(三) 男健百子櫃

SMILE

SMART 爸爸俱樂報

第 31 期 2022年5月

SHARING 分享

「微笑」是一種力量·為你帶來好心情·它的力量能提昇你的身心靈健康·你隨時也可以擁有。

要建立正面快樂的家庭氣氛,家長可以鼓勵孩子分享自己的想法,並表示有興趣聆聽孩子的心聲,例如「媽媽很想聽聽你的想法」、「你的想法很有趣,請你再說多一點」。當孩子覺得自己的想法被重視時,他們會更願意表達自己的內心世界。作為父母應多與子女

分享內心感受,拉近彼此間距離,多欣賞和讚美。

MIND (正面思維)

「讚」小朋友是一件苦惱的事情麼?例如:「孩子每天都令我很勞氣,做甚麼事情都要三催四請,讚他只怕會寵壞他」。其實「讚」不應局限於孩子的「叻」及「乖」的行為,孩子的付出子努力更值得欣賞。家長宜多留意小朋友的品格和處事特質,以欣賞取代責備及埋怨。例如孩子做功課花的時間很長,但他寫字很用心,家長可以欣賞孩子用心的態度。常存正面思維,保持開放的態度。

1(我)

ENJOY(享受

「要與家人相處溝通、享受天倫」,要留意自己身邊的人的感受。現今,都可以看見不少家長及小孩都是「機不離手」,各自專注於自己的電子屏幕上。然而,專注與孩子在餐桌上用膳的時光,不是更開心嗎?孩子瞬間長大,好好珍惜和品味陪伴他們的時間,是父母最美麗的記憶和成就。

當孩子鬧情緒時,大家很容易急於說道理或教導孩子正確的行為,往忽略聆聽孩子的想法。試想想,在你工作不如意的時候,上司不斷責備你工作表現欠佳,然後不住說你應該要如何做要怎麼做,你會有甚麼感覺呢?家長可以先聆聽及了解孩子當時的感受,給予分享的時間。這樣,孩子感到被接納及明白,他們會更願意跟父母溝通。

在陪伴孩子時,家長如果表現得更投入,孩子也會更愛和你相處。投入除了是付出時間外,更重要是全神貫注於與孩子相處時間。例如不玩手機、不看雜誌,全情投入與孩子玩及傾談。這種投入可以建立你跟孩子之間的親密感!家長可以每星期跟孩子計劃家庭活動,例如製作小食、踏單車、到郊外玩等,並準備好你的心神全情參與,多與孩子進行一些親子活動,鍛練身心,享受共處的時光。



今期內容

(一) 爸爸活力行動篇、爸爸 ZOOM 住同行

(二) 特別日子、給特別的你

(三)男健百子櫃

(一) 爸爸活力行動篇、爸爸 ZOOM 住同行

活動	九名稱	日期/時間	地點	對象	名額	費用	內容
	E 與 運	18/6 _	海富	中心	15	\$150	保持健康飲食再加上適量的伸展運動、體
動治	計療	23/7 及	中心	家長	名		適能訓練、重量訓練可以有效地增加柔韌
	DD.C	20/8/22	或	(爸爸 出席			度、新陳代謝率和肌肉力量,以減低因肌
	PRC	(六) 共 3 節	ZOOM 網上	優先)			肉攣縮和肌肉失衡而令到關節被磨損,引
-22	120)	共 3 即	平台	俊儿)			發各種痛症。
-00.	120)	下午	- 1				運用伸展運動、普拉提運動或肌耐力、肌
		5:00-6:00					力、心肺功能的鍛練及並運過不同的方
	18						法,找出每位學員需要改善的地方,進而
1	1						解決痛症問題。
	Last.	. 18:					透過工作坊,導師會講解簡單的方法去處
200	P. T.	2/					理痛症的問題,並應用在日常生活中,可
		one or an artist of 12 to 12 to 1					以隨時練習,輕輕鬆鬆地享受生活。
							備註:
							1. 導師:註冊痛症專員及伸展治療師
							2. 家長可選擇實體或 ZOOM 上課

可	活動名稱	日期/時間	地點	對象	名額	費用	内容
	子女的功課 考試『講』場 (HFPRC -22 -00012)	28/5/22 (六) 下午 5:00 - 6:15	ZOOM 網上 平台	中家後出優	10名	全免	子女的功課和考試『講』場 面對不確定的疫情,孩子經常要重新適應 不同的學習環境,功課、默書、測驗和考 試等亦接踵而來,作為家長要扮演輔導、 督促及支持的角色,確實不是容易的事。 當孩子做功課緩慢或溫書不專心時,有家 長會採取放任政策,亦有家長與孩子互相 角力,以致破壞親子關係,所以家長陪 「太子」讀書時,要掌握一些技巧,才能 正面和有效地改善孩子的種種狀況。
	兒童情緒談 一談 (HFPRC -22 -00013)	25/6/22 (六) 下午 5:00- 6:15					兒童情緒談一談 孩子的情緒教育不能等,愛哭、愛生氣、不妥協、不認錯、很自我雖然每個孩子都有這些行為,但到底是不是正常範圍?到底該怎麽跟情緒中的孩子溝通?

(二)特別日子、給特別的你

談談「快樂」

- ★ 快樂名言:從來不懂得心存「感激」的人,絕對體驗不出快樂的真諦。
- ★ 快樂是一種心境,跟財富、年齡與環境無關。
- ★ 快樂是一種寶貴的資源,不能光是享用,而不去發掘,那麼大家便馬上

收下以下送給你的禮物吧!!

跳舞、行街、看書、

看電影、畫畫、織毛 衣、做點心等,使自 己可以開心一些,暫

時忘記日常煩惱。

運動使身體放鬆,並 分泌一些物質使人開 心、樂觀。深深地呼 吸,出一身汗,人也 輕鬆多了

找朋友分享自己的苦惱,抒發 心中的擔心與壓力,困難無形 中會縮小了,有人明白自己, 心情便會輕鬆。別人的意見或 回應也成為客觀的參考,使自



尋找一些專業輔導機 構,讓別人來幫助你 走那困難的路,減少 把情緒向他人發洩。

欣賞/讚美

多欣賞自己、欣賞別人、欣賞 大自然,即使一句簡單的讚 美,往往也能夠使人振奮和鼓 舞,並得到自信和不斷進取的

做有興趣的事 妙。 做一些自己開心的 事,專心去做,例如

聽音樂/唱歌

聽音樂可以使人安靜放 鬆,亦可抒發情感,沮 是的情緒會隨之消散。 冒歌亦有同樣功效。

回味無窮

回想一些你過去的快 樂情景,重溫那溫 暖、興奮滿足的感 覺,支取生命充滿活 力的力量資源。

感恩日記

事,凡事謝恩,幫助 我們有正面的思想

的壓迫感,心境較易 平静,思考時亦能較 易集中精神。

P.3

P.2