

協康會粉嶺家長資源中心

活動快訊

家長支援

A. 爸爸天地

名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
爸爸減壓小組 (FLPRC-26-00255)	16/10-20/11/26 (逢五，共 6 節)	下午 6:00 - 下午 7:00	粉嶺家長資源中心	爸爸會員，照顧者津貼計劃參加者優先	10 名	\$60	【各位爸爸，係時候要「鬆一鬆」啦！ 🧘‍♂️💡】 港人生活節奏有幾急促，相信大家都深有體會。每日收工又要照顧子女，壓力大到抖唔到氣？爸爸們，你絕對需要關注自己嘅身、心、靈健康，學識點樣舒緩壓力！ 💡 有研究指出恆常進行休閒運動，同精神健康有極強嘅正向關係！ 本季我們特別推出【型爸減壓伸展班】： ★專業設計：為參加者度身設計的伸展運動，精準放鬆繃緊肌肉。 ★輕鬆吹水：一齊做運動、傾下計，建立屬於爸爸們的互相支持網絡。 ★輕鬆減壓：搵班同路人，在笑聲中踢走生活壓力！ 🏃 一齊動起來，為自己叉叉電！	陳 S I R

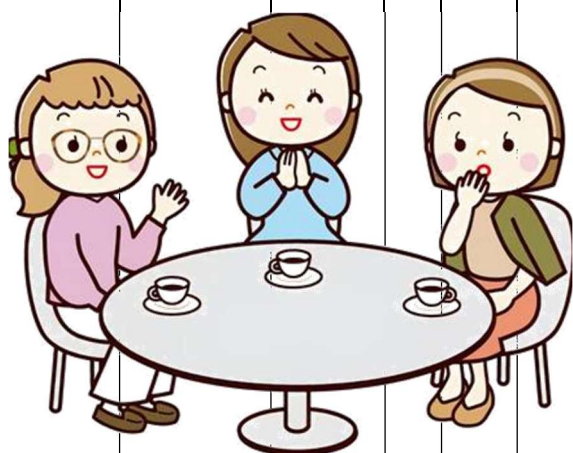
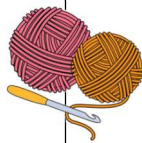


B. 社交及心靈健康

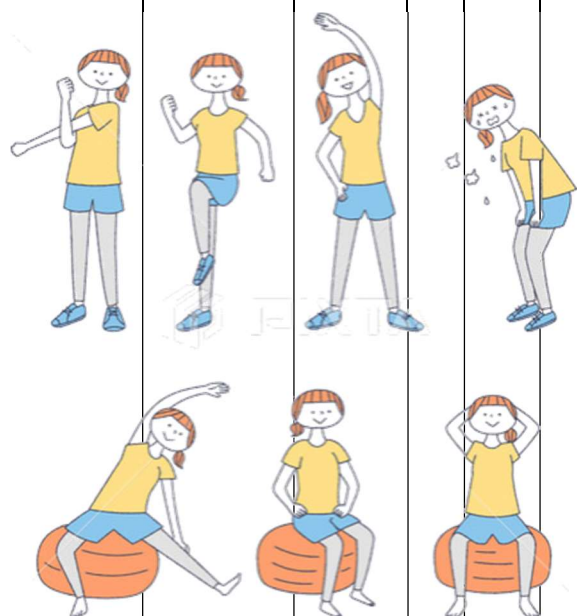
名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
家長瑜珈班 A (FLPRC-26-00181)	15/9-8/12/26 (逢二，共 13 節)	上午 9:30 - 10:45	粉嶺家長資源中心	家長會員	9 名	\$1079	瑜珈是透過腹式呼吸，配合各種式子運動：包括站立、躺臥、坐立、蹲坐、俯伏及打坐、休息法及靜坐法等動作，從而達致鬆弛神經及強化身心的境界；長期練習可以改善體形，有助增強身體柔軟度和促進血液循環。 導師：何潔嫦女士 備註： 1. 參加者需穿著輕便衣服。 2. 上期參加者優先。	燕姑娘
家長瑜珈班 B (FLPRC-26-00182)		上午 10:50 - 12:05			9 名	\$1079		



名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
SHE 識自在-靜心鉤織小組 (FLPRC-26-00183)	6/10-10/11/26 (逢二, 共 6 節)	上午 10:00- 中午 12:00	粉嶺家長資源中心	家長會員	6 名	\$240	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-26-00184)	14/10-18/11/26 (逢三, 共 6 節)	上午 10:30- 中午 12:00			6 名	\$120	為人父母, 除了管教孩子, 家庭種種繁瑣事務也充斥著自己生活, 你有否關心自己的狀態? 邀請你參與是次小組, 透過藝術創作, 覺察自己在親職航行路途上的身心狀態, 尋回安穩內心之法。愛孩子, 從愛自己開始!	彭姑娘
家長茶聚 (FLPRC-26-00185)	15/10-19/11/26 (逢四, 共 6 節)	上午 9:45-10:45			20 名	\$60	☯ 【教小朋友教到吐血? 不如嚟飲杯茶、傾下偈!】 每晚陪做功課都好似上演緊「世紀大戰」? ☹ 收埋收埋咁多育兒血淚史, 邊個先明你嘅痛? 唔洗驚! 呢度有一班同路人同你撐住! 我哋誠邀各位爸爸媽媽一齊嚟放鬆、吹水、叉叉電! 呢度有專家教條, 只有最真實嘅經驗分享。☺ 我哋傾啲咩? ★育兒血淚史與神應對方法 (一齊圍爐取暖) ★邊款家電最幫到手? (主婦/主夫必備神物交流) ★手機功能大解密 (點樣用手机用得精明?) ★任何你想聊的話題, 我哋都歡迎! ✨ 活動特點: ★輕鬆茶點招待, 一邊飲茶一邊傾 ★認識新朋友, 建立你的育兒神隊友網絡! *照顧者津貼計劃參加者優先	陳 SIR



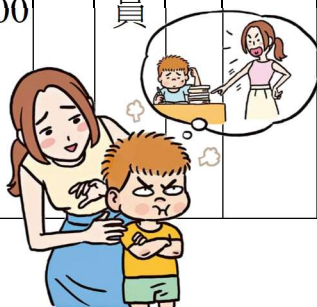
名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
家長減壓小組 (FLPRC-26-00186)	15/10-19/11/26 (逢四，共 6 節)	上午 11:00- 中午 12:00	粉嶺家長資源中心	家長會員	10 名	\$120	【家長專屬】身心靈伸展減壓班  香港生活節奏急促，照顧子女更是各位家長排山倒海的壓力來源之一。在全心照顧家庭的同時，您有多久沒有好好關注自己的身、心、靈健康了？ 💡 科學實證：休閒運動 = 快樂泉源根據中文大學（中大）的權威研究指出，恆常休閒運動與精神健康有著極強的正向關係！適量的運動不僅能鬆弛肌肉，更能有效抒緩壓力，重拾生活正能量。 ★貼心設計度身打造，從最基礎、最安全的伸展運動入手，精準放鬆都市人繃緊的肌肉，遠離勞損。 ★輕鬆有伴不孤單：這裡沒有高強度的疲累訓練，只有最溫馨的氣氛。大家一齊做運動、傾下計，互相分享育兒點滴，建立共同減壓的神隊友網絡。 *照顧者津貼計劃參加者優先	陳 S I R



C. 照顧者賦權及技能發展

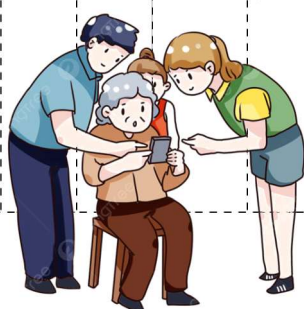
名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
升中家長加油站 (FLPRC-26-00187)	2/10/26 (五)	上午 10:30 - 中午 12:00	粉嶺家長資源中心	子女就讀小五至小六之家長	8 名	\$20	升中前，家長除了應付孩子的成績外，還有什麼要注意？由工作員分享升中前家長準備，學習如何加強兒童面試能力及注意事項，為準備升中的家長打打氣。	曾姑娘
	9/10/26 (五)						邀請過來人家長分享選校心得，了解區內中學的支援模式及家校溝通。	

名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
教得其樂 飛悅父母 家長管教 課程 (FLPRC- 26-00188)	15/10- 3/12/26 (逢四， 共 8 節)	上午 10:30 - 中午 12:00	粉嶺 嶺家 長資 源中 心	4-7 歲 兒 童 之 家 長	8 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。 參加者會獲贈本會最新版之「飛悅父母」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
孩子解密: 走出管教中的 憤怒與 挫敗 (FLPRC- 26-00189)	23/10- 13/11/26 (逢五， 共 4 節)	上午 10:30- 中午 12:00		家 長 會 員	6 名	\$40	孩子機不離手、駁嘴、抗拒做功課等等，令家長身心疲累。其實，管教的關鍵不在於改變孩子，而在於提升家長自身的「抗逆力」。小組帶你解密衝突現場，解答家長在管教方面的疑難，讓家長每當面臨挑戰時，都能積極應對！	彭 姑 娘



D. 社區參與及共融

名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
家長 義工團 (FLPRC- 26-00190)	16/10/26 (五)	上午 10:30 - 中午 12:00	粉嶺 嶺家 長資 源中 心	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。 備註:最後一節為探訪日(暫定)	曾 姑 娘
	20/11/26 (五)							
	4/12/26 (五)							
	18/12/26 (五)							



名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
「愛·同行」：親子院舍探訪 (FLPRC-26-00191)	17/10/26 (六)	下午 3:30 - 5:00	粉嶺家長資源中心	家庭會員 (家長及 6 歲或以上成員)	10 名	費用全免	週末假期，不如帶領孩子一同到院舍探訪，親手傳遞溫暖！ 誠邀小朋友與家長一同走進院舍，化身為「溫暖小天使」，親自帶領、陪伴舍友一同製作屬於自己獨一無二的小手作。 透過教導小手工，拉近彼此的距離，培養孩子同理心與照顧別人的意識。除此之外，家長與孩子共同完成愛心任務，創造獨一無二的家庭回憶。 院舍探訪簡介會 為了讓大家能更安心、更投入地參與，院舍社工會提前來到中心與家長及小朋友進行分享，讓大家認識舍友的特性、學習實用的溝通技巧，讓親子在探訪時更有信心，輕鬆打破隔閡，與舍友建立溫暖的連結。	彭姑娘
	31/10/26 (六)	下午 2:30 - 4:30	上水				院舍探訪日 在上水地鐵站集合後，再一同乘坐旅遊車到院舍。 集合 / 解散時間及地點： 下午 2:30 / 下午 4:30 上水地鐵站 E 出口 備註： 1. 參加者必須出席簡介會 2. 參加者會獲發義工證書 3. 請自備雨傘、防曬、防蚊用品及足夠飲料品，並穿著輕便衣服及運動鞋 4. 當日聯絡電話: 9619 0192 5. 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	



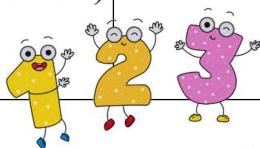
名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
關懷社區大行動：上門親子探訪 (FLPRC-26-00192)	7/11/26 (六)	下午 4:00 - 5:30	大埔富蝶邨	家庭會員 (家長及 6 歲或以上成員)	10 名	費用全免	中心參觀 誠邀家長帶同子女，一起走進傷殘人士支援中心。透過實地參觀及參加工作坊，讓親子了解傷殘人士的特性及上門探訪小技巧，活動更能讓孩子親身接觸不同身體狀況的人士，消除隔閡，從小培養真正的同理心與社會責任感。最後，將所學轉化為行動，為傷殘人士送上最真摯的溫暖！ 集合 / 解散時間及地點： 下午 3:00 / 下午 5:30 太和地鐵站 A 出口	彭姑娘
	8/11/26 (日)	上午 10:00 - 下午 1:00	粉嶺家長資源中心				上門探訪日 在中心集合後，由中心社工陪同下一同前往服務對象家中進行探訪，為家庭送上親切的關懷。 集合 / 解散時間及地點： 上午 10:00 / 下午 1:00 粉嶺家長資源中心 備註： 1. 參加者必須出席以上中心參觀活動 2. 參加者會獲發義工證書 3. 請自備雨傘、防曬、防蚊用品及足夠飲料品，並穿著輕便衣服及運動鞋 4. 當日聯絡電話:9619 0192 5. 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	



自閉譜系兒童家長支援小組

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
執行功能篇 (FLPRC-26-00193)	17/10/26 (六)	下午 2:30 - 3:30	粉嶺家長資源中心	6歲以下兒童及家長	4對親子	\$40	透過趣味的互動遊戲與情景，引導孩子學習自我控制、提升工作記憶，告別拖延，讓孩子在學習與生活中更有自信、更自律！	嘉雯姑娘
親子共讀篇 (FLPRC-26-00194)	28/11/26 (六)	上午 10:30 - 11:30	粉嶺家長資源中心	6歲以下兒童及家長	4對親子	\$40	家長與孩子一起探索繪本世界，建立親密溫馨的共讀時光，並實踐「對話式共讀」，讓孩子在聽故事中提升語文與想像力。	嘉雯姑娘
識數篇 (FLPRC-26-00195)	19/12/26 (六)	上午 10:30 - 11:30	粉嶺家長資源中心	6歲以下兒童及家長	4對親子	\$40	透過遊戲中學習的方式，引領家長與孩子輕鬆踏入奇妙的數學世界。將日常物件轉化為有趣的教具，透過感官遊戲與解難任務，啟發孩子的數感、邏輯思維與空間概念。	嘉雯姑娘



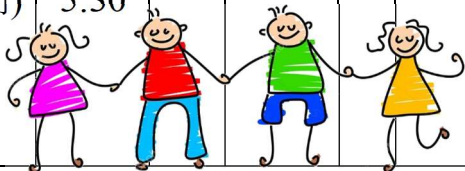
同心家長會 – 自閉症關注組

名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
幸福『陪伴』坊 (HHPA-FLPRC-26-00196)	27/11/26 (五)	上午 10:30 - 中午 12:00	粉嶺家長資源中心	同心家長會會員	10名	\$10	透過簡單蛋糕製作，讓家長在輕鬆的時空下暫時減壓，大家可就子女的小學生活適應及育兒心得，分享當中的喜悅與收穫。 備註： 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。	曾姑娘



學前園地

名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
社交齊來學 (FLPRC-26-00197)	10/10-14/11/26 (逢六，共6節)	上午 10:00-11:00	粉嶺家長資源中心	4-6歲兒童	6名	\$240	小朋友開始接觸群體生活，學識與人相處非常重要！透過多元化遊戲、故事及角色扮演，讓幼兒在輕鬆愉快的環境中學習基本社交技巧，提升自信心，建立良好的人際關係。	徐姑娘
社交小達人 (FLPRC-26-00198)	15/10-19/11/26 (逢四，共6節)	下午 4:30 - 5:30	粉嶺家長資源中心	3-5歲兒童	4名	\$240	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



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
親子社交遊戲小組 (FLPRC-26-00199)	13/10-17/11/26 (逢二, 共 6 節)	下午 4:30 - 5:30	粉嶺家長資源中心	2-4 歲兒童及一名家長	4 對親子	\$240	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。	嘉雯姑娘
愉快學中文 (FLPRC-26-00200)	16/10-27/11/26 (逢五, 共 7 節)	下午 4:30 - 5:30		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。	
小跳豆訓練小組 (FLPRC-26-00201)	17/10-21/11/26 (逢六, 共 6 節)	上午 10:00 - 11:00		2-3 歲兒童及一名家長	4 對親子	\$240	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	

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 A (FLPRC-26-00202)	9/9-9/12/26 (逢三, 共 12 節 21/10、25/11、暫停)	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	\$1200	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。 導師: 黃婉珊小姐(經驗英語導師)	嘉雯姑娘
聽說讀寫學英文 B (FLPRC-26-00203)		下午 4:50 - 5:50		就讀主流學校小二至小五學生	6 名	\$1200		



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- 26-00204)	11/9- 4/12/26 (逢五， 共 12 節)	下午 4:00 - 5:00	粉嶺 家長 資源 中心	就讀主流 小學 小四至 小六學生	8 名	\$1200	透過閱讀中華文化故事，培養中、高小學員處理閱讀理解技巧，增強詞彙和寫作能力。 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- 26-00205)	(25/9 暫停) 	下午 5:05 - 6:05		就讀主流 小學 小二至 小五學生	8 名	\$1200	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- 26-00206)		下午 6:10 - 7:10		就讀主流 小學 小一至 小三學生	8 名 	\$1200	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。 導師：鄧駿暉（駿暉哥哥） 資深傳媒工作者	

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
小一適應 前傳 - 專注篇 (FLPRC- 26-00207)	24/10- 28/11/26 (逢六， 共 5 節 31/10 暫停)	下午 1:30 - 2:30	粉嶺 家長 資源 中心	2027 年升 讀主 流小 一之 學生	6 名	\$250	「專注力是學習的首要條件！」 想孩子一年後輕鬆適應小學課堂？快來把握建立專注力的黃金期！小組透過好玩的互動遊戲，加強孩子的視覺與聽覺專注力，並建立課堂常規、提升社交技巧、鍛煉生活自理，為一年後的校園生活打好根基，從容應付小學挑戰！ 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. 參加者之家長需同時報名「小一適應前傳- 家長篇」	嘉雯姑娘
小一適應 前傳 - 家長篇 (FLPRC- 26-00208)				2027 年升 讀主 流小 一之 家長	6 名	免費	「告別拖延症！解密孩子的專注力密碼」 孩子表現容易分心是不少家長苦惱的一環，小組讓家長認識影響專注力的要素，以及與家長分享培養孩子專注力的管教方法和小貼士。 備註： 參加者之子女需同時報名「小一適應前傳—專注篇」	

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
動手動腦 玩遊戲 (FLPRC-26-00209)	3/10-7/11/26 (逢六，共 6 節)	上午 11:30 - 中午 12:30	粉嶺家長資源中心	8-10 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
社交遊戲 小組 (FLPRC-26-00210)	3/10-7/11/26 (逢六，共 5 節，17/10 暫停)	下午 3:00-4:00		6-8 歲兒童	6 名	\$200	孩子升上小學，面對全新的社交圈子，是否懂得如何與同學相處？6-8 歲是建立人際關係、學習團隊合作的關鍵黃金期。 透過「有目的的遊戲」，讓孩子在輕鬆、安全的環境下「玩出社交力」，做個有自信、受歡迎的好孩子！	陳 S I R
專注力 小組 (FLPRC-26-00211)	3/10-7/11/26 (逢六，共 5 節，17/10 暫停)	下午 4:30-5:30		6-8 歲兒童	6 名	\$200	您的孩子在做功課時總是東張西望、丟三落四嗎？上課時常常靈魂出竅，還是屁股像長了蟲一樣坐不住？ 透過多感官遊戲與認知心理學設計，讓孩子在輕鬆快樂的氛圍中「玩」出高效專注力！	陳 S I R
專注 小工匠 (FLPRC-26-00212)	6/10-10/11/26 (逢二，共 6 節)	下午 4:30 - 5:30		5-7 歲兒童	6 名	\$240	透過不同簡單又好玩的手作遊戲，讓兒童一邊動腦、一邊親手製作，提升專注力與小手肌能力；同時培養耐心及解決問題的能力。	燕姑娘
快樂 交友室 (FLPRC-26-00213)	7/10-25/11/26 (逢三，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	透過不同社交遊戲讓兒童學習輪候及團體合作，培養參加者個人表達，提昇社交溝通能力。	曾姑娘
小童軍團 (FLPRC-26-00214)	9/10-27/11/26 (逢五，共 8 節)	下午 4:15 - 5:15		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



名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
專注小忍者 (FLPRC-26-00215)	9/10-27/11/26 (逢五, 共 8 節)	下午 5:45 - 6:45	粉嶺家長資源中心	6-10 歲兒童	6 名	\$320	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
幼童軍團 (FLPRC-26-00216)	10/10-5/12/26 (逢六, 共 8 節) (14/11 暫停)	下午 4:30 - 5:30	粉嶺家長資源中心	8-14 歲兒童	8 名	\$160	每期學習不同生活技能, 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

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
協康會長幼『融』『義』行 (FLPRC-26-00217)	3/10/26 (六) 28/11/26 (六) 19/12/26 (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:

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



名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
青年Teen 地 (FLPRC-26-00218)	10/10-5/12/26 (逢六, 共 7 節) (14/11 及 28/11 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	\$280	於小組中透過不同活動, 包括團隊任務遊戲、小食製作體驗及電影欣賞, 讓參加者體驗不同活動, 學習社交溝通, 促進社交互動。	曾姑娘
青年CHILL 聚點 (FLPRC-26-00219)	10/10-14/11/26 (逢六, 共 6 節)	上午 11:30 - 下午 12:30	粉嶺家長資源中心	10 歲以上青少年	6 名	\$240	想識多啲朋友, 又想輕鬆放鬆一下? 「青年 Chill 聚點」提供一個自在舒適的空間, 透過煮食、遊戲同手工藝活動, 讓年青人喺輕鬆氣氛中建立友誼、提升社交技巧, 同時享受屬於自己嘅 Chill 時光!	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
童聲童戲 半日營 (FLPRC-26-00220)	14/11/26 (六)	上午 9:30 - 下午 4:00	曹公潭戶外康樂中心	8-14 歲 兒童	15 名	\$80 (包膳 食費 及 車費)	一起參與營內設施及集體遊戲，並於營內享用午膳，加強參加者的互相認識，訓練獨立能力及擴闊社區接觸。 集合 / 解散時間及地點： 上午 9:30 / 下午 4:00 粉嶺家長資源中心 備註： 1. 此活動由康文署贊助 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。 3. 當天聯絡電話：9619 0192	曾姑娘、燕姑娘
野外煮食 大挑戰 (FLPRC-26-00221)	20/12/26 (日)	上午 9:00 - 下午 3:00	待定	10 歲 以上 青少年	8 名	\$200	透過野外烹飪活動，讓參加者學習簡單實用的煮食技巧，同時培養團隊合作精神及解難能力，在自然環境中體驗不一樣的煮食樂趣。 集合/解散時間及地點： 上午 9:00 粉嶺家長資源中心 下午 3:00 粉嶺港鐵站 備註： 1. 當日聯絡電話：9619 0192 2. 參加者需自備車費 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。	徐姑娘

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
足球小將 (FLPRC-26-00222)	11/9- 13/11/26 (逢五， 共 7 節)	下午 5:00 - 6:00	聯和墟遊樂場 街外場	6-10 歲 兒童	10 名	\$756	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。	燕姑娘
足球 訓練班 (FLPRC-26-00223)	9/10 及 30/10 暫停)	下午 6:00 - 7:00	聯和墟遊樂場 (五人足球場) /	10 歲 或 以上 兒童 或 棠棣	10 名	\$756	導師：資深足球導師曾教練 備註： 1. 請穿著輕便衣服及運動鞋，並自備足球及水樽。 2. 需自行前往聯和墟遊樂場(五人足球場)。 3. 舊生優先。	

名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
兒童 乒乓球班 (FLPRC- 26-00224)	11/9- 11/12/26 (逢五， 共 13 節) (25/9 暫停)	下午 6:00 - 7:00	上水保榮路體育館	8 歲以上兒童	5 名	\$1170	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：資深乒乓球導師龍教練 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> 體育館 乒乓球室集合，並在場館內看顧子女。	燕姑娘
青年 籃球班 (FLPRC- 26-00225)	12/9- 12/12/26 (逢六， 共 13 節) (26/9 暫停)	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	\$1365	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。 備註： 1. 請穿著輕便衣服及運動鞋，並自備水樽、籃球。 2. 參加者需自行前往體育館/街外場上課。	
兒童 非洲鼓班 A (FLPRC- 26-00226)	12/9- 31/10/26 (逢六， 共 7 節) (26/9 暫停)	下午 4:00 - 5:00	粉嶺家長資源中心	4 歲 - 6 歲兒童	6 名	\$910	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。	
兒童 非洲鼓班 B (FLPRC- 26-00227)	7/11- 19/12/26 (逢六， 共 6 節) (12/12 暫停)	下午 4:00 - 5:00			6 名	\$780	導師：資深音樂導師馬楚城先生 (Martin 哥哥) 備註： 1. 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
專注 小結他班 A (FLPRC-26-00228)	12/9-31/10/26 (逢六，共 7 節) (26/9 暫停)	下午 5:05 - 6:05	粉嶺家長資源中心	6 歲 - 10 歲兒童	6 名	\$910	透過學習 Ukulele，掌握簡單和弦與彈奏技巧，提升手指靈活性與手眼協調；透過伴唱與分段練習，增強節奏感、專注力與記憶力；同時培養表演自信、自我表達和社交互動。	燕姑娘
專注 小結他班 B (FLPRC-26-00229)	7/11-19/12/26 (逢六，共 6 節) (12/12 暫停)	下午 5:05 - 6:05				\$780	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。	
初級 兒童競技體操班 (FLPRC-26-00230)	17/9-10/12/26 (逢四，共 12 節) (1/10 暫停)	下午 4:30 - 5:30		4 - 10 歲兒童	6 名	\$1548	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。 導師：Kelly Wong 老師 備註： 1. 穿舒適運動服上課。 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。 3. 上期參加者優先。	
兒童 跆拳道 (FLPRC-26-00231)	19/9-12/12/26 (逢六，共 12 節) (26/9 暫停)	下午 6:00 - 7:00					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。 導師：資深跆拳道教練 Jacky sir 備註： 1. 請穿著輕便運動裝及運動鞋，並自備水樽。 2. 課程將按學員進度，每 6-9 個月舉行一次考試，屆時由考官或教練在中心監考；考試費用另行通知。 3. 舊生優先。	

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- 26-00232)	22/9- 8/12/26 (逢二， 共 12 節)	下午 4:15 - 5:15	粉嶺 家長 資源 中心	4 - 6 歲 兒 童	6 名	\$1548	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。	燕 姑 娘
幼兒 粉彩 畫班 B (FLPRC- 26-00233)	23/9- 9/12/26 (逢三， 共 12 節)	下午 4:15 - 5:15		4 - 6 歲 兒 童	6 名	\$1548	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。	
親子鋼琴 個別教授 A 班 (FLPRC- 26-00234)	9/9- 28/10/26 (逢三， 共 8 節)	下午 3:15 - 5:45	每 半 小 時 一 節	5 歲 以 上 兒 童 及 一 名 家 長	5 對 親 子	\$1680	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。	
親子鋼琴 個別教授 B 班 (FLPRC- 26-00235)	10/9- 29/10/26 (逢四， 共 7 節) (1/10 暫停)					\$1470	備註： 1. 中心最終以抽籤決定上課時間 2. <u>請於報名表上註明所選擇時段</u> ，可選擇時段為： <u>3:15、3:45、4:15、4:45、5:15</u> 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。	
親子鋼琴 個別教授 C 班 (FLPRC- 26-00236)	11/9- 30/10/26 (逢五， 共 8 節)					\$1680		

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
親子黏土: 夢幻海洋 發光夜燈 (FLPRC- 26-00237)	25/10/26 (日)	上午 10:30- 中午 12:30	粉嶺家長資源中心	5歲或以上家庭會員	20名	每位 \$120 (大小同價)	週日帶孩子來一場療癒的深海探險！用色彩繽紛的超輕黏土，捏出 Q 萌小丑魚與發光珊瑚礁，點亮微光，把親手做的夢幻夜燈帶回家，創造專屬你們的溫馨親子回憶。同時，亦可訓練手眼協調，鍛鍊孩子小肌肉發展與專注力！ *由專業導師教授 備註： 1. 2 人一組合作一個製成品。 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: 漢堡包 創意筆筒 (FLPRC- 26-00238)	25/10/26 (日)	下午 2:00- 3:30		5歲或以上家庭會員	20名	每位 \$100 (大小同價)	週日帶孩子來一場指尖上的美食之旅！用彩色超輕黏土捏出 Q 萌生菜、起司與芝麻肉排，層層疊疊，把親手做的實用漢堡筆筒帶回家。同時，亦可訓練手眼協調，鍛鍊孩子小肌肉發展與專注力！ *由專業導師教授 備註： 1. 2 人一組合作一個製成品。 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。	
親子 樂悠悠 (FLPRC- 26-00239)	5/12/26 (六)	上午 9:30 - 下午 4:00	西貢戶外康樂中心	4歲或以上家庭會員	57名	每位 \$80 (大小同價，包旅遊巴費用及午餐)	🌟【爸媽神隊友！超高性價比的放電之旅】 週末不知道帶孩子去哪裡？政府日營絕對是你的不二之選！免費享用營地康樂設施🏖️，爸媽亦可以放鬆心情，享受久違的無憂時光。 馬上鎖定名額，給孩子一個充滿笑聲的完美假期！ 【敬請準時，逾時不候】 集合 / 解散時間及地點： 上午 9:30/下午 5:00 粉嶺家長資源中心 備註： 1. 當日聯絡電話：9619 0192。 2. 參加者需穿著輕便衣服及運動鞋。 - 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。 - 活動由康文署資助 - 照顧者津貼計劃參加者優先	陳 S I R、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
雙港記： 港大與數 碼港一日 巡禮 (FLPRC- 26-00240)	13/12/26 (日)	上午 9:45 - 下午 4:30	香港 大學 、 數碼 港	家 庭 會 員	59 名	每位 \$60 (大小 同價 、已 包旅 遊巴 車費 ，參 加者 需自 費午 餐)	本活動帶大家穿梭港島兩大名勝，體驗歷史與現代的完美交融。 上午：港大歷史人文之旅 漫步香港大學校園，參觀古色古香的本部大樓，感受百年名校的學術氛圍與建築之美。 下午：數碼港海濱愜意時光 前往數碼港海濱長廊，在廣闊草地上進行草地野餐，享受微風與海景，放鬆身心。 豐富行程兼顧文化薰陶與休閒樂趣，適合一家大小共同參與，共度充實的一天。 【敬請準時，逾時不候】 備註： 1. 午餐需自費或自行準備。 2. 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 3. 當日聯絡電話：9619 0192 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。	嘉 雯 姑 娘 、 燕 姑 娘
歷史 探索遊 (FLPRC- 26-00241)	17/1/27 (日)	上午 9:00 - 下午 5:00	香港 歷史 博物 館、 九龍 公園	家 庭 會 員	43 名	每位 \$30 (大小 同價)	早上於中心乘坐旅遊車，前往香港歷史博物館，參觀最新『香港故事』展覽區，中午於尖沙咀新港中心(美食廣場)自費午膳，下午前往九龍公園，大家可自由參觀百鳥園及香港文物探知館，親親大自然，最後乘坐旅遊車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 9:00 粉嶺家長資源中心 下午 5:00 港鐵粉嶺站 備註： 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。	曾 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
親子聖誕狂歡派對 (FLPRC-26-00242)	22/12/26 (二)	上午 10:00 - 中午 12:00	粉嶺家長資源中心	5 歲以上兒童及家庭會員	10 位	每位 \$40 (大小同價)	聖誕節將至，誠邀家長與小朋友一同參加「親子聖誕狂歡派對」！透過聖誕手工製作、互動遊戲及交換禮物環節，在輕鬆愉快的氣氛中促進親子互動，共度一個充滿歡笑與愛的節日。 (照顧者津貼計劃參加者優先)	徐姑娘
冬至團圓：親子糖不甩手作坊 (FLPRC-26-00243)		下午 3:00 - 4:00		3-5 歲兒童及一名家長	4 對親子	\$60	冬至是傳統上闔家團圓的重要日子。今年冬至，除了吃一頓豐盛的晚飯，不如提早和孩子一起攜手合作，當個大廚與小助手，親手揉製傳統民間甜點——糖不甩！	嘉雯姑娘
聖誕友 Switch 玩 (FLPRC-26-00244)	22/12(二) 及 23/12/26 (三)	上午 9:30 - 10:30		8-12 歲兒童	6 名	\$80	聖誕唔怕悶，一齊嚟中心玩 switch 啦！金幣、香蕉皮、紅龜殼等緊你！	陳 S I R
聖誕專注樂 (FLPRC-26-00245)	(共 2 節)	上午 11:00 - 中午 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
聖誕黏土樂 (FLPRC-26-00246)		下午 2:00 - 3:00		5-7 歲兒童	6 名	\$80	透過親手製作黏土作品，兒童可從捏、壓、搓到組合，提升專注力、耐性及細緻動作能力。	燕姑娘
聖誕桌遊樂 (FLPRC-26-00247)		下午 3:00 - 4:00		6-8 歲兒童	6 名	\$80	聖誕一齊玩之餘，又想動下腦筋，歡迎嚟中心一齊玩桌上遊戲啦！ 	陳 S I R
聖誕社交小精靈 (FLPRC-26-00248)		下午 3:30 - 4:30		4-6 歲兒童	5 名	\$80	透過各類社交遊戲及模擬情境，讓兒童在小組中與同輩互動，從中學習及實踐社交技巧，從而豐富其語言溝通的技能。	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
親子烹飪樂園 (FLPRC-26-00249)	22/12(二)、 23/12(三) 及 24/12/26 (四) (共 3 節)	上午 11:30 - 中午 12:30	粉嶺家長資源中心	3-5 歲兒童及一名家長	4 對親子	\$180	聖誕節即將到來，不如和孩子一起大顯身手，當個聖誕小廚神！在這個充滿幸福感的冬日裡，家長與孩子將化身「美味拍檔」，透過有趣的烹飪互動，攜手創作出色彩繽紛的應節點心。 	嘉雯姑娘
聖誕 3D 打印筆 (FLPRC-26-00250)	23/12(三) 及 24/12/26 (四) (共 2 節)	上午 9:30-10:30		6-8 歲兒童	6 名	\$80	透過 3D 打印筆，小朋友可以將平面圖案變成立體作品，親手製作聖誕吊飾或小禮物，在創意與遊戲中學習新技能，過一個與別不同既聖誕節！ 	徐姑娘
聖誕百寶盒 (FLPRC-26-00251)		上午 11:00 - 中午 12:00		8-10 歲兒童	6 名	\$80	23/12(三)透過參與合作解難遊戲，加強兒童彼此間認識及提昇團體合作精神。 24/12(四)於中心進行小型聖誕 party 一起參與集體遊戲、小食分享及抽獎，共渡聖誕節。 	曾姑娘
聖誕廚房 (FLPRC-26-00252)		下午 3:00 - 4:00		9-12 歲兒童	6 名	\$100	於小組內利用簡單食材及工具學習製作小食，讓參加者學習聆聽指示及對食物的認識，提昇對煮食的興趣。 備註:自備食物盒 	曾姑娘
聖誕大比拼 (FLPRC-26-00253)		下午 4:30 - 5:30		7-9 歲兒童	6 名	\$80	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技巧。	燕姑娘
聖誕手作皮革坊 (FLPRC-26-00254)	24/12/26 (四)	下午 2:00-4:00		10 歲或以上青少年	6 名	\$100	今年聖誕，不如親手製作一份獨一無二的禮物！ 透過皮革手作體驗，參加者可親手製作精緻聖誕小物，在創作過程中感受手作的樂趣，並為節日增添溫暖心意。 	徐姑娘