

# 係好爸爸<sup>5</sup>

四位更生人士爸爸 細說父親缺席的影響



爸爸陪伴

Q&A

3-12<sup>歲</sup>

爸爸必讀



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



好爸爸中心  
Centre for Fathering  
Family Value Foundation of Hong Kong



## 目錄

# 吾係好爸爸<sup>5</sup>

序I	維護家庭基金總幹事 溫南聲先生	02
序II	香港浸會大學傳理學院講師 黃澤萍博士	04
序III	香港基督教更新會高級事工主任/專業輔導員 陳慧娜女士 及 高級事工主任/註冊社工 何嘉寶女士	06

### 爸爸陪伴孩子的六個Q&A 09

Q1	我的陪伴會影響孩子的一生成長？	10
Q2	我要做些甚麼，才讓孩子覺得我用心去愛他、陪伴他呢？	11
Q3	陪伴年幼孩子，要做到有質素，有那些重要的元素？	12
Q4	女兒的少女心，亦需要爸爸的陪伴和明瞭嗎？	13
Q5	有甚麼的好玩遊戲適合幼稚園子女的爸爸陪伴一起玩呢？	14
Q6	爸爸如何在陪伴中，建立與小學階段孩子的親密關係？	15

### 給媽媽的貼士：我愈批評丈夫豬隊友，他會愈抽離父親角色 16

### 給媽媽的貼士：父親缺席對子女帶來的影響 18

### 給學校、教會的貼士：如何設計更能吸引爸爸參加的親子活動？ 22

### 「爸爸不在家」的四個更生爸爸真人真事 25

01	五年的缺失 往後的顧惜 (受訪爸爸李先生(化名))	26
02	「囚」不住的「牢牢」思念 (受訪爸爸陳先生(化名))	30
03	破釜沉舟「楷」父「伴」親 (受訪爸爸Ernest)	34
04	如釋重「父」—— 荒土中種出「信望愛」(受訪爸爸KC)	38

### 關於 維護家庭基金 / 關於 好爸爸中心 42

### 關於 香港浸會大學傳理學院傳播系 / 關於 香港基督教更新會 43

### 出版鳴謝 44



#### 歡迎捐款支持 維護家庭基金 好爸爸中心

恆生銀行 368-196606-883 「維護家庭基金有限公司」  
 轉數快ID：info@familyvalue.org.hk  
 (把存根 whatsapp 致基金 5320 3733)  
 100港元以上捐款可獲免稅收據

感謝天父，好爸爸中心已經連續多年在6月出版「吾係好爸爸」父職工具書去慶祝父親節。透過不同的家庭和生命故事，以鼓勵更多新一代的爸爸，承擔家庭，發揮重要角色。

「吾係好爸爸」系列既是一個自2017年以來的父職教育出版項目，亦是一個青年人參與度非常高的項目，讓他們有機會接觸不同背景的家庭，探討不同的家庭價值課題。今年，維護家庭基金很榮幸，連續兩年與香港浸會大學傳理學院老師黃澤萍博士合作，讓同學在課程中學習到的專業寫作技巧可以服務社會，造福家庭。

「吾係好爸爸5」的主題是陪伴。在黃博士指導下，二十位同學分成小組訪問了四位來自「香港基督教更新會」的更生爸爸，希望讓社會更明白父親的陪伴對子女的重要，亦是減少子女承受行為問題的保護因素。同樣重要的是，讓大家見到年青人在完成這個人物專訪的項目後，有關他們對爸爸角色、家庭價值深刻的反思、體會和感受。

最後，我更衷心感謝更新會同工以及四位受訪的爸爸，因為他們願意現身說法，把自己有眼淚的過去與新一代的爸爸讀者分享，叮囑他們要努力陪伴子女成長，擔起父親角色。又激勵我們與一群更生中的父母同行，陪伴他們在重獲自由後，再次連繫子女、重建家庭。

求主使用這本工具書，祝福更多爸爸、孩子和他們家庭。

感謝天父巧妙安排，有緣與維護家庭基金再次合作，帶領浸會大學傳播系修讀寫作課程（Writing for Professional Communication）的學生，為好爸爸中心出版的「吾係好爸爸5」一書撰寫人物專訪文章。記得去年6月圓滿完成寫作項目後，維護家庭基金總幹事溫南聲先生就早早為今年的合作「續約」。

透過兩次合作，我更加感受到維護家庭基金在我們這所城市的分量。香港身為國際大都會，社會繁華紛雜，對家庭觀念價值難免有所衝擊，而維護家庭基金多年來所做的一點一滴，為這城市積極傳授家庭價值觀及健康親子關係，滋潤引導著每個大小家庭。難得的是，這次的合作有幸認識了香港基督教更新會陳慧娜女士和何嘉寶女士，了解到更新會一直以來，默默地幫助和扶持著有需要的家庭，為社會帶來正能量。

最為驕傲的依舊是我們傳播系的學生，今年的二十位同學，無論從小組採訪寫作技巧上還是危機處理方面，表現出類拔萃。在新冠病毒第五波疫情影響下，順利通過網上採訪，將四位更生爸爸的故事用精彩的文字躍然紙上。整個寫作過程從籌備，採訪，寫稿，改稿跨越十三周，學生積極體

驗小組合作寫作，相互評點，磋商，撰寫文稿，並於最後一堂課上分享寫作心得與感想，當中學到的不止是寫作技巧，還深刻體驗到同理心在人際溝通中缺一不可。

在此衷心感謝維護家庭基金總幹事溫南聲先生，更新會高級事工主任陳慧娜女士和高級事工主任何嘉寶女士，為香港浸會大學傳播系學生提供寶貴的實戰練習素材。藉此機會也特別感謝香港浸會大學創新服務學習中心 Dr Lisa Lam 和 Dr Jason Ho 為本次寫作項目給予大力支持與協助。

在一次偶然的機會下認識了維護家庭基金的總幹事溫南聲先生，與他會面中聽著他熱誠地介紹有關父親的事工及發展。我們也談到更新會的監獄事工也接觸很多在囚及更生人士和他們的家庭，我們不單關心他們的個人需要，同時也關心他們的家庭需要。當一個人犯事入獄，整個家庭也受到嚴重的影響，尤其是小孩子。小孩子很多時變成「Second Victim」，在失去父/母的陪伴及教導之外，也可能會被外界忽略，甚至歧視。當父/母因犯事突然地入獄，在沒有道別之下而離開家庭，這對孩子的心理造成很大傷害。有些家長選擇不會將事實告知小孩子，只告訴孩子們的父/母在外地工作。這些在獄中的父/母也非常記掛家人及擔心孩子的成長，成為了「缺席父母」。

當他向我們提到他們的「吾系好爸爸」出版系列的製作，是希望喚醒大眾對父親角色的關注及了解，他更誠邀與更新會合作在2022年父親節推出新一冊的出版，讓四位更生爸爸作為受訪對象，了解他們如何與子女和家人重建關係，

重拾陪伴孩子的日子。「吾係好爸爸5」就是環繞父親的陪伴為主題，本會立即答應參與此父職工具書的出版，我們亦成功邀請了四位不同年齡及背景的過來人父親成為訪問對象。我們希望藉著更生爸爸的經歷及心路歷程，看似是負面經歷，但卻從中可以鼓勵各位爸爸珍惜陪伴子女成長的機會。在此我們感謝香港浸會大學傳理學院黃澤萍博士督導一群同學在訪問後撰寫成故事。我們也感謝維護家庭基金將這些故事出版成書，讓讀者能透過這些真人故事得著鼓勵，祝福社會上很多的家庭。

香港基督教更新會  
高級事工主任/專業輔導員  
陳慧娜 Charlotte

# 爸爸陪伴孩子的六個

# Q&A

## Q1-Q6

研究告訴我們：

有質素的陪伴，關鍵是爸爸能夠在陪伴過程，成功走進孩子的內心世界。

我們又可以說，有利孩子成長的，更在於一種促進爸爸親子緊密關係的相處（positive involvement）。爸爸要「人到」，還要加上「心到」。

有質素的陪伴，能幫助父親的心轉向兒女，又令兒女的心轉向父親。

---

# Q1



我已經有回家陪孩子看電視、做功課。假日又與妻兒外出吃飯。算是陪伴了孩子嗎？

老公，感謝你的付出。若你能夠再進一步走入子女內心世界，你的影響力將陪伴他一生成長。



## 我的陪伴會影響孩子的一生成長？



### 加油貼士

在日常生活中的陪伴，已見到爸爸的努力。如果陪伴了仍感關係疏離的話，也不足為奇，因為單是爸爸現身陪伴並不足夠。研究發現還要配合多一個關鍵要素：「心到」。你可以每天用最少30分鐘聆聽孩子的心事、心情和心聲。你亦可主動分享你當天的心事、心情和心聲。

爸爸陪伴時「心到」有利於孩子成長，帶來許多良好的影響，其中包括：

- 孩子能夠幽默地與人互動，相處時更成熟、有耐性和理解別人。
- 孩子較少抑鬱、壓力、沮喪、反社會行為、欺凌行為和接受懲教。
- 孩子更能自動自覺、自發去完成一件事。

#### 延伸閱讀

Fitzgerald, H.E., Von Klitzing, K., Cabrera, N.J., de Mendonça, J.S., & Skjethaug, 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.



### 爸爸陪伴的故事

....作為爸爸，我先認同女兒緊張的情緒，肯定了她內心對比賽十分認真及看重；然後對她說，先接納自己的緊張情緒，並鼓勵她對自己內心說：「沒問題的，只要我按照平日練習去做，是可以平靜順利地做到的！」當晚，我和太太也與她一起祈禱交託，然後就去睡。....



你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出。  
(箴言 4:23)



我已經為孩子供書教學、提供他生活所需。每天營營役役為這個家去工作，他怎會覺得我不愛他？

老公，感謝你為這個家的付出，孩子一定知道你的辛勞的。你能夠進一步在陪伴中表達父愛，你的愛將保護他一生，將來走在健康的路。



### 加油貼士

華人爸爸喜歡以行動多於說話來表達父愛，很符合研究文獻的發現。學者指超過八成受訪的孩子和太太，都看到這類以行動服侍的父愛，可惜孩子仍希望見到爸爸，又渴望在陪伴、遊戲和分享中感受更多父愛。

你可以在陪伴孩子的同時，用以下方式自然地表達父愛、讓他感到你的存在、氣息，為他帶來安全感：

- 在飯後看電視時坐貼一點，感受彼此的存在、一起。
- 陪孩子一起睡覺、輕掃幼年孩子的頭、擁抱以表示肯定、關心。
- 多玩打鬧遊戲 (rough and tumble play)
- 在一家出外時，不介意拖著孩子的手。

#### 延伸閱讀

Li, X. (2020). How do Chinese fathers express love? Viewing paternal warmth through the eyes of Chinese fathers, mothers, and their children. *Psychology of Men & Masculinities*. Doi:10.1037/men0000312.



### 爸爸陪伴的故事

...對於經常在外工作的自己，我如何安排時間陪伴高小的女兒，往往是我生活壓力的成因。晚上我嘗試陪女兒讀聖經，在早上則會陪伴女兒上學。希望除功課以外，可以與女兒一起做其他的事情如玩棋類遊戲及看不同類型的雜誌，藉此認識其他文化。我很希望能好好陪伴女兒進入青春期...



去愛他、陪伴他呢？  
我要做些甚麼，才讓孩子覺得我用心

你要專心仰賴耶和華，不可倚靠自己的聰明，在你一切所行的事上都要認定他，他必指引你的路。(箴言 3:5-6)