



培育子女成長，爸爸擔任非常重要的角色。若子女有發展障礙，爸爸的育兒壓力便更沉重了。「SMART 爸爸俱樂部」，鼓勵父親們互相分享感想及交流育兒心得，發揮自強、助人助己的精神，而使命方面包括; Support (支持): 爸爸在俱樂部中能夠獲得支持及鼓勵 Mutual Aid (互助): 促進爸爸之間互相分享及幫助 Resource (資源): 滙聚資源，爸爸掌握育兒知識及技巧 Tender (親切): 爸爸俱樂部像一個大家庭，給爸爸親切和溫暖的感覺。

## 爸爸活力行動系列

負責職員:張姑娘

活動名稱	日期/時間	地點	對象	名額	費用	內容
健康養生拉拉筋~11月 (HFPRC-23-00250)	25/11/23 (六) 下午 5:00 - 6:00	海富家長資源中心或 ZOOM	中心家長(爸爸出席優先)	10名	\$50	拉筋的好處 :@增加肢體靈活度 如果平時筋骨不軟、肌肉僵硬的話，可以透過拉筋，來增加柔軟度；當筋骨柔軟之後，你就會發現很多日常活動，做起來都更輕鬆了，也能及早預防因為衰老所導致的行動不便。 ~增加肢體活動的幅度 ~提高健身的表現
健康養生拉拉筋~12月 (HFPRC-23-00251)	16/12/23 (六) 下午 5:00 - 6:00	OM 網上平台		10名	\$50	~增加流向肌肉的血液 ~改善姿勢 ~幫助治療並預防背部痛症 ~幫助緩解壓力讓大腦平靜 導師:註冊痛症專員及伸展治療師 備註:家長可選擇實體或 ZOOM 上課。

## 健康養生-拉拉筋

經過接近一年的【痛症治療】工作坊，家長感覺工作坊有助他們認識痛症的方法及相關的運動。更覺得密集多一點的課堂對他們的幫助更大。故此；中心特別為家長安排每周一的工作坊，讓家長提升健康及改善痛症的問題。希望大家擁有健康，享受每一天的生活 !!

負責職員:張姑娘

活動編號	日期/時間	地點	對象	名額	費用	內容
12月篇 (HFPRC-23-00255)	2/12 - 16/12/23 共3節 下午 5-6	海富中心	中心會員(爸爸會員優先)	8名	\$150	拉筋的好處 :@增加肢體靈活度 如果平時筋骨不軟、肌肉僵硬的話，可以透過拉筋，來增加柔軟度；當筋骨柔軟之後，你就會發現很多日常活動，做起來都更輕鬆了，也能及早預防因為衰老所導致的行動不便。 ~增加肢體活動的幅度 ~提高健身的表現 ~增加流向肌肉的血液 ~改善姿勢 ~幫助治療並預防痛症 ~幫助緩解壓力讓大腦平靜 導師:註冊痛症專員及伸展治療師 備註:家長可選擇實體或 ZOOM 上課。

## 1-3 月活動【長期痛症知多 D】

活動名稱	日期/時間	地點	對象	名額	費用	內容
1 月 (HFPRC-23-00390)	27/1/24 (六) 下午 5:00 - 6:00	海富家長資源中心或 ZOOM 網上平台	中心家長(爸爸出席優先)	10 名	\$50	<p><b>【筋長一吋 命長十年】+ 腕管綜合症</b></p> <p>腕管綜合症是指正中神經經過手腕的腕管而受壓的症狀。主要症狀包括在大拇指、食指、中指，無名指靠拇指側感到疼痛，麻木和刺痛等。症狀通常會逐漸加重，尤其在夜間 感覺明顯。疼痛可能延伸到手臂。患者可能會出現握力不足的情況，而經過一段時間後，大拇指的肌肉（大魚際肌肉）可能會逐漸萎縮。超過一半的案例中，雙手都會受到影響。</p> <p><b>導師:</b>註冊痛症專員及伸展治療師 <b>備註:</b>家長可選擇實體或 ZOOM 上課。</p>
2 月 (HFPRC-23-00391)	24/2/24 (六) 下午 5:00 - 6:00	同上	同上	10 名	\$50	<p><b>【肌筋膜疼痛症候群】</b></p> <p>當肌肉長期處於收縮狀態，會產生 分解的化學物質，令肌肉進一步收 縮，影響血液循環，阻礙排除這些化學物質。這惡性循環周而復始， 使肌肉形成「觸痛點」。 這種疼痛大部份出現在頸、肩膊、 上肢、下背、下肢等區域。通常除了「觸痛點」外，其餘的身體檢查都是正常的。這種疼痛 可影響關節活動，也可能使肌肉減弱或萎縮。 肌筋膜疼痛症候群在不同區域會引起不同的病症。例如在 頭頸部可引致壓力性頭痛，在肩膊可出現類似關節炎的疼痛。</p> <p><b>導師:</b>註冊痛症專員及伸展治療師 <b>備註:</b>家長可選擇實體或 ZOOM 上課。</p>
3 月 (HFPRC-23-00392)	23/3/24 (六) 下午 5:00 - 6:00	同上	同上	10 名	\$50	<p><b>【長期腰背痛】</b></p> <p>腰背痛是常見的痛症。大約 80%的人曾經患有急性腰背痛， 當中八成患者無需特殊治療即可在幾個星期內自行緩解痊癒， 只有一小部份的人會轉變為長期痛症。 在大多數情況下，腰背痛是由機理原因造成的。 身體過重、重複性的搬抬和扭轉身的動作，與長時間坐著 和站立的不良姿勢都是引致腰背痛的高危因素的</p> <p><b>導師:</b>註冊痛症專員及伸展治療師 <b>備註:</b>家長可選擇實體或 ZOOM 上課。</p>

## 爸爸孩子新興運動場

活動名稱 編號	日期/	時間	地點	對象	名額	費用	內容
一月篇 A (HFPRC -23-00393)	13/1 ~ 27/1/24 (逢六)	A 組 下午 2:00 -	海 富 中 心	A 組 6-8 歲發 展障 礙兒 童及 其家 長(爸 爸優 先)	6 對	\$150 (每 對)	<b>爸爸孩子新興運動場-【地壺球】</b> 地壺球 (Floor Curling) 由冬季奧運冰壺球演變而成，由於這運動沒有身體碰撞，所以被稱為「紳士團體運動」。同時講求準繩度、策略、專注力、團隊合作和逆境智能，是一項共融的運動。 <b>導師:</b> 由專業運動教練教授
一月篇 B (HFPRC -23-00394)	共 3 節	3:00		B 組			
三月篇 A (HFPRC -23-00395)	9/3 ~ 23/3/24 (逢六)	B 組 下午 3:15 -		B 組 9-11 歲發 展障 礙兒 童及 其家 長	6 對		<b>爸爸孩子新興運動場-【旋風球】</b> 旋風球比賽方式類似網球或排球，旋風球的特色為變化球，以上飄、側彎、曲墜等多變的球路進攻，對手需要以球拍將球接穩，考驗球手的反應力以及把握力。 <b>導師:</b> 由專業運動教練教授
三月篇 B (HFPRC -23-00396)	共 3 節						
四月篇 A (HFPRC -23-00397)	13/4 ~ 27/4/24 (逢六)	4:15 -			6 對		<b>爸爸孩子新興運動場-【柔力球】</b> 柔力球把軟膠球放在球拍上揮動，利用離心力和向心力的原理，令球「黏」在球拍上。分為表演性的「套路」和競技性的「對打」，結合太極、羽毛球、網球等項目的元素，簡單易學。可訓練手眼協調和節拍感，同時提升柔軟度。 <b>導師:</b> 由專業運動教練教授
四月篇 B (HFPRC -23-00398)	共 3 節						