


# 協康會 大口環家長資源中心

## 中心消息

- ❧ 社工黃嘉恩姑娘將於 11 月離職，在此感謝黃姑娘對中心服務的付出，除了舉辦各種活動，亦會關顧不同會員的需要，並提供全面的支援及服務，祝願她在新的崗位工作及環境愉快順利。
  - ❧ 今期(118 期)活動暫不收費。會員可選擇以電郵 [sbprc@heephong.org](mailto:sbprc@heephong.org)、WhatsApp 9228 8457 或 傳真 3158 8380 (請致電中心確認收妥)或親臨中心提交報名表。
  - ❧ 成功報名及中籤者請於抽籤結果公佈 2 星期內或活動開始前(以日期較早者為準)到中心繳交活動費用，逾時沒有繳交費用會影響下期中籤機會。
  - ❧ 中心會以廣播列表發放中心最新資訊，包括最新機構資訊、免費活動等，請會員儲存中心手機(9228 8457)於聯絡簿。如沒有於手機內儲存手機號碼，將未能收到中心資訊。
- 



## 兒童音樂小組

名稱/編號	日期	時間	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
音樂治療 社交小組 A SBPRC-24- 00277	18/01-08/03 (逢六， 共 6 節) (01/02，22/02 除外)	上午 9:30 - 10:30	4-6 歲 兒童	5	\$1650	由音樂治療師帶領，透過音樂律動、歌曲分享及音樂遊戲，增加與同輩間的互動，從而提升自我表達、調節情緒及社交能力。音樂體驗包括歌唱、音樂律動、演奏樂器及曲詞創作等。  導師：許穎琪小姐 英國 BAMT 註冊音樂治療師/ 英國 HCPC 註冊音樂治療師	葉 姑 娘
音樂治療 社交小組 B SBPRC-24- 00278		上午 10:45 - 11:45	4-6 歲 兒童	5	\$1650		

## 兒童英語小組

名稱/編號	日期	時間	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
曾於傳統幼稚園及小學執教的經驗豐富的外籍導師，採用英國 Early Years and Foundation Stage 的理念和教學方法，強調透過遊戲、探索、創造力、批判性思維和積極參與學習過程來實現有效學習，提升每個孩子的英語語言能力。							
 英語 智多 Fun (1-3 月) SBPRC-24- 00279	04/01-22/03 (逢六， 共 10 節) (25/01 及 01/02 暫停)	上午 10:15 - 11:15	就讀主 流學校 之 5-6 歲 發展障 礙兒童	8	\$1400	透過不同類型的活動，如：唱歌、講故事、遊戲、話劇、角色扮演、創意寫作及手工等，全方位發展兒童的英文說話、聆聽及讀寫能力，與此同時，學生亦能學習小學的上課模式、對答技巧、拼音及詞彙等知識。  導師：經驗外籍導師 *曾參加上一期課程的兒童優先*	何 姑 娘
 英語 演說家 (1-3 月) SBPRC-24- 00280		上午 11:20 - 中午 12:20	就讀主 流學校 之 7-9 歲 發展障 礙兒童	 8	\$1400	透過互動和交流學習的活動教授英語，包括小組討論、角色扮演、遊戲、模擬面試、創意寫作、故事及演說等，讓學生能更靈活地運用英語並享受以英語溝通。每課均設有演說擂台供學生進行演說。  導師：經驗外籍導師 *曾參加上一期課程的兒童優先*	



# 兒童大小肌肉訓練小組

名稱/編號	日期	時間	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
兒童雜耍班 SBPRC-24-00353	04/01-15/02 (逢六， 共 6 節) (25/01 暫停)	上午 10:00 - 上午 11:00	5-8 歲 兒童	6	\$850	雜耍是文化藝術，亦是一種運動。透過拋擲雜耍、扯鈴、轉碟等道具訓練兒童的專注力、手眼協調和敏捷度，並加化肢體及左右腦協調。第六節將安排兒童展現所學，在中心內舉行小表演。 (活動已包括導師費及道具費用) 合作導師:香港雜耍之家導師	欣姑娘
小手指 齊起動 SBPRC-24-00281	14/01-18/02 (逢二， 共 6 節)	下午 2:30 - 3:30	2-4 歲 兒童	3	\$240	利用不同的遊戲元素，鞏固兒童操作小肌肉的技巧，如：夾、擰、撕、穿、捏等。為兒童做好寫前準備，使兒童在正式執筆寫字時，會更加容易和順利。	康老師
多功能肌力 訓練班 SBPRC-24-00282	16/01-13/02 (逢四， 共 4 節) (30/01 暫停)	下午 2:30 - 3:30	2-4 歲 兒童	3	\$160	大肌活動泛指步行、跑、跳、攀、爬、投、擲等動作。透過大小肌肉活動，鍛鍊兒童的身體協調能力，促進兒童全面發展，達致身心健康目的。	
跳繩初體驗 SBPRC-24-00283	16/01-13/02 (逢四， 共 4 節) (30/01 暫停)	下午 4:00 - 5:00	5-7 歲 兒童	4	\$160	跳繩可以增強兒童的心肺功能，提高他們的呼吸和循環系統能力。同時，跳繩也可以提高兒童的協調能力和身體控制能力，有助於他們更有效地掌握身體節奏和平衡。另外，跳繩還可以幫助他們減輕壓力、焦慮和憂鬱情緒。總括而言，跳繩是一種簡單而有益的運動，可以幫助兒童身心發展，促進健康成長。	
籃球班 (1-2 月) SBPRC-24-00284 	17/01-28/02 (逢五， 共 6 節) (31/01 暫停)	下午 6:00 - 7:30	5-10 歲 兒童	10	\$1200	基礎籃球訓練： 傳球、射球、進攻及防守等技巧，培養兒童手腳協調、專注力及團體合作精神。  籃球教練： 葉 SIR (香港籃球總會中班教練) 俊 SIR (SMC 初級籃球教練)  備註: 籃球場地待定，如下雨天但非惡劣天氣的情況下，當天籃球班會轉到大口環中心進行體能訓練	葉姑娘
幼兒 Hip Hop 班 SBPRC-24-00285	18/01-15/02 (逢六， 共 4 節) (01/02 暫停)	下午 3:00 - 4:00	4-6 歲 兒童	5	\$580	課堂以輕鬆、有趣的活動方式，教導街舞 Hip Hop 的入門基本技巧。以拍子明快的 Pop Song 透過音樂增加兒童的節奏感、平衡力和集中力。  導師：Miss Suet Ying 	葉姑娘
兒童 Hip Hop 班 SBPRC-24-00286	18/01-15/02 (逢六， 共 4 節) (01/02 暫停)	下午 4:00 - 5:00	5-8 歲 兒童	6	\$580		

名稱/編號	日期	時間	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
小小 K-Pop 舞蹈班 SBPRC-24-00287	01/03-29/03 (逢六，共 5 節)	下午 3:00 - 4:00	4-6 歲兒童	5	\$725	課堂以 K-pop 歌曲進行教學，透過節奏明快的舞曲，學習基本舞蹈技巧及編舞動作，增強兒童的肢體協調及專注力。	葉姑娘
K-Pop 舞蹈訓練班 SBPRC-24-00288	01/03-29/03 (逢六，共 5 節)	下午 4:00 - 5:00	5-8 歲兒童	6	\$725	 導師：Miss Suet Ying	
多功能肌力訓練班 (延續篇) SBPRC-24-00289	06/03-20/03 (逢四，共 3 節)	下午 2:30 - 3:30	2-4 歲兒童	3	\$120	在延續篇中，加強兒童大小肌肉活動訓練，鍛鍊兒童的身體肌能(即肌力、耐力、平衡能力、柔韌度、協調能力及心肺功能)，促進兒童全面發展。	康老師
乒乓球學堂 SBPRC-24-00290	06/03 - 20/03 (逢四，共 3 節)	下午 4:00 - 5:00	4-6 歲兒童	4	\$120	透過此課程增加兒童對乒乓球的認識和興趣，更能從學習正統手法及步法，提高他們身體的協調性。教學內容有握拍、正手發球、推擋及基本球例。	康老師
籃球班 (3-4 月) SBPRC-24-00291 	07/03-25/04 (逢五，共 6 節) (04/04 及 18/04 暫停)	下午 6:00 - 7:30	5-10 歲兒童	10	\$1200	基礎籃球訓練： 傳球、射球、進攻及防守等技巧，培養兒童手腳協調、專注力及團體合作精神。  籃球教練： 葉 SIR (香港籃球總會中班教練) 俊 SIR (SMC 初級籃球教練)  備註：籃球場地待定，如下雨天但非惡劣天氣的情況下，當天籃球班會轉到大口環中心進行體能訓練	葉姑娘


## 節日主題班組

名稱/編號	日期	時間	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
新春剪紙樂 SBPRC-24-00292	10/01 (星期五)	下午 4:15 - 5:15	6-9 歲兒童	4	\$50	剪紙是中國民間藝術的一種，是受大眾喜愛的工藝美術品，趁着春節即將來到，和兒童一起活動小手指，體驗中國非物質文化遺產，也為家中增加新春的節日氣氛。	何姑娘
新年掛飾 DIY SBPRC-24-00293	17/01 (星期五)	下午 4:15 - 5:15	5-7 歲兒童	4	\$50	就快到農曆新年了，又是時候要準備為屋企佈置，不如自己動手 DIY 新年掛飾掛在家中，增添新年節日氣氛！	



# 兒童美術興趣班

名稱/編號	日期	時間	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
不織布卡通人物製作班 A 班 SBPRC-24-00294	04/01 (星期六)	上午 10:00 - 11:00	5-8 歲 兒童	3	\$50	本活動將會用不織布教導兒童製作簡單的卡通人物，完成手工後可遊玩青蔥樂園。	甘 姑 娘
不織布卡通人物製作班 B 班 SBPRC-24-00295	11/01 (星期六)	上午 10:00 - 11:00	5-8 歲 兒童	3	\$50	本活動將會用不織布教導兒童製作簡單的卡通人物，完成手工後可遊玩青蔥樂園。	
創意思維藝術廊 SBPRC-24-00296	15/01-19/02 (逢三， 共 5 節) (29/01 暫停)	下午 2:30 - 3:30	3-5 歲 兒童	4	\$200	利用多元材料和不同的表達藝術的方法，讓兒童探索和運用不同材料的特性、掌握操作工具的技巧，發展手、眼協調，鍛煉肌肉動作的能力。同時，藉圖畫或手工等讓兒童隨心的自由表達、享受創作的快樂。	康 老 師
DIY 不織布小手袋 猴子班 SBPRC-24-00297	24/01 (星期五)	上午 10:00 - 11:00	5-8 歲 兒童	3	\$40	本活動將會教導兒童親自製作動物不織布小手袋，完成手工後可遊玩青蔥樂園。	甘 姑 娘
混合媒介畫班 SBPRC-24-00298	25/01-01/03 (逢六， 共 6 節)	上午 10:00 - 11:00	5-9 歲 兒童	6	\$390	每堂學習不同媒介作畫，包括木顏色、水彩、蠟筆、廣告彩、素描，配合不同主題，讓兒童有基本繪畫認知，以及利用顏色發揮畫畫天份。 導師：Miss Lemon	
繪本玩學趣 SBPRC-24-00299	07/02-28/02 (逢五， 共 3 節) (14/02 暫停)	下午 4:15 - 5:15	5-7 歲 兒童	3	\$120	通過一齊閱讀精心挑選的繪本故事，培養兒童的認知能力，提升兒童的專注力、邏輯思維和觀察力。再配合動手製作主題延伸手作，增添學習的趣味性，也能培養兒童的動手能力。	何 姑 娘
石頭畫體驗班 SBPRC-24-00300	07/03 (星期五)	下午 4:15 - 5:15	6-9 歲 兒童	4	\$60	石頭無國界，藝術可共融。 利用石材本身所具有的形狀、質地和紋理，進行藝術構思和創作，通過把畫和石頭本身特質的結合，保留和提升石頭自然的美，通過精巧設計和繪畫，給予石頭新的生命 讓一顆普通平常的玩石“鮮活起來”。	
熱縮片飾物製作班 SBPRC-24-00301	07/03-28/03 (逢五， 共 4 節)	下午 5:00 - 6:00	5-9 歲 兒童	3	\$80	熱縮片是一種特殊的材料，當受熱時會縮小尺寸，可塑性高，能創造出多種飾品，提高兒童的創意和動手能力。	

名稱/編號	日期	時間	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
創意 藝術班 SBPRC-24- 00302 	08/03-29/03 (逢六， 共 4 節)	下午 1:30 - 2:45	4-8 歲 兒童	4	\$400	透過藝術活動，令兒童保持寧靜平和的心情，以輕鬆和有趣的媒介探索及分享其內心世界和抒解情緒，從而增強兒童的溝通及社交能力。  包括： 1. 浮游花瓶 2. 肌理畫 3. 流體熊 4. 碟古巴特拼貼藝術  **製作次序不分先後	 葉姑娘
植物拓染 體驗班 SBPRC-24- 00303	21/03 (星期五)	下午 4:15 - 5:15	6-9 歲 兒童	4	\$60	拾取大地之美，換一種方式，將大自然保留下來。用顏色、形狀各異的樹葉和花朵組合起來，再用小錘子敲打，將一片片樹葉和花拓入布面，各色奇妙有趣的春日景像在絹布中展現，形成一件件易於保存的獨特的藝術品。	何姑娘
兒童進階 素描班 (3-4 月) SBPRC-24- 00304	22/03-26/04 (逢六， 共 5 節) (19/04 暫停)	上午 10:00 - 11:00	5-9 歲 兒童	6	\$300	適合有繪畫基礎的兒童參加，小組內會教授素描排線、物件結構、光線陰影變化等素描基本技巧。 註：參加過基礎素描班的兒童優先參加。 導師：Miss Lemon	甘姑娘






# 小廚神訓練班

(\*\*請自備食物盒 \*\*如有食物敏感請提早通知)

名稱/編號	日期	時間	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
我是小廚神 SBPRC-24-00305 	15/01-19/02 (逢三，共 5 節) (29/01 暫停)	下午 4:00 - 5:00	5-10 歲 兒童	4	\$250	透過活動提升小朋友的大小肌肉發展、自理能力，培養小朋友對烹飪的興趣、增強自信，更可學懂烹飪技巧及改善偏食習慣。   菜單： 1. 水果有營沙律 2. 美味湯丸 3. 忌廉火腿蘑菇蝴蝶粉 4. 芝士火腿酥條 5. 芝味腸仔吞拿魚 Pizza	康老師
自己 動手做茶點 SBPRC-24-00306	18/01-01/03 (逢六，共 5 節) (01/02 及 22/02 除外)	下午 1:30 - 2:45	4-8 歲 兒童	4	\$320	透過兒童自己動手做茶點，加深兒童對茶點的認識及了解。此外，工作坊亦可培養兒童對製作食物的興趣，增強自信心。  包括：  1. 鬆軟小蛋糕 2. 迷你三明治卷 3. 燕麥曲奇 4. 迷你漢堡 5. 雜果沙律    **製作次序不分先後	葉姑娘
朱古力的 四種做法 SBPRC-24-00307	07/02-28/02 (逢五，共 4 節)	下午 4:30 - 5:30	6-9 歲 兒童	3	\$150	以朱古力作主題引起兒童對烘焙的興趣，並讓兒童學會生活的小常識。 四節活動將會製作：  1. 朱古力蝴蝶酥 2. 朱古力曲奇 3. 朱古力麻糬波波 4. 朱古力蛋糕 	甘姑娘

# 兒童智能發展訓練班組

名稱/編號	日期	時間	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
我愛讀· 認字遊戲 學堂 (1-3 月) SBPRC-24- 00308	17/01-28/03 (逢五， 共 8 節 (24/01、31/01 及 28/02 暫停)	下午 2:30 - 3:30	24-25 年度就 讀 K2 4-5 歲 之兒童	5	\$320 	利用全語文方法及對話式閱讀與兒童共同閱讀圖畫故事書。透過玩認字卡遊戲及完成遊戲工作紙，有助鞏固兒童字詞庫，累積語文知識及閱讀技巧。最終目的是能夠提升兒童的中文認字能力、閱讀流暢度、閱讀理解能力及培養閱讀的樂趣。  完成課堂活動後，兒童可暢玩青蔥樂園  **(歡迎曾報讀 10-12 月課程的兒童繼續報名。)**	康老師
童心伴讀 SBPRC-24- 00309	18/01-29/03 (逢六， 共 10 節) (01/03 暫停)	下午 2:30 - 3:30	5-7 歲 兒童	5	\$400	伴讀有助提升孩子的識字量及閱讀流暢度，並促進親子關係，對成績落後或閱讀有困難的小學生尤為有效。同時，培養孩子的閱讀興趣和習慣亦十分重要，讓他們從心而發的喜愛閱讀，慢慢養成習慣，長大後能夠成為懂得透過閱讀追求新知識的自主學習者。	
STEAM 研習坊 SBPRC-24- 00310	08/03-29/03 (逢六， 共 4 節)	下午 3:45 - 4:45	5-8 歲 兒童	4	\$160	STEAM(Science, Technology, Engineering, Art, and Mathematics)是結合科學、技術、工程、藝術，以及數學的跨學科教學方法，讓兒童在數學邏輯的基礎下，藉由動手建構工程與呈現藝術美學，學習科學和技術的內涵。STEAM 不單只是跨科教學，更是在過程中訓練跨界溝通、應變挑戰、承受失敗的能力，培養兒童獨立思考，學習如何在群體中相處，提倡自發、互動的全方位教育。	







# 兒童專注、社交、情緒訓練班組

名稱/編號	日期	時間	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
情緒研習班 SBPRC-24-00311	04/01-22/02 (逢六，共 6 節) (25/01 及 08/02 暫停)	上午 11:00 - 中午 12:00	5-8 歲兒童	5	\$240	透過情緒遊戲及故事，讓兒童了解不同的情緒及與情緒共處的方法。	欣姑娘
Lego We do SBPRC-24-00312	04/01-18/01 (逢六，共 3 節)	下午 2:00 - 3:00	6-8 歲兒童	3	\$120	運用 Lego WeDo，讓兒童學習簡單的機械原理及基礎編程，並透過拼砌及進行編程提升解難能力。	欣姑娘
社交會社 SBPRC-24-00313	14/01-18/02 (逢二，共 6 節)	下午 4:00 - 5:00	4-6 歲兒童	4	\$240	透過互動故事和情境分析，再利用角色扮演應用所學，增加與人互動的動機及信心，提升社交能力及自我形象。	康老師
情緒至叻星 SBPRC-24-00314	18/01-22/02 (逢六，共 6 節)	上午 10:00 - 11:00	4-6 歲兒童	4	\$240	透過故事及有趣的活動，讓兒童認識不同的情緒，及學習適當地表達情緒，從而讓兒童學習舒緩情緒的方法及提升他們的解難能力。	康老師
專注射擊體驗班 (A) SBPRC-24-00315	18/01-22/02 (逢六，共 6 節) 	上午 11:15 - 下午 12:15	5-10 歲兒童	5	\$240	以射擊運動配合 Nerf 系列產品，為兒童帶來刺激及安全的運動體驗。中心提供的射擊裝備包括護目鏡、軟身發泡膠/海綿子彈和塑膠玩具槍，安全度高，為兒童提供安全、有趣的室內氣槍射擊活動。其中對戰賽及攻防賽講求策略、專注及團隊合作，既有 War Game 之刺激感，同時十分安全。	康老師
專注社交桌遊班 SBPRC-24-00316	18/01-22/02 (逢六，共 6 節)	下午 3:45 - 4:45	5-7 歲兒童	4	\$240	透過桌遊遊戲，訓練兒童專注力及遵守遊戲規則，在過程中有助於促進人際互動、發展智力和提升解難能力。	康老師
初小桌遊社交小組 SBPRC-24-00317	01/03-29/03 (逢六，共 4 節) (15/03 暫停)	下午 2:30 - 3:30	6-8 歲兒童	4	\$160	透過參加適合初小學生的桌遊活動，讓兒童能與同齡兒童互動，及從中提升社交技巧。	林姑娘
兒童靜觀班 SBPRC-24-00318	01/03-22/03 (逢六，共 4 節)	上午 11:00 - 中午 12:00	6-8 歲兒童	5	\$160	透過不同的靜觀練習遊戲，提升兒童對身邊事物及情緒的覺察能力。	欣姑娘
樂高六色積木與遊戲箱 (幼兒班) SBPRC-24-00319	01/03-22/03 (逢六，共 4 節)	下午 2:00 - 3:00	3-6 歲兒童	4	\$160	運用樂高六色積木及得寶遊戲箱，以積木遊戲訓練兒童專注力及促進動作協調能力。	欣姑娘

名稱/編號	日期	時間	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
自理兵團 SBPRC-24-00320	04/03-25/03 (逢二，共 4 節)	下午 2:30 - 3:30	2-4 歲兒童	3	\$160	兒童在成長的過程中，學習自我照顧是十分重要的。在一般情況下，兒童能在日常生活中累積經驗，逐漸掌握進食、穿鞋、穿衣及梳洗等自理技巧。在此課程中，兒童透過學習自理的技巧、實踐及練習，學會自我照顧的能力，更可藉此建立自信和責任感。	康老師
正向好品格 SBPRC-24-00321	04/03-25/03 (逢二，共 4 節)	下午 4:00 - 5:00	4-6 歲兒童	4	\$160	正向的人生絕對不是只有正面，而沒有失敗和負面的經驗；相反，正向人生當中，成功、失敗、歡笑、悲慘、情緒起伏，都是非常正常的事情。小組會引導兒童樂觀面對人生不同起跌，明白困難時，總會有解決的方法，學習建立正向人生觀。	康老師
情緒教室 SBPRC-24-00322	05/03-26/03 (逢三，共 4 節)	下午 2:30 - 3:30	4-6 歲兒童	4	\$160	透過故事及有趣的活動，讓兒童認識不同的情緒，及學習適當地表達情緒，從而讓兒童學習舒緩情緒的方法及提升他們的解難能力。	康老師
故事摺紙 專注班 SBPRC-24-00323	05/03-26/03 (逢三，共 4 節)	下午 4:00 - 5:00	4-6 歲兒童	4	\$160	透過閱讀故事，培養兒童從小喜歡閱讀書本的好習慣，再加以摺紙，訓練他們手眼協調能力、空間感、對稱、先後順序等概念，更能訓練他們聆聽及專注力。	康老師
正向品格 小精兵 SBPRC-24-00324	08/03-29/03 (逢六，共 4 節)	上午 10:00 - 11:00	4-6 歲兒童	4	\$160	正向的人生絕對不是只有正面，而沒有失敗和負面的經驗；相反，正向人生當中，成功、失敗、歡笑、悲慘、情緒起伏，都是非常正常的事情。小組會引導兒童樂觀面對人生不同起跌，明白困難時，總會有解決的方法，學習建立正向人生觀。	康老師
專注射擊 體驗班 (B) SBPRC-24-00325	08/03-29/03 (逢六，共 4 節)	上午 11:15 - 下午 12:15	5-10 歲兒童	5	\$160	以射擊運動配合 Nerf 系列產品，為兒童帶來刺激及安全的運動體驗。中心提供的射擊裝備包括護目鏡、軟身發泡膠/海綿子彈和塑膠玩具槍，安全度高，為兒童提供安全、有趣的室內氣槍射擊活動。其中對戰賽及攻防賽講求策略、專注及團隊合作，既有 War Game 之刺激感，同時十分安全。	康老師

好好照顧自己，愛自己多一點



我們願意聆聽你的問題……

如果你在生活路途上，需要我們聆聽、提供輔導或協助，請親臨中心或致電大口環家長資源中心的社工，我們與你同行，為你提供專業支援。






## 親子平衡小組

名稱/編號	日期	時間	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
瑜珈有你 2025 (1月-2月) SBPRC-24- 00326  	04/01-22/02 (逢六， 共6節) (25/01及01/02 暫停)	上午 11:15 - 下午 12:15	家長 會員	8	\$750	瑜珈，通過在墊子上做一系列瑜珈姿勢來鍛鍊身體、提高柔韌性和改善血液循環，過程中亦會專注呼吸，達到舒緩壓力和改善睡眠的效果。  參加家長可安排子女於小組期間免費於青蔥樂園遊玩或製作手工1小時  地點:中心8樓活動室  *曾參與117期的瑜珈有你的參加者優先 瑜珈導師: Dorothy	林 姑 娘
青蔥樂園 2025 Free play (1月-2月) SBPRC-24- 00327	04/01-22/02 (逢六， 共6節) (25/01及01/02 暫停)	上午 11:15 - 下午 12:15	3歲以 上兒童	8	全免	凡參加瑜珈有你2025(1月-2月)的家長，孩子可於青蔥樂園免費遊玩1小時或製作手工。	甘 姑 娘
瑜珈有你 2025(3月) SBPRC-24- 00328  	01/03-22/03 (逢六， 共4節)	上午 11:15 - 下午 12:15	家長 會員	8	\$500	瑜珈，通過在墊子上做一系列瑜珈姿勢來鍛鍊身體、提高柔韌性和改善血液循環，過程中亦會專注呼吸，達到舒緩壓力和改善睡眠的效果。  參加家長可安排子女於小組期間免費於青蔥樂園遊玩或製作手工1小時  地點:中心8樓活動室  *曾參與117期的瑜珈有你的參加者優先 瑜珈導師: Dorothy	林 姑 娘
青蔥樂園 2025 Free play (3月) SBPRC-24- 00329	01/03-22/03 (逢六， 共4節)	上午 11:15 - 下午 12:15	3歲以 上兒童	8	全免	凡參加瑜珈有你2025(3月)的家長，孩子可於青蔥樂園免費遊玩1小時或製作手工。	甘 姑 娘



## 親子園地



名稱/編號	日期	時間	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
親子蛋糕盒子製作 SBPRC-24-00330	21/03 (星期五)	下午 4:30 - 6:00	4 歲或以上兒童及其家長	4 對親子	\$80/親子	家長和小朋友一同製作精美好吃的蛋糕盒子，享受親子烘焙時光。 	欣姑娘

## 家長活動/小組(中心內進行)

名稱/編號	日期	時間	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
家長烘焙樂-布甸燒 SBPRC-24-00331	09/01 (星期四)	上午 10:00 - 上午 11:30	家長會員	5	\$80	家長一起製作香甜軟滑的布甸燒，度過寒冷的冬日。 	欣姑娘
家長烘焙樂-便當蛋糕 SBPRC-24-00332	07/02 (星期五)	上午 10:00 - 中午 12:00	家長會員	5	\$80	家長一起製作精美小巧的便當蛋糕，喜迎元宵節。 	欣姑娘
家長烘焙樂-啫喱花 SBPRC-24-00333	07/03 (星期五)	上午 10:00 - 上午 11:30	家長會員	5	\$90	家長一起製作「玩得、睇得又食得」的啫喱花	欣姑娘
成人心肺復蘇法證書課程(ACPR)-周末班 SBPRC-24-00334	15/03 (星期六)	下午 2:00 - 5:00	家長會員	12	\$170	本課程主要教授成人心肺復蘇法和哽塞處理。除理論外，課程亦提供足夠機會予學員實習單人成人心肺復蘇法及哽塞處理技巧。 課程內容: -成人心肺復蘇法的知識和技術 -示範及練習 -技巧評核 (於課程完成後即場考核)	林姑娘
成人心肺復蘇法證書課程(ACPR)-平日班 SBPRC-24-00335	14/03 (星期五)	上午 09:30 - 下午 12:30	家長會員	12	\$170	活動將會以包班形式，及邀請香港紅十字會導師到本中心教授課程。 地點: 中心 8 樓活動室 *費用包括證書費用 *技巧評核合格之學員可獲香港紅十字會之成人心肺復蘇法證書。證書有效期為三年。	



## 家長活動/小組(中心外進行)

名稱/編號	日期	時間	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
家長行山樂 -紫羅蘭山徑 SBPRC-24- 00336	22/01 (星期三) 	上午 9:30 - 下午 1:00	家長 會員	6	全免	透過行山活動，郁動筋骨，親親大自然，呼吸新鮮空氣，遠離煩囂，放鬆心靈。 備註：請自備交通費(八達通)及足夠食水。 集合地點：中環交易廣場 6 號巴士站 解散地點：筲箕灣港鐵站 A2 出口	欣 姑 娘
水果香薰 蠟燭工作坊 SBPRC-24- 00337	21/02 (星期五) 	上午 9:30 - 11:30	家長 會員	15	\$200	製作香薰蠟燭需要花點點心思及時間，歡迎家長抽半天的時間，一同製作屬於專屬自己的水果造型蠟燭，提升生活質素。 備註：家長可以自行前往活動地點，或在上午 9:15 於灣仔港鐵站 A1 出口集合一同步行至活動地點 地點: Peace Be Natural (灣仔駱克道 150-158 號祥友大廈 2A)	林 姑 娘

## 家長聚會

名稱/編號	日期	時間	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
家長一聚- 桌遊樂 (1 月) SBPRC-24- 00338	08/01 (星期三)	上午 10:00 - 11:30	家長 會員	10	全免	 透過桌遊活動及咖啡拉花工作坊，減壓之餘又可以認識其他家長，互相支援，活動亦會分享關於幼兒特殊教育需要(SEN)家長所需的資訊。  每月分享主題：  1 月：溫習默書好方法 地點：堅尼地城綜合服務大樓活動室  2 月：元宵家長聚會 地點：中心 8 樓活動室  3 月：如何與兒童玩遊戲 地點：堅尼地城綜合服務大樓活動室  兒童在大樓參加活動期間，歡迎家長來參加早餐會，一起享用早餐。  (家長可因應兒童參加活動時間於 9:30 或 10:00 參與活動)  地點：中心 8 樓活動室	欣 姑 娘
家長一聚- (2 月) 元宵篇 SBPRC-24- 00339	12/02 (星期三)	上午 10:00 - 11:30					
家長一聚- 桌遊樂 (3 月) SBPRC-24- 00340	05/03 (星期三)	上午 10:00 - 11:30					
家長 周末早餐會 - (3 月) SBPRC-24- 00341	08/03 (星期六)	上午 9:30 - 11:00					


# 華富中心 (地點: 華富邨潮人生命堂)

名稱/編號	日期	時間	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
棋逢敵手 SBPRC-24-00342	17/01-21/02 (逢五, 共 4 節) (24/01 及 31/01 暫停)	下午 4:45 - 5:45	5 至 7 歲 就讀主流學校之兒童	4	\$160	棋類指在棋盤上依照規則移動上面的棋子。透過不同的棋類活動, 如飛行棋、蛇棋、波子棋、大富翁、鬥獸棋等等, 讓小朋友從遊戲中學習, 促進社交技巧, 提升解難能力, 提高學習興趣, 全面激發腦部潛能。	康老師
喜閱寫意 (1-3 月) SBPRC-24-00343	17/01-21/02 (逢五, 共 4 節) (24/01 及 31/01 暫停)	下午 6:00 - 7:00	6 至 8 歲 就讀主流學校之兒童	4	\$320	本課程涵蓋七個在學習讀寫階段的重要語文元素, 包括文本意識、詞彙知識、字詞知識、閱讀流暢度、語法知識、閱讀理解和敘事寫作。為兒童在聽、說、讀、寫作全方位的訓練。	
專注故事摺紙班 SBPRC-24-00344	07/03-28/03 (逢五, 共 4 節)	下午 4:45 - 5:45	就讀主流學校之 4-6 歲發展障礙兒童	4	\$160	透過閱讀故事, 培養兒童從小喜歡閱讀書本的好習慣, 再加以摺紙, 訓練他們手眼協調能力、空間感、對稱、先後順序等概念, 更能訓練他們聆聽及專注力。  *歡迎曾報讀「專注故事摺紙班」的兒童繼續報名。*	



## 家庭活動/旅行

名稱/編號	日期	時間	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
備註: (1) 參加者需準時集合, 逾時不候。 (2) 請參考惡劣天氣下之服務安排及開放措施。 (3) 請自備八達通、餐飲食水及防曬用品或雨具。 (4) 外出活動期間之聯絡電話: <b>6064-0783</b> 。 <b>為保障參加者的健康及安全, 參加活動時請消毒雙手, 亦可按個人需要佩戴口罩 (請自備口罩)。</b> <b>(外出旅行將視乎天氣及政府最新防疫政策而有所變動、取消等, 請家長原諒。)</b>							
禾田喜山 親子遊 SBPRC-24-00345	12/01 (星期日)	上午 9:30 - 下午 5:00	3 歲或以上兒童家庭	58 人 (每個家庭最多 4 人)	\$280/人	 臨近春日, 大小朋友一起去農莊放放電, 親親大自然。 集合時間: 上午 9 時 30 分 解散時間: 下午 5 時正 集合及解散地點: 堅尼地城港鐵站 C 出口 (已包入場費、午膳及來回車費)	欣姑娘

名稱/編號	日期	時間	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
手工糖 工作坊 A SBPRC-24- 00346	16/02 (星期日) 	中午 11:45 - 下午 1:15	3 歲-12 歲兒童 家庭	每節 10 對 親子	\$320/ 親子； 額外直 系親屬 \$20 (每對親 子限額 外加一 位直系 親屬)	西班牙手工糖果親子工作坊，讓家長與小朋友親手製作色彩繽紛及滿滿果香的創意手工糖果。  由 PAPABUBBLE 專業糖果導師教授，親子有機會一同親手製作手工糖果，簡單易學又好玩，親子可享受難忘的親子時光。  活動地點：銅鑼灣銅鑼灣道 34 號 (Papabubble)  <b>(手工糖工作坊 A)</b> 集合時間及地點： 上午 11 時 45 分中央圖書館正門集合	林姑娘
手工糖 工作坊 B SBPRC-24- 00347	16/02 (星期日) 	下午 1:15 - 2:45	3 歲-12 歲兒童 家庭	每節 10 對 親子	\$320/ 親子； 額外直 系親屬 \$20 (每對親 子限額 外加一 位直系 親屬)	解散時間及地點： 下午 1 時 15 分 於場地自行解散  <b>(手工糖工作坊 B)</b> 集合時間及地點： 下午 1 時 15 分中央圖書館正門集合  解散時間及地點： 下午 2 時 45 分 於場地自行解散 	林姑娘
親子玩轉 Chill Kids Club SBPRC-24- 00352	02/03 (星期日) 	上午 8:45 - 下午 1:45	3 歲以 上兒童 及其家 長	20 對 親子	\$390/ 每對； 額外直 系親屬 \$115 (每對親 子限額 外加一 位直系 親屬)	超級互動親子天地 Chill Kids Club 位於赤鱗角佔地 32,000 呎，場內多達 18 個主題遊樂設施，適合 0 至 12 歲的嬰幼兒及兒童盡情玩樂，如全港獨有拱形滑梯、大型波波池、沙池、多個攀爬機關、彈床、快樂農場及嬰幼兒區，可激發兒童想像力和創造力。  集合時間:上午 8 時 45 分 解散時間:下午 1 時 45 分 集合及解散地點:堅尼地城港鐵站 C 出口  *需自行安排午膳 *費用已包來回旅遊巴士資 	康老師