



協康會海富家長資源中心

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）：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。

爸爸活力行動篇

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
痛症與運動治療 (HFPRC-22-00120)	18/6、23/7 及 20/8/22 (六) 共 3 節 下午 5:00-6:00	海富中心或 ZOOM	中心家長(爸爸出席優先)	15 名	\$150	<p>保持健康飲食再加上適量的伸展運動、體適能訓練、重量訓練可以有效地增加柔韌度、新陳代謝率和肌肉力量，以減低因肌肉攣縮和肌肉失衡而令到關節被磨損，引發各種痛症。運用伸展運動、普拉提運動或肌耐力、肌力、心肺功能的鍛煉及並運過不同的方法，找出每位學員需要改善的地方，進而解決痛症問題。透過工作坊，導師會講解簡單的方法去處理痛症的問題，並應用在日常生活中，可以隨時練習，輕輕鬆鬆地享受生活。</p> <p>備註： 1. 導師:註冊痛症專員及伸展治療師 2. 家長可選擇實體或 ZOOM 上課</p>



爸爸 ZOOM 住同行

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
子女的功課和考試『講』場 (HFPRC-22-00012)	28/5/22 (六) 下午 5:00 - 6:15	ZOOM 網上平台	中心家長(爸爸出席優先)	10 名	全免	<p>子女的功課和考試『講』場 面對不確定的疫情，孩子經常要重新適應不同的學習環境，功課、默書、測驗和考試等亦接踵而來，作為家長要扮演輔導、督促及支持的角色，確實不是容易的事。當孩子做功課緩慢或溫書不專心時，有家長會採取放任政策，亦有家長與孩子互相角力，以致破壞親子關係，所以家長陪「太子」讀書時，要掌握一些技巧，才能正面和有效地改善孩子的種種狀況。</p>
兒童情緒談一談 (HFPRC-22-00013)	25/6/22 (六) 下午 5:00-6:15					<p>兒童情緒談一談 孩子的情緒教育不能等，愛哭、愛生氣、不妥協、不認錯、很自我……雖然每個孩子都有這些行為，但到底是不是正常範圍？到底該怎麼跟情緒中的孩子溝通？</p>

