

協康會粉嶺家長資源中心

活動快訊



！！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	中文篇 (FLPRC-22-00235)	9/3/23 (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	如何提升兒童學習中文的能力 備註：上期已報名無需再報	冼姑娘
	寫字篇 (FLPRC-22-00243)	18/5/23 (四)						分享提升兒童書寫能力的方法。	
自閉譜系兒童家長支援小組	言語篇 (FLPRC-22-00236)	17/2/23 (五)	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	如何提昇自閉兒童之溝通及語言能力 講員：協康會言語治療師 備註：上期已報名無需再報	冼姑娘
	獎賞篇 (FLPRC-22-00244)	27/4/23 (四)				20名	\$10	如何利用有效的獎賞方法提升自閉兒童的學習動機	
	行為篇 (FLPRC-22-00258)	8/6/23 (四)				20名	\$10	如何改善自閉兒童之行為問題	

	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	靜觀家長組 (FLPRC-22-00259)	20/4-11/5/23 (逢四, 共4節)	上午10:00 - 11:30	粉嶺家長資源中心	家長會員	6名	\$100	簡介靜觀及靜觀效用的科學實證, 連同不同的靜觀練習, 讓家長在繁忙的工作、家務及照顧子女的生活中, 透過靜觀修習讓自己身心休息, 提升個人的覺察力, 建立靜觀生活的習慣。 家長加以平日在家中練習, 有助達至整體的身心健康、家庭和諧, 提升親子關係。	葉姑娘
									
	心靈休息室 (FLPRC-22-00260)	25/4-16/5/23 (逢二, 共4節)	上午10:30 - 上午11:30		照顧者 津貼計劃家長	6名	\$80	讓家長有一個喘息及聚會空間! 透過不同的靜觀練習, 手工皂製作體驗等及同路人互相分享, 讓家長有片刻照顧自己的時刻, 安於當下, 感受身心靈休憩時光。	鍾姑娘
									
	家長 Me Time (FLPRC-22-00261)	26/4-31/5/23 (逢三, 共6節)	上午10:30 - 中午12:00		13歲或以上青年家長	8名	\$180	透過不同的主題內容例如手工DIY、茶聚、煮食、同路人分享等凝聚一班家長, 互相支持鼓勵, 暫時放下重擔, 照顧自己的心身靈需要, 享受屬於自己的 Me Time、建立家長支援網絡。	王姑娘
									
	青少年家長 AM 頻道 (FLPRC-22-00262)	26/4-14/6/23 (逢三, 共6節) (3/5及31/5暫停)	上午10:30 - 11:30		家長會員	6名	\$160	踏入青少年階段(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。 備註: 其中兩節是室外活動	D o n Sir
									
	專注玩一番家長篇 (FLPRC-22-00263)	5/5-2/6/23 (逢五, 共4節) (26/5暫停)	上午10:30 - 11:30		4-12歲兒童之家長	7名	\$80	感覺統合是什麼? 如何於日常生活中與孩子一起進行練習, 提升專注? 小組中一起學習不同感官遊戲, 與孩子一起學習。	曾姑娘

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
家長俱樂部	鶴藪水塘 輕鬆遊 (FLPRC-23-00002)	27/4/23 (四)	上午 10:00 - 下午 1:30	粉嶺 鶴藪 水塘	家長會員	8 名	\$10 (車 費 自 備)	於港鐵粉嶺站乘坐小巴前往粉嶺鶴藪，步行約 1.5 小時行山徑，於鶴藪水塘欣賞風景，活動完結後返回港鐵粉嶺站解散。 集合時間及地點： 上午 10:00 港鐵粉嶺站 C 出口 備註： 當日聯絡電話：9619 0192	曾姑娘
	坪輦 壁畫村 半天遊 (FLPRC-23-00003)	15/6/23 (四)	上午 10:00 - 下午 2:00	坪輦 壁畫 村、 雲泉 仙館	家長會員	8 名	\$10 (車 費 自 備)	於港鐵粉嶺站乘坐小巴前往坪輦壁畫村，欣賞村內壁畫，中午步行往雲泉仙館參觀，欣賞荷花池等園內風景，家長亦可自費享用齋菜。 集合時間及地點： 上午 10:00 港鐵粉嶺站 C 出口 備註： 當日聯絡電話：9619 0192	曾姑娘

C. 家長興趣班/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 瑜珈班 A (FLPRC-23-00004)	25/4- 4/7/23 (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-23-00005)		上午 10:45 - 12:00						
家長 水墨彩班 (FLPRC-23-00006)	20/4- 15/6/23 (逢四， 共 8 節) (27/4 暫停)	上午 10:00 - 11:30		家長會員	7 名	\$920	體驗水墨彩藝術繪畫，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。 導師：黃潔賢小姐— Chabelo Art Studio 畫室資深導師 備註： 導師會於第一堂收取材料費\$40	

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
社交小達人 (FLPRC-23-00007)	4/4-9/5/23 (逢二，共 6 節)	下午 4:30-5:30	粉嶺家長資源中心	4-5 歲兒童	6 名	\$240	透過不同遊戲及溝通表達訓練，讓幼兒學習與朋輩相處之道，加強社交溝通技巧。	王馬姑娘
小精靈遊戲小組 (FLPRC-23-00008)	27/4-15/6/23 (逢四，共 8 節)	下午 4:15 - 5:15	粉嶺家長資源中心	4-5 歲兒童	6 名	\$320	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
情緒小管家 (FLPRC-23-00009)	28/4-9/6/23 (逢五，共 6 節) (26/5 暫停)	下午 5:00-6:00	粉嶺家長資源中心	4-5 歲兒童	5 名	\$240	與負面情緒成為好朋友！透過不同遊戲及情緒表達訓練，讓幼兒學習表達情緒之恰當方式及應對，有助改善社交能力。	鍾姑娘

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
社交遊戲小組 (FLPRC-23-00010)	26/4-28/6/23 (逢三，共 9 節) (14/6 暫停)	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	\$360	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
愉快學中文 III (FLPRC-23-00011)	28/4-30/6/23 (逢五，共 9 節) (26/5 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-23-00012)	29/4-24/6/23 (逢六，共 9 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	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	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

「中文偵探團」及「全方位中文學習班」是專為就讀主流學校小一至小六學生而設的課程。「中文偵探團」針對初小學生，提升學習中文的興趣和能力；「全方位中文學習班」透過不同類型教材、練習及活動，增強學生聽、說、讀、寫各方面知識和理解能力。

導師：鄧駿暉（駿暉哥哥）資深兒童活動導師和專欄作者

備註：1. 上期「趣味學中文」及「中文閱讀策略班」的組員出席率達 80%，今期可獲優先報名。

2. 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
★ 中文偵探團 (FLPRC-23-00013)	17/3-23/6/23 (逢五，共 12 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	\$1140	本期內容： 詞語類別、句子、句式運用、 形容詞、造句、部首認字	冼姑娘
★ 全方位中文學習 A 班 (FLPRC-23-00014)	(7/4、14/4 及 26/5 暫停)	下午 5:00 - 6:00	粉嶺家長資源中心	就讀主流小學小五至小六之學生	8 名	\$1140	本期內容： 閱讀理解(記敘文)、 句意和段意分析、以詞代意、 關聯詞、古文初接觸	
★ 全方位中文學習 B 班 (FLPRC-23-00015)		下午 6:10 - 7:10	粉嶺家長資源中心	就讀主流小學小三至小四之學生	8 名	\$1140	本期內容： 閱讀理解(記敘文)、關聯詞、 量詞、相反詞、續句、 綜合練習	

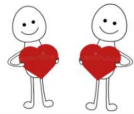
名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
★ 聽說讀寫學英文 B (FLPRC-23-00016)	19/4-21/6/23 (逢三，共 8 節)	下午 3:45 - 4:45	粉嶺家長資源中心	就讀主流小一之學生	6 名	\$760	透過英語拼音、聽故事、朗讀等遊戲，讓兒童在輕鬆的環境下學習英語，引發兒童對英語的興趣，提就他們的英語「聽」「說」「讀」「寫」能力。	冼姑娘
★ 聽說讀寫學英文 A (FLPRC-23-00017)	(24/5 及 31/5 暫停)	下午 4:50 - 5:50	粉嶺家長資源中心	就讀主流小二之學生	6 名	\$760	導師：黃婉珊小姐(經驗英語導師) 備註：此為連續性之課程，參加上期小組之兒童優先抽籤	
小一適應班 II (FLPRC-23-00018)	29/4-24/6/23 (逢六，共 9 節)	下午 1:45 - 3:45	粉嶺家長資源中心	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，上期出席 80%，今期延續班可優先抽籤。 2. 請自備書包、文具、小食袋及水樽。	



單元/小組天地

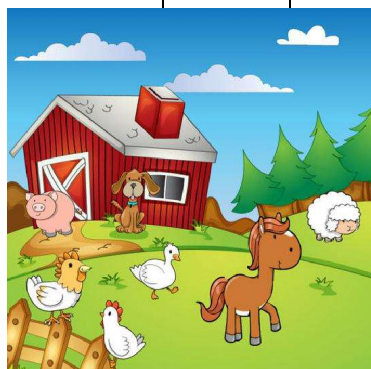
粉嶺中心

名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
我的 人生繪本 (FLPRC- 23-00019)	22/4 - 20/5/23 (逢六， 共 5 節)	上午 9:45- 11:00	粉嶺 家長 資源 中心	9-12 歲 兒童	6 名	\$200	「個人成長」是什麼？由幼稚園到小學，生活除了讓自己繼續長大，家人眼中的自己和自己眼中的自己有任何差別嗎？自己應付到學校及家人的期望嗎？ 藉著剪貼/繪畫等不同手法，讓兒童加深認識自己，從而建立起自己和外界(家人/學校/朋友)一個更健康的關係。過程除了增強兒童對自己的正面觀感，更可加強和家人間的正面溝通。 *參加的兒童要對剪貼/畫畫/做手工感興趣。 *完成小組後會得到由自己製作的繪本。	葉 姑 娘
STEM 科學 實驗室 (FLPRC- 23-00020)	22/4- 10/6/23 (逢六， 共 8 節)	下午 4:00- 5:00		8-11 歲 主流 學校 學童	8 名	\$360 (包 各種 科學 實驗 材 料)	利用各種科學實驗，培養學員對科學的興趣。同時讓學員從遊玩實驗中學習日常生活中常見的原理，加強對科學世界的認識及解決問題的能力。	王 姑 娘
幼童軍團 (FLPRC- 23-00021)	22/4- 17/6/23 (逢六， 共 9 節)	下午 4:30 - 5:30		8-14 歲 兒童	9 名 	\$180	每期訂立主題性訓練活動及團體練習，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
社交 遊樂場 (FLPRC- 23-00022)	25/4- 13/6/23 (逢二， 共 8 節)	下午 4:30 - 5:30		6-10 歲 兒童 就讀 特殊 學校 優先	6 名	\$320	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- 23-00023)	28/4- 16/6/23 (逢五， 共 7 節) (26/5 暫停)	下午 5:30 - 6:30		7-11 歲 兒童	5 名	\$280	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

名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
認識“心”朋友 (FLPRC-23-00024)	6/5-10/6/23 (逢六，共 6 節)	下午 2:30-3:30	粉嶺家長資源中心	5-6 歲兒童	5 名	\$240	透過不同的專注小遊戲及幼兒靜觀活動體驗，嘗試專注於自己身心感覺，提升專注力! 	鍾姑娘
桌上遊戲王 (FLPRC-23-00025)	11/5-15/6/23 (逢四，共 6 節)	下午 4:30 - 5:30		6-9 歲兒童	6 名	\$240	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-23-00026)	12/5-23/6/23 (逢五，共 6 節) (26/5 暫停)	下午 4:00 - 5:00		5-8 歲兒童	6 名	\$120	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
專注動感樂 (FLPRC-23-00027)	13/5-24/6/23 (逢六，共 7 節)	上午 11:30 - 中午 12:30		6-8 歲兒童	6 名	\$280	透過不同的體能及競技遊戲，提升兒童的專注力，加強肌肉發展及手眼協調能力，訓練兒童遵守遊戲規則及學習體育精神。 	常姑娘

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
青年假日農莊遊 (FLPRC-23-00028)	23/4/23 (日)	上午 10:00 - 下午 5:00	菠蘿園有機薈低炭農莊	13 歲或以上青年	15 名	每位 \$200 (包午餐及農莊通行證內活動)	假日想玩，想有好去處？一齊去玩盡農莊每一處(包括集體遊戲、餵飼羊駝、羊駝陶瓷彩繪及羊駝外型鳳梨酥製作等)，想一齊玩就快 d 黎報名參加啦! 【敬請準時，逾時不候】 集合 / 解散時間及地點： 上午 10:00 港鐵錦上路站 A 出口 下午 5:00 港鐵錦上路站 A 出口 備註： - 請自備防曬、防雨、防蚊等用具及足夠飲料 - 當天聯絡電話：96190192	王姑娘、馬姑娘



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-23-00029)	28/4 及 26/5 (逢五， 共 2 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-23-00030)	28/4- 16/6/23 (逢五， 共 5 節) (5/5、26/5 及 2/6 暫停)	下午 6:00- 7:00		中二至中 五主流學 校青少年	8 名	\$200	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認 清關係性。「關係」、「勝」與 「性」的領域，到底有什麼 連繫？ 小組歡迎大家帶著 各種疑難尋找解決問題的 方案，提升判斷能力，同時 建立朋輩支援網絡。	Don Sir
成長 的天空 @桌遊篇 (FLPRC-23-00031)	29/4- 10/6/23 (逢六， 共 6 節) (27/5 暫停)	上午 10:00- 11:00		10 歲以上 就讀 特殊學校 青少年	6 名	\$240	透過不同桌上遊戲，加強青 少年彼此間溝通及學習思 考，提升社交能力。	曾 姑 娘
青年 俱樂部 (FLPRC-23-00032)	29/4- 17/6/23 (逢六， 共 8 節)	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
娛樂 Board game (FLPRC-23-00033)	29/4-17/6/23 (逢六， 共 6 節) (6/5 及 3/6 暫停)	上午 11:30- 12:30		小五至 中二 青少年	6 名	\$280	Board game 可以認識自己， 了解他人，發現多角度的重 要性， 學習換位思考，建立 和諧關係。	Don Sir
朋友義號 (FLPRC-23-00034)	29/4-17/6/23 (逢六， 共 6 節) (6/5 及 3/6 暫停)	下午 6:00- 7:00		小五至 中二 青少年	6 名	\$280	朋友之間的關係最重要是 什麼元素？成長過程面對各 種情景、 透過遊戲認識朋 友，學習欣賞朋輩，提升人 際關係。	Don Sir



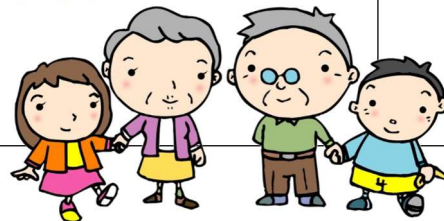
社區合作活動

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』行 (FLPRC-23-00035)	22/4/23 (六)	上午 10:00	粉嶺家長資源中心	10 歲以上就讀主流學校青少年	8 名	\$120	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
	27/5/23 (六)	-						
	17/6/23 (六)	11:00						

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-23-00036)	15/4-24/6/23 (逢六，共 11 節)	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
親子鋼琴個別教授 A 班 (FLPRC-23-00037)	19/4-28/6/23 (逢三，共 11 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	\$1980	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。	
親子鋼琴個別教授 B 班 (FLPRC-23-00038)	20/4-29/6/23 (逢四，共 10 節) (22/6 暫停)					\$1800		
親子鋼琴個別教授 C 班 (FLPRC-23-00039)	21/4-30/6/23 (逢五，共 10 節) (26/5 暫停)					\$1800		



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 (FLPRC- 23-00040)	21/4- 30/6/23 (逢五， 共 10 節) (26/5 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。	常 姑 娘
足球小將 (FLPRC- 23-00041)	21/4-2/6/23 (逢五， 共 6 節) (暫停) (26/5 暫停)	下午 5:20- 6:20	祥 華 邨 足 球 場	8 至 11 歲 兒 童	10 名	\$480	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	
足球 訓練班 (FLPRC- 23-00042)		下午 6:20- 7:20		12 歲 或 以 上 兒 童	14 名	\$480	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。	



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-23-00043)	22/4-24/6/23 (逢六, 共 10 節)	上午 11:00 - 中午 12:00	粉嶺和興體育館活動室	6 歲以上兒童或棠棣	11 名	\$900	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. 於和興體育館活動室上課。 6. 目前龍琛路體育館閉場，如恢復開放，5 及 6 月份會於龍琛路體育館上課。 7. 上期參加者優先。	常姑娘
★ 兒童 非洲鼓班 (FLPRC-23-00044)	22/4-24/6/23 (逢六, 共 10 節)	下午 4:00 - 5:00	粉嶺家長資源中心	4 歲以上兒童	8 名	\$1200	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： 1. 今期名額減少，上期參加者優先抽籤。 2. 4/6(日)為非洲鼓表演日，參加者須預留時間出席。	
★ 專注 小結他班 (FLPRC-23-00045)	22/4-24/6/23 (逢六, 共 10 節)	下午 5:00 - 6:00		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) 備註： 1. Ukulele 可向導師購買\$350 2. 上期參加者優先。	

名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
★ 兒童 油粉彩 畫班 (FLPRC- 23-00046)	25/4- 27/6/23 (逢二， 共 10 節)	下午 4:15 - 5:15	粉嶺 家 長 資 源 中 心	7 - 10 歲 兒 童	6 名	\$900	教導兒童如何觀察及表達；學習了解構圖、明暗處理、多角度觀察、油粉彩之特性及技巧運用；介紹及學習大師作品。 導師: 黃潔賢小姐- Chabelo Art Studio 畫室資深導師 備註: 1. 請自備鉛筆、擦膠 2. 新生需於第一堂向導師繳材料費 \$68，材料包括: 油粉彩一盒，畫簿一本。 3. 如有需要，可自行預備保護畫衣	常 姑 娘
★ 幼兒 粉彩 畫班 B (FLPRC- 23-00047)	26/4- 28/6/23 (逢三， 共 10 節)	下午 3:30- 4:30		4 - 6 歲 兒 童	7 名	\$900	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。	
★ 幼兒 粉彩 畫班 A (FLPRC- 23-00048)		下午 4:30- 5:30				\$900	導師: 黃潔賢小姐- Chabelo Art Studio 畫室資深導師 備註: 1. 新生需於第一堂向導師繳材料費 \$53，材料包括: 粉彩一盒，畫簿一本。 (上期參加者可只買畫簿\$18、粉彩\$35或畫袋\$10) 2. 如有需要，可自行預備保護畫衣 3. 上期參加者優先。	



家庭活動

粉嶺中心

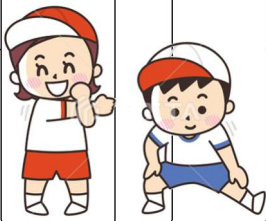
名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
有機農莊 親子遊 (FLPRC-23-00049)	7/5/23 (日)	上午 9:00 - 下午 5:00	菠蘿園 有機 薈低 炭農 莊	家庭 會員 (家 長及 4歲 或以 上成 員)	40 名	每位 \$168 (大 小同 價、 包交 通、 午餐 及農 莊通 行證 內活 動)	早上 9:00 於中心集合乘旅遊車前往元朗公園，之後再前往有機低碳農莊『菠蘿園』，於農莊享用通行證內免費活動(通行證外其他項目須自費)，午膳後則於園內自由活動。 **通行證包括：祈福牌一塊、菠蘿冰一條、餵飼羊駝、DIY 真皮鎖匙扣一個、夾超萌羊駝公仔錢幣兩個、圍欄外免費觀賞【羊駝、山羊、小兔】、天空之鏡、風車花海、七彩隧道免費影相。 【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 5:00 粉嶺家長資源中心 備註： - 請自備防曬、防雨、防蚊等用具及足夠飲料 - 當天聯絡電話：96190192	王 姑 娘 、 燕 姑 娘
關愛 親子玩轉 打卡熱點 (FLPRC-23-00050)	21/5/23 (日)	上午 9:30 - 下午 1:00	饒宗 頤文 化館	照顧 者津 貼計 劃之 家庭	10 個家 庭	每個 家庭 \$20	透過探索遊戲，讓參加者認識自己，發掘自身的才能。家長可以增加與其他照顧者家庭認識及互動，建立支援網絡。 【敬請準時，逾時不候】 集合 / 解散時間及地點： 上午 9:30 港鐵美孚站 B 出口 下午 1:00 港鐵美孚站 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：9619 0192	Don Sir 、 馬 姑 娘



名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
家庭樂悠悠 (FLPRC-23-00051)	11/6/23 (日)	上午 8:45 - 下午 5:00	跨灣大橋, 鰂魚涌公園, 海防博物館	家庭會員 (家長及 4 歲或以上成員)	26 名	每位 \$198 (大小同價)	早上於中心集合乘旅遊車前往跨灣大樓, 漫步全港跨度最大、預製最重的鋼拱橋跨海大橋。及後前往尖沙咀, 享用美味乳鴿午宴, 餐後乘旅遊車前往鰂魚涌公園遊玩多種動態設施, 享受親子時光! 隨後更會參觀海防博物館, 遊覽保存和展示之香港六百年海防歷史。 【敬請準時, 逾時不候】 集合 / 解散時間及地點: 上午 8:45 / 下午 5:00 粉嶺家長資源中心 備註: - 請自備防曬、防雨等用具及足夠飲料 - 當天聯絡電話: 96190192	鍾姑娘、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
運動玩一番 (FLPRC-23-00052)	11/4-12/4/23 (二、三)	下午 3:00-4:00	粉嶺家長資源中心	4-6 歲兒童	6 名	\$130	透過不同的體能遊戲, 讓幼兒學習模仿、聽指示等社交技巧, 並提升其動作協調能力。	冼姑娘
	13/4/23 (四)	下午 3:00-5:00	祥華社區會堂禮堂		6 名	\$50	透過不同的運動競技遊戲, 讓兒童學習不同的運動技巧, 並學習輪候、面對輸贏、與人合作等社交技巧。	
小小運動會 (FLPRC-23-00053)	13/4/23 (四)	下午 3:00-5:00		5-6 歲兒童	6 名		備註: - 請穿著輕便衣服、運動鞋, 並自備水壺 13/4(四)請自行前往祥華社區會堂禮堂	

名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
「“復活”鬆一鬆」平衡小組-兒童組 (FLPRC-23-00054)	11/4(二) 12/4(三) 13/4(四) 及 14/4/23(五) (共 4 節)	上午 10:00- 11:00	粉嶺家長資源中心	4-6 歲 兒童	6 名	\$160	透過不同和復活節有關的手工，營造了一個有趣的環境讓兒童學習專注外，過程也可認識新朋友，一同享受做手工的樂趣。 備註： (參加此小組兒童的家長必須參加同一時段之「“復活”鬆一鬆平衡小組-家長組」)	葉姑娘
「“復活”鬆一鬆」平衡小組-家長組 (FLPRC-23-00055)		上午 10:00- 11:00		4-6 歲 兒童 之家長 (參閱 備註)	6 名	\$60	家長也“復活”！透過身心靈放鬆活動，在孩子參與活動之餘，家長亦在復活節期間為自己留有片刻喘息時間，照顧自己身心狀態，一同叉叉電!!。 備註： (參加此小組家長，孩子必須參加同一時段之「“復活”鬆一鬆平衡小組-兒童組」)	鍾姑娘
復活尋蛋樂 (FLPRC-23-00056)		上午 10:00- 11:00		6-10 歲 兒童	6 名	\$160	每節進行不同活動，包括尋蛋遊戲、手工製作及集體遊戲，加強參加者對復活節的認識。	曾姑娘
Board Game OutDoor 節日限定 (FLPRC-23-00057)		下午 3:00- 4:00		中二至 中五主 流學校 青少年	6 名	\$200	節日限定 Board game，board game 可以訓練思考能力，由組員為自己及同行青年設計室外活動，從室外活動感受「學」與「玩」的過程，小組提升組員自身決策能力及獨立能力。 備註： 其中一節是室外活動	D o n Sir
復活小兔黏土班 (FLPRC-23-00058)	12/4(三) 13/4(四) 及 14/4(五) 共 3 節	上午 11:30 - 下午 12:30		6-10 歲 兒童	6 名	\$300	利用超輕黏土製作復活小兔，教授掌握基本黏土技巧，訓練手指的靈活性，啟發兒童發揮想像，提升創造及表達能力。 導師: 黃潔賢小姐-Chabelo Art Studio 畫室資深導師 備註： 導師會於第一堂收取材料費\$50	常姑娘
美味廚王 (FLPRC-23-00059)	12/4(三) 13/4(四) 14/4(五) 及 15/4/23(六) 共 4 節	下午 3:00- 4:00		7-10 歲 兒童	6 名	\$200	親手製作簡單美食，一起認識各種食材，從中學習輪候、收拾及步驟的技巧。 備註： 請自備圍裙及食物盒	