

## 梧桐觀瀑 Ng Tung Chai Waterfall

負責人：譚安業 / 收費：\$50(交通費)

梧桐寨位於大帽山麓之北。所謂「帽山群瀑」，即環繞大帽山大大小小的瀑布飛泉，當中梧桐寨瀑布可謂當中最為人熟悉的飛瀑，更被譽為「香港四大自然奇景」之一。沿途不同段路有不同的景致，其中一些兩旁長滿花草，吸引不少蝴蝶。雖然路程短，但需步行至 450 米高，頗為吃力，適合體健或常運動的人士參與。

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	6 月 21 日(日)	上午 9:00 至 5:00	新界 大埔林村	上午 9:00 科士街	下午 5:00 科士街	9 至 60 歲 家庭成員	40 人

備註：1) 全程約 5.5 公里需時約 4 小時，未計休息時間。有明顯行山徑，但去程需要一直往上走，回程則向下走回頭路，所以較為容易，故不適合 8 歲或以下的兒童。

- 2) 午膳自備
- 3) 詳情可參考[http://www.oasistrek.com/ng\\_tung\\_chai.php](http://www.oasistrek.com/ng_tung_chai.php)

## 親子健康廚房 Parent-child Cooking Group

負責人：冼慧儀 / 收費：\$100(親子二人價)

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	5 月 2 日(六)	晚上 7:30 至 9:00	B304 室	蜜糖焗番薯+菜肉雲吞	4 至 6 歲小朋友 及其家長	12 人
	5 月 9 日(六)			開胃手卷+微波爐雞蛋糕		

- 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。