

序言：是次「爸爸俱樂部」的主題名為「健康 E 通道」，希望將健康的資訊和筆者經驗與大家交流及分享，期望將身心靈的健康送給你，希望大家喜歡這份無價的聖誕禮物，當然要感謝的是一班熱誠和願意付出的父親，容讓我在此說聲 “ 謝謝您們 ” !!

(一) 專題文章

今期內容

- (一) 專題文章 (二) 生活錦囊
- (三) 爸爸見証 (四) 男色花絮直擊報導
- (五) 男題解答 (六) 男健百子櫃

與肥胖「Say NO」，從生活開始

作者:劉進彥爸爸 (自然療法醫生)

肥胖正在全球蔓延和發展，肥胖人群及與肥胖相關的慢性非傳染性疾病也在逐年升高。這主要是飲食結構變化，食入過量脂肪，體力活動減少引起的。肥胖按發生的原因可分為遺傳性肥胖、繼發性肥胖和單純性肥胖。單純性肥胖是肥胖人群最多的一種，是單純由于營養過剩所造成的全身性脂肪過量積累所致。過去 80 年代以前，香港人的膳食以穀類為主，隨着社會經濟進步，食用穀類、薯類、豆類、蔬菜明顯減少，而動物性食物和植物油的攝入不斷增加。

肥胖導致與之相關的高血壓、冠心病、糖尿病等疾病發病率增加。研究表明，在超重的人仕中，高血壓發病率比體重正常者高 2 倍多，糖尿病發病率為體重正常者的兩倍半。

為遏制肥胖症上升趨勢，隨采用低熱能飲食，增加蔬菜、水果、高纖維食物，增加運動量外，適當的改善我們的飲食、生活習慣也有很大的幫助。



吃飯速度不能快：

日本科學家的一項調查顯示，吃飯速度過快是導致工薪階層肥胖的根本原因。調查結果表明，在超過肥胖傾向的被調查者中，有 43% 的又表示是速食主義者；此外，50% 吃飯囫圇吞棗的人都有肥胖傾向。美國明尼蘇達大學進行的調查發現，便 1970~1994 年，美國人的個人熱能吸取量上升了 15%。調查報告說：「美國人現在在外用餐更多，對便利食品的依賴性更大，而且進食的分量有可能更多。」「左 1969 年，我們的孩子當中根本不存在肥胖問題，今天，肥胖兒童的數目已經加倍，有肥胖問題的成人過去 20 年來也增加了 50%。」

食物進入人體後，體內的血體就會升高，當血糖升高到一定水平時，大腦有關中樞神經就會發出停止進食的信號。若吃得過快，當收到停止進食的信號時，往往已經是吃了過多的食物。現代的「快餐文化」是肥胖症的罪魁禍首之一。因此，放慢進食的速度，可防止進食過多而導致營養過剩，收到瘦身的效果。



分食瘦身：

要求瘦身者在每一餐進食時，不同時吃某些食物，比如，在吃高脂肪、高蛋白的葷菜時，可以食用一種蔬菜，但不能喝啤酒、不能吃麵包、馬鈴薯等醣類食品，因為在食用高蛋白食品的同時食用醣類，人體就會容易增加脂肪而發胖。



多食蔬菜水果餐：

據科學研究發現，多食蔬菜水果有助瘦身。因為肉類食品很容易成為脂肪在人體內儲藏起來使人發胖。而蔬菜水果中的植物蛋白或醣類都不易轉化為脂肪。而且植物的纖維有助增加飽腹感，減少食物及脂肪的攝入量，又能阻慢血糖迅速提升而轉化為脂肪。

晚餐不要吃得過飽：

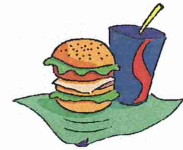
研究發現，晚餐不當也是引起肥胖的重要原因。由於白天工作繁忙，早餐和午餐吃得比較簡單，到了晚上，時間充裕，於是吃得豐富。殊不知帶來的後果是肥胖。因為食物在體內消化後，身體血糖會升高，傍晚時血液中胰島素的含量又上升至一天中的高峰，胰島素可使高血糖轉化成脂肪凝結在血管和腹壁上，久而久之，人便肥胖起來。再說，晚餐油膩還會造成血脂量驟然升高，加之睡眠引起血流速慢，大量血脂沉積於血管壁，會造成動脈粥樣硬化、高血壓、冠心病等症。據法國一項對 100 戶被試驗家庭進行的調查表明，晚餐豐盛的家庭人員比晚餐適量而清淡的家庭的肥胖率高 215%，且心血管疾病的發生率也大大高於後者。

人體排尿高峰一般在飯後 4~5 小時，而晚餐吃得過晚，所產生的尿液就會全部儲留在尿路中，不能及時排出體外。這樣，尿路中尿液的鈣含量也就不斷增加，久而久之就會容易形成尿路結石。

晚餐過飽，膨脹的胃腸會對周圍的器官造成壓迫，使大腦相應部位的細胞活躍起來，誘發各種各樣的夢。惡夢常使人疲勞，久而久之，會可能引起神經衰弱等疾病。

如果一日的副食品大部份由晚上一餐吃下，這些物質在大腸內受到厭氧菌的作用，就會產生有害物質。這些有毒物產物可增加肝腎的負擔和對大腦的毒性刺激，加之睡眠時腸蠕動減少，又相對延長了這些物質在腸腔內停留的時間，從而易導致大腸癌。

研究證明，吃飯時間的選擇，對於體重的增加比人體攝入的數量和質量更重要。由於人體的新陳代謝在上午 8~12 時達到最高峰。因此，每天人體所需營養攝取應以早、中餐為主。一日三餐營養攝取量的分配宜為：早餐佔 30~35%，午餐佔 35~40%，晚餐宜清淡，攝入的熱能不應超過全天攝入的總熱能的 25% 左右。



一餐應吃少量脂肪：

食油雖然含高量脂肪，但一餐吃一小匙左右的油還是有必要的。油可以使肚子不容易饑餓而減少吃零食的機會，并具有提高胡蘿蔔素等脂溶性維他命的吸收效果。



改變烹調方法：

油炸食物或用油拌炒的食物攝食過量是肥胖的元兇之一，因此不要因為油炸食物方便又好吃，便經常吃，而是要積極減少熱能的調理法。此外，就算是同樣的油炸食物，如果將食材切得很細小後再炸，比較容易吸附油脂因此熱能較高。也就是說依據油炸減的不同，所含的熱能會有相當大的差異。成人不要為了配合正在成長期間的孩子，經常烹調油炸食物等菜肴，應多用蒸、煮、烤等低熱能的調理法較為合適。

少喝酒精或甜的飲品：



酒精或甜的飲品是瘦身最大的敵人。即使是含 100% 果汁成分的飲料，也含有相當的糖分，酒類所含的熱能相當高，因此盡量忍耐不喝才是上策。

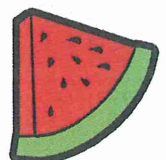
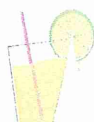


均衡飲食：

美國南加州大學生物營養研究中心的專家發現，單純性肥胖除了與遺傳、脂肪細胞功能、胰島素分泌、肌纖維類型、某些心理因素及運動狀態等因素有關外，另一重要原因是身體內缺乏某些營養素有關，即缺乏促使脂肪轉化為熱能的營養素，如維他命 C、B3、鋅、鐵、鎂等。

當人們因偏食、過分限食、食物單調而出現營養素攝入不足時，使體內脂肪的氧化分解過程緩慢。此似鐵、鎂缺少時，體內三酰甘油含量增加，脂肪生長因子活性增強。因此肥胖的主因，並不是單純的營養物質攝入過多而造成，均衡飲食以確保攝入足夠的營養素至為重要。

與肥胖「SAY NO」，請謹記要從生活飲食習慣開始。



(二)生活錦囊

淺談靜坐

作者: 李炳豪

『人無遠慮，必有近憂』。我們的心幾乎沒有一刻停止思慮。既擔心未來，亦懊悔過去。過多的思慮使到我們的情緒不停起伏。不穩定的情緒影響健康。其實將來的事情未必如你所想的發生，過去的亦追悔不來，只要活在當下，不自作故事，不作多餘之想，我們的情緒自然會平定下來。怎樣才可以不胡思亂想？靜坐是一個很好的方法。

一說到靜坐，很多人立即就會聯想到宗教(佛教)，事實上，靜坐可以與宗教(佛教)完全無關。靜坐(禪生)是佛教(禪宗)必修的功課，但是學習靜坐的人，毋須是佛教徒。打個比喻，任何宗教(邪教除外)的教徒都需要有良好的品格，但是有良好品格的人，不需要是任何一種宗教的教徒。簡單的說，靜坐只是一種生活態度，一種不作胡思亂想的習慣。

靜坐的方法很簡單，只要你找一個不受干擾的地方，盤腿而坐(也可以坐在沒有靠背的摺椅上)，閉目自然呼吸，不故意的引導體內的任何氣息，將注意力集中在腹部的起伏，如有雜念生起，不要跟著思緒亂飛，只要將注意力再次集中在腹部。起初，每次坐十到十五分鐘，然後遞增至每天一小時，如是者，持之以恆，終有一日，你會成功——心境清明，情緒穩定。

方法說是簡單，實踐起來卻需要一定的毅力，因為你一旦開始嘗試，其實你正在嘗試改變自己幾十年來的習性——胡思亂想的習慣。

減壓妙方

作者: 張詩論

我們每天只有二十四小時用真的太小，又要兼顧家庭小朋友，繁忙的工作，我們都需一些方法來減低生活上的壓力。

1. 找朋友，多結交朋友，傾談，說我的工作怎麼樣，我的老板怎麼樣。原來每個人都有其難處。我的難處原來人人都有，聽完之後心裡暢快很多。
2. 行街可以買點小東西獎勵自己，不要瘋狂購物，要量力而為，不買筍價的東西，其實價錢沒有太大分別，不要簽賬，開心就可以。
3. 要有足夠的睡眠，睡眠質素好，第二天可以有足夠的精神應付工作。
4. 跟家人維持良好的關係，有空跟小孩玩玩，跟太太去遊玩，到外面旅遊，輕鬆點，到深圳、澳門跑一跑，也是一個不錯的選擇，尤其是深圳，消費廉宜，做 SPA，按摩，吃東西，都不錯。
5. 事實上，簡單而平淡的生活，不要每天都 Exciting，很多豐富的節目，跟家人吃一頓飯，也可以非常的滿足，也可以很開心。

(三)爸爸見証



救了第一個才可以救第二個

作者: 何仲文

他在放工後，習慣坐在沙發，聚精會神地看著那份「永遠看不完」的報紙，即使妳引吭長鳴，他也只會探出頭來『哦！』，然後又繼續將自己埋在那報紙後面，甚或關上房門，尤得電腦帶他遨遊世界去了！

請！不要老是埋怨家中的另一半。因為心理專家都認同男人在外面承受壓力後往往同女性不同，女人希望同人分享減輕壓力。但男人則像一隻小動物喜躲藏山洞中將壓力收埋在地底。在某程度上男人傾向於自己處理問題。

曾否記得一個四川地震中，有個小孩當被救出時，但只要一支冰凍可樂就可以了，你老公就是這樣簡單。滿容足但小小，。情況就是這樣容易解決。

但第二個行動就比較複雜加上要好多時間，但不能再等待，因為專家話越遲解決第二個生還越微。所以如果你解決了一個我恭喜你！

因為這個生還者洞悉深淵內情況。再加上有專業團幫助，妳埋在深坑幾十米下的孩子可能重見天日。當然還要加點運氣！試想想！只有佢肯沒有支援下尚無足夠的振糧餉跟好在高峭的山上，不停往上爬還要背著重担呢？

還有……在烈日當空 40 幾度跟你個仔在沙灘上堆沙，玩遊戲等等。

又或者，在緩跑徑上默默替你的小朋友做一個領航員，帶領他們走出人生的第一步，試試吧！

吹捧他！鼓勵他才會在戰壕中醒過來，走出嚟與妳匯合成為盟軍一起作戰到底！用妳熱情地吸引他，先救出第一個吧！

主題:心靈健康

作品名:廣告(宣傳)

作者:娛師奶



常言道:男人唔係為錢銀就為女人(好少聽為仔囡),如果搵到錢而身邊(或者外邊)D 女人又有煩氣嘅話,男人大部份都身心健康嘅(除左 d 身痕嘅,話自己心靈空虛)通常呢個時候,恆久存在男人心中嘅「大男人尊嚴」呀,「傳統思想」呀,咁就乜都出晒黎!(幾好呀!)如果有一日,自己身邊個乖仔愛因發現有某種障礙。嘩!呢個男人當堂頭痕兼頭爆,心情跌左落谷底唔在講,仲會怨天怨地怨老婆,怪呢個怪果個,最錯果個係自己。點解會咁,因為唔知點面對,就算搏命搵齊資料想去面對,之但係自己壓力係無法舒解的。最慘係男人好少識得表達內心世界,再加上之前 D 乜野「男人尊嚴,傳統思想」呀,更加阻住晒!男人有野要放低,男人流血不流淚,男人要打落門牙連血吞.....

無可否認,男人應該有更多的責任感,因為男人通常都係家庭支柱,但係責任感唔代表可以乜都收埋個喎!因為乜都收埋只會令人鑽牛角尖,身心點會唔倦,點會健康呢,差 D 人都癲。

過來人嘅我,有幸試過同其他爸爸分享過有關愛女嘅障礙問題後,我當堂成個放開左好多!唔係自己黑心或心腸唔好覺得有人陪,而係突然明白左「你唔係唯一,你唔係第一亦唔係最尾」(You are not the only one. You are not the first also not the last.) 嘅道理。要明白呢個道理一定要得到個機會,可以「聽人講」及「同人講」,而要有呢個機會就要放低 D 乜野「大男人尊嚴...」(其實唔識放低又點會健康,點去學習新事物呢?)去參加我地嘅「爸爸俱樂部」,咁樣你就可以知多 D,聽多 D,講多 D,放低 D! 無野係比「未知」更令人憂心及恐懼嘅。你都可以過黎聽,講,知!試下又無蝕底嘅!睇下次聚會見唔見到你!!!

主題:身心健康的抉擇

作品名:抉擇

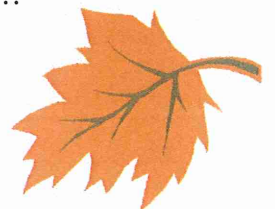
作者:愚師奶



男人有生之年恐懼及害怕的東西有很多,怕伴侶,子女,朋友的看不起,怕失敗,怕生意或工作表現差,怕改變,而我最怕的是抉擇。因為每個抉擇都是痛苦及未知結果好壞的。如果你選擇「一份由你親手由零開始,發展到每年生意額過千萬的生意」和「回家照顧家中子女」你會怎樣選擇,怎樣抉擇呢!大部份做生意的人,都會需要去國內,而我更需要在國內逗留,每星期五天半,每次回家,女兒都會以看陌生人的眼光看著我。感覺...非常難受。有一次,她更往太太背後藏起來,不看我,不碰我。那種無奈,無力感是非筆墨所形容!

那時工作的壓力也把我磨得體無完膚,百病從生。面對自己的「早生兒」及自己用盡心力的生意,我突然做了一個抉擇...放棄我原有的生意(成功感,權力,關係,財富)回家照顧女兒。當時真的有點茫然,未知有否能力繼續延續現有的生活質素,未知能否照顧得女兒健康成長及增長彼此的關係,但也一往無纏。

幸好經過多個月的努力。所有的事情也往好的方面發展。現在女兒像「樹熊」一樣抱/纏著我。只是此種成功感,暖暖的親情,血肉相連感,真是無一種東西能代替(就算我知有天,她會長大而離開我)而本身的身體也不藥而愈。當然身心健康,不是的抉擇,暫時是選對了!!!!





在畢業禮當天，一位嘉賓在台上說出一語重心長事件，內容是一個媽媽在巴士發生的事件，「媽媽帶小孩子乘巴士，當時孩子行為非常頑劣，媽媽在眾乘客望着她的時候，從手袋取出一件物品，大家估媽媽從手袋取出甚麼東西。」當時有很多不同的答案，但都是錯的。嘉賓隨即說出答案，原來是「太陽眼鏡」，深信嘉賓希望說給家長明白，照顧特殊小朋友經常面對的情形。

但我的答案未必是這樣，因為我們協康家長與小朋友接受協康訓練多年，雖然小朋友間中都有行為上問題，但深信協康家長都不會取太陽眼鏡，而她們取出的應該一個心。一個大家認同的多心(愛心、關心、耐心、信心)，每一個特殊小朋友家長的付出，比正常小朋友多不只十倍，甚至百倍，爸媽們無私照顧特殊小朋友，何需用太陽眼鏡。

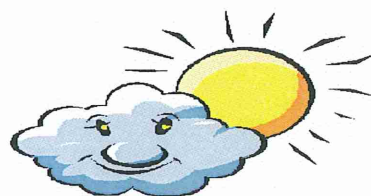
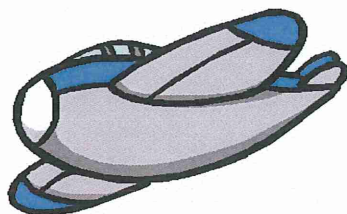
回想四年前兒子評為自閉的當天，我和太太在短短幾小時內，從網上找到很多服務機構資料，略知自閉症是什麼一回事，在數天內找到機構服務(協康會富昌中心)，得到中心主任、社工、幼兒導師專業解釋，更加明白兒子需要。

時光飛逝，轉眼就讀一年級，兒子在短短數年間接受訓練，我認識了一班專業有愛心的前線工作員，一班亦師亦友的同路家長，給予很大鼓勵，互相支持及互相提點。

在中心主任鼓勵下，為同路人家長建立一個網站，亦加入同心家長會，爸爸俱樂部，作為一個特殊小朋友的家長，應無時無刻裝備自己，積極面對每日的新挑戰，讓一家人齊心合力，創造明天。

軀殼

編者:師奶爸爸



在一個家長聚會中，好多家長說出不同的意見，當時其中一位家長說出一句說話，令我有點兒不开心，她不停地說:「我們的小朋友只懂得帶軀殼上學，孩子們不懂帶靈魂上學」，雖然是他們個人的意見，但我是絕對不認同的。

我們的小朋友從小接受訓練，學懂知識,改變不當的行為，上了特殊小學又學會新知識，怎能說孩子們只帶軀殼上學，一概而論，雖然一句隨心說話，在當中扼殺一班為小朋友默默付出的同工及家長。

雖然特殊小朋友比正常小朋友在成長過程中略遲，學習能力較低一點，行為比別人差一點，但特殊小朋友在學習上比正常更加努力，更能接受刻苦訓練，怎可說特殊孩子，只懂帶軀殼上學去呢!!

後記：

「師奶」在大多數人來說，是個普通名稱，但個人解作師奶等同強者，雖然很多人說爸爸的工作是背起一個家庭，是家中支柱，是一個強者。回心想古語有云:「男人背後必有一個女人」，她們包括媽媽、妻子，正是說明師的重要，她們每天忙於家務，照顧丈夫及子女，與大家分享以下的例子，在巴士站常看到很多媽媽，一個人一手抱著BB，一手舉起BB車，背著一個大背袋，再舉一個例子，妻子為家庭誕下新生命，懷胎十月，最後冒著生命危險，跨過鬼門關，各位爸爸想一想，師奶是否一個強者，爸爸們應體諒妻子，兩口子共同努力，多點溝通，共創美好家庭。

「師奶」爸爸其實是一個好普通的爸爸。

很多時候聽到某些太太們說:「丈夫幫不到家務,又幫不到照顧孩子,又聽到某些丈夫說,下班回家太太不停叫他做家務,照顧孩子,教孩子做功課等等怨言,回想古語有云:「公說公有理,婆說婆有理」一句名言。

深信兩口子能成為夫妻,是經過甜蜜熱戀,互相了解才會結成夫妻,怎可能婚後多了孩子,便不停出現問題和怨言。不停說另一半的不是,回想古語有云:「若要人似我,除非兩個我」。

有幸聽了一個講座,講者玩了一個簡單遊戲,大家想想另一半在家中排行,一般長兄長姊多數選擇排行最年幼,作為伴侶,反過來想排行最年幼弟妹,所選伴侶,多數排行最大長兄長姊,中間排行兄弟姊妹問題則小一點,原因在他們成長過程,長兄長姊大多性格,獨立自主,需要照顧弟妹,而排行最細弟妹從小得到父母兄姊的關愛,主見較為受人影響,而排行中間最好,因為「上要奉承聽話,下要照顧弟妹」,這羣最能體貼入微。

試想兩夫妻分別是長兄及長姊,兩個獨立個性人一起,問題必然出現,相反太太是長女,丈夫是細仔大家又想想會出現什麼問題,答案是妻子太叻,反觀丈夫沒有主見又幫不到忙,丈夫雖然想幫太太,奈何從何入手,反觀太太覺得越幫越忙。

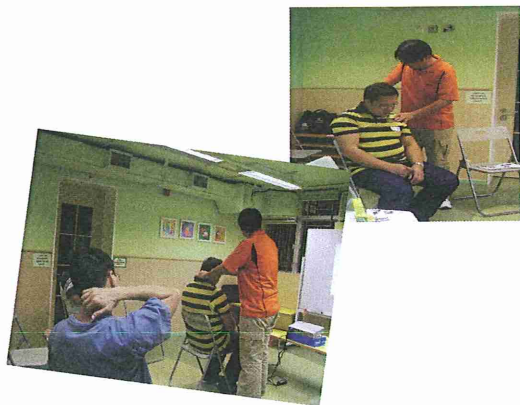
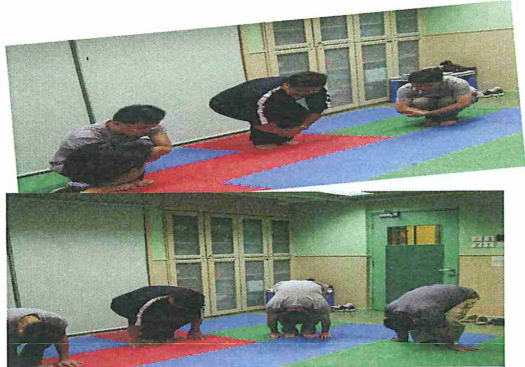
古語亦云:「牀頭打交,牀尾和」,多一些溝通,多一些諒解。

(四)男色花絮直擊報導

爸爸俱樂部---男識生活 26.9.09

本人是首次參加「爸爸俱樂部」的活動,在26/09星期六晚上自己便帶著好奇心聽聽究竟這個課堂是否有得著?當時有位註冊物理治療師在講解穴位指壓在不同地方按摩就會對身體不同的部位作出反應因而令到疲累的身軀得以鬆弛,不過最難得講員親自示範並且邀請爸爸出來做,使大家都很深入了解每個環節。

其實我們為人爸爸、媽媽無論在工作或在家中照顧發展障礙問題的孩子有時真是很疲累,不過現在上了這一課便學識處理解決疲勞問題,不但可以自己替自己做穴位指壓,還可以幫太太按摩舒緩,這樣大家都能處於醒神狀態地工作及照顧孩子,真是實用了。



爸爸俱樂部 -- 男識測試 24.10.09

“瑜珈”這門運動今次是第一次接觸,所以我帶著好奇及害怕的心情去看過究竟。開始一位長髮的女教練為男士們講解“瑜珈”的起源及對人體有什麼益處,跟著便教大家做幾款熱身,我們都很平心靜氣地做,不過做到正式動作的時候,真是吃不消因為我們不是時常練習,所以骨骼柔軟度是很難控制的,這時,教練吩咐我們盡了力就可以而且最重要是整個過程加以享受及鬆弛。不過直得一提是當在這間室內一片漆黑我們各人都閉目及深呼吸,不要腦袋想任何事躺臥在蓆上大約3分鐘,然後各自起身靜坐。雖然只是幾分鐘,但是我覺得好像過了很長的時間,不過自己在這一刻真的完完全全地釋放了,整個人都很舒服,將所有枷鎖重擔壓力都通通拋開了。最後,教練又教我們做一個醫治很多病的呼吸法叫“單鼻孔呼吸法”,特別是對鼻敏感治療很有功效。其實,爸爸們除了應付沉重的工作外還要回家協助太太照顧孩子,真是很勞心勞力,因此學曉了這些減壓及鬆弛的運動,不止是自己可以得著而且教授太太一起做,這樣大家就可以有精神去照顧孩子了。

今次的活動令到我一家都受用尤其是這個“單鼻孔呼吸法”因為我的兒子是有鼻敏感症狀。

天諾爸爸

(五)男題解答



給孩子的叮嚀

作者：浩然爸爸

親愛的孩子：

如果你現在還未學懂堅強，凡遇到困難或阻礙時便輕易放棄，就請你看看以下的小故事吧！

猶記得二零零三年初春，香港發生一場疫病－沙士。這個傳染病幾乎奪去你母親的生命，她在深切治療部留院期間，命懸一綫，但仍惦記着、問着爆發疫病病房的每一個病人是否安全，當得悉數名同胞一個又一個染病，甚至離世而感到何等的難過，但這並沒有減輕她對生命的熱愛！

養病期間，身體還未康復過來，經常要承受肌肉和骨骼的百般痛楚，再加上懷孕期的不適，使她連站起來也很費力，可是她仍然堅持要將你帶來這美麗的世界。當你出生時，使我們覺得既快樂又驕傲！

遠在二十世紀，出現了一位名叫海倫凱勒的女孩，出生時，眼睛受病菌感染導致失明。在盲、聾、啞的黑暗世界中度日子，這不但沒有摧毀她的自信，她還努力不懈，勇敢地衝破重重困難。十歲的海倫凱勒才開始發聲。二十歲左右的她，第一次演講完畢，從演講台走下來時，不禁哭了出來，說話對她來說實在太難了！其後，她更完成了哈佛大學的大學課程，運用了生命的全部力量，為慈善機構、為殘疾人士到處奔走，照亮了全人類！

孩子啊！雖然，你被確診為整體發展遲緩，加上有自閉特質，但是，爸爸還要提醒你：「不要因為你的傷病。遮蔽你身體內在的潛能。」所以，當你遇到困難時：「不要躲避，不要放棄，一定要堅強下去！還要多看書本，充實自己，你身邊也有着無數的生命導師，值得你學習啊！」

爸爸會客室

記錄：張雅麗

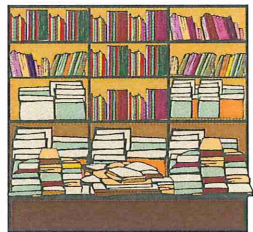
林：爸爸俱樂部的最大特色是全部都是男性，用男仕的角度去發表一些看法，所謂男人之苦，可以在這個時候，吐吐苦水出來呀，好多時我地大家坐低傾計時，都係有共同的話題，講出自己的感受，男人同男人傾會明白多d囉

胡：當我參與這個會時，原來清一色都是男人，咁就可以暢所欲言，而且氣氛都好融洽，當自己有困難或不明白時，有好多同路人爸爸會將佢嘅經驗同我哋分享，我覺得仲有呢個空間俾爸爸訴訴心事，等自己都無咁辛苦。

羅：參與爸爸活動最大的得著是大家可以分享一吓心情，有嘢自己唔識，其他爸爸又講吓自己的經驗，加埋加埋就識咗好多了，有時講吓自己的工作，都幾好架。

林：係爸爸俱樂部會聽到其他爸爸的故事，知道自己個仔其實都唔係咁差，都唔係無希望，我地每個人都有自己的崗位，如果自己都放棄的話，咁邊個去幫個仔呢？

羅：新的爸爸入到嚟時，相信傷心期還未過，大家會講番一些自己點樣處理仔仔的心得，過幾個月之後，見到佢哋都有個好大轉變，他們開心咗，知道多咗嘢，自己要慢慢接受事實，所以幫到新家長我都覺得自己都好好有貢獻，都幾開心又滿足架，透過大家分享意見，有埋一些特別安排的課程，其實係一個渠道令到自己去舒緩壓力，而且明白到我地其實係有出路嘅。



(六) 「男健百子櫃」

健康資訊

衛生署中央健康教育組 熱線：2833 0111

www.cheu.gov.hk/

醫院管理局營養資訊中心 熱線：2831 6040

www.ha.org.hk/dic/

性與生殖健康

香港家庭計劃指導會 熱線：2572 2222

www.famplan.org.hk/

職業健康

香港工人健康中心職業健康求助熱線

熱線：2725 3996

www.hkwhc.org.hk/

勞工處職業安全及健康電話查詢

熱線：2717 1771

www.labour.gov.hk/tc/osh/content5.htm

精神健康

醫院管理局 24 小時精神科熱線

熱線：2466 7350

www.ha.org.hk/

香港心理衛生會心理健康資訊熱線

熱線：2528 0196, 2772 0047

www.mhahk.org.hk/

家庭問題

香港家庭福利會 熱線：2527 3171

www.hkfws.org.hk/

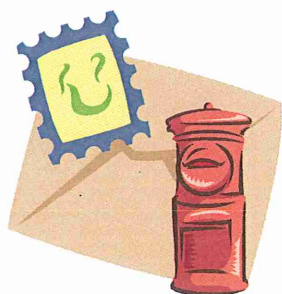
基督教家庭服務中心男士輔導熱線 熱線：2787 1355

www.cfsc.org.hk/

明愛男士成長中心男人熱線 熱線：2649 1100

www.mencentre.hk/

爸爸的信箱



歡迎你將 喜樂 與 煩憂

寄給我們！！！！讓我們一同分享與交流

海富中心

地址：九龍旺角海泓道海富苑海欣閣一樓



編輯工作小組成員：何仲文

陳善輝 娛師奶 浩然爸爸

劉進彥爸爸 李炳豪 師奶爸爸

天諾爸爸 張詩論 愚師奶

林中偉 滿樂爸爸 安安文文爸爸

爸爸俱樂部

會員申請表格

爸爸姓名：_____

子女年齡：_____

發展障礙類別：_____

聯絡電話：_____

電郵地址：_____

所屬中心：_____

對小組的期望：

申請辦法：

請填妥以上的表格交回或傳真 2784 1194 至海富家長資源中心，歡迎致電 2777 5588 向海富中心社工查詢。