

協康會粉嶺家長資源中心

活動快訊

家長天地

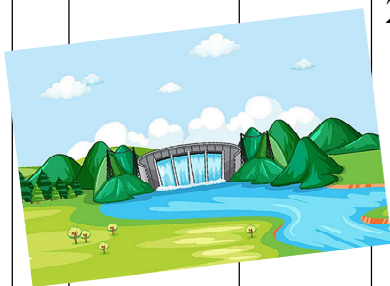
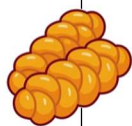
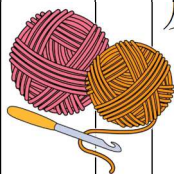
A. 講座/工作坊

	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	偏食親子工作坊 (FLPRC-25-00241)	17/1/26 (六)	下午 3:00 - 4:00	粉嶺家長資源中心	6歲以下兒童及家長	4對親子	\$40	透過多感官互動活動及遊戲，幫助家長與偏食兒童進行食物探索，提升對新食物的接受度，改善飲食習慣，同時促進親子互動與樂趣。	嘉雯姑娘
	專注力親子工作坊 (FLPRC-25-00242)	28/2/26 (六)	上午 10:00 - 11:00				\$40	透過親子合作，以互動形式進行不同遊戲及多感官訓練活動，以提升兒童視覺、聽覺、觀察、記憶等方面的專注能力，使他們能更有效地發揮自我控制，專注在完成指定任務上。	
	寫字親子工作坊 (FLPRC-25-00243)	21/3/26 (六)	下午 3:00 - 4:00				\$40	運用多感官教材與遊戲，引導家長與兒童進行寫前訓練，學習寫字技巧，透過有趣且有意義的活動，提升兒童的寫字能力和學習動機。	
家長資源加油站	家長義工團 (FLPRC-25-00244)	9/1-30/1/26 (逢五，共4節)	上午 10:30 - 中午 12:00		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，讓家長學習探訪技巧及義工態度，體驗擔任義工的樂趣。 備註：最後一節為探訪日(暫定)	曾姑娘
	家長心靈加油站 (FLPRC-25-00245)	7/1-25/2/26 (逢三，共6節) (14/1及18/2暫停)	上午 10:30 - 中午 12:00		家長會員	6名	\$120	透過體驗活動，分享交流和減壓之道，提升家長在家庭環境中的正向思維、管理情緒的知識和技巧、面對衝突的技巧、親職效能以及自我關顧。	彭姑娘

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	SHE 識自在-靜心鉤織小組 (FLPRC-25-00246)	13/1-3/3/26 (逢二, 共 6 節) (17/2 及 24/2 暫停)	上午 10:00 - 11:30	粉嶺家長資源中心	家長會員	6 名	\$240 (包鉤針及毛冷)	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學者的鉤織作品外, 過程更融入接納與承諾治療的心法, 一邊動手創作, 一邊提升你的管教效能。	徐姑娘
	家長遊樂園 (FLPRC-25-00247)	5/2/26 (四)	上午 10:30 - 中午 12:00	粉嶺鶴藪水塘	家長會員	8 名	\$100 包材料費、午餐及車費自備	簡易脆麻花 學習利用雲吞皮製作簡易脆麻花, 於農曆新年時與家人一起享用, 感受傳統節日氣氛。 備註: 請自備餐盒	曾姑娘
		12/3/26 (四)	上午 10:00 - 下午 2:30					輕鬆郊遊樂 於粉嶺乘坐小巴前往鶴藪, 輕鬆步行前往鶴藪水塘, 欣賞大自然風景, 中午返回粉嶺聯和墟享用特色美食, 輕鬆一下。 集合 / 解散時間及地點: 上午 10:00 / 下午 2:30 港鐵粉嶺站 C 出口 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. 當天聯絡電話: 9619 0192	
家長學習天地	Go Go Coach 家長教練小組 (FLPRC-25-00248)	8/1-12/2/26 (逢四, 共 6 節)	上午 10:00 - 11:00	粉嶺家長資源中心	家長會員 (照顧者津貼計劃參加者優先)	8 名	\$120	透過家長親身經歷訓練與學習, 了解如何訓練子女的大小肌肉, 運用家中物品進行親子遊戲訓練, 以至強化子女的執行功能等, 讓家長裝備好自己, 與子女一起玩、一起訓練, 成為子女的超級教練。 備註: 家長出席時需穿著運動服裝, 身體需能應付一般運動動作。	陳 S I R
	過度活躍症藥物的迷思與拆解 (FLPRC-25-00298)	22/1/26 (四)	上午 10:00 - 11:30		家長會員	20 名	\$30	家長在照顧有過度活躍症的孩子會遇到很多挑戰及壓力, 特別面對需要服用藥物時更會有很多迷思。因此, 本中心特邀請專業註冊護士擔任講座嘉賓, 讓家長認識各類過度活躍症的藥物及功能。 想了解更多 D, 就快 D 報名參加, 大家一齊黎拆解過度活躍症藥物的密碼啦!	王姑娘



C. 家長興趣班

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-25-00249)	6/1- 24/3/26 (逢二， 共 10 節) (13/1 及 17/2 暫停)	上午 9:30 - 10:45	粉嶺 家長 資源 中心	家長 會員	9 名	\$800	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。	李姑娘
家長 瑜珈班 B (FLPRC-25-00250)		上午 10:50 - 中午 12:05			9 名	\$800		



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
療癒身心 花藝工作坊 (SWD- HHPA2025- FLPRC-25- 00251)	18/3/26 (三)	上午 10:30 - 中午 12:00	粉嶺 家長 資源 中心	同心 家長 會會 員	15 名 (先到先 得，額 滿即止)	\$45	透過花藝，讓家長及照顧者彼此分享交流，互相支持、建立支援網絡。	王姑娘、 彭姑娘



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 II (FLPRC- 25-00252)	16/1- 13/3/26 (逢五， 共 7 節) (13/2 及 20/2 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
小跳豆 訓練小組 (FLPRC- 25-00253)	17/1- 7/3/26 (逢六， 共 6 節) (21/2 及 28/2 暫停)	上午 10:00 - 11:00	粉嶺 家長 資源 中心	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	
親子社交 遊戲小組 (FLPRC- 25-00254)	20/1- 10/3/26 (逢二， 共 6 節) (17/2 及 24/2 暫停)	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。	



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
情緒探險家 (FLPRC-25-00255)	10/1-28/2/26 (逢六，共 6 節) (14/2 及 21/2 暫停)	上午 10:00-11:00	粉嶺家長資源中心	4-6 歲兒童	5 名	\$240	透過體驗活動，了解慣常表達情緒的模式，提升兒童對自身及別人情緒的覺察，從而協助兒童學習與情緒共處及回應自己的情緒需要。	彭姑娘
社交小達人 (FLPRC-25-00256)	22/1-12/3/26 (逢四，共 6 節) (19/2 及 26/2 暫停)	下午 4:30 - 5:30	粉嶺家長資源中心	4-5 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

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-25-00257)	7/1-11/3/26 (逢三，共 8 節) (18/2 及 25/2 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	\$776	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 A (FLPRC-25-00258)	24/1-14/3/26 (逢六，共 6 節) (14/2 及 21/2 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	\$776	導師：黃婉珊小姐(經驗英語導師)	
小一適應班 (FLPRC-25-00259)	24/1-14/3/26 (逢六，共 6 節) (14/2 及 21/2 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。	

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-25-00260)	9/1- 27/3/26 (逢五， 共 10 節) (13/2 及 20/2 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	\$970	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-25-00261)		下午 5:05 - 6:05		就讀主流 小二 至小四 之學生	8 名	\$970	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-25-00262)		下午 6:10 - 7:10		就讀主流 小一 至小二 之學生	8 名	\$970	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	

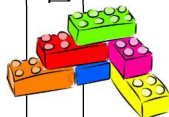
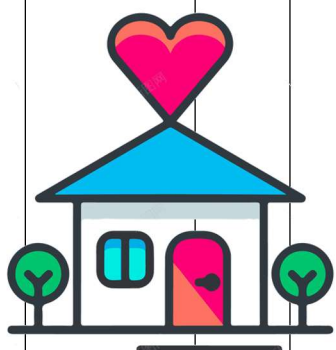
備註：1. 上期的組員出席率達 80%，今期可獲優先報名。

2. 請在報名表上註明升讀年級

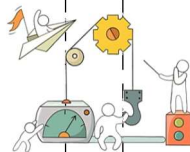
單元/小組天地

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-25-00263)	9/1- 13/3/26 (逢五， 共 8 節) (13/2 及 20/2 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

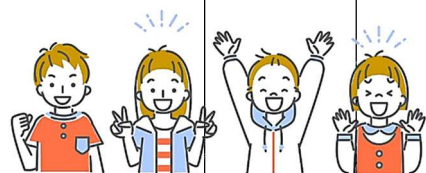
名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
寵愛有家 (FLPRC-25-00264)	10/1-14/2/26 (逢六，共 6 節)	上午 11:30 - 12:30	粉嶺家長資源中心	7-11 歲兒童	6 名	\$240	透過照顧小動物(小龍蝦)，與牠之間的互動過程，讓參加者，學習觀察、記錄、分享，更容易地表達自己的想法和情感需要，同時小動物的陪伴亦有安撫心靈的作用，幫助參加者改善情緒。擔任照顧者亦幫助參加者學習换位思考，了解家長擔任照顧子女的角色，理解作為照顧者的困難和想法。 備註： - 參加者將獲得一隻小龍蝦(品種、顏色、大小、性別隨機)及塑膠魚缸。 - 飼養小龍蝦無需其他器材。 - 第三節(24/1)會到旺角金魚街實地考察，參加者需自備車費，當節小組集合時間為上午 9:30，解散時間為下午 12:30。於中心集合及解散。	陳 S I R
社交 LEGO 樂 (FLPRC-25-00265)	10/1-14/2/26 (逢六，共 5 節) (7/2 暫停)	下午 4:00 - 5:00		8-11 歲兒童	6 名	\$200	利用 LEGO 進行不同遊戲和創作，過程中能學習如何與別人溝通、建立友誼和處理衝突，從而提升社交和解難能力	徐姑娘
童樂專注遊戲 (FLPRC-25-00266)	13/1-10/3/26 (逢二，共 7 節) (17/2 及 24/2 暫停)	下午 4:30 - 5:30		5-7 歲兒童	6 名	\$280	透過不同的桌遊和遊戲，讓兒童能夠在玩樂中學習遵守遊戲規則，培養合作精神，增強專注力，並提升社交技巧，從而更好地與同伴互動和交流。	燕姑娘
好朋友樂園 (FLPRC-25-00267)	21/1-18/3/26 (逢三，共 7 節) (28/1 及 18/2 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
社交專注遊 (FLPRC-25-00268)	16/1-20/3/26 (逢五，共 8 節) (13/2 及 20/2 暫停)	下午 5:45 - 6:45		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



名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
提子與我 (FLPRC-25-00269)	17/1-28/2/26 (逢六，共 5 節) (14/2 及 21/2 暫停)	上午 11:30 - 中午 12:30	粉嶺家長資源中心	7-9 歲兒童	6 名	\$200	透過不同的遊戲活動，引導兒童思考、識別不同的誘騙手法，並學習在遇到危險時，應如何尋求協助。藉以培育兒童建立自我保護的能力，提高兒童的防騙意識。	燕姑娘
幼童軍團 (FLPRC-25-00270)	17/1-21/3/26 (逢六，共 8 節) (14/2 及 21/2 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
天樞工程 STEM 小組 (FLPRC-25-00271)	24/1-7/3/26 (逢六，共 6 節) (21/2 暫停)	上午 11:30 - 中午 12:30		9-12 歲主流學校學童	6 名	\$300	透過簡單的工程機器設計和建造過程，探索機器人技術及編程的應用，讓參加者了解基本的機器原理，培養創造力和問題解決能力。 *由資深導師 Jun Sir 教授	王姑娘
SEN 星義工隊 (FLPRC-25-00272)	14/2-14/3/26 (逢六，共 4 節) (21/2 暫停)	下午 4:30 - 5:30		9-12 歲主流學校學童	6 名	\$100	每個 SEN 童都有其獨特性及潛能，透過訓練，讓他們學習組織及統籌活動，一同實踐義工服務：一起去探訪清潔工友，了解他們的工作情況及面對的困難，關心慰問他們。 從而增強溝通協調能力及團隊合作精神。 備註： 1) *14/3 (六) 3:00-6:00 義工服務日，由王姑娘帶領去 *旺角* 探訪清潔工友 *(必須參加到才可報此義工小組)* 2) 曾參加過「A+小義工」舊有義工組員優先。 3) 出席率達 8 成或以上將獲發義工證書。	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
解難冒險家 (FLPRC-25-00273)	28/3/26 (六)	上午 9:30 - 11:00	粉嶺家長資源中心	9-12 歲 兒童	12 名	\$20	透過溝通技巧訓練及合作解難遊戲，提升學童的溝通及解決問題的能力，並從中學習團隊協調及合作精神。 備註： *此活動與「香港資優教育學苑」合作，由教育學苑的學生帶領活動	王姑娘



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-25-00274)	31/1/26 (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	\$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。	曾姑娘
	21/3/26 (六)							



備註:

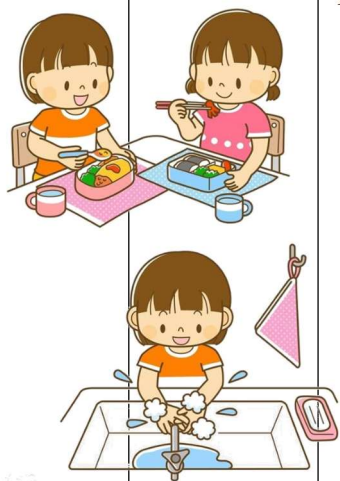
1. 此活動與『耆鄰網北區「耆鄰大使」健康計劃』合作
2. 參加此活動人士表示同意有關活動照片將用作公開宣傳之用

青少年活動

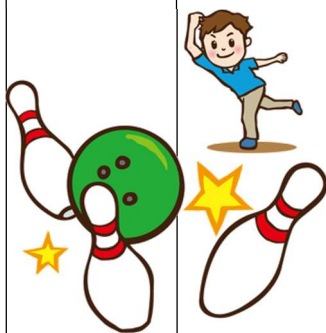
名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
成長的Teen 空 (FLPRC-25-00275)	10/1-14/3/26 (逢六，共 6 節) (31/1、14/2、21/2 及 7/3 暫停)	上午 10:00 - 11:00	粉嶺家長資源中心	10 歲 以上 就讀特 殊學校 青少年	8 名	\$240	於小組內透過團體合作及多感官遊戲，訓練參加者身體協調及思考，提昇社交溝通能力及合作精神。	曾姑娘



名稱/ 編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
友伴同行 小組 (FLPRC- 25-00276)	9/1- 6/2/26 (逢五， 共 5 節)	下午 6:00 - 7:00	粉嶺 家長 資源 中心	11 歲 或以 上青 少年	6 名	\$240	於小組透過不同活動，包括角色扮演、互動遊戲和手工藝創作，學習如何表達自己和展現友好，從而建立及維繫朋輩關係，提升社交能力。 	徐 姑 娘
社交桌遊 小組 (FLPRC- 25-00277)	10/1- 14/2/26 (逢六， 共 6 節)	下午 2:30 - 3:30		12 歲 或以 上青 少年	6 名	\$240	透過不同桌遊及遊戲，讓參加者從中學習接受輸贏、溝通表達、與人合作等重要的社交技能。 	陳 S I R
青年 鬆一 zone (FLPRC- 25-00278)	17/1- 21/3/26 (逢六， 共 8 節) (14/2 及 21/2 暫停)	下午 2:00 - 3:00		10 歲 以上 青年	6 名	\$320	於小組參與不同形式的活動，提昇社交思考溝通，讓青年一起享受朋輩相處，加強社交溝通技巧。 	曾 姑 娘
自理 社交 訓練營 (FLPRC- 25-00279)	小組活動 17/1- 31/1/26 (逢六， 共 3 節)	小組 活動 下午 6:00 - 7:00	烏 溪 沙 青 年 新 村 (暫 定)	11-16 歲 就 讀 主 流 學 校 的 青 少 年 (照 顧 者 津 貼 計 劃 家 庭 成 員 優 先)	10 名	每位 \$330 (活 動 費 用 已 包 括 膳 食、 營 費、 車 費 自 費)	於小組活動期間，透過互動遊戲和角色扮演，提升參加者的自理能力和溝通技巧，裝備參加者能應付宿營活動的挑戰。於宿營活動中，參加者能實踐所學，從鋪床、購買食材到煮食等都能嘗試由自己一手包辦。過程中，除了能學習不同生活技能外，更能拓展社交圈子，與其他參加者有更多交流。 【敬請準時，逾時不候】 集合時間及地點： 下午 3:00 港鐵馬鞍山站 A 出口 解散時間及地點 下午 1:00 港鐵馬鞍山站 A 出口 備註： 1. 詳細宿營活動安排和需準備的物資將會於第三節活動作講解，請參加者務必出席。 2. 當日聯絡電話：9619 0192 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、 李 姑 娘
	宿營活動 7/2- 8/2/26 (六至日)	宿營 活動 下午 3:00 - 翌日 下午 1:00						



名稱/ 編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
青年 保齡樂 (FLPRC- 25-00280)	25/1/26 (日)	上午 10:00- 下午 3:00	黃埔 及旺角	14 歲或 以上 青年	14 名	\$240 (包 打保 齡球 及任 食午 餐放 題費 用， 車費 自備)	一班青年人一齊打保齡、一齊午餐，認識同路人，互相打打氣、減減壓，玩盡吃盡星期日！ 集合/解散時間及地點： 上午 10:00 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. 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
社交自理 生活營 (兩日 一夜) (FLPRC- 25-00281)	28/3 - 29/3/26 (六至日)	28/3 下午 7:00 - 29/3 下午 3:00	粉 嶺 家 長 資 源 中 心	8 - 12 歲 兒 童	8 名	\$80 (包晚 餐、 早餐 及 午餐)	離開爸爸媽媽兩日一夜，於中心學習煮食及個人自理，透過宿營活動提升獨立生活技能，體驗自我照顧過程，並進行集體遊戲，一起玩電玩，學習與朋輩和洽相處、分享和合作等社交技巧。 【敬請準時，逾時不候】 集合時間及地點： <u>28/3/26</u> 下午 7:00 / 粉嶺家長資源中心 解散時間及地點： <u>29/3/26</u> 下午 3:00 / 粉嶺家長資源中心 備註： 1. 請自備水樽、梳洗用品、被子、睡衣及拖鞋，並穿著輕便衣服及運動鞋。 2. 活動集合前，請參與者提前洗澡。 3. 參加者會於中心製作早、午、晚餐，並一起享用。 4. 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



兒童興趣班

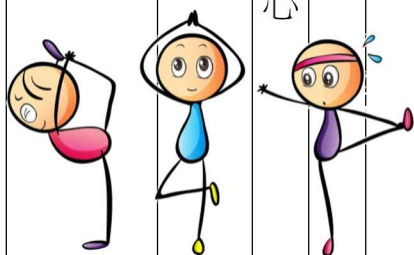
粉嶺中心

名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
兒童乒乓球班 (FLPRC-25-00282) 	2/1-20/3/26 (逢五，共 10 節) (13/2 及 20/2 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	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。 3. 上期參加者優先。	燕姑娘
青年籃球班 (FLPRC-25-00283) 	3/1-21/3/26 (逢六，共 10 節) (14/2 及 21/2 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	\$1050	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或戶外籃球場上課。 3. 上期參加者優先。	
兒童跆拳道 (FLPRC-25-00284) 	3/1-21/3/26 (逢六，共 10 節) (21/2 及 28/2 暫停)	下午 6:00 - 7:00	粉嶺家長資源中心	6 歲以上兒童	8 名	\$950	跆拳道基礎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： 請穿著輕便運動裝及運動鞋，並自備水樽。	

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- 25-00285)	6/1- 17/3/26 (逢二， 共 9 節) (17/2 及 24/2 暫停)	下午 4:15 - 5:15	粉嶺 家長 資源 中心	4 - 6 歲 兒 童	6 名	\$1080	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- 25-00286)	7/1- 18/3/26 (逢三， 共 9 節) (18/2 及 25/2 暫停)	下午 4:15 - 5:15					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。 3. 上期參加者優先。	
親子鋼琴 個別教授 A 班 (FLPRC- 25-00287)	7/1- 18/3/26 (逢三， 共 10 節) (18/2 暫停)	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	\$1900	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- 25-00288)	8/1- 19/3/26 (逢四， 共 10 節) (19/2 暫停)					\$1900	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	
親子鋼琴 個別教授 C 班 (FLPRC- 25-00289)	9/1- 20/3/26 (逢五， 共 10 節) (20/2 暫停)					\$1900	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。	



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-25-00290)	8/1- 19/3/26 (逢四， 共 9 節) (5/2 及 19/2 暫停)	下午 4:30 - 5:30	粉嶺 家長 資源 中心	4 - 10 歲 兒 童	6 名	\$1125	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。	燕 姑 娘
兒童 非洲鼓班 A (FLPRC-25-00291)	10/1- 21/3/26 (逢六， 共 10 節) (21/2 暫停)	下午 4:00 - 5:00		4 - 6 歲 兒 童	6 名	\$1250	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。 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 A (FLPRC-25-00292)	10/1- 21/3/26 (逢六， 共 10 節) (21/2 暫停)	下午 5:05 - 6:05		6 歲 - 10 歲 兒 童	6 名	\$1250	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。 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
足球小將 (FLPRC-25-00293)	16/1-13/3/26 (逢五，共6節) (6/2、13/2及20/2暫停)	下午5:00 - 6:00	聯和墟遊樂場	7-10歲兒童	10名	\$600	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-25-00294)	13/2及20/2暫停	下午6:00 - 7:00	(五人足球場) - 街外場	10歲或以上兒童或棠棣	10名	\$600	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. 上期參加者優先。	



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
綠動西沙·暢遊西貢 (FLPRC-25-00295)	18/1/26 (日)	上午9:00 - 下午5:00	粉嶺家長資源中心	家庭會員(家長及3歲或以上成員)	46名	每位\$30 (大小同價、午餐自費)	西沙 GO PARK 集運動、娛樂、餐飲及休閒體驗於一身的嶄新地標，並設有3大免費遊樂設施，包括、親子鞦韆及多感官體驗遊玩設施，讓孩子們盡情耍樂。 在西沙 GO PARK 午飯後，一同坐旅遊車到有「香港後花園」之稱的西貢暢遊。父母與小孩不妨放下急促的腳步，休閒地在西貢市中心漫遊，會發現這裏的街巷牆壁不但暗藏玄機，還有很多特色小店等待你發掘。 【敬請準時，逾時不候】 集合 / 解散時間及地點： 上午9:00/下午5:00 粉嶺家長資源中心 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。 4. 此活動由康文署贊助	彭姑娘、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
新春親子遊 (HHPA-FLPRC-25-00296)	1/3/26 (日)	上午 10:00 - 下午 5:00	大埔林村、大尾督	家庭會員	40 名	每位 \$30 (大小同價) (午餐自費)	早上於中心乘坐旅遊車，前往大埔林村，可於許願樹拋寶碟及品嚐圍村特色小食，中午前往大尾督自費享用午膳，午膳後由姑娘帶領參加者前往十二生肖家樂徑，沿途可以與十二生肖圖案打卡及欣賞水霸風光，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 10:00 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
Go Gym 遠足 (FLPRC-25-00297)	22/3/26 (日)	上午 9:45 - 下午 1:15	上水華山萬里長城	6 歲以上家庭會員	26 名	每位 \$60 (大小同價，包旅遊巴費用)	遠足不但能夠提升心肺適能、強化肌肉，又可以放鬆心情，呼吸新鮮的空氣，做運動之餘，亦可促進彼此的關係。一家人快來高瞻遠矚吧！ 備註：活動地點為二星級路線，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。 【敬請準時，逾時不候】 集合 / 解散時間及地點： 上午 9:45 粉嶺家長資源中心 下午 1:15 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。 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。	陳 S I R、李姑娘

