

(三) 男色花絮

《零食物語》

十二月是聖誕節的月份，中心舉辦了《爸爸聖誕「愛」的任務》。從中收集了多位爸爸的《零食物語》，透過多款的零食的特點，表達與家人的關係。

《麵包超人》

外表平凡，內裡甜蜜，
感到幸福溫馨！
007314

《雀巢薄荷朱古力》
朱古力，苦中有甜！
045932

《蟹餅》

我們抽中蟹餅，就像是
蟹爸爸、蟹媽媽和 BB。
000502

《北海道芝士曲奇》
你中有我，我中有你，
水乳交融！
031787

《原味蝦條》
笑哈哈，井井有條！

《燒烤味蝦條》
笑哈哈，每日笑哈哈！
043672

《焦糖杏仁脆批》
融合之愛！
015043

《北陸蝴蝶造型糖》
無糖的糖果，
淡淡的甜蜜！
001792

《牛奶及朱古力曲奇》
太甜，像朱古力一樣非
常甜！
04498

《雜錦脆片》
樂趣無窮，輕甜淺笑！
022564

《Merci 雜錦朱古力》
親情化不開！
021135

《北海道銘菓》
甜甜蜜蜜！
041450

《北海道香燒螃蟹煎餅》
外型兇惡，內裡溫柔，家
庭和睦！
052527

《奧利奧夾餅》
很甜，生活很 sweet，
and 充滿愛和 kind！
053310



協康會
HEEP HONG SOCIETY

2025年1月

SMART 爸爸俱樂報

第35期

今期內容

(一) 爸爸活力行動篇

(二) 爸爸的話

(三) 男色花絮

(一) 爸爸活力行動篇 ~ 拉筋的好處



活動名稱	日期/時間	時間	地點	對象	名額	費用	內容
拉筋的好處 (月費篇)	二月篇 8/2-22/2/25 (逢六，共3節)	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	\$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。
	三月篇 8/3-29/3/25 (逢六，共4節)				10名	\$200	i. 增加肢體活動的幅度 ...提 高健身的表現 ...
	四月篇 5/4-26/4/25 (逢六，19/4暫 停，共3節)				10名	\$150	ii. 增加流向肌肉的血液 ...改 善姿勢 ...
	五月篇 10/5-24/5/25 (逢六，共3節)				10名	\$150	iii. 幫助治療並預防背部痛 症 ...
	六月篇 14/6-28/6/25 (逢六，共3節)				10名	\$150	iv. 幫助緩解壓力 ...讓大腦平 靜
	22/2/25(六) 二月篇				10名	\$50	導師：註冊痛症專員及伸展治 療師
拉筋的好處 工作坊	29/3/25(六) 三月篇	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	備註：家長可選擇實體或 ZOOM 上課。
	26/4/25(六) 四月篇				10名	\$50	
	24/5/25(六) 五月篇				10名	\$50	
	28/6/25(六) 六月篇				10名	\$50	

P.1



(二) 爸爸的話

聖誕夜、心底話
永願做、爸的娃
029249

Merry Christmas !
一家互愛！聖誕快樂！
新年進步！
027133

照顧孩子之外，也要不忘
照顧自己。每個孩子都需
要一個健康的家長！

愛是陪伴
愛是懂得
你陪我長大
我陪你到老
053310

我們一家齊心就
事成
021135

信任自己，
保持初心！
045932

美好的景象，可以長存於心中，在
面對生命的困難時，成為支撐的力
量，撫慰受傷的心靈；愛，也是，
它的力量甚至更強大。老婆，預祝
您聖誕快樂。
046372

愛的話語

感謝在路途上有您
的扶持，有您的鼓
勵，我感到幸福！

May your days be filled with
strength, and your life with
love, your heart with joy. ☺
051001

無盡的愛，給無
瑕的你
011933

BB, Always love
and proud of
you.
044498

全心全意同行，
一點一滴暖在。
001727

全家相親相愛，
並共享平安喜樂
關懷共融盡親恩
細聽勉勵顯本份
022564

爸媽牽著你雙手
堅定邁步向前走
001792

愛使人生更加絢
麗，願我和爸爸
的心永遠相依！
007314

祝協康會職員同人等聖
誕及新年快樂！另祝願
所有協康家長來年更有
耐心愛心去照顧家人及
自己！
041450