



保良局  
PO LEUNG KUK

# 劉陳小寶家庭及兒童 綜合服務中心

2026年5-8月  
中心活動通訊





## 親子靜觀體驗

透過靜觀遊戲及練習，以五感一起覺察情緒與身體感受，學習專注與平靜，從中舒緩壓力與情緒，增進親子關係。

日期：2026年5月13日(星期三)

時間：下午4時30分至5時30分

地點：本中心

對象：4-9歲兒童及其家長

內容：靜觀體驗

導師：註冊社工 吳姑娘及靜觀導師

費用：全免（只限會員）

名額：6對親子



ART

## <親子藝術玩畫砌>

## 手繪風鈴



透過手繪透明風鈴，不但能提升子女創造力與專注力，更能從中促進家長及子女之間溝通及情感聯繫，共創難忘的相處時刻，增進親子關係。

日期：2026年5月19日(星期二)

時間：下午4時30分至5時30分

地點：本中心

對象：4-9歲兒童及其家長

內容：製作手繪風鈴

導師：註冊社工 吳姑娘

費用：\$60(會員);\$120(非會員)

名額：6對親子



ART

## <親子藝術玩畫砌>

## 沙畫香薰蠟燭



透過以冰花蠟與香薰精油製作沙畫蠟燭，不但能提升子女創造力與專注力，更能從中促進家長及子女之間溝通及情感聯繫，共創難忘的相處時刻，增進親子關係。

日期：2026年5月26日(星期二)

時間：下午4時30分至5時30分

地點：本中心

對象：4-9歲兒童及其家長

內容：製作沙畫香薰蠟燭

導師：註冊社工 吳姑娘

費用：\$80(會員);\$160(非會員)

名額：6對親子



LOVE

## 天然手工潤唇膏

## 親子工作坊



以天然材料製作潤唇膏，既環保又親膚，並認識彼此的愛之語，從中促進親子之間的情感交流。

日期：2026年6月2日(星期二)

時間：下午4時30分至5時30分

地點：本中心

對象：4-9歲兒童及其家長

內容：製作潤唇膏及認識彼此愛的語言

導師：註冊社工 吳姑娘

費用：\$80(會員);\$120(非會員)

名額：6對親子



ART

ART

<親子藝術玩畫砌>

<親子藝術玩畫砌>

流體免錢罌 X

酒精墨水書簽

酒精墨水月球燈



透過創作獨一無二的流體免錢罌，紓壓自癒，加強家長與子女之間的溝通與互動，增進親子關係。

透過製作酒精墨水書簽，不但能提升子女創造力與專注力，更能從中促進家長及子女之間溝通及情感聯繫，共創難忘的相處時刻，增進親子關係。

日期：2026年6月23日(星期二)

時間：下午4時30分至5時30分

地點：本中心

對象：4-9歲兒童及其家長

內容：製作流體免錢罌及酒精墨水月球燈

導師：註冊社工 吳姑娘

費用：\$120(會員);\$240(非會員)

名額：6對親子



日期：2026年6月30日(星期二)

時間：下午4時30分至5時30分

地點：本中心

對象：4-9歲兒童及其家長

內容：製作酒精墨水書簽

導師：註冊社工 吳姑娘

費用：\$60(會員);\$120(非會員)

名額：6對親子



ART

ART

<親子藝術玩畫砌>

<親子藝術玩畫砌>

UV滴膠字母鎖匙扣

抱抱流體熊鎖匙扣



透過製作專屬名字的滴膠字母鎖匙扣，讓兒童發揮創意，並加強家長與子女之間的溝通與互動，增進親子關係。

透過以傾倒顏料的方式製作流體熊鎖匙扣，讓兒童發揮創意力，加強家長與子女之間的溝通與互動，增進親子關係。

日期：2026年7月7日(星期二)

時間：下午4時30分至5時30分

地點：本中心

對象：4-9歲兒童及其家長

內容：製作2-3個滴膠字母鎖匙扣

導師：註冊社工 吳姑娘

費用：\$120(會員);\$240(非會員)

名額：6對親子

日期：2026年8月4日(星期二)

時間：上午11時正至12時正

地點：本中心

對象：4-9歲兒童及其家長

內容：製作2隻流體熊鎖匙扣

導師：註冊社工 吳姑娘

費用：\$120(會員);\$240(非會員)

名額：6對親子





# <甜密密大小煮角> 水果乳酪芭菲 親子工作坊



透過利用健康食材製作美味食物，不但促進親子溝通，更讓兒童學習營養知識，執行能力Level up。

日期：2026年6月9日(星期二)

時間：下午4時30分至5時30分

地點：本中心

對象：4-9歲兒童及其家長

內容：製作水果乳酪芭菲及繪本分享

導師：註冊社工 吳姑娘

費用：\$80(會員);\$160(非會員)

名額：6對親子



# <甜密密大小煮角> 沙律海鮮米紙卷 親子工作坊



透過利用健康食材製作美味食物，不但促進親子溝通，更讓兒童學習營養知識，執行能力Level up。

日期：2026年6月16日(星期二)

時間：下午4時30分至5時30分

地點：本中心

對象：4-9歲兒童及其家長

內容：繪本分享及製作沙律海鮮米紙卷

導師：註冊社工 吳姑娘

費用：\$80(會員);\$160(非會員)

名額：6對親子



# <甜密密大小煮角> 立 'HUT' 整 'PIZZA'



透過親手製作薄餅，不但讓兒童認識不同食材及製作方法、了解煮食步驟及食物加工前後的變化，並且能促進親子溝通及互動，一同品嚐成品！

日期：2026年7月23日(星期四)

集合時間及地點：上午10時正 @本中心

解散時間及地點：下午12時15分@銅鑼灣PIZZA Hut

地點：銅鑼灣PIZZA Hut

對象：6-9歲兒童及一位同行家長

內容：製作薄餅及認識食材知識

職員：註冊社工 吳姑娘

費用：\$280(會員);\$480(非會員)

名額：12對親子



# <親子藝術玩畫砌> 海洋肌理畫

ART



以天空海洋為主題，透過顏料及石英砂，製作具質感的立體肌理畫，加強家長與子女之間的溝通與互動，增進親子關係。

日期：2026年8月11日(星期二)

時間：上午11時正至12時正

地點：本中心

對象：4-9歲兒童及其家長

內容：製作肌理畫

導師：註冊社工 吳姑娘

費用：\$80(會員);\$160(非會員)

名額：6對親子



# 暑「棋」親子 桌遊體驗日

透過遊玩桌遊，加強家長與子女之間的正面溝通與互動，引導家長運用愛之語來回應孩子的情緒，增強親子連結及提升親子關係。從而增進親子關係。

日期：2026年7月21日(星期二)

時間：下午2時30分至4時正

地點：本中心

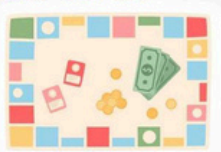
對象：4-9歲兒童及其家長

內容：互相合作遊玩桌遊

導師：註冊社工 吳姑娘

費用：\$60(會員);\$120(非會員)

名額：6對親子



# 6A 品格教育 親子遊戲小組

透過一系列親子活動及遊戲，加強家長與子女之間的正面溝通與互動，並讓家長體驗及實踐正向管教技巧，發掘兒童品格優勢，從中增強親子連結及提升親子關係。

日期：2026年7月30日、8月4日、11日及18日  
(逢星期二) (共4節)

時間：下午2時30分至4時正

地點：本中心

對象：6-9歲兒童及其家長

內容：親子活動及遊戲，學習正向管教的知識

導師：註冊社工 吳姑娘

費用：\$480(會員);\$680(非會員)

名額：6對親子



# 親子義工隊 海岸清潔活動

透過參與海岸清潔行動，提升兒童環保及公民意識，建立珍惜自然資源及愛護環境的正面價值觀；同時可促進親子之間的溝通及合作，創造別具意義的親子回憶。

可獲義工證書！

日期：2026年6月20日(星期六)

集合時間及地點：上午9時30分 @ 烏溪沙地鐵站

解散時間及地點：上午11時30分 @ 烏溪沙地鐵站

地點：海星灣沙灘

對象：9-12歲兒童及其家長

內容：清潔海岸垃圾及進行環保教育

導師：註冊社工 吳姑娘

費用：\$70(會員);\$140(非會員)

名額：8對親子



# 親子義工隊 關愛探訪長者服務

透過長者探訪活動，並由親子義工陪同長者進行手工製作，讓兒童學習關懷他人，藉此提升其同理心及回饋社會的公民意識，向長者送上愛與關懷。

同時可促進親子之間的溝通及合作，創造別具意義的親子回憶，從而凝聚家庭關係。

可獲義工證書！

義工訓練日日期：2026年6月27日(星期六)

義工服務日日期：2026年7月11日(星期六)

時間：上午10時正至12時正

地點：本中心及長者中心

對象：8-12歲兒童及其家長

內容：探訪及教導長者製作手作

導師：註冊社工 吳姑娘

費用：\$70(會員);\$140(非會員)

名額：8對親子



製作個人化沙畫香薰蠟燭



# 正向靜觀X 情緒減壓工作坊

透過靜觀練習及藝術創作活動，讓兒童增強自身對情緒覺察，學習減壓放鬆及抒發情緒，從中建立正向應對壓力與困難的能力。



日期：2026年6月30日(星期二)

時間：下午4時30分至5時30分

地點：本中心

對象：7-9歲兒童

內容：靜觀活動及藝術創作

導師：註冊社工 吳姑娘

費用：\$70(會員);\$140(非會員)

名額：6名



# 正向社交情緒達人

透過六色積木、遊戲及活動，增強兒童社交方面的溝通及表達能力，以及情緒方面的認知、表達與調節能力，從而提升其社交技巧及自信心。

日期：2026年6月24日、7月8日、15日及22日  
(逢星期三) (共4節)

時間：下午4時30分至5時30分

地點：本中心

對象：6-9歲兒童

內容：學習基本溝通及交談技巧、心智解讀及友好行為、表達及調節情緒的方法以及正面處理衝突

導師：註冊社工 吳姑娘

費用：\$400(會員);\$600(非會員)

名額：6名



# 母親節限定： 愛心盆栽留言夾工作坊

透過共讀母親主題的繪本故事，讓兒童體會母親的辛勞，並為母親製作心愛心盆栽留言夾，留下愛的話語，傳遞愛意。



日期：2026年5月8日(星期五)

時間：下午4時30分至5時30分

地點：本中心

對象：7-9歲兒童

內容：繪本分享及製作心愛心盆栽留言夾

導師：註冊社工 吳姑娘

費用：\$80(會員);\$160(非會員)

名額：6名



# 情緒怪獸黏土畫

透過繪本分享及運用黏土製作自己的情緒怪獸，讓兒童能覺察及認識情緒，並以藝術方式表達及調節情緒。

日期：2026年7月14日(星期二)

時間：下午4時30分至5時30分

地點：本中心

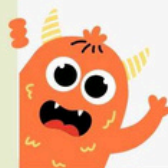
對象：4-9歲兒童

內容：情緒繪本分享及製作情緒怪獸輕黏土

導師：註冊社工 吳姑娘

費用：\$70(會員);\$140(非會員)

名額：8名



# 幼童情緒小主人

由於幼兒不懂得表達自己的情緒，往往以「大哭」、「扭計」、「發脾氣」等等的方法表達。

透過不同的遊戲及故事，讓幼童提昇對情緒的覺察力，並從中學習表達情緒的正確方法。

日期：2026年5月13日、20日、27日及6月3日  
(逢星期三) (共4節)

時間：下午4時30分至5時30分

地點：本中心

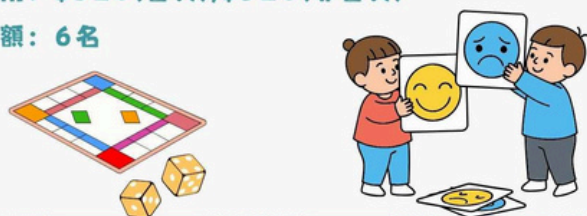
對象：K2-K3幼兒

內容：情緒遊戲及故事分享

導師：廖嘉珮姑娘 (Joey 姐姐)

費用：\$320(會員);\$520(非會員)

名額：6名



# 'PLAY TOGETHER' 幼兒社交小組

幼兒常常不懂分享，容易與他人發生爭執，甚至出現破壞行為。

透過不同遊戲及繪本分享，讓幼童學習分享概念及合作技巧，從而提升幼童的社交技巧，以及增加幼兒在社交方面的正面經驗，以更有信心與朋友結交。

日期：2026年6月2日、9日、16日及23日  
(逢星期二) (共4節)

時間：下午4時30分至5時30分

地點：本中心

對象：K2-K3幼兒

內容：社交遊戲及繪本分享

導師：廖嘉珮姑娘 (Joey 姐姐)

費用：\$320(會員);\$520(非會員)

名額：6名



# <成長小步隊> 社交至叻星

透過遊戲及繪本分享，讓幼童學習分享概念及合作技巧，從而提升幼童的社交技巧，以及增加幼兒在社交方面的正面經驗，從而更有信心與朋友結交。

日期：2026年7月29日、30日及31日 (共3節)

時間及對象：

上午9時30分至10時30分@升K1至K2幼兒

上午11時30分至下午12時30分@升K3至小一幼兒

地點：本中心

內容：學習享受群體生活、增加幼兒間互相合作的機會及建立正確社交技巧概念

導師：廖嘉珮姑娘 (Joey 姐姐)

費用：\$240(會員);\$440(非會員)

名額：6名



# <成長小步隊> 專注我有計

透過不同的遊戲活動，並加入蒙特梭利教學法元素，培養幼兒的專注能力，從而增加他們維持專注的時間、耐性或聆聽指示的能力。

日期：2026年8月12日、13日及14日 (共3節)

時間及對象：

上午9時30分至10時30分@升K1至K2幼兒

上午11時30分至下午12時30分@升K3至小一幼兒

地點：本中心

內容：視覺、聽覺及感統遊戲或解難專注力訓練

導師：廖嘉珮姑娘 (Joey 姐姐)

費用：\$240(會員);\$440(非會員)

名額：6名





# <成長小步隊> 我是不倒翁— 幼兒解難遊戲小組

透過解難及合作遊戲，培養參加者積極解難的態度，  
從遊戲中提升他們的社交技巧、解難能力及自信心。

日期：2026年8月19日、20日及21日（共3節）

時間及對象：

上午9時30分至10時30分@升K1至K2幼兒

上午11時30分至下午12時30分@升K3至小一幼兒

地點：本中心

內容：解難及合作遊戲

導師：廖嘉珮姑娘（Joey姐姐）

費用：\$240(會員);\$440(非會員)

名額：6名



# 我要上學了~



## K1預備班

按個別幼兒的實際適應狀況，以循序漸進的形式，培養幼兒獨立上課的能力。

透過多元化的活動，鼓勵幼兒從探索中主動學習，提升及建構幼兒的學習能力，模擬幼稚園的學習生活。

**日期：**逢星期二至五（\*每星期一節及每節一小時）

**時間：**家長交費時一併預約時段

**地點：**本中心

**對象：**準備於9月份就讀K1之幼兒

**內容：**繪本閱讀、小手工時間、大/小肌及專注力訓練及認識學校生活

**導師：**廖嘉珮姑娘（Joey姐姐）

**費用：**\$100(會員);\$200(非會員)/每節



# 報名方法

Sign Up



**第一步：**透過QR code 報名，成功報名者將於活動  
7日前收到中心職員以whatsapp聯繫。

**第二步：**親臨中心辦理報名手續。

## 備註：

1. 活動名額有限，如報名人數眾多，將以先到先得形式取錄。
2. 於小組 / 活動前3天仍未接獲通知的，則視為未能成功入選，本單位並不會個別通知。
3. 查詢：2277 8272 吳姑娘

## 申請會員注意事項

- 參加家庭會員，須以兒童為中心，家庭成員必須為其直系親屬。
- 參加者需在報名活動前辦理申請會員或續會手續。



## 退款注意事項

- 如活動取消，中心會盡早通知參加者安排退款。
- 已繳款項須於三個月內到中心辦理退款手續，參加者須攜同活動正本收據前往本中心領取退款。

## 參加活動注意事項

- 除因特別事故引致活動/小組的推行日期及時間有所更改，否則不作另行通知。
- 本中心保留更改活動資料之權利。導師亦會評估參加者能力，以決定其是否合適參加該活動。
- 如活動日期、時間有所更改，本中心將另行通知已繳費之參加者。
- 所有小組/活動均不設電話留位。

# 中心開放時間

時間	星期	一	二	三	四	五	六	日
上午9:00-下午1:00		休息	✓	✓	✓		✓	休息
下午2:00-下午6:00		休息	✓	✓	✓	中午12:00 下午5:30	下午2:00 下午5:00	休息
晚上6:30-晚上9:00		休息	休息	休息	休息	✓	休息	休息

-  香港銅鑼灣禮頓道 66 號中座地下  
66 Leighton Road, Causeway Bay, Hong Kong
-  2277 8272/ 2882 5594 (fax)
-  [fcs@poleungkuk.org.hk](mailto:fcs@poleungkuk.org.hk)

即時加入保良局家兒中心活動群組，獲取最新資訊！

保良局家兒中心  家長兒童正向活動

WhatsApp 群組

