

試讀版



# 增加 父能量

## RAISING BOYS

0至12歲兒子爸爸學習錦囊 認識自己在兒子成長中的任務

# 專業推介

現代父親投放大量時間於事業，卻忽略了家庭。工具中內四個錦囊一步步帶領我們重建作父親的能耐，帶領每一個英雄，在家庭這個搖籃為兒子成長塑造另一個英雄。

**吳浩然校長** – 顯理中學校長、育有兒子的爸爸

兒子心中「不可缺」的人，必須是他生活中「不缺席」的。在孩子「身邊」，才成為孩子「心中」的人。當好爸爸不能沒有心法，若加上對應的做法，配合以身「示」法的身教，會是好的辦法。

**梁榮光牧師** – 馬鞍山靈糧堂主任牧師

孩子心中的超級英雄要不是拯救世界，而是願意為家庭花時間的父親。

**何萬輝傳道** – 大圍平安福音堂、三位孩子的父親

期盼在這出生率大跌的時代，為仍願意擔當父職的你打氣，並提供深入淺出的錦囊與你的接棒人 – 你所愛的兒子 – 共同成長。

**周弘毅牧師** – 基督教宣道會觀塘堂主任牧師、兩位兒子的爸爸

相信這本聚焦在於父與子獨特關係的小冊子，必定能提供開啟作「真英雄」大門的鑰匙，更寶貴的是，鼓勵基督徒爸爸們盡力去做好榜樣影響孩子，把這個上帝設定的天職代代相傳。

**林克華牧師** – 中國基督教播道會奇恩堂主任牧師

讓爸爸能理解男孩子的身心靈成長，並能好好扮演父親的角色，以致在男孩的心智成長和信仰路上，不至成為阻礙，反成助力。

**蔡志強牧師** – 柴灣浸信會主任牧師

有個孩子勇於放眼世界，走遍天下，以愛與世界接觸，經驗生命的觸碰，到處留下愉快的足印。皆因他有位敢於冒險的爸爸！

**黃永強牧師** – 基督教宣道會元基堂主任牧師

當閱讀每一章節時，就像打開一個錦囊，有好好的提示反思，作為新一代父親的多元角色，在成長過程中發揮舉足輕重的影響力。透過閱讀後，此書可給予作為一個父親沉澱思考，更給予我作為一個教育工作者的提醒反思。

**王賜麟校長** – 鯉魚門循道衛理幼稚園校長

若爸爸在教養兒子的路上未有方向，我誠意推薦這本給你。身為媽媽的我也有很多提醒和反思。鼓勵父母細心閱讀這本書！

**黃月麗校長** – 深培中英文幼稚園校長

序	2
導讀	3

### 錦囊一 以父愛連結兒子的情感



01 在真實世界中建構父子關係	4
02 讓兒子的情感向爸爸流露	6
03 在活潑好動的父子經歷中建立愛	8
04 效法天父的愛	10

### 錦囊二 成為兒子的性別楷模



05 「貓爸」不要逃	12
06 你是兒子的超級英雄	14
07 傳遞信念的關鍵十年	16
08 學習向兒子展現天父的樣式	18

### 錦囊三 從信仰中應對世俗價值觀



09 向兒子傳遞正確價值觀	20
10 讓兒子有國度視野	22
11 傳承信仰裝備兒子應對世界	24

### 錦囊四 守護兒子的身心健康



12 星仔著陸地球	26
13 管理兒子在虛擬世界的生活	28
14 用父愛建立兒子的男性性別自信	30
15 成為完美隊友	32
16 因愛而存在的性教育	34

曾健衡 —— 父親的特別使命，是要做媽媽做不到的事 36

馬文輝 —— 玩樂建立父子情感連結，助兒子建立勇氣和信心 40

讀後感 —— 吳浩然校長 44

關於 維護家庭基金好爸爸中心 45

鳴謝 47

# 序



感謝天父，在2023年，增添父能量又再出版了，是系列中的第七冊，今冊以男孩需要父親為主題，希望更多爸爸留心自己在兒子成長路上的重要任務。

男女本有天父的形象。而家庭作為建立孩子成長的地方，父母就最能夠在培育他們的過程中見證天父的美麗創造。不少學術研究都告訴我們，爸爸作為兒子的榜樣，是最有條件建立兒子成為一個健康的男人。爸爸，你又可以如何去做呢？

這冊增添父能量 Raising Boys 的四個錦囊，溫馨提示每位爸爸，要努力成為兒子生命中第一位男性楷模，讓兒子肯定自己的獨特，有自信將來成為一位健康男人。我很感謝兩位爸爸——曾健衡先生及馬文輝先生，願意與讀者分享他們細心建立父子關係的經歷，又感謝顯理中學校長吳浩然先生在讀完這冊內容後，為我們撰寫了一篇反思文章，讓爸爸們思考「男孩成長需要父親」的課題，令這本工具書的內容更全面、更豐富。

祝願每位爸爸，能夠成為一位明天會做得更好的爸爸，成為兒子引以為傲的爸爸。

維護家庭基金 總幹事  
溫南聲

# 導讀



## 因相同性別而產生的特別父職任務

有位思想較傳統的爸爸曾表示，自己在家庭的角色就是賺錢養家，安排兒子入讀最好的學校，而其他有關於家庭的事包括家務、照顧兒子的起居飲食、陪伴玩樂等等，統統「全權」交給太太負責，雖然他知道自己其實都可以幫忙照顧，但他卻甘願維持現狀，這代表什麼呢？

筆者認為這代表該爸爸並不清楚自己在兒子成長過程中的重要角色，這就是《增添父能量 - Raising Boys》出版的原因。

在《增添父能量 - Raising Boys》你會發現，兒子的成長會受到爸爸影響，這影響甚至會延續到兒子的中年，可想而知，兒子如果有一個積極參與、與時並進、充滿父愛的爸爸，兒子的成長將會過得不一樣。

每個男孩都會面臨身體、情感和精神上的挑戰。隨著男孩的成長，會有很多人影響他以及他成年後的發展。筆者深信，爸爸是兒子最重要的榜樣，是兒子心目中的英雄，每個男孩都需要爸爸在他成長的每個階段以不同的方式參與、給予指導，讓男孩能走在正路上。

爸爸是一個身份，有幸見證兒子成長是絕無僅有的人生體驗。盡責的爸爸都知道兒子需要自己參與不同的成長階段，成為兒子良好的性別楷模。對兒子來說，最好的性別楷模就是爸爸。因為兒子一直在注視着你，想在你身上學習如何成為一個男孩子。作為爸爸，我們都想給兒子一個願景，培養他們成為一個男人，而爸爸的行為榜樣就是兒子成長的共鳴和路標。

祝願每位爸爸都能成為兒子心目中的「好爸爸」！

維護家庭基金 父職事工發展經理  
黃格平

# 01

## 在真實世界中建構父子關係

### 錦囊一 以父愛連結 兒子的情感



心理分析學派的心理學家Clifton Watkins解釋，爸爸角色有其根本的重要特質，尤其對兒子。爸爸是小男孩的理想，爸爸不單能夠照顧兒子，而且兒子的成長亦需要爸爸的參與。

作為爸爸，當然希望給予兒子最好的生活，為他鋪排最理想的發展方向。但是，爸爸有否想過，兒子真的感受到我們很愛他們嗎？有不少爸爸都希望參與在兒子的成長中，但有部份並不懂得怎樣發揮自己的父職角色，不懂在真實處境中與兒子相處，和傾談分享。怎樣做好呢？

### 貼士

1. 愛要說出口，每天向兒子說：「我愛你！」。即使怕尷尬不易開口，可多用whatsapp傳達你的關心和問候。
2. 相處的質素比時間更重要，和兒子傾談時，學習專心聆聽，眼睛望著他，並請放下手機、報紙、書本等等。
3. 刻意營造父子時間，那怕只是花很短的時間一起到超市購買日用品，都有助建立父子感情，明白他的內心和情感需要。
4. 主動了解兒子喜歡的事物，可以的話不妨嘗試或參與他感興趣的活動。



Image on Freepik

### 以正向父職風格 建立孩子安全感

研究員在美國東西兩岸招募了236個家庭參與研究，並分別搜集了父和母的正向親職狀況。然後，參與研究的家庭又參與一項「分離後再聚」的實驗，看看那些約6歲的幼童在應付與陌生人共處一室的壓力後，怎樣向父母表達自己。研究員從中可以從孩子的反應，大致掌握他們的安全感類型。

研究結果告訴爸爸：要發掘幼童的內心想法和情感需要。甚麼是需要？那可能是面對陌生人緊張過後的安慰；可以是需要你陪他玩；可能想爸爸知道他們結識到的新朋友；可以是聆聽他們幼稚園裡被搶走玩具的沮喪……然後，作出及時和正面的反應，並持之以恆。

① George, M., Cummings, E., & Davies, P. (2010). Positive aspects of fathering and mothering, and children's attachment in kindergarten. *Early Child Development and Care*, 180(1&2), 107-119.

## 02

# 讓兒子的情感向爸爸流露

錦囊一

以父愛連結  
兒子的情感



華人男性的特質，受著喜怒不形於色等影響，傳統的思想或多或少潛藏於現代的父親心中，少流露情感，多嚴管，成為了威權父職，有時甚至過於嚴苛。而實證研究中，嚴苛父職似乎無益於兒童的心理成長。

父職主要可以分為兩大類，一種是要求孩子保持距離、敬畏和尊重的；另一種是仿似朋友、能夠表達接納、輕鬆和愉快的。爸爸們，你是屬於那一種父職類型呢？



貼士

1. 以言語鼓勵，讓兒子感受到你情感上的肯定。例如：「你已經做得很好！」
2. 透過身體接觸流露父愛，例如：讓兒子爬上身，搔癢自己、騎馬遊戲。當兒子長大了，可以改為擁抱、拍拍肩膀、摸摸他的頭髮。
3. 以行動實質支持兒子喜歡做的事，讓他感到爸爸的情感支持和愛，例如經濟供應，一起參與，出席現場欣賞他做事，幫助他一起做預備工夫。
4. 恩威並重，兒子做對時獎勵，做錯時糾正。但同時仍讓兒子感到你對他的愛並沒有改變。



## 行動中的父愛

上海社會學者Xuan Li個別訪談了133位來自南京的爸爸、他們的太太和平均約9歲的子女，了解當地的家庭成員，各自怎樣理解和體驗父愛。

研究結果相當仔細地陳列了家庭各成員對於父職和父愛的看法。研究發現在華人社會的父職文化，亦有漸趨以孩子成長需要為中心的變化。受訪爸爸主動表達自己會以身體親密和玩樂作為父愛展現。此外受訪者重複表達，表達父愛方式常常是通過實質支持，多於口頭表達。

①

Li, X. (2021). How do Chinese fathers express love? Viewing paternal warmth through the eyes of Chinese fathers, mothers and their children. *Psychology of Men & Masculinities*, 22(3), 500-511. Doi:10.1037/men0000312