

家長活動

【家長消暑系列】

P07 世外桃園獨木舟

【此活動由明愛家長資源中心（堅道）及明愛樂越家長資源中心合辦】

日期：2024年7月4日（星期四），共1節

時間：上午8：30至下午5：30

地點：香港青年協會大美督戶外活動中心

內容：來到夏天，好多朋友會開始出海遊玩，特別是划獨木舟，更是香港人氣的戶外活動之一！一起划獨木舟遠離繁囂的體驗，讓我們一齊探索世外桃園。另外，我們的教練也會介紹海岸的不同生態，近距離認識及接觸自然生態。

對象：家長會員

名額：4位【明愛家長資源中心名額】

費用：每位\$280（已包教練費、營費）

導師：張偉泉先生（香港獨木舟總會教練）

備註：1. 自備交通費及午餐。

2. 集合地點為大埔墟站。

3. 此活動不設減費

4. 參加者如行動不便或身體有特別醫療照顧需要，請報名前通知中心職員相關情況。

5. 於活動集合時間逾時者，恕不等候。逾時集合將影響活動流程，並涉及整體參加者，中心考慮到各方安全下，是次活動逾時者不能出席活動，並以請假處理，不會有任何補課及退款安排。

負責職員：麥姑娘



P08 直立板體驗日

【此活動由明愛家長資源中心（堅道）及
明愛樂揚家長資源中心合辦】

日期：2024年7月10日（星期三），共1節

時間：上午9：30至下午4：00

地點：香港青年協會大美督戶外活動中心

內容：『直立板』又名『立划板』，是一種從衝浪板改良過來的水上運動器具。國外已經風行多年，顧名思義就是站立在板子上，以槳划行。你也許漸漸的在海邊或任何一處，一個人站在一塊板子上，拿著長槳樂此不疲的划著，你一定很好奇，怎樣能站在上面用槳划呢？如此好奇，就快快體驗一下啦。

對象：家長會員

名額：3位【明愛家長資源中心名額】

費用：每位\$270

備註：1. 此活動仍在申請中，如未能申請成功，此活動將會取消；

2. 集合時間／地點：上午8：45於大埔港鐵站集合；

解散時間／地點：下午約4：00於大埔港鐵站解散；

3. 請自備來回交通費用及午餐費用；

4. 參加者如行動不便或身體有特別醫療照顧需要，請報名前通知中心職員相關情況；

5. 於活動集合時間逾時者，恕不等候。逾時集合將影響活動流程，並涉及整體參加者，中心考慮到各方安全下，是次活動逾時者不能出席活動，並以請假處理，不會有任何補課及退款安排。

負責職員：唐姑娘

基金活動

P09 伸展抒情緒

日期：2024年7月11、25日；8月29日；9月5、19、26日（星期四），共6節

時間：上午9：00至11：00

地點：本中心活動室

內容：在導師的指導下，參加者透過伸展運動及瑜伽練習，加深對自己身體的了解。同時，讓參加者以音樂及舞蹈交流分享，從中表達自己的感受和釋放壓力。

對象：家長會員

名額：8位

費用：全免（此活動由基金資助）

導師：王廷琳老師（「舞蹈天使」舞團創辦人，深信每個人皆有無限可能，致力將舞蹈藝術帶入社區，與不同生活背景的人分享。）

備註：是次活動將申請基金資助，若最後未能成功申請，活動費用為每位\$300。

負責職員：高姑娘

P10 Let's Dance

日期：2024年7月16、23、30日；8月6、13、20日（星期二），共6節

時間：上午9：30至11：00

地點：本中心活動室

內容：家長一同練習各種舞蹈，隨著音樂擺動身體，可以燃燒脂肪，又可以放鬆身心，享受me-time，推薦給喜歡跳舞的你！

*此活動設有兒童暫託，請於報名時一併申請。

對象：家長會員

名額：6位

費用：每位\$300

導師：羅盈盈老師

備註：1. 此活動不設減費；

2. 參加者必須穿著舒適的運動服裝；

3. 請自備水及毛巾。

負責職員：馮姑娘、羅姑娘

P11 手·藝@戀『香』

日期：2024年7月17、24、31日
(星期三)，共3節

時間：上午10:00至11:30

地點：本中心活動室

內容：一種熟悉的味道在何時何地聞過呢？是的，調香往往能帶出每個人珍貴的回憶片段，亦會用一些珍貴的回憶製作成一個專屬自己的香調，你都快來DIY一支專屬自己的香水啦！

對象：家長會員

名額：6位

費用：每位\$150(費用已包括材料費用)

負責職員：唐姑娘



【同路人·系列】

基金活動

P12 「聚」好時光 (青年家長)

日期：2024年7月31日；8月14、21日(星期三)，共3節

時間：7月31日、8月21日：上午10:00至12:00；

8月14日：上午10:00至下午1:00

地點：7月31日、8月21日：本中心活動室；

8月14日：戶外(詳細地點待定)

內容：這一季度，我們將透過一連串工作坊，一起反思生死，回顧人生。我們會探討面對自己年老、將來子女獨立生活的需要，認識如何與特殊需要子女談論生死，以及認識不同殯葬服務。歡迎新家長和老朋友參與！

對象：25歲或以上青年之家長會員

名額：10位

費用：全免(此活動由基金資助)

備註：是次活動將申請基金資助，若最後未能成功申請，活動費用為每位\$100。

負責職員：高姑娘

P13 聚好時光

日期：2024年9月5日(星期四)，共1節

時間：上午10:30至中午12:00

地點：本中心活動室

內容：「聚」好時光是聚集同路人同笑同吟同支持的小小空間，每季讓家長們一起邊參與活動，一邊分享照顧孩子的心聲、心得和心路歷程，分享主題由參加者一同決定。希望透過家長間的互相分享讓新會員／剛了解孩子特殊學習需要的家長感受到沿途並不孤單，歡迎家長和我們的老朋友參與！

*此活動設有兒童暫託，請於報名時一併申請。

對象：家長會員(首年入會的家長優先)

名額：10位

費用：全免

備註：無故缺席活動將影響日後活動中籤機會。

負責職員：馮姑娘

P14 爸打友聚

日期：2024年9月13、27日
(星期五)，共2節

時間：晚上7:30至9:00

地點：本中心活動室

內容：暑假過後，新學年又來臨。我們為各位爸爸，準備不同放鬆、有趣的活動。希望各位爸爸打打氣，補充能量，再迎接工作、家庭、育兒路上的不同挑戰。

對象：家長會員(爸爸)

名額：6位

費用：每位\$60

負責職員：高姑娘