



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
健康養生 拉拉筋~ 11月 (HFPRC -23-00250)	25/11/23 (六) 下午 5:00 - 6:00	海富 家長 資源 中心 或 ZO OM	中心 家長 (爸爸 出席 優先)	10 名	\$50	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 ~改善姿勢 ~幫助治療並預防背部痛症 ~幫助緩解壓力讓大腦平靜
健康養生 拉拉筋~ 12月 (HFPRC -23-00251)	16/12/23 (六) 下午 5:00 - 6:00	OM 網上 平台		10 名	\$50	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。

健康養生-拉拉筋

經過接近一年的【痛症治療】工作坊，家長感覺工作坊有助他們認識痛症的方法及相關的運動。更覺得密集多一點的課堂對他們的幫助更大。故此；中心特別為家長安排每周一次的工作坊，讓家長提升健康及改善痛症的問題。希望大家擁有健康，享受每一天的生活 !!

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
12月篇 (HFPRC -23 -00255)	2/12 - 16/12/ 23 共3 節 下午 5-6	海富 中心	中心 會員 (爸爸 會員 優先)	8 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。 ~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 ~改善姿勢 ~幫助治療並預防痛症 ~幫助緩解壓力讓大腦平靜 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。

1-3 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 網上平台	中心家長(爸爸出席優先)	10 名	\$50	<p>【筋長一吋 命長十年】+ 腕管綜合症</p> <p>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>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。</p>
2 月 (HFPRC-23-00391)	24/2/24 (六) 下午 5:00 - 6:00	同上	同上	10 名	\$50	<p>【肌筋膜疼痛症候群】</p> <p>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>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。</p>
3 月 (HFPRC-23-00392)	23/3/24 (六) 下午 5:00 - 6:00	同上	同上	10 名	\$50	<p>【長期腰背痛】</p> <p>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>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。</p>

親子一齊玩系列

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
11 月篇 (HFPRC-23-00270)	18/11/23 (六)	下午 2:00 - 3:30	海富家長資源中心	中心會員	15 對親子	全免	<p>親子玩耍可以是各種形式， 透過輕鬆的體驗活動，學習提升身心靈健康的方法及技巧。並和子女增進感情，提昇身心靈的健康和快樂。和孩子親親的時間，大家一同玩遊戲、一同合作 DIY、還有抽獎時間。與家人共享開心時刻。</p> <p>備註: 此活動與新生精神康復會合辦</p>
12 月篇 (HFPRC-23-00271)	16/12/23 (六)						

爸爸孩子新興運動場

活動名稱 編號	日期/ 時間	地點	對象	名額	費用	內容
一月篇 A (HFPRC -23-00393)	13/1 ~ 27/1/24 (逢六) 共 3 節	A 組 下午 2:00 - 3:00	海富中心 A 組 6-8 歲發展 障礙兒 童及其 家長(爸 爸優先)	6 對	\$150 (每 對)	爸爸孩子新興運動場-【地壺球】 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，是一項共融的運動。 導師: 由專業運動教練教授
一月篇 B (HFPRC -23-00394)						
三月篇 A (HFPRC -23-00395)	9/3 ~ 23/3/24 (逢六) 共 3 節	B 組 下午 3:15 - 4:15	B 組 9-11 歲發展 障礙兒 童及其 家長	6 對		爸爸孩子新興運動場-【旋風球】 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。 導師: 由專業運動教練教授
三月篇 B (HFPRC -23-00396)						
四月篇 A (HFPRC -23-00397)	13/4 ~ 27/4/24 (逢六) 共 3 節			6 對		爸爸孩子新興運動場-【柔力球】 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。 導師: 由專業運動教練教授
四月篇 B (HFPRC -23-00398)						

息出好心情 - 【愛健康知多一點點】

負責職員:張姑娘

只要你想學習掌管自己及家人的健康問題，便可以透過這個平台跟同路人義工家長分享，她是一名註冊護士，希望用她的專業知識，與大家分享有關面對以下健康問題的心得。

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 Z O O M	中心 家長	10 名	全 免	【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。
二月篇 (HFPRC -23- -00400)	27/2/24 (二) 上午 10:00-11:15			10 名		【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。
三月篇 (HFPRC -23- -00401)	19/3/24 (二) 上午 10:00-11:15			10 名		【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。

【爸】+【媽】加分平衡小組

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 已包家長及兒童組費用	家長組:「管教孩子·從夫婦關係開始」工作坊 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。
兒童組 (HFPRC-23-00403)	下午 2:30 - 4:00					4-6歲發展障礙兒童

《此活動與香港基督教服務處天倫綜合家庭服務中心合辦》

Me Time 話你知~伸展瑜珈(實體)

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-23-00404)	4/1 ~ 25/1/24 (四)共4節	上午 10:00 - 11:30	海富家長資源中心	中心家長	8名	\$120	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。
(HFPRC-23-00405)	22/2 及 29/2/24 (四)共2節				8名	\$60	備註: 1.上課前一小時不能進食及須穿著輕便運動裝。 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。
(HFPRC-23-00406)	7/3 ~ 21/3/24 (四)共3節				8名	\$90	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。 備註: 請備材料費，課堂時交給導師。
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。 備註: 請備材料費，課堂時交給導師。
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。 備註: 請備材料費，課堂時交給導師。
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。 備註: 請備材料費，課堂時交給導師。

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
聖誕花環製作 (HFPRC-23-00411)	14/12/23 (四)	上午 10:00 - 11:30	海富中心	中心家長	6名	\$60	一年容易又聖誕！聖誕花環不可少~ 今個聖誕，讓我們聚集一起，親手製作聖誕花環，為屋企增添聖誕氣氛，和家人共度歡樂聖誕！ 小組會完成的作品： 聖誕花環 (20cm)
編出好心情 - 編織植物吊籃 (一) (HFPRC-23-00412)	1/2/24 (四)	上午 9:30 - 11:30			6名	\$50	植物盆栽是能讓家中增添生氣，但有時家裡的空間不足，很難再放置盆栽。所以，可以考慮製作手工編織的吊籃，能佈置又不佔空間，為家居增添情調，心情也會更好！ 小組會完成的作品： 編織植物吊籃 (花盆擺設)

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
社交溝通 從何入手 (HFPRC -23 -00413)	3/1/24 (三)	上午 10:00 - 11:30	海富 中心	發展 障礙 兒童之 家長	10 名	全免	讓家長分享孩子於生活中的 社交與溝通問題。在講題中 了解兒童的社交溝通能力， 以及提升兒童學習社交溝通 技巧的方法。
親子同學 會 B (社交篇) (HFPRC -23 -00414)	10/1 ~ 31/1/ 24 (逢 三， 共 4 節)	下午 4:30 - 5:30	海富 中心	3 - 4 歲發 展障 礙兒 童及 其家 長	4 對	\$200	讓家長認識如何誘導兒童學 習社交溝通的技巧。兒童透 過故事、玩玩具和遊戲，學 習及經驗與人相處的禮儀和 技巧。 備註：童能遵從指示
親子同學 會 A (社交篇) (HFPRC -23 -00415)	12/1 ~ 2/2/24 (逢 五， 共 4 節)	下午 4:30 - 5:30	海富 中心	5 - 6 歲發 展障 礙兒 童及 其家 長	4 對	\$200	讓家長認識如何誘導兒童學 習社交溝通的技巧。並與兒 童透過不同的活動及角色扮 演，學習及經驗與人相處的 禮儀和溝通技巧。 備註：童能遵從指示及運用 說話溝通



語文讀寫課程

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
親子聽說 讀寫 小組 (K3 進 階) (HFPRC -23 -00416)	18/1 ~ 21/3/24 (逢四, 共 9 節, 15/2 暫 停)	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 對 親子 (每對)	\$450	此課程是根據「喜悅寫意」計 劃：《聽說讀寫小奇兵》的內 容而進行，為現就讀主流幼 兒學校 K3/N4 的幼兒提供基 礎的語文訓練，並為升讀主 流小一作好準備。課程必須 有家長陪同參與，每節課堂 均有家課給幼兒，故此家長 必須在家中跟進幼兒的家課 ，以便幫助幼兒打好語文基 礎。 備註： 1. 參與的幼兒必須要情緒穩 定 2. 必須有照顧者陪同參與以 協助幼兒學習(不建議工人姐 姐陪同) 3. 已報 HFPRC-23-00280 親 子聽說讀寫小組 K3 初階優 先報名。



珠心算班

負責職員：美純姑娘

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***課堂只限報名幼兒出席,請勿帶同其他兒童上課,包括其兄弟姐妹,以免對其他參加者造成不便***

活動名稱	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容
珠心算高班 (增潤班) (HFPRC -23 -00417)	27/1 ~ 2/3/24 (逢六, 10/2 暫停, 共 5 節)	下午 2:45 - 3:45	海富中心	完成高班第三期的兒童	4 名	\$350	高班(增潤班)學習內容: 多位數乘法,多位數除法,心算。 經驗導師: 何玉萍老師 備註: 1.參加者請自備五珠算盤 2.家長可陪同小朋友出席參與
珠心算初班 (第三期) (HFPRC -23 -00418)	27/1 ~ 13/4/24 (逢六, 10/2 及 30/3 暫停, 共 10 節)	下午 4:00 - 5:00	海富中心	完成初班第二期的兒童	6 名	\$700	珠心算初班(第三期): 十的進位加法,心算。 經驗導師: 何玉萍老師 備註: 1.參加者請自備五珠算盤 2.家長可陪同小朋友出席參與

**音樂治療系列**

負責職員：賴姑娘

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。

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 -23 -00419)	9/1/ ~ 26/3/ 24 (逢二, 共 11 節, 13/2 暫停)	下午 5:00 - 5:45	海富中心	3-6 歲任何發展障礙兒童	3 - 6 名	\$3300 (每節 45 分鐘)	小組 (11 節): 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! ● 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 ● 此小組並非親子組,家長需在房間外等候 ● 最少 3 人開班
兒童個別音樂治療 (HFPRC -23 -00420)	9/1/ ~ 26/3/ 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)	個別 (6 節): 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! 備註 (適用於個別及小組): 1) 導師:為專業音樂治療中心之音樂治療師 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) 3) 如兒童缺席,均不獲補堂或退款



節日系列活動

活動名稱	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容	負責職員
聖誕童慶 賀 B (HFPRC -23 -00311)	22/12/ 23 (五)	上午 11:00 - 12:00	海 富 中 心	5- 6 歲 發展障 礙 兒童	6 名	\$20	透過不同的遊戲，讓兒童學習與人合作，聽從指令、輪候及分享等社交技巧，並讓兒童一起慶祝聖誕節。 	幼 兒 導 師 楊 姑 娘
快樂新年 來了 A (HFPRC -23-00428)	9/2/24 (五)	上午 10:00 - 11:00		5 - 6 歲 發展障 礙兒童	6 名	\$20	透過不同的遊戲，讓兒童學習與人合作，聽從指令、輪候及分享等社交技巧，並讓兒童一起慶祝農曆新年。 	
快樂新年 來了 B (HFPRC -23-00429)	9/2/24 (五)	上午 11:30 - 12:30		3-4 歲 發展障 礙兒童	6 名	\$20		
親子樂在 復活節 A (HFPRC -23-00430)	23/3/ 24 (六)	上午 10:00 - 11:00		3.5-5 歲 發展障 礙兒童 及其家 長	4 對	\$40	透過不同的遊戲，家長可與兒童一起共享親子時間，並藉此加深兒童對復活節的認識。 	
親子樂在 復活節 B (HFPRC -23-00431)	23/3/ 24 (六)	上午 11:30 - 12:30		2 - 3 歲 發展障 礙兒童 及其家 長	4 對	\$40		
童賀復活 節 A (HFPRC -23-00432)	27/3/ 24 (三)	上午 11:00 - 12:00		5 - 6 歲 發展障 礙兒童	6 名	\$20	透過不同的遊戲，讓兒童學習與人合作，聽從指令、輪候及分享等社交技巧，並讓兒童一起慶祝復活節。 	
童賀復活 節 B (HFPRC -23-00433)	27/3/ 24 (三)	下午 4:30 - 5:30		3 - 4 歲 發展障 礙兒童	6 名	\$20		
青年聖誕 聯歡派對 (HFPRC -23-00434)	23/12/ 23 (六)	下午 5:30 - 6:30	18 歲以 上有發 展障 礙的 青年 人	12 名	\$80	又到聖誕～又到聖誕～！今年聖誕，聖誕聯歡派對又回來了！有豐富的遊戲、小食、禮物等著你，聽聞還有神秘嘉賓！還等？快點報名和朋友一起共度歡樂聖誕！ 	李 姑 娘 	
龍年新春 大派對 (HFPRC -23-00435)	9/2/24 (五)	上午 10:00 - 上午 11:00	15 歲以 上任何 發展障 礙的 青 少年	10 位	\$30	透過不同回合的問答遊戲，讓青年認識農曆新年的背景與習俗。青年也可以設計自己當日的穿著以配合新年的氣氛。 	陳 sir	

共融活動系列

活動名稱	日期/時間/地點	對象	名額	費用	內容
意想不到的創意手工 (HFPRC-23-00436)	詳看內容	8 - 12歲之任何發展障礙的兒童	8名	\$50	由一班 YMCA 青年義工哥哥姐姐一同進行富創意之手工藝活動，提升參與兒童之創意思維及與人溝通相處的技巧。 參加者必須出席 3 節小組及 1 次外出活動，內容如下： <p style="text-align: center;"><小組活動></p> 內容：利用簡單及循環再用之環保物料製作不同之手工藝 日期：2/3~16/3/2024 (逢六，共 3 節) 時間：上午 11:00-12:00 地點：海富中心 <p style="text-align: center;"><外出交流活動></p> 日期：24/3/2024 (日) 時間：早上 10:30-下午 1:00 地點：香港科學館 集散地點：香港科學館正門 備註： 1) 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 2) 此活動與 YMCA 佐敦會所賽馬會綜合青少年服務中心合作



共融系列 (與本中心的少數族裔服務隊合作)

負責職員:李姑娘

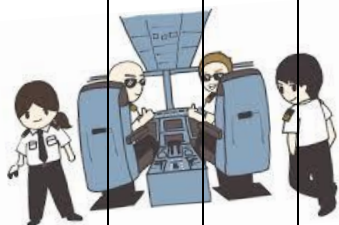
活動名稱	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容
親子週末新煮意 (HFPRC-23-00437)	17/2/24 (六)	上午 11:00 - 下午 1:00	海富中心	中心家庭(6-12歲有發展障礙的兒童及其家長)	4對親子	每對 \$50	週末在家很悶？平時在家很少機會親子下廚？那麼要參加煮食班了！今次邀請中心的南亞裔同事，教授大家印度餃子的做法。小朋友可以體驗烹飪的樂趣，更增進親子關係！一定要報名~ 小組內會製作: 尼泊爾餃子/饅饅 (有素食版可選擇)
家長搞新煮意 (HFPRC-23-00438)	23/2/24 (五)	上午 10:00 - 下午 12:00	海富中心	中心家長	6名	\$50	印度菜在餐廳吃得多，有沒有想像過自己也能製作？今次特意邀請中心的南亞裔同事，教授大家印度簡易菜式的做法。想體驗烹飪印度菜，一定要報名~ 小組內會製作: 印度雞肉咖哩



We can fly

負責職員:賴姑娘

活動編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容
(HFPRC-23-00439)	28/1/24 (日)	早上 10:30 - 12:30	荔枝角	就讀主流學校任何發展障礙的小四至中三學生	8名	\$290 (綜援/半津/全津/書簿津貼/傷殘津貼可減免至每位\$70)	<p>目的：透過飛行 STEM 工作坊及飛行模擬器體驗，給予參加者機會接觸飛行教育，發掘自己更多。</p> <p>內容：飛行 STEM 工作坊、個人 15 分鐘飛行模擬體驗(基礎操控、起飛及降落)</p> <p>集合及解散地點：荔枝角永康街 77 號環蒼中心(港鐵荔枝角站 B1 出口步行五分鐘)</p> <p>備註： 1. 此活動與展翅飛行學會合辦 2. 津貼由展翅飛行學會批核 3. 參加者必須能夠安坐、明白及聽從指示</p>




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
中學生加油站 (HFPRC-23-00440)	24/2 ~ 23/3/24 (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	<p>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。</p> <p>備註： 未滿 18 歲之子女，家長須簽妥「戶外活動家長同意書」</p>	賴姑娘
青年加油站 (HFPRC-23-00441)	13/1 ~ 17/2/24 (逢六共5節，10/2暫停)	下午 5:00 - 6:15		18 歲以上有發展障礙的青年人	8名	\$250	<p>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！</p> <p>每節主題(不分次序):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 青年暢談+ 遊戲環節 2. 手作新體驗 3. 職場人分享 4. 煮食自理 up 5. 外出活動(青年自定行程) 	李姑娘



活動名稱	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容
海富友 周圍走 - 水知 園 (HFPRC -23 -00442)	26/1/ 24 (五)	上午 13:30 - 16:30	水知園	13歲 以上 發展 障礙 青年 及其 家長	12 位	\$20	加強參加者對保護水資源的認識，透過展品、現場示範及互動遊戲，讓參觀人士了解水資源相關的資訊。 備註: 1.集合及解散：敬請準時上午 13:30 於天水圍站 E 出口，逾時不候。回程於天水圍站解散。請自備食水、防曬和防蚊用品及穿輕便服運動鞋。 2.外出活動中心聯絡手機號碼為 5415-8992 3.18 歲以上可以自行報名參加
網上防 騙手冊 (HFPRC -23 -00443)	7/2 ~ 28/2/ 24 (逢 三， 四節)	下午 16:30 - 17:30	Zoom	15歲 以上 有發 展障 礙的 青年 人	10 位	全 免	讓參加者學習現時最流行的騙案，學識如何保護自己，防止受騙。 
海富青 年生日 派對(12- 2 月壽 星) (HFPRC -23 -00444)	2/2/ 24 (五)	下午 5:00 - 下午 6:30	海富中心		10 位	\$60	以個人成長或自我認識為主題，透過生日派對與青年進行不同的派對遊戲，讓他們從遊戲及社交中學習。 內容: 1.派對遊戲 2.許願及切蛋糕 備註: 非 12-2 月生日的青年都可以報名參加。 
青年早 場電影 欣賞分 享會 (HFPRC -23 -00445)	13/1 及 27/1/ 24 (六)	上午 10:00 - 下午 1:00			10 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。 電影: 怪獸大學 優獸大都會 

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
週末睇 景團 - 奧運徑 郊遊樂 (HFPRC -23 -00446)	23/3/ 24 (六)	下午 1:30 - 6:00	香港 奧運 徑、 梅窩	15歲 以上 有發 展障 礙的 青年 人	8 名	\$20	周末又一齊望下山，望下海，香港旅行！今次行的奧運徑，沿途細看文化古蹟，觀賞銀礦灣瀑布，大嶼山美景盡收眼下。 備註: 1.集合及解散：下午 1:30 港鐵東涌站，敬請準時，逾時不候。 2.請自備交通費用，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。 

舞蹈班

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-23-00447)	3/2 ~ 20/4/24 (逢六, 10/2 暫停, 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	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。 備註: 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-23-00448)	3/2 ~ 20/4/24 (逢六, 10/2 暫停, 共 10 節)	下午 3:30 - 4:30		年 (舊生 優先, 歡迎 新生)	4 名	\$900	

體育活動

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
攀石班 (HFPRC-23-00449)	17/1 ~ 13/3/24 (逢三, 14/2 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。 集合及解散地點: 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) 備註: 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 4. YMCA 必須參加者填妥免責聲明同意書方可參與
跆拳道進階 A 班 (HFPRC-23-00450)	23/12/23 ~ 16/3/24 (逢六, 共 12 節, 10/2 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。
跆拳道初階 B 班 (HFPRC-23-00451)	六, 共 12 節, 10/2 暫停)	下午 6:10 - 7:10			18 名	\$1080	備註: ● 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

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-23-00452)	25/2/24 (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	<p>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。</p> <p>集合及解散地點： 荔枝角道 822 號 4 樓西翼 (港鐵荔枝角站 D2 出口步行五分鐘)</p> <p>備註：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 4.
箭藝體驗日(B) (HFPRC-23-00453)		中午 12:00 - 下午 1:00			4名	\$260	



親子體育活動

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
親子攀登同樂日 (HFPRC-23-000454)	21/1/24 (日)	上午 10:30 - 12:30	尖沙咀 YMCA	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>集合及解散地點： 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>備註：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 參加者請穿著輕便服裝及不脫色運動鞋出席 2. 此活動與香港基督教青年會合辦 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 4. YMCA 必須參加者填妥免責聲明同意書方可參與



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。人們往往只注重鍛練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。



負責職員：陳 SIR

活動名稱	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容
南華足球同樂日 (HFPRC-23-00456)	2/12/23 (六)	下午 10:00 - 下午 4:00	南華會	5-12歲任何發展障礙的學童及其家庭成員	112位	全免	「協康慈善運動同樂日 2023」為一實體足球及籃球活動，大會安排了多個運動遊戲及遊戲攤位予本會中心兒童參與，務求讓各參加者均能享受運動的樂趣。 備註： 1. 集合及解散： 敬請準時上午 10:00 於康苗幼兒園對出空地集合，逾時不候。回程於康苗幼兒園對出解散。 2. 請自備食水、防曬和防蚊用品及穿輕便服運動鞋。 3. 外出活動中心聯絡手機號碼為 5415-8992
親子導賞團 - 戲曲中心 (HFPRC-23-00457)	6/2/24 (二)	下午 10:30 - 12:00	戲曲中心	6歲以上任何發展障礙的學童及其家長	15位	全免	導賞員帶參加者遊走戲曲中心各主要設施，講解每個充滿巧思的空間設計，如何配合戲曲獨特的藝術需要。 備註： 1. 集合及解散： 敬請準時上午 10:30 於柯士甸站 E 出口，逾時不候。回程於柯士甸站解散。 2. 請自備食水、防曬和防蚊用品及穿輕便服運動鞋。 3. 外出活動中心聯絡手機號碼為 5415-8992 4. 18 歲以上參加者可以自行報名 5. 提供已消毒的貼耳式導賞耳機，供參加者於導賞團期間使用，參加者亦可自備耳機（具 3.5mm 連接口）



親子琴班

負責職員：美純姑娘

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-23-00458)	7/12/23 ~ 8/2/24 (逢四, 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 導師：顏靜華老師 備註： 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-23-00459)	5/1 ~ 8/3/24 (逢五, 共10節)	下午 4:15 - 7:15				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 鋼琴課程 ，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。
						進階 \$2,000	備註： 1. 每節為半小時
快樂彩琴(六) (HFPRC-23-00460)	17/2 ~ 27/4/24 (逢六, 共10節, 30/3暫停)	下午 3:45 - 7:15				初階 \$1,800	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
						進階 \$2,000	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!
							導師：方老師



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

