

# 協康會粉嶺家長資源中心 活動快訊



# 家長天地

## A. 講座/工作坊/小組

	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	中文認字親子工作坊 (FLPRC-26-00002)	11/4/26 (六)	下午 4:30 - 6:00	粉嶺家長資源中心	6 歲以下兒童及家長	4 對親子	\$40	透過多種學習媒介和不同的遊戲，引導家長瞭解幫助孩子認字、識字，加深兒童對文字的印象，提升學習效能。	嘉雯姑娘
	六色積木親子體驗坊 (FLPRC-26-00003)	27/6/26 (六)	下午 2:30 - 4:00				\$40	讓家長和孩子共同參與多個有趣的「六色積木」動手做小活動，透過遊戲的方式引導孩子學習。以 Six Bricks 培養孩子的全人發展。	
	小一放榜模擬面試親子工作坊 (FLPRC-26-00004)	23/5/26 (六)	下午 1:30 - 3:30		2026 年升讀小一兒童及其家長		\$40	透過工作坊，讓家長掌握小一叩門的策略，同時透過模擬面試讓孩子在輕鬆的模擬環境中體驗面試，並由導師與家長一起即時檢討，幫助孩子面對不同挑戰。	
家長資源加油站	SHE 識自在-靜心鉤織小組 (FLPRC-26-00005)	21/4-26/5/26 (逢二，共 6 節)	上午 10:00 - 11:30		家長會員	6 名	\$180 (包材料費)	你是否想於忙碌的生活中，找個機會好好放鬆自己，同時學到實用的管教心法嗎？這次活動不僅教授多種鉤針技巧，讓你親手完成適合初階的鉤織作品外，一邊動手創作，一邊提升你的管教效能。	徐姑娘
	家長心靈加油站 (FLPRC-26-00006)	22/4-27/5/26 (逢三，共 6 節)	上午 10:30 - 12:00		家長會員	6 名	\$120	小組旨在推廣精神健康及加深家長對壓力管理的認識。透過體驗活動，了解自己的情緒變化，建立正向思維，從而更有效地應付日常生活所帶來的壓力。	
	家長義工團 (FLPRC-26-00007)	24/4/26(五)	上午 10:30		家長會員	8 名	\$80	平日忘於照顧家庭，有無想過自己都可以跳出社區，去探訪身邊人？透過義工訓練活動，讓家長學習探訪技巧及義工態度，一起準備探訪活動的工作，體驗擔任義工的樂趣。	曾姑娘
		22/5/26(五)	- 中午 12:00						
		29/5/26(五)							
		12/6/26(五)						備註：最後一節為探訪日(暫定)	

	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	明明白白家長心分享會 (FLPRC-26-00008)	25/6/26 (四)	上午 10:30 - 中午 12:00	粉嶺家長資源中心	家長會員	8 名	\$10	子女剛接受評估時，心情難免忐忑不安，姑娘邀請一位育有兩名子女的過來人家長作分享，與大家分享子女成長時面對的困難，家長如何調節，共同面對育兒成長路。	曾姑娘

## B. 社交活動

	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	家長工藝坊: 「黏土花 - 香薰座」 (FLPRC-26-00009)	17/4/26 (五)	上午 9:30 - 11:00	粉嶺家長資源中心	家長會員	20 名	\$50 (包材料費)	由專業導師教導製作「黏土花 - 香薰座」享受慢活與療癒時光的機會，容易上手，是兼具美感、技能與身心健康的 手作活動。  備註： 1. 請自備環保袋裝作品。 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。	王姑娘
	家長工藝坊: 「紙巾 - 花藝」 (FLPRC-26-00010)	17/4/26 (五)	上午 11:00 - 下午 1:00	家長會員	家長會員	20 名	\$60 (包材料費)	由專業導師教導製作「紙巾花」發揮創意，並且通過設計花卉作品來展示個人風格和審美，亦具有放鬆和療癒的效果，用花傳遞情感和祝福。  備註： 1. 請自備環保袋裝作品。 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。	王姑娘
	家長遊樂園 (FLPRC-26-00011)	28/5/26 (四)	上午 10:30 - 中午 12:00					小熊鬆餅蛋糕 利用鬆餅粉製作蛋糕，加上小小心思變化成小熊蛋糕，體會烘焙的樂趣。  備註：請自備餐盒	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
家長學習天地	自在交友 (家長篇) (FLPRC- 26-00012)	16/4- 21/5/26 (逢四， 共 6 節)	上午 10:00 - 11:00	粉嶺家 長資 源中 心	6 歲或 以上學童 的家長會 員，照顧 者津貼計 劃參加者 優先	8 名	\$120	<p>子女常常難以理解？子女很少朋友？子女很難與他人相處？</p> <p>大多數自閉症譜系障礙的學童缺乏心智解讀的能力，難以明白弦外之音、眉頭眼額、聲調和語氣等非語言訊息，所以在與人溝通時，未能洞悉及推測他人所思所想，也難以理解溝通對象的想法、感受、動機、願望、立場、信念、知識、經驗等。</p> <p>小組透過情景練習和討論，幫助家長認識子女的特質，理解他們的限制，並能從旁協助他們了解情景核心，在不同社交場合如何掌握他人的想法、期望、感受和一些隱藏的社交常規，並作出合適的回應。</p>	M S I R

### C. 家長興趣班

名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
家長瑜伽班 A (FLPRC-26- 00013)	14/4- 30/6/26 (逢二， 共 12 節)	上午 9:30 - 10:45	粉嶺家 長資 源中 心	家長會 員	9 名	\$960	<p>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、蹲坐、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>	李 姑 娘
家長瑜伽班 B (FLPRC-26- 00014)		上午 10:50 - 12:05			9 名	\$960	<p>導師：何潔嬌女士</p> <p>備註：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>參加者需穿著輕便衣服。</li> <li>上期參加者優先。</li> </ol>	

# 同心家長會 - 自閉症關注組

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
Me Time 漫活之旅 (SWD-HHPA2025-FLPRC-26-00015)	30/4/26 (四)	上午 9:15 - 中午 1:30	大埔	同心家長會會員	12 名 先到先得	\$50 (包踩單車及午餐費用，車費自備)	於大尾督踩單車後，再去品嚐風味午餐/BBQ，認識同路人，互相分享、支持，享受屬於自己的 Me Time，從而放鬆心情、釋放壓力。  集合/解散時間及地點： 上午 9:15 港鐵大埔墟站鴻福堂側 下午 1:30 港鐵大埔墟站 【敬請準時，逾時不候】  備註： 1. 請自備足夠飲料。 2. 當天聯絡電話：96190192。 3. 穿著輕便舒適的衣服及鞋物。 4. 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。	王姑娘

## 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 III (FLPRC-26-00016)	24/4-12/6/26 (逢五，共 7 節) (1/5 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	\$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。	嘉雯姑娘
親子社交遊戲小組 (FLPRC-26-00017)	28/4-9/6/26 (逢二，共 7 節)	下午 4:30 - 5:30		2-4 歲兒童及一名家長	4 對 親 子	\$280	利用幼兒感興趣的主題，透過大小肌活動、唱遊，親子及同儕合作遊戲等，激發幼兒多元智能，讓幼兒學習聆聽指示，遵守常規等能力，增加社交經驗。	
小跳豆訓練小組 (FLPRC-26-00018)	25/4-13/6/26 (逢六，共 7 節) (2/5 暫停)	上午 10:00 - 11:00		2-3 歲兒童及一名家長		\$280	藉著與日常生活有關的主題，以多元化的遊戲形式，提升幼兒聆聽指令、專注、輪候及與人相處的技巧，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	

# 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 A (FLPRC-26-00019)	23/4-14/5/26 (逢四，共4節)	下午4:30 - 5:30	粉嶺家長資源中心	4-5歲兒童	4名	\$160 \$200	透過有趣的互動社交遊戲及集體活動，讓兒童在輕鬆的環境下學習不同的社交技巧，如主動表達、觀察、輪候等，有助提升兒童的社交溝通能力。  備註：「未接受社署資助的學前服務」兒童優先抽籤	嘉雯姑娘
社交小達人 B (FLPRC-26-00020)	21/5-18/6/26 (逢四，共5節)							

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
中小 讀寫教室 (FLPRC-26-00021)	17/4-26/6/26 (逢五，共8節) (1/5、22/5及 19/6暫停)	下午4:00 - 5:00	粉嶺家長資源中心	就讀主流小三至小四之學生	8名	\$776	課程透過閱讀中華文化故事，培養中小學員處理閱讀理解技巧，增強詞彙和寫作能力，全方位提升中文科成績。  導師：鄧駿暉（駿暉哥哥）資深傳媒工作者	嘉雯姑娘
數學偵探團 (FLPRC-26-00022)		下午5:05 - 6:05		就讀主流小二至小四之學生	8名	\$776	透過遊戲和練習，培養兒童對數學的興趣，提升解讀和處理文字題能力。  導師：鄧駿暉（駿暉哥哥）資深傳媒工作者	
初小 讀寫教室 (FLPRC-26-00023)		下午6:10 - 7:10		就讀主流小一至小二之學生	8名	\$776	課程透過閱讀中華文化故事，培養初小學員處理閱讀理解技巧，增強詞彙和寫作能力，全方位提升中文科成績。  導師：鄧駿暉（駿暉哥哥）資深傳媒工作	

備註：1. 上期的組員出席率達 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
聽說讀寫學英文 A (FLPRC-26-00024)	1/4-17/6/26 (逢三，共 10 節)	下午 3:45 - 4:45	粉嶺家長資源中心	就讀主流學校 K3 至 小一學生	6 名	\$970	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。	嘉雯姑娘
聽說讀寫學英文 B (FLPRC-26-00025)	(27/5 及 3/6 暫停)	下午 4:50 - 5:50	粉嶺家長資源中心	就讀主流學校 小二至 小四學生	6 名	\$970	導師：黃婉珊小姐 (經驗英語導師)	
小一適應班 II (FLPRC-26-00026)	25/4-13/6/26 (逢六，共 6 節) (2/5 及 23/5 暫停)	下午 1:45 - 3:45	粉嶺家長資源中心	2026 年升讀主流小一之學生	8 名	\$480	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. 此小組並非為連續性之課程，今期中籤者需於下期小一適應班重新抽籤。 2. 請自備書包、文具、小食袋及水樽。	

## 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
小童軍團 (FLPRC-26-00027)	17/4-12/6/26 (逢五，共 8 節) (1/5 暫停)	下午 4:15 - 5:15	粉嶺家長資源中心	5-8 歲兒童	6 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	燕姑娘
情緒小達人 (FLPRC-26-00028)	17/4-29/5/26 (逢五，共 6 節) (1/5 暫停)	下午 6:00 - 7:00	粉嶺家長資源中心	6-8 歲兒童	6 名	\$240	透過手工制作和互動遊戲，讓參加者學習覺察自己情緒和處理情緒的方法。	徐姑娘
魔術雜耍班 (FLPRC-26-00029)	18/4-13/6/26 (逢六，共 9 節)	下午 4:00-5:00	粉嶺家長資源中心	6-15 歲兒童	10 名	\$225	轉碟是一項結合技巧、控制力與節奏感的經典雜耍技藝。課程以遊戲化的教學方式，讓兒童在輕鬆的氛圍中掌握技巧。透過轉碟訓練，培養兒童的專注力、耐性與協調性，並從中建立自信心。  備註： 1. 此活動獲貝萊德集團 (BlackRock, Inc)贊助 2. 魔術班將於下期(7-8 月)舉行 3. 參加者會獲贈轉碟一套	彭姑娘

名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
自在交友 (FLPRC-26-00030)	18/4-23/5/26 (逢六，共 6 節)	上午 11:30 - 12:30	粉嶺家長資源中心	12 歲或以上青少年	6 名	\$240	<p>無咩朋友？唔識點同人溝通？一齊來參加「從零開始的交友生活」吧！</p> <p>大多數自閉症譜系障礙的青少年缺乏心智解讀的能力，難以明白弦外之音、眉頭眼額、聲調和語氣等非語言訊息，所以在與人溝通時，未能洞悉及推測他人所思所想，也難以理解溝通對象的想法、感受、動機、願望、立場、信念、知識、經驗等。</p> <p>小組透過情景練習和討論，幫助參加者了解情景核心，在不同社交場合如何掌握他人的想法、期望、感受和一些隱藏的社交常規，並作出合適的回應。</p>	陳 SIR
社交遊戲小組 (FLPRC-26-00031)	18/4-23/5/26 (逢六，共 6 節)	下午 2:30 - 3:30		8-11 歲兒童	6 名	\$240	交友從遊戲開始，因為遊戲提供了共同興趣和互動的天然場景，你可以從一起玩遊戲建立連結，透過互動促進溝通及分享，觀察對方遊戲風格，交換意見，並將話題延伸到遊戲外輕鬆的日常互動（如電影、美食、興趣），用自然的互動建立關係，透過不同桌遊及遊戲，讓參加者之間建立友誼，促進互動及分享等重要的社交技能。	陳 SIR
童樂專注遊戲 (FLPRC-26-00032)	21/4-26/5/26 (逢二，共 6 節)	下午 4:30 - 5:30		5-7 歲兒童	6 名	\$240	透過不同桌遊及活動，讓兒童從玩樂中學習遵守遊戲規則、學習與朋輩相處和交流，培養積極參與活動的精神，及提升專注力和社交技巧。	燕姑娘
好朋友樂園 (FLPRC-26-00033)	22/4-24/6/26 (逢三，共 7 節) (6/5、20/5 及 3/6 暫停)	下午 4:30 - 5:30		6-10 歲兒童就讀特殊學校優先	6 名	\$280	透過不同社交遊戲讓兒童學習輪侯及團體合作，培養參加者個人表達，提昇社交溝通能力。	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
社交專注遊 (FLPRC-26-00034)	24/4-26/6/26 (逢五，共7節) (1/5、8/5及19/6暫停)	下午5:45-6:45	粉嶺家長資源中心	6-10歲兒童	6名	\$280	透過不同感官及社交遊戲，訓練參加者專注力及社交溝通，提升兒童學習能力。 	曾姑娘
動手動腦玩遊戲 (FLPRC-26-00035)	25/4-30/5/26 (逢六，共6節)	上午11:30-中午12:30		7-9歲兒童	6名	\$240	透過多樣的手腦並用活動，讓兒童邊玩邊學習，發展他們的協作與解難能力，激發想像力和創造力，同時提升專注力和社交技能。	燕姑娘
幼童軍團 (FLPRC-26-00036)	25/4-27/6/26 (逢六，共8節) (2/5及9/5暫停)	下午4:30-5:30		8-14歲兒童	8名	\$160	每期學習不同生活技能及團呼練習，提升團員獨立學習能力及合作精神。 備註：舊團員優先 	曾姑娘

## 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-26-00037)	18/4/26 (六) 30/5/26 (六) 27/6/26 (六)	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舊組員優先	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。 	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

# 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
運動大比拼 (FLPRC-26-00038)	18/4-23/5/26 (逢六，共 6 節)	上午11:30-下午12:30	粉嶺家長資源中心	11 歲或以上青少年	10 名	\$240	於小組體驗不同新興運動，除了能強身健體外，更能認識不同志同道合的朋友，學習社交技能。喜歡運動的你絕對不能錯過。	徐姑娘
成長的Teen空 (解難篇) (FLPRC-26-00039)	25/4-20/6/26 (逢六，共 6 節) (2/5、9/5 及 30/5 暫停)	上午10:00-11:00	粉嶺家長資源中心	10 歲以上就讀特殊學校青少年	8 名	\$240	於小組內透過團體合作及簡單任務，訓練參加者解決困難能力，提昇社交溝通能力及合作精神。 	曾姑娘
青年鬆一zone (生活篇) (FLPRC-26-00040)	25/4-27/6/26 (逢六，共 8 節) (2/5 及 9/5 暫停)	下午2:00-3:00	粉嶺家長資源中心	10 歲以上青少年	6 名	\$320	於小組內學習簡單生活技能，包括煮食技巧及家務，加強參加者生活體驗。 	曾姑娘
情緒擴香石 (FLPRC-26-00041)	30/5/26 (六)	上午11:30-下午12:30	粉嶺家長資源中心	11 歲或以上青少年	6 名	\$60	透過親手製作擴香石的過程，參加者能學習簡單的 DIY 技巧，還融入壓力處理的方式，讓參加者在輕鬆愉快的氣氛中探索內心情緒，提升抗逆力，幫助他們更好地應對日常生活中的壓力和挑戰。 	徐姑娘
逃出密室 (FLPRC-26-00042)	31/5/26 (日)	上午10:00-下午3:00	L O S T (沙田)	10 歲或以上青少年	10 名 (包含活動費用和午膳)	\$220	參加者能透過定向方式到達指定目的地，再嘗試密室逃脫挑戰。由此，參加者能學習計劃行程的方法，與他人協作的方式，提升參加者的解難和執行能力。 【敬請準時，逾時不候】 集合時間及地點： 上午 10:00 粉嶺家長資源中心 解散時間及地點 下午 3:00 港鐵粉嶺站  備註： 1. 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。 2. 當日聯絡電話：9619 0192	徐姑娘
甜品天地 (FLPRC-26-00043)	27/6/26 (六)	上午11:30-下午1:00	本中心	11 歲或以上青少年	6 名	\$50	透過製作涼透心的甜品的過程，讓參加者提升自理能力。於享用環節，大家能分享生活點滴，促使互相交流。 	徐姑娘

名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
坪洲 <b>Running Go !!</b> (FLPRC-26-00044)	31/5/26 (日)	上午 9:00-下午 6:00	坪洲	14 歲或以上青年	15 名	\$80 (包定向追蹤遊戲活動及午餐，船費自備)	<p>坪洲島內保留了舊式平房、廢棄牛皮廠（現為藝術空間）和古老廟宇，同時擁有東灣沙灘、手指山（可遠眺迪士尼樂園和青馬大橋）及連接大利島的釣魚公石等景點，是一個充滿大自然風光及歷史文化的特色小島，讓我地一齊去探索了解這個小島吧！</p> <p>集合/解散時間及地點： 上午 9:00 / 下午 6:00 中環 6 號碼頭 【敬請準時，逾時不候】</p> <p>備註：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請自備足夠飲料。</li> <li>2. 當天聯絡電話：96190192。</li> <li>3. 穿著輕便舒適的衣服及鞋物。</li> <li>4. 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。</li> </ol>	王姑娘

## 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
兒童 乒乓球班 (FLPRC-26-00045)	10/4-26/6/26 (逢五，共 10 節) (1/5 及 19/6 暫停)	下午 6:00 - 7:00	上水保榮路體育館	8 歲以上兒童	5 名	\$900	<p>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：資深乒乓球導師龍教練</p> <p>備註：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 家長須陪同參加者自行前往體育館乒乓球室集合，並在場館內看顧子女。</li> <li>3. 上期參加者優先。</li> </ol>	燕姑娘
青年 籃球班 (FLPRC-26-00046)	11/4-27/6/26 (逢六，共 12 節)	上午 9:00 - 10:00	粉嶺和興體育館/街外場	10 歲或以上兒童	10 名	\$1260	<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>備註：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請穿著輕便衣服及運動鞋，並自備水樽、籃球。</li> <li>2. 參加者需自行前往體育館/街外場上課。</li> <li>3. 上期參加者優先。</li> </ol>	

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 A (FLPRC- 26-00047)	14/4- 16/6/26 (逢二， 共 10 節)	下午 4:15 - 5:15	粉 嶺 家 長 資 源	4 - 6 歲 兒 童	6 名	\$1200	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	燕 姑 娘
幼兒 粉彩 畫班 B (FLPRC- 26-00048)	15/4- 17/6/26 (逢三， 共 10 節)	下午 4:15 - 5:15	中 心	4 - 6 歲 兒 童	6 名	\$1200	  備註： 1. 新生需於第一堂向導師繳交材料費\$65，材料包括：粉彩 1 盒，畫簿 1 本。 (上期參加者可只買畫簿\$20、粉彩\$35 或畫袋\$10) 2. 如有需要自行預備保護畫衣。 3. 上期參加者優先。	
親子鋼琴 個別教授 A 班 (FLPRC- 26-00049)	15/4- 24/6/26 (逢三， 共 11 節)	下午 3:15 - 5:45	每 半 小 時 一 節	粉 嶺 家 長 資 源	5 歲 以 上	5 對 親 子	\$2090	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： 
親子鋼琴 個別教授 B 班 (FLPRC- 26-00050)	16/4- 25/6/26 (逢四， 共 11 節)			中 心	及 一 名 家 長		\$2090	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時段，可選擇時段為：3:15、3:45、4:15、4:45、5:15 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. 只可報名 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 C 班 (FLPRC- 26-00051)	17/4- 26/6/26 (逢五， 共 9 節) (1/5 及 19/6 暫停)			兒 童			\$1710	

名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
初級 兒童競技 體操班 (FLPRC- 26-00052)	16/4- 18/6/26 (逢四， 共 10 節)	下午 4:30 - 5:30	粉嶺 家長 資源 中心	4 - 10 歲 兒童	6 名	\$1250	<p>課程適合兒童體驗學習，導師教授參加者學習體操技巧，設有跳躍、平衡、韻律、柔軟等，以鍛鍊兒童的大肌肉能力、靈活性及力量等。</p> <p>導師：Kelly Wong 老師</p> <p>備註：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 穿舒適運動服上課。</li> <li>2. 完成課程及通過考試合格者，可申請中國香港體操總會（銅星/銀星/金星）證書；共 3 個級別。</li> <li>3. 上期參加者優先。</li> </ol>	燕姑娘
足球小將 (FLPRC- 26-00053)	17/4- 5/6/26 (逢五， 共 5 節) (1/5、 22/5 及 29/5 暫停)	下午 5:00 - 6:00	聯和墟遊樂場 (五人足球場)／街外場	7 - 10 歲 兒童	10 名	\$500	<p>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。</p> <p>導師：資深足球導師曾教練</p> <p>備註：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請穿著輕便衣服及運動鞋，並自備足球及水樽。</li> <li>2. 需自行前往聯和墟遊樂場(五人足球場)／街外場上課。</li> <li>3. 上期參加者優先。</li> </ol>	
足球 訓練班 (FLPRC- 26-00054)		下午 6:00 - 7:00		11 歲或以上 兒童或棠棣	10 名	\$500		
兒童 跆拳道 (FLPRC- 26-00055)	18/4- 20/6/26 (逢六， 共 10 節)	下午 6:00 - 7:00	粉嶺 家長 資源 中心	6 歲 以上 兒童	8 名	\$950	<p>跆拳道體驗班讓兒童學習跆拳道的基本動作及跆拳道精神。鍛鍊運動能力，包括柔韌性、協調性和心肺功能。讓孩子在訓練中學會自律、尊重與合作，促進身心全面成長。</p> <p>導師：資深跆拳道教練 Jacky sir</p> <p>備註：</p> <p>請穿著輕便運動裝及運動鞋，並自備水樽。</p>	

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 A (FLPRC- 26-00056)	18/4- 27/6/26 (逢六， 共 10 節) (2/5 暫停)	下午 4:00 - 5:00	粉 嶺 家 長 資 源 中 心	4 歲 - 6 歲 兒 童	6 名	\$1250	<p>非洲鼓(Djembe)乃西非傳統樂器，音色清脆圓渾，節奏澎湃。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，並透過互動遊戲，讓兒童在快樂的學習環境中發掘音樂潛能，激發創造力，增強自信心。</p> <p>導師：資深音樂導師馬楚城先生 (Martin 哥哥)</p> <p>備註：上期參加者優先。</p>	燕 姑 娘
專注 小結他班 A (FLPRC- 26-00057)	18/4- 27/6/26 (逢六， 共 10 節) (2/5 暫停)	下午 5:05 - 6:05		6 歲 - 10 歲 兒 童	6 名	\$1250	<p>夏威夷結他(Ukulele)是四線的小結他，外形小巧別緻，特別適合兒童彈奏。導師教授兒童基本知識及彈奏技巧，配合音樂遊戲，訓練兒童專注及小手肌能力，提升手眼協調與節奏感，激發兒童的創造力，培養音樂興趣。</p> <p>導師：資深音樂導師馬楚城先生 (Martin 哥哥)</p> <p>備註：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Ukulele 可向導師購買\$350。</li> <li>上期參加者優先。</li> </ol>	

## 家庭活動

名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
城市綠洲 探秘： 佐敦谷 公園野餐 (FLPRC- 26-00058)	12/4/26 (日)	上午 9:45 - 下午 4:30	佐 敦 谷 公 園	家庭 會 員	59 名	每位 \$40 (大小 同 價、 已包 旅遊 巴車 費， 參加 者需 自備 午餐)	<p>佐敦谷公園擁有遼闊平坦的草坪，可以與家人舒舒服服地坐在草地上享受美食，體驗戶外活動的樂趣。公園內的遊樂場近日更完成翻新，新增共融遊樂空間，讓不同年齡和能力的兒童都能一起玩耍，非常適合小朋友放電。</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 9:45 / 下午 4:30 粉嶺家長資源中心</p> <p>備註：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>請自攜食物及野餐墊野餐。</li> <li>請自備防雨，防蚊用品及工具，足夠的飲品，並穿著輕便衣服及運動鞋</li> <li>當日聯絡電話：9619 0192</li> <li>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。</li> </ol>	嘉 雲 姑 娘 、 李 姑 娘

名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
親子黏土 - 美食 (FLPRC- 26-00059)	19/4/26 (日)	上午 9:30 - 11:00	粉嶺 家長 資源 中心	家庭 會員 (家長 及 5 歲 或以上 成員) (照顧者 津貼計 劃參加 者優先)	20 名	每位 \$50 (大小 同價， 包材 料費)	由專業導師教導親子一齊 製作黏土美食，透過親子 互動加強溝通，幫助抒發 情緒，並在玩樂中學習顏 色、形狀，是極佳的親子活 動，能建立深刻的親子關係 和美好回憶。  備註： 1. 請自備足夠飲料。 2. 當天聯絡電話： 96190192。 3. 穿著輕便舒適的衣服及 鞋物。 4. 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。	王姑 娘
親子黏土 - 音樂盒 (FLPRC- 26-00060)	19/4/26 (日)	上午 11:30 - 下午 1:00	粉嶺 家長 資源 中心	家庭 會員 (家長 及 5 歲 或以上 成員) (照顧者 津貼計 劃參加 者優先)	20 名	每位 \$60 (大小 同價， 包材 料費)	由專業導師教導親子一齊 製作黏土音樂盒，家長與 孩子共同完成作品。製作 過程中的溝通與分工能建 立更深厚的情感連結，促進 親子關係、提升自信心及滿 足感！  備註： 1. 請自備足夠飲料。 2. 當天聯絡電話： 96190192。 3. 穿著輕便舒適的衣服及 鞋物。 4. 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。	王姑 娘

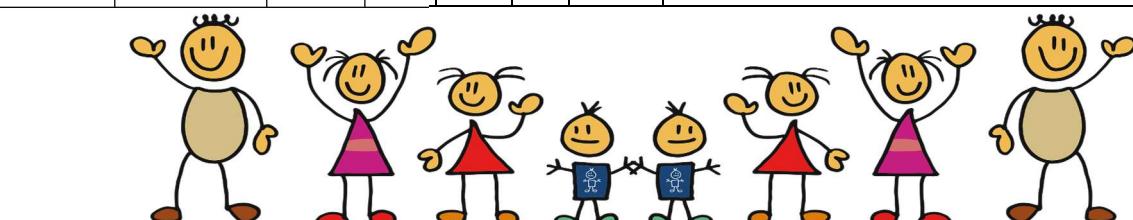


Music Box



名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
芬蘭木柱 × 植物拓染 體驗日 (FLPRC- 26-00061)	3/5/26 (日)	上午 9:30- 下午 1:00	粉 嶺 家 長 資 源 中 心	家庭 會員 (家長 及 5 歲 或 以 上 成 員)	14 名	每位 \$40 (大小 同價、 包材料 費)	<p>芬蘭木柱(MÖLKKY)是源自芬蘭的投擲運動，融合了「飛鏢的計分邏輯」與「保齡球的擊柱樂趣」，不論年齡都能輕鬆上手！芬蘭木柱不僅能訓練身體協調性，家長及小朋友更可透過商討策略，加強親子溝通。</p> <p>運動後，參加者可安坐下來，進行植物拓染體驗。透過利用天然植物拓印在布上，家長及小朋友可發揮創意和想像力，共同製作出獨一無二的作品。</p> <p><b>集合 / 解散時間及地點：</b> 上午 9:30 粉嶺家長資源中心 下午 1:00 粉嶺家長資源中心 <b>備註：</b> 1. 當天聯絡電話：9619 0192 2. 參加者須穿著輕便衣服及運動鞋。 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。</p>	彭 姑 娘、 燕 姑 娘
親親農場 玩樂遊 (FLPRC- 26-00062)	7/6/26 (日)	上午 10:30 - 下午 3:00	打 鼓 嶺 有 機 農 莊 、 雲 泉 仙 館	家庭 會員	34 名	每位 \$135 (大小 同價)	<p>早上於中心乘坐旅遊車，前往打鼓嶺有機農莊，於農莊內參觀蔬果種植，參加者可自費即場購買時令蔬果，中午前往雲泉仙館享用齋菜，午膳後於雲泉仙館內自由活動，欣賞園內風景，亦可於園外購買特色家鄉小食，最後乘坐旅遊車返回港鐵粉嶺站解散。</p> <p><b>【敬請準時，逾時不候】</b></p> <p><b>集合 / 解散時間及地點：</b> 上午 10:30 粉嶺家長資源中心 下午 3:00 港鐵粉嶺站 <b>備註：</b> 1. 當天聯絡電話：9619 0192 2. 參加者須穿著輕便衣服及運動鞋。 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。</p>	曾 姑 娘、 楊 姑 娘

名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
Hey 山又 Hey 水 (FLPRC- 26-00063)	14/6/26 (日)	下午 2:15 - 下午 5:45	沙頭角寧靜海	4 歲以上家庭會員（照顧者津貼計劃參加者優先）	26 名	每位 \$60 (大小同價，包旅遊巴費用)	<p>來一個輕鬆的海邊遊，有山又有水，仲有豆腐花，運氣好的話仲可以見到連島沙洲。來緊星期日，約定你，再見寧靜海！</p> <p>備註：活動地點為 BB 級路線，適合遠足新手。參加者需自行帶備足夠的食物、水、防曬防蚊用品、雨具，建議穿著淺色運動服裝。</p> <p><b>【敬請準時，逾時不候】</b>  <b>集合 / 解散時間及地點：</b>          下午 2:00 粉嶺家長資源中心          下午 5:45 粉嶺港鐵站  <b>備註：</b>          1. 當日聯絡電話：9619 0192。          2. 參加者需穿著輕便衣服及運動鞋。          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。</p>	陳 SIR 、 李姑娘
親子煮食 DIY (FLPRC- 26-00064)	28/6/26 (日)	上午 10:00 - 下午 2:00	粉嶺家長資源中心	家庭會員（家長及 6 歲或以上成員）	12 名	每位 \$40	<p>透過親子無火煮食活動，探索家庭成員的溝通模式，學習如何有效溝通和聆聽。最後，大家一起享用午膳，共享親子時光。</p> <p>備註：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>當日聯絡電話：9619 0192。</li> <li>參加者需穿著輕便衣服及運動鞋。</li> <li>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。</li> </ol>	徐姑娘、 楊姑娘



# 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
整色整水 調飲師 (FLPRC- 26-00065)	28/3(六), 1/4(三)及 2/4/26(四) (共 3 節)	下午 2:30- 3:30	粉 嶺 家 長  資 源 中 心	11 歲或 以上 青少年	6 名	\$120 	每節會教授不同無酒精飲品的調配方式，讓參加者能發揮創意，享受調配飲品的樂趣。	徐 姑 娘
青年 Party Room (FLPRC- 26-00066)	1/4(三)及 2/4/26(四) (共 2 節)	下午 3:30- 4:30		11 歲或 以上 青少年	8 名	\$80	假期悶悶地，與其在家 HEA，不如出來一齊後生仔傾下計，玩下 switch/桌遊/遊戲，食下野。一齊來興興鬆 Zone Party Room !	陳 S I R
復活 大比拼 (FLPRC- 26-00067)	8/4(三)、 9/4(四)及 10/4/26(五) (共 3 節)	上午 10:00- 11:00		7-9 歲 兒童 	6 名	\$120	透過玩不同的集體及競技遊戲，提升兒童團體及合作性，促進他們與朋輩相處及社交的技巧。	燕 姑 娘
復活 FUN — FUN (FLPRC- 26-00068)	8/4(三)、 9/4(四)及 10/4/26(五) (共 3 節)	下午 2:00- 3:00		5-6 歲 兒童 	6 名	\$120	透過以復活節為主題的專注遊戲等活動提升兒童的專注能力，增強聆聽指令的能力。	燕 姑 娘
親子繪本 專注遊戲 (FLPRC- 26-00069)	8/4(三)、 9/4(四)及 10/4/26(五) (共 3 節)	下午 4:30- 5:30 		3-4 歲 兒童及 一名 家長	4 對 親 子	\$120	透過生動有趣的故事聆聽，讓家長與孩子一同沉浸在故事世界中。結合互動遊戲與延伸活動，培養孩子的專注力、語言表達等，同時深化親子互動，讓學習過程充滿樂趣和互動性。	嘉 雲 姑 娘
復活專注 小精靈 (FLPRC- 26-00070)	9/4(四)及 10/4/26(五) (共 2 節)	上午 11:00- 12:00		4-6 歲 兒童 	5 名	\$80	專注力是兒童不可或缺的能力。透過專注力訓練活動，提升兒童的專注、自我控制能力，從而加強應付日常學習的能力。	彭 姑 娘
動感樂園 (FLPRC- 26-00071)	9/4(四)、 10/4(五)及 11/4/26(六) (共 3 節)	上午 11:00- 中午 12:00		6-10 歲 兒童 就讀特 殊學校 優先	6 名	\$120	透過不同球類活動及遊戲，訓練參加者手眼協調及專注力，提昇參加者社交溝通能力。  	曾 姑 娘

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
親子烹飪 幸福時光 (FLPRC- 26-00072)	9/4(四)、 10/4(五)及 11/4/26(六) (共 3 節)	上午 11:30- 中午 12:30	粉嶺 家長 資訊 資源 中心	3-5 歲 兒童 及一名 家長	4 對 親 子	\$180	透過烘焙活動，讓家長與孩子一同體驗烹飪樂趣，在動手中學習技能、在合作中共同成長，增進親子感情、深化關係，並一起創造溫馨的回憶。	嘉 雯 姑 娘
復活 小廚房 (FLPRC- 26-00073)	9/4(四)、 10/4(五)及 11/4/26(六) (共 3 節)	下午 3:00- 4:00		6-12 歲 兒童	6 名	\$150	透過不同食材，製作簡易小食，培養參加者對煮食的興趣，加強聆聽指示溝通能力。  備註：請自備食物盒	曾 姑 娘
親子 平行小組 - 家長組 (FLPRC- 26-00074)	10/4(五) 及 11/4/26(六) (共 2 節)	下午 3:30- 5:30		6-12 歲 兒童之 家長	6 名	\$20	家長組：「玩出凝聚力」  「與其說給孩子聽，不如陪孩子玩。」對孩子而言，遊戲就是他們的語言；透過遊戲，成人能進入孩子的內心世界，在遊戲中建立的信任，將成為日常溝通的最強基石。小組透過不同遊戲，讓家長從遊戲中掌握溝通技巧，建立正向親子關係。  備註：參加者之子女需同時報名兒童組：玩出心連心	彭 姑 娘
親子 平行小組 - 兒童組 (FLPRC- 26-00075)				6-12 歲 兒童	6 名	\$20	兒童組：「玩出心連心」  親子溝通常往往容易出現衝突、不理解，對雙方造成壓力，甚至影響關係。溝通是多於一人以上的互相交換訊息和想法，而非單方向的要求和命令，有效的溝通能減少誤會和衝突。小組有別於傳統「說教式」教育，將溝通技巧拆解為有趣的遊戲挑戰。讓孩子在不自覺中學會表達感受、傾聽他人，從而促進親子關係。  備註：參加者之家長需同時報名家長組：玩出凝聚力	陳 S I R