

家庭议会

「家·凝聚爱」家庭教育短片 — 长跑夫妻的浪漫 陈家豪与姚洁贞

爱斗气的夫妻

- 陈家豪 : 你说
- 姚洁贞 : 你先说
- 陈家豪 : 你先说
- 姚洁贞 : 你先说啦
- 陈家豪 : 很多人都认为
我们是一对斗气冤家
我们的关系起初不是这样的
她（洁贞）本来是一只温顺的小猫
- 姚洁贞 : 他（家豪）是一只内向的老鼠
现时则变了
他间中会发牢骚
- 陈家豪 : 不是让我先说吗？
其实我们经常吵架
但很快会和好
我不会放在心上
你应该也是吧
- 姚洁贞 : 当然
你看我为人表露无遗
就不言而喻了吧
很多人看见我经常向他说教
因为他就像一个「大细路」
现在成为爸爸之后就好一点
- 陈家豪 : 这句我一定要说
很多人以为我很威猛
是男子汉
其实这角色是属于她的

女儿为家庭带来欢乐

- 陈家豪 : 我是不是爱妻号？
我间中都获得这称号
但我觉得自己只是尽男朋友和老公的责任
- 姚洁贞 : 他现在不是爱妻号了
成为了爱女号
其实未有小朋友时
一直都很期待有小朋友的画面
究竟有小朋友之后

我们的生活会出现什么变化呢？

起初当新手妈妈时

在很多方面都感到一定压力

如在照顾和培养小朋友等方面

不过

我认为都要顺其自然

多听意见

小朋友出生之后

是开心的

陈家豪 : 女儿出生之后真的很开心

不只我俩

还有双方父母

大家非常融洽

亦多了很多聚会时间

为大家带来很多欢乐

运动的意义

姚洁贞 : 以前我很内向

不太懂与人沟通

因为做运动

所以扩阔了生活圈子

跟别人多了话题

个性开朗了

亦不怕面对面与人沟通

运动改变了我的性格、态度

以及认识了身边这一位老公

陈家豪 : 最重要的是这句

运动在我们家基本上是例行公事

就如吃饭一样

基本上，没有哪一天不做运动

都会跑步

即使我送女儿上学

不是踩单车

就是边跑边推着 BB 车，送她上学

育儿理念一致

陈家豪 : 我俩都是运动员

未必想女儿太早接触跑步

因为跑步是一项辛苦的运动

又要日晒雨淋

我们的目标非常一致
她起初不要接触太多户外运动
不要太多
先以室内运动为主
例如参与武术、游泳
若她长大后想跑步
再看看有没有机会遗传我们的跑步基因
成为将来的香港队队员

想对女儿说的话

姚洁贞 :

我跟家豪都经常做运动
没有太多时间和你相处
你经常听我们说
爸爸和妈妈去了跑步
教哥哥和姐姐跑步
希望她明白
其实我们是希望为她的将来铺更好的路

陈家豪 :

其实我有想过
瑶瑶，你以后会不会喜欢跑步呢？
我们经常出去跑步
你会不会讨厌跑步呢？
「经常去跑步而不理我」
希望你不会
无论你以后喜欢什么
我们都会支持你