

(四) 爸爸成長學習平台

(I) 培養「禮貌」的藝術

新的一年，特別選擇「禮貌」跟大家分享。「禮貌」是人與人之間相處的學問。在日常生活中，「禮貌」本身就是對自己的一種尊重。父母更是孩子的啟蒙老師，身教對孩子非常重要，所謂有樣學樣，作為家長應以身作則，成為子女的學習榜樣。從小培養應有的待人接物，合宜的禮儀和友善的言行，都能夠建立人與人間的和諧表現。

「禮貌」不單是外表的行為，是發自內心的修養。

沒有一點假裝，慢慢地成為一個習慣和自然地流露出來。相信我們的一舉一動，也在孩子眼中。因此我們一定要提醒自己，不可以掉以輕心。

(II) 和家人的關係... 仿似大自然的景象...

剛開始確診兒子有自閉症像在霧中，什麼都看不見，完全沒有方向。但是我相信霧水總有會散去，前方的景象總會看到!

☺ 匯富爸爸

彩虹... 好似彩虹咁多姿多采，充滿驚喜!

☺ 家正爸爸

我是一棵大樹，家人是住在樹上的小動物，我為他們提供一個安穩的環境，讓他們快樂地生活!

☺ 智文爸爸

就像大海.....孕育各種生物，但時而風平浪靜，時而波濤洶湧，但平靜的時候居多，小孩就像蚌子裏的珍珠，慢慢成長!

☺ 柏曦爸爸

今期內容

(一) 爸爸活力行動篇

(二) 爸爸的話

(三) 男色花絮

(四) 爸爸成長學習平台

(一) 爸爸活力行動篇

活動名稱	日期/時間	地點	對象	名額	費用	內容
痛症 ByeBye 治療篇	二月篇 25/2/23(六) 下午 5:00-6:00	海富中心 或 ZOOM 網上平台	中心家長 (爸爸出席優先)	10 名	\$50	背痛? 腰痛? 肌肉崩緊? 足底筋膜發炎 不想繼續讓痛症纏繞，一定要想法處理，治療班可以改善肌肉耐力不足、柔韌度不足而導致身體上的各種問題。為自己的身體打打氣，同痛症說再見。 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。
	三月篇 25/3/23(六) 下午 5:00-6:00			10 名	\$50	
	四月篇 29/4/23(六) 下午 5:00-6:00			10 名	\$50	
	五月篇 27/5/23(六) 下午 5:00-6:00			10 名	\$50	

(二) 爸爸的話

爸爸的話:

動作有用，能幫助痛症，導師能針對指導。 周生

能身體力行跟導師做伸展運動，可幫助減輕腰痛。 陳生

活動對痛症很有幫助，導師悉心指導及回答問題，有筆記方便平日練習，非常有雷生



(二) 男色花絮

10月

健康爸爸 ~ 愈Fit 愈Fit

「健康」，是給爸爸的最佳禮物，特別是爸爸終日忙於工作，缺乏運動，中心於2022年10月至12月期間為爸爸安排一連串的健體的活動，讓爸爸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，成為一個健康Fit Fit 快活人。

12月

Fit Fit 爸爸：
大家好掂，一定係
常做運動！

運動治療：
你們的柔軟度很高，
看來沒有難度啊！

11月

頂得住！
無問題！

痛症說再見：
只要每天做一做簡
單動作，所有痛症
也可治癒！

