

今期內容

- (一) 專題文章 (二) 百變爸爸特區
(三) 爸爸孩子成長室 (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：爸爸俱樂部第七期出版了，把一份「百變爸爸」的貼士與大家一同分享，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

百變爸爸



作者：Happy 爸爸 ❤️



現實中不少爸爸希望子女能等他有空、等他不累、等他賺多點錢，但孩子的成長是不能等的，因此我們要馬上行動，否則錯過親子時光，又成了現代父親不能追悔的代價，究竟如何成為稱職的爸爸，就需從孩子的本位出發。

現今的年輕爸爸與自己的父親多半沒有太多情感交流，所以他們當爸爸後，不希望孩子再度感受到親子疏離。他們希望自己是個可以跟孩子談心的「親切」父親，認為這才是個好父親；一旦工作太忙，嗅到家庭疏離的氣氛時，就會努力自我調整。「慈父嚴母」也是現代家庭的現象，爸爸下班後希望能跟孩子建立好關係，相處時會盡量跟孩子玩、盡量親切不權威；而媽媽與孩子的相處時間較多，自然成為管教者，也成為家中的惡人了。

爸爸不一定是大男人主義的威權角色，他可以扮演媽媽的溫柔角色。這對親子互動很重要，爸爸可以堅強，可以勇敢，可以表達情感，可以做家事，可以衝事業，這種角色變換對孩子是有正向的示範。

如果爸爸的工作責任可以放鬆一點，爸媽共同照顧孩子，讓爸爸在育兒中成長更多，對家庭也能形成正向循環，其實家庭分工不可能完全均等，而是責任共同承擔，雙方協商合作，讓彼此都覺得被支持。爸媽都不應以自己為出發點，而是以孩子本位出發，因為家是爸媽的共同責任。



正面教導孩子成長

作者：浩霖爸爸 ❤️

浩霖今年四歲，各方面發展是向前進步中，幸好沒有一面是停了下來或仍是很緩慢地進步。平日我們家裏只得三口子，即是爸爸、媽媽和浩霖，原來爸爸和媽媽一直教導浩霖的方法都不一樣，甚至不時爭吵，但是我和媽媽給予浩霖的教導是正面的。想到教導孩子，會回想自己小時候，父母都是吵鬧不和，可從中自己能思想分辨到他們只是意見不一罷，套用現在我作為父母，我是不會把意見不一的吵鬧事情變質為負面行為出來，意即鬧過了火，還做出不當的行為。

說到正面、負面，我有參加過「正能量」的講座，若果在實際環境中要我應用時，往往都會忘記，我總會記得以愛待人，自己的心頓然開懷，負的能量走出，正的能量便能進。浩霖現在進入求學階段，我都會有憂愁時候，這時我會將視線看得短些，例如會把憂愁變為稍後會與孩子玩什麼或傾談什麼。我的孩子很活潑，最喜愛是玩，當然我們也會與他一起玩，而且替他報的活動，他也玩得開心，甚至帶他到社區設施，如遊樂場、沙灘，他也玩得開心，他也會與其他小孩一起玩，令父母也開心。

『正能量的爸爸』

作者:光 ♥

現代父親的壓力愈來愈重，也喻意著爸爸要擁有更多的正能量，才能承擔或肩負起賺錢及教養孩子的責任。作為父親的我也感到吃力及為父真的不易呢！！因此父親所持的信念會影響壓力的大小，這包括父親在家庭中的角色和地位的轉變、有效的管教方法、與伴侶分工和角色期望、對子女的成長有適當的期望及樂於找尋協助等。

我深信只要學懂不斷裝備及多從不同角度去思考，正能量便會為我減壓了！！



『懂愛的爸爸』

作者:強 ♥

個人力量有限，當面對壓力時未有辦法解決及處理時，真的要找支援及別人協助，從而增加自己處理父親壓力的資源，這是愛護自己、愛護身邊人的做法。正所謂：【先愛自己才懂得愛人】。事實上，現代的爸爸要學懂尋找不同的資源，如參加課程或小組，擴闊視野，為自己的人生加上不同的色彩，讓生命影響生命，將這份愛延續及傳給你身邊的人。



『創意爸爸』

作者：熙熙爸爸 ♥

過去大家在街上看見揹起嬰兒的只會是媽媽，現在卻見到不少都是爸爸。

過去孩子會問：「爸爸何時回家？」現在他們會問：「爸爸可以同我玩甚麼？」

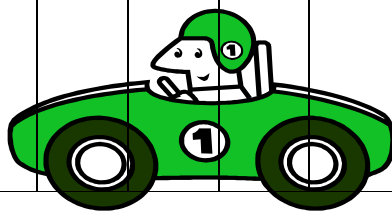
父親的角色的確在轉變中，而且十個爸爸有十個不同的故事，當個好爸爸原來沒有既定的方程式，只要『愛』你的子女，你就可以利用你的強項，創出一個新一代的父親形象。



(二) 百變爸爸特區

「爸爸俱樂部」，提供一個減壓的空間，讓爸爸可以學習駕馭壓力，擁有健康的心靈，面對每天的挑戰。事實上，爸爸俱樂部會繼續為爸爸提供多元化的學習，繼續為爸爸們加油及打氣，希望大家擁有身心靈的健康和培育子女成長的方法！！

活動名稱	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容
識別兒童情緒學習坊(H2569)	26/11/11 (六)	下午 6:00 ~ 7:30	海富 中心	中心 爸爸 會員	20名	全免	透過介紹孩子常見的情緒、行為問題，增加家長對此課題的認識，從而輔助兒童的成長。
社交故事研習坊 (H2626)	17/12/11 (六)						了解社交故事背後的理念，學習編寫社交故事的原則及方法
如何提昇幼兒語言溝通能力 (H2627)	14/1/12 (六)						認識語言的發展階段，學習提升兒童語言理解及表達能力



爸爸孩子遊戲成長室

活動編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容
(H2572)	19/11、 26/11/11 (六、共兩節)	下午 4:00	海富 中心	2-4歲 發展障 礙兒童 及其 爸爸	8對	\$40 (每 對)	爸爸孩子遊戲室 透過唱歌、遊戲、讓兒童學習輪候、分享及與人合作的能力。
(H2628)	3/12 10/12/11 (六、共兩節)	-					爸爸孩子成長室 讓爸爸學習孩子成長需要，掌握有效的方法及技巧，協助子女成長。
(H2629)	7/1、14/1/12 (六、共兩節))	6:00					備註： 當進行家長分享時，中心將會為兒童安排暫托服務



(三) 爸爸孩子成長室



在成長室裡面，讓爸爸學習孩子成長的需要，掌握有效的方法及技巧，從而協助子女成長。

此外；家長間能藉此平台，互相交流培育子女的心得及經驗，互相鼓勵、一起成長，心靈上獲得很大的支持及力量，以下數位爸爸會與你分享與孩子一起相處時快樂之道。

有效的溝通，有助相處之道

(恆爸爸) ❤️

作為現代的爸爸，管教子女的方法當然會與上一代有很大分別。現時的社會普遍認為要以「尊重」，「人權」，「平等」及「自由」等信念來與子女溝通，故此「打罵」和「體罰」已經不合時宜，這些教導不但得不到支持，亦不能使子女心悅誠服接受教導，反而產生憎恨與敵對的態度，影響與子女的關係。你可以嘗試與子女分析問題和道理，從而建立良好的溝通，在彼此信任及尊重的情況下留給子女足夠的「私人空間」。

正能量溝通

(然爸爸) ❤️

要跟子女建立深厚的親子關係，有時候也需要學習親切和幽默的溝通方法，這樣子女才會覺得爸爸容易親近。爸爸可以學習多傾聽子女的需要和想法，多欣賞、多鼓勵、少指正和少說道理，這樣子女才會樂意和爸爸親近及溝通。

要平衡相處時間

(晴爸) ❤️

要培育親子關係，確是需要有足夠的相聚時間才可了解子女的需要。然而面對繁重的工作和生活壓力，爸爸的確要花多點心思去管理時間，以平衡工作和家庭的需要。你可以先安排家庭相聚的時間，然後才安排工作。若暫時無法安排與家庭相聚的時間，你也可以考慮寫字條，打電話或錄音留言等來表達你對子女的關懷。

(四) 男色花絮直擊報導



8/11 情緒管理

學習處理孩子的情緒問題的方法和技巧



9/11 感覺運動篇

讓爸爸認識視、聽覺刺激訓練、手眼、大小肌肉協調、前庭訓練及手眼協調配合前庭訓練



(五) 爸爸孩子遊戲室



8 月份、9 月份 爸爸孩子遊戲室

透過唱歌、遊戲，
讓兒童學習輪候、分享及與人合作的能力。



(六)「男健百子櫃」

想輕輕鬆鬆做一個好爸爸，你可以參考以下的貼士：

多多學習關懷和親近孩子

1. 多陪伴子女，認識子女的每一面，才可建立親密的關係；
2. 多用溫柔的一面對待子女；
3. 多參與子女學校舉行的親子活動，增加話題添情趣；
4. 多向子女表達慰問及關懷。

多多學習欣賞和接納孩子

1. 多留留意和多欣賞子女；
2. 多體諒他們的難處；
3. 多聽子女的意見；
4. 多稱讚和肯定子女的成績，減低不必要的壓力。



爸爸信箱



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：

張雅麗 帥奶爸爸 羅偉忠
浩霖爸爸 樂爸爸 哈比

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。