

## 親子玩樂遊踪 Family Day Trip - Lau Fau Shan (Yuen Long)

負責人：李美珊 / 收費：\$150(大小同價)

活動編號：3678

趁往暑期初至，放下平日緊張急促的生活，遠離繁鬧的都市，走到新界郊遊，舒展身心，好好享受天倫之樂，增進親子間的關係。

形式	日期	時間	地點	集合時間 / 地點	解散時間 / 地點	對象	名額
戶外	7月9日(日)	上午 8:45 至 下午 5:00	參觀花炮展覽及壽桃牌麵食館、遊歷妙法寺及滿清一條街	上午 8:45 科士街	下午 5:00 科士街	家庭	58 人

- 備註：1. 活動由專業導遊帶團  
2. 午餐於流浮山品嚐豐富海鮮餐  
3. 壽桃牌麵食館〔每位奉送禮物一份〕

## 螢火蟲的希望 A Lighting Bug Ecotour

負責人：黃慶禧 / 收費：\$60(包交通及生態導遊費用)

\* 以下活動需填寫健康申報表 活動編號：3679

有世界三大夜景之一的美譽 -- 東方之珠，在光污染超標的情況下，螢火蟲的生活如何？它的生態保育能否取得平衡？在欣賞璀璨燈火的同時，螢火會否漸漸消失……

形式	活動名稱	日期	時間	地點	集合時間 / 地點	解散時間 / 地點	對象	名額
戶外活動	螢火蟲生態遊	7月15日 (六)	晚上 7:00 至 11:30	本中心 及山頂	晚上 7:00/ 本中心	晚上 11:30/ 西環石山街	家庭成員(5歲或以下 幼兒不宜參加)	40 人

- 備註：1. 本活動由綠行谷生態小組主辦；  
2. 參加者將以 1:12 人手比例安排夜間生態導賞；  
3. 參加者請自備戶外活動衣著及少量食水；  
4. 活動需要步行約 6 公里(上山路段)，不適合幼兒參與。

## 夏日親子樂趣遊 Family Day Trip - Hok Tau Country Trail

負責人：冼慧儀 / 收費：\$140(大小同價)

\* 以下活動需填寫健康申報表 活動編號：3680

夏日驕陽正豔，偶爾離開安逸的環境，跑到戶外，呼吸下田園郊野氣息，出一身汗水，倍感精神和舒暢。與家人一起玩樂，不但可以享受天倫時光，更能增進親子間的關係。

形式	日期	次數	時間	地點	集合時間 / 地點	解散時間 / 地點	對象	名額
戶外	7月16日 (日)	1	上午 9:00 至下午 4:45	上午遊走鶴藪郊遊徑、下午參觀有機農莊	上午 9:00/ 科士街	下午 4:45/ 科士街	6歲以下幼兒家庭	58 人

- 備註：1. 自備輕便午餐；  
2. 帶備充足食水；  
3. 自攜防蚊、防雨等用品。

## 探索長洲漁民文化 Exploring Cheung Chau Tanka Culture

負責人：冼昭行/ 收費：\$140(大小同價)

活動編號：3681

長洲島上的西灣，鄰近張保仔洞有三條美經援村，村民都是因昔日風暴吹襲而失去漁船，給安置在這灣口的。他們近年組織「長洲西灣文化村」，由老人家親身去講述漁民的智慧、技法與手藝。

形式	日期	次數	時間	地點	集合時間/地點	解散時間/地點	對象	名額
戶外	7月29日(六)	1	上午8:30 至下午5:10	到達長洲後搭乘街渡到西灣，參加長洲西灣文化村工作坊，下午自由活動	上午8:30/ 中環5號碼頭	下午5:10/ 中環5號碼頭	家庭	58人

備註：1. 收費包括西灣小食店簡餐每人一份；

2. 安排乘搭普通渡輪(大船)，普通位單程成人\$13.2，長者、小童及殘疾人士\$12.9，請自備船資；
3. 請帶備充足食水；
4. 請自攜防蚊、防雨等用品。

## 親子暢遊塔門 Family Day Trip-Tap Mun

負責人：李美珊/ 收費：\$180(大小同價)

活動編號：3682

趁住暑期初至，放下平日緊張急促的生活，遠離繁鬧的都市，走到新界郊遊，舒展身心，好好享受天倫之樂，增進親子間的關係。

形式	日期	時間	地點	集合時間/地點	解散時間/地點	對象	名額
戶外	8月13日(日)	上午8:45至下午5:00	遊歷塔門著名景點	上午8:45 港/鐵堅尼地城站C出口科士街	下午5:00/港鐵堅尼地城站C出口科士街	家庭	58人

備註：1. 活動由專業導遊帶團

2. 於西貢黃石碼頭轉乘街渡
3. 午餐於塔門品嚐豐富海鮮餐



## 好佬廚房小組 Men's Kitchen

負責人：譚安業 / 收費：\$200

活動編號：3683

雖然不是世界名廚，但仍願意為所愛的人親手烹調一次美味的晚宴。本小組旨在鼓勵 25 歲或以上，不懂或少入廚的男士作一次破天荒的嚐試，以及家人預備一次豐富的晚餐。透過分享煮食技巧及體驗烹飪樂趣。內容包括餐湯、頭盤、主菜及甜品。

形式	日期	次數	時間	地點	對象	名額
烹飪分享	7 月 27 日至 8 月 17 日 (四)	4	晚上 8:00 至 9:00	中心 B304 室	25 歲或以上的男士	6

備註：(1) 參加者務請遵守入廚新手的原則；  
(2) 材料費或會因食材多少而有所增加。

## 好男·盛宴 Men's Table

負責人：譚安業 / 收費：\$60(大小同價)

活動編號：3684

與家人同享美食。見證好佬廚房參加者的努力學習成果，鼓勵他們延續對烹飪的興趣。晚宴餐單為餐湯、頭盤、主菜及甜品。

形式	日期	次數	時間	地點	對象	名額
烹飪分享	8 月 19 日(六)	1	晚上 7:00 至 9:00	中心 B306 室	好佬廚房小組參加者之家人	20

備註：(1) 好佬廚房小組的家人優先報名。

## 親子健康廚房 Parent-child Cooking Group

負責人：洗慧儀 / 收費：\$120(親子二人價)

活動編號：3685

透過烹製健康美食，增強小朋友與家長間之彼此溝通。過程中，讓家長同時掌握更多親職教育，促進和諧家庭關係。

形式	日期	時間	地點	內容	對象	名額
工作坊	8 月 4 日(五)	晚上 7:30 至 9:00	B304 室	雜果撻 + 加州卷	4 至 6 歲小朋友 及其家長	12 人
	8 月 11 日(五)			朱古力合桃蛋糕 + 蟹子沙律		

備註：1. 敬請每位家長攜同一名子女出席；  
2. 參加者請自備食物盒以便帶回製作完成的食品。

## 綠色親子義工 Green Volunteers

負責人：冼慧儀 / 收費：\$100 (包課堂物資費)

活動編號：3686

「綠色」，已成為都市人生活的一部分。想把「綠色」常置家中每個角落嗎？齊來學習環保香皂，天然不損皮膚，在家自製無難度。同時，一起在社區推廣環保香皂，令社區人士受惠，環境更綠化。

形式	日期	時間	次數	地點	對象	名額
環保香皂	8月12日至19日(逢六)	上午10:30至12:00	2	A301室	小學學童及其家長	12人
綠色社區推廣日	8月27日(日)	下午2:00至5:30	1	士美非街市旁空地		

備註：參加學童每次均須由一名家長陪同出席

## 可持續發展系列

## 爸爸再三帶我去露營 Daddy, let's go camping again and again.

負責人：譚安業 / 收費：\$150(大小同價)

活動編號：3687

親子一起參與充滿挑戰的露營活動，讓大家共渡一次難忘的暑期經歷。活動中有不同的環節，可促進親子間的溝通及更能發掘雙方的另一面。南山營地為政府指定露營地點，參考網頁：[goo.gl/RVzdB](http://goo.gl/RVzdB)

形式	日期	次數	時間	地點	集合時間/地點	解散時間/地點	對象	名額
營前聚會	6月27日(二)	1	晚上8:00至9:00	中心			7歲或以上的兒童及其爸爸	16
露營日	7月8至9日(六、日)	1	兩日一夜	南山營地或大嶼山其他營地	下午2:00/ 中環六號碼頭	下午2:30/ 中環六號碼頭		

備註：(1) 參加者必須出席簡介會；

(2) 費用包括活動交通費及食物費；

(3) 參加者需步行約1.5小時離開營地；

(4) 中心將提供一般簡單露營帳幕、煮食爐具及罐裝燃料等物資。

## 南亞節日知多D Come and join our festivals

負責人：譚安業 / 收費：\$20 (每次)

活動編號：3688

少數族裔的節日其實跟中國的節日一樣多不勝數，部份同樣含有宗教色彩。究竟他們的每個節日背後藏著甚麼的意義呢？

形式	內容	日期	次數	時間	地點	對象	名額
課堂	印度教節日	8月9日(三)	1	晚上7:00至8:30	中心 B306室	社區人士	10
	回教節日	8月16日(三)	1				

## 品嚐薄扶林村地道風味 Cookery Class in Pokfulam Village Community Kitchen

負責人：洗昭行/ 收費：\$100(大小同價)

活動編號：3689

薄扶林村民在自家農地上開辟了一個名為「菜園地」的公共空間，設置傳統大鐵鑊柴火灶，石磨和炭竈。村民會指導如何燒柴掌灶，製作鮮磨豉漿炒成的客家美食「擲鑊邊」，時令消暑湯水、小食。

形式	日期	時間	地點	集合時間 / 地點	解散時間 / 地點	對象	名額
戶外	8月12日 (六)	上午 10:00 至下午 5:00	薄扶林村菜園地	上午 10:00/ 薄扶林村村口巴士站	下午 5:00/ 中華廚藝學院巴士站	家庭	30人

備註：

1. 收費包括當天工作坊所用食材及村民技導製作；
2. 西環居民可選擇到港鐵堅尼地城站 A 出口小巴站搭乘 23 號專線小巴直達村口，普通車資 \$5.5；
3. 請帶備充足食水；
4. 請自攜防蚊、防雨等用品。

## 品西環好食 Good Taste in Sai Wan

負責人：洗昭行/ 收費：\$50(大小同價)

活動編號：3690

去買餸都想買到好食材給家人食得好食得健康。長久以來，西環一直是香港食糧的集散轉運之地，孕育了許多老經驗的店東與伙記，水果、茶葉、海味，一樣樣請老行專來教大家好好品評。

形式	日期	次數	時間	地點	集合時間 / 地點	解散時間 / 地點	對象	名額
戶外	8月18日(五)	3	晚上 7:00 至 9:30	本中心 B306 室	晚上 7:00/ 本中心 B306	晚上 9:30/ 本中心 B306	家庭	20人
	8月19日(六)		上午 10:00 至下午 1:00	走訪西環區內 食材老舖	西環區內 18/8 約實	西環區內 18/8 作實		
	8月26日(六)							

## 親子繪本學堂 Story telling Parent Workshop

負責人：王妙鳳/ 收費：\$80

活動編號：3691

孩子從小建立良好的閱書習慣，成為一個愛閱讀的孩子是父母，送給孩子終身受用的最好的禮物。透過閱讀讓我們和孩子更靠近，透過閱讀和孩子交心，讓閱讀豐富孩子的生命。

家長能透過工作坊掌握繪本對啟發兒童教育的重要性及共讀教學的理念，以及學習講故事技巧。最重要是能建立兒童自信心、正面的自我形象，家長亦可以從繪本共讀中讓故事內容改善孩子的情緒、社交及自我形象。把握機會，報名從速！

形式	日期	時間	次數	地點	對象	名額
工作坊	7月19日、24日及26日(一及三)	晚上8:00至9:30	3	中心 B306 室	幼稚園至初小之家長及其子女	15 對親子
義工服務	7月29日(六)	下午3:00-4:30	1	長者中心 (待定)		

## 新來港人士活動 Newly Arrivals Programmes

## 大哥哥大姐姐——基層學童學習輔導計劃 Tutorial Class for deprived children

負責人：鄭欣欣/ 收費：\$20

活動編號：3692

本計劃由青年義工協助基層學童進行學習輔導，讓他們能在暑假作好準備以便適應新學年的學習生活。

內容	日期	次數	時間	地點	對象	名額
<b>簡介會</b> 簡介計劃內容及為學童與導師進行配對	7月21日 (五)	1	下午3:00至 4:00	本中心 B306室	就讀本 港小學 的基層 學生	不限
學習輔導	7月24日至 8月26日	每週最多 2-3次	自由選擇	本中心		

## 新來港人士迎新會 Orientation for the New-arrival from China

負責人：鄭欣欣/ 收費：全免

活動編號：3693

初來香港，對香港的人、事、物都會感到陌生，遇到問題，除了同鄉之外還有誰可以提供協助？參加迎新會，由社工為你詳盡介紹各種社區資源和服務，遇到問題絕不會束手無策！

內容	日期	次數	時間	地點	對象	名額
社區資源介紹 (香港的公共房屋政策、醫療、教育及就業服務)	8月5日 (六)	1	上午10:00至 11:00	本中心 B301室	內地來港定居不 足一年婦女	10

備註：參加者報名時必須出示單程証影印本，以證明來港年期。