# 海富家長資源中心

負責職員:張姑娘

培育子女成長,爸爸擔任非常重要的角色。若子女有發展障礙,爸爸的育兒壓力便更沉重了。「SMART爸爸俱樂部」,鼓勵父親們互相分享感想及交流育兒心得,發揮自強、助人助己的精神,而使命方面包括; Support (支持):爸爸在俱樂部中能夠獲得支持及鼓勵Mutual Aid (互助):促進爸爸之間互相分享及幫助Resource (資源):滙聚資源,爸爸掌握育兒知識及技巧Tender (親切):爸爸俱樂部像一個大家庭,給爸爸親切和溫暖的感覺。

活動編號	活動名稱	日期/時間	地點	對象	名額	費用
HFPRC-25 -00302	拉筋的好處12月 月費篇	6/12 - 20/12/25 (逢六,共3節) 下午5:00-6:00			10名	\$150
HFPRC-25 -00472	拉筋的好處1月 月費篇	10/1 - 31/1/26 (逢六,共4節) 下午5:00-6:00	海富	中心家 長(爸	10名	\$200
HFPRC-25 -00473	拉筋的好處2月 月費篇	7/2 - 28/2/26 (逢六, 21/2暫停 共3節) 下午5:00-6:00	中心	登優 先)	10名	\$150
HFPRC-25 -00474 +	拉筋的好處3月 月費篇	7/3- 28/3/26 (逢六,共4節) 下午5:00-6:00			上 10名	<b>\$</b> 200

#### 12月至3月家長及青少年活動【拉筋的好處】工作坊

拉筋的好處:@增加肢體靈活度,如果平時筋骨不軟、肌肉僵硬的話,可以透過拉筋,來增加柔軟度;當筋骨柔軟之後,你就會發現很多日常活動,做起來都更輕鬆了,也能及早預防因為衰老所導致的行動不便。

~ 增加肢體活動的幅度 ...

導師:註冊痛症專員及伸展治療師

~提高健身的表現

~ 增加流向肌肉的血液 ...

~ 改善姿勢 ...

~幫助治療並預防痛症 ...

~ 幫助緩解壓力 ...讓大腦平靜 備註:家長可選擇實體或ZOOM上課。

活動編號	活動名稱	日期/時間	地點	對象	名額	費用
HFPRC- 25-00306	拉筋的好處工作坊 12月篇	20/12/25 (六) 下午5:00-6:00			10名	\$50
HFPRC- 25-00475	拉筋的好處工作坊 1月篇	31/1/26 (六) 下午5:00-6:00	海富	中心家長 及其發展	10名	\$50
HFPRC- 25-00476	拉筋的好處工作坊 2月篇	28/2/26 (六) 下午5:00-6:00	<b>中心</b>	障礙子女	10名	\$50
HFPRC- 25-00477	拉筋的好處工作坊 3月篇	28/3/26 (六) 公下午5:00-6:00	300		10名	\$50

## 爸爸+孩子遊樂場

#### 海富中心 負責職員:張姑娘

日期/時間	地點	對象	名額	費用	內容
B組 20/12/25 (六) 下午2:00 - 3:30 活動編號: HFPRC-25-00309		中爸及歲障女	6對		【親子遊樂場】 讓中心爸爸和子女一同遊戲、一同做 手工、一同聽故事,共渡親子時光。 【爸爸加油站】 透過不同的主題,讓家長可以參與輕
C組 7/2/26 (六) 下午2:00 - 3:30 活動編號: HFPRC-25-00478	海富中心		6對	全免	鬆和減壓的平台,為自己【加點:量】。 爸爸加油站B組:HFPRC-25-00310 爸爸加油站C組:HFPRC-25-00566 爸爸加油站D組:HFPRC-25-00567 備註:
D組 25/4/26 (六) 下午2:00 - 3:30 活動編號: HFPRC-25-00479			6對		~家長參與講座時,兒童會安排社交互動時間。
L-			0		





# 招募家長義工





對象: 家長會員 (願意聆聽及引導SEN青少年)

#### 單對單(社工在場)

個別聆聽青年成長時面對的困 擾,透過自身經驗分享,讓青年 學習更多角度去理解事情

#### 小組(社工在場)

協助社工完成小組/活動 促進組員之間的溝通

有興趣之家長會員,可WHATSAPP 聯絡社工賴姑娘 (TEL: 52410829)。

### Me Time話你知~伸展瑜珈

海富中心 負責職員:張姑娘

					X X401 7 1 1154 11 50
日期/時間	地點	對象	名額	費用	內容
12月 4/12-18/12/25 (逢四,共3節) 上午10:00 - 11:30 活動編號:HFPRC-25-00316				\$90	張、経致牙心學解健康、消除系 張、紓解壓力。好好享受自己的Me
1月 8/1-29/1/26 (逢四,共4節) 上午10:00-11:30 活動編號:HFPRC-25-00480	海富	中心家長	8名	\$120	Time, 同時會安排家長互相交流時間,為家長建立支援網絡。 備註: 1.上課前一小時不能進食及須穿著輕便運動裝。
2月 5/2-12/2/26 (逢四,共2節) 上午10:00-11:30 活動編號:HFPRC-25-00481	中心		8名	\$60	2. 為免影響課堂進行,遲到逾30分 鐘者,將不安排入內參與該課 堂,敬請留意。
3月 5/3-26/3/26 (逢四,共4節) 上午10:00-11:30 活動編號:HFPRC-25-00482			8名	\$120	家長義務導師:吳穎淇女士

# 【息出好心情】-有咩好煮意

日期/時間	地點	對象	名額	費用	活動編號及內容
3/2/26(二) 上午10:00-11:30	海富	中心	10名		HFPRC-25-00483 【和風牛肉飯+流心蛋】不少香港人都喜歡吃牛肉飯,而且日式牛丼飯也成了每次去日本必吃料理之一,牛肉飯好味的精髓當然在於它們的秘製牛肉汁啦,今次就教教大家做日式牛肉飯和秘製牛肉汁!在家中都能簡單整到的牛肉飯! 備註:請自備材料費
10/3/26(二) 上午10:00-11:30(	中心	家長	10名	<b>*</b>	HFPRC-25-00484 【親子丼】 親子丼是一種日式蓋飯,主要由雞肉和雞蛋製作而成,名稱源自「親」(雞肉)和「子」(雞蛋)的組合。做法通常是將雞肉、洋蔥與醬料一起煮熟,最後淋上滑嫩的蛋液,鋪在白飯上。這道料理不僅做法簡單快速,也是日本人喜愛的家常菜。 備註:請自備材料費

# 一同心家長會融合教育關注小組修

『融合教育關注小組』為家長舉辦多元化的活動,讓家長終身學習裝備起來。與同路人家長建立支援網絡,互相支持及鼓勵。藉此讓家長一同認識兒童及青少年子女成長的需要及掌握更多融合教育的資訊。

日期/時間 地點 對象 名額 費用 活動編號及內容  HFPRC-25-00485《英文Dip Pen書法》		于近久少时入口了	X 13 0 3 3	PC 07 VO			大 久 4 8 7 7 7 8 4 D * K
14/1/26(三) 上午 10:00-11:30 15名 15名 15名 15名 15名 15名 15名 15名 15名 15名		日期/時間	地點	對象	名額	費用	活動編號及內容
本		上午			15名		沾墨水筆(Dip Pen)是傳統的書法工具,已經被使用了數個世紀。它們由筆尖組成,可以蘸到墨水瓶中。沾墨水筆(Dip Pen)非常靈活,因為您可以使用各種筆尖來實現不同的線條粗細和風格。它們還允許對墨水流量進行精細控制,非常適合細
18/3/26(三) 上午 10:00-11:30 用色彩和創意來豐富生活,靜心繪畫,讓色彩與 內心對話,享受創作過程中帶來的減壓和放鬆感 受,讓我們一起在色彩中探索生活的美好吧!	1	上午		-	15名	全免	Zentangle利是封指的是將Zentangle禪繞畫的圖案 畫在利是封上,是一種結合了禪繞畫的靜心創作 和春節祝福的藝術形式。您可以用任何筆在紅色 的利是封上畫出禪繞畫的圖案,創造出獨一無二 且富有個人風格的春節紅包袋。
	)/	上午	THE STATE OF THE S	THE PARTY OF THE P	15名		用色彩和創意來豐富生活,靜心繪畫,讓色彩與 內心對話,享受創作過程中帶來的減壓和放鬆感 受,讓我們一起在色彩中探索生活的美好吧!

### 黃金許願新春遊



#### 負責職員:區姑娘

活動名稱	日期	時間	對象	名額	費用	內容
黃金許願 新春行 HFPRC-25 -00488	28/2/26 (六)	上午 9:00 - 下午 4:00	任何發展 障礙兒童 及其家人	58名	童每位 \$250 小童不足	行程包括: 1) 酒店自助午餐 2) 大埔林村許願樹 3) 屯門黃金海岸 活動行程可能會接當天情況而作 出調整。

# 【息出好心情】-增值地帶 負責職員:張姑娘

海富中心

由中心的家長義工為同路人安排的聚會,大家可以學習一起學習,一同分享,※一同交 流、同聲同氫※為你打氫。

流,问耸问来炎為你打来。 ————————————————————————————————————									
日期/時間	地點	對象	名額	費用	活動編號及內容				
27/1/26(二) 上午 10:00-11:30			10名		動手【別】水仙 HFPRC-25-00489 賀年水仙是農曆新年期間流行的傳統年花,象徵 著吉祥如意、團圓和睦、幸福快樂與新生。因其 諧音「誰先發」,也被認為是聚財的好兆頭。 備註:請自備材料費				
4/2/26(三) 上午 10:00-11:30		<b>N</b> 7	10名		休【閒】遊花墟 HFPRC-25-00490 和家長遊花墟,讓家長了解花墟不同花材的進貨 時間,零售和批發好店推薦,採買花材的要點。 家長還可以自己選花材做花束,做花材搭配、配 色的實作練習,享受有趣又知識滿滿的時光。				
10/2/26(二) 上午 10:00-11:30	海富中心	中心家長	10名	全免	【醒獅3D】賀新年 HFPRC-25-00491 醒獅,傳統舞獅的一種,流行於嶺南地區,每逢 喜慶節日,或重大活動,常會以醒獅助興,採青 是醒獅的精髓,人們在高處懸掛"吉利物品",醒 獅去採摘,代表財源滾滾,金玉滿堂,不如親手 帶一個祝福回家。 備註:請自備材料費				
17/3/26(二) 上午 10:00-11:30			10名		【馬賽克】懸掛燭台 HFPRC-25-00492 馬賽克蠟燭台的特色在於其獨特的視覺效果和藝 術工藝,它由各種顏色的細小玻璃或石塊拼貼而 成,形成豐富多彩、充滿變化的圖案。 快來做成一盞小檯燈,是個美觀又實用、零失敗 的有趣工作坊。 備註:請自備材料費				



### 家長活動

外区	/0 到				負責職員;賴姑娘		
活動名稱	日期/時間	對象	地點	名額	費用	內容	
我與壓力的 距離 HFPRC-25 -00493	6/3-27/3/26 (逢五, 共4節) 上午 9:30-11:30		6名	全免	「壓力不一定要被趕走,它也可以被理解,被轉化,甚至成為你生命的一部分。」你是否曾感到壓力像影子般跟隨?它有時悄悄靠近,有時突然壓頂,讓你喘不過氣。這是一個以敘事治療手法的小組活動,邀請你用雙手創作、用故事說話,重新認識壓力,與它對話,並重建你們之間的關係。		
懶人讀書會 HFPRC-25 -00494	13/1-3/2/26 (逢二, 共4節) 上午 9:30-11:30				68	全免	你每日忙得喘不過氣,卻依然感到疲憊嗎? 《你該管理的是能量,而不是時間》一書 中,作者分享覺察能量流失、補充方式與分 配策略,重新找回生活節奏與身心平衡。 這小組透過懶人包短講,簡短閱讀文章、討 論與分享,幫助你快速掌握書中的核心概 念,期望你可以重建生活節奏,照顧自己, 照顧家庭。
《原來你都 係咁》照顧 者分享會- 主題A HFPRC-25 -00495	23/1/26(五) 上午 9:30-11:30	変長		6名	全免	主題A: 仔女成日唔肯返學,日日同佢拉錫! 這是一個為照顧者提供一個安心交流的平 台,育兒路上面對的行為挑戰未必有即時解 決方法,但透過主題分享,大家可交流經 驗,得到啟發,社工亦會提供方向,探索合 適的應對方法。	
《原來你都 係咁》照顧 者分享會- 主題B HFPRC-25 -00496	27/2/26(五) 上午 9:30-11:30			6名	全免	主題B: 仔女唔識保護自己,成日被人蝦, 蝦咗都唔知! 這是一個為照顧者提供一個安心交流的平 台,育兒路上面對的行為挑戰未必有即時解 決方法,但透過主題分享,大家可交流經 驗,得到啟發,社工亦會提供方向,探索合 適的能對方法。	
AI新手 HFPRC-25 -00497	16/1/26(五) 下午 1:00-2:30		÷.	6名	全免	這是一個專為對AI零認識的家長而設的活動,我們將分享如何使用whatsapp版的copilot,透過講解和實用示範,讓家長輕鬆掌握使用的基本操作,探索AI在日常生活中的妙用,提升科技應用能力,與時並進,享受科技所帶來的便利與樂趣。	

## 家長山毅同樂會

# 海富中心 負責職員:李姑娘

活動名稱	日期/時間	對象	地點	名額	費用	內容
山毅同樂會 鬧市中的淨土 HFPRC-25 -00498	27/2/26 (五) 上午 10:00-12:00	中心家長	志蓮	8名	\$10	於繁華喧鬧的市中心,志蓮淨苑可說是都市中的一片淨土。山水庭院,曲徑通幽,漫步欣賞仿唐代建築園林,來一場洗滌心靈之旅。 集合及解散地點:港鐵鑽石山站 集合時間:上午10:00 *會預約免費導賞團*
山毅同樂會 深山中的 巨鯊 HFPRC-25 -00499	20/3/26 (五) 上午 10:00-12:0		南山尾	8名	\$10	在這清幽小徑,小橋流水,竟然會遇上鯊 魚,還有空心樹?來一起探索下真相。 集合及解散地點:港鐵九龍灣站 集合時間:上午10:00 *需轉乘巴士,請自行準備交通費*

#### 備註:

- 1) 可帶備零食食水、防曬和防蚊用品
- 2) 請穿著舒適輕便裝束及運動鞋
- 3) 外出活動中心聯絡電話 5241 0829

## 家長活動

活動名稱	日期/時間	對象	地點	名額	費用	內容
聲聲相識 家長歌唱班 (二) HFPRC-25 -00500	12/3 - 26/3/26 (逢四,共3節) 下午 1:00-3:30	中心家長	海富中心	12名		給熱愛歌唱的你,海富有家長歌唱班喇!!! 希望讓大家透過歌聲,自由表達情感和抒 發壓力。我們邀請了有資深經驗的義工, 傳授唱歌技巧! 無論你是新手,還是有經驗的歌手,都歡 迎一同參與,在音樂中尋找喜悅!







#### 【釋】出好心情- 琪琪和Mama工房,海富中心 海富中心

					見 見 職 見 :
日期/時間	地點	對象	名額	費用	活動編號及內容
6/1/26(二) 上午 10:00-11:30			10名		編織花結 HFPRC-25-00501 繩結是傳統編織工藝,用繩可編織出牆飾、掛飾、飾品、杯墊等。花結取其團團圓圓的意思,自用和送贈均可。 備註:請自備材料費
3/3/26(二) 上午 10:00-11:30	海富中心	中心家長	10名	全免	珠寶禪繞畫 HFPRC-25-00502 「禪繞畫」(Zentangle)是一種簡單重複圖案的繪畫方式,加入繪畫珍珠和寶石等元素,讓畫面更加閃耀華麗。 備註:請自備材料費
14/4/26(二) 上午 10:00-11:30					編織花繩 HFPRC-25-00503 繩結(Knot)可編出花朵手繩,更可加入祝福文字,旣實用又美觀。 備註:請自備材料費

### 手工達人

負責職員;李姑娘

活動名稱:手工達人-美甲迎新春

活動編號:HFPRC-25-00504

日期:12/2/26(四) 時間:下午1:00 - 2:30

對象:中心家長

地點:海富中心 名額:6名

**費用:\$40** 

內容: 臨近新年,都鍾意扮靚靚去拜年! 給過年前很忙,又想扮靚的你,指甲貼幫 到你!款式隨時更換,而且能在家輕鬆美甲!

\*以上活動由家長義工帶領

活動名稱:手工達人-幻彩螺鈿手鏈

活動編號:HFPRC-25-00505

日期:6/3/26(五)

時間:上午10:00 - 11:30

對象:中心家長 地點:海富中心

名額:6名 費用:\$40

內容:欣賞美麗飾物,會令人心曠神怡,螺鈿是中國的傳統裝飾,運用螺殼、貝殼等天然材料做成薄片,鑲嵌在器物上。過程能讓你自然

地,享受製作的Me Time。

活動成品:螺鈿手鏈

### 至「正」手工系列

# 海富中心 負責職員;區姑娘

正向心確學認為幸福感有不可或缺的五種元素:正向情繪、全情投入、正向關係、生命意義感及成就感。至「正」系列以正向心理學為基礎,讓參加者體驗及學習幸福五元素。

	うい、ノストスリソレク	<u> С</u>		الحالين.		- 4my AEN		かる。現場人人子は十世上ル示。
	活動名稱	日期	時間	對象	地點	名額	費用	內容
	至正手工 金箔利是封 HFPRC-25 -00506	6/2/26 (五)	上午 10:00 - 12:00		<b>添</b> 含	6名	\$ 30	將你的姓氏或喜歡的圖案以金箔 呈現於利是封上,製作出獨一無 二的新年利是封。
1)	至正手工 按革卡片 零錢包 HFPRC-25 -00507	11/3/26 及 18/3/26 (逢三, 共2節)	上午 10:00 - 12:00	家長	海富 中心	6名	\$ 30	從剪裁,縫線,到最後修邊,每 一個步驟都是自己親手製作,不 論送人自用都是如此珍貴。

### 至「正」廚房

#### 負責職員:區姑娘

活動名稱	日期/時間	對象	地點	名額	費用	內容
至正廚房 ~Chiikawa便當 HFPRC-25-508	27/2/26 (五) 上午 10:00-12:00	中心家長	海富中心	4名	\$40	手把手一起製作可愛造型便當,給孩子預備不能抗拒的午餐盒。

### 家長支援系列

#### 負責職員:幼兒導師楊姑娘

						只见好了12/1/10年日11/5月11
活動名稱	日期/時間	對象	地點	名額	費用	內容
家長分享會~ 聽話孩子從溝 通開始 HFPRC-25 -509	3/1 /26 (六) 上午 10:00-11:30	發展障 礙兒童 之家長	海富中心	10名	全免	讓家長分享孩子於生活中,與孩子溝通相處的問題,在講題中認識與孩子溝通的方法及技巧,從而與孩子建立正向的親子關係,令孩子更順服和貼心。

### 至「正」親子系列

# 海富中心 負責職員;區姑娘

正向心確學認為幸福感有不可或缺的五種元素:正向情繪、全情投入、正向關係、生命意義感及成就感。至「正」系列以正向心理學為基礎,讓參加者體驗及學習幸福五元素。

	念汉以水水	х° т п	ニ」ボグ	以正同化	)	<b>佘</b>	2, 該多川	0者體驗及學習幸福五元素。
Г	活動名稱	日期	時間	對象	地點	名額	費用	內容
	至正親子小 食特濃芝士 曲奇A HFPRC-25	17/1/26	上午 10:00 - 12:00	發展障 礙兒童 及其一 位家長	海富	4對	<del>每對</del> \$60	芝士控必學,咸甜好滋味,簡
$\cup$	至正親子小 食特濃芝士 曲奇B HFPRC-25 -00511	(六)	下午 2:00 - 4:00		中心	4對	每對 \$60	
1	至正親子小 食氣炸角仔 A HFPRC-25 -00512	14/2/26	上午 10:00 - 12:00	發展障礙其一位家	海富心	4對	每對 \$60	炸角仔有賺到「盆滿鉢滿」的 意思。運用氣炸鍋,就可以用
1	至正親子小 食氣炸角仔 B HFPRC-25 -00513	(六)	下午 2:00 - 4:00			4對	每對 \$60	最少嘅油,做出最香脆可O的 角仔。
1	至正親子小 食復活節小 雞雪媚娘A HFPRC-25 -00514	28/3/26	上午 10:00 - 12:00	發展障礙兒童	海富	4對	<del>每對</del> \$60	媚娘是一種源自日本大福的日 式甜點,特色為Q彈軟糯的冰皮 处图。包惠莱打發的鲜奶油和
\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	至正親子小 食復活節小 雞雪媚娘B HFPRC-25	(六)	下午 2:00 - 4:00	及其一 位家長	中心	4對	每對 \$60	外層,包裹著打發的鮮奶油和 新鮮水果(如草莓、芒果)或其他 餡料。

## 樂善融合社群及社會發展項目

海富中心

			-	• • •
2	丰品	B	DE	平山
旲	責職	9	17K	4日4民

						An Straine for a factorial resi
活動名稱	日期/時間	對象	地點	名額	費用	內容
齊來義同行 HFPRC -25 -00516	27/12/25、 14/2/26及 11/4/26 (六,共3節) 中午12:00 - 下午4:00	中心家長 及其子女 (15歲以 上發展 障礙青少 年)	海富	12組 家庭	全免	《有錢出錢、有力出力》,你和年青人願意付出一分力量,為中心家庭帶來愉悅的時光,便要馬上行動一同參與【義】同行,協助攤位運作、趣味遊戲、親子齊齊唱、潛能SHOW一SHOW等活動,既能助人,也可共度歡樂時光。 備註: @集合時間及地點:中午12:00於海富中心@完成義工服務,可獲証書以示鼓勵

## 節日活動

活動名稱 日期/時間	地點	對象	名額	費用	活動編號及內容					
同賀聖誕節 HFPRC-25-00517 27/12/25(六) 下午2:15-4:00	海富中心		20名							
開心過新年 HFPRC-25-00518 14/2/26(六) 下午2:15-4:00		中心家庭會員	20名	全免	【同樂日】以節日為主題,設有攤位遊戲,趣味遊戲、親子齊齊唱、潛能SHOW—SHOW等活動家長與兒童完成攤位活動後,可獲得禮物,共度愉快時光。					
好玩復活節 HFPRC-25-00519 11/4/26(六) 下午2:15-4:00					#Happy:  @Happy:  @Castcr					



Organized by 主辦機構



Funded by 撥款資助











# 中學生照顧者支援系列

# 海富中心 海富中心 美黄 職員:張姑娘

							<b>具                                    </b>
活	動名稱	日期/時間	對象	地點	名額	費用	內容
個	時代每 孩子都 能閃亮 IFPRC -25 00520	6/12/25 (六) 下午 3:00-5:00	中家	大埔富亨村 香港紅卍字 會大埔卍慈 中學	15名	全免	香港卍慈中學「照顧學習差異,發掘孩子潛能」教育宗旨,致力讓每一位學生都得到最適切的照顧及支援,讓每個生命都被看見、被理解、被支持。卍慈中學已發展為本港融合教育與多元學習的先行者,在推動優質教育的路上: 1) 因材施教,照顧學習需要 2) 善用資源,推動學生向上流如欲了解學校支援有特殊學習需要的資訊,可報名出席。 備註: 集合時間及地點: 請於下午2:15前往太和巴士總站內的小巴站候車處,有專車接送往學校。
關長力會H	主鍵如孩自導 FPRC-5-00521	20/3/26 (五) 上午 10:00-11:30		海富中心	15名	全免	中學階段是孩子從「依賴家長」走向「自主獨立」的關鍵期,「自我倡導能力」是核心 - 能幫孩子認清強弱項、明確需求,主動做選擇、遇困難找方法,並勇敢地表達需求、制定目標。本講座圍繞自我倡導核心維度〈自我認知、自主選擇等〉,結合中學生心理與場景〈學業壓力、人際交往〉,提供具體引導方法,幫助家長成為孩子能力培養的「支持者」,讓孩子逐步掌握成長。講者:資深社工





### 節日系列活動

#### 負責職員:幼兒導師楊姑娘

					X X ADI F O CIT TO ST DISTURDED AN
活動名稱 日期/時間	地點	對象	名額	費用	活動編號及內容
快樂新年來了A HFPRC-25-00522 11/2/26 (三) 下午4:30-5:30			6名	\$30	透過不同的遊戲,讓兒童學習與人合作、聽 從指令、輪侯及分享等社交技巧,並讓兒童
快樂新年來了B HFPRC-25-00523 12/2/26 (四) 下午4:30-5:30	海中 新年快樂	多年	6名	\$30	一起慶祝農曆新年。
親子齊賀年A HFPRC-25-00524 14/2/26 (六) 上午11:30-下午12:30			4對	\$50	透過不同的活動和遊戲,家長可與兒童一起共享親子愉快時光,並藉此加深兒童對農曆
親子齊賀年B HFPRC-25-00525 14/2/26 (六) 上午10:00-11:00			4對	4對 \$50	新年的認識。

## 音樂治療小組

#### 負責職員;區姑娘

活動名稱	日期/時間	對象	地點	名額	費用	內容
兒童音樂治 療成長小組 HFPRC-25 -00526	6/1 - 31/3/26 (逢二,20/1及 17/2暫停, 共11節) 下午 5:00-5:45	3-5歳任 何發展 障礙兒 童	海富		\$3,630	音樂治療師透過特別設計的活動,包括即興音樂創作、合奏,音樂故事及遊戲,讓兒童能愉快地投入活動,提升專注力,加強溝通能力,改善社交能力!

#### 備註:

1) 活動由專業音樂治療中心之經驗註冊音樂治療師伍偉文博士與一位助理協助活動進行

2) 此小組並非親子組,家長需在房間外等候,並嚴禁攝影攝錄



### 兒童成長及學習系列

## 海富中心 美責職員:張姑娘

							見 見 職 見 ; 5 た 4 品 収
活動名稱	日期/	時間	對象	地點	名額	費用	內容
【專】心玩 HFPRC-25 -00527	3/1 - 24/1/26 (逢六, 共4節)	上午 10:00 - 11:30			6名	\$120	透過多元感官遊戲,培養孩子的專注力,利用感官學習活動,增加學習的趣味性,使學習的旅程充滿樂趣。 備註:每節最後30分鐘安排 【親子玩樂地帶】
女事 HFPRC-25 -00528	28/2 - 21/3/26 (逢六, 共4節)	上午 10:00 - 11:30	6-12歳 發展 障礙 兒童	<b>*</b>	6名	\$120	藉繪本故事,增強兒童的能力感和自己的獨特性,認識自己的強弱地方, 欣賞自己及他人。 備註:每節最後30分鐘安排 【親子玩樂地帶】
運動【玩】 家 HFPRC-25 -00529	18/4 - 9/5/26 (逢六, 共4節)	下午 2:15 - 3:30			名	\$120	提高兒童和青少年的運動的興趣, 讓參與者在輕鬆愉快的氛圍中進行 身體鍛練。這不僅能增強他們的體 能,還能培養團隊合作精神和社交 技能,促進全面發展。 備註:每節最後30分鐘安排 【親子玩樂地帶】

### 兒童創意畫室

#### 負責職員;區姑娘

美術訓練,有助發展兒童右腦功能,提升兒童的圖案判斷力、觀察力、協調能力及表達能力。 導師由LoveMyArt提供。

活動名稱	日期	時間	對象	地點	名額	費用	內容
兒童電繪班 HFPRC-25 -00530	24/1 -	下午 2:00 - 3:00	12歲或 以下任	· ·	8名	\$1,800	學習使用數位繪畫工具和軟件 進行繪畫插畫及漫畫創作等。 備註:參加者需自備平板電 腦、電繪軟件及觸控筆。
兒童綜合畫班 →HFPRC-25 —00531	28/3/26 (逢六, 共10節) ◆	下午 3:30 - 4:30	何發展 障礙兒 童	海市中	8名	\$1,800	導師讓學生嘗試使用不同的顏 料和插圖進行繪畫,同時引導 學生發揮創意

### 學前兒童活動

#### 海富中心

#### 負責職員:幼兒導師楊姑娘

						A KAM F CAN IS A DIVINED AN
活動名稱	日期/時間	對象	地點	名額	費用	內容
競賽友情趣 HFPRC-25 -00532	10/1 - 31/1/26 (逢六,共 4節) 上午 10:30-11:30	5-6歲 發展 障礙 兒童		6名 \$120 6名 \$120	競賽不單考智力和體力,也能學習遵守 比賽規則,建立體育精神,培養接受贏 輸結果的正面態度。小朋友,就讓我們 在競賽中努力爭勝之餘,並與友伴建立 友好、融和的關係。 備註:兒童能安坐聆聽及遵從指令。	
專注遊戲室A HFPRC-25 -00533	26/2 - 19/3/26 (逢四, 共4節) 下午 4:30-5:30	3-4歲 發展 障礙 兒童	海富中心		6名	\$120
專注遊戲室B HFPRC-25 -00534	27/2 - 20/3/26 (逢五, 共4節) 下午 4:30-5:30	5-6歲 發展 障礙 兒童		6名	\$120	透過視覺及聽覺的學習媒介,進行不同的活動和遊戲,訓練兒童的集中力和持久力,從而提升學習的專注能力。

### 珠心算班

#### 負責職員:區姑娘

活動名稱	日期	時間	對象	地點	名額	費用	內容		
珠心算A組中 班(第三期) HFPRC-25 -00535	6/12/25 - 14/2/26	下午 2:45 - 3:45	已完成珠 心算中班 第二期的 兒童	海宫	4-6名		加減算綜合練習,乘法(1位X1 位),心算		
珠心算B組高 班(第二期) HFPRC-25 -00536	(逢六, 27/12暫 停,共10 節)	下午 4:00 - 5:00	已完成珠 心算高班 第一期的 兒童	中心	<b>4-6名</b>	\$700	心算除法(2÷1位、3位÷1位、4位÷1位)		
#-\									

#### 備註:

- 1.由富經驗珠心算導師何玉萍老師教授
- 2.參加者請自備五珠算盤
- 3.歡迎家長陪同小朋友參與課堂
- 4.完成各班一至三期可獲頒發證書



### 發展障礙兒童系列

#### 海富中心

#### 負責職員:幼兒導師楊姑娘

					<i>**</i>	NAME OF THE PROPERTY OF THE PARTY OF THE PAR
活動名稱	日期/時間	對象	地點	名額	費用	內容
親子同學會A (親子關係篇) HFPRC-25 -00537	8/1-29/1/26 (逢四,共4節) 下午 4:30-5:30	3-4歲發展 障礙兒童 及其家長	章礙兒童		\$200	讓家長認識如何與兒童溝通 的技巧,並與兒童透過不同 類型的活動及遊戲,讓兒童
親子同學會B (親子關係篇) HFPRC-25 -00538	9/1 - 30/1/26 (逢五, 共4節) 下午 4:30-5:30	5-6歲發展 障礙兒童 中心 3-4歲發展 障礙兒童 及其家長		4對	\$200	經驗與父母相處的樂趣,建立良好親子關係,促進學習效能。
親子「塑」畫 廊 HFPRC-25 -00539	28/2 - 21/3/26 (逢六, 共4節) 上午 10:30-11:30			4對	\$200	藉著簡單物料和小技巧,也能繪畫出令人吸睛的大作。 活動內容讓家長與兒童運用 塑膠彩顏料繪畫出多幅優秀 的作品。增進親子關係,愉 快享受治癒的時刻。
	0 (202) (202)					

### STEM小學堂

活動名稱

學習面對和解決問題。

00542

#### 負責職員:李姑娘

內容

課程由 思迪教育 Stemtitute 提供。

地點 名額 費用 日期/時間 對象 STEM 是將科學(Science),技術(Technology),工程(Engineering)和數學(Mathematics) 結合為一的學 科。透過不同課題的實驗課程,讓兒童培養邏輯思維。引發好奇心和自主學習,發揮創意和創力,

, 002,19,11,1						5/12 / 5.2 / 7/17 / 5 contraction of // (6
STEM小學堂 1月篇 HFPRC-25 -00540	24/1/26 (六) 下午 5:00-6:00	3歲或以 上任何		8名	\$100	自製迴力車 認識能量轉換的概念,拆解迴力車的基 本結構,並製作一架迴力車。
STEM小學堂 2月篇 HFPRC-25 -00541	14/2/26 (六) 下午 5:00-6:00	發展障 礙兒童	海富中心	8名	\$100	紅綠燈藥水實驗 透過實驗了解細胞染色藥水,如何與空 氣混在一起,並產生化學反應,並自行 製作變色搖搖水瓶子。
STEM小學堂 多月篇 (FPRC-25	28/3/26 (六) 下午	就讀小 學任何 發展障		8名	\$100	自製錫金屬 透過了解錫金屬特徵,同學們將計算錫 金屬所需的電子數量,動手製作錫金 屬、並學習電子的符號及運行方向。

礙兒童

5:00-6:00

# 海富中心 負責職員;李姑娘

							A KAPI K T THE
活動名稱	日期	時間	對象	地點	名額	費用	內容
親子聽說讀寫 小組 (K3進階) HFPRC-25 -00543	21/1 - 25/3/26 (逢三, 18/2暫 停, 共9節)	下午 3:30 - 4:30	就讀主流 學校 K3/N4任 何發展 與兒童 其家長	E 章 入	6對 親子	<b>每對</b> \$450	此課程是根據「喜悅寫意」計劃:《聽說讀寫小奇兵》的內容而進行,為現就讀主流幼兒學校 K3/N4的幼兒提供基礎的語文訓練,並為升讀主流小一作好準備。課程必須有家長陪同參與,,每節課堂均有家課給幼兒,故此家長必須在家跟進幼兒的家課,以便幫助幼兒打好語文基礎。
聽說讀寫小奇 兵家長互助小 組 HFPRC-25 -00544	4/2, 4/3 及 25/3/26 (逢三, 共3節)	下午 3:30 - 4:30	就讀主流 學校 K3/N4任 何發展章 礙兒童 家長	中心	6名	全免	面對子女的學業問題時,家長容易感到無助,透過同路人分享感受和資訊,能帶來支持和鼓勵;小組亦會介紹幼兒學習的工具及理論,以提升家長的能力感,從而更有效抒援家長的管教壓力。此小組是平衡小組,專為小一語文適應小組(進階)幼童之家長而設。 備註:子女必須同時報讀小一語文適應小組(進階)

# 運動系列 ~ 乒乓球

#### 負責職員:張姑娘

							X X 461 7 1 11 4 L 1 1
活	動名稱	日期/時間	對象	地點	名額	費用	內容
HI	球訓練 計劃 FPRC -25 30553	6/12 - 10/1/26 (逢六,共6 節) 上午 9:00-11:00	10-16 歲 任何發展 障礙的兒 童及其家 長)	官涌體育館六樓	16名		本課程為初學者而設,內容包括:握 拍法、正手攻球、反手推擋、反手撥 球、搓球、正反手發球、接發球及步 法等。 備註: 1. 家長或照顧者必須陪同出席, 以照顧子女的安全。 2. 請自行前往活動地點 3. 請自備球拍 4. 此活動與油尖旺區康樂及文化 事務署合辦

### 兒童活動

# 海富中心 負責職員;李姑娘

							X X ADI F I F TUIL
活動名稱	日期	時間	對象	地點	名額	費用	內容
小小藝術家3 HFPRC-25 -00545	24/1 - 14/2/26 (逢六, 共4節)	下午 5:00 - 6:00	就讀小 學任何 發展障 礙兒童		6名	\$100 >	各位小藝術家,是時候發揮你俐的 創意和想像!課堂內會用不同媒介 和手法,創作獨一無二的作品,例 如畫作、輕黏土、各類小手工等。
Poké-More! 研習社 HFPRC-25 -00546	7/3 - 14/3/26 (逢六, 共2節)	下午 3:00 - 4:00	就讀K3- 小學任 何發展 障礙兒 童	海富中心	6名	\$50	來當一日寶可夢大師!除了有趣的問答與卡牌對戰,這更是認識同好的絕佳機會。與新朋友組隊挑戰、交換心得,讓你的冒險旅程不再孤單! Pokémon 問答比賽 Pokémon Card Game 體驗
Poké-More! 親子研習社 HFPRC-25 -00547	21/3 - 28/3/26 (逢六, 共2節)	下午 3:00 - 4:00	就讀K3- 小學任 何發展 障礙兒 童及其 家長	03	4對	\$50	呼叫大小訓練家!一起進入寶可夢的創作世界!我們將共同製作造型曲奇與拼豆作品。一起發揮創意,共度好玩又美味的下午! Pokémon 曲奇製作 Pokémon 拼豆掛飾製作

# 運動系列 ~ 攀石

#### 負責職員;區姑娘

4							A NAME OF THE PROPERTY OF THE			
	活動名稱	日期/時間	對象	地點	名額	費用	內容			
	攀石班 HFPRC-25 -00548	7/1 - 4/3/26 (逢三,共8節 18/2暫停) 下午 5:00-6:00	7歲或以上 任何發展 障礙兒童	尖沙咀	6-8	\$680	透過學習攀石技巧,培養參加者的專注力和身體協調,並增強自信。集合及解散地點: 尖沙咀YMCA二樓(九龍尖沙咀梳士巴利道41號)(近尖沙咀地鐵L6或E出口) 備註:參加者必須有一位成人陪同出席			

#### 備註:

- 1. 參加者請穿著輕便服裝及不脫色運動鞋出席
- 2. 此活動與香港基督教青年會合辦,活動前需填妥YMCA的免責聲明同意書方可參加

### 運動系列 ~ 跆拳道

# 海富中心 負責職員;區姑娘

活動名稱	日期/時間	對象	地點	名額	費用	內容
跆拳道 進階A班 HFPRC-25 -00549	6/12/25 - 21/2/26 (逢六, 共12節) 下午5:00-6:00	5歲或以 上發展兒 養 發 子 年	海富	18名	\$1,080	跆拳道既可強身健體,又可鍛鍊兒童 的意志、忍耐力、紀律、自信心及群 體合作精神,同時透過學習腳法、套 拳的練習,增強兒童的協調能力及專 注力。表現良好及持續參加本課程, 可獲教練推薦及安排參與升級考試。 備註: 1. 導師:黎志安教練 2. 組員必須穿著道袍上課。新組員 第一堂可穿輕便衣服及向教練購 買道袍,費用約為\$350。
跆拳道 初階B班 HFPRC-25 -00550	6/12/25 - 21/2/26 (逢六, 共12節) 下午6:10-7:10		海富中心	18名	\$1,080	

# 運動系列 ~ Hip Hop跳舞班

#### 負責職員;李姑娘

						X X 461 X 1 7 4 1 1 1
活動名稱	日期/時間	對象	地點	名額	費用	內容
Hip Hop 跳舞A班 HFPRC-25 -00551	10/1 - 21/3/26 (逢六, 21/2 暫停, 共10 節) 下午2:15-3:15	就讀主流 學校 7-15 歲 任何 發展障礙 的兒童	海富	5名	\$900	動一動!扭一扭! 主要是用街舞音樂 教學,透過輕快流行的音樂,令 參加者隨著音樂節奏而動起來,提 升舞蹈技巧之外, 還有助提升他 們身體的柔軟度。 課程也能讓參加者擁有自己一個小 舞台,增加自信, 提升個人專注
Hip Hop 跳舞 B 班 HFPRC-25 -00552	10/1 - 21/3/26 (逢六, 21/2 暫停, 共10 節) 下午3:30-4:30	的兒童 或青少年 (舊生優先,歡迎新生)	5名	\$900	力和協調性。 備註: 1. 導師: Manchi 姐姐 2. 參加者身體需適合進行劇烈運動,及能跟從簡單身體指令 3. 參加者請穿著運動服裝及運動鞋,自備毛巾及水。	

## 青年好「煮」意

# 海富中心 負責職員;李姑娘

活動名稱	日期/時間	對象	地點	名額	費用	內容
自煮青年01- 腸腸久久酥 HFPRC-25 -00573	23/1/26 (五) 下午5:30-6:45	12歳或以上 任何發展障 礙青年		6名	\$40	動手煮出獨立好滋味! 透過簡單的烹飪,在輕 鬆的環境中,學習食材 處理與料理技巧,提升
自煮青年02- 薯於你的芝味 HFPRC-25 -00574	27/2/26 (五) 下午5:30-6:45		海富中心	6名	\$40	生活自理能力。快來享受入廚的樂趣,開展你的美味之旅吧!
自煮青年03- 肥牛捲著金菇跑 HFPRC-25 -00575	27/3/26 (五) 下午5:30-6:45			6名	\$40	01:芝士腸仔酥皮卷 02:芝士焗薯蓉 03:肥牛金菇捲

## 青年活動~繪本藝術流

#### 負責職員:李姑娘

活動名稱	日期/時間	對象	地點	名額	費用	內容
表達藝術活動 之「繪本藝術 流」 HFPRC-25 -00554		15 歲或以 上任何發 展障礙的 青年	海富中心	12名	\$40	由藝術(藝術治療)治療師帶領的表達藝術體驗工作坊,讓青年能運用不同的視覺藝術媒介進行自我探索、留意並抒發自己的情緒和感受。 喜歡創作和表達的你不要錯過一 今期主題:繪本藝術流

### 青年活動~後生仔傾傾計

#### 負責職員:賴姑娘

活動名稱	日期/時間	對象	地點	名額	費用	內容
後生仔傾傾計 - HFPRC-25 - 00555	3/1/26 (六) 下午 3:30-4:30	13歲或以 上之會員	海富中心	62	全免	主題:什麼是SEN?你同我有無SEN? 青少年的成長階段會經歷生理、心 理和社交方面的轉變,亦要面對各 種矛盾、挫折及衡突。這是一個為 青少年而設的支援平台。參加者可 以在自由的環境下,分享自己的看 法,亦能從別人身上,學習到不同 的觀點,從而尊重別人。

# 青年活動



#### 海富中心 負責職員:Patrick Sir

				7	1		K KARK & TRUTTICK SITE								
	活動名稱	日期/時間	對象	地點	名額	費用	內容								
	海富青年 生日派對 HFPRC-25 -00556	14/3/26 (六) 下午 5:30-6:30	1012221株	海中	10名	\$60	透過生日派對與青年進行不同的派對遊戲,學習正面的社交互動技巧。								
1	馬年新春 大派對 HFPRC-25 -00557	14/2/26(六) 下午 2:30-3:30											10名	\$30	透過活動,讓青年感受新年節日的氣 氛。 青年當日可穿著新年衣著。
	青年加油站 第十七期 HFPRC-25 -00558	10/1 - 7/2/26(逢六, 共5節) 下午 5:00-6:15			8名	\$250	青年加油站是一個充滿活力的支援小組,專為畢業後的青年打造!在這裡,你可以同其他青年分享生活中的點滴,還能參加各種有趣的主題活動。								
	青年電影欣 賞分享會 HFPRC-25 -00559	28/3/26(大) 下午 5:00-7:00						8名	\$30	一邊食住零食同一班青年一齊觀賞電影,簡直可以用一個字來形容: 「正!」					
\ )	青年Switch 遊戲大賽 HFPRC-25 -00560	21/2 - 28/2/26 (逢六,共2節) 下午 5:00-6:30							4名	\$30	青年們將會透過Switch的兩款遊戲展開競技,挑戰思考和反應力! 備註: 21/2遊戲:Mario Party Game 28/2遊戲:Mario Kart 8				

#### 海富中心 負責職員:Patrick Sir

						A KAN A MAINTEN SIT
活動名稱	日期/時間	對象	地點	名 額	費用	內容
海富友周圍走 港漫格格趣 HFPRC-25 -00561	7/3/26 (六) 上午 10:30-12:00	5 以何障少或任展青	香港文化博物館	82	\$20	這次活動將帶領青年遊覽和認識香港漫畫家的手稿、漫畫書和主題產品。展覽中還能看到1:1的《老夫子》、《癲噹》和《牛仔》等立體企版,快來報名去打卡留念吧! 備註: 1)集合及解散:請準時上午 10:30於港鐵車公廟站A出口, 逾時不候。回程於港鐵車公廟 站解散。 2)外出活動中心聯絡電話為 5415 8992 3)18歲以下參加者,外出活動請 務必填寫外出活動同意書
山系男女 行港版嵐山竹 林 HFPRC-25 -00562	21/3/26(六) 上午 9:30-12:00		河背水塘家樂徑	8名	\$20	河背水塘曾經入選漁農及自然護理署郊野公園10大自然風景之一, 沿途仲有竹林打卡熱點,絕對行得輕鬆又放鬆呀! 備註: 1)集合及解散:請準時上午9:30 於港鐵錦上路站C出口,逾時不候。回程於港鐵錦上路站解 散。 2)請自備食水、防曬和防蚊用品及穿輕便服及運動鞋。 3)外出活動中心聯絡電話為 5415 8992 4)18歲以下參加者,外出活動請 務必填寫外出活動同意書

# 青年活動

# 海富中心 負責職員;李姑娘

				<b>关</b>			
活動名稱	日期/時間	對象	地點	名額	費用	內容	
中學生 加油站 HFPRC-25 -00563	31/1/26 - 28/2/26 (逢六, 共5節) 下午3:00- 4:00	就流任展的主學發礙學	海富 中心 8名	8名	\$250	此小組是一個定期舉辦的支援小組, 讓一班來自不同中學的青少年在同一 個平台下互相交流。 活動以製作美食、遊戲、分享、討論 等不同形式進行,以達到同輩間彼此 支持及建立友誼,為青少年的成長打 打氣! 小組內其中一節是外出活動,外出地 點及小組內容將由組員間商量而決 定,以學習與人相處及表達。 備註: 未滿18歲之子女, 活動家長同意書」	
中學生 加油站 家長聚會 HFPRC-25 -00564	7/3/26 (六) 下午5:00 - 6:00	中心家長			8名	全免	聚集「中學生加油站」的家長,一起 回顧子女在加油站的活動花絮之餘, 更藉此機會認識同路人,分享和交流 不同資訊。 *此為「中學生加油站」的延伸活動, 只限相關參加者之家長報名。
青年自立 學堂~ 防騙專員 HFPRC-25 -00565	28/2/26 (六) 下午5:00 - 6:15	13歲或 以上有 任何發 展障礙 青年			88	\$20	「小步邁向獨立生活」 青年自立學堂成立於2025年,旨在提供 一個全面的學習平台。從「衣食住 行」四個方面,逐步掌握技能。青年 會在家長義工的帶領下,從實踐中學 習。 今期主題:辨識騙局、提升防騙意識





### 親子琴班

#### 重要事項:

- 1. 若 所 有 琴 班 參加 者 因 任 何 原 因 而 不 能 出 席 部 份 節 數 或 中 途 退 出 , 中 心 \*恕 不 安 排 換 人 , 與 他 人 調 堂 , 補 堂 或 退 款 \*, 請 各 參 加 者 報 名 前 留 意 此 安 排!
- 2. 本季設上季舊生優先報名,往後1季舊生必須報名現有時段,方可獲優先報名,如報其他時段,並無優先。

	,如報其他時段,並無優先。								
	活動名稱	日期/時間	對象	地點	名額	費用	內容		
	親子鋼琴班 HFPRC-25 -00568	4/12/25 - 26/2/26 (逢四, 25/12, 1/1及19/2暫 停, 共10節) 下午4:00-6:00			每節 教授 一對 親子	\$1,800	以個別教授形式,教導兒童或青少年彈奏鋼琴技巧導師:顏靜華老師備註: 1. 每節為半小時 2. 請於報名表上註明所選擇之時段(例:下午 4:00-6:00) 3. 如同一時段超過一名參加者選擇,則由中心抽籤決定。		
	七色彩琴(五) HFPRC-25 -00569	2/1 - 13/3/26 (逢五,20/2暫 停,共10節) 下午4:30-7:00	5歳或以 上任何 發兒 及其 及其 長	海富中心	每節 教授 一對 親子	初階 \$1,800 進階 \$2,000	課程特意為能力稍慢的兒童,設計一套適合他們的鋼琴課程,老師因應兒童能力培養他們小手肌,閱譜能力及節奏感,待孩子能力上升後,孩子將會轉移至閱讀正式五線譜,並使用鋼琴學習,場地同時備有鋼琴,方便老師因應參加者能力作安排。		
	快樂彩琴 (六) HFPRC-25 -00570	31/1 - 18/4/26 (逢六, 21/2及 4/4暫停, 共10 節) 下午3:45-7:15			每教一親子	初階 \$1,800 進階 \$2,000	備註: 1. 每節為半小時 2. 請於報名表上註明所選擇之時		