



家教會到校服務

填妥表格 ([word](#) / [pdf](#))，傳真回 2770 2209 或電郵至 leungsukming@hkptu.org，我們將盡快與您聯絡。

查詢：2780-7337 梁淑明 網址：www.hkptu.org/pta/284

內容簡介

親子活動篇

講題	內容
和諧家庭田園體驗之旅	<p>我們希望藉著一家人的團體活動，促進家庭的和諧及緊密。而行山及有機為一合適的活動。活動的起點為鶴藪，位於粉嶺的鶴藪水塘，面積雖不大，但其水平如鏡的水面，倒影著青蔥樹影及清澈的流水，怪不得電視上的郊外宣傳片都在此拍攝。參加者漫步其中，細聽鳥語蟲鳴，小橋流水，享受林蔭清風，頓時煩憂盡洗，中午可於農場享用盆菜午膳或於雲泉仙館，享用齋午膳，清清腸胃及順道參觀雲泉仙館的設計。而下午將再回鶴藪學習有機耕種，體驗農夫生活，認識香草及有機採摘。</p> <p>備註：每位參加者將獲購買一份一日活動保險，保險包括十萬圓平安保及一千圓意外保，65 歲至 85 歲只獲平安保，85 歲以上不受理。出團前一個工作天，貴機構需將有關參加者姓名及姓別傳真或電郵予本公司協助辦理</p>
環保再用顯生機一天活動	<p>活動地點主要是鶴藪「山林農場」，於農場內不但能夠學習有機耕種，更可學習利用不同廢物再做環保盆栽。是次活動主要是將我們每天所棄用的物品循環再用，每位參加者需自備一個棄用的器皿，例如膠樽，於活動中教導參加者如何利用此器皿製造出一個精美的盆栽，例如士多啤梨盆栽或香草盆栽，然後帶回家培植。午餐將於元朗或流浮山指定的酒樓。下午再往南生圍了解季候鳥的棲息之地、蘆葦地帶的生態環境及桉樹林生長等等。</p> <p>備註：每位參加者將獲購買一份一日活動保險，保險包括十萬圓平安保及一千圓意外保，65 歲至 85 歲只獲平安保，85 歲以上不受理。出團前一個工作天，貴機構需將有關參加者姓名及姓別傳真或電郵予本公司協助辦理</p>
南生圍生態導賞暨有機農場導賞	<p>我們將由經驗豐富的導賞員帶領，先往南生圍，認識紅樹林、聽聽「樹的心跳」及基圍的發展與生態。中午於錦繡花園蔚濠海鮮酒家午膳，下午往流水響或下白泥或上水火龍果場，學習有機耕種及採摘有機蔬菜。</p>

沙頭角前禁區歷史暨有機農場導賞	<p>新開放的沙頭角邊境禁區是怎模樣呢？近期因此新景點吸引了很多朋友的關注及前往此地一睹這神秘之地。此區的主要景點是圍村建築及抗戰時的松林碉堡，因此，我們安排了半天的導賞活動。午膳於聯和墟午膳或農場盆菜，下午前往鶴藪認識傳統有機農場的發展，學習有機耕種及採摘士多啤梨及有機蔬菜。</p>
親子歷奇	<p>現今的學校教學面對不同的挑戰，而團體的合作及增加教職員之間的凝聚力是為重要，是故在此活動中將由專業社工負責帶領，於戶外環境進行一系列的歷奇訓練活動，務求能夠促進參加者的合作及凝聚力。</p> <p>地點：鶴藪營地</p> <p>行程：</p> <p>9:00 學校集合</p> <p>10:00 野外定向訓練</p> <p>12:30 野外田園煮食(前往本公司位於鶴藪的有機農場採摘蔬菜)</p> <p>14:00 歷奇遊戲</p> <p>16:00 回程</p> <p>17:00 學校解散</p> <p>備註：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 所有導師為現職社工及具歷奇訓練工作經驗 2. 所有助手均具山藝證書及具歷奇訓練工作經驗
當親子遇上 GAMES	<p>現今父母生活繁忙，完成家務及工作後已身心疲憊。若家長單單視親子教育為責任，壓力難免百上加斤。「當親子遇上 GAMES」旨為家庭引入健康的消閒文化，推廣反璞歸真的德式桌遊，鼓勵家長們重拾童心，成為孩子們的玩伴，共同在歡笑聲中學習和成長。</p> <p>對象：學生和家長</p> <p>短講分享：點止輸贏咁簡單—家庭消閒教育</p> <p>時間：2 小時</p> <p>人數：20~40 人</p>
親子柔力球	<p>增強身體協調，鍛鍊肌肉及心肺功能。運球時着重寧靜、溫柔及自我控制，提升專注力。此外，鍛鍊力量及呼吸運用，不依重局部肌肉力量，可以大大減低運動創傷。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹、講解、示範及體驗 2. 集體練習基本動作及導師指導 3. 花式動作及導師指導 4. 如進度理想，可增設對賽部份

<p>鶴藪水塘郊遊暨農場 BBQ</p>	<p>位於粉嶺的鶴藪，仍保留著不少有機農田，我們將由鶴藪起點，沿鶴藪水塘圍繞一週而行，沿途風景秀麗且易行，行程需時約二小時，行山的終點將再回鶴藪。中午於鶴藪的「山林農場」BBQ及採摘有機菜。</p> <p>行程：</p> <p>9:00 學校集合</p> <p>10:00 由鶴藪為起點→鶴藪水塘→鶴藪</p> <p>12:00 農場燒烤</p> <p>3:00 農場有機菜採摘</p> <p>4:00 回程</p> <p>5:00 學校解散</p>
<p>四季植物染體驗暨有機香草認識</p>	<p>在自然界裡，每種植物也有其不同功能及效用，我們將安排老師前往位於粉嶺鶴藪的山林農場，認識不同植物所釋放出的天然色素，利用拓印技巧，製作出天然及獨有的小毛巾或衣物圖案；另外，也會介紹不同植物染的技巧。再者，我們也會於此有機農場內，讓參加者認識不同的有機香草及種植技巧。</p> <p>時間：3 小時</p> <p>地點：粉嶺鶴藪山林農場</p>
<p>冬之士多啤梨暨有機蔬菜採摘活動</p>	<p>每年的十二月至三月，是士多啤梨採摘季節。士多啤梨很多人誤會了它是夏天的產物，其實它是出生於冬天，士多啤梨是非常怕熱和怕水是一種嬌柔的植物。雖然士多啤梨非常嬌柔，但是它含有豐富維他命 C，亦含有益心臟的鉀質。適量攝取對心肌功能、腎臟、神經系統、腸胃系統有正面功效，以及士多啤梨還可有助降血壓之效。我們將安排於活動中讓參加者學習士多啤梨果醬製作及學習士多啤梨種植。</p> <p>地點：粉嶺鶴藪「山林農場」及週邊有機農場</p> <p>行程：(此為半天行程，可因應需要增為全天活動，內容可再商討)</p> <p>09:00 學校集合</p> <p>10:00 士多啤梨種植認識及果醬製作學習</p> <p>11:30 士多啤梨採摘</p> <p>13:00 回程</p> <p>14:00 學校解散</p>
<p>有機農圃設立及示範</p>	<p>相信很多學校已設立了學校的有機農圃或有機園地，但如何利用自動化系統，例如自動洒水系統、太陽能供電系統的設立、四時蔬果的種植及蟲害管理等等。我們將安排老師到位於粉嶺鶴藪的山林農場參觀，由資深設計人數與老師分享及示範，讓老師有更多機會認識新的知識及回學校後可發展學校農圃。</p> <p>時間：3 小時</p> <p>地點：粉嶺鶴藪山林農場</p>