



幸福·印象·家庭春日攝

Familyphoto!

負責人：陸嘉輝／收費：免費

難得一家大細放開生活雜務，共同快快樂樂享受親子天倫樂，重要的除了時間之外，還有一起相處的質素。與你和你的家人，齊來透過輕鬆拍攝家庭照活動，記錄一家歡樂的時光。

形式	日期	時間	地點	集合時間/地點	解散時間/地點	對象	名額
拍攝	6月25日(日)	上午 11:00 至下午 4:00	本中心	上午 11:00 中心	下午 4:00 中心	家庭	14 個家庭

備註：活動 15 分鐘一節，每節可供 1 組家庭參與，而參與家庭拍攝次序將由工作員安排。

爸爸帶我去遠足

Day trip with my daddy

負責人：譚安業／收費：\$50 大小同價

「爸爸！今天我們又去那兒好呀？」，在父親節當天進行遠足，與爸爸一起走。過程中，中心安排一些小手工，為這一天留下美妙時光，亦成為孩子與爸爸的共同回憶。

日期	時間	地點	集合時間/地點	解散時間/地點	對象	名額
19/6(日)	上午 10:00 至下午 4:00	東通至大澳	上午 10:00 東涌港鐵站 D 出口	下午 4:00 大澳巴士站	區內家庭	30 人

備註：

- 父親必須報名出席活動，其他家庭成同樣歡迎參與。
- 全程約 13.5 公里需時約 4 小時，主要走東澳古道，未計休息時間。全程為明顯行山徑，上落斜幅度不大，屬易走之路線，唯路程較長，故不適合 6 歲或以下的兒童。
- 請自備午餐，或可在途中多士作補給。
- 詳情參考http://www.oasistrek.com/tung_o_ancient_trail.php



健康家庭樂融融 Happy Healthy Family



負責人：李美珊 / 收費：\$50(大小同價)

香港人工作忙、讀書忙，平日「坐定定」、「企定定」太多，缺少運動，日子久了便出現各種毛病。香港大學公共衛生學院社會醫學講座教授暨「愛+人」計劃項目首席調查研究員林大慶教授表示：「長時間坐著不動，會出現腰頸痠痛的情況；同時坐著時消耗的能量最少，導致平日飲食過量而不自知，出現肥胖、超重問題。當身體出現這些警號，容易出現高血壓、糖尿病、心臟病、大腸癌等，都與肥胖有關。」林教授續指出，假如長時間在辦公室工作，不妨多作伸展運動，預防腰頸痠痛外，也能刺激腦部血液循環，思考也更加靈活。此外，均衡飲食使身體正常運作，有助抵抗疾病，讓你時刻感到精力充沛並維持理想體重。所以最有效及可持續的方法便是保持健康飲食並進行適量運動。

內容	日期	時間	地點	對象	名額
親子健體操 + 親子黃昏燒烤	5月22日(日)	下午 2:00 至 晚上 10:00	中山紀念公園	家庭 成員	25 人

備註：參加「健康家庭樂融融」之參加者請於5月初到中心取【親子健體操】光碟乙張，家庭成員可依照教練之示範在家中練習，於5月22日將有健體教練在台上即場示範和大家齊做親子體操，當日將齊集200位+家庭成員在中山紀念公園廣場齊做親子健體操，希望能藉此在區內宣揚及鼓勵大家無論任何時間、地點也可做運動，甚至與家人一起參與，增加趣味。能在百忙中也可達至每天做適量運動身體好，讓家庭各成員可實踐「零時間運動」。親子健體操完結後，參加者將隨隊前往大埔大尾篤黃昏燒烤，當中安排親子遊戲，讓參加者認識如何食得健康，以鼓勵家庭建立良好的飲食習慣，從活動中體現大會之主題【健康家庭樂融融】。

