

(五) 男色花絮直擊報導

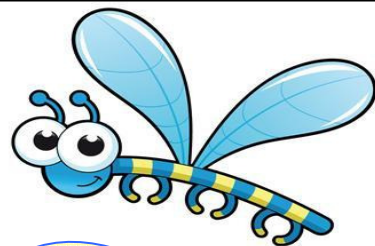
23/7 及 20/8/16 爸爸成長學習室 :與家長一同探討 如何建立孩子的專注力 ? 和 什麼是玩? 的主題。

讓家長可以學習方法和技巧，幫助孩子成長。



(六) 「男健百子櫃」

怎樣成為有營的爸爸？可看看以下爸爸的建議和觀點；



靖茹爸爸

每餐都以五穀及蔬菜作主糧，少吃加工食品，最重要天天做適量運動，但不要喝汽水、果汁，因為太多糖份，也有很多添加化合物，不可多吃，對身體有害。儘量每天吃不同類的食物，分散風險。

彥林爸爸

做到跟隨營養金子塔進食，多吃蔬菜水果，小吃肉類。能多做運動，如每天步行，每週游泳，去健身室，行山等。最後，就是要常喜悅，多帶孩子去感受不同的玩意、環境，希望他能融入這個多采多姿的世界。

子灝爸爸

多食魚，五穀和大量菜，還要多做運動。

暖森爸爸

應多方面留意小朋友的飲食習慣，如發現他們有偏食的喜好，應立即停止該陋習，並加以勸導。

千柔爸爸

跟隨食物金字塔、少糖、少鹽、少油的健康飲食法，均衡飲食，每日做適量運動，保持愉快心情。

梓希爸爸

要均衡飲食不要偏食，只吃某一類食物，要有適量運動，可選擇游泳，慢跑或任何球類活動。進食五穀類時可加入紅米或糙米，吃水果應避免選擇高糖分的。奶類可選擇高鈣低脂或脫脂奶。

爸爸信箱



歡迎你將 喜樂 與 煩憂
寄給我們！！！！讓我們一同分享與交流

海富中心

地址:九龍旺角海泓道海富苑海欣閣一樓



SMART 爸爸俱樂部

第 20 期



2016 年 10 月

今期內容

- (一) 爸爸的話
- (二) 爸爸成長學習平台
- (三) 百變爸爸特區
- (四) 爸爸孩子遊戲成長室
- (五) 男色花絮直擊報導
- (六) 男健百子櫃

序言：SMART 爸爸俱樂部第二十期出版了，把一份「SMART 爸爸」的貼士和經驗與大家一同分享，讓大家感受一份『有型與無型』的關愛！

(一) 爸爸的話



二零一六年六月二十六日『SMART 爸爸俱樂部』舉辦『爸爸孩子親子情』的戶外活動，工作人員亦製造了一個機會，讓爸爸有機會分享及表達個人的心聲及感受，請細看以下眾位爸爸會用一樣食物去描述一份家庭關係。

芯瑜爸爸

OREO— OREO 是芯瑜最喜歡的東西，同樣爸爸和媽媽也是芯瑜最愛的人物，這是最寶貴的禮物。

峻曦爸爸

粟米片— 我們就像這個粟米一樣，粟米粒是仔仔，粟米鬚是我，而粟米葉就是爸爸，我們緊緊連在一起。

逸星爸爸

Jagabee 薯條— 多謝這次貼心及豐富的安排，希望我們可以以喜樂及樂觀去面對將來。

柏榮爸爸

Tomato Pretz— 在雲雲人海中，一家人能相遇相識相愛，真是一種緣份，要珍惜眼前人！

穎晴爸爸

紫菜— 紫菜，薄薄的一片，凝聚了可口美味及豐富的營養，如我們的家庭，要在生命的航道上凝聚正向，帶領女女沖破障礙。

逸軒爸爸

蝦片— 我們一家都是樂觀的人，就像「蝦」一樣常常笑「哈哈」！

(二) 爸爸成長學習平台



編號	時間	地點	對象	名額	費用	內容
HFPRC-16-00139	29/10、26/11 及 10/12/16 (共 3 節) 下午 5:00 - 6:15	海富中心	爸爸會員	10 名	全免	近年坊間出現了不少以啟發兒童腦部發展，加強左右腦應用，全腦學習等課程，其實腦部體操是什麼東西？有何效用？及腦袋如何做體操？相信以下一系列的內容，可為你帶來新的學習方向。 爸爸如何優化孩子的學習攻略 10 月篇： 『知己知彼，欣賞自己』 認識自己及孩子的學習風格，認識每個人都有其獨特的先天因素及學習偏好，從而更有效幫助子女學習。 11 月篇： 『感官學習無障礙』學習一套簡單大腦運動，為孩子和自己喚醒潛在天賦與潛能。 12 月篇： 『整合學習模式』是一種方法瞭解孩子的學習特性和步伐，學習快速整合全腦和全身功能，令學習效果更理想。

(三) 百變爸爸特區

爸爸孩子遊戲成長室



日期 / 時間	地點	對象	名額	費用	內容
29/10、26/11 及 10/12/16 (共 3 節) (HFPRC-16-00140) 下午 4:00-6:15	海富中心	2-4 歲發展障礙兒童及其爸爸	10 對	\$120	主題：社交遊戲 藉遊戲室的活動，提昇兒童的專注能力，並讓兒童學習輪候、分享及與人合作，並讓家長及子女享受『玩』帶來的樂趣。 備註： 家長：下午 5:00 - 6:15 安排分享聚會，讓爸爸學習孩子成長的需要，掌握有效的方法及技巧，協助子女成長及學習。 兒童：下午 5:00-6:15 兒童將安排暫托，享用茶點、影片觀看及玩玩具。 導師：資深幼兒導師

(四) 爸爸孩子遊戲成長室

23/7 及 20/8/16：主題 ~ 親子遊戲齊齊玩 讓爸爸及其子女一同享受玩的樂趣。

