

目錄

序言

「起飛」指日可待 陳崇一醫生 4

我的成長 何志滌 6

【第一式】 剛強壯膽男人心

男士為何喜歡沉默? 14

男人的核心價值觀 18

男性的壓力 22

做男人難? 26

不知道自己的感覺 30

如何活出真勇氣? 34

男士為何不上教會? 38

如何勝過試探? 42

活出基督徒的男性美 46

勝過軟弱 50

團結就是力量 54

【第二式】 當男人遇上另一半

男性喜歡怎樣的女性 60

不要叫我們遇見「第三者」. 64

再墮愛河（上）. 68

再墮愛河（下）. 72

男主外、女主內	76
妻子要敬重丈夫	80
不要比較	84
為何男性會有「性」的誘惑？	88
給她一份驚喜的禮物	92
無父的一代	96
「唔夾」—— 詛咒？祝福？	100
不要怕，只要說	104
男士也需要被稱讚	108

【第三式】 人到中年再高飛

中年危機（上）	114
中年危機（下）	118
培養一門興趣	122
瘦身與健康	126
懂得安排時間	130
保持全人健康	134
合神心意的男性	138
電單車黨	142
歸回上帝	146
中年再高飛	150