

海富家長資源中心

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）：匯聚資源，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。

活動編號	活動名稱	日期/時間	地點	對象	名額	費用+
HFPRC-25-00302	拉筋的好處12月月費篇	6/12 - 20/12/25 (逢六，共3節) 下午5:00-6:00	海富中心	中心家長(爸爸優先)	10名	\$150
HFPRC-25-00472	拉筋的好處1月月費篇	10/1 - 31/1/26 (逢六，共4節) 下午5:00-6:00			10名	\$200
HFPRC-25-00473	拉筋的好處2月月費篇	7/2 - 28/2/26 (逢六，21/2暫停 共3節) 下午5:00-6:00			10名	\$150
HFPRC-25-00474	拉筋的好處3月月費篇	7/3- 28/3/26 (逢六，共4節) 下午5:00-6:00			10名	\$200





12月至3月家長及青少年活動【拉筋的好處】工作坊

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。

活動編號	活動名稱	日期/時間	地點	對象	名額	費用
HFFRC-25-00306	拉筋的好處工作坊 12月篇	20/12/25 (六) 下午5:00-6:00	海富 中心	中心家長 及其發展 障礙子女	10名	\$50
HFFRC-25-00475	拉筋的好處工作坊 1月篇	31/1/26 (六) 下午5:00-6:00			10名	\$50
HFFRC-25-00476	拉筋的好處工作坊 2月篇	28/2/26 (六) 下午5:00-6:00			10名	\$50
HFFRC-25-00477	拉筋的好處工作坊 3月篇	28/3/26 (六) 下午5:00-6:00			10名	\$50

爸爸+孩子遊樂場

日期/時間	地點	對象	名額	費用	內容
B組 20/12/25 (六) 下午2:00 - 3:30 活動編號： HFFRC-25-00309	海富 中心	中心爸 爸會員 及其3-6 歲發展 障礙子 女	6對	全免	<p>【親子遊樂場】</p> <p>讓中心爸爸和子女一同遊戲、一同做手工、一同聽故事，共渡親子時光。</p> <p>【爸爸加油站】</p> <p>透過不同的主題，讓家長可以參與輕鬆和減壓的平台，為自己【加點力量】。</p> <p>爸爸加油站B組：HFFRC-25-00310 爸爸加油站C組：HFFRC-25-00566 爸爸加油站D組：HFFRC-25-00567</p> <p>備註：</p> <p>~家長參與講座時，兒童會安排社交互動時間。</p>
C組 7/2/26 (六) 下午2:00 - 3:30 活動編號： HFFRC-25-00478					
D組 25/4/26 (六) 下午2:00 - 3:30 活動編號： HFFRC-25-00479					

