

機構

活動

快訊

—
2024.01
|
2024.03
—



目錄

CONTENT

02

DADs Network
機構簡介

03

總幹事的話

05

活動快訊

06

社區投資共享基金
「與父同築屯元天」

10

兒童發展基金

第八期「大冒險家」

第九期「敢·動青年」

14

兒童福祉及發展資助計劃

「童心合歷·玩動家」

「孩子守護者」

17

環境及自然保育基金

「碳中求勝」

「叱吒風雲」

23

平和基金

《不賭翁2022》計劃

24

香港交易所慈善基金

「擁抱爸·快樂家」

27

專題故事

《跑「爸」！
Ray的跑步歷程》

33

支持DADs Network
及捐款方法



機構簡介

DADs Network成立於2015年，是一間香港非牟利機構。本機構致力在港推動父親親職文化，為父親提供多方面的支援，包括舉辦講座、培訓、親子活動及提供豐富資訊等，目的為宣揚爸爸在家庭裏的角色是尤其重要。

我們的使命

- 推動父親親職文化及支援父親在家庭的角色
- 重建聯繫子女與父親的關係
- 建立可持續的父親關係網及社群，給爸爸一個可互相交流及共享資源的平台。

FIND US

 [DADs Network網絡](#)

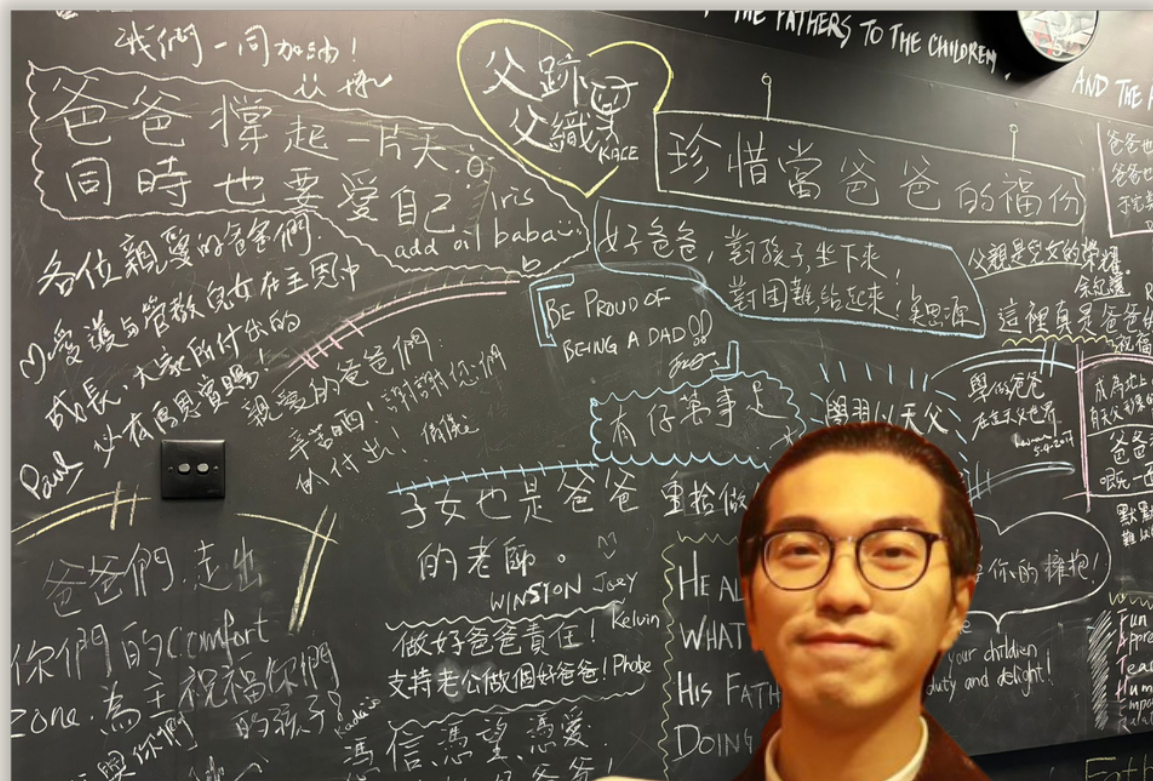
 [DADs Network](#)

 [dadsnetworkhk](#)

Winn Tam

——總幹事的話

藉著「廢話」 提升家庭幸福感



「家」往往是我們最強的避風港，當然地不希望有風風雨雨在內。惟缺少了對話的家，雖然讓衝突減少，但卻連家人之間的連繫亦逐漸消失。

「報喜不報憂」、「出面唔高興無謂令家人擔心」等等想法牢牢的困住爸爸，令他們減少透過家庭紓緩壓力的渠道。

筆者每星期與各區的爸爸以小組形式聚會，分享生活逸事、喜怒得失，間中聽到爸爸們表達「夫妻生活淡如水」的苦思。大概想像為隨著夫妻一同生活良久，話題漸少；加上孩子出生後的家庭生活重心轉移，缺少夫妻之間的二人世界，卻多了爭拗。為了減少衝突，選擇「講少句」，以免「講多錯多」。

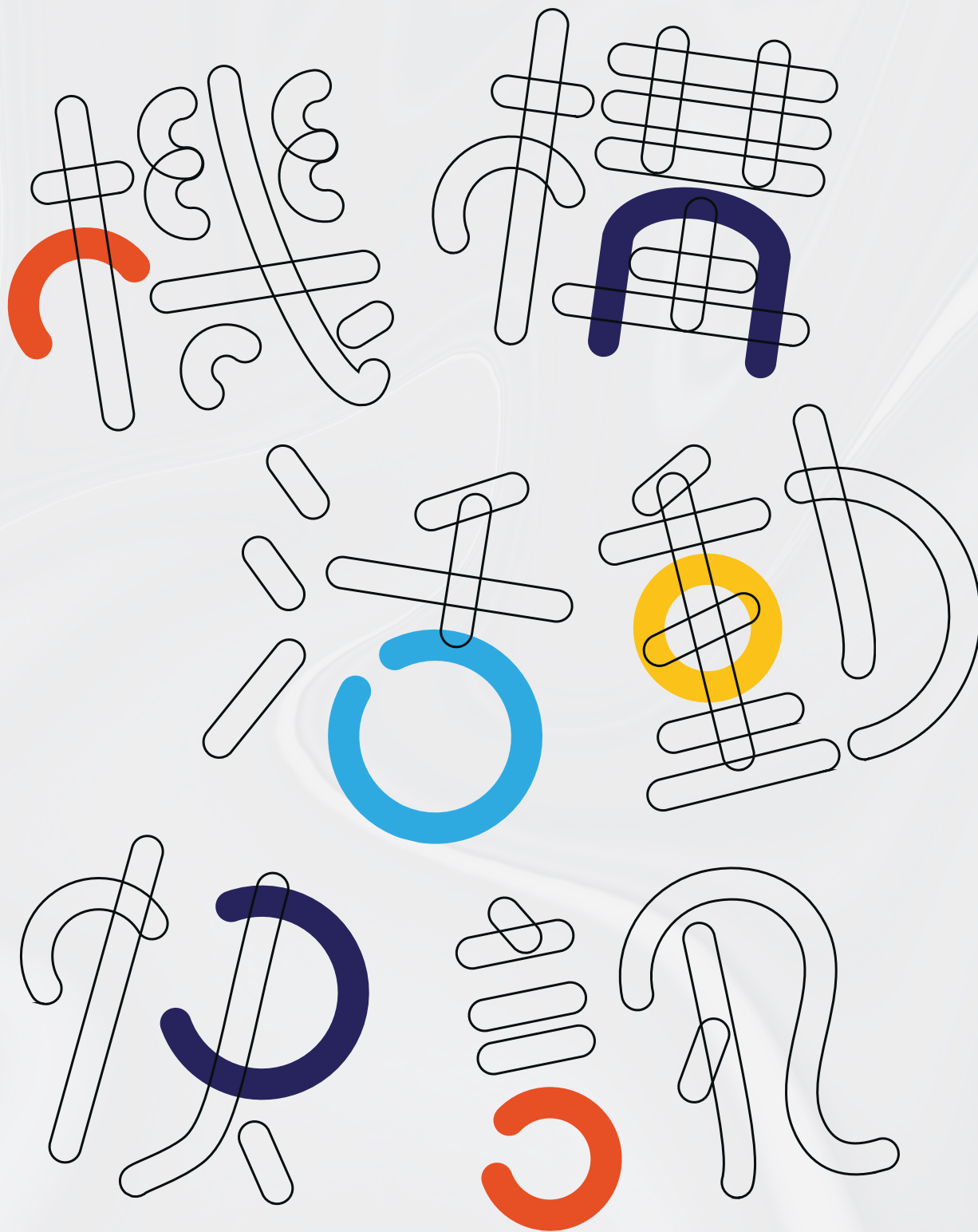


一位參加小組的爸爸分享自身經驗，筆者對此頗有同感：「夫妻之間廢話愈多，家庭生活愈幸福。」



「廢話」可包含工作、午膳時間的見聞、八卦、孩子生活的小事。透過這些輕鬆的話題，提升家庭氣氛，讓伴侶、孩子感覺更能親近你。漸漸地「廢話」亦能成為家庭的「雞精」！

筆者深韻營養的重要性，卻是「廢水」愛好者，偶然品嚐既滿足嗜甜之欲，亦提升自身愉悅感。家庭之樂何不多點「廢話」、「廢水」？



DADs Network
2024.01 - 2024.03



社區投資共享基金
資助計劃
充滿人情味的基金



2021

2024

社區投資共享基金

「與父同築「屯元天」： 建立可持續發展父職互助網絡」

計劃簡介

社區投資共享基金(CIIF)於2002年由香港特別行政區政府成立，在社區推行多元化的社會資本發展計劃，共建跨界別協作平台及社會支援網絡。目的是建立互助互信、守望相助、社區凝聚力等社會資本，讓個人、家庭及組織互相支援，令社區能力得以提升。

【與父同築「屯元天」：建立可持續發展父職互助網絡】於2021年由社區投資共享基金資助，計劃延續第一階段「父聯網有得傾」(0026-29)的成果。

計劃主要在「屯元天」推行，以「社、校、福」跨界別協作模式推展，組織三區爸爸的互助網絡；並組織及培訓「社區爸爸隊」，推動爸爸成為「社區爸爸」義工，提升其社區參與，支援區內有需要的家庭，建立鄰里關係，回應三區的爸爸及其家庭之需要。

很慶幸在2024年初，屯元天區爸爸們能夠參與2024年1月20日舉行的渣打香港馬拉松。還記得當初向一眾爸爸們發出邀請參與10公里比賽時，擔心他們會拒絕。沒想到他們會對此感興趣，爸爸們甚至立刻相約訓練時間及內容，並每人都訂立了個人目標。



當時距離比賽日子不足一個月，在有限的練習日子裏，雖然有些爸爸要跨區工作，但每次都迫不及待地趕回來一起訓練，從不放棄每個練習時間。一眾爸爸坦言：「很久沒有感受到中學校隊一起訓練的氛圍，但現在卻感覺彷彿有一群兄弟一起支持著。」

比賽當日，一眾爸爸很早便在維多利亞公園做熱身準備並等候出發。在前往起點時，大家像一群「小朋友」去旅行一樣，雀躍不已。幸好當日天氣很好，每一位爸爸都能安全地在指定時間內完成比賽。他們都表示如沒有彼此一直的支持，自己根本無法成完賽事，很感謝有這次機會能並肩作戰，並揚言要在2025年再下一城，完成渣打香港馬拉松的半馬比賽。



4 至 6 月 活 動 資 訊

網絡活動系列

活動名稱	舉行日期及節數	活動時間	活動地點	對象及名額	活動內容	負責人/導師
Mother's Day - 親手香薰工作坊	5月4及11日 (星期日)	下午 2:00至6:00	屯門地區康健中心(健點.栢麗)	屯元天區男士 及爸爸 名額:15名	適逢母親節為了答謝太太照顧家庭，讓一眾爸爸親手製作禮物，向太太送上最高心的祝福。	張浩賢 先生

最佳「男煮角」系列

活動名稱	舉行日期及節數	活動時間	活動地點	對象及名額	活動內容	負責人/導師
「男士咖啡室」	4月9、16、23 及23日 (星期二)	晚上 8:00至9:30	本機構 屯門會址	屯元天區男士 及爸爸 名額:10名	參加者可在工作坊中分享咖啡知識，學習沖調咖啡技巧，既可品嚐咖啡，又可與同好暢談，分享親職心得，偷得浮生半晚閒，放鬆身心靈。	施洛澄 先生
	5月7、14、21 及28日 (星期二)					
	6月4、18及25 日 (星期二)					

《口水多個爹》系列

活動名稱	舉行日期及節數	活動時間	活動地點	對象及名額	活動內容	負責人/導師
「男士桌遊」	4月6 及14日 (星期六)	早上 10:00至11:30	本機構 屯門會址	屯元天區男士 及爸爸 名額:10名	與大家聚首一堂遊玩桌遊，並分享一些注意事項。除了彼此交流湊仔經驗外，還可以呻一呻生活的逸事。	張浩賢 先生 及 社區爸爸 (陳爸爸)
	5月4 及18日 (星期六)					
	6月22 及29日 (星期六)					
爸爸Hea跑團	4月11、18及 25日 (星期四)	晚上 7:30至9:00	屯門鄧肇堅 運動場	屯元天區男士 及爸爸 名額:10名	在節日吃得太多，一起跑下步消耗熱量，保持體重健康，調適心情，紓緩生活壓力，結交志同道合的朋友，建立可持續網絡。	張浩賢 先生 及志偉爸爸 (運動教練)
	5月2、9、16、 23及30日 (星期四)					
	4月13、20及 27日 (星期四)					
「砌」出我天地	4月19日 、5月24日 及6月21日 (星期五)	晚上 7:30至 9:00	本機構 屯門會址		屋企無位放模型？甚至無空間砌模型模型？一齊嚟交流模型資訊、製作技巧。活動已包括基本模型用具，歡迎自攜其他用品。	譚鴻昌 先生 (註冊社工)

費用全免



報名 表格

Dream Men工作室系列

活動名稱	舉行日期及節數	活動時間	活動地點	對象及名額	活動內容	負責人/導師
Gym Men - 桌球體驗夜	4月3及17日、 5月29日、 6月12及26日 (星期三舉行， 每2星期1次)	晚上 7:30至9:30	美樂保齡 球場	屯元天區爸爸 名額:10名	英式台球是一種技巧和策略的遊戲，它要求玩家具有良好的球桿控制能力、計算能力和戰術思維。它不僅僅是一種運動，還是一種藝術形式，吸引著許多人投入其中並追求卓越。同時讓一聚爸爸們放鬆心靈，在活動中間聊互相交流。	施洛澄 先生
Gym Men - 父女碌碌	4月10及24日、 5月8及22日、 6月5及19日 (星期三舉行， 每2星期1次)	晚上 8:00至9:30			保齡球是一種輕鬆的運動方式，不需要太多的體力，適合各種年齡段的人士。在保齡球館中，父親們一起享受運動的樂趣，放鬆身心，減輕壓力。同時，保齡球也是一種社交活動，父親們可以和朋友們一起結識新朋友，拓展社交圈子。	張浩賢 先生 (經驗運動 教練)

《社區爸爸隊》朋輩義工系列

活動名稱	舉行日期及節數	活動時間	活動地點	對象及名額	活動內容	負責人/導師
社區爸爸 義工訓練 - 家居維修篇	4月6日、 5月11日、 6月1日 (星期六)	下午 2:30至3:30	本機構 屯門會址	屯元天區男士 及爸爸 名額:6名	由社區爸爸義工教授日常居家維修技巧，包括認識基本維修工具，門鎖更換及隙縫修補等等。並參與義工訓練，學習家訪和溝通技巧，從而建立社區爸爸維修隊，服務有需要的家庭，以及連繫社區。註：需自備工具。	張浩賢 先生 及 社區爸爸 (黃師傅)
社區爸爸 義工訓練 - 探訪維修篇	5月12日 (星期日)	上午 11:00至14:00	屯門區內	已完成家居維 修訓練的爸爸 名額:6名	一眾已完成「家居維修篇」訓練的社區爸爸們，親身上陣實踐，與不同街坊接觸，從而幫助更多人，感染更多社區人士關懷區內有需要的人士。註：需自備工具。	張浩賢 先生

活動詳細內容請參閱活動報名表及機構社交媒體帳號更新

兒童發展基金 第八期

「大冒險家」

計劃簡介

兒童發展基金於2008年成立，旨在促進弱勢社群兒童的長遠發展，從而減少跨代貧窮。基金會分批次撥款予非政府機構及學校，在全港各區推行計劃，鼓勵兒童規劃人生，養成儲蓄習慣，同時累積無形資產，如正面態度、抗逆能力、社交網絡等，為未來發展奠下基礎。

第八期「大冒險家」及第九期「敢·動青年」計劃主要透過活動擴闊學生視野、發掘潛能、配對友師陪伴成長，分享經驗。每期計劃為期三年，包含三項主要元素：「個人發展規劃」、「目標儲蓄」和「師友配對」。計劃會為兒童、其父母和友師安排培訓和增值活動，讓兒童在個人發展旅程中有足夠支援。

二月新春慈善義賣圓滿結束



義賣所得善款將全數捐助給兒童發展基金第八期「大冒險家」的配對儲蓄基金，用於幫助弱勢孩子追尋夢想。



在新春佳節期間，「大冒險家」一眾學生為了義賣活動做了充分準備，精心設計了一系列手工作品，包括環保木杯墊和千禧年風格（Y2K）手鏈。學生們特意融入賀年元素，同時通過網上學習日系構圖、繪畫動漫角色以及烙畫製作的方法，使手工作品更加多元豐富，吸引了許多參觀市集的人士前來支持購買。



在此，我們不僅要肯定學生們為慈善新春義賣所作出的努力，還要特別感謝社區發展推動基金提供場地，讓學生們有機會展示他們的手工作品，並為實現個人目標籌集資金。同時，我們也要衷心感謝Loxe.hk捐贈的環保針織頸巾以支持對學生的義賣活動。



兒童發展基金 第九期

「敢·動青年」

計劃簡介

兒童發展基金——第九期之「敢·動青年」三年計劃，旨在讓學生策劃自己的生涯規劃，「敢」於改變、勇於行「動」，譜寫一個能感動自己和他人的故事。



計劃第二年度活動已逐步開始，透過恆常的核心訓練和增值活動，多元化地開拓學生視野和經歷。除學生外，也能促進友師與家長的聯繫，加強三方協作。學生參加者今年的重點為落實個人發展規劃，因此首個活動設定以理財及目標為主題，由友師指導學生訂立年度目標，循序漸進地擬定個人發展規劃，家長們亦可了解相關指引及怎樣有效配合孩子構思儲蓄用途。活動尾聲同學將學習製作以個人目標為內容的木匙扣製品和木御守掛飾，並於校內壁報板展出。

機構正為配對基金籌款努力進行前期籌備，下階段將會挑選學生代表及相聚友師來深化參加者參與度。本計劃的順利推行有賴友師的角色和義務付出，本月底將舉辦友師季度聚會，期望能鞏固友師間的凝聚力、團隊互助和投入度，以發揮更大力量幫助一眾基層學童。

項目主任：林先生

電郵：mavislam@dadsnetworkhk.org





兒童福祉及發展資助計劃

「童心合歷·玩動家」

計劃簡介

本機構榮幸地再度獲得兒童事務委員會資助，開展以「身心發展 康樂童行」為主題的兩年期計劃，惠及社會更多家長及主要照顧者，計劃活動包括家長講課、運動訓練、同樂日及親子體驗營。

計劃目的

釐清運動與遊戲對兒童身心發展的重要性，加深公眾和照顧者的認知，並鼓勵他們自發地和恆常地與兒童遊戲和運動；結合新興運動、歷奇遊戲及親子元素，締造優質的親子時間，從而提升學童的運動興趣和動機；及透過新興運動，提倡和促進跨代共融，讓核心家庭成員及跨代（祖孫）建立共同運動的習慣。

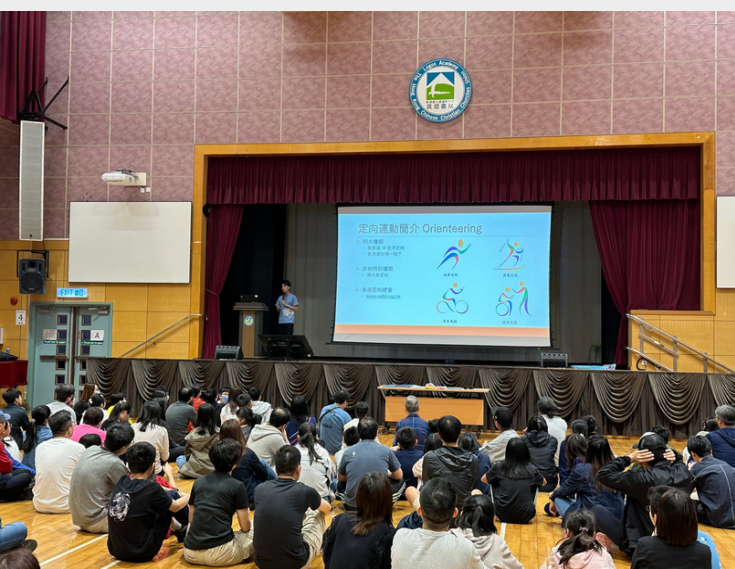




「伯樂教室2.0」定期經網上播送，為家長及公眾分享多方面的親子教養課題，受惠家長眾多，現時家長群組人數已接近200人，過去數月曾與他們分享情緒成熟的生命教育和培養孩子創意思維等主題，本月更邀來香港教育大學幼兒與家庭研習系實習生作嘉賓講者。



今期各活動均融入新興運動、歷奇遊戲及親子元素，加深照顧者就運動與遊戲對兒童發展重要性的認知。早前於將軍澳區舉行的「NES Lite! 新興運動遊戲童樂日」，便多達80名中學生及其家庭成員參與，除一起體驗親子運動樂趣外，亦有很多珍惜優質家庭相聚時間的爸爸一同出席，藉運動增進家庭關係。活動後，參加者均表示日後家庭共同運動之動機大大提升。



首季《定向·心·智·圖》運動培訓班將近陸續完課，參與學童除了得到有系統的定向訓練外，也透過不同野外訓練提升技術、體能及自信心，部分學童更養成興趣，通過參與學界賽實踐所學。往後將有更多體驗同樂日及親子營舉行，藉以推廣更多家庭親職運動教育的好處。

伯樂教室2.0
報名 表格





兒童福祉及發展資助計劃

「孩子守護者」

計劃簡介

DADs Network 於2024年獲香港兒童事務委員資助推出《孩子守護者》計劃。此計劃延續2021《夢想工房》及2023年《童心合歷·玩動家》(由兒童福祉基金贊助)的經驗及口碑，向累積三年多的目標羣組 (SEN兒童及其家長)：

- 1) 宣傳保護兒童的訊息
- 2) 灌輸保護兒童的知識及實用技巧
- 3) 教導兒童保護自己的身體及心靈，免受成人或同儕傷害

《AD/HD伯樂教室》在現行計劃中深受家長歡迎，是次計劃將延續過往的模式，以「孩子守護者」作主題，從語言暴力、肢體暴力、情緒暴力及性暴力等各方面與家長及教育工作者分享保護兒童的資訊，支援家長成為小孩的「守護者」及「守護天使」。讓公眾和照顧者對預防侵犯兒童(Child Abuse)有更充份的認知和理解的同時，能察覺及辨識可疑或危險(Red Flag)情況(Condition)，作出適當措施及回應，以收防微杜漸之效。

本計劃除了使用動態(Dynamic)的新興運動 (Newly-Emerged Sport) 元素工作坊 (Workshop)外，更加入靜態(Static)元素---和諧粉彩 Workshop，期望藉一動一靜的活動，在過程中向參加者(家長及孩子)傳達保護自己的身體健康(Physical Health)及情緒健康(Emotional Health)的主題訊息。

擴展性方面，是次計劃亦期望受惠者由SEN兒童家庭擴展至一般兒童的家庭，再延伸至公眾。除了「伯樂教室」形式的網上講座，我們亦會走走港九新界的中小學舉行家長講座，並邀請學校及家長簽署《守護兒童約章》，鼓勵家長及師生承諾成為孩子的「守護天使」。

環境及自然保育基金 「碳中求勝」

計劃簡介

《環境及自然保育基金 碳中求勝》在2022年由環境及自然保育基金資助製作。本計劃主要提倡「碳中和」的概念，首先期望透過設計及製作「碳中求勝」桌上遊戲，使玩家在遊戲中明白「碳中和」的概念及實踐方法；同時配合一系列的手作「木製品」工作坊及體驗活動，讓參加者認識到「樹木」、「木材」、「木製成品」在「碳中和」中扮演着重要的角色。計劃目的也提醒大家若要與大自然或地球好好共存，便要踐行「低碳」、「碳中和」生活，從個人出發，推動家人一起實行低碳生活，一同「碳」中求勝。

為期16個月的《環境及自然保育基金 碳中求勝》計劃於2024年2月底順利完結。計劃共有11項活動，包括《碳中求勝》桌遊學校之旅、《蔬果傳情》親子工作坊、《入木三分》木刻板畫工作坊、《十年樹木》香港木庫參觀及木工工作坊等，總接觸人數約3,500人，參與學校逾25間。

從活動後測問卷調查得知，約有92%之參加者非常同意或同意該項目中的活動豐富了他們對環保的認識，91%之參加者同意活動令他們更關注環境保護的重要。感謝學校及各機構團體對此計劃的支持，並全力協助活動進行，使學生及家長從中了解「碳中和」的概念，從遊戲中一一拆解日常生活中有關環保之迷思，並一同實踐低碳生活。



活動成果分享

【蔬果傳情】 親子工作坊



【碳中求勝】 桌遊學校之旅



【碳中求勝】 桌遊親子之旅





「巧奪木工」 木藝工作坊



「十年樹木」 香港木庫參觀及木工工作坊



「天人合一」 大自然體驗之旅



再次感謝各合作學校、團體及所有參加者。非常高興見到大家在活動中的笑容，與及親子之間相處的每個時刻。希望大家能學以致用，延展計劃意念，積極參與即將舉行的《環境及自然保育基金 叱咤風雲》環保活動，把所學分享及實踐，期盼再會！

資助:



環境及自然保育基金
ENVIRONMENT AND CONSERVATION FUND

主辦:



環境及自然保育基金資助

【叱吒風雲】

《環境及自然保育基金贊助 叱吒風雲》在2023年開展。本計劃主要提倡「碳中和」的概念。透過設計及製作「低碳稻草人」桌上遊戲，使玩家在遊戲中明白「碳中和」的概念及實踐方法；同時配合桌遊比賽、攝影比賽及文宣創作比賽等活動，將氣候變化議題帶入公眾視野，提升大眾對氣候變化的覺察力，並積極採取行動，增加對氣候變化的意識及關注，並促使個人、家庭及社會共同努力，實現減少碳排放和可持續發展的目標。

「低碳稻草人」桌遊學校之旅是計劃主要活動之一。《低碳稻草人》是一副具挑戰性及以策略取勝的桌遊，活動主要對象為高小及初中學生。透過桌遊的方式培育下一代對低碳排放生活的概念，並將這個概念帶回家，更希望參加者從中明白每一個選擇及行為連環緊扣，一個小決定可能改變結局，也會為地球帶來影響。除了桌遊體驗，活動設有以環保為主題的問答遊戲，遊戲開始前主持人先簡介何謂「低碳排放」及如何實踐環保行動，當中會一一拆解環保行為的背後理念。體驗桌遊後，每位參加者將獲贈桌遊一副(送完即止)，不僅可與家人朋友分享及遊玩，還可把實踐低碳生活的概念傳遞。

計劃現邀請各專業團體、非牟利機構及辦學團體合作，把訊息傳得更遠更廣。現誠邀 貴機構共同合作以下項目：

- 1) 宣傳計劃活動 及
- 2) 共同推行《低碳稻草人》桌遊學校之旅

如欲參加本計劃或有任何查詢，歡迎與計劃助理 林小姐 聯絡。

(電郵地址: willowlam@dadsnetworkhk.org)

資助:



環境及自然保育基金
ENVIRONMENT AND CONSERVATION FUND

主辦:



環境及自然保育基金資助

【叱吒風雲】

機構簡介

DADs Network 成立於2015年，是一香港非牟利機構（註冊編號：91/14116）。致力在港推動父親親職文化，為父親提供多方面的支援，包括舉辦講座、培訓、親子活動及提供豐富資訊等，目的為宣揚爸爸在家庭裏的角色尤其重要。

計劃簡介

由於氣候異常對社會、經濟和生態系統都帶來了嚴重的影響，刻不容緩的時刻已經到來。故此計劃旨在通過多種方式將氣候變化議題帶入公眾視野，提升大眾對氣候變化的覺察力並促使行動。期望能夠實現人們對氣候變化的意識及關注，並促使個人和政府共同努力，實現減碳排放和可持續發展的目標。



桌遊學校之旅

稻草人

時長: 3小時

對象: 小四至小六/初中學生

每次名額: 最多 100名(費用全免)

- | 【稻草人】桌遊體驗
- | 從桌遊中了解碳中和重要性
- | 隨活動附送每人該桌遊一副

歡迎學校聯絡



桌遊親子之旅

稻草人

時間: 3小時

對象: 小學生及其家長

每次名額: 最多50對親子(費用全免)

- | 環保問答互動遊戲
- | 大型親子桌遊遊玩
- | 隨活動附送每家庭桌遊一副

歡迎學校，非牟利機構及團體聯絡

稻草新魂 桌遊比賽

時長: 3小時 | 卡牌對戰形式
對象: 親子、中小學生 | 從桌遊中宣揚碳中和的重要性
名額: 100名(費用全免) | 隨活動附送每人該桌遊一副

不傾垃圾 我最乖

7天自行攜帶垃圾活動

對象: 幼稚園生及小學生
名額: 100名(費用全免)
內容: 參加者隨身攜帶垃圾袋，以盛載日常生活中產生的固體廢物(剩食或廚餘除外)，體驗垃圾對環境的影響，培養他們的環保意識和責任感。

| 實踐低碳生活
| 宣傳碳中和重要性

流水行雲 低碳·文宣創作比賽

新手過招 低碳影像創作比賽

主題: 「低碳生活」
對象: 學生及公眾人仕
內容: 宣揚低碳生活的好處及必要
形式: 詩歌、標語、網上文宣(150字內)、圖文創作均可。

| 關注氣候變化問題及碳中和議題
| 比賽優異作品將於展覽會展出
| 勝出者將獲紀念品乙份

主題: 「存亡之秋」
對象: 學生及公眾人仕
內容: 表達氣候變化問題已逼在眼前，不容再拖。
形式: 透過相片(一張或多張)或短片(10-20秒)

計劃聯絡人:  Willow Lam (93034364)[計劃助理]

 willowlam@dadsnetworkhk.org

2022

2024

平和基金 「不賭翁2022計劃」

計劃簡介

由平和基金資助，《不賭翁2022》計劃分為兩個階段。首階段為「桌遊設計比賽」，比賽公開招募有創意的桌遊設計，以針對非法網上賭博及賭博禍害為主題，宣揚「不賭博」的信息。比賽於2022年4月至8月舉行，讓參賽者自製獨一無二的桌遊，在構思過程中更深入了解賭博的害處。冠軍桌遊經改良後，並製成實體桌遊作宣傳及教育用途。



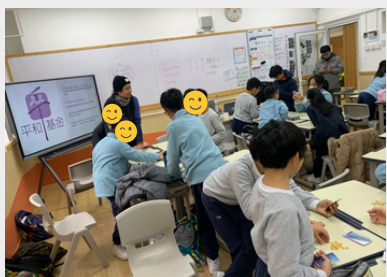


由平和基金資助本機構所舉辦的「不賭大富翁2022」計劃圓滿結束，實在有點不捨。

在過去進行計劃的兩年裏，我們的團隊由籌備及舉辦桌遊設計比賽，至得獎團隊誕生及完成桌遊實體製作，過程中充滿着挑戰，令我們從中獲取了寶貴的經驗以及對不賭訊息的理解。

另外，我們團隊亦曾到訪二十多間中、小學，以及逾十間社福機構，與學生及家長們進行了桌遊體驗活動，實行「寓遊戲於教育」，成功宣揚「不賭」訊息，讓參加者明白賭博的害處及其遺害有多大，並將訊息帶回家中與家人分享。

當中90%參加者認同參加計劃後，深入認識到「賭博的害處」及 80%《桌出親子情》系列的參加者明白賭博的害處，拒絕賭博，並願意以桌遊時間代替賭博時間，陪伴孩子。



感恩是次計劃能順利進行，並圓滿結束，期待下次能再與平和基金合作，再次宣揚不賭訊息。

資助



主辦



擁抱爸 快樂家

《擁抱爸．快樂家》

現代父親除了擔起傳統男士養家的經濟角色外，亦要負責照顧子女的生活和教育，增加了額外的壓力。在照顧孩子方面，人們大多把關注放於母親角色上，對父親的教育及情緒支援相對較少。

DADs Network 於2024年獲香港交易所慈善基金資助推行為期半年的《擁抱爸．快樂家》計劃。此計劃旨在透過教養講座及小組父子活動，提升本地爸爸的教養效能感，製造親子共渡時光以紓緩生活壓力。

我們現正招募合作夥伴，如地區團體、學校對此計劃感興趣，歡迎聯絡接洽。

項目主任：羅小姐

電郵：linglaw@dadsnetworkhk.org




對象：
父親或離異父親與孩子



報名表格

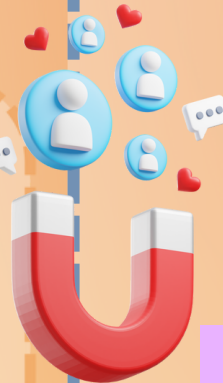
《與爸爸有個約會》 父職講座



資深講者分享實證為本的親職教養技巧，提升父親與孩子的關係；義務講者分享過來人經歷。

《DADsToGather》

父親互助小組




於每月一聚會內分享生活、家庭逸事，以互助小組支援參加者及其他轉介的離異父親情緒及壓力需要。

資深講員
Winn Tam(註冊社工)

《衝突有偈傾》 衝突處理技巧工作坊

衝突處理技巧工作坊以與香港理工大學合辦的實證衝突處理技巧工作坊修訂，以符合離異父親的需要及處境，提升參加者處理與孩子及其家人的衝突技巧。

家長教育講師
Vinic Papa



《爸爸帶你去 Camping》



《親子城市定向》



計劃聯絡人資料

計劃統籌：譚鴻昌
(註冊社工，兒童及家庭教育碩士)

活動查詢  +852 5537 3177

項目主任：羅小姐
電郵：linglaw@dadsnetworkhk.org

— 爸爸專訪

跑「爸」！ Ray的跑步歷程

在婚後，生活被工作和家庭佔據了大部分的時間，整天辛勞後已感到身心疲憊。儘管生活忙碌，Ray仍然不忘抽出時間來運動，並與其他爸爸一同完成人生第一場馬拉松賽事。通過參加年初的香港渣打馬拉松（下稱渣馬），向自己和家人展現了堅持和追求目標的重要性。



重新穿上跑鞋， 挑戰馬拉松

多年前Ray曾因跑步而受傷，腿部甚至骨裂，幸好不需要做手術。昔日受傷的經歷讓他很長一段時間停止練跑，更害怕因受傷對工作造成不便。加上身邊的朋友也曾因運動受傷，這讓他對重新開始練跑更卻步了。

去年年底，我們機構邀請了一群有興趣參加「2024年渣馬10公里賽事」的爸爸們。Ray與其他「爸爸跑步團」的爸爸一同備戰僅一個月時間，便迎戰人生第一場馬拉松。「爸爸跑步團」讓Ray重新穿上跑鞋！與一眾爸爸成功挑戰10公里賽事後，意猶未盡，對跑步重燃起一股熱血的心，齊齊立志在2025年「升呢」挑戰半馬賽事。

「哇！真是膽大包天！我知道自己日常運動量不夠，但當初答應了參賽，即使過程辛苦，我仍然選擇堅持下去，因為我想給孩子樹立榜樣。跑步可以很輕鬆，也可以很有目標。而我屬於後者：我希望每次完成一個目標後，嘗試推動自己，設定更高、更遠的目標並付諸實行。名次並不是最重要的，最重要是能安全地完成賽事。」



跑出 個人目標

起初，Ray的家人對他的跑步熱衷抱支持態度，但看到他每晚練跑後渾身濕透地回到家，擔心他的身體狀況，便開始勸他減少練跑次數，不要太勉強自己：「為什麼每晚都要外出跑步那麼辛苦？為什麼不能輕鬆一點，減少次數呢？」Ray非常了解自己的能力，從成立「爸爸跑步團」而來，「安全至上」是每位爸爸首要的任務，他認為多做運動才能降低受傷的機會，平日練習時都非常注重安全，並樂在其中。

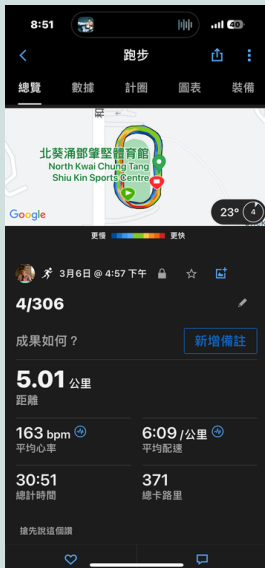
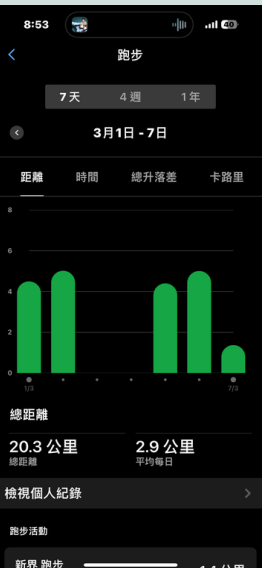
忙碌的都市人往往會找出上千個不做運動的藉口。Ray對此深同感受：「對我來說，踏出家門開始跑步並不容易。但自從我踏出了第一步，往後的日子便變得容易，我覺得這也沒有什麼困難的。」Ray建議猶豫的爸爸不要過度思量，亦不要讓自己有各式藉口。

「只在『想』的階段，而不實踐，那就永遠不會實踐。這個觀念同樣適用於生活和事業，也要踏出第一步，就算不成功，自己也不會後悔。」

Ray出席定期訓練不僅是因為運動對身體有益，更重要是能夠找到一個渠道來訴說育兒煩惱、交流並汲取其他父親的經驗。「小孩讓我激心的事情、家庭中的瑣碎事……因為不能每件事都能與另一半抱怨。參與跑步團就如多了一個『聚腳點』，讓自己分享、宣洩。就算平時說一些廢話，也能讓一眾爸爸大聲歡笑，這也是我一直參與DADs Network爸爸活動的其中一個原因。總要有地方可以宣洩自己不開心的情緒，現在而言就是做運動，因為它能幫助我減少記起不開心的事情。」



跑步 不是 一人的 事



Ray平日練跑的記錄。

「刹那間」成立的「爸爸跑步團」，讓一個害怕跑步的人重拾熱情。Ray不局限自己出席每星期兩日的定期團體練習時間，還主動加入社交平台「新手練跑群組」，從中與其他群組成員互相鼓勵。他認為要堅持跑步，就需要有額外的支持。Ray重覆了三次：「一個人跑步真的很寂寞！」採訪當日，只有他一人能抽空出席練跑，每個爸爸在家庭或工作上均可能會遇到不同情況或難處，因而無法出席訓練。即使不是所有爸爸每次練習都能出現在跑道上，Ray並沒因此感到孤獨。「只要運動場上有人在跑，那便有人陪伴。」運動後，爸爸們會把做運動的照片紀錄於群組中，以此鼓勵及提醒未能出席的爸爸，不要忘記抽半小時做運動，或分享正確做運動的資訊。

自一月完成「渣馬」後，Ray的女兒看到爸爸一直堅持，主動提出陪他一起跑步。當下他非常感動，自己每天的努力正在感化不愛運動的女兒。雖然女兒只是口頭上說說日後一起跑步，但Ray深信如果要讓身邊的人開始關注健康，自己必須繼續堅持。他相信通過自己持續的努力，可以提高家人的健康意識。他希望藉著自己的積極榜樣，鼓勵家人參與運動，享受健康生活的好處。



「當你愛上跑步的時候，就會對自己有目標及要求。」

身為忙碌的職業爸爸，有工作及家庭要顧及，這位「新手跑爸」不畏辛苦，每晚不忘持續練習，掌握屬於自己的舒適跑步節奏。父親在工作及家庭上也扮演新手和高手者，需要在快速和慢速之間來回。同為父職，即使在跑道上位置不同，也明白彼此面對的困境和挑戰，不吝分享正確的應對方式。身邊有志同道合的「跑」伴，讓他們跑更遠。

Ray與其他爸爸由對跑步一知半解，貿然參加大型運動賽事，到跑上癮，激發大家的意志，並訂下具挑戰性的目標，為忙碌的生活帶來新的樂趣。

「我們決心持續做運動，並將目標設在2025年『半馬』！如挑戰成功，我們考慮在2026年挑戰『全馬』！我們的目標不是追求速度，而是要堅持到底，完成賽事。雖然『全馬』的42公里並不容易，但我們希望能堅持下去。」讓我們一同見證他們堅毅不屈的精神吧！

想攜手幫助更多家庭嗎
DADs Network需要你!



過往8年時間，

我們接觸了超過8000戶本地家庭。

達 **95%** 參與《與爸爸有個約會》計劃的
爸爸承諾與孩子定期單獨約會，
更積極履行父職。

PayPal捐款



<https://www.paypal.com/paypalme/DADsNetwork>



info@dadsnetworkhk.org



+ 852 5537 3177



香港新界屯門新安街9號堅基工業大廈15樓D室
香港九龍觀塘海濱道133號萬兆豐中心8樓F室

