

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) 爸爸孩子遊戲室 (六) 男健百子櫃

序言：爸爸俱樂部第三期出版了，把一份「活得健康有型人」的祝福，送給你們，希望繼續將筆者的經驗與大家交流及分享，讓大家感受一份有型與無型的關愛！

(一) 專題文章



你想逆流？還是順流？

作者：三文魚

(註冊健腦操導師)

當你擁有健康時，你並不重視“它”；但當你失去“它”時，你才明白“它”寶貴之處。

還記起二十多歲時，醫生告訴我因骨質退化，五年光景之內，我必需坐輪椅；更甚者說我將不久於人世，無論怎樣我只感到身體很不對勁，面如死灰色，心跳突然由 60 跳至 130 - 150，隨時隨地失去知覺被送進醫院。但認識我的朋友，現在仍可利用文字、電話或面對面的與我溝通，我仍可行走於地上，與朋友談天說地，與他們訴說我所需我所要。難道多位醫生(包括中醫、西醫、氣功)斷錯症？

我相信他們是專業的，當我從 X 光片中看到自己的盤骨模糊不清時，心裡不禁打了個冷噤。但我仍然相信，只要我想健康地生存下去，是可以的。

當時不作他想，立刻離開了工作崗位，不停地找不同類型醫生(西醫、腳底按摩、耳針治療、不同的氣功醫生、脊背神經科醫生……)，求醫的過程，我只可用惡夢來形容，我常常對自己說：咬緊牙關便可以過的。另因吃了長時間的類固醇，在首一個月，我的體重已急升了二十多磅，及後更不用多說！

經過幾年光景，一心求醫的我漸入佳景。當健康有了點起息，我又犯下嚴重的錯誤 - 健忘，忘記自己曾經發病，忘記需要休息，忘記自己最需要、最重要的是什麼？或者跟本我並不知道自己需要的是什麼或缺乏什麼？再度盲目地投入工作，忘記過去，忘記感受，忘記健康，忘記快樂；八年多後，無論身體或情緒上，都陷入崩潰狀態，健康更不遑多說，最後離開工作崗位，臥病在床多年 - 跟着又從頭開始，從頭上路！

我相信自己是幸運的，幸運的是我有兩次機會，還可從頭再來；但有些朋友他們一次機會也沒有便離開了！我在想，既然有機會留下來的，是否需要為自己或別人做點事？最小碰了那麼多壁，一定是有什麼學不懂、做不好？究竟我需要學什麼？我人生的課題又是什麼？我需要怎樣做？我對自己的認識實在太小了！

事實上這麼多年來我真的很幸運，遇到很多良師、益友，其中一位老師提及，我們的疾病，大概80%是來自我們的情緒的影響，這值得我深究，究竟情緒在我生命的課題裡佔了多小位置？我是不是情緒的奴隸？

而我亦曾經在(Discovery Channel)看到一個發現，人體內的細胞，分別連接一條神經線及淋巴腺；當我們快樂時，神經線便會刺激淋巴腺，產生健康的細胞出來；當我們發怒、悲傷、自憐自艾、抱怨……時，神經線便會刺激淋巴腺，產生不好的細胞、甚至癌細胞出來，令我們的健康出現問題。

在「You Can Heal Your Life 創造生命的奇蹟，作者：Louise L. Hay 露易絲·賀」一書中指出：怨恨、批判、恐懼和罪惡感，最容易讓我們身體和生命出了問題。而每一種病症，也有可能形成的原因，例如：當眼睛出現問題時，它的可能形成原因是對過去、現在和未來看的能力出了岔子；但假若我們「改變」現有的思維模式，好像當眼睛出現問題時，我們可用新的思想形態對自己說：我以愛和喜悅看世界。看看能否在你過去或現在的疾病或某些心理原因之間，找到一些關連，嘗試療癒自己。

還有不得不提的是我的伴侶，婚後十多年，我病的時間比健康的時間還多，但他仍在我身邊不離不棄。原來守候在一個有病或有問題的人的身邊時，周邊的人所承受的壓力並不是外人能明白。在此，我要說聲謝謝！

很多人問這個問題或那個問題可不可以用健腦操、觸康健、顫底骨……來處理他/她們的問題，我只可對他/她們說，這一切一切也是工具，用來協助我們改善問題，最重要的是面對問題的態度，而怎樣利用工具則是另一個層次的問題了。

原來健康、生命可以很簡單，學習正向的想法，學習愛自己，開始尋找自己喜愛的和需要的，懂得表達愛，懂得感恩，懂得體諒，懂得說謝謝，懂得分享，懂得放下，懂得珍惜現時擁有的，其實簡單便是富有、更是福。當你願意改變，你的生命便會跟著改變。

如果一個小孩在第一次跌倒時就放棄，他將永遠無法學會走路。

「You Can Heal Your Life 創造生命的奇蹟」

還是順流吧，順著生命的流程，去欣賞、享受每一天。



(二) 生活錦囊

書法養生

作者：李炳豪

春節期間，中心舉辦親子活動，社工張姑娘指定本人擺檔「賣」藝—負責寫揮春。只因她覺得我的字「寫得幾靚」。

當日「羣賢畢至，少長咸集」，本人將「架生」一紙、筆、墨在攤檔前一字排開，預備迎接「貴客」。誰知各位廿四孝媽媽只顧倍著寶貝各自尋找樂趣，對我的攤檔不屑一顧。悶極無聊之際，只好大筆一揮，寫了幾張「學業進步」、「身體健康」之類的揮春，聊以自娛。誰知，這下子不得了。各位媽咪好像發現新大陸一樣，竟然排隊向我索取「墨寶」。如是者，一發不可收拾之下一寫三個小時，

直至所有紙張都寫光才能罷手，真的可以說是「洛陽紙貴」。(各位，洛陽紙貴的真正意思不是這樣的，這裡只不過借用一下)。

以上所說，不無自我吹噓，臉上貼金之嫌。各位看官原諒則過。其實我要說的是「書法」除了實用之外，還可以帶來很多樂趣。寫得一手好字，可以帶來讚賞、艷羨。繼而帶來心靈的滿足。就算字寫得不怎麼樣，但是在寫字(或者學習)的過程中，也可以鍛鍊身心！當你用心的去寫一個字時，每一點、每一畫，或長或短，或頓或挫，都要全神貫注。當聚精會神時身心會達到一種寧靜的狀態。有研究指出，練書法等如練一種氣功。50 後及 60 後的各位朋友。大概都會在電視看過我們的黃師傅—關德興先生表演書法。但見他老人家氣聚丹田，兩腿一蹲。扎一個四平大馬，然後大喝一聲，舉起毛筆，運勁於手，筆走龍蛇，一氣呵成，寫出一個龍字。他老人家說，這是氣功。看官，他老人家的一貫作風容或誇張了一點，但是一些認真的研究指出。書法是一種很好的養生活動。

寫書法，如果你不求大成就的話(即是說你的目標不是想成為書法家)，可以是一件很簡單，很便宜的活動。說真的，也不一定要找名師。中華書店、三聯書店甚至國內的書店有的是各類非常好的字帖，價錢便宜。選對了自己喜歡的字體。(初學者宜選隸書或楷書，篆書太難辨認。我提議不要選取。行、草如果練得不好，容易寫壞手 — 即易放難收。次序是先練大字，後練小字)再買一本教你如何用筆的書，買一兩枝好一點毛筆，回家揣摩著練習，堅持每天練半至一小時，一年半載之後，担保你有不錯的成績。

我看過一本台灣出版的著作研究書法對自閉症兒童的幫助，它說書法可以訓練兒童的專注力，可以訓練他們的心手協調也可以鍛鍊他們的耐性。所以當你練得一手好書法時，說不定將來可以成為你自己孩子的啓蒙老師。

如果閣下看了這篇文章而「春心大動」想立即身體力行去寫書法的話，再給你一個既環保又省錢的貼士 — 可以利用舊報紙練字而不需要另外買紙。一家大小，打開報紙一起練字，你說這樣的活動是不是很有建設性，很化算呢？

(三)爸爸見証



「他」給了我珍貴的處方

作者：浩然爸爸

浩然仔快將離開幼稚園階段要踏入小一。回想幾年前他評定為整體發展遲緩令我長期處於「迷惘狀態」。

「浩然是不是自閉？是不是有注意力缺失或過動的問題？我該怎麼辦？」身為父母滿總是懷愛心。

「如在課堂上有過動兒？不專注經常干擾上課，我該怎麼辦？」教師亦不勝煩惱。

街坊、路人甚至親友都話：「你哋點樣教仔架！這孩子怎麼會這樣壞？」正面/背後批評的聲音不斷。

「每個人都罵我、取笑我，我犯了很多錯，真不明白自己為什麼會這樣「差」勁」？但對然仔的心事有誰知？

就此，我經常晚上看各類有關兒童發展書籍，這樣並非去為孩子貼上標籤，而是提醒我，他們是無辜的並非「壞孩子」，必須針對症狀提供即時且正確的教導，個個「小朋友」的成長，都需要成人的關心與協助。

四歲半時的然仔，開始懂說話，而且學會講嘢後，就給了我一個醫「XX 症」的處方亦就是「字字藏愛，句句疼惜」使我不藥而癒。

哈哈，世界本來就是這樣簡單！



發燒是敵是友？

作者：進彥爸爸（自然療法醫生）

人體正常體溫為攝氏 37 度 (華氏 98.6 度)，當體溫高於正常溫度時，稱為發燒。發燒時，身體常感到不舒服，傳統西醫認為發燒對身體不利，所以往往使用各種退燒藥把體溫降低。

從生理學上，體溫是由腦下垂體所控制，而這體溫調節是人體免疫功能的一部份。當身體受感染時，例如當傷風感冒時，人體體溫會慢慢下降，出現發冷現象，但這會影響體內各種生化運作，包括新陳代謝、酵素功能等，這都會對身體造成危險。這時腦下垂體便會本能地作出反應，提升體溫來作出安全措施。

發燒亦會令人體內白血球及免疫蛋白提升，同時會透過細胞呼吸功能提升氧氣量，加強心臟跳動次數，把白血球、免疫蛋白及氧氣運送到身體各部位，作抵抗功能。因此，發燒不但不可怕，實則是身體的一種自我保護。

另一方面，體溫提升同時亦有殲滅有害細菌病毒的作用。一般的有害細菌，其可存活溫度空間非常狹窄，許多傳染病菌受不了高溫的環境，當身體的溫度上升，其活動力和繁殖力就會減弱，而且很容易死亡。同時，體溫提升亦有助刺激體內的免疫細胞吞食擊殺有害細菌病毒。事實上，在抗生素流行之前，醫生有時候會以增加病人的體溫來治療好些感染病。

開始發燒時，身體可能會引發肌肉酸痛及疲倦的感覺，這時身體會本能地自然休適，減低食慾，身體會全神貫注於對付外來侵襲的病毒細菌。當人體溫度上升至攝氏 38.9 至 39.4 度 (華氏 102 至 103 度) 時，身體便自然地開始出汗，這時，身體的免疫系統正處於巔峰狀態，肌肉酸痛及怕冷症狀將會慢慢隨之消失，身體溫度不但不會繼續上升，反之，在維持一段短時間後會下降至正常溫度。

相反地，假若使用退燒藥來退燒，身體的免疫系統便不能達至高峰。研究發現完全康復的時間，一般會比沒有服用退燒藥的較長，研究亦發現，就算使用消炎藥治療傷風感冒，單使用消炎藥也比加入退燒藥效果為好。

有些人可能會擔心發燒會影響腦部，但若是正確處理，這可能性是差不多不會發生的。當然，嬰孩、幼童或年老體弱者，必須小心看護，小心不讓發燒時間過長，以免消耗太多免疫體能而致出現偏差。如果燒得太高或過久，不僅很難受，而且可能有害身體，因此有時候，適當的降低體溫是有須要的。

總括而言，發燒是身體一種本能的自然防禦機能反應，發一點燒實際上對身體有益。根據多項研究顯示，是利多於弊。

家長鼓勵篇

作者： 丞丞爸爸

認識我的朋友都知道，我是從不諱言從不迴避小兒丞丞是自閉症兒童。當然，我不是博取別人同情，而是丞丞永遠永遠都是我的愛兒，不會因為他的自閉症而有所改變。況且，愛護他是我決定帶他來到世上的一刻已願意承擔，為何怕被人知呢？所以，他有自閉症不是我一個遺憾，也不是什麼不幸。每次看到他在自己的世界內快快樂樂過活，每次他願意給我一個擁抱，每次他拉著我的手，每次他與我分享他的歡笑，我內心已很心滿意足。人活在世上，不就是應該這樣嗎？我慶幸上天給我丞丞這小天使，令我明瞭世間存在的價值，看清楚孩子最基本的要求與愛心。丞丞不是活在我的期望中，不是滿足我內心的標準，而是身為父親的我，讓他得到真誠無條件的關懷及發揮在這世上的價值。在翻閱過往五年多丞丞的照片時，發覺他從冷漠的眼神至溫暖燦爛的笑容，正正見證著他的改變與成長，其實又與其他普通小朋友有何大分別呢？我又為何需要苦痛？為何需要過份憂心他的未來？我們都會老，未來可做的沒有多少，現在可做的不單是給他訓練，更重要而是給他感受到真真正正赤裸裸的愛心。我們是一面鏡子，反影著內心世界，也影響著子女。你的歡欣喜悅，他也感受得到。



願意付出的爸爸

作者： 聰爸爸

孩子一天一天的長大，育有發展障礙兒童的爸爸，會面對很多的挑戰，在家中訓練孩子時要學習有創意、有耐性，更加需要精心設計的生活步驟來訓練子女，所以與弱兒相處時要習慣懂得調節自己，來適應他們在家中學習模式，父母必須合拍，千萬不可互相埋怨，否則只會愈搞愈一團糟，夫妻之間最需要互相體諒、互相支持。

談到在校生活，學校是提供孩子常規訓練的地方，除了媽媽之外，爸爸的參與是十分重要的，家校要合作，一方面使校方增加對孩子的認識，另一方面家長會加深瞭解孩子在學校的情況，透過家長的參與及課後的延續，對孩子的成長很有幫助。

爸爸亦要常常與子女享受戶外的樂趣，給子女多些接觸社會、認識四周事物，每事教、隨處教是一些家長的經驗，或許有時旁人會帶著奇異的目光；但不要怕，要放下自我，專注處理子女的問題最重要，好讓他們能早日適應這個社會，這是個漫長而艱辛的路程，一定要給信心自己去克服，並沒有其他的所謂「捷徑」。

筆者感覺到願意付出的爸爸有很多，他們樂意不斷的付出、積極的參與和努力地去學習；願意付出為孩子作好準備，陪著孩子一起成長。



(四)男色花絮直擊報導

30/1/2010 (六) 我有好心情

“快樂的心情可以減少負面情緒和行爲，齊齊將心中的憤怒毀滅佢，消失啦”

“開開心心玩番吓,好爽!!”

“增加我們的同情心、創意和活力，及改善我們的身心健康”

“能夠與同路人分享一吓快樂小貼士，好滿足，好實在、好有 *FEEL!!!*”



(五)爸爸孩子遊戲室

童年愛玩的你



還記得童年時代的你是什麼模樣嗎？那個愛玩、充滿好奇心、對任何事都充滿着熱誠的你，那個會叫會笑、滿腦子鬼主意的你還在嗎？那是一個久違了的童真嗎？我們在不知不覺中長大了，在社會上背上不同的角式：家庭中是父母、丈夫、妻子、手足；工作上是一種角式。礙於成人的矜持與世俗眼光，我們變得不懂得玩了。

其實，遊戲並不是孩子的專利。一個懂得玩，懂得帶歡笑予周圍的人是一個最會快樂的人。遊戲可以說是減壓的良方。在繁忙的工作壓力下，偶然與家人或朋友來個一二三，紅綠燈，過馬路，要小心；或是在案頭以少許白紙條造竹蜻蜓放上半年等，必能令你暫忘繁憂。遊戲更令你滿足是創意。那些大家小時候手到拿來的小玩意：用儲起來的雪條棍砌的飛船、小手槍、自製的小米袋、自製的風爭等，充滿創作天份的你就是這樣激發出來。

遊戲的價值並不止於正藉發展的兒童。一個善於遊戲的成人，藉着遊戲化解生活的壓力，看輕成敗，着重過程的付出和啟發，變得快樂，朝氣蓬勃，富創造力。你願意成為一個好玩的成年人嗎？

把你喜愛的遊戲帶回家中，跟孩子多玩遊戲。除了可以讓孩子可以健康地成長外，也不但可以促進親子間的了解及溝通，更可以增加家庭成員之間的信任和默契。

就讓我們尋回那早已收藏起的童真，展露那十分珍貴而純真的笑容，將如此簡單的遊戲，歡樂，延續下去……

蕭嘉燕(啤梨姐姐)
遊戲概念工作室

玩出父女情

愚師奶

遊戲不單是與兒童溝通的最佳方法，也是建立親子關係的最佳良方，爸爸想破冰，闖進孩子的內心世界，方法其實很簡單，就是與孩子一同遊戲，成為孩子的玩伴，拉近彼此的距離。

我以前為了工作，經常穿梭中港兩地，與女兒聚少離多，女兒漸漸把我視作陌路人，有時甚至想迴避我，令我感到非常難受。

我的女兒現年 5 歲半，是早產 BB，出生時重 1 磅 2 安士，身體只比爸爸的手掌長一點點，在醫院住了 7 個月，會感染肺炎，視力也受到影響，其間醫生多次着爸媽做好女兒隨時離開的心理準備，令我太太擔憂不已。

經歷 7 個月的憂患與共後，我亦要重投工作，因經常往返內地，女兒對我愈來愈陌生。「我每逢星期六日才回港，逗留不過 48 小時，女兒已不認得我的。」後來我決定將工作基地轉移到香港，想多點親近女兒。

我覺得：「在小朋友的成長過程中，爸爸的角色同樣重要。父母二人應該以身作則教導孩子。女人較感性，男人較理性，孩子不能只接受單方面的影響。」

在太太的鼓勵下，我開始參力協康會舉辦的「爸爸孩子遊戲室」，父女關係因此跨進一步。「爸爸孩子遊戲室」是為有特殊需要兒童而設的親子遊戲小組，爸爸們可以跟子女玩遊戲、唱歌、做手工，更重要是女兒可與其他小朋友學習相處，增進孩子的社交技巧。

「在這裡，我和女兒可以有親密的接觸時間，也能觀察其他爸爸是怎樣跟孩子相處的。」我和女兒的關係較從前密切，女兒也愈來愈喜歡與我玩，從遊戲中孩子學懂什麼是規矩，令我在管教時更容易。」

我也在這裡認識了一班同路人家長，彼此分享經驗，我知道了很多有關孩子成長的需要，有些同路人會安慰我：「我學懂了，原來我並不是孤單一個，身邊有很多同路人陪著我走」。



四月份爸爸孩子遊戲室 - 做個玩得起的爸爸心得分享

- ▶ 一齊玩球，玩車，游泳，最緊要開心。(浩霖爸爸)
- ▶ 全情投入。(彤彤爸爸)
- ▶ 抽多一點時間跟女兒玩不同種類之遊戲。(Chloe 爸爸)
- ▶ 適量的獎賞對孩子很有幫助。(軒軒爸爸)
- ▶ 給時間與小孩子發掘他們的興趣才可 (朗朗爸爸)
- ▶ 有童心才會玩得起 (朗朗爸爸)
- ▶ 與孩子享受遊戲的過程。(哲哲爸爸)

(六)「男健百子櫃」



安心寧神妙法

李仁杰 註冊中醫師

飲食調理:

1. 晚餐不宜吃太多及太遲，會令胃部不能及時排空，躺下時很易感到不適。晚餐宜清淡，在睡前3小時吃完。
2. 平素有消化毛病的人，例如經常胃痛、放屁、脹氣等，宜少吃厚味、肥膩、香燥的食物，以減輕胃腸負擔。
3. 咖啡因興奮大腦，干擾你入睡。含有咖啡因的東西都宜減量，比如咖啡、汽水、可可、茶、巧克力等。在下午或傍晚之後，最好避免飲用這些食品。注意一些成藥如止痛藥，也可能有咖啡因成分。
4. 晚餐後應減少喝水，以免晚上起來上洗手間。
5. 雖然酒精可以幫助鬆弛入睡，但同時擾亂正常的大腦功能，使你不能深睡及容易覺醒。
6. 吸煙似乎有助鎮靜，但尼古丁其實是一種刺激大腦的化學物，可以導致睡眠障礙。
7. 低血糖者，可以在睡前適量地吃些小點，如餅乾、全穀類、麥片、麵等，以維持睡眠時的血糖水平。



十二招養出快樂小孩

- 給孩子隨性玩耍的時間，不要把生活安排得太有規則
- 教導他關懷別人
- 鼓勵他多運動
- 笑口常開
- 有創意的讚美
- 確保孩子吃得健康
- 激發他內在的藝術天份
- 常常擁抱
- 用心聆聽
- 放棄完美主義
- 教導他解決問題
- 給他表演的舞台

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： 文翹爸爸
浩然爸爸
進彥爸爸 李炳豪 師奶爸爸
愚師奶
丞丞爸爸 張詩論



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。