



**DADS**  
NETWORK 網絡

# 機構活動快訊

2023.10 ~ 2023.12



# 目錄 CONTENTS

02 DADs Network  
機構簡介

03 總幹事的話

06 活動快訊

07 社區投資共享基金  
「與父同築屯元天」

10 兒童發展基金  
第七期「童夢·成真」  
第八期「大冒險家」  
第九期「敢·動青年」

13 兒童福祉及  
發展資助計劃  
「童心合歷·玩動家」

15 環境及自然保育基金  
「碳中求勝」

17 平和基金  
《不賭翁2022》計劃

19 專題故事  
《親子定向，定下一起  
前進的方向》

25 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](#)

# 總幹事的話

WINN TAM

於剛過去的11月份經歷了每年一度的「國際男士節」(International Men's Day)，用以提升社會對男性健康、性別關係及男性角色模型等問題的關注。

「國際男士節」及「國際婦女節」均為「性別聚焦」節日，然而兩者並非對立，反倒是各自關注兩性獨有的問題。

在本年國際男士節期間，機構有幸獲邀參加多場活動，分享父職技巧及普遍男士遇到的困難，當中更邀請曾參與機構服務的父親分享自身經歷。筆者欲在此分享其中一位父親的經歷，讓讀者更能感受在港推動父職支援服務的重要性。





阿恒(化名)是一位育有兩名就讀初中的雙胞胎孩子的父親。兩名孩子比預產期早十星期出世，需要住院倚靠維生設備逾半年時間。阿恒在這半年間的生活「很有規律」：上班、下班後到醫院探望孩子、回家從「四大長老」手上接棒照顧太太。

除了面對工作上的壓力，帶著疲憊身心的阿恒每次到醫院前都會擔心今天兩名體弱孩子的健康。回到家門口，阿恒需要抹掉憂愁臉孔以應對入屋後「四大長老」及太太必定問到關於孩子情況的問題。如是者，這樣的生活及精神狀態維持了半年。阿恒亦有意找身邊人「呻吓」，但「無謂麻煩到人」、「說出來也不能解決問題」等等想法窒礙他極需支援的情況。

父親在親職教養路上有其獨特的「照顧壓力」，包括「不知道可以為子女做甚麼」、「家人不太欣賞我為他們的付出」，只是普遍認為「母親比我更辛苦」、「不知哪裡得到支援」等。

著實父親與母親在孩子成長路上擔任的照顧角色不盡相同，除了需要父母之間互補互助之外，**DADs Network**亦一直以建構「父職互助網絡」（父聯網）為目標，凝聚香港父親，並提供以父親為本的教養技巧支援。



DADs Network  
2023.10-12

# 活動快訊





社區投資共享基金  
資助計劃  
充滿人情味的基金



## 社區投資共享基金 2021 - 2024 「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(CIF)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。



適逢大時大節，當然要與一眾「爸打」相聚，一起「做冬」同時也預祝聖誕節的到來！

那晚的天氣非常寒冷，所

以我們提前準備了火鍋材料，在辦公室等待

他們的到來。我們特別邀請了一位來自少數族裔

裔的父親加入，共同度過一個溫暖的夜晚，還安排了交換聖誕禮物的環節，讓他們重返中學時期的歡樂時光，及透過聚會讓「爸打」們大談心事，從而建立一個可持續的爸爸網絡。少數族裔的父親坦言，這樣的體驗讓他很享受和感到難忘，因他從未想過能夠與本地父親們共度節日，一起品嚐火鍋，同時也結識了一群非常友好的「爸打」們。

計劃團隊正積極建立聚腳點及活動，連結屯元天區內的爸爸成為互助支援網絡。當中包括**DAD's Cafe**（爸爸咖啡室）、各類興趣小組，如保齡球、桌球、桌遊及模型，這能增強爸爸身心靈健康、聚首志同道合的爸爸一起學習新技能，目標是成為一位孩子喜愛的有趣、好玩的爸爸。

◦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◦

# 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	1月3、10及24日 2月7及21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 - 父父碌碌	1月17及31日 2月28日 (星期三舉行， 每2星期1次，共6節)	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	2月1、15及28日 3月7及20日 (星期四， 每2星期1次訓練)	晚上 7:30至9:00	屯門青楊街 得利工業中心A座	屯元天區男士 及爸爸 名額：6名	由社區爸爸義工教授日常家居維修技巧，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	服務日期： 2月3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

# 兒童發展基金 第七期

2020  
-  
2023

“ 童夢·成真 ”



## 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。

第七期「童夢·成真」、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。





「童夢·成真2020」於2023年10月7日（星期六）舉行結業禮，有47位學生及其家屬出席，並邀請了中華基督教青年會小學羅勁柱校長、基督教九龍城潮人生命堂天城支堂吳振義牧師及一眾友師出席。羅校長在致辭中分享學生在計劃實行三年後的成長，並鼓勵同學繼續追夢；吳牧師則跟大家分享作為同行者的點滴、跟同學的互動及對他們的寄語。

這次頒獎典禮肯定了同學們在三年裏的努力和付出，他們不僅要完成儲蓄計劃，還需參加核心訓練，為實現目標磨練自己的能力及建立不斷完善自己的心態。



甘天慧同學更為我們表演舞蹈，分享她使用「目標儲蓄」資金來學習舞蹈後的成果。



# 2021 - 2024 大冒險家 兒童發展基金 第八期

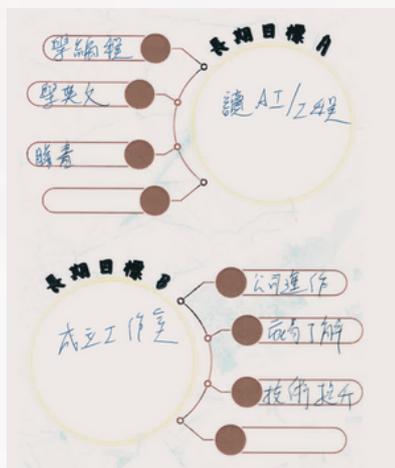
## HOW TO BE SMART

具體 (Specific)	有特定任務，讓自己知道要做甚麼。
可量度 (Measurable)	為完成目標設定指標，讓自己知道怎樣才算完成任務。
可達到 (Attainable)	任務是能力範圍內能做到的事，讓自己有信心。
實際 (Realistic)	現實中的客觀條件能配合，確定任務的可行性。
有時間性 (Time bound)	為完成目標設定時間，讓自己知道何時才能完成任務。

訂立目標時，可先作出以下的心態預備，對於目標的達成會有很大的幫助：

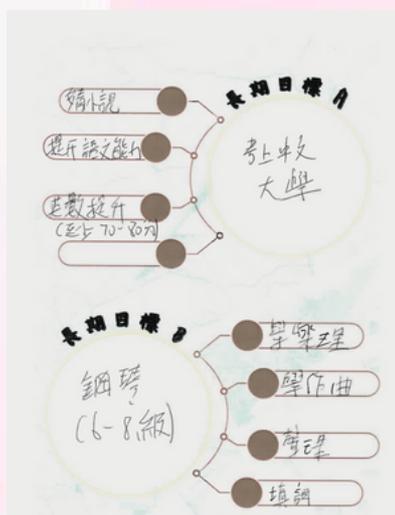
- 我是否真的想這樣做?
- 對於目標的達成我是否感到興奮?
- 我會否盡力採取行動去達成目標嗎?
- 我能否在特定的時間範圍內實現每個行動?
- 目標的難度有沒有過高/過低? 如果過高或過低會有什麼問題?

學生們為自己訂立的長遠目標。



在首兩年計劃中，同學得到友師和本機構協助，了解自己的興趣和發展方向，並制定個人發展方案。方案旨在同時考慮長期和短期發展目標，並根據這些目標制定相應的行動項目。行動項目主要集中在提升與學業、職業和興趣相關的技能。

在過程中，同學們將經歷不斷的成長和學習，學會如何設立明確的目標，並制定有效的計劃來實現目標。同時，他們學會如何管理時間和資源，確保有效地追求自己的發展計劃。



隨著計劃進入第三年，同學們開始著手實現他們訂立的長短期目標，並制定計劃藍圖，確定個人發展的方向。透過這個計劃，他們能夠更有效地管理和運用個人目標儲備。

計劃的目標是幫助同學們發現自己的潛力，為未來發展奠定堅實的基礎。通過制定明確的發展目標和計劃，同學們能夠更有信心地追求自己的夢想和目標，並在學業、職業和興趣方面取得更大的成就。

# 兒童發展基金 第九期

2022  
-  
2025

“ 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。

首年度的分享會已順利完成，參與計劃的中學生除了分享自己過往一年的成長及來年展望之外，亦開始構思「夢想藍圖」，初嘗擬定個人發展規劃。來到計劃的第二年度，友師和家長將伴隨學生共同發掘目標和夢想，一步步落實個人發展規劃。

而本機構亦透過安排不同範疇的核心活動，包括青少年理財概念、解難能力、興趣發掘及生涯規劃等主題，提供多元化的增值活動，鼓勵學生探索自我和增進三方關係。例如在十一月份，部分計劃學生便參加了靜觀禪繞畫工作坊、城市定向賽等活動，藉更多體驗機會來開拓視野。





# 兒童福祉及發展資助計劃

## 「童心合歷·玩動家」 2023 - 2024

### ●● 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

- 1.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；
- 2.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
- 3.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。



定期舉行的常規活動「伯樂教室 2.0」，以線上播送形式為家長及公眾提供更多他們感興趣的親子教養課題。不經不覺，節目已完成一半節數，我們跟參加者建立了持久的雙向關係，每次課後收到他們的正面留言，成為我們前進的動力。

# 部分家長 留言節錄：

## Anita

謝謝兩位導師，很努力、用心及耐心講解每次專題，學到好多，得益良多，也抄了很多筆記，今次專題增加了對青少年的認識及了解！例如四種管教的陷阱、青少年的精神健康、了解甚麼是可控、不可控，從而減低憂慮的情緒等。你們每次的專題分享都成為家長、兒童及青少年的祝福，祝兩位導師聖誕及新年快樂



## 慧珠

多謝兩位的分享！  
很有啟發性的建議！



## Cherry

感謝2位🙏🙏  
整個內容都好有用🙏

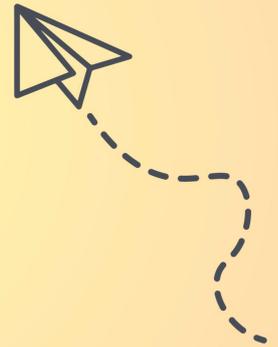
## Ruby

謝謝心你們真的付出

## 本集內容



- 重溫與青少年溝通和相處重點
- 陪伴青少年的三種關鍵思維模式
- 父母容易墜入的四種常見管教陷阱
- 學習如何應對青春期常見各種挑戰
  - 幫助孩子承擔責任學會道歉
  - 如何處理令家長憂心的行為
- 結語



\*伯樂教室2.0其中一節講座的内容。

近期，家長們對於與青春期子女相關的議題表現出更多關注，我們便一起探討新世代孩子面對新科技、人工智能和大自然缺失症（Nature-deficit disorder）的影響，深入淺出的講解和提供的建議都為他們帶來不少反思與啟發。

今期各活動重點勻融入新興運動、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。首季運動培訓班《定向·心智·圖》經已開課，除了為學童提供恆常有系統的定向訓練，也結合心理、運動智能及定向地圖技術，讓學員的身心智能得到全面發展，提升自我價值。

2024年我們將舉辦更多體驗同樂日及親子營，線上及線下同步支援更多家庭的親職運動教育。

伯樂教室2.0  
報名 表格





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

2022 - 2023

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。

【低碳足跡】城市定向賽於11月25日順利完成，當天有55組隊伍參加比賽，超過120名參加者完成賽事。參加者徒步遊走整個樂富及黃大仙區，童樂組及家庭組主要在摩士公園及樂富公園進行任務以獲取分數。

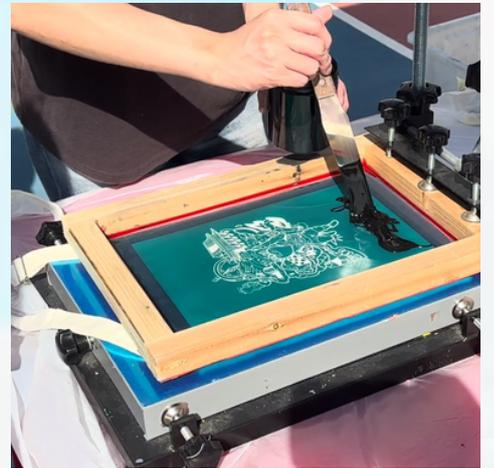
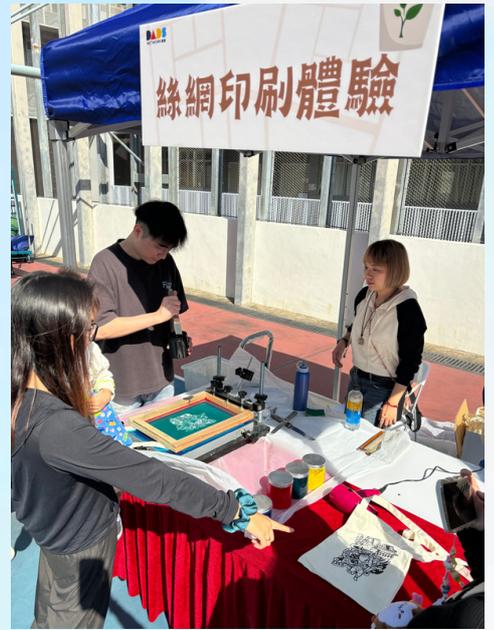




任務主要宣揚環保概念，活動包括環保常識問答、分辨高低碳行為及垃圾分類等。遊戲更加入運動元素，包括投球遊戲及跳大繩等，挑戰參加者身手。



下午舉行嘉年華攤位，同樣加入環保及運動元素，包括芬蘭木柱、躲避盤體驗。當然少不了以「定向」為主題的迷你定向挑戰，參加者須於小型迷宮中逃脫而出。



【絲網印刷工作坊】是當天的重點攤位，所有完成賽事的參加者均獲得由JasonTommy小塗蛙設計圖案和印刷的麻布袋一個，作為限定活動紀念品。

2022 平和基金  
2024 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。

由平和基金資助的《不賭大富翁2022》計劃將近完成。在過去幾個月，我們團隊到訪不同學校進行桌遊工作坊，讓家長及學生體驗如何利用桌遊拉近親子關係，並將不賭訊息傳遞給他們。

每次活動結束後，我們都會與參加者討論是否領悟到與「不賭」有關的知識，與及他們對活動的感受，大部分學生及家長均能反思及說出賭博帶來的禍害，並提出一些預防賭博的方法。這些成效為我們團隊帶來無限的欣喜及成就感！



# 爸爸 專訪

親子定向，  
定下一起前進的方向

新興運動日益受到親子喜愛，這項活動的獨特之處在於它適合所有人參與，並強調以團結精神應對各種困境。定向賽屬於新興運動之一，DADS NETWORK便曾舉辦兩次【低碳足跡】城市定向賽。第二次比賽進行期間舉辦時，我們留意到一個熟悉的隊伍名字。這隊曾兩次參加【低碳足跡】城市定向賽的隊伍，就是徐爸爸和他的小兒子洋仔（化名）。

好奇這個家庭為什麼再次參加？從父親的角度來看，新興親子運動的意義又是什麼？於是我們便找來這對父子接受專訪。



徐爸爸是一名消防員，同時也是一位運動愛好者，他的兩名兒子分別為七歲和九歲。他們在去年六月舉行的第一次親子定向比賽中，一家人穿著一式一樣的隊服，給人留下深刻印象。半年後，徐爸爸和洋仔再次參加我們在十一月二十五日舉辦的第二次親子定向比賽，並贏得了親子組別的冠軍。獨特的形象和亮麗的成績，令他們成為我們的訪問目標對象。

## 徐家的運動足跡

徐爸爸平常會帶兒子到不同地方參加各種戶外運動和活動。他認為孩子們在學業上承受著很大的壓力，所以希望盡量在自己空閒時陪伴他們玩樂和放鬆。

「我不希望他們只在公園裏遊玩，而是多做運動，這樣對身體的健康、成長和發育更好。我又會帶他們接觸更多戶外活動，例如行山、踢波、遊水、跑步、野外定向……他們也有學習其他運動，我能清楚感受到洋仔對運動的熱愛。」徐爸爸坦言。

「我覺得他是一位很好的爸爸，因為爸爸經常帶我去玩，有去行山。我們行過鳳凰山、大帽山、獅子山。」洋仔對運動的熱情和喜愛表露無遺，主要原因是爸爸一直陪伴左右，共同參與且樂在其中。

## 機緣巧合，定向的交集

機緣巧合下，徐爸爸認識到本機構。他回想暑假時需要幫兒子報一些戶外活動，剛好在定向總會看到DADS NETWORK舉辦的定向賽事日程表，日子剛好配合家人的時間，於是立即報名。



「我們參加定向賽事因為定向可以組隊，我可以擔任隊長帶兒子們一起比賽，一同體驗參與的感覺。過程中大家是隊友而不是父子，可以一同面對挑戰，一同思考如何跨過面前的困難和障礙。定向運動可以幫兩個兒子增加方向感和學懂運用地圖及指南針，他們長大後出社會也會需要這些技能。另一方面，定向也是一種像行山一樣的戶外活動，很適合他們這個年紀，難度不高，他們可因應能力走快一點，覺得勉強時就停下來休息，不要輕言放棄，盡力完成賽事的態度可以訓練他們永不放棄的精神。定向活動最主要的優點是沒有年齡限制，一家人可以參加親子組，不像其他運動如足球、籃球，組隊時有年齡限制，令家長不能和孩子一同參賽。」

報名參加任何運動活動前，徐爸爸會考慮每位家人的時間、能力和是否符合參賽條件，選擇適合一家大小共同參與的活動或賽事。



徐家在去年六月十七日參加了我們舉辦的【低碳足跡】城市定向賽，對他們來說是一次非常深刻的經歷。當天突如其來的滂沱大雨，甚至出現紅雨水浸情況，讓整個賽事變得更加困難，同時也別具挑戰性。

「上次的情況對我們來說，在繼續比賽還是放棄中取捨是不容易的，因為我們知道自己能力上有機會獲獎。然而，由於天雨關係，再加上兩個孩子年紀尚小，而媽媽也在現場，我必須考慮環境因素，並確保兒子安全。幸運的是我們最終完成比賽，而且取得第四名。作為爸爸，我認為安全當然是最重要的，名次只是次要。」

洋仔表示，當天的滂沱大雨令他感到很害怕，幸運是有爸爸帶領，所以很放心，這次挑戰讓他們有機會一起克服困難。當問及將來想與父親一同繼續參加比賽多少年時，洋仔坦誠表示沒有想過，只希望未來日子繼續一家人一同面對更高難度的挑戰。



# 魚與熊掌可兼備

面對著父職文化現象的議題，徐爸爸提到了一個非常重要的觀點。

「我覺得一個家庭沒有分父職或母職，因為家庭是屬於大家的，誰有能力和時間去處理問題便去做。如果可以一起處理的話就更理想，大家都是平等的，都是家庭成員，不用分得那麼細。」



首屆【低碳足跡】城市定向賽  
2023-06-17



第二屆【低碳足跡】城市定向賽  
2023-11-25



他又說：「參加定向活動時，我留意到身邊有很多爸爸陪伴小朋友，不是被動而是積極的，可能是因為感覺上爸爸比較好動，或媽媽在運動方面比爸爸不太擅長和較少熱誠。參加這些活動讓我們有更多和子女相處的機會，與其日常一起去茶樓飲茶，有人玩手機，有人看報紙，彼此缺乏交流之下是毫無意義的。相比之下，我更希望大家一起參加團體活動，擁有共同目標並一同參與運動，使親密度提升。作為家長，在孩子參加活動的時候，也不需只在旁邊觀看和等待，一起玩的話大家更可以享受過程。自己身在其中不僅可以獲得成就感和認同感，也使我與家庭更加融洽。我也很鼓勵其他爸爸參與親子活動，小朋友有功課壓力，爸爸有工作壓力，媽媽有家庭壓力，參與更多這些活動，能讓大家都得到輕鬆。」

在這種理念下，家庭成員可以根據各自的興趣、能力和工作時間等因素來分擔責任，並非基於性別角色來劃分。平等分工的方式可以促進家庭成員之間的互助合作，並且有益於建立積極家庭價值及提升生活素質。

專訪結束時已是日落時分了，夕陽餘暉映射在徐家父子倆身上，燃燒著溫暖的光芒，彷彿象徵著他們之間的關係，隨著時間流逝，他們的連結更加牢固。正如徐家在城市定向比賽中尋找方向、面對挑戰一樣，他們往後也會一起經歷人生許多旅程。夕陽餘暉彷彿是徐家在野外定向中的指南針，引領他們走向一同成長的方向，鼓勵著他們迎接未來的挑戰。



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