

爸爸

的天空

爸爸俱樂部心聲集



《爸爸的天空——爸爸俱樂部心聲集》

序言

陳智思	1
史泰祖	2

「爸爸俱樂部」

傾聽男人心	3
不一樣的爸爸	5
爸爸中的爸爸	7

爸爸的心底話

兵來將擋，水來土掩	9
成長路	11
談壓力	12
笑臉無價	13
凡事看開一點	14
我的小天使	15
珍惜童年	16
擔子	17
順流逆流	18
歡樂假日	19

為爸爸打氣

妻子的話	21
孩子的話	22
爸爸俱樂部會員	23

讓爸爸活得更快樂

開拓爸爸的自我空間	27
讓爸爸的力量發揮出來	29
爸爸俱樂部簡介	31

序言

爸爸的同行者

身為兩子之父，我明白照顧小孩子並不容易。工作上的事，其他同事可以協助分擔；但孩子的事，身為父母的必然事事關心，小至選用日常物品，大至小朋友的入學和健康事宜，父母都會用心地考慮和照顧每一項細節。

很多人認為，為人父母者別無他想，只會望子成龍。但我認為，父母對子女的期望其實十分簡單，只希望他們健康、快樂地成長。我自己也患有血管病，深明健康並非必然，亦明白到父母對子女的成長和健康極度關心。

若要照顧有特殊需要或有發展障礙的孩子，家長所面對的壓力、所要付出的時間、精神和愛心更多、更大。我也認識一些朋友的子女有發展障礙，我看到他們接納了子女的殘障，肩負教養子女之責，並站出來為子女爭取更多權益。因此，每個人也應要對殘障者及其家屬施予關懷及接納，並鼓勵和支持他們。

傳統上，男性在育兒的角色上並沒有女性那麼主動。不少人認為教育孩子的大部分責任都落在母親身上，但其實要做一個好爸爸，所付出的不一定比母親少。雖然，爸爸不一定把愛兒之情感流露於言行之中，但我相信每位爸爸都希望盡能力愛護子女的。

協康會的「爸爸俱樂部」是專為育有發展障礙子女的爸爸而設立的自助小組，為爸爸們提供了交流的空間，使他們在這條路上找到同行者的鼓勵和支持。

願每位孩子都能活得健康，活得快樂；也希望每位爸爸平安健康。



陳智思
行政及立法會議員
2007年3月

序言

給丹丹的信

親愛的丹丹：

妳兩年前入讀松嶺綜合訓練中心，自從妳在學校寄宿，我每周只能匆匆和妳吃一兩頓飯。讓我在這裏一訴我的心聲，也讓協康會「爸爸俱樂部」的爸爸們分享我和妳一起走過的路。

二十年飛快地過去了。今天報章訪問我香港回歸十周年最難忘的事，我說是沙士（SARS）疫症襲港。其實我心底裏想說的，是妳這十年的蛻變——從一個淘氣和經常鬧事的小女孩，成長為今天的獨立和懂得自我照顧，能和其他人和洽相處的大個女。這是最難忘的事。二十年和妳一起走過的路，淚中帶笑，笑中帶淚。跌倒時我們趕快爬起來，成功了我們便一起分享歡樂。原來每次的挫折，每次的傷痛，不知不覺造就我們變得愈來愈堅強，最終亦令妳達致今天不平凡的成就。



真的，我百分百認為妳是個了不起、極有成就的女孩。儘管有人認為他們的子女比妳懂得更多或做得更多，妳在我心目中比任何人更特別。妳走過的路，妳經歷過的一切，其他人根本無可比擬。我衷心感謝妳令我們一家人更豐盛，生活得更感有意義。妳令我做人更有上進心，更有目標。因為妳，我和妳媽媽更互相愛惜，更感互助和互讓的重要，因為妳，我更努力去做一個好爸爸，一個好丈夫。

有一天，當我接近生命的盡頭，當我回想起我這一生，我會因為與妳一起共度過的時刻而驕傲，叫我今生無悔。我會最惦記著妳。

愛您的爸爸
史泰祖醫生
2007年3月



傾聽男人心——訪創會會員謝明浩

面對壓力時，女人會以說話來紓發，男人會如何？

「爸爸俱樂部」創會會員及元老級爸爸謝明浩（David）憑多年觀察所得，平常少說話的男士，一旦有合適環境，說話最多的就是他們。David並不是甚麼男士心理學家，講起男士的心理卻有其一番獨特見解。

當知道自己的子女是弱兒時，相對媽媽來說，爸爸是需較長時間才能真正接受事實。David 觀察到「口是心非」並非是女人的專利，男士也經常有這種心理。儘管爸爸口中說無事，心裏仍是耿耿於懷。

David 育有一名患有自閉症兒子，今年已二十七歲。因為兒子的關係，他經常參加協康會的家長活動，可是參與的多是媽媽。David有感爸爸也應該有一個屬於男士的小組，便開始為爸爸組織活動和分享會。今天，「爸爸俱樂部」已成為全港唯一服務育有弱兒的父親的「爸爸會」。

任何時間，男士總以強者姿態出現，面對困難時，更不能退後。身為過來人，回想走過的育兒路時，David 強調這種傳統觀念曾為他帶來很多無形或無謂的壓力。總結多年與爸爸的相處，他說：「男人也很想向別人講心事，甚至求助。只是，苦於傾訴無門。」很奇怪，男士不習

慣與身邊的朋友、同事、親戚甚至家人說心事。反而在陌生人面前，可毫無保留訴說自己的內心世界。David 指曾有一位新加入的爸爸在分享會上，忍不住嚎哭起來，經輔導後心情才平伏下來。可見，爸爸不易做。

針對男士的心理，David以隨緣的心態來參與「爸爸俱樂部」。爸爸可以隨意出席任何活動，中途可以自由離開。個別會員就試過無故「失蹤」了半年，突然在一次聚會中又出現。俱樂部的爸爸在年齡、性格和背景上有很大的差異。俱樂部有一個不成文的共識：「只談分享，不談專業。最重要是有關私隱的內容不可外洩。」所以爸爸都很放心，可以暢所欲言。聚會上，爸爸只談共同關心的話題，如育兒教養的技巧，資訊的分享，舒緩壓力的方法、夫妻相處之道；有時舉辦興趣班，讓爸爸輕鬆一下。

從前的David 只顧工作，照顧兒子的重擔就落在太太肩上。雖然心裏知道太太辛苦，但從未親身感受過。一次獨自帶兒子參加課外活動時，才體會到太太所承受的壓力不下於他。自此，縱使有多忙，David 也不忘為太太打氣，以示支持。David 指很多爸爸誤以為幫不了甚麼，其實爸爸是和諧家庭的靠山，精神上的支持也同樣重要；要讓家庭成員知道，爸爸從未放棄過做家庭的靠山。

懂得放開，在適當時向外求助，才是現代爸爸。

訪問：邱吳麗端
整理：李育梅





不一樣的爸爸——工作人員感受

做男人難，做爸爸更難，要做個二十一世紀的好爸爸，那就更是難上加難，何況是一些養育弱兒的爸爸呢？

事實上，在「爸爸俱樂部」中我體會到弱能子女的父母承受不少的精神壓力。雖然男性家長有工作調劑生活，亦有個人的社交圈子，卻礙於自尊，很少貿然向身邊的朋友傾訴撫育弱兒的壓力。原因可能是不習慣向人傾吐心事，或為免示弱，寧願選擇沉默；此外，傳統的家庭角色亦令「爸爸」背上「家庭保護者」的沉重擔子，以致男性家長不願「麻煩」妻子，令對方擔心。種種原因令男性缺乏舒緩壓力的渠道。此外，爸爸往往忙於工作，較少參與照顧或訓練弱能子女，在家庭的角色顯得較為被動；相反地，家中的妻子往往將全副精神，集中撫育子女，間接亦影響了夫婦的關係。

「爸爸俱樂部」為父親建立一個支持網絡，提供減壓的空間，在「爸爸俱樂部」中他們可以自由自在互吐心聲，互相分享不同的課題，並暢談生活的感受。這一份同路人的感覺能讓爸爸獲得接納及支持，明白到自己並非世上孤單的一人！

事實上，「爸爸俱樂部」中不少成員不想向人傾訴，只將問題放在心中。久而久之，就變得愈來愈孤單無助，令自己的情緒無法宣洩，思想會變得負面及片面。這好像從望遠鏡中看事物，以為自己看得遠，其實只是看到圓孔中的一小塊。「爸爸俱樂部」卻令不少爸爸有所改變。因著大家處境近似，他們可以從別人身上借鏡，互相交流，從中獲得啟發及支援。他們更可以學懂以多角度去看事物，令自己有能力面對困難及挑戰。其實，「爸爸俱樂部」能讓弱兒的爸爸發揮「自強、自助、互相扶持」的空間，除了獲得成長的機會外，也可發揮個人潛能，更重要的是幫助有需要的同路人，讓他們發光及發熱。



我與「爸爸俱樂部」的爸爸相處了五年多，看到男性在情感上的需要受到忽略和壓抑。所謂「男兒流血不流淚」，男子要有氣慨如理性、獨立、剛強、決斷、保護弱小；而溫柔、感性、流淚則被視為軟弱的表現。這傳統華人社會的信念真的不是「爸爸俱樂部」的真象。在「爸爸俱樂部」中有一群「不一樣」的爸爸，他們的經歷令自己和身邊的人活得更開心、更健康、更真情流露，因為大家都是「十分真、十分心」。

當然「不一樣的爸爸」有一份真和心，也有著不一樣的心情，但是「爸爸唔易做」是可以理解的。身為「爸爸俱樂部」的負責人，我也覺得唔易做呢！要帶領一個男士小組的確充滿挑戰，也不簡單，有時我更有一份孤單的感覺。惟有克服這種不安的情緒才能面對這個挑戰，我確信用「心」去幹，願意付出和學習是十分重要的。社會工作奇妙之處是「由零開始的創造」，過程中我獲得很多，認識更多。

有了一份心之外，更重要的是推動爸爸出席聚會。工作員除了要主動出擊外，還要利用



工餘時間與爸爸溝通，因為盡量不影響他們的工作為主。推動者的角色是支持和鼓勵他們，並了解他們的近況。建立一個互信的工作關係能拉近彼此的距離。經驗提醒我，不要給爸爸感覺參與活動是一種「壓力」，反之，要給他們選擇的空間及尊重他們的決定。曾有爸爸說過：「不要叫我參加活動已是給我減壓了。」這番話也讓我反思每個人有著不同的需要，要站在他的角度去看事情。

其實，爸爸有時在聚會中會表現得十分直接及理性，令氣氛很嚴肅，因此工作員要積極聆聽及介入；有時爸爸的幽默感及風趣的談話內容也令小組氣氛輕鬆起來，爸爸愛玩的個性也帶給小組動力和活潑的一面；總之，俱樂部帶給我無限的「驚」和「喜」啦。

總括而言，做「爸爸俱樂部」的負責人比做爸爸的角色容易。憑著這份「十分真、十分心」的態度，讓我與爸爸組員同行和成長，因此我不孤單，他們給我的支持及鼓勵，成為我繼續努力的原動力！

社工張雅麗

爸爸中的爸爸——悼談錦源先生

談錦源先生是海富家長資源中心「爸爸俱樂部」的中堅份子，亦是一名攝影愛好者。起初認識他，他給人的印象是拘謹和害羞。他不會高談闊論，總是默默耕耘地幫助打理組內的瑣碎事務。猶記得每次我們邀請談先生擔任大型活動的拍攝義工，他一定會盡心盡力地把交託的任務做到最好。由於談先生要緊守崗位，捕捉宴會上珍貴的鏡頭，因此往往在活動完結時，他仍餓著肚子。

談先生曾對我說，他參加「爸爸俱樂部」後，多了幾位可以傾吐心事的朋友。有些工作上的煩惱，他可以和其他爸爸透露，因為他感到很放心，彼此間可以互相信賴。談先生這位眾人眼中的好好先生，不單愛錫自己的兒子，更會關心其他小朋友的成長。他看見其他小朋友在家長資源中心內做些不適當的行為時，會義不容辭地給予即時指導，他這份赤子之心令我們的家長敬佩不已。

可是，在2007年的1月，卻驚聞談先生因突發性血管栓塞辭世的噩耗。我們真的不能一下子相信這個事實，這位被形容為「有情趣、無情緒」的好丈夫、好爸爸、好組員為何會一聲不響的離開他至愛的親人呢？談先生的離世為「爸爸俱樂部」的成員帶來莫大的震撼，除了滿懷傷痛之外，他們更擔心談太和兒子如何面對失去支柱的生活。令我們意想不到的，談太竟然勇敢地出席「爸爸俱樂部」為談先生所舉行的悼念聚會。憑藉信仰給她的力量，談太前來安慰「爸爸俱樂部」的組員。她請這裏的爸爸放下憂心，更表示會代表談先生繼續支持「爸爸俱樂部」的工作，延續談先生在「爸爸俱樂部」所發揮的那份愛人如己的精神。我們不會忘記的，是談先生那慈祥、和藹的臉容。

邱吳麗端

談先生的作品
多以大自然為主



爸爸心底話





「兵來將擋，水來土掩」

企鵝爸爸

我兒十四歲的生日，可以在家中，精神奕奕的，與一家人齊齊整整的度過，真是得來不易。以往曾聽其他家長說：自閉症患者腦部異常，青春期是個大關。但從沒想到，竟遇上個生死關。

一直以來，主帶我們闖過一關又一關，每次都鍛鍊得更堅強。好不容易完成了小學（當中的辛酸、掙扎，不用多說……），報考了三所直資中學都一一落空。隨機派位，入了一所不太差的中學。經過半年來的提心吊膽，貼身照顧，不卑不亢的與校方溝通，兒子的學習情況漸上軌道，正暗自高興又過了一關。誰知道五月初開始，他一直不適，嚷頭痛，頻嘔吐，所以整個五月都請病假，只上了幾天課。見他日漸消瘦，眼窩下陷，真心痛。往診所檢查他的腸胃，竟無意中驗出他的右眼只餘下一兩成視力！確是晴天霹靂。雖然醫生診斷不到甚麼，但我感覺大事不妙，立刻往法國醫院照腦掃瞄，這才發現他的腦部中央有一個3.7公分直徑的腫瘤，大如乒乓球，壓著右眼的視覺神經。

晚上心情起伏：一方面解開了個多月來頭痛嘔吐的疑團，另一方面卻為愛兒得這重病而悲哀，奇怪上天為何在他崎嶇的成長路上加添波折。

我沒有抱怨，養育一雙自閉兒女，已訓練出一份「兵來將擋，水來土掩」的生活態度。「不要問，只要信」，助我由主得到不絕的力量。但這次考驗來得實在凶，我腦中一片茫然，未能洞悉主的用意。

在惶恐中，我把一切交託。人算甚麼？但天父必保守。不要強求，當信服，全心信服。祇叫我從心裏信服，不要從腦袋，不要從邏輯。正當我們被課程、考試範圍、社會的規條、旁人的目光牽著鼻子走，牽動著情緒，祇及時拉我跳出這框框，教導我如何去愛兒女。原來，無條件的接納，悠閒的親子共處，是如此的甜蜜，如此的捨不得。



我兒，你像天使，落了凡塵，與世俗格格不入；你，帶來了善良，引發了反思；而我，終於無懼別人的譏笑和白眼，只怕，愛你不夠。我兒，你是如此努力，在學習中找到快樂；你又是如此有才華，讓我們去欣賞。人一生，雖然眨眼就過，不論十四還是四十，但我實在捨不得你。

經過三次的化療，頭上只剩下一層薄薄的髮絲，圓圓溜溜，像隻蛋，所以太太與我常笑說陪他往醫院覆診是「孵蛋」。電療期間，太太公事忙得要命，所以共二十二天，逢週一至週五往醫院見醫生，做電療的「孵蛋」重任，就落在我這「企鵝爸爸」身上。這是長途賽，考耐性，測脾氣。雖然電療只歷時數分鐘，卻往往用上整個上午去等待、見醫生、抽血，有數次更超過下午一



時才能離去。這天天的等待，磨練了兒子和我的耐性，亦加深了父子倆的感情。經過半年的化療、電療，怕痛怕打針的他學會了忍受，增加了勇氣；性子急的他學會了等待；動輒發脾氣的他屈服於醫護人員威嚴下，明白到發脾氣解決不了問題。

休學了大半年，今天兒子已重過正常生活，重返校園，大家都對他愛護有加。說真的，經此一役，他成熟了，EQ（情緒智商）高了，人也較易滿足，心中常樂。這是否因禍得福呢？

天父，多謝祢留在我的身邊，每刻提醒我祢的美善。明天可能有更大的考驗，但生命本就是一個接一個的Surprise（驚喜）。





成長路

渭仔爸爸

身為有肢體殘障的兒童的家長，經過十二年的努力及付出，一邊學習，一邊從錯誤中成長。也想過放棄，但孩子始終是自己的，總是放不下的，也須要親力親為去照顧孩子各方面的需要。

入讀主流學校總算幸運，孩子獲得師長的愛護，成績還不錯，現在又要經歷另一個挑戰——身體上變化，長大長高。孩子要接受另一次的手術，如果孩子獨立能力並未如理想，選擇主流學校也不是好的抉擇，因為……他的情況總是起伏不定，沒完沒了的，也不知道何時才能停下來。

總之，感覺十多年的生活，不可停下來似的，惟有積極面對及解決問題。

只要憑著信心不放棄，就是我十多年來的體會，共勉之！





談壓力

葉仲強

這張相片是我在內地旅行，在一間館子裏口咬狗不理包子時拍得的，每遇到朋友或同事在工作和生活上有壓力時，我也會把這張相片給他們看。

現實生活中，無可能不會面對壓力。壓力就像一座座的山，有大的、小的、平的，甚至崎嶇不平的。要因應自己的能力，順其自然解決，遇到爬不過的大山，就給多點時間繞道而走吧！條條大路通羅馬，總會到終點的，每過一山，必有順境和隨之而來的美景。當跨過所有山峰，回頭看一看那坐大山，你會發現，那只是一座山罷了。所有困難或美景也只是過眼雲煙，何懼之有！





笑臉無價

曾明德



就如一般父親，我每日都工作繁忙的。回到家裏，孩子們已經熟睡了。大家相處只限於假日的飲茶，逛百貨公司，然後買玩具。滿以為已盡父親的責任，其他的都交由太太處理。

衍衍是我第二位孩子，從出世那天，就十分令人疼錫，不太哭鬧又精靈可愛。可能是第二位孩子，沒有第一個來得緊張，直到健康院的醫生說衍衍沒有眼神接觸，才警覺需要更多注意。由那天開始，就不斷了解認知，有幸遇到一位盡責

有愛心的老師，衍衍由不懂言語，像波子般走動的孩子，成長為能言善辯，想像力豐富的頑童，可是一大進展。

身邊的太太時常參加講座，參透不少自閉症的特性，又積極安排假日的活動，現在不時在親子活動中，感受到與孩子們的互動，雖然帶他們出外一天是十分疲累，但看見他們的笑臉已是無價。





笑臉無價

曾明德



就如一般父親，我每日都工作繁忙的。回到家裏，孩子們已經熟睡了。大家相處只限於假日的飲茶，逛百貨公司，然後買玩具。滿以為已盡父親的責任，其他的都交由太太處理。

衍衍是我第二位孩子，從出世那天，就十分令人疼錫，不太哭鬧又精靈可愛。可能是第二位孩子，沒有第一個來得緊張，直到健康院的醫生說衍衍沒有眼神接觸，才警覺需要更多注意。由那天開始，就不斷了解認知，有幸遇到一位盡責

有愛心的老師，衍衍由不懂言語，像波子般走動的孩子，成長為能言善辯，想像力豐富的頑童，可是一大進展。

身邊的太太時常參加講座，參透不少自閉症的特性，又積極安排假日的活動，現在不時在親子活動中，感受到與孩子們的互動，雖然帶他們出外一天是十分疲累，但看見他們的笑臉已是無價。





凡事看開一點



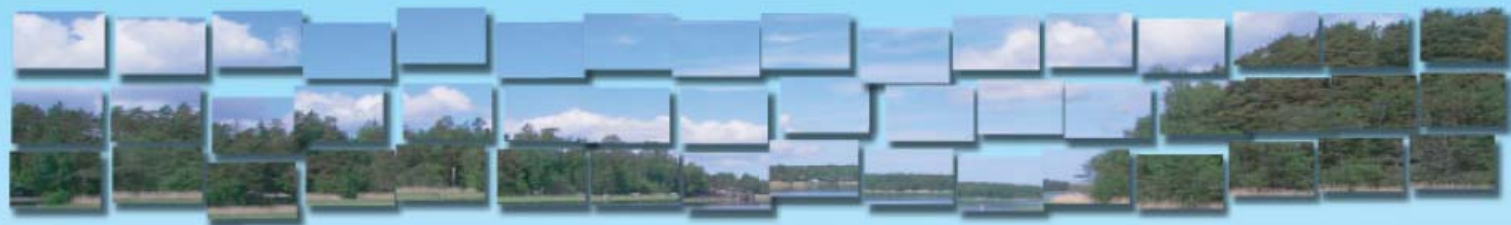
陳光輝

家裏有一對早產嬰，真的需要很多鼓勵，只要我們抱有一顆堅決的心，明天會更好，將今天的難題慢慢解決。我的小朋友很頑皮，有時我和太太也很氣的，但想深一層，小朋友的成長正是如此呀，身為父母千萬不要將成人的價值觀放諸子女身上！

不論你家裏有多胞胎、早產嬰或正常滿月的嬰孩，壓力是一定有的，只要我們抱「平常心」看待小孩，也不要給太多壓力在我們的另一半身上，壓力便可大大減少了。我和太太參加很多講座，汲取別人的經驗，再應用在自己的家裏，確實有用。

「凡事看開一點，不要太執著」這是我和太太的忠告。





我的小天使



林中偉



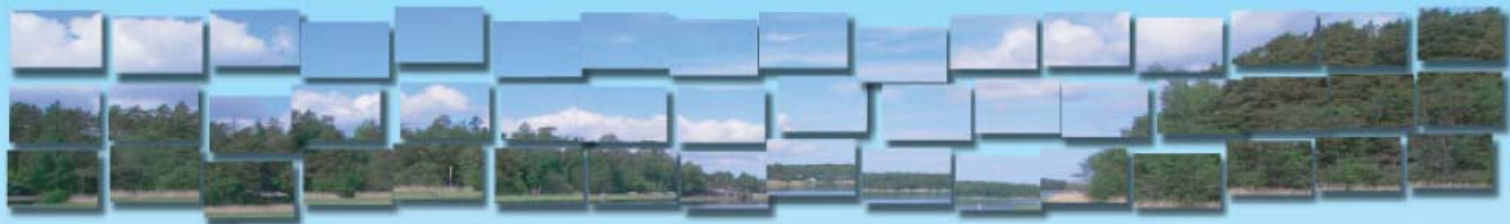
認識我的朋友都知道，我是從不諱言，從不迴避小兒丞丞是自閉症的兒童。當然，我不是博取別人同情，而是丞丞永遠永遠都是我的愛兒，不會因為他有自閉症而改變。況且，我決定帶他來到世上的一刻，已願意承擔，要愛護他，為何怕被人知道呢？所以，他有自閉症不是我一個遺憾，也不是甚麼不幸。每次看到他在自己的世界內快快樂樂過活，每次他願意給我一個擁抱，每次他拉著我的手，每次他與我分享他的歡笑，我已很心滿意足。人活在世上，不就是應該這樣嗎？

我慶幸上天給我丞丞這小天使，令我明瞭生命存在的價值，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，不是滿足我心內的標準，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，其實又與其他普通的小朋友有何大分別呢？我又為何需要苦痛？為何需要過分擔憂心他的未來？

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，更重要的是給他感受到真正正赤裸裸的愛心。我們是一面鏡子，反映著內心世界，也影響著子女。你的歡欣喜悅，他也感受得到。





● 珍惜童年 ●

李鵬輝

究竟壓力從哪裏來？當一個稱職的爸爸？當一個顧家的丈夫？還是當一個盡責的救護員？這一切一切都給我無窮無盡的壓力，我的擔子非常重！非常重！

幸好我是一個樂觀的人，凡事處之泰然，並以平常心處理每件事，定能迎刃而解。很多家長都認為教小孩子是一件苦差。我看過一套很有教育意義的電影《小孩不笨2》，相信這套電影令不少父母、同學和老師都灑下熱淚。它能提醒不論老師或父母經常犯而又不應犯的錯，有很多情節都令我刻骨銘心。其中一幕是有一個孩子表示：每個孩子心裏都有「一個好

孩子」和「一個壞孩子」，父母應多喚醒好孩子，令他們得到正面的鼓勵，從而慢慢達到父母的期望。

現今的父母只看到孩子做得不好的地方，還加以挑剔，當孩子有進步時，他們也不會把握「讚孩子」的機會，真是太可惜了！

但願每個孩子都能擁有一個快樂的童年！父母們啊！童年飛逝不可再，請加以珍惜！珍惜！當他們長大後，還記得父母曾給予他們的美麗回憶！





擔子



李鉅森



你的擔子有多重？每個人都要背負著一些擔子，隨著年齡而增長，尤其是我們風雨同路的人更甚。如果壓力過大會引致四大反應，包括生理、認知、情緒和行為，我們嘗試看畫，聽音樂，默想，做運動或信仰都有助紓緩壓力。

回想孩子年幼的時間，每次到健康院做智能測驗，總是不及格；四歲多還未能說話，經醫生確診為自閉症傾向。雖然五官端正，但是思想不全，情緒總是失控，時常因小事而大發脾氣。例如，搭巴士回家時最喜歡按鐘落車，但當鐘聲響起而不是他按的，他就不開心，繼而哭鬧不停

矛頭指向爸爸便說：「打爸爸，打爸爸。」旁人給予會心微笑的眼光，但自己內心卻很難受。我想這小孩那麼煩，如果沒有生過那就好了！事實上，每日都會對著他，逃避不是辦法，倒不如積極面對。

幸好，協康會給予適當的訓練，媽媽的悉心教導，參與多些群體活動，打開了他的心窗，擴闊了他的視野，使他從狹窄的自閉空間走出來。現在他與平常的小朋友無異，只是間中發脾氣，不過他的記憶力還特別強呢！今日的因，他日的果，只要堅持自己的信念，希望始終會達到。





順流逆流



苗苗爹爹

金融風暴、負資產、公司裁員、失業，這一切來得突然。

在我們這對小夫妻來說，全部都經歷過。當時驚惶失措，束手無策，現在回想起，這些只不過是生命中的一段小插曲，是上天給我們的磨練和豐厚的回報。人一輩子有順有逆，才能精彩過一生。

談壓力？人人都有。自從太太沒有出外工作，在家中管教剛升小一的兒子及剛剛呱呱落地的女兒，我便感受到壓力的存在。

這樣的轉變對我和太太來說，是沉重的負擔。太太搖身一變成為全職家庭主婦，也未能一下子適應。我要到中國大陸工作，每到星期六的下午才回家。每次回家，便只見她不是發脾氣就是哭

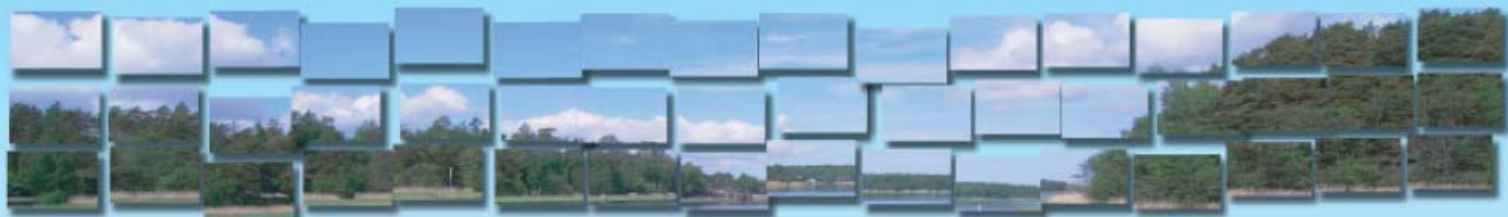
哭啼啼。當然大家都希望每天能共聚天倫，無奈北上工作是大勢所趨。

直到女兒三歲時，發現她有自閉症傾向和智齡遲緩的問題，太太三番四次要求我回港工作，並一同教育子女。當時，工作的壓力與家庭的壓力實在令我喘不過氣來。為了兩者兼顧，我惟有每天穿梭深港兩地。雖然這樣的生活一定不好受，不過換來太太重現開心笑臉，再辛苦也是值得的。

人總要有信念，只要看得開，相信默默耕耘，明天一定會更好，幸運自然會降臨。就在約一年半前的一個偶然機會下，我找到了一份稱心如意的工作，從此不用再長駐內地。

現在我的心感到滿足和平安；我也要為此而感恩！





歡樂假日

莫海祥

陽光燦爛的周日，一家人去到了香港濕地公園。面對著鄉村的自然風光，兒子非常雀躍，叫嚷著要做小農夫耕種農田。

「爸爸有魚呀！」魚兒在水裏悠閒地游蕩，兒子大感興趣，俯在木橋的欄杆上看得一眼不眨。隨後走到了濕地紅樹林，滿地的招潮蟹懶洋洋地曬太陽，彈塗魚快樂地跳動，兒子好像著了迷似的，蹲在浮橋上的一邊問，為甚麼蟹兒的蟹鉗一隻大，另外一隻那麼的小。

看著兒子歡樂的面孔，我不禁在想，我們總希望孩子的各種能力都能提昇，每天都安排了很多訓練，但密密麻麻的訓練過程卻忽略了讓孩子享受應有的童年快樂生活。

在短短的遊玩過程中，讓孩子增廣見聞之際，更帶來了很大的歡樂和滿足，這不正好給我們為孩子以後的生活安排帶來了反思嗎？



I ♥ MY FAMILY

為爸爸打氣



「要感謝對方所做的一切，不要凡事視為當然。」

我希望丈夫能主動分擔和學習親職管教，做個與時並進的父親。夫婦間要合作合拍、有默契。丈夫最值得欣賞的是「肯認錯」，有時丈夫要求有自己的空間我絕對認同，但必須要學習自控。丈夫對我十分信賴，我像是他的秘書呢！這個家給他很大的安全感，因為我付出了不少的時間及精神給這個家，但切記不要用比較去衡量自己付出了多少。



安安媽咪

「人始終沒有完美的，學習改善及肯認錯，
我覺得大家是要付出的。」

他基本上是一個好丈夫，對兒子愛護有加，如可以改變教導孩子的方法及相處之道，深信會是一個百份百的好丈夫及好爸爸吧！



李立靜

「忍一時風平浪靜、退一步海闊天空」

他是一個顧家、愛錫子女的爸爸。其實，相處之道在乎忍讓，在衝突時給大家空間。男人要面子要懂得給他時間，也讓他從經驗中學習，減少磨擦。



余麗英

妻子的話

I



M

Y

F

A

M

I

L

Y

爸爸好「煩」，不明白我的需要，事事都要求完美。不過，佢有時都幾錫我的，希望爸爸可以多聆聽我的需要。除了物質上的滿足外，更重要的是尊重我的需要，不要只有佢講，無我講呀！

馮朗



爸爸是一個好玩伴，從不罵我，常站在我的角度去了解我的需要，並能將管教寓於玩耍之中。

欣欣

HONG KONG SOCIETY
孩子的話

我慶幸身邊有很多人幫助我。昨天會過去，明天會更好，我們的女兒現在五歲了，活潑可愛，一家人很開心。

心心家長



家長要多參與不同的活動，讓自己眼界開闊，並多與同路人分享心事，釋放自己的煩憂，相信壓力也會自然減少。

羅引迪

困境障礙時常遇到，勇於面對積極解決，互助互愛彼此諒解，幸福家庭親手創造。

誠誠家長



夫婦之間要合拍，互相鼓勵及支持，還要幫手做家务，令太太覺得輕鬆，放心地照顧小朋友，更加專心處理孩子的問題。
要帶孩子多接觸社區上不同事物，能擴闊孩子的視野。
「爸爸的參與是十分重要」，要犧牲私人時間與家人一同相處。

華爸爸



適當的壓力會使人更具生命力，激發潛能而表現更好，但過大的壓力則會令人精神緊張，焦慮不安。

日常生活中，壓力常來自工作、讀書、管教兒女、婚姻生活等，如何應付這些過大的壓力呢？可以用一些令你暫時忘掉壓力的方法，如離開壓力現場，到商場走一會或到洗手間洗臉，又或者看電影和做運動，找朋友傾訴也是紓緩壓力的好方法。

李進彥爸爸

不用激氣！不用鬪！停一停，想一想！
萬事都有解決辦法！努力！

區樹誠



爸爸俱樂部會員

每一個人也有壓力，成人的壓力來自家庭、工作、人際關係等。我們有沒有想過我們的兒女也有壓力嗎？壓力的來源是從哪那裏來？是我們大人給他們的嗎？我覺得適量的壓力是可以變成推動力，但是我們給兒女的壓力是否太大？或是我們對他們的要求太高嗎？這也許是我們給自己的壓力吧。

林敏成



自2000年4月11日起，我們由二人世界變成四人世界。一下子要同時照顧一對仔仔，因缺乏經驗，起初真的很大壓力，整天手忙腳亂。在這情況下，我們就請教身邊的朋友，也聽一些專業育兒的講座，我覺得最重要的是多學多問，對自己要有信心，相信明天會更好！

仔仔龍爸爸



要有信心，有問題要勇於發問，心情要放輕鬆。
學習進度與小朋友溝通有沒有問題？
遇到自身情緒問題及壓力要找人傾訴。

呂禮富



「一滴一滴細雨，空中降下了，雨在美麗世界不可缺少，一滴一滴細雨，神奇也美妙，皆因有小雨，花朵長出了。」希望這首「小雨點」可以鼓勵大家！

「壓力」這兩個字，使人聯想到，精神緊張，呼吸困難，辛苦失眠，手忙腳亂等等。將「壓力」變成「開心」，可使你充滿活力，勁力，心情開朗，身體健康，笑口常開，生活愉快。

子浚爸爸



有幸自己是一個早產嬰的父親，這小朋友為我生命添上無限的色彩，令自己不斷學習和進步，使我生命更充實。無論遇上任何困難，我一家人會凝聚力量去面對。願每個家庭好好珍惜，互相尊重和扶持，細味人生的片段。

愛嬋爸爸



爸爸俱樂部會員

我們身為家長，只要有「只求付出，不問收穫」的態度養兒育女，他們一定有良好的將來。

我們要好好舒緩自己的壓力，多找些可信任的友人傾訴，尋找娛樂和自我開解等，切勿讓壓力長期困擾我們。每人都要面對不同的壓力，但只要我們控制得宜，一定會走向成功之路。

林悅東

世上無難事，只怕有心人，我們不論遇到甚麼問題，都有解決的方法。

只有我們不放棄我們的弱兒，給他們提供適當的訓練，總有一天會發現他們的潛能，他們一樣可以融入社會，希望明天會更好。

欣欣爺爺

不是每位小朋友也考試第一名的，不是每個人也能成為專業人士的，人是各有專長，不要硬與別人比較，每人也有優點缺點，不要用眼看，用心才能感受到呢！

朗程爸爸

我的壓力大部份來自那長不大、不聽話的兒子，他的活躍和行為問題最令我吃不消。我相信我太太的壓力不比我少，因為兒子的起居生活功課訓練，大部份由她負責。最令人安慰的，他是個品性良善，天真活潑的孩子，也是我和太太面對壓力的動力。

Lui Ying Chung

起步是最艱難，當你走到中段時，推動力愈大，養育兒女看到他一天一天地成長，自己的滿足感就更強。

壓力是來自自己，只要看開一點，和朋友傾談，並參與義工幫助他人，深信助人自助中，個人也獲得成長的機會。

芷晴家長

爸爸俱樂部會員

讓爸爸活得更快樂



開拓爸爸的自我空間

晴天霹靂、雙重壓力

羅先生的大兒子俊安14歲了，是典型的自閉症人士，而小兒子俊文11歲，有學習遲緩和自閉症行為。對許多人來說，養育一名自閉孩子，已經不易，何況兩名？

羅先生夫婦最初得悉大兒子為患有自閉症這個消息，簡直是晴天霹靂。他們不斷看醫生，嘗試不同的治療，花了不少時間和金錢。到第二名孩子出生前，醫生表示患自閉症的機會也很小。可是當小兒子俊文上幼稚園後，便發現他有學習遲緩和自閉症行為。羅先生覺得小兒子重複大兒子的情況，倍感傷心煩惱和雙重的壓力。

最初的四五年，羅生羅太的壓力較大，掙扎也很大。當時他還是自己做生意，工作時間不穩定，又會夜歸。太太獨力照顧兩名自閉症孩子，也壓力很大，自己幫不上忙，又增加壓力。因為要謀生，他想必須激勵自己有積極的人生，便推動自己學習、工作，以栽培他們。他們的心願，是希望兩個兒子將來有自我照顧的能力。這方面羅太也下了很多苦工，直到今日。若沒有羅太的執著，羅生認為是沒有今日的進步。

孩子：外星人、寵物？

從前羅生看兩個小孩子，當他們是外星人。因為他們與普通人的行為不同。現在的心態是當作養兩個寵物，在精神和心理上讓自己減少壓力。當普通人養寵物，雖然寵物沒有為他們帶來實質的回報，卻有滿足感和喜悅。從這個角度看來，會令自己心情大大開放起來。

自閉症的小朋友有自己的喜好，羅先生會盡量滿足他們。好像大兒子喜歡砌模型，羅生便多帶他看模型，讓他滿足，從中引發他的智慧，變相鼓勵正面的行為。小兒子喜歡溜冰，便讓他像普通小朋友一樣學溜冰，他現在更學花式溜冰了。他發現兩三年後，他們有意想不到的效果，因為他們有自己的進度。

大兒子最近為羅先生帶來很大的喜悅。差不多每晚電視播放劇集主題曲，他都會跟著調子哼。最近學校旅行，他更自願舉手唱歌，是從前不會做的事。羅先生覺得，普通人以為像洗澡這樣簡單的事，對於自閉症的孩子來說，卻是非十年八載不成的事。當過去十多年，看見自己的兒子自理能力愈來愈高，他身為父母的壓力也減輕了。這些喜悅和快樂，是金錢買不到的。

減壓：主動尋求自我的空間

面對緊迫的生活壓力，羅先生減壓的方法是盡量撥出時間，讓自己做運動如游泳、功夫、球類活動等，投入自己的嗜好——模型飛機。羅先生是一個不斷尋找知識的人，對科技、時事、藝術（音樂、繪畫）、武術都感興趣。他認為即使朋友不多，在公餘活動的場合，也可以認識不同志同道合的人。他也參與義工活動，除了滿足感外，也會幫助其他人。他認為做有價值的東西，會有減壓的作用。

他覺得自由很重要，沒有自由的空間，便失去了自己，好像不能呼吸，會窒息死亡。

他曾在「爸爸俱樂部」與新會員分享，讓他們知道原來這兩名自閉孩子的爸爸，生活可以很積極。羅先生認為，爸爸自己要主動爭取時間，尋求自己的空間。他鼓勵其他爸爸，每日、每星期抽出即使是半小時、一小時做自己喜歡的事。他覺得，這段時間是自己的，要盡情投入，才可以真正的放鬆，因為這是「我的時刻」（This is my hour）。

自由空間的協調

生活步伐和時間分配是壓力的來源，故此要與家人互相配合和計劃。要編排自己的時間，要家人給予空間；同時要考慮家人同樣有壓力，也需要自己的空間。因為自由的空間十分重要，羅先生鼓勵太太，無論怎樣都要發展自己自由的空間。這樣可以擴闊自己的視野和提昇看事物的層次，也給自己多一點自由。每天待孩子上床後，他們便一起協調時間分配的時段。這段時間十分重要，因為要共同努力戰鬥，雙方協調合作，才可以照顧這兩個小朋友。

間或兩夫妻都病倒了，便需要孩子的舅父來支援。親友的支援也不可或缺。若有機構舉辦給孩子的活動，不需家長陪同，他們也把握這些機會，讓兩夫妻可以一起培養感情的時間。

羅先生認為，香港人謀生「搵食艱難」，即使是正常孩子的家長，都需要自己的空間。

訪問及整理：小島

讓爸爸的力量發揮出來

楊家正博士在大學任教社會工作學系多年，他本身也是位傑出的家庭輔導工作人員。過往他曾協助不少家長解決子女管教上的難題，但身為兩子之父，加上大兒子在年幼時已被診斷有語言發展遲緩，他擔當父親的角色，又能否應付自如，事事能從心所欲迎刃而解呢？在是次訪問裡，讓我們認識到楊博士，也和其他父親一樣，內心充滿着掙扎，並正努力地尋找點點的曙光。

爸爸的壓力來源：事業與家庭角色的拉力

楊博士表示當發現孩子有發展障礙時，爸爸所擔心的，不單是子女的訓練進展和學習問題，原來他們所想到的是長遠的經濟負擔。很多時聽到不少媽媽埋怨伴侶只顧工作，對家庭的事似是愛理不理的。但是，對爸爸來說，工作的穩定性和收入保障至為重要。爸爸所想到的，是孩子在長大後，自己仍要肩負經濟支柱的角色；所以往往把事業放在首位，希望換取工作上的安全感。

面對事業上的壓力，男士一般都希望透過自己的努力去解決，故此伴侶難以察覺之餘，在提供協助方面也感到無從入手。

楊博士在處理事業和家庭角色上的拉力時，他選擇在時間上作出平衡。這位「週日」爸爸會編排在假期陪孩子參加活動，在孩子考試的時間，爭取留在家中協助，減輕妻子的負擔。雖然他可以付出的時間，未必及得上孩子所需要的，但是願意付出時間的態度會是妻子和孩子所欣賞的。



香港大學社會工作及社會行政學系
楊家正博士

夫婦關係：不單是溝通

在處理孩子的問題上，楊博士深切體會家長那種不能把孩子的問題放下的心理包袱。孩子先天上的發展障礙會令他在學習上面對重重困難，縱使家長比其他父母付出加倍努力，孩子的進展也不一定十分理想。隨着孩子的年齡漸長，青少年期的情緒、社交問題更會一一湧現。在十分耕耘，一分收穫下，家長和孩子一樣遭遇很大的挫敗感。每當聽取妻子陳述對孩子種種憂慮時，楊博士也會感到無奈，因為實在難以給予令對方釋懷的回應。而那種無奈的沉默卻又容易令妻子產生誤解，以為他對孩子的事情漠不關心。爸爸所感到的無奈惟有埋藏心底。

爸爸之痛：面對孩子的無助感

筆者認識楊博士已有廿年，他是位性格開朗，談話風趣幽默的男士，遇上有趣的話題，他會滔滔不絕的發表自己的意見，可是，孩子所遇到的竟是語言和社交上的困難，令這位爸爸不敢期望孩子在這方面擁有他的優點。

身為父親，楊博士要和孩子一同經歷失敗和挫折。他明白，孩子也希望自己像其他孩子一樣，在成就上獲得別人的肯定。可是，礙於能力上的限制，這些期盼換來的是失落。

楊博士告訴我們，無論夫婦擁有多好的溝通技巧，有時在談論孩子的問題，也會受制於個人的情緒困擾，以致產生不少爭拗，甚至逃避對話。楊博士相信，維繫夫婦間的感情，不單只是要有溝通，而重要的是讓雙方在情感上要有修補的機會。夫婦間除了努力做好父母角色之餘，也要兼顧伴侶生活所須要的生活情趣和滋潤，與伴侶有「充電」的時間，以平伏生活上緊張的情緒。這是一門重要的學問哩！

楊博士感到最痛心是面對孩子時的無助感。他可以做到的，是不斷給兒子正面的鼓勵。楊博士坦言自己內心也充滿矛盾，在努力為孩子打氣之餘，也不敢給予太大期望。

這次訪問裡，楊博士毫無保留地分享他內心世界的點點滴滴。原來表面硬朗的男士，也有他們深情的一面，只是不容易用說話表達出來。楊博士不是一位完美無暇的模範爸爸，但他對家庭的愛，相信他能帶領兒子勇闖難關，建立美好的人生。

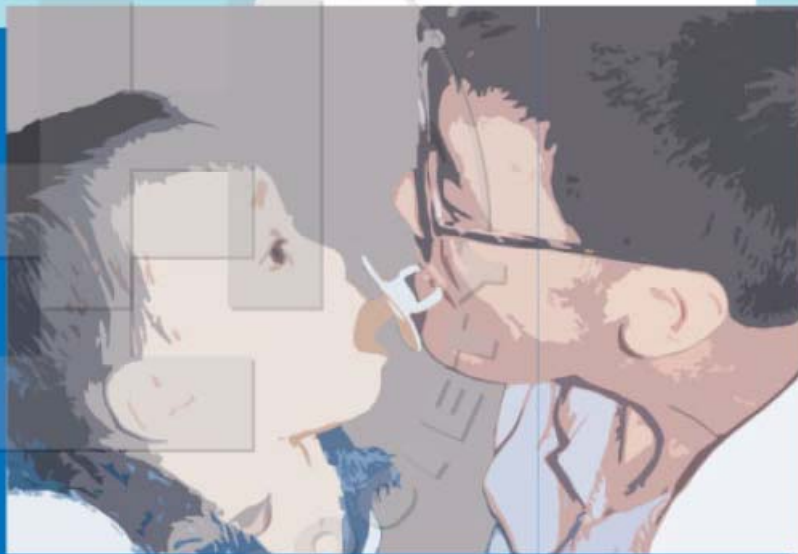
訪問及整理：邱吳麗端

爸爸俱樂部 – 成立背景

在傳統的思想觀念影響下，不少男士都不擅於表達自己的愛；尤其是育有發展障礙子女的爸爸，他們的感受更是難於啟齒，是以他們所承受的壓力亦往往比想像中大。有見及此，協康會於2000年1月為育有發展障礙子女的爸爸成立了自助小組——「爸爸俱樂部」，給爸爸提供一個可以互吐心聲的生活空間，讓他們發揮自強、自助和再助人的精神。

爸爸俱樂部 – 使命

1. 提供機會予爸爸分享生活上的感受，以達致互相扶持的精神，並建立起支持網絡。
2. 透過不同形式的活動，讓爸爸掌握有關培育子女的技巧及方法，強化他們在家庭中的角色。
3. 發掘爸爸的潛能，推動他們協助中心籌辦活動，發揮「助人助己」的精神。



爸爸俱樂部 – 會員制度

歡迎育有發展障礙子女的爸爸參加，費用全免。有興趣人士可向協康會海富中心查詢詳情，電話（852）2777 5588。

《爸爸的天空——爸爸俱樂部心聲集》

出版及發行：協康會爸爸俱樂部
香港九龍大坑東邨東裕樓地下一號

聯絡電話：(852) 2776 3111

傳 真：(852) 2776 1837

網 址：www.heephong.org

編輯小組：邱吳麗端、小島、張雅麗

設計及排版：Carrie Wong

承 印：青塔印務有限公司

出版日期：2007年3月

版 次：第一版

版權所有，未得本會書面同意，不得以任何形式、
方法翻印及轉載本書任何部份。

爸爸俱樂部 會員申請表格

爸爸姓名：_____

子女年齡：_____

弱能類別：_____ (如適用)

聯絡電話：_____

電郵地址：_____

對小組的期望：_____

申請辦法：

- 請填妥本表格並傳真致 2784 1194 海富家長資源中心。
- 查詢請致電 2777 5588 。

「令男士說出心底話，並不是簡單的事。想不到這本薄薄的小冊子，可以一次過讓十多位育有弱兒的爸爸暢所欲言，將埋在心坎裏的所感所悟，化為一篇篇愛的真言，並藉此與同路人分享！不少爸爸終日為生活奔波而疏於培育親子關係，反而育有弱兒的爸爸卻深明此道。是得？是失？我相信此書能為您帶來一些啓示。」

石丹理教授
FHKPS, BBS, JP,
香港中文大學社會工作學系

「二十年和囡囡一起走過的路，淚中帶笑，笑中帶淚。跌倒時我們趕快爬起來，成功了我們便一起分享歡樂。原來每次的挫折，每次的傷痛，不知不覺造就我們變得愈來愈堅強，最終亦令妳達致今天不平凡的成就。」

史泰祖醫生

「事業和家庭往往是男士面對的最大壓力，身為弱兒的父親所背負的擔子更重。大多數爸爸用沉默來回應壓力。可是，懂得在適當時釋放自己，向別人傾訴才是現代爸爸。《爸爸的天空》透視了育有弱兒的爸爸的感悟，他們雖各自有不同的故事，卻同樣有著豁達的心境。值得爸爸一看再看。」

楊家正博士
香港大學
社會工作及社會行政學系

「雖然，爸爸不一定把愛兒之情感流露於言行中，但我相信爸爸們都希望盡能力愛護子女的。協康會的「爸爸俱樂部」是專為育有發展障礙子女的爸爸而設立的自助小組，為爸爸們提供了交流的空間，使他們在這條路上能夠找到別人的鼓勵和支持。」

陳智思太平紳士
行政及立法會議員

協康會

地址：香港九龍大坑東邨東裕樓地下一號

電話：(852) 2776-3111 網址：www.heephong.org

鳴謝：社會福利署贊助