

爸爸角色學術研究彙報

2019年1月號

# 父親的身心健康



維護家庭基金  
Family Value Foundation  
of Hong Kong Limited



維護家庭基金 好爸爸中心  
Centre for Fathering  
Family Value Foundation of Hong Kong

**彙集出版目的：**

「爸爸角色學術研究彙報」旨於在 2018 至 2019 年度讓讀者掌握世界及本地最新有關全世界在爸爸角色上的學術研究成果，增進知識，以提昇各界一起維護家庭的決心和能力。

督印：溫南聲

編輯：李敏華

作者：劉一鋒

出版：維護家庭基金 好爸爸中心

版權所有 © 維護家庭基金

# 目錄

## 文獻專題

- 頁 4                    父親的童年受創 影響遺傳下一代
- 頁 7                    父親的自我價值觀 直接影響子女心理健康
- 頁 10                   父子聯繫的身份認同感 會幫助父親的成長

# 父親的童年受創 影響遺傳下一代

劉一鋒

## 兒童時受創傷的負面影響

許多研究證實在童年承受嚴重壓力會對健康產生長期的負面影響。其中一項由美國疾病和預防中心發起有關兒童不良經歷的研究，調查了童年時曾受創傷的青少年，例如受虐待、辱罵、性虐待、身體疏忽和情感疏忽等等，他們抑鬱症的發病率比正常人高 4.6 倍；有自殺意念和企圖自殺等的發生機率則會增加 30 倍。因此，越來越多臨床醫生開始關注病人過去的痛苦經歷，發現年輕時曾受過創傷的病人患上精神疾病的風險會增加。

在 2018 年 5 月 8 位來自美國不同醫學院的學者，在一份以生物精神病學為主題的醫學期刊 *Translational Psychiatry* 中發表了一項研究文獻，題目為「早期的生活壓力導致男士和老鼠精子中微核糖核酸含量降低」。此次研究主要調查老鼠和男士在早期所受的創傷是否會影響他們精子中微核糖核酸含量。微核糖核酸的作用是幫助胎兒的腦發展、協助精子的形成以及幫助成年人調整自己情緒的一種物質。

## 研究員用老鼠做實驗

研究人員用了雄性老鼠進行實驗，在實驗前學者會先讓年幼的雄性老鼠在不同的地方居住，要老鼠在不停轉換的地方下適應新環境，使老鼠在高壓的環境下成長。另外研究人員也邀請了 28 位男士進行實驗，這些男士均在童年時曾受虐待而產生心理創傷。學者要求 28 位男士回答問卷，並讓這些男士自願性地提供精子樣本。

## 精子中微核糖核酸含量降低

研究結果顯示，創傷評分最嚴重的男士，其精子中的微核糖核酸含量比受創傷少的男士少 5 倍。在這 28 位男士的成長過程中，均發現他們在家中經常與家庭成員發生衝突或曾受到虐待，而他們精子中的微核糖核酸含量比正常水平要低。雖然有一項類似的研究指出父親經常吸煙會影響精子中微核糖核酸的含量，但這次的研究卻首次發現在成長中遇到的壓力也會影響微核糖核酸的含量。在老鼠的實驗中，也發現了受壓力下成長的老鼠精子中的微核糖核酸含量較低，而他們的後代抗壓能力也較差，而且出現焦慮等狀況。

## 影響遺傳下一代

學者表示，父親童年時受創的記憶可能會遺傳給下一代。父親精子中的微核糖核在受精後傳遞給母親的受精卵，並促進早期胚胎的發育，影響子女日後的成長。在老鼠的實驗中，學者將受壓老鼠的精子注射到雌性老鼠的卵子中，研究發現它們的後代出現社交問題和焦慮等症狀。因此，父親童年時受壓或受創可能會帶來跨世代的影響。

參考書目：

Dickson, D. A., Paulus, J. K., Mensah, V., Lem, J., Saavedra-Rodriguez, L., Gentry, A., Pagidas, Kelly., Feig, L. A. (2018). Reduced levels of miRNAs 449 and 34 in sperm of mice and men exposed to early life stress. *Translational Psychiatry*, 8(101)

轉載請註明：

轉載自「劉一鋒 (2019) 父親的童年受創 影響遺傳下一代。維護家庭基金爸爸角色學術研究彙報 (2019 年 1 月號)」。

文獻專題 (二)

# 父親的自我價值觀 直接影響子女心理健康

劉一鋒

## 患抑鬱症的起因

根據過往一些學者對抑鬱症的分析，消極的認知模式對抑鬱症的發病起關鍵作用，例如，「我是一個失敗者」的信念，認為自己是所有負面事情的起因，將所有失敗全部歸咎於自己，反映了我們負面的自我價值觀，增加患抑鬱症的風險。許多研究報告指出，擁有負面的認知模式，增加了成年人和青少年未來患抑鬱症的風險。

## 父親負面想法對後代的影響

在 2018 年 5 月，4 位來自英國的大學學者在一份以兒童心理學和精神病學為主題的期刊 *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 中發表一項研究文獻，題目為「父親抑鬱症認知模式與後代抑鬱症認知模式的關聯：為期 18 年的縱向研究」。此次研究主要調查父親的負面認知模式，與子女負面認知模式的聯繫。

## 18 年後再次聯絡其子女

學者在英國成功邀請了 9236 位能提供有關他們認知思考模式數據的父親接受調查(其太太當時懷孕 18 週)，學者用問卷方式，評

估父親的認知模式，例如「自己是否經常憂慮？」、「是否需要在他人的面前取得認同感？」，然後在 18 年後再次聯絡其子女接受參與研究，其中有 2929 位子女的數據被採納。參與研究的子女平均年齡為 17 歲零 10 個月，學者會評估這些青少年的認知模式，評估內容如「假若我與父母的相處很差，那會是我的錯嗎？」、「如果現在與父母關係差，未來與父母的關係也會一樣差嗎？」。評估目的主要是想知道受訪子女的自我價值觀。

### 父親的認知模式可能會遺傳

研究結果顯示，父親在太太懷孕 18 週時擁有負面認知模式，在 18 年後其子女同樣會擁有負面認知模式。因此父親的自我價值觀與子女的心理發展有直接關係。當父親的認知模式是傾向消極的，其子女就會擁有更多抑鬱症的徵狀。

學者表示，有三種可能性導致這種關係，包括基因遺傳、環境因素，或子女模仿父親的思考模式。提防青少年患上抑鬱症，父親的參與是重要的，因為父親正面的自我價值觀能帶給子女正面的心理影響。

### 啟示

研究顯示，負面的認知模式增加了青少年未來患抑鬱症的風險，不過負面的認知模式是可以改變及預防的。這次研究結果表示了父親的正面思想和信念是非常重要的，影響著後代思維模式的發展。學者建議，父母可以在子女面前，減少使用負面的表達方式，從而幫助子女發展健康的心理。



參考書目：

Lewis, G., Wen, S., Pearson, R. M., & Lewis, G. (2018). The association between paternal depressogenic cognitive styles during pregnancy and offspring depressogenic cognitive styles: An 18-year prospective cohort study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 59(5), 604-614.

轉載請註明：

轉載自「劉一鋒 (2019) 父親的自我價值觀 直接影響子女心理健康。維 護家庭基金爸爸角色學術研究彙報 (2019 年 1 月號)」。

# 父子聯繫的身份認同感 幫助父親的成長

劉一鋒

## 男性角色的改變

男性角色隨著時間、社會、經濟和文化的發展也發生了演變。在 18 世紀和 19 世紀的工業時代，男士的特點是獨立、自給自足、積極進取的獨立個體，他們是養家糊口的角色，父親對孩子成長的影響被認為是不重要的。20 世紀初男性發展的學術理論，將成熟的男人描述為與人分離、自主、獨立的一個個體。學者的研究也主力放在母親和子女身上，父親成為了「被遺忘」的角色。直至 90 年代的一項研究發現，父親角色能夠幫助男士的心理成長，擁有子女令男士變得更加有愛心、有耐性和留意他人的需要。

## 父子身份的聯繫

專門研究父親角色的學者，在 2017 年 8 月在教育與培訓研究雜誌發佈一份研究文獻，題目為「父子聯繫的身份認同感，會幫助父親的成長」。此次研究，主要調查成為父親後的男士，父子關係是怎樣令他們成長。學者訪問了 23 位父親，年齡介乎 33 至 46 歲，他們的兒子年齡介乎 1 至 12 歲，每次訪問需時 3 至 6 小時。

## 兒子幫助父親的成長

研究發現，父親與兒子的聯繫有兩種：一) 透過父子關係中，父親重新探訪自己的童年。二) 父親看見兒子有自己性格的影子。父親表示他們和兒子一同相處的時間，令他們回想起童年的回憶。研究中寫道，父親會重新認識自己的內在小孩，將自己從社會界定的男性角色中釋放自己。其中一位爸爸表示，看見兒子玩耍時，他感覺就像回到了自己的童年，而小時候不愉快的經歷，也因此得到釋懷。另一位父親表示，不時看到兒子有自己性格的影子，讓他更懂得去愛自己，欣賞平時沒有被察覺到的自己。

## 學者的解釋

學者表示，父子聯繫的身份認同感能夠幫助父親成長。在一個充滿情感和互相擁抱的環境中，兒子提供了父親無條件的愛和接納，父親透過與兒子的聯繫而成長。

## 參考書目：

Watson-Phillips, C. (2017) Co-Identity with Son is Core Component in Father's Development: Same-Gendered Father/son Relationships Foster Relational Development in Fathers. *Journal of Education and Training Studies*. 5(8), 1-12.

## 轉載請註明：

轉載自「劉一鋒 (2019) 父子聯繫的身份認同感·會幫助父親的成長。維護家庭基金爸爸角色學術研究彙報 (2019 年 1 月號)」。

## 維護家庭基金 2019/20 年度 捐款及贊助表格

本人深感認同 貴機構的宗旨及願景，亦支持您們在 2019/20 年度的事工計劃 (請閱 [www.familyvalue.org.hk](http://www.familyvalue.org.hk))。本人/ 本教會/ 機構/ 公司 願意捐助/ 贊助支持您們的工作：

- 一次過捐款 5,000 港元。
  - 一次過捐款 1,000 港元。
  - 一次過捐款 500 港元。
  - 一次過捐款 \_\_\_\_\_ 港元。
  - 每月捐款 \_\_\_\_\_ 港元。
- (一百元以上之捐款可憑收據申請免稅)

### 付款方式:

- 劃線支票號碼: ( \_\_\_\_\_ 銀行 ) \_\_\_\_\_  
(註: 抬頭「維護家庭基金有限公司」或「Family Value Foundation of Hong Kong Limited」, 並郵寄至 「九龍荔枝角長裕街 8 號億京廣場 11 樓 1105 室 - 維護家庭基金有限公司」 )
- 現金存款/ 轉賬: 恆生銀行戶口 368-196606-883  
(請 whatsapp 銀行入數紙 連同本表格 至 53203733)

### 捐款人資料:

捐款收據抬頭: \_\_\_\_\_

聯絡人姓名: (中文) \_\_\_\_\_ (英文) \_\_\_\_\_

職業: \_\_\_\_\_ 聯絡電話: \_\_\_\_\_

所屬團體: \_\_\_\_\_

電郵地址: \_\_\_\_\_

通訊地址: \_\_\_\_\_

請不需要在 貴基金之公開刊物及網頁上鳴謝本捐款人。(請在空格內 ✓)

你在這表格填寫的個人資料只會用作與你交代捐款用途及有關項目進展、以及寄發收據之用。

**故此如你同意我們繼續使用這表格的個人資料作日後的通訊、籌款、作推廣其他活動/訓練課程邀請或收集意見的用途，請簽署。**

如不同意有關安排，請在下格內 ✓ 並簽署。

除用作今次捐款外，本人**不同意** 貴基金使用本人提供的個人資料作通訊、籌款、推廣其他活動/訓練課程邀請或收集意見的用途。

簽署: \_\_\_\_\_ 日期: \_\_\_\_\_

(表格更新: 2/1/2019)

## 關於維護家庭基金

維護家庭基金於二零零七年成立，是一間本地慈善機構，致力維護及倡議家庭價值的重要。我們希望城市中每個家庭都能夠快樂地生活，並能建立和守護家庭內每一位成員健康成長。基金的抱負是透過政策倡議、伙伴協作、訓練發展及公眾教育四個核心工作領域，以建設我們的城市成為實踐家庭友善的社會；努力建立社會新一代的婚姻觀；守護年青人成立的新家庭；以及喚醒社會有責任確保家庭制度能有效發揮建立和守護下一代的作用。基金於二零一五年成立「好爸爸中心」事工，推動父親角色對子女成長的重要。二零一七年，好爸爸中心進駐太子弼街基督教大樓。

電話(Tel) : 8101 3338

Whatsapp : 5320 3733

好爸爸中心 : 九龍太子弼街 56 號基督教大樓 7 樓

電郵(Email) : [info@familyvalue.org.hk](mailto:info@familyvalue.org.hk)

網址(URL) : <http://www.familyvalue.org.hk>

FACEBOOK 專頁 : [www.facebook.com/FamilyValueFoundation](http://www.facebook.com/FamilyValueFoundation)

### 歡迎捐款支持好爸爸中心事工

恆生銀行 368-196606-883 「維護家庭基金有限公司」

(把存根 Whatsapp 至基金 5320 3733)

100 元以上捐款可獲免稅收據