

# SMART 爸爸俱樂部

負責職員：張姑娘

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。



活動名稱：拉筋的好處~ 12月月費篇  
活動編號：HFPRC-24-00257  
日期：7, 14, 21/12/24 (逢六，共3節)  
時間：下午5:00-6:00  
對象：中心家長  
地點：海富中心  
名額：10名  
費用：\$150



活動名稱：拉筋的好處~ 1月月費篇  
活動編號：HFPRC-24-00430  
日期：4/1~25/1/25 (逢六，共4節)  
時間：下午5:00-6:00  
對象：中心家長  
地點：海富中心  
名額：10名  
費用：\$200



活動名稱：拉筋的好處~ 2月月費篇  
活動編號：HFPRC-24-00431  
日期：8/2~22/2/25  
(逢六，共3節)  
時間：下午5:00-6:00  
對象：中心家長  
地點：海富中心  
名額：10名  
費用：\$150



活動名稱：拉筋的好處~ 3月月費篇  
活動編號：HFPRC-24-00432  
日期：8/3~29/3/25  
(逢六，共4節)  
時間：下午5:00-6:00  
對象：中心家長  
地點：海富中心  
名額：10名  
費用：\$200



活動名稱：拉筋的好處~ 4月月費篇  
活動編號：HFPRC-24-00433  
日期：5/4~26/4/25  
(逢六，19/4暫停，共3節)  
時間：下午5:00-6:00  
對象：中心家長  
地點：海富中心  
名額：10名  
費用：\$150

內容：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。

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



# 《拉筋的好處》 工作坊



活動名稱：拉筋的好處~12月篇

活動編號：HFPRC-24-00262

日期：14/12/24 (六)

時間：下午5:00-6:00

對象：中心家長

地點：海富中心

名額：10名

費用：\$50



活動名稱：拉筋的好處~1月篇

活動編號：HFPRC-24-00434

日期：25/1/25 (六)

時間：下午5:00-6:00

對象：中心家長

地點：海富中心

名額：10名

費用：\$50



活動名稱：拉筋的好處~2月篇

活動編號：HFPRC-24-00435

日期：22/2/25 (六)

時間：下午5:00-6:00

對象：中心家長

地點：海富中心

名額：10名

費用：\$50



活動名稱：拉筋的好處~3月篇

活動編號：HFPRC-24-00436

日期：29/3/25 (六)

時間：下午5:00-6:00

對象：中心家長

地點：海富中心

名額：10名

費用：\$50



活動名稱：拉筋的好處~4月篇

活動編號：HFPRC-24-00437

日期：26/4/25 (六)

時間：下午5:00-6:00

對象：中心家長

地點：海富中心

名額：10名

費用：\$50