

## 通告

為響應環保，家長資源中心將從第 116 期 (2024 年 7-9 月)起，向選擇以郵寄方式收取活動快訊之會員，只派發所屬中心之快訊，並附以二維碼(QR CODE)提供電子合訂版本，以便各會員查閱各間中心的活動。如需收取紙本合訂本動活快訊，請家長於 31/3/2024 前填妥下方回條並交回所屬中心或 whatsapp 通知所屬中心(請致電中心確認收到通知，如沒有收到回覆，則不會再收到紙本合訂版活動快訊)，敬請留意！

(如有需要，請沿線剪下，並連同活動報名表交回所屬中心。)



本人\_\_\_\_\_ (家長姓名)，會員編號：\_\_\_\_\_，

欲繼續收取紙本合訂版活動快訊，特此通知。

家長姓名：\_\_\_\_\_

家長簽署：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_

# 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	<p><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。</p> <p>~增加肢體活動的幅度 ...~提高健身的表現 ...</p> <p>~增加流向肌肉的血液 ...~改善姿勢 ...</p> <p>~幫助治療並預防痛症 ...</p> <p>~幫助緩解壓力 ...讓大腦平靜</p> <p><b>導師:</b>註冊痛症專員及伸展治療師</p> <p><b>備註:</b>家長可選擇實體或 ZOOM 上課。</p>
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】

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>【筋長一吋 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><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	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><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			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><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>
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><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>



## 息出好心情 - 【愛健康知多一點點】

負責職員:張姑娘

活動名稱編號	日期/時間	地點	對象	名額	費用	內容
一月篇 (HFPRC-23-00399)	23/1/24 (二) 上午 10:00-11:15	中心或ZOOM	中心家長	10名	全免	<p>【兒童濕疹】濕疹是一種常見的皮膚發炎，源於皮膚角質層及免疫系統出現異常而引起，而引發的原因眾多，如家族遺傳或受環境中的致敏原所影響。因此家長亦無須為小朋友患上濕疹而過於擔憂。有很多方法能有助控制濕疹，在家長的照顧和支持下，絕對可以幫助您的孩子感到更舒適。</p> <p><b>講者:</b>註冊護士</p>
二月篇 (HFPRC-23-00400)	27/2/24 (二) 上午 10:00-11:15			10名		<p>【感冒處理】小朋友感冒發燒流鼻水，可謂每個家長最擔心的事。家長可認識感冒與流感症狀的分辨方法，以及舒緩小朋友感冒症狀的小貼士。</p> <p><b>講者:</b>註冊護士</p>
三月篇 (HFPRC-23-00401)	19/3/24 (二) 上午 10:00-11:15			10名		<p>【發燒處理】+ 增強抵抗力 小孩發燒是家長最常見到，也是最令家長擔憂的問題。究竟小孩幾度算發燒？退燒方法有哪些？家長分享發燒的衛教知識：發燒原因、發燒症狀及發燒送醫的時機，希望讓父母對小孩發燒能更了解。</p> <p><b>講者:</b>註冊護士</p>
四月篇 (HFPRC-24-00019)	23/4/24 (二) 上午 10:00-11:15			10名	全免	讓家長一邊學習【靜觀】，一邊學習製作吉祥飾物。藉這平台找回屬於自己的Me Time，並與同路一同交流和分享。

## Me Time 話你知~伸展瑜珈

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
二月 (HFPRC-23-00405)	22/2 及 29/2/24 (四)共 2 節	上午 10:00 - 11:30	海富家長資源中心	中心家長	8名	\$60	提供機會讓家長學習伸展各呼吸，由淺入深進行全身拉伸及強化筋腱，達致身心寧靜健康、消除緊張、紓解壓力。好好享受自己的Me Time，同時會安排家長互相交流時間，為家長建立支援網絡。
三月 (HFPRC-23-00406)	7/3 ~ 21/3/24 (四)共 3 節				8名	\$90	<p><b>備註：</b></p> <p>1.上課前一小時不能進食及須穿著輕便運動裝。</p> <p>2.為免影響課堂進行，遲到逾30分鐘者，將不安排入內參與該課堂，敬請留意。</p>
四月 (HFPRC-24-00020)	11/4 - 25/4/24 (四)共 3 節				8名	\$90	
五月 (HFPRC-24-00021)	2/5 - 23/5/24 (四)共 4 節				8名	\$120	

家長義務導師：  
吳穎淇女士





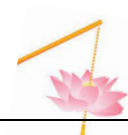
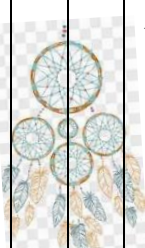
## 同心家長會融合教育關注小組舉辦



『融合教育關注小組』為家長舉辦多元化的活動，讓家長終身學習裝備起來。與同路人家長建立支援網絡，互相支持及鼓勵。藉此讓家長一同認識兒童及青少年子女成長的需要及掌握更多融合教育的資訊。

負責職員：張姑娘

日期/時間	地點	對象	名額	費用	活動編號/內容
31/1/24 (三) 上午 10:00 - 11:30	海富中心	中心家長會員	15名	全免	(HFPRC-23-00407) 《滋味百爵茶年糕》+ 融合百子櫃 農曆新年將至，讓家長學習製作百爵茶年糕，並與同路人分享，一邊 DIY，一邊與同路人互相交流，為自己減壓。 <b>備註:請自備材料費\$20 上課時交導師</b>
28/2/24 (三) 上午 10:00 - 11:30			15名	全免	(HFPRC-23-00408) 《吉祥捕夢網》+融合百子櫃 捕夢網是一個特別的圈數有其意義，一圈，驅除惡夢；兩圈，帶來和諧安寧；三圈是身、心、靈整合而為一，平衡安定。 <b>備註: 請自備材料費\$20 上課時交導師</b>
27/3/24 (三) 上午 10:00 - 11:30			15名	全免	(HFPRC-23-00409) 《環保造紙藝術》+融合百子櫃 每天我們都接觸到很多不同的廢紙,其實只要花一點點時間和心思,即可親手制作出再造紙,給予紙張有第 2 次的生命,減少浪費。透過使用廢紙制作再造紙,一來減少因制作紙張所砍伐的樹木,二來可把要廢棄的廢紙再使用。 <b>備註:全免</b>
24/4/24 (三) 上午 10:00 - 11:30			15名	全免	(HFPRC-23-00410) 《平安蓮花燈》+融合百子櫃 蓮花燈是一種漢族民俗和民間宗教活動用品，藉著點燈火來照亮充滿煩惱的黑暗世界。每一片花瓣都代表著一個祝福，燈代表智慧，驅除黑暗，智慧照亮人生，更深的意思它代表「燃燒自己，照耀別人」，就是我們生活在社會上，能夠做到對一切眾生捨己為人。 <b>備註:請自備材料費\$20 上課時交導師</b>
22/5/24 (三) 上午 10:00 - 11:30			15名	全免	(HFPRC-24-00022) 香薰驅蚊塔香 夏天是蚊蟲搗亂的季節，尤其每晚睡覺時，更易被咬到又紅又腫。到底有甚麼方法可以趕走蚊蟲？自製蚊香塔的方法，在家教你驅蚊 <b>備註:請自備材料費\$20 上課時交導師</b>




## 家長活動

負責職員：李姑娘

活動名稱	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容
家長茶聚一刻  (HFPRC-24-00023)	17/4/24 (三)	下午 2:00 - 3:30	海富中心	中心家長	6名	\$20	<p>每期一聚的家長恆常活動，提供平台讓家長互相交流，暢談同時紓壓。在茶點和花茶的點綴下，讓你在輕鬆的氛圍下隨心抒發。</p> <p><b>本期主題關於情緒，會一同製作冷靜瓶。</b></p> 
編出好心情 - 編織小斜頂袋  (HFPRC-24-00024)	9/4 及 10/4/2024 (星期二、三 共2節)	上午 10:00 - 11:30	海富中心	中心家長	6名	\$60	<p>平時見編織袋見得多，其實你都可以試下自己製作一個！繼之前編織植物吊籃後，今次升級製作斜頂小袋！</p> <p><b>小組會完成的作品：</b> 編織小斜頂袋</p> 
扭出好心情 - 粉色扭扭棒花束  (HFPRC-24-00025)	8/5 及 9/5/2024 (星期三、四 共2節)	下午 2:00 - 3:30	海富中心	中心家長	6名	\$50	<p>花束人見人愛，自己親手製作，放在家中佈置的花束更加賞心悅目。扭扭毛絨棒很普通，但透過簡單製作，能變成一朵朵美麗的花，而且不會凋謝。</p> <p><b>小組會完成的作品：</b> 粉白色花束 (鬱金香, 百合, 鈴蘭花)</p> 

## 【爸】+【媽】加分平衡小組

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
家長組  (HFPRC-23-00402)	24/2 ~ 16/3/24  (逢六,) 共4節	海富中心	中心家長	8對夫婦	\$400 已包家長組及兒童組費用	<p><b>家長組:「管教孩子·從夫婦關係開始」工作坊</b> 建立良好的家庭關係有助培養孩子的個人成長和發展，同時能提升抗逆力。此小組目的透過 T-JTA® (Taylor-Johnson Temperament Analysis® 泰氏性格分析)工具幫助夫婦深入地認識彼此，讓雙方能彼此理解、接納及互補長短，促進夫婦溝通，一同攜手探索未來婚姻成長歷程，共同建立更美好、更穩固的家庭關係。</p>
兒童組  (HFPRC-23-00403)	下午 2:30 - 4:00		4-6歲發展障礙兒童	8名		<p><b>兒童組:沙盤治療小組</b> 沙盤治療通過沙盤、沙子和微型物品為小朋友提供一個“自由與受保護”的空間，同時協助他們以非言語的方式自由表達，讓小朋友能夠更好地抒發自己的情緒，了解自己的內心世界。治療師適時的介入，讓小朋友遇到問題時能夠以特定的方式思考、感受或行動，從而達至治療的目的。</p> <p><b>備註:</b> ~ 每節會安排趣味遊戲、故事時間及幸運大抽獎。</p> 

《此活動與香港基督教服務處天倫綜合家庭服務中心合辦》

## 【繪本故事系列】

負責職員：張姑娘

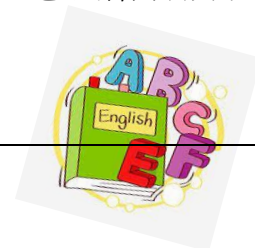
活動名稱	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容
親子繪本 FUN FUN FUN (HFPRC -24-00026)	9/3 ~ 23/3/ 24 (六)	下午 2:00 - 3:00	海富中心	中心家長 及就讀 (K3-P 初小發展 障礙兒童)	8 對	\$150	<p>主要以有關中國傳統文化、香港特色及共融的繪本作主題故事，配合遊戲及延伸活動，讓家長及孩子一起享受互動故事的樂趣，從而讓他們認識中國傳統文化、香港特色及共融的思想。</p> <p><b>導師：</b>由恩晴生命成長教室註冊社工及教育局檢定教員帶領。兒童心理課程-繪本治療師</p>
快樂感恩 繪本遊 (HFPRC -24-00027)	9/3 ~ 23/3/ 24 (六)	下午 3:30 - 4:30		K1-K3 發展障 礙兒童	8 名	\$150	<p>主要以正向的繪本作主題故事，配合遊戲及延伸活動，讓兒童一起享受互動故事的樂趣，從而讓他們學習快樂感恩，培育正向價值觀。</p> <p><b>導師：</b>由恩晴生命成長教室註冊社工及教育局檢定教員帶領。兒童心理課程-繪本治療師</p>



## 家長工作坊

負責職員：張姑娘

活動名稱/編號	日期/時間	地點	對象	名額	費用	內容
如何訓練兒童 培養英文閱讀 理解的能力? (HFPRC -24-00028)	13/3/24 (三)  上午 10:00-12:00	海富中心	中心家長	10 名	全 免	<p>如何訓練兒童培養英文閱讀理解的能力? 讓家長透過工作坊，學習答題的方法，短文章重點掌握，用同理心去幫助孩子提昇閱讀的能力。</p> <p><b>導師:</b>資深英文老師</p>



## 治療系列

負責職員：賴姑娘

活動名稱	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容
表達藝術 治療親子 小組 (HFPRC -24 -00029)	12/4 ~ 17/5/24 (逢五, 共 6 節)	下午 5:00 - 6:30	海富中心	5-10 歲 有發展 障礙的 兒童及 其家長	12 名	每對 親子 \$120	<p>透過音樂、戲劇、舞動和視覺藝術媒介帶領親子在輕鬆和安全舒服的環境中進行互動和溝通，放鬆身心，舒緩兒童及家長的壓力，並促進親子關係。</p>

## 音樂治療

能幫助特殊需要的兒童已有很悠長的歷史，國際研究已證實，音樂治療對改善兒童的情緒、社交及專注力具正面的成效。

負責職員：區姑娘

活動名稱	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容
兒童音樂治療成長小組  (HFPRC-24-00030)	9/4 ~ 25/6/24  (逢二，共12節)	下午 5:00 - 5:45	海富中心	3 - 6 歲任何發展障礙兒童	3 - 6 名	\$3600 (每節45分鐘)	<p><b>小組 (12 節)：</b> 兒童在音樂治療師特別設計的小組活動下（包括即興音樂創作、音樂合奏、音樂故事及音樂遊戲），能愉快地參與活動，加強社交溝通能力及提升專注力，繼而改善日常生活中與同學及朋友的社交能力，與及提升在學校學習時的專注力！</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 除一位音樂治療師外，亦有助理協助活動進行，確保兒童到合適照顧</li> <li>● 此小組並非親子組，家長需在房間外等候</li> <li>● 最少 3 人開班</li> </ul> 
兒童個別音樂治療  (HFPRC-24-00031)	9/4 ~ 25/6/24 期間自選連續6堂 (逢二，共6節)	下午 4:15 - 4:45		3 - 11 歲任何發展障礙兒童	1 名	\$3720 (每節30分鐘)	<p><b>個別 (6 節)：</b> 音樂治療師會針對兒童的情緒、心理、言語、溝通及自信心等需要，特別設計音樂活動，讓兒童愉快地參與活動，並在不知不覺間舒緩情緒、加強表達、提升心理質素及自信心，繼而改善生活及學習上的能力，參與日常活動時更有自信心！</p> <p>-----</p> <p><b>備註 (適用於個別及小組)：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 導師為專業音樂治療中心之音樂治療師</li> <li>2) 有需要時，家長可在房外作短時間的觀察（但不能錄音或錄影）</li> <li>3) 如兒童缺席，均不獲補堂或退款</li> </ol>

## 珠心算班

負責職員：區姑娘

目的:打好數學基礎，協助兒童形象思維及記憶力。


**\*如家長希望了解兒童的學習進度,可由最多 1 名照顧者陪同上課\***

活動名稱	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容
珠心算初班 B 組 (第一期)  (HFPRC-24-00032)	17/2 ~ 27/4/24 (逢六, 30/3 暫停, 共 10 節)	下午 4:00 - 5:00	海富中心	5-9 歲任何發展障礙的兒童	6 名	\$700	<p>珠心算初班(第一期): 認識珠心算、珠數對換、撥珠指法、直加直減。</p> <p><b>經驗導師：何玉萍老師</b></p> <p><b>備註：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 參加者請自備五珠算盤</li> </ol>
珠心算初班 A 組 (第一期)  (HFPRC-24-00033)	16/3 ~ 25/5/24 (逢六, 30/3 暫停, 共 10 節)	下午 2:45 - 3:45			6 名	\$700	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. 家長可陪同小朋友出席參與</li> </ol> 



## 語文讀寫課程

負責職員：李姑娘及賴姑娘

活動名稱	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容
小一語文適應小組(初階) (HFPRC-24-00034)	16/5 ~ 4/7/24 (逢四, 共8節)	下午 3:15 - 4:15	海富中心	就讀主流學校 K3/ N4 任何發展障礙的幼兒及其家長	6名	\$400	此小組是參考《悅讀悅寫意》課程，為幼兒提供基礎的語文訓練，為升讀主流小一作好準備。  <b>備註：</b> 1. 已報讀 HFPRC-23-00416 親子聽說讀寫小組(K3 進階)之參加者優先報名
家長認知行為治療小組 (HFPRC-24-00035)					6名	全免	在面對子女的學業問題時，家長容易感到壓力和焦慮，透過認知行為治療去改變負面的想法，會出現較正面的情緒及行為，從而舒緩家長的管教壓力及提升親子關係。除此之外，小組亦會介紹幼兒學習的工具，以提升家長的能力感。此小組是平行小組，專為參與小一語文適應小組(初階)幼童之家長而設。  <b>備註：</b> 必須報讀 HFPRC-24-00034 小一語文適應小組(初階)

## 自閉症兒童 / 家長支援系列

負責職員:幼兒導師楊姑娘

活動名稱	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容
家長分享會: 情緒·情緒妥管理 (HFPRC-24-00036)	3/4/24 (三)	上午 10:00 - 11:30	海富中心	發展障礙兒童之家長	10名	免費	情緒本無分錯對，最重要的是要運用合適的方法來表達情緒。透過分享會讓家長分享孩子的情緒表現，以及認識輔導孩子情緒感受的方法與技巧。
親子同學會 A (情緒篇) (HFPRC-24-00037)	10/4 ~ 8/5/24 (逢三 共4節) 1/5 暫停	下午 4:30 - 5:30		3-4歲發展障礙兒童及其家長	4對	\$200	讓家長認識如何疏導兒童的情緒，以及引導兒童學習管理和處理自己的情緒。透過課堂中的實踐，家長可掌握方法運用於生活之中。 <b>備註：</b> 出席 HFPRC-24-00036 家庭優先
親子同學會 B (情緒篇) (HFPRC-24-00038)	12/4 ~ 3/5/24 (逢五 共4節)	下午 4:30 - 5:30		5-6歲發展障礙兒童及其家長	4對	\$200	讓家長學習如何教導兒童認識自己的情緒，以及疏導情緒的方法。透過課堂中的實踐，家長可掌握方法運用於生活之中。 <b>備註：</b> 出席 HFPRC-24-00036 家庭優先



## 學前兒童活動

負責職員:幼兒導師楊姑娘

活動名稱	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容
玩轉電玩 小世界  (HFPRC -24 -00039)	29/5 ~ 19/6/24 (逢三， 共 4 節)	下午 4:30 - 5:30	海 富 中 心	4 - 6 歲發 展障 礙兒 童	6 名	\$120	iFloor 及 GOPod 電腦遊戲你玩過未？考你腦力、肢體動作、反應、速度的動感遊戲。勇於嘗試，接受挑戰的小朋友就一定不可錯過啦！  <b>備註：兒童能安坐及遵從指令</b>
社交遊戲 逐個玩 A  (HFPRC -24 -00040)	31/5 ~ 21/6/24 (逢五， 共 4 節)	下午 4:30 - 5:30		3- 4 歲發 展障 礙兒 童	6 名	\$120	藉著桌上遊戲和集體遊戲，讓兒童學習不同的遊戲技巧和遵守遊戲規則，與人合作和溝通等技巧。  <b>備註：兒童能安坐及遵從指令</b>
社交遊戲 逐個玩 B  (HFPRC -24 -00041)	1/6 ~ 22/6/24 (逢六， 共 4 節)	上午 11:00 - 12:00		5 - 6 歲發 展障 礙兒 童	6 名	\$120	藉著桌上遊戲和競賽遊戲，讓兒童學習不同的遊戲技巧、遵守遊戲規則、接受輸贏結果，以及與人溝通和協商等技巧。  <b>備註：兒童能安坐及遵從指令</b>




## 兒童成長及學習室

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
75 分鐘任 你玩  (HFPRC -24 -00042)	13/4 ~ 27/4/24 (六) 共 3 節	上午 10:00 - 11:15	海 富 家 長 資 源 中 心	7-10 歲就 讀主 流學 校發 展障 礙兒 童	6 名	\$90	<b>【遊戲】</b> 合作性及團體遊戲，讓孩子學習與人相處及面對遊戲輸贏的正面態度，體驗與同伴一起玩耍的樂趣。
同你作樂 地帶  (HFPRC -24 -00043)	4/5 ~ 18/5/24 (六) 共 3 節	上午 10:00 - 11:15			6 名	\$90	透過聽覺、視覺及相關的遊戲去提昇兒童的專注力，從中亦會訓練兒童的表達能力和想法。



## 共融活動系列

活動名稱	日期/時間/地點	對象	名額	費用	內容
小魔法齊齊變  (HFPRC-24-00044)	請詳閱內容  	8-12歲之任何發展障礙的兒童	8名	\$50	與一班YMCA的青年義工哥哥姐姐帶領，一同進行魔術活動！提升自信心、表達能力及與人溝通相處之技巧！  <小組活動 - 小魔法，齊齊變> 內容：近距離及小型舞台魔術教授及訓練 日期：4, 11, 18/5/2024 (逢六) 時間：上午 11:00-12:00 地點：協康會海富中心  <戶外活動> 日期：25/5/2024 (六) 時間：上午 10:30-13:00 地點：尖沙咀海旁及中間道兒童遊樂場 集合地點：尖東港鐵站  備註： -活動出發前，家長必須簽妥「外出活動同意書」並交予活動負責職員 -交通費自備（敬請帶備足夠餘額的八達通） -此活動與 YMCA 佐敦會所賽馬會綜合青少年服務中心合作

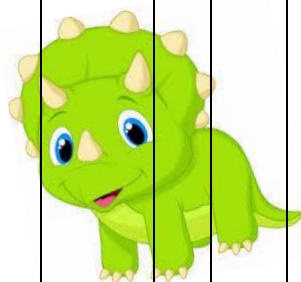
## 青年活動

活動名稱	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容	負責職員
青年加油站  (HFPRC-24-00045)	4/5/ ~ 1/6/24 (逢六共5節)	下午 5:00 - 6:15	海富中心	18歲以上任何發展障礙的青少年	8位	\$250	青年加油站是一個長期舉辦的支援小組，希望讓畢業後的青年人有個共同平台分享生活上遇到的人和事，以及學習一些職場和生活技巧。小組有不同形式的主題和活動，學習的同時都能放鬆娛樂一番。青年彼此間互相支持，為生活打打氣！	陳 sir



活動名稱	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容	負責職員
中學生加油站 (HFPRC-24-00046)	8/6 ~ 6/7/24 (逢六, 共5節)	下午 5:00 - 6:15	海富中心	就讀主流中學之任何發展障礙的中學生	10名	\$250	此小組是一個定期舉辦的支援小組，讓一班來自不同中學的青少年在同一個平台下互相交流。活動以製作美食、遊戲、分享、討論等不同形式進行，以達到同輩間彼此支持及建立友誼，為青少年的成長打打氣！小組內其中一節是外出活動，外出地點及小組內容將由組員間商量而決定，以學習與人相處及表達。 <b>備註：</b> 未滿 18 歲之子女，家長須簽妥「戶外活動家長同意書」	李姑娘
週末睇景團 - 紅香爐峰日落時 (HFPRC-24-00047)	27/4/24 (六)	下午 3:30 - 6:00	紅香爐峰	13歲以上有發展障礙的青年人	8名	\$20	想體驗一小時登頂賞維港景色嗎？紅香爐峰一定是合你心意！今次我們會登上北角後山，飽覽整個維港景色，更能欣賞到日落美景。 <b>備註：</b> 1. <b>集合時間及地點：</b> 下午 3:30 港鐵金鐘站，敬請準時，逾時不候。 2. <b>請自備交通費用</b> ，可帶備零食食水、防曬和防蚊用品。請穿著舒適輕便裝束和運動鞋。 3. 外出活動中心聯絡手機號碼為 5415-8992。	
海富青年生日派對(3-5月壽星) (HFPRC-24-00048)	22/3/24 (五)	下午 5:00 - 下午 6:30	海富中心	15歲以上任何發展障礙的青年	10位	\$60	透過生日派對與青年進行不同的派對遊戲，學習社交互動技巧。 <b>備註：</b> 非 3-5 月生日的青年都可以報名參加。	陳 SIR
海富 K 歌 - Lunch K 2024 (HFPRC-24-00049)	13/4/24 (六)	下午 10:00 - 15:00	九龍城 NEWAY		8位	\$170	透過唱 K 活動，讓年青人發展音樂的興趣及才能，也讓他們能陶冶性情，以正能量應對困難。 <b>備註：</b> <b>集合及解散：</b> 敬請準時上午 10:00 於宋皇臺站 B2 出口出口，逾時不候。回程於宋皇臺站解散。當天外出活動中心聯絡手機號碼為 5415-8992。18 歲以下參加者請務必填寫外出活動同意書	

活動名稱	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容	負責職員
海富友周圍走 - 啟德  (HFPRC-24-00050)	20/4/24 (六)	下午 9:30 - 下午 13:00	啟德新發展區	15歲以上任何發展障礙的青少年	8位	\$20	透過電影欣賞，讓參加者累積生活體驗，增加生活智慧，也在聽故事過程得到感受的分享和滿足。 <b>備註:</b> 1. <b>集合及解散:</b> 敬請準時上午 9:30 於啟德站 C 出口集合，逾時不候。回程於油麻地站解散。 2. 外出活動中心聯絡手機號碼為 5415-8992 3. 18 歲以下參加者請務必填寫外出活動同意書	陳 SIR
青年帶你走 - 觀塘  (HFPRC-24-00051)	20/4/24 (六)	下午 15:30 - 18:00	觀塘	15歲以上任何發展障礙的青少年	8位	\$20	透過活動，讓參加者透過青年義工的帶領及講解，了解該區的特色或者青年義工的日常生活圈子。 <b>備註:</b> <b>集合及解散:</b> 敬請準時下午 15:30 於觀塘站 C 出口集合，逾時不候。回程於觀塘站解散。請自備食水、防曬和防蚊用品及穿輕便服運動鞋。當天外出活動中心聯絡手機號碼為 5415-8992。18 歲以下參加者請務必填寫外出活動同意書	
山系男女 - 海洋公園登山纜車救援徑  (HFPRC-24-00052)	24/4/24 (三)	上午 9:30 - 12:00	海洋公園纜車救援徑	15歲以上任何發展障礙的青少年	8位	\$20	海洋公園登山纜車救援徑位於香港島南朗山東面，是海洋公園興建作維修登山纜車及相關設施之用的山徑，並同時用作緊急救援通道。 <b>備註:</b> <b>集合及解散:</b> 敬請準時上午 9:30 於海洋公園站 A 出口集合，逾時不候。回程於海洋公園站站解散。當天外出活動中心聯絡手機號碼為 5415-8992。18 歲以下參加者請務必填寫外出活動同意書	
海富友周圍走 - 龍年睇恐龍  (HFPRC-24-00053)	24/4/24 (三)	下午 14:30 - 17:00	科學館	15歲以上任何發展障礙的青少年	8位	\$20	參觀香港科學館的展覽「滅絕·新生」，藉以欣賞展出的欣賞到超過一百組珍貴化石，讓大家了解化石的形成和發現過程、探索遠古的生物多樣性、物種的演化、大滅絕事件，以及生物的絕地重生。 <b>備註:</b> <b>集合及解散:</b> 上午 9:30 於紅磡站 D1 出口集合，逾時不候。回程於紅磡站解散。請自備食水、防曬和防蚊用品及穿輕便服運動鞋。當天外出活動中心聯絡手機號碼為 5415-8992。18 歲以下參加者請務必填寫外出活動同意書	



## 舞蹈班

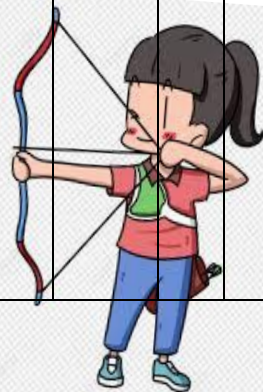
負責職員：李姑娘

活動名稱	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容
Hip Hop 跳舞班 A  (HFPRC -24 -00054)	11/5 ~ 13/7/24 (逢六, 共 10 節)	下午 2:15 - 3:15	海富中心	就讀主流學校 7-15 歲 任何發展障礙的兒童 或青少年 (舊生優先, 歡迎新生)	4 名	\$900	動一動!扭一扭! 主要是用街舞音樂教學, 透過輕快流行的音樂, 令參加者隨著音樂節奏而動起來, 提升舞蹈技巧之外, 還有 助提升他們身體的柔軟度。課程也能讓參加者擁有自己一個小舞台, 增加自信, 提升個人專注力和協調性。  <b>備註:</b> 1. 導師: Manchi 姐姐 2. 參加者身體需適合進行劇烈運動, 及能跟從簡單身體指令 3. 參加者請穿著運動服裝及運動鞋, 自備毛巾及水。
Hip Hop 跳舞班 B  (HFPRC -24 -00055)		下午 3:30 - 4:30			4 名	\$900	

## 體育活動

負責職員: 李姑娘

活動名稱	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容
箭藝體驗日 (A)  (HFPRC -24 -00056)	21/4/ 24 (日)	上午 11:00 - 12:00	荔枝角	7 歲或以上任何發展障礙兒童或青少年	4 名	\$260	反曲弓 (Recurve Bow) 是奧運射箭項目所使用的一種, 也是大部分人剛開始接觸射箭運動的起點。射箭運動有不少好處, 例如強化肌肉、舒解壓力、提升手眼協調、增強專注力等等。  <b>集合及解散地點:</b> 荔枝角道 822 號 4 樓西翼 (港鐵荔枝角站 D2 出口步行五分鐘)  <b>備註:</b> 1. 參加者必須有基本運動機能、能夠明白及聽從指示 2. 如參加者未足 18 歲, 家長必須陪同出席 3. 此活動與金信射箭合辦
箭藝體驗日 (B)  (HFPRC -24 -00057)		中午 12:00 - 下午 1:00			4 名	\$260	



活動名稱	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容
跆拳道 進階 A 班 (HFPRC -24 -00058)	23/3 ~ 15/6/ 24 (逢 六， 共 12 節， 30/3 暫停)	下午 5:00 - 6:00	海 富 中 心	5 歲 或 以 上 任 何 發 展 障 礙 兒 童	18 名	\$1080	跆拳道訓練既可強身健體，又可鍛鍊兒童的意志、忍耐力、紀律、自信心及群體合作精神，同時透過學習腳法、套拳的練習，增強兒童的協調能力及專注力，若持續參加本課程與及教練認為合適的組員，可獲安排參與有關升級考試。 <b>備註：</b> ● 導師：黎志安教練 ● 組員須穿著道袍上課，新組員可向教練購買道袍，費用約為\$350，第一堂可先穿輕便衣服上課 ● 每期舊生可優先報名
		下午 6:10 - 7:10					



負責職員：區姑娘

活動名稱	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容
攀石班 (HFPRC -24 -00060)	3/4 ~ 5/6/ 24 (逢 三,共 8 節， 1/5， 15/5 暫停)	下午 5:00 - 6:00	尖 沙 咀 Y M C A	7 歲 或 以 上 任 何 發 展 障 礙 兒 童 或 青 少 年 (亦 適 合 初 學 者)	8 名	\$680	透過學習攀石技巧，培養參加者的專注力和身體協調，並增強自信，特別適合專注力及手腳協調較弱的兒童或青少年。 <b>集合及解散地點：</b> 尖沙咀 YMCA 二樓(九龍尖沙咀梳士巴利道 41 號) (近尖沙咀地鐵 L6 或 E 出口) <b>備註：</b> 1. 不論參加者的年齡，其照顧者必須陪同出席 2. 參加者請穿著輕便服裝及不脫色運動鞋出席(不能穿牛仔褲) 3. 此活動與香港基督教青年會合辦 YMCA 必須參加者填妥免責聲明同意書方可參與



## 親子體育活動

### DAD,MUM&CHILD伸展同樂日

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
(HFPRC -23-00455)	24/2/ 24 (六)  下午 2:15 - 3:30	海 富 中 心	5-9 歲 發 展 障 礙 兒 童 及 其 家 長	15 對 親 子	全 免	伸展常常被忽略，但事實上它是十分重要的。因為柔軟度 (Flexibility) 是 10 大體適能元素之一，是影響身體健康的重要因素。人們往往只注重鍛鍊心肺功能及肌肉力量，但就忽略了柔軟度的重要性。伸展有很多好處：改善關節活動度 (Range of movement, ROM)、減輕肌肉及關節壓力、運動前熱身從而減低受傷機會、誘發神經系統、放鬆、有治療作用、增加血液循環、促進新陳代謝、加強肌肉彈性，讓家長和孩子做個健康快活人。

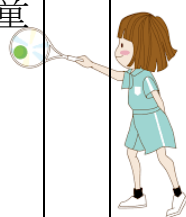
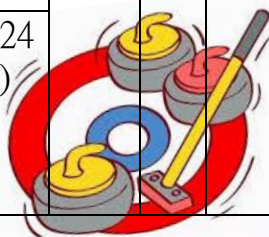


活動名稱	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容
親子攀登同樂日 (HFPRC-24-00061)	14/4/24 (日)	上午 10:30 - 12:30	尖沙咀 Y M C A	6-17 歲任何發展障礙兒童或青少年及一位直系親屬照顧者	6 對	\$270 (每對)	<p>此活動主要是以親子的形式進行，期望 2 小時的親子攀登體驗讓大家可初嘗攀石樂趣，也可增加父母和孩子共聚的時光，加強彼此之間的溝通，有助父母了解孩子的潛能。</p> <p><b>集合及解散地點：</b> 尖沙咀 YMCA 二樓(九龍尖沙咀梳士巴利道 41 號) (近尖沙咀地鐵 L6 或 E 出口)</p> <p><b>備註：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 參加者請穿著輕便服裝及不脫色運動鞋出席</li> <li>2. 此活動與香港基督教青年會合辦</li> <li>3. 直系親屬照顧者必須為成年人，不可以直系兄弟姐妹代替</li> <li>4. YMCA 必須參加者填妥免責聲明同意書方可參與</li> </ol>

### 動一動同樂日

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
三月篇 A (HFPRC-23-00395)	9/3 ~ 23/3/24 (逢六) 共 3 節	下午 2:00 - 3:00	海富中心	6-8 歲發展障礙兒童	6 名	\$150	<p><b>新興運動場-【旋風球】</b></p> <p>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。</p>
四月篇 A (HFPRC-23-00397)	13/4 ~ 27/4/24 (逢六) 共 3 節				6 名	\$150	<p><b>新興運動場-【柔力球】</b></p> <p>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。</p>
五月篇 (HFPRC-24-00062)	18/5/24 (六)				6 名	全免	<p><b>【地壺球】同樂日</b></p> <p>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。大家不妨來做個紳士淑女啦</p>
六月篇 (HFPRC-24-00063)	22/6/24 (六)				6 名	全免	

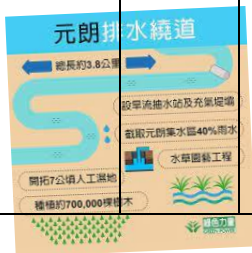




## 親子導賞團

負責職員：陳 SIR

活動編號	日期/時間	地點	對象	名額	費用	內容
親子導賞團 - 元朗排水繞道 (HFPRC -24-00064)	5/3/24 (二) 上午 10:00 - 11:30	元朗排水繞道	8歲以上任何發展障礙的學童及其家長	15位	\$20	透過導賞團讓參加者了解香港的水浸原因和防洪策略，暢遊元朗排水繞道、實地視察河道工程以及防洪工程中所注入的保育自然生態元素，並深入認識香港河流生態及生物多樣性。 <b>備註：</b> <b>集合及解散：</b> 敬請準時上午 10:00 於元朗站 J 出口，逾時不候。回程於元朗站解散。請自備食水、防曬和防蚊用品及穿輕便服運動鞋。當天外出活動中心聯絡手機號碼為 5415-8992。8-14 歲需家長陪同出席，18 歲或以上青年亦可自行報名。

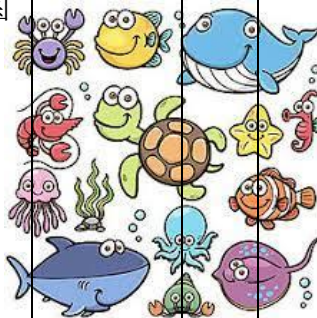


## 自然生態導賞團活動

負責職員：李姑娘

下列導賞團與香港地方志中心合作，費用全免，活動對象為低收入家庭及中心青年。

活動名稱	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容
週末導賞團 - 海洋生物放大鏡 (青年) (HFPRC -24-00065)	3/2/24 (六)	下午 1:00 - 2:00	香港海洋公園	13歲以上有發展障礙的青年人	28名	全免	由專業導賞員帶領大家遊覽海洋公園，深入認識約 200 種的珍貴魚類，同時了解揚子鱷、國寶大熊貓、小熊猫及娃娃魚的保育工作。 導賞團結束後，更可於園內繼續遊覽。 <b>備註：</b> 1. <b>集合時間：</b> 下午 12:45 海洋公園正門敬請準時。 2. 可帶備防曬和防蚊用品。請穿著舒適輕便裝束和運動鞋。 3. 活動會拍攝少量照片和影片 4. 外出活動中心聯絡手機號碼為 5415-8992。
週末導賞團 - 嘉道理生態之旅 (親子) (HFPRC -24-00066)	17/3/24 (日)	上午 10:00 - 12:00	嘉道理農場暨植物園	育有發展障礙兒童的低收入家庭  (有領取綜援/全津的家庭)	28名	全免	由專業導賞員帶領大家遊覽嘉道理農場，了解本地生物多樣性及其困境，認識園內的植物保育工作及有機耕作等。 導賞團結束後，更可於園內繼續遊覽。 <b>備註：</b> 1. <b>集合時間：</b> 上午 9:40 港鐵太和站敬請準時。 2. 可帶備防曬和防蚊用品。請穿著舒適輕便裝束和運動鞋。 3. 活動會拍攝少量照片和影片 4. 外出活動中心聯絡手機號碼為 5415-8992。



## 親子琴班

負責職員：李姑娘

**重要事項:**

1. 若所有琴班參加者因任何原因而不能出席部份節數或中途退出，中心 **\*恕不安排換人，與他人調堂，補堂或退款\***，請各參加者報名前留意此安排！
2. 本季 **設上季舊生優先報名，往後1季舊生必須報名現有時段**，方可獲優先報名，如報其他時段，並無優先。

活動名稱	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容
親子鋼琴班(四) (HFPRC-24-00067)	29/2 ~ 9/5/24 (逢四, 4/4 暫停, 共 10 節)	下午 4:00 - 6:00	海富中心	5歲或以上發展障礙兒童及其家長	每節教授一對親子	\$1,800	以個別教授形式，教導兒童或青少年彈奏鋼琴技巧 <b>導師：顏靜華老師</b> <b>備註：</b> 1. 每節為半小時 2. 請於報名表上註明所選擇之時段(例：下午 4:00-6:00) 3. 如同一時段超過一名參加者選擇，則由中心抽籤決定。
七色彩琴(五) (HFPRC-24-00068)	5/4 ~ 7/6/24 (逢五, 共 10 節)	下午 4:15 - 7:15	海富中心	5歲或以上發展障礙兒童及其家長		初階 \$1,800	課程特意为能力稍慢的兒童，設計一套適合他們的 <b>鋼琴課程</b> ，老師因應兒童能力培養他們小手肌，閱譜能力及節奏感，待孩子能力上升後，孩子將會轉移至閱讀正式五線譜，並使用鋼琴學習，場地同時備有鋼琴，方便老師因應參加者能力作安排。  <b>備註：</b> 1. 每節為半小時 2. 請於報名表上註明所選擇之時段(例：下午 4:00-4:30) 3. 如同一時段超過一名參加者選擇，則由中心抽籤決定 4. 另須要繳交琴書費用\$60，於第一節繳交 5. 10歲或以上參加者需自行上課 6. 此課程為電子琴加鋼琴班 7. 請家長於報名表註明所報級別!  <b>導師：方老師</b>
						進階 \$2,000	
快樂彩琴(六) (HFPRC-24-00069)	18/5 ~ 20/7/24 (逢六, 共 10 節)	下午 3:45 - 7:15	海富中心	5歲或以上發展障礙兒童及其家長		初階 \$1,800	課程特意为能力稍慢的兒童，設計一套適合他們的 <b>鋼琴課程</b> ，老師因應兒童能力培養他們小手肌，閱譜能力及節奏感，待孩子能力上升後，孩子將會轉移至閱讀正式五線譜，並使用鋼琴學習，場地同時備有鋼琴，方便老師因應參加者能力作安排。  <b>備註：</b> 1. 每節為半小時 2. 請於報名表上註明所選擇之時段(例：下午 4:00-4:30) 3. 如同一時段超過一名參加者選擇，則由中心抽籤決定 4. 另須要繳交琴書費用\$60，於第一節繳交 5. 10歲或以上參加者需自行上課 6. 此課程為電子琴加鋼琴班 7. 請家長於報名表註明所報級別!  <b>導師：方老師</b>
						進階 \$2,000	



## 輔導服務

~在維繫家庭的路上，您絕不孤單~

無論是子女選校訓練、日常管教、家庭關係，無論是憂是喜，事無大小，我們都樂意聆聽您的傾訴及提供資訊。歡迎致電本中心一齊傾下，我們希望與您同行，尋找正能量及解決方法!

電話: 2777 5588 社工賴姑娘

## 海富中心 暫託服務

**對象及服務形式:** 1) 二至六歲發展障礙兒童及其兄弟姊妹皆可申請暫託服務。  
2) 每日中心可接待兩名暫托兒童。  
3) 全日暫托者請自備午餐。

**收費:** 每兩小時\$16

**服務時間:** 1) 逢星期一至五上午九時至下午五時  
2) 星期六上午九時至下午一時  
(星期日及公眾假期暫停)

**查詢:** 請致電 2777 5588 與中心職員聯絡

