



照顧你的情感健康

為父親尋找支持並兼顧孩子的需要

當你的身體、情感和精神健康處在最佳狀態時，你就為孩子發展正面的生活技巧樹立了一個好榜樣。

平衡工作和生活

在工作、家庭和你自己之間安排時間似乎經常是不可能的，但如果你仔細想一下優先順序，你就能有效地計劃你的時間。當你感到有了恰當的平衡，壓力和焦慮就會減少，你就會有更多的時間做你喜歡和家屬一起做的事或你自己喜歡做的事，這將改善或維持你的健康和家庭關係、協助你擔負起你的責任而又不會被壓垮。

重要的是要在工作 and 家庭之外有自己的興趣愛好，這樣你就不會有關在鳥籠裡的感覺。

你能做什麼

建立一個活動日誌，記錄你如何安排你的時間（見背面的例子）。

- 記錄過去幾天裡的活動時間，回顧你是如何渡過的這些時間。
- 確定是否在你最重視的事情上花了足夠的時間。
- 做完這項評價後寫一份時間計劃表，更有效地利用你的時間。

在引進變化時，考慮你和孩子相處的時間、你如何參與他們的日常活動以及你對家庭的貢獻。

花時間在孩子身上時你也可以結合自己的需要，比如出去騎腳踏車、一起做家務或準備家裡的飯菜。每個家庭都是獨一無二的，所以要搞清楚什麼對你重要而且符合你的情況，這對一個平衡的生活至關重要。

控制情感

對健康的家庭關係而言，瞭解你的感受和想法以及它們會如何影響你的行為是十分重要的。對自己有一個良好的感覺（健康的自尊）和有效地控制憤怒壓力等矛盾是可以透過學習而掌握的，這些寶貴的技巧對你孩子、你配偶和社會環境會有積極的影響，反之，缺乏這些技巧會產生負面的作用。

如果你需要幫助來控制你的情緒，找一個你可以傾訴的人——朋友、專業人士或家屬——來獲得感情上的支持。孤立於朋友和社會支持之外會伴隨產生高度的抑鬱和嚴重的疾病。為了你自身的健康，你需要保持和親朋好友的聯繫。

你能做什麼

- 和家屬或朋友定期吃飯和外出。
- 經常打電話和親人朋友保持聯繫。
- 除了工作和家以外開闢‘第三空間’，比如社交俱樂部或活動組。
- 到‘男人小屋’裡去做自己的事；和其他沒有壓力的男人們一起做項目；或去喝咖啡聊天。可以打電話到 1300 550 009 或訪問 www.mensshed.org 尋找你本地的男人小屋。
- 加入線上社交網絡 mensline.org.au（討論組）或 theshedonline.org
- 開始記日記，寫下你的想法、感受和你周圍發生的事情。

平衡工作和生活

控制你的情感

保持心靈上的連結

“我希望爸爸會慢慢好起來，不要覺得我們其他人都會垮掉。”

孩子的話

“最關鍵的是要照顧好你自己，否則你沒有辦法守護在你家屬的身邊。”

父親的話

“男人可以透過和其他人保持充分的接觸來更好地照顧自己——社會互動非常重要。”

健康工作人員的話

活動日誌 跟踪你的時間，更有效地安排時間。

活動	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
家							
打理花園							
做飯							
清潔							
修理							
工作							
健康							
鍛煉							
睡眠							
嗜好							
社會接觸							
探親訪友							
每天時間總計							

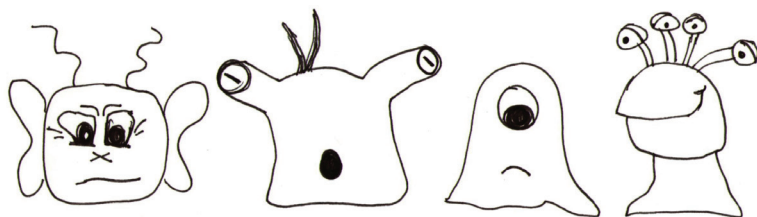
和你孩子試一下這種方法

和你孩子一起畫虛構的太空人，有的看上去生氣，有的害怕、難過、開心或興奮。

把這當作是一種遊戲，不過要用它來解釋——表露你自己的情感是可以接受的... 太空人就這麼做。

選出其中一個太空人，談一下有一次你也有同樣的感受，叫你孩子選一個也說一下。

你們可以一起畫一個太空人，反映你們當時的感受，然後說一下為什麼這麼畫。



記錄你每天花多少時間在工作上、和家屬在一起以及在你自己身上，連續記錄幾天的情況，找出規律並思考是否在工作、家庭和你自己放鬆充電之間達到了一個良好的平衡；如果沒有，再用你的日誌重新安排你的時間，使之更加平衡。

訪問 www.copmi.net.au/dads

查看視頻和鏈接瞭解更多資訊

找人談話 | 瞭解更多資訊

Mensline | 1300 78 99 78 | www.mensline.org.au

Beyond blue | 1300 22 4636 | www.beyondblue.org.au

SANE Australia | 1800 18 SANE (7263) | www.sane.org

