



# 照顧你的 身體健康

為父親尋找支持並兼顧孩子的需要



保持活躍

吃得好

酒精和其它藥物

睡得好

“父親說孩子不像他小時候那樣在外面玩，他應該在外面和我們一起玩。”

孩子的話

“父親需要讓他們的孩子知道他們有一個負責任的家長，他會照顧自己，從而能保證孩子平安無事。”

父親的話

“你身體健康的話會更有能力應對情感方面的挑戰。”

健康工作人員的話

當你身體處在最佳狀態時，你更有能力控制你的情感健康。健康的生活方式可以降低疾病的風險、提升你的情緒並給你帶來一種對生活的控制感。

長期有壓力的人或患精神疾病的人得糖尿病、心臟病和肥胖症的風險要更高，所以重要的是要保證飲食健康而且要有足夠的身體鍛煉，這會提高你的能量水平、讓你感覺良好，還能改善你的睡眠質量，這是另一個健康的關鍵因素。

照顧好你自身的健康對你孩子也同樣重要。父親是孩子的重要榜樣，你選擇的生活方式會影響到你孩子採取何種行為模式並一直延續到他們的成年。你對健康的態度對你孩子未來的健康和安舒也會產生深遠的影響。

## 選擇一個活躍的生活方式

控制你的體重是保持身體健康的重要內容，它還會影響到你的家庭。研究發現如果父親超重，他孩子超重的機會要翻兩倍，即便其母親屬於正常體重範圍。超重的人通常是在生活早期形成的飲食和鍛煉方面的習慣，所以孩子會向你學習。透過健康飲食和足夠的身體鍛煉來控制體重，不要飲食過度。

保持活躍對你的身體和精神都有好處。如果你叫孩子和你一起參加身體運動，也能幫他們培養良好的習慣。叫孩子一起參加會讓活動變得更有意思，這是更有效地利用時間的好辦法。透過和孩子建立更好的關係，你在情感上也會有收穫。

## 你能做什麼

- 鍛煉或和你孩子玩——孩子喜歡帶點粗野的遊戲，比如枕頭大戰、玩橄欖球或‘蛇神大戰’。
- 定期和孩子一起遛狗或帶他們去公園玩球，回家的路上加快腳步並喊“最後一個到家的是臭雞蛋！”
- 和孩子一起做一個手推車，然後輪流推著它轉圈圈。
- 做風箏（在互聯網或圖書館裡查說明），帶孩子去海邊放風箏。
- 秋天到了讓孩子幫你掃落葉，冬天到了帶他們出去撿烤火用的木材，這會給做家務增加許多樂趣。
- 陪孩子步行上學或每個星期至少騎一次腳踏車。
- 抽時間玩你的興趣愛好或尋找新的愛好，比如園藝、木工或釣魚。

## 健康飲食

或許你需要重新研究你在吃什麼東西並進行調整。飲食通常是習慣行為，所以一開始似乎很難改變飲食習慣。開始時嘗試一些小的變化，適應後再引進其它變化。只要堅持下去，過不了多久這些飲食上的變化就會變得自然且易接受。

和鍛煉身體一樣，讓孩子參與培養良好的飲食習慣也會為你們帶來許多快樂，這還能提醒大家為了對方而保持自身健康的重要性。

## 你能做什麼

- 和孩子一起準備或為孩子準備健康的飲食，讓他們幫忙做水果薩拉當甜點或幫忙整理蔬菜。
- 如果你的廚藝一般，你可以學，當地的圖書館有很多基礎烹飪書籍可供你借閱。
- 學習和你孩子一起做飯，輪流看菜譜說明，吃完飯後你們可以一起洗碗。
- 在冰箱上貼一張表記錄家裡的水果蔬菜食用情況，在吃完5份蔬菜和2份水果的人邊上畫上一個笑臉。
- 事先想好打破壞習慣的策略，時刻準備應對之策，如果你通常在加油站加油時買冰激凌，在車裡放一個蘋果替代冰激凌。

在孩子面前你做那些怪怪的‘父親的事’會永遠讓孩子覺得親切。當你（或者你的妻子）發病時，你也許會忘記從中取樂，但歡樂對全家非常重要，笑比藥要好。

## 酒精和其它藥物

酒精、香煙和藥物（包括濫用處方藥）會影響你的身體和精神健康，進而影響到你孩子。這些東西可能會讓你暫時感覺好些，但會危害你孩子的健康以及影響到你的育兒能力。

如果吃藥形成了一種習慣，你可能要到停藥時才會意識到這點而且停起來很難。有很多免費的服務能夠幫助你停藥，他們不會對你有負面的評價。

2份水果 5份蔬菜	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
康納的水果							
蔬菜							
碧玉的水果							
蔬菜							
媽媽的水果							
蔬菜							
爸爸的水果							
蔬菜							

## 你能做什麼

- 需要的話減少使用酒精和其它藥物。
- 戒菸，打電話到戒菸熱線 13 78 48 尋求幫助。
- 欲尋求控制酗酒的幫助，聯繫你本州的藥物和酒精服務處。

## 保證睡眠質量

晚上的好覺復原精神、修復疲勞的身體。睡得不好會讓你感到煩躁、吸掉你的能量，使你一天都覺得疲乏。你睡眠不足時會覺得很難集中精力去做事，而且睡眠不足會加大你的緊張程度。

## 你能做什麼

- 白天要多活動，避免在白天睡覺，除非你要上晚班。
- 向家屬或朋友傾吐你胸中的苦悶，積慮會在你要睡覺時反復出現在你的大腦裡。
- 固定作息時間，每天早上同一時間起床、晚上同一時間上床。
- 昏暗、涼爽和安靜的臥房能幫助你睡一個好覺。
- 如果你入睡有困難，做一些放鬆的事，比如在睡前看30分鐘的書或聽音樂。
- 每24小時要爭取睡8個小時的好覺。

## 州立藥物和酒精服務處

堪培拉 [02] 6205 4545

北領地 800 629 683 | 達爾文 08 8922 8399 | 愛麗絲溫泉 08 8951 7580

新州 1800 422 599 | 雪梨 [02] 9361 8000

昆士蘭 1800 177 833 | 布里斯本 [07] 3837 5989

南澳 1300 131 340 | 阿德萊德 [08] 8363 8618

塔州 1800 811 994 | 霍巴特 [03] 9416 1818

維州 1800 888 236

Smoking Quitline | 13 78 48

訪問 [www.copmi.net.au/dads](http://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](http://www.mensline.org.au)

Beyond blue | 1300 22 4636 | [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)

SANE Australia | 1800 18 SANE (7263) | [www.sane.org](http://www.sane.org)