課。	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	6 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。 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: 1.當日聯絡電話 : 56697434 2.上期已報名者無須再報名	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	4 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 備註:上期已報名者無須再報名	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
家長俱樂部	天空之鏡 半天遊 (FLPRC-22-00241)	9/3/23 (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)	於港鐵粉嶺站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。 集合時間及地點： 上午 10:30 港鐵粉嶺站 C 出口 備註： 當日聯絡電話：56697434	曾姑娘
									
家長學習天地	「聊遇身心」-了解 愛的語言 (FLPRC-22-00242)	3/1- 14/2/23 (逢二， 共 6 節) (24/1 暫停)	上午 10:30- 中午 12:00	粉嶺家長資源中心	家長成員	6名	\$180 	知道愛的語言除了用說話表達外，原來可以以不同方式表達？透過是次小組，讓家長了解家庭中的溝通模式，小組亦會以製作手工皂體驗活動等抒緩日常生活壓力！	鍾姑娘
家長增值教室	活學小學 英文文法 (網課) (FLPRC-22-00243)	6/1- 31/3/23 (逢五， 共 11 節) (20/1 及 27/1 暫停)	上午 9:30 - 10:45	網上平台	就讀主流小學兒童之家長	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：英文閱讀理解 ✧ 教授英文閱讀理解的答題技巧和相關的英文試卷題型分享 導師：陳永基先生	冼姑娘
	小學中文 速成班 (網課) (FLPRC-22-00244)		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：中文語文基礎及閱讀題型 ✧ 教授常見的語文基礎題型和 TSA、HKAT 的閱讀理解答題技巧 導師：凌浩琳小姐	冼姑娘

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-22-00245)	3/1-4/4/23 (逢二, 共 11 節)	上午 9:30-10:45	粉嶺家長資源中心	家長會員	7 名	\$770	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 備註: 參加者需穿著輕便衣服 上期參加者優先。	常姑娘
家長 瑜珈班 B (FLPRC-22-00246)	(17/1 及 24/1 及 31/1 暫停)	上午 10:45 - 12:00	粉嶺家長資源中心	家長會員	7 名	\$770		
家長 水墨彩班 (FLPRC-22-00247)	5/1-19/1/23 (逢四, 共 3 節)	上午 10:00 - 11:30	粉嶺家長資源中心	家長會員	7 名	\$345	體驗使用不同顏料作藝術繪畫, 教授入門基礎技巧, 學習基本的技法、構圖技巧、線條運用, 在繪畫過程中放鬆身心。	
家長 油粉彩班 (FLPRC-22-00248)	2/2-23/2/22 (逢四, 共 4 節)	上午 10:00 - 11:30	粉嶺家長資源中心	家長會員	7 名	\$460	導師: 黃潔賢小姐 - Chabelo Art Studio 畫室資深導師	
家長 塑膠彩班 (FLPRC-22-00249)	2/3-23/3/22 (逢四, 共 4 節)	上午 10:00 - 11:30	粉嶺家長資源中心	家長會員	7 名	\$460	備註: 導師會於第一堂收取材料費\$40 	

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
小精靈 遊戲小組 (FLPRC-22-00250)	12/1-23/3/23 (逢四, 共 10 節) (26/1 暫停)	下午 4:15 - 5:15	粉嶺家長資源中心	4-5 歲兒童	6 名	\$400	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
五感小達人 (FLPRC-22-00251)	2/2-9/3/23 (逢四, 共 6 節)	下午 3:00-4:00	粉嶺家長資源中心	4-5 歲兒童	5 名	\$240	良好的五感, 對幼童成長十分重要, 透過不同的五感幼兒遊戲, 訓練不同的感官發展, 給予幼兒正向刺激, 有助學習發展。	鍾姑娘

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
★ 愉快學中文 II (FLPRC-22-00252)	6/1-24/3/23 (逢五, 共 10 節) (20/1 及 27/1 暫停)	下午 4:30 - 5:30	粉嶺家長資源中心	就讀 K3 之兒童及一名家長	4 對親子	\$450	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, 參加上期愉快學中文之兒童, 可優先抽籤。 	冼姑娘
小跳豆訓練小組 (FLPRC-22-00253)	7/1-25/3/23 (逢六, 共 9 節) (21/1、28/1 及 11/2 暫停)	上午 10:30 - 11:30		2-3 歲兒童及一名家長	4 對親子	\$360	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	
小腳板遊戲室 (FLPRC-22-00254)	11/1-22/3/23 (逢三, 共 10 節) (25/1 暫停)	下午 4:15 - 5:15		2-3 歲兒童及一名家長	4 對親子	\$400	透過不同的感知遊戲活動, 提升幼兒肢體動作的協調能力, 並學習模仿、輪候及分享等社交技巧。	

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

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-22-00255)	4/1-29/3/23 (逢三, 共 12 節) (25/1 暫停)	下午 3:45 - 4:45	粉嶺家長資源中心	就讀主流小一之學生	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, 提就他們的英語「聽」「說」「讀」「寫」能力。 導師: 黃婉珊小姐(經驗英語導師)	冼姑娘
★ 聽說讀寫學英文 A (FLPRC-22-00256)	 (25/1 暫停)	下午 4:50 - 5:50	粉嶺家長資源中心	就讀主流小二之學生	6 名	\$1140	備註: 1. 此為連續性之課程, 參加上期小組之兒童優先 2. 如學生全天上課, 小組時間可能會延遲, 如有更改, 職員將再通知。	
★ 小一適應班 I (FLPRC-22-00257)	7/1-25/3/23 (逢六, 共 9 節) (21/1、28/1 及 11/2 暫停)	下午 1:45 - 3:45		2023 年升讀主流小一之學生	6 名	\$900	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, 今期出席 80%, 下期延續班可優先抽籤。 2. 請自備書包、文具、小食袋及水樽。 3. 參加者需自費購買中、英、數、常作業, 約\$280, 於第一堂繳交。	

「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)，上期出席率達 80%之參加者，今期可獲優先。

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-22-00258)	6/1-31/3/23 (逢五，共 11 節)	下午 3:50 - 4:50	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： adjective (形容詞)、 fill in the blanks(填充) sentence making(造句)、 short writing(短文寫作)、 comprehension(閱讀理解)	冼姑娘
★ 多文體英文全攻略 C (FLPRC-22-00259)	(20/1 及 27/1 暫停)	下午 5:00 - 6:00		就讀主流小學小一至小二之學生	8 名	\$1045	今期內容： adjective (形容詞)、 fill in the blanks(填充) sentence making(造句)、 comprehension(閱讀理解)	
★ 多文體英文全攻略 A (FLPRC-22-00260)		下午 6:10 - 7:10		就讀主流小學小五至小六之學生	8 名	\$1045	今期內容： adjective (形容詞)、 fill in the blanks(填充) sentence making(造句)、 short writing(短文寫作)、 comprehension(閱讀理解)	

「趣味學中文」及「中文閱讀策略班」是專為就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(9/2022-6/2023)，上期出席率達 80%之參加者，今期可獲優先。

導師：凌浩琳女士

備註：請在報名表上註明就讀年級

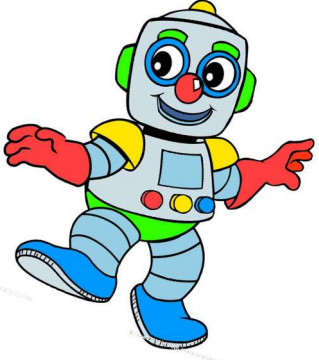
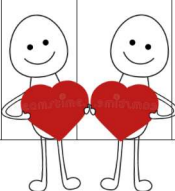
名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
★ 趣味學中文 (FLPRC-22-00261)	6/1-31/3/23 (逢五，共 11 節)	下午 3:50 - 4:50	粉嶺家長資源中心	就讀主流小學小一至小二之學生	8 名	\$1045	今期內容：句子單元 句子結構、句式運用、 續句/造句練習、排句成段	冼姑娘
★ 中文閱讀策略班 A (FLPRC-22-00262)	(20/1 及 27/1 暫停)	下午 5:00 - 6:00		就讀主流小學小五至小六之學生	8 名	\$1045	今期內容： 不同文體的特點及其閱讀策略、 答題技巧、綜合練習	
★ 中文閱讀策略班 B (FLPRC-22-00263)		下午 6:10 - 7:10		就讀主流小學小三至小四之學生	8 名	\$1045	今期內容： 記敘文(記事、記人、記物) 題型及其答題技巧	



單元/小組天地

粉嶺中心

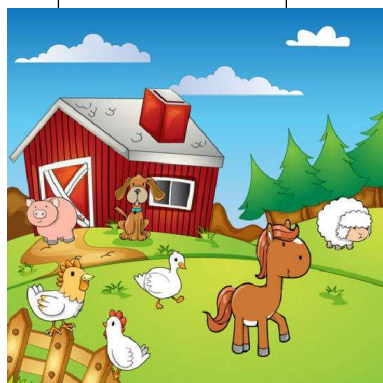
名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
社交遊樂場 (FLPRC-22-00264)	20/12/22-14/3/23 (逢二，共 10 節) (27/12、24/1 及 31/1/23 暫停)	下午 4:30 - 5:30	粉嶺家長資源中心	6-10 歲兒童 就讀特殊學校優先	6 名	\$400	於小組透過不同元素社交遊戲讓兒童學習輪候及情緒表達，加強社交溝通能力。	曾姑娘
小童軍團 (FLPRC-22-00265)	23/12/22-17/3/23 (逢五，共 10 節) (30/12 及 20/1 及 27/1 暫停)	下午 4:00 - 5:00		5-8 歲兒童 	6 名	\$200	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
專注玩一番 (FLPRC-22-00266)	23/12/22-17/3/23 (逢五，共 10 節) (30/12、20/1 及 27/1/23 暫停)	下午 5:30 - 6:30		7-11 歲兒童 	5 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
情緒溫度計 (FLPRC-22-00267)	5/1-2/3/23 (逢四，共 7 節) (26/1 及 2/2 暫停)	下午 4:30 - 5:30		7-10 歲兒童 	6 名	\$280   	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-22-00268)	7/1-18/3/23 (逢六，共 8 節) (21/1、28/1 及 11/2 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
幼童軍團 (FLPRC-22-00269)	7/1-1/4/23 (逢六，共 10 節) (21/1、28/1 及 11/2 暫停)	下午 4:30 - 5:30		8-14 歲兒童 	8 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	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
STEM 創意小組 A (FLPRC-22-00270)	7/1 - 25/2/23 (逢六， 共 5 節) (21/1、28/1 及 11/2 暫停)	下午 4:00- 5:30	粉嶺家長資源中心	9-11 歲 主流 學校 學童	8 名	\$250	動手組裝成不同功能與造型的機器人，配合不插電程式(Unplugged Coding)，訓練孩子的動手做及邏輯思考的能力。	王姑娘
STEM 創意小組 B (FLPRC-22-00271)	7/2 - 14/3/23 (逢二， 共 6 節)	下午 3:00- 4:00		7-9 歲 主流 學校 學童	6 名	\$300		
LEGO 社交組 A (FLPRC-22-00272)	4/2 - 18/3/23 (逢六， 共 6 節) (11/2 暫停)	上午 9:30- 10:30		6-8 歲 兒童	3 名	\$300		
LEGO 社交組 B (FLPRC-22-00273)	4/2 - 18/3/23 (逢六， 共 6 節) (11/2 暫停)	上午 11:00 - 12:00		9-11 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。 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。	葉姑娘
煮食 小廚神 (FLPRC-22-00274)	7/2 - 28/2/23 (逢二， 共 4 節)	下午 4:00- 5:30		9-11 歲 學童	5 名	\$160	透過製作簡單小食，訓練學童聆聽及執行指令，提升組織能力及生活技能。 	王姑娘
認識 “心”朋友 (FLPRC-22-00275)	11/2- 18/3/23 (逢六， 共 6 節)	下午 2:30- 3:30		就讀 K2- K3 兒童	6 名	\$240	透過不同的專注小遊戲及幼兒靜觀活動體驗，提升專注力外，亦讓兒童開始嘗試留意及表達身心感覺，享受靜心樂趣！ 	鍾姑娘

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
長洲農莊 青年遊 (FLPRC-22-00276)	18/12/22 (日)	上午 9:30 - 下午 4:30	長洲 西園農莊	15 歲 或以上 青少年	15 名	\$150	青年朋友一齊黎，長洲農莊約定你！今次外遊，我地約大家一齊去體驗農莊特色野炊，玩轉團體遊戲，和老友們一齊在長洲渡過愉快一日！ 集合/解散時間及地點： 上午 9:30 中環五號碼頭 下午 4:30 中環五號碼頭 【敬請準時，逾時不候】 備註： 1. 請自備防雨、防曬、防蚊、防暈船等用品，穿著輕便衣物和運動鞋。 2. 當日聯絡：56697434	林姑娘 (實習社工)、 王姑娘
★ 後生仔 ZOOM 住傾 (FLPRC-22-00277)	23/12/22、 24/2 及 24/3/23 (逢五， 共 3 節)	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	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。	Don Sir
初中生 疑難雜'征' 小組 (FLPRC-22-00278)	6/1-17/3/23 (逢五， 共 6 節) (20/1、27/1、 3/2、24/2 及 3/3 暫停)	下午 6:00- 7:00	粉嶺 家長資源中心	中一至 中四 主流學校 青少年	6 名	\$240	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
青年 俱樂部 (FLPRC-22-00279)	7/1-18/3/23 (逢六， 共 8 節) (21/1、28/1 及 11/2 暫停)	下午 2:00 - 3:00		10 歲以上 就讀 主流學校 青少年	6 名	\$320	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
成長的 天空 @個人 自理篇 (FLPRC-22-00280)	14/1-1/4/23 (逢六， 共 7 節) (21/1、28/1、 11/2、25/2 及 18/3 暫停)	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，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
娛樂 Board game (FLPRC-22-00281)	14/1-25/3/23 (逢六，共 6 節)	下午 12:30-1:30	粉嶺家長資源中心	12 歲以上就讀主流學校青少年	6 名	\$240	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。	Don Sir
朋友義號 (FLPRC-22-00282)	(21/1、28/1、11/2、18/2 及 4/3 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。	
青.騎單車 (FLPRC-22-00283)	19/2/23 (日)	上午 11:30 - 下午 4:30	上水大水管	13 歲以上就讀主流學校青少年	10 名	\$40 (參加者需要自行付租單車費用)	青少年玩乜好？青少年單車團黎啦，今次帶大家去上水雙魚河、食豆腐花，大水管，輕輕鬆鬆遊單車河。 集合/解散時間及地點： 上午 11:30 上水火車站 下午 4:30 上水火車站 【敬請準時，逾時不候】 備註： 1. 請自備防雨，防蚊之用品及工具，足夠的飲品，並穿著輕便衣服及運動鞋 2. 當日聯絡電話：56697434	
保齡同樂遊 (FLPRC-22-00284)	19/3/23 (日)	上午 9:30 - 下午 3:00	黃埔	15 歲或以上青少年	12 名	\$160 (包打保齡球及韓烤任食 BBQ 費用，車費自備)	想同一班朋友輕輕鬆鬆渡過週日假期，咁就要嚟參加呢個活動啦！大家齊齊打保齡，再去任食韓烤 BBQ，玩盡吃盡星期日！ 集合/解散時間及地點： 上午 9:30 黃埔港鐵站 C2 出口 下午 3:00 旺角港鐵站 【敬請準時，逾時不候】 備註： 1. 自備適量食水，並穿著輕便服裝 2. 當日聯絡電話：56697434	王姑娘



社區合作活動

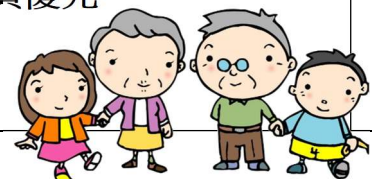
粉嶺中心

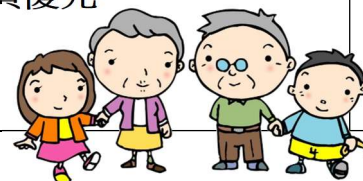
名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
關愛家庭大合照 (FLPRC-22-00285)	12/3/23 (日)	上午 11:00- 下午 1:00	粉嶺家長資源中心	照顧者津貼計劃之家庭	10 個家庭	每個家庭 \$20	為照顧者計劃之家庭成員拍攝合照、證件相，連結社區網絡，宣揚社區關愛共融的信息。 備註：此活動與協康會星悅中心攝影隊合作。	Don Sir、王姑娘
協康會長幼『融』『義』行 (FLPRC-22-00286)	7/1/23 (六)	上午 10:00		10 歲以上就讀主流學校青少年	8 名	\$120	聚會安排與長者義工於中心一起互相分享近況及討論來年探訪事宜，體驗擔任義工服務的樂趣。 備註：舊組員優先	曾姑娘
	25/2/23 (六)	-						
	18/3/23 (六)	11:00						

備註：

1. 此活動與『耆鄰網北區「耆鄰大使」健康計劃』合作

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





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 A 班 (FLPRC-22-00287)	4/1- 29/3/23 (逢三， 共 12 節) (25/1 暫停)	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	\$2160	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 6. 上期參加者優先。	常 姑 娘
親子鋼琴 個別教授 B 班 (FLPRC-22-00288)	5/1- 30/3/23 (逢四， 共 12 節) (26/1 暫停)					\$2160		
親子鋼琴 個別教授 C 班 (FLPRC-22-00289)	6/1- 31/3/23 (逢五， 共 11 節) (20/1 及 27/1 暫停)					\$1980		



名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
★ 幼兒粉彩 畫班 B (FLPRC- 22-00290)	4/1-22/3/23 (逢三， 共 11 節) (25/1 暫停)	下午 3:15- 4:15	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 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 3. 上期參加者優先。	常 姑 娘
★ 幼兒粉彩 畫班 A (FLPRC- 22-00291)		下午 4:30- 5:30			7 名	\$990		
兒童 乒乓球班 (FLPRC- 22-00292)	6/1- 24/3/23 (逢五， 共 10 節) (20/1 及 27/1 暫停)	下午 6:00- 7:00	上 水 保 榮 路 體 育 館	8 歲 以 上 兒 童	6 名	\$650	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 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 <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。 3. 上期參加者優先。	
足球小將 (FLPRC- 22-00293)	6/1- 3/3/23 (逢五， 共 7 節) (暫停) (20/1 及 27/1 暫停)	下午 5:20- 6:20	祥 華 邨 足 球 場	8 - 11 歲 兒 童	10 名	\$560	由資深足球曾教練教授足球知識、運球、傳球、組織進攻、防守和射球的技巧，團隊合作精神、促進兒童的大肌肉小肌肉發展及身體協調能力。 導師: 曾教練 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。 3. 上期參加者優先。	
足球 訓練班 (FLPRC- 22-00294)		下午 6:20- 7:20		12 歲 或 以 上 兒 童	14 名	\$560		

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-22-00295) 	7/1-1/4/23 (逢六，共 11 節) (21/1 及 28/1 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	\$880	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
兒童 Kick-Boxing 班 (FLPRC-22-00296) 	7/1-1/4/23 (逢六，共 11 節) (21/1 及 28/1 暫停)	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。 備註： 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。	
★ 兒童非洲鼓班 (FLPRC-22-00297) 	7/1-1/4/2023 (逢六，共 11 節) (21/1 及 28/1 暫停)	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) 備註:上期參加者優先。	
★ 專注小結他班 (FLPRC-22-00298) 	7/1-1/4/2023 (逢六，共 11 節) (21/1 及 28/1 暫停)	下午 4:45 - 5:45		6 歲以上兒童	8 名	\$1100	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) 備註： 1. Ukulele 可向導師購買\$320 2. 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
賣旗樂 (FLPRC-22-00299)	11/2/23 (六)	上午 8:30 - 下午 4:30	跑馬地及合味道紀念館	家庭會員 (成人及5歲以上兒童)	28名	每位 \$30 (大小同價)	早上乘坐旅遊車前往<u>跑馬地</u>參加賣旗，中午於<u>銅鑼灣</u>自費午膳，更可去<u>中央圖書館</u>及<u>維多利亞公園</u>玩竹蜻蜓/飛機/吹泡泡等活動。 離開銅鑼灣後便乘坐旅遊車前往<u>尖沙咀合味道紀念館</u>進行“穀物麥片工作坊”，之後便返回港鐵粉嶺站解散。 【敬請準時，逾時不候】 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 備註： - 請自備防曬、闊邊帽、蚊怕水、蚊膏蚊貼 - 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) 當天聯絡電話：56697434	葉姑娘、常姑娘
大潭水塘郊遊樂 (FLPRC-22-00300)	12/2/23 (日)	上午 9:00 - 下午 4:30	大潭水塘、赤柱	家庭會員	28名	每位 \$45 (大小同價)	早上於中心乘坐旅遊車前往大潭水塘，沿陽明山莊出發，欣賞水塘風景，下午前往赤柱，於赤柱廣場自費享用午膳，並於赤柱大街及美利樓自由活動，享受家庭樂。 【敬請準時，逾時不候】 集合 / 解散時間及地點： 上午 9:00 粉嶺家長資源中心 下午 4:30 港鐵粉嶺站 備註： 當天聯絡電話：56697434 「●*」活動暫不收費	曾姑娘、燕姑娘



節日特備活動

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
小幼童軍 聖誕 Party (FLPRC-22-00301)	17/12/22 (六) 	下午 3:00- 4:30	粉嶺家長資源中心	1125 旅 小童軍 及 幼童軍 成員	15 名	\$50	小幼童軍成員一起參與聖誕派對，於派對內進行集體遊戲、製作小手工及幸運大抽獎，加強彼此間之認識，齊齊歡度聖誕。	曾常 姑娘 娘
聖誕繽紛 童樂日 (FLPRC-22-00302)	24/12/22 (六) 	上午 11:00- 下午 12:30		2-5 歲 兒童及 一名 家長	8 對 親子	\$50	藉著不同的聖誕節日遊戲，讓兒童與朋輩一起分享玩遊戲的樂趣，並參加幸運大抽獎，齊齊共渡一個愉快的周末。	冼 姑 娘
聖誕 大派對 (FLPRC-22-00303)	24/12/22 (六)	下午 3:30- 5:00		6-10 歲 兒童 及 棠隸	15 名	\$50	一起參與聖誕派對，於派對內進行集體遊戲、製作小手工及幸運大抽獎，齊齊歡度聖誕。	曾常 姑娘 娘
聖誕 LEGO 樂 (FLPRC-22-00304)	24/12(六) 28/12(三) 29/12(四) 及 30/12/22(五) (共 4 節)	上午 10:00- 11:00		8-11 歲 兒童	4 名	\$160	透過堆砌 LEGO,營造了一個自然的環境，令兒童需以口語及非口語的方式進行溝通。為了達到共同目標，他們需展示合宜的社交技巧。  在建構他們自己的模型世界中，可以讓他們自然地表達自己和認識新朋友，更可享受堆砌的樂趣。	葉 姑 娘
聖誕 歷奇樂 (FLPRC-22-00305)		上午 10:00- 11:00		8-11 歲 兒童	6 名	\$160	透過歷奇遊戲，於小組中學習與組員解決問題及進行任務，提升參加者團體合作精神。	曾 姑 娘
聖誕 Board Game (FLPRC-22-00306)		上午 11:30- 12:30		小五至 中三 主流 學校 青少年	6 名	\$160	聖誕就是你我他一齊玩的假期，由歡樂、幽默感、笑聲渡過。Board game 可以讓大家提升社交技巧及擴闊社交圈子。	Don Sir

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-22-00307)	28/12(三) 29/12(四) 及 30/12/22(五) (共 3 節)	上午 10:00 - 11:00	粉嶺家長資源中心	主流 小五至 中四 青少年	6 名 	\$120	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
聖誕呵呵呵 (FLPRC-22-00308)		上午 11:30- 中午 12:30		小一至 小三 學童及 其一名 家長	4 對 親子	\$120	透過製作聖誕彩沙許願瓶等手作活動，提升專注力，與父母子女一同為節日慶祝！	鍾姑娘
情緒樂 (FLPRC-22-00309)		下午 2:00- 3:00 		4-6 歲 兒童	4 名	\$120	透過不同的活動(如:做手工)和講故事，讓幼童在生動好玩的環境中學習，了解及認識不同的情緒。進而加強幼童的情緒控制和表達的能力。	葉姑娘
聖誕音樂舞蹈派對 (FLPRC-22-00310)		下午 2:45 - 下午 3:45 		7-10 歲 兒童	6 名	\$120	以聖誕節為主題，透過不同音樂及體能遊戲，訓練肢體協調能力，提升專注力，享受跳舞遊戲的樂趣，感受一齊玩樂跳舞的愉悅。	常姑娘
聖誕桌遊樂 (FLPRC-22-00311)		下午 3:00 - 4:00		6-10 歲 就讀 特殊 學校 兒童	5 名	\$120	透過參與不同桌上遊戲，讓參加者在小組中學習輪候規則及面對輸贏，加強與組員間的社交溝通技巧。	曾姑娘
玩球多多 FUN (FLPRC-22-00312)		下午 4:15- 5:15 		3-4 歲 兒童及 一名 家長	4 對 親子	\$120	利用不同類型的球 (包括治療球)進行遊戲，藉以提升兒童動作協調能力及互動等社交技巧。 備註：參加者需 <u>穿著襪子</u> 進行活動	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
青.自信心 如何得黎 (FLPRC- 22-00313)	28/12(三) 29/12(四) 及 30/12/22(五) (共 3 節)	下午 4:30- 5:30	粉嶺家 長資源 中心	12 歲 以上 就讀主 流學校 青少年	6 名	\$120	經常聽到「自信心」三個字，但自信心是非常抽象的領域，影響自身行動力，青少年如何可以獲得自信心?小組讓大家可以認識自己，以及學習提升自信心的方法。	Don Sir
專心 玩遊戲 (FLPRC- 22-00314)	28/12(三) 29/12(四) 30/12(五) 及 31/12/22(六) (共 4 節)	上午 11:30 - 下午 12:30		2023 年 升讀 主流 小一 之 學生	6 名	\$160	以不同的遊戲活動，提升兒童學習專注、聆聽指令等技巧，為即將升讀小學作好預備。	冼 姑 娘
餐桌禮儀樂 FUN FUN (FLPRC- 22-00315)		下午 4:00- 5:00		小一至 小三 兒童	6 名	\$160	透過認識進餐時的禮貌標準及儀態，學習不同文化，提升社交技巧，成為小紳士及小淑女!	鍾 姑 娘
除夕 PARTY (FLPRC- 22-00316)	31/12/22 (六)	上午 10:30- 11:30		4-6 歲 兒童	6 名	\$50	藉著不同的遊戲，讓其他幼童一起分享及玩遊戲和做手工，最後更可參加 BINGO，齊齊共渡一個愉快的除夕。	葉 姑 娘
聖誕 手作派對 (FLPRC- 22-00317)	31/12/22 (六)	下午 3:00- 4:30		照顧者 津貼計 劃家庭	15 名	每位 \$60 (大小 同價)	發揮無窮想像力!透過製作聖誕萬花筒/捕夢網，讓兒童發揮創意，父母亦會親自製作心意禮物予子女，提升親密感，為子女聖誕及新一年增添不同色彩!	Don Sir 、 鍾 姑 娘

