少理阿爸？（https://www.famplan.org.hk/sexedu/zh/sexuality-education-articles/feature-articles/detail/ej20240605）

少理阿爸？

參考編號：EJ20240605

日期：2024年6月5日

類別：信報《知性匯》專欄

對象：公眾人士

作者：教育主任 陳耀杰

主題：性教育

不少男性在性別定型和社會標籤下，長期以堅強、剛毅自居，自小學會或被灌輸壓抑情緒，甚至發生問題也不一定願意向人求助。就趁這個父親節，我們應該多關心爸爸和男士自身的需要，才是最佳應節禮物。

對於較年長男性，可能會因男性荷爾蒙下降，有機會出現男性更年期症狀，包括失眠、暴躁抑鬱、體重增加、勃起功能障礙等。美國聖路易斯大學醫學博士約翰莫利，與團隊設計了「男性睾固酮低下自我檢測量表」，可作初步自我檢視。此外，勃起功能障礙可以只是表徵，實際可能由前列腺病變、糖尿病等引致，男性切莫以為是正常性衰退不以為意，錯過診治較嚴重生理疾病的時機。

男性健康問題不限於較成熟年齡層，亦見於年輕男性，特別是心理狀況。根據瑞典隆德大學於2020年7月發表的「男性及男性氣概心理學」研究指出，新手爸爸在照顧新生兒時，接近五分之一出現憂鬱症狀。

當女性伴侶患有產後憂鬱症時，男性罹患的比例也較高，且大多沒尋求專業人員協助。因此，年輕爸爸要留意情緒，不要過度壓抑，與伴侶多溝通，必要時不要羞於求助。

由即日至6月29日，家計會活動及資源館（ARC）舉行期間限定展覽，以及6月20日的關於標籤分享會，探討和思考標籤背後的性觀念和影響，歡迎任何年齡、性別人士參與。有關展覽和相關活動最新動向，請瀏覽家計會性教育專頁。