

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
運動治療 (HFPRC-22-00317)	26/11/22 (六) 下午 5:00- 6:00	海富 家長 資源 中心 或 ZOO M 網 上平 台	中心 家長 (爸爸 出席 優先)	12 名	\$50	教授治療性的運動，提升肌力及身體協調力，令大家學到適合自己的保健運動。有運動習慣的你，更幫你提升運動表現。 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。
痛症說再見 (HFPRC-22-00318)	17/12/22 (六) 下午 5:00- 6:00				\$50	只要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。透過工作坊，導師便會詳細一些簡單的方法應用在日常生活中，可以隨時練習，輕輕鬆鬆地享受生活。 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。



【爸爸】 與你 ZOOM 住同行

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-22-00225)	19/11/22 (六) 下午 5:00-6:00	海富 中心/ ZOO M 網 上平 台	中心 家長 (爸爸 出席 優先)	10 名	全免	11 月篇: 怎樣教子女在考試前準備? 雖然我們常說考試的成績不重要，可是考試的過程畢竟是要認真對待的。如果孩子沒有找到正確的複習方法，平時再好，考試也可能不理想。正確的複習方法和習慣也是需要孩子從小一點一點練習養成的，好的學習方法對孩子今後的學習將非常有幫助。