

R&D LAB

爸爸角色學術研究彙報

2019年5月號

新手父親遇到的經歷和困難



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

R & D
research development
Lab 子女成長研究平台
維護家庭基金

彙報出版目的：

本彙報是一份研究文獻回顧。R&D LAB 旨於研發更多有助讀者認識家庭價值、父親角色的知識刊物、工具及產品，更讓我們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
策劃及編輯 ： 招雋寧
文稿 ： 劉一鋒、招雋寧
出版 ： 維護家庭基金 R&D LAB
版權所有 © 維護家庭基金

新手父親遇到的經歷和困難 ~ 引言

父職研究及培訓經理 招雋寧

由太太懷孕直至孩子出生後，許多男人仍然對於自己的「爸爸」角色有感模糊。男人既未有媽媽懷孕的親身感，對於自己兒時如何被爸爸照顧印象亦不強，專為新手爸爸而設的材料更有限。

在學術搜尋器尋找一些描述新手父親經驗的研究，鍵入「first-time father」、「transition to fatherhood」、「new dad」字眼找不到一篇香港本地的文獻。雖然如此，近至台灣、新加坡，遠至瑞典、英國，都有學者疏理新手爸爸的普遍經驗，從而探討各界如何適度支援。

過往研究告訴我們，當男人轉變成為爸爸時，投入親子關係的動力是最大的。在知道有孩子時，男人的腦筋就開始為了「我要做甚麼、怎樣安排」而轉動。研究確認了爸爸愈早投放參與，對爸爸自身和妻兒的身心健康均愈有正面影響。

在香港，到底有多少新手爸爸是積極投入自己的角色？這些爸爸覺得自己發揮得好嗎？他們得到充分的資訊和群體支援嗎？在醫療護理的體制中有甚麼層面是幫助新手爸爸投入自己的角色呢？這些問題都有待更多本地研究。

是次彙集是為新手爸爸和他的同行者而寫。它帶你探討了歐、美、亞洲的新手爸爸自身經驗，適合準爸爸閱讀，為他自己「打底」——做好心理預備。此外，又發掘中東國家的男人自覺應該如何支持分娩前後的太太，作為所有新手爸爸的參考。另一篇研究探討了當新生嬰兒有特別的健康需要時，新手爸爸會特別遇到的困難和需要得到的支援。

文獻專題 (一)

整合二十二個質性研究

全面檢視新手父親的七種挑戰

劉一鋒

對於第一次做父親的男士們，妻子懷孕期間和分娩之後這段時間，是新手父親心理和精神上最艱難的時期，面對新生命的誕生，父親的內心充斥了不同的情感，從無助和焦慮到喜悅和驕傲。子女出生後，父親又要滿足妻子和兒女對他的各種需要，努力地維繫家庭的情感，同時要應對擔任經濟支柱的壓力。

5

父親在產前後，經歷的兩種最常見精神健康問題是焦慮和抑鬱。研究顯示，在產後父親焦慮症發病率為 2.4%至 18%之間；由妻胎三個月到產後一年，有 10.4%父親患上抑鬱症。

英國最新的研究

新手父親的精神健康直接影響兒女的心理成長，但目前有關新手父親經驗和需要的質性研究不多，而他們心理健康的研究、社會服務介入和醫療系統支援亦不足。因此，四位來自英國倫敦的學者決定對新手父親的經歷展開研究，並在 2018 年 11 月發佈了一項研究文獻。這次研究目的是要探討男士在成為新手父親的過渡期中，他們的經歷和精神健康狀況。學者篩選出 22 項由 1990 年至 2017 年期間進行的質性研究，作系統性回顧和分析，這些研究來自英國、瑞典、澳洲、加拿大、美國、日本、台灣和新加坡，取得總共有 351 位新手父親的經驗。

6

新手父親所經歷的七種挑戰

這是已知的同類研究中首次的系統性整合。學者發現了七個類別，都是男士第一次成為父親過渡期間，他們所遇到的經歷和挑戰：

- 1) **新的父親身份**：父親表示第一次成為父親後，感覺自己變得更像男人。自己的責任和事物的優先次序發生了改變，子女和家庭成為了第一位，令到自己變得更加成熟。
- 2) **生活上的挑戰**：父親表示平衡工作和家庭是一個新的挑戰，當自己太過專注於發展事業，而減少了和家人的相處時間，會因此感到憂慮，覺得和子女相處的時間不足夠。
- 3) **負面情緒和恐懼**：第一次成為父親後，有父親表示感到焦慮和恐懼，覺得自己尚未準備好成為一位父親。對未來的未知數感到無助。
- 4) **應對壓力**：父親表示，有時候會感到疲累和透支，因為整個生活完全被照顧嬰兒所佔據，缺少做自己喜愛事物的時間，有時候會因此感到暴躁。
- 5) **缺乏支持**：父親表示自己的難處不被朋友和同事理解，不是父親的男士不懂得如何給他提供支持和理解。

- 6) **新手父親需要的支持**：父親表示，希望有經驗人士可以指導他們如何照顧嬰兒，教導他們嬰兒保育的知識。
- 7) **父親角色的正面影響**：父親表示和子女的聯繫，給他們帶來喜悅和自信，與子女相處時間越長，覺得自己是一位好父親的感覺越大。

準備男士成為父親

學者表示，男士第一次成為了父親之後，他們的生活帶來了巨大的改變。研究能夠教育及幫助男士第一次成為父親，讓夫妻雙方共同努力和互相支持。專業醫護人員需要意識到，新手父親所面臨的困境和挑戰，更好地協助新手父親和關照他們的精神健康需要。

參考:

Baldwin, S., Malone, M., Sandall, J., & Bick, D. (2018). Mental health and wellbeing during the transition to fatherhood. *JI Database of Systematic Reviews and Implementation Reports*, 16(11), 2118-2191.

轉載請註明：

轉載自「劉一鋒 (2019) 整合二十二個質性研究全面檢視
新手父親的七種挑戰。維護家庭基金爸爸角色學術研究彙
報 (2019 年 5 月號)」

文獻專題 (二)

研究發現丈夫在 妻子產前後五方面支援

劉一鋒

世界衛生組織報告稱，每兩分鐘就有一名婦女死於妊娠和分娩相關的併發症，而這些死亡事故中有 99% 都是可以預防的。根據一項 2013 年的研究報告，父親在周產期（即產前、後）的參與和母親的分娩死亡率是有關聯的，父親的參與會降低早產風險、低體重嬰兒和胎兒死亡的發生。母親在周產期間得到丈夫的支持，能夠更容易忍受懷孕和分娩的壓力，更順利地適應分娩後的生活。

10

缺乏支持父親參與的政策

只有少數國家的醫療政策承認父親對母嬰健康的重要性，研究表明，即使某些地區存在這些政策，也沒有得到實施。在伊朗，政府沒有任何政策鼓勵父親在周產期參與照顧妻子。

從婦女健康和社會福利的角度來看，增加父親的參與對母嬰的健康發展有利。

最新的研究：丈夫是如何參與照顧妻子的？

4 位來自伊朗的學者，對父親參與照顧產前和產後妻子的經歷作出了一項質性研究。學者在產後病房和產科診所招募了 12 名剛剛分娩完畢的母親、6 名父親、19 名醫療人員和 3 名醫療管理人員做這次研究。學者和他們各自進行了 25 至 100 分鐘的訪問，問及「在妻子懷孕和產後期間，丈夫是如何參與照顧妻子的？」。

11

學者發現了丈夫參與照顧孕妻的五項方式

研究結果顯示，學者發現了五種周產期丈夫參與照顧妻子的方式：

- 1) **協助保持妻子和胎兒的健康**：懷孕期間丈夫參與對妻子的身體護理，丈夫留在家中的時間增長，關注妻子懷孕期間的營養和飲食。同時提供家庭的經濟需要，陪伴妻子參加產前課程和身體檢查；

- 2) **情緒支持**：對妻子有同理心，幫助平伏懷孕妻子的情緒，有禮貌地和妻子溝通，感謝妻子懷孕和分娩後的努力，分娩後提供情緒上支持，協調妻子產後的情緒；
- 3) **努力維繫婚姻關係**：丈夫幫手做家務，讓她得到充分的休息。陪伴懷孕的妻子上班和下班，確保她外出的安全；
- 4) **確保妻子順利分娩**：丈夫可以參與產前的準備和計劃，在分娩過程中陪伴妻子，穩定她的情緒；
- 5) **悉心照顧產後的妻子**：分娩後在醫院逗留和照顧妻子，協助妻子母乳餵養，在家中照顧妻子，和參與產後的護理工作。

提高父親參與妻子的產後護理的文化意識

透過教育和提高文化意識，提升父親在周產期的參與度。此外，產後父親在醫院的參與，需要醫護人員的協助，提供空間給父親參與妻子的產後護理。醫療政策制定者，要肯定父親參與的重要性，最終讓母嬰受惠。

參考

Firouzan, V., Noroozi, M., Mirghafourvand, M., Farajzadegan, Z. (2018). Participation of father in perinatal care: a qualitative study from the perspective of mothers, fathers, caregivers, managers and policymakers in Iran. *BMC Pregnancy Childbirth, 18*: 297

轉載請註明：

轉載自「劉一鋒 (2019) 研究發現丈夫在妻子產前後五方面支援。維護家庭基金爸爸角色學術研究彙報 (2019 年 5 月號)」

初生兒入住深切治療部

新手父親在醫院遇到兩大難處

劉一鋒

當患病或早產嬰兒被安排入住嬰兒深切治療部 (NICUs)，他們的父母或許會感到憂慮和絕望。深切治療部的病房成為了這些新手父母長駐的地方。一項早年的研究指出，深切治療部的醫護人員能夠幫助父母減低緊張的情緒，學者發現，醫護人員在幫助父親們時，要使用和母親不同的減壓方法。最近的幾項研究就指出，醫護人員在嬰兒深切治療部可能更加關心母親的狀況，可能忽略了父親。

14

研究: 探究父親在深切治療部遇到的難處和需要

七位來自丹麥的學者對父親在深切治療部的經歷做出了研究，在 2017 年 3 月發佈一項研究文獻。研究目的是要探究父親在深切治療部遇到的難處和需要。這次研究採用質性研究，以第三者觀察、訪問和討論來得出研究材料。

父親在醫院遇到的困難

學者訪問了 12 位父親，他們的孩子都因為不同原因，例如嬰兒早產而留醫深切治療部。訪問問題包括：你對父職有什麼看法？你對自己成為父親有什麼看法？你的嬰兒出世過程和經歷是怎樣的？你的嬰兒留醫深切治療部是怎樣一個經歷？學者發現他們的答案有兩個明顯主題，而每個主題各有四個要點：

1) 照顧者和養家者的角色平衡：

- 傳統男女角色：父親表示自己願意更多照顧妻兒，但卻感到因為是男人而有局外人的感覺。
- 第一次做父親：嬰兒出世後，父親需要到場護士的指導，第一次接觸嬰兒，害怕會傷害到他們。
- 需要醫護人員的指導：父親通常放工後才有機會回到醫院接觸妻兒，有關嬰兒的狀況都來自妻子的轉述。父親們希望能和醫護人員直接溝通。
- 賺錢養家的責任：自己需要回到工作地點上班，遠離嬰兒的時候會感到憂慮。

2) 父親的情緒支援：

- 感到迷失：照顧妻兒要分別在不同病房走來走去，同時對於兒女的病感到不解。
- 希望自己更加能夠支持妻子：自己盡力支持妻子，減低她的憂慮，但是自己卻缺乏他人的支持。
- 表達自己的感受：表達自己感受有所困難，既不想影響妻子情緒，卻又不懂得如何抒發自己的情緒。
- 想獲得小休時間：久而久之父親們會沒等待的耐性，並感到在醫院耗費許多時間，卻又無計可施。

父親在醫院的貢獻同樣重要

在現今社會，父親依然承擔養家者的社會文化和自我期許，只有三分一父親在嬰兒初生時並沒有提出取侍產假。父親在醫院面對左右為難的困境，以平衡工作需要和在醫院陪伴孩子的時間。

這次研究發現，父親希望在嬰兒護理工作中，擔任更加大的角色，提供妻子和嬰兒更多的支持和照顧，也表達出自己需要被支持的內心感受。學者們提議，醫療人員要注意文

化的影響，包括父親直接參與照顧的希望以及支援母親照顧的角色兩者，令留院中的妻兒得到丈夫和父親的陪伴和貢獻是同樣重要。

參考

Neorgaard, B., Ammentorp, J., Fenger-Gron, J., Kofoed, PE., Johannessen, H., & Thibeau, S. (2017). Father' s needs and masculinity dilemmas in a neonatal intensive care unit in Denmark. *Advances in Neonatal Care*. 17(4), 13-22

轉載請註明：

轉載自「劉一鋒 (2019) 初生兒入住深切治療部 新手父親在醫院遇到兩大難處。維護家庭基金爸爸角色學術研究彙報 (2019 年 5 月號)」

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。

18

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

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

FACEBOOK 專頁 : 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