

# SMART 爸爸俱樂部

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
2 月篇 (月費)  (HFPRC -24-00013)	3、24/2/24 (六) 共 2 節 下午 5:00-6:00	海 富 中 心	中 心 會 員 (爸 爸 會 員 優 先)	8 名	\$100	<b>拉筋的好處</b> :@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。
3 月篇 (月費)  (HFPRC -24-00014)	2、9、16、 23/3/24 (六) 共 4 節 下午 5:00-6:00			8 名	\$200	
4 月篇 (月費)  (HFPRC -24-00015)	6、13、20、 27/4/24 (六) 共 4 節 下午 5:00-6:00			8 名	\$200	
5 月篇 (月費)  (HFPRC -24-00016)	4、11、18、 25/5/24 (六) 共 4 節 下午 5:00-6:00			8 名	\$200	
6 月篇 (月費)  (HFPRC -24-00017)	8、15、22、 29/6/24 (六) 共 4 節 下午 5:00-6:00			8 名	\$200	



## 1-4 月活動【長期痛症知多 D】

負責職員:張姑

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	中心家長(爸爸出席優先)	10 名	\$50	<p><b>【筋長一寸 命長十年】+ 腕管綜合症</b> 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>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。</p>
2 月 (HFPRC-23-00391)	24/2/24 (六) 下午 5:00 - 6:00	M 網上平台		10 名	\$50	<p><b>【肌筋膜疼痛症候群】</b> 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>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。</p>
3 月 (HFPRC-23-00392)	23/3/24 (六) 下午 5:00 - 6:00			10 名	\$50	<p><b>【長期腰背痛】</b> 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>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。</p>
4 月 (HFPRC-24-00018)	27/4/24 (六) 下午 5:00 - 6:00			10 名	\$50	<p><b>痛症鬆一鬆</b> 讓家長學習簡單的方法去處理痛症的問題，可以隨時練習，強身健體，改善身體上的毛病，進而解決痛症問題，輕輕鬆鬆地享受生活。一齊把痛症處理，成為一個健康 FIT FIT 的快活人</p> <p>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。</p>