

父權

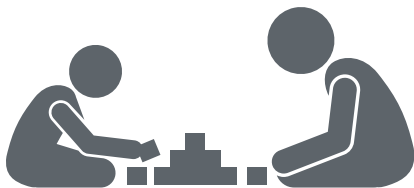


健康公報

如需查閱所有《健康公報》，請造訪 nyc.gov/health。
請撥 311 索取免費紙本。

NYCTM
Health

父權與健康



- 有些關係會影響到我們的健康與幸福，父親與子女之間的關係就是其中最重要的關係之一。
- 與子女關係緊密的父親對於子女的終身健康與發展會產生正面影響。
- 和孩子一起玩耍、談話以及協助孩子做家庭作業，可以幫助父親與孩子建立親密的關係。

父親不僅僅指親生父親。您也可以成為領養孩子的父親或是擔任伴侶子女的父親。所有關愛子女的父親對於子女的人生都非常重要。

嬰兒期和兒童期

父親在自己子女的健康以及初期發育方面扮演著重要角色。他們可以：



參加家長教育課程（例如支援母乳餵養的課程），這樣做對嬰兒或是照護父母都有許多好處



讓嬰兒以仰臥姿勢單獨睡在空嬰兒床上，確保孩子在睡覺時的安全



帶孩子至健康照護機構就醫，包括定期檢查以及免疫接種

若要瞭解更多詳情，請造訪 nyc.gov/health 並搜尋「**early childhood health**」（早期兒童健康）。

積極參與的父親會和孩子交談並且捨得花時間在子女身上。相比而言，父親陪伴較多的孩子的語言與學習技能通常更好。

青春期

父親對於孩子在整個青春期的健康有正面影響。父親陪伴較多的青少年：



在學校表現更好，學術成就更高，通常也更加健康



性行為更加安全，意外懷孕的可能性較低



出現憂鬱症、無家可歸、身體虐待和物質濫用的機率更低

對於父親和子女而言，兒童期和青春期可能都有不小的壓力。若要瞭解更多有關改善家人心理健康方面的策略，請造訪 nyc.gov/health 並且搜尋「**mental health first aid**」（心理健康急救）。

獲取支援

每個人都會因為受到支援而備受鼓舞。以下服務可以幫助父親們繼續成為堅強的家長、合作夥伴以及社區支持者：



母乳餵養強化推廣區 (Breastfeeding Empowerment Zone, BFEZ)：在社區提供訓練，促使母乳餵養成為常態。請造訪 nyc.gov 並搜尋「**BFEZ**」。



健康起點父權計畫 (Healthy Start Fatherhood Program)：協助 Brooklyn 區的父親們獲得工作訓練與資源，以便在缺席一段時間（例如在外地或是在監獄服刑）之後能夠重新調整。請造訪 nyc.gov/health 並且搜尋「**Healthy Start Brooklyn**」（**Brooklyn 健康起點**）。



父權推動 (Fatherhood Initiative)（**青少年與社區發展部 (Department of Youth and Community Development)**）：提供家長教育課程以及工作諮詢。如需更多資訊，請造訪 nyc.gov 並且搜尋「**fatherhood initiative**」（**父權推動**），或是撥打 1-800-246-4646。

資源

連接



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

如需瞭解訣竅、
活動與計畫資訊

造訪 **nyc.gov** 並且
搜尋「**fatherhood**」（父權）

接收最新的《健康公報》

寄送電子郵件到
healthbulletins@health.nyc.gov



如需本《健康公報》其他語言譯本及其他健康資料譯本，請造訪 **nyc.gov/health/pubs**。您有權利獲得以您的語言提供的服務。這些服務在所有紐約市衛生局辦公室與診所免費提供。