

# 增添父能量

We Time

0至12歲SEN孩子爸爸的學習錦囊



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

ISSUE  
**10**  
目錄



引言	2
<b>PART - 1</b>	
十二處爸爸帶孩子玩樂半天好建議	3
01 遊覽西貢橋咀島：親子共度美好時光的理想選擇	4
02 帶孩子去降下坳露營搭帳幕	6
03 深水埗公園共融遊樂場的氹氹轉和鞦韆	8
04 陰澳長索連島沙洲看日落	10
05 主題樂園共同創造美好回憶	12
06 屋企附近的公園和圖書館 爸爸牽著小手回家	14
07 大圍騎單車向烏溪沙體驗運動樂趣	16
08 西貢海下灣親子浮潛活動	18
09 香港科技大學LG大草坪釋放自我	20
10 西沙 GO PARK 大人孩子可以盡情玩樂	22
11 漁村風情大澳的美景與美食	24
12 大美督無拘無束地踏滑板車	26
<b>PART - 2</b>	
研究文獻回顧：享受和孩子 WeTime 前要做的五個重要里程碑	28
里程碑一：先實現「Happy Wife, Happy Life」的理想	30
里程碑二：爸爸調節自己去助孩子學習溝通	32
里程碑三：掌握兩種發問技巧以增進與孩子的溝通質素	34
里程碑四：先做到接納，再談享受陪伴	36
里程碑五：促進關係先於解決問題	38
<b>PART - 3</b>	
爸爸親子 We Time 6 個陪伴錦囊	40
心到 · 爸爸的人已到，但心亦要到	41
眼見 · 努力工作是父愛表現，而孩子仍希望見到爸爸	42
回憶 · 走進孩子的快樂記憶區	43
女兒 · 女兒愛媽媽，但都需要爸爸陪伴	44
快樂 · 製造笑聲過程產生快樂情緒	45
童心 · 向孩子學習他所擅長的事	46
關於 維護家庭基金 / 好爸爸中心 / 「增添父能量」出版系列	47
鳴謝	48

# 引言

感謝天父！增添父能量第十冊《We Time》正式出版。

我們高興地宣布，好爸爸中心已經出版了增添父能量系列的第十冊《We Time》。這是繼早前的《You Are Special》之後，專為有特殊教育需要（SEN）子女的爸爸而設的第二本祝福SEN孩子家庭的父職教育工具書。

《We Time》的概念源自於「Me Time」。Me Time 代表自己享受的獨處時間，而 We Time 則是我們一起享受的獨處時間。研究顯示，爸爸在與 SEN 孩子單獨相處時，能夠提供質量更高的陪伴，關鍵在於爸爸能否成功走進孩子的內心世界，理解他們的情感表達。這種親子間的積極參與（positive involvement）對SEN孩子的成長尤為重要。因此，在 We Time 中，爸爸不僅要「人到」，還要「心到」。這便是本書的核心主旨：有質量的陪伴能夠促進父親與子女之間的情感連結。

我們特別感謝世界傳道會/那打素基金的支持，使得上千個家庭能夠獲得這本書，祝福他們的家庭和孩子。此外，在今年初舉行的「爸爸親子好去處 – 收集比賽」中，我們也收集了12個得獎作品，分享了非常適合爸爸帶孩子半天的玩樂去處，值得各位爸爸參考，安排每月的親子活動。

讓我們一起珍惜這段陪伴時光，為孩子創造美好的回憶！

維護家庭基金 總幹事  
溫南聲

PART 1

十二處爸爸帶孩子  
玩樂半天好建議

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



✍ 作品：李永健

# 01

在繁忙的都市生活中，爸爸與孩子之間的關係常因工作、學業和電子產品的影響而受到挑戰。假日安排一次遊覽西貢橋咀島，這個令人心醉的半日遊好去處，提供了一個理想的平台，讓爸爸和孩子能夠放下電子產品和學業壓力，重拾彼此的連結。

從西貢市中心出發，只需15至20分鐘的船程，便可抵達橋咀島，來回船票約30元。這座小島是地質公園的一部分，擁有獨特的菠蘿包石、沙灘、連

PART 1

十二處爸爸帶孩子  
玩樂半天好建議

## 親子共度美好時光的理想選擇 遊覽西貢橋咀島：



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

島沙洲及多條行山徑，無論是靜態欣賞還是動態探索的家庭，都能在這裡找到樂趣。

當潮退時，爸爸和孩子可以探索橋頭的另一邊，欣賞不同的風光；而在潮漲時，則能近距離觀察連島沙洲逐漸被海水淹沒的過程。孩子們對這些自然奇觀充滿興趣，而爸爸則可以與孩子一起靜靜地觀察潮汐變化，享受這難得的寧靜時刻。

對於喜歡挑戰的家庭，爸爸可以陪伴孩子游過水域，探索對岸的美景，這不僅增進彼此的默契，也讓孩子感受到冒險的樂趣。如果選擇郊遊，還可以沿著橋咀島的郊遊徑前往廈門灣泳灘，約需1.5小時。在這段旅程中，父親可以陪伴孩子學習堅毅與努力，同時欣賞大自然的變化，讓這次出行成為一個難忘的親子經歷。

在都市生活中，孩子和家長很少有機會接觸大自然，而橋咀島的鄰近性讓這一切變得容易。這裡擁有珍貴的自然資源，讓孩子們學會珍惜環境，放下消費和購物的生活方式，學習回歸自然，尊重並愛護我們的環境。

最重要的是，爸爸在陪伴孩子的過程中，能夠感受到親近自然的舒適與療癒，暫時放下日常的煩惱。這次的旅程不僅能增進親子之間的感情，也是一次心靈的放鬆，絕對值得一試。無論是欣賞美景，還是共同面對挑戰，這片刻的相聚將成為永恆的回憶。



作品：Chan Pui Ying

## 02

### 帶孩子去降下坳露營搭帳幕

農曆新年，家家戶戶忙着團年、拜年，但今年年初三，爸爸卻決定來一場與別不同的親子體驗——帶孩子去降下坳露營！

在出發前，爸爸和孩子一起準備裝備和食物，從搭建帳篷、準備爐具，到計劃新年晚餐和早餐的菜單，孩子都積極參與。孩子興奮地表示：「我要幫爸爸一起搭帳幕！」看着他們討論如何收納裝備、計算食材份量，我知道，這次露營不僅是一次

玩樂，更是一次學習的機會。

抵達降下坳後，父子倆選了一個平坦的地方搭建帳篷。爸爸示範了一次後，讓孩子親手嘗試，從拉緊營繩到固定營釘，爸爸在旁耐心指導，鼓勵他自己解決問題。當帳篷終於搭好，孩子驕傲地拍了拍手，爸爸則露出滿意的微笑，像是在說：「你真的做到了！」

帳篷搭好後，我們輕裝出發去行山。一路上，爸爸教孩子觀察地形、辨認方向，還意外發現了一隻箭豬！孩子興奮地看着這隻滿身長刺的小動物，爸爸則提醒他保持距離，靜靜觀察。他們蹲在路邊，目不轉睛地看著箭豬慢慢移動，孩子的眼睛閃閃發亮，充滿驚喜。

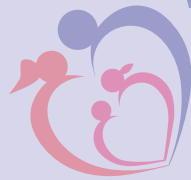
晚上，我們回到營地，開始準備豐富的新年晚餐。爸爸在小爐上蒸飯，香氣慢慢飄出，旁邊則煮著日式牛肉壽喜燒鍋，滾燙的湯裡放滿了牛肉、豆腐、菇類和蔬菜，暖暖的蒸氣在冷風中升起。孩子幫忙攪拌，等壽喜燒煮好後，兩父子圍坐在帳篷前，一邊享用熱騰騰的晚餐，一邊談天說地。爸爸笑著說：「這就是最簡單但最開心的新年飯！」

今年的新年，沒有繁華的熱鬧，卻多了一份與大自然和家人連結的溫暖。這樣的時光，才是孩子成長中最珍貴的禮物。這場露營讓孩子學會了準備和適應環境，也讓爸爸在親子關係中找到自己的位置。我相信，這段回憶將成為孩子成長路上最美好的一部分。

## PART 2

享受和孩子 We Time 前  
要做的五個重要里程

在育兒的旅程中，特別是對於SEN家庭，爸爸們的角色至關重要。透過對來自香港、意大利、美國、英國和瑞典的五項學術研究的整理，我們總結出五個重要的訊息，旨在鼓勵每位希望與孩子共度「We Time」的好爸爸，並提供一個檢視框架，看看自己在陪伴孩子的過程中是否已經達成這五個重要里程碑：



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

### 里程一：先實現「Happy Wife, Happy Life」的理想

在家庭中，媽媽的幸福對整體氛圍影響深遠。爸爸應該確保伴侶的需求和情感被重視，這樣才能讓家庭生活更加和諧，進而促進孩子的健康成長。

### 里程二：爸爸調節自己去助孩子學習溝通

爸爸在與孩子互動時，應該調整自己的溝通方式，使用簡單明瞭的語言，並保持耐心。這樣不僅有助於孩子的語言發展，也能增強他們的自信心。

### 里程三：掌握兩種發問技巧以增進與孩子的溝通質素

使用特別發問技巧來鼓勵孩子表達自己的想法，確認孩子的感受，能有效提升親子之間的溝通質量。

### 里程四：先做到接納，再談享受陪伴

在陪伴孩子的過程中，首先要接納他們的情緒和需求。當孩子感受到被理解和支持時，才能真正享受與爸爸的相處時光。

### 里程五：促進關係先於解決問題

在面對挑戰時，爸爸應優先建立良好的關係，而不是急於解決問題。這樣不僅能增強孩子的安全感，還能为將來的問題解決打下良好的基礎。

這五個重要里程碑不僅可以幫助爸爸們在陪伴孩子的過程中更具信心，還能提升家庭的整體幸福感。希望這些訊息能激勵每位爸爸，讓我們一起為孩子創造更多美好的相處時光！

一起揭往下頁，經歷這幾個研究所啟發的五個重要里程。

## 實現「Happy Wife, Happy Life」的理想

在建立親子關係的過程中，星爸們一方面要學習如何應對「專注力不足/過度活躍症(ADHD)」，另一方面也需理解自己在社交、支援太太和緩衝等方面的獨特角色。

研究顯示，爸爸與孩子的好互動，可以成為孩子學習與他人相處的範例，顯著提升星孩的朋輩關係，幫助他們建立自信和穩定的情感連結。此外，太太在照顧年幼孩子時所承受的壓力普遍高於爸爸，爸爸提供的實際幫助或情緒支持能有效減輕太太的焦慮，進而實現「Happy Wife, Happy Life」的理想。

然而，在星孩家庭中，爸媽對ADHD的看法往往截然不同。這種差異經過溝通後，能帶來更多應對問題的策略，並促進夫妻共同成長。香港中文大學社工學系的學者Joyce Ma與Kelly Lai進行的研究，涵蓋了49位育有星

孩的爸爸和72位媽媽，揭示了他們的親職狀況。

### 與太太一起調整落差

研究結果顯示，太太的親職壓力普遍高於爸爸，尤其是那些需要工作的太太，壓力更為明顯。學者指出，作為主要照顧者，太太在星孩身上付出了大量心力。而在香港這種重視孩子表現的文化中，壓力會進一步加劇。相對地，爸爸對孩子的ADHD表現感受上通常較輕鬆，這導致夫妻間對親職的期望和溝通出現落差，甚至衝突。

因此，星爸應學會開放地傾聽太太對照顧星孩的關注和憂慮，並表達自己的感受和行動，以減少誤解及緩解夫妻關係的緊張。這是一個關鍵的步驟。學者同時建議服務星孩家庭的專業人士，應敏銳察覺父母之間的差異，評估爸爸對ADHD的看法及其對親職合作的影響。他們認為，鼓勵爸爸參與星孩的照顧不僅有助於孩子，也能為媽媽帶來無可替代的支持。

### 為自己面子還是為孩子福祉？

此外，研究團隊發現，父職壓力與孩子的過度活躍行為有關。相較於太太，爸爸較少關注孩子的專注力問題，這可能與華人對孩子管教的觀念有關。華人社會常將過動誤解為反叛，這使得爸爸會自我懷疑是否「無家教」，引發過度苛責。

然而，從心理學的角度來看，孩子的過動主要源自神經因素，而非「不教」。過於嚴苛的管教可能會適得其反，增加孩子的挫敗感，影響心理健康和社交能力。

要更智慧地照顧星孩，爸爸應反思自己的動機，是為了「挽救自己的面子」還是為了孩子的福祉。這兩個答案將導致截然不同的父職行動。希望這些見解能幫助爸爸們在陪伴孩子的旅程中，更加自信與從容。

#### 文獻參考

Ma, J., & Lai, K. (2016). Paternal and maternal experiences in caring for Chinese children with attention deficit hyperactivity disorder in Hong Kong. *Asian Social Work And Policy Review*, 10: 185-199.

# PART 3

## 爸爸親子 We Time 6 個 陪 伴 錦 囊

**心到** 爸爸的身體到了，但心也要隨之而至。全心投入的陪伴，能讓孩子感受到你的愛與重視。

**眼見** 雖然努力工作是父愛的表現，但孩子仍然希望看到爸爸的身影。抽出時間與他們共度，讓孩子感受到你的存在。

**回憶** 進入孩子的快樂記憶區，跟隨他們的興趣和喜好，分享那些美好時光，增進彼此的連結。

**女兒** 女兒愛媽媽，但她同樣需要爸爸的陪伴。建立父女之間的親密關係，讓她在生活中感受雙方的支持。

**快樂** 創造歡笑的時刻。無論是玩遊戲、講笑話，還是一起做有趣的事情，笑聲能拉近你們的距離。

**童心** 向孩子學習他們所擅長的事。無論是畫畫、玩玩具還是其他興趣，這不僅能增進親子關係，還能讓你重新找回童年的樂趣。

這些陪伴的錦囊，幫助爸爸們更好地與孩子共度美好時光，讓親子關係更加緊密。

陪伴  
錦囊

# 1 心到

增添父能量 VOL.10  
WE TIME

在日常生活中，爸爸的努力是顯而易見的。然而，即使你已經花時間陪伴孩子，若仍感到彼此關係疏離，也並不奇怪。這是因為單靠爸爸的現身並不足夠。研究顯示，還有一個關鍵要素：「爸爸的人已到，但心亦要到」。

你可以每天撥出至少30分鐘，專心聆聽孩子的心事、情緒和想法。同時，主動分享你當天的經歷和感受，也能增進彼此的聯繫。

當爸爸在陪伴時「心到」，對孩子的成長有著顯著的正面影響，包括：

- 1) 孩子能夠更幽默地與人互動，在社交中變得更加成熟、有耐心，並理解他人。
- 2) 孩子面對抑鬱、壓力和沮喪的機會減少，並且較少出現反社會行為和欺凌行為。
- 3) 孩子更能自動自覺、自發地完成任務。

因此，記得在陪伴孩子的同時，也要讓心與孩子同在，這樣才能真正建立深厚的親子關係。

耶穌說：讓小孩子到我這裡來，不要禁止他們；因為在天國的，正是這樣的人。

馬太福音 19:14

延伸閱讀

Fitzgerald, H.E., Von Klitzing, K., Cabrera, N.J., de Mendonça, J.S., & Skjøthaug, T. (2020). Fathers and very young children: A developmental systems perspective. In H.E., Fitzgerald et al. (eds), Handbook of Fathers and Child Development (pp.5-28). Cham, Switzerland: Springer.

爸爸的人已到，但心亦要到。

# 推薦

全力支持爸爸們學習和 SEN 孩子單獨相處的秘訣，  
定期約會孩子，製造高質素 We Time 時間，  
投入享受親子的快樂，與太太和家人一起參與幫助孩子成長。  
全力推介爸爸必讀「增添父能量 We Time」

溫南聲先生 – 維護家庭基金總幹事

卓冰峰先生 – 明愛康復服務高級督導主任

劉國威先生 – 自閉兒生命建立發展社創辦人

陳恩惇校長 – 奧柏學校校長

曾偉延先生 – ONE SEN創辦人

盧啟聰博士 – 香港理工大學應用社會科學系講師

翁植雄先生 – 好爸爸中心義務顧問 (SEN Fathering項目)

(由左至右排列)



好爸爸中心 (領袖會議室)：香港灣仔皇后大道東213號胡忠大廈28樓2801室 (2024年1月1日起)

電話：(852) 8101 3338

Whatsapp：(852) 5320 3733

維護家庭基金有限公司 總辦事處/郵寄地址：九龍荔枝角長裕街8號億京廣場11樓1105室

✉ info@familyvalue.org.hk

📘 www.facebook.com/FamilyValueFoundation

版權所有 不得翻印

©2025 維護家庭基金 2025年5月

本書為非賣品 · 歡迎奉獻支持出版事工

