

3-12歲仔女的爸爸學習錦囊

養男育女

增添父能量

BOYS & GIRLS



誠意推薦

子女兩性存在許多「大不同」，到底我們作為父母何時才會在意兩者之區別？

周弘毅牧師 — 基督教宣道會觀塘堂堂主任

我有了三個女兒，回看我一直曾經所盡的努力，都很呼應這本工具書的一些原則。

雷競業博士 — 中國神學研究院天恩諾佑教席教授（神學科）

發掘父親在家中「養男育女」的角色，如何分別在兒子和女兒身上發揮深遠的影響力。

李志旋牧師 — 中國基督教播道會恩福東九堂堂主任

女兒必須有爸爸的同行，才變得成熟，曉得如何與異性相處。男孩也須有爸爸的教養，才蛻變成一位稱職的丈夫和父親。

廖亞全校長 — 九龍塘宣道會教育總幹事 / 宣道會陳朱素華紀念中學創校校長

兒女的成長有父親的楷模是何等的重要。

莫綺華校長 — 基督教宣道會海怡幼兒學校

目錄

	封序	2
	導讀	3
	錦囊一 守護女兒的內心	
	01 培育女兒的勇氣與自信	6
	02 助女兒學懂應付壓力	8
	03 驅走少女的鬱悶	10
	04 與女兒一起做運動	12
	05 缺父影響女兒一生	14
	錦囊二 培育出成熟的女性	
	06 父愛讓女兒將來懂得戀愛	16
	07 為女兒而放棄壞習慣	18
	08 培育女孩的身體自信	20
	09 父女關係導引身心成熟	22
	錦囊三 幫助男孩蛻變成男人	
	10 守護男孩的自我認同感	24
	11 兒子是令爸爸更成熟的小天使	26
	12 傳遞經驗與價值觀	28
	13 示範何為好爸爸	30
	錦囊四 教養兒子的獨特父職	
	14 爸爸的玩法：打鬧玩樂	32
	15 父愛培植兒子內心	34
	16 管教男孩要避免專制	36
	17 離異下為兒子護航	38
	18 爸爸壞習慣對兒子所產生的影響	40
	反思文章「與子女同在——從基督身上學習Being with」	42
	關於	45
	鳴謝及出版資料	47

序

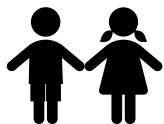
感謝天父，《增添父能量Boys & Girls》出版了。它是這出版系列第六冊，代表好爸爸中心把基督教家庭價值教育進入更深入的階段。

天父創造男女，各自都本有祂的形象。作為爸爸，充分認識這個課題，有助自己在養男育女的親職過程中，能夠感恩天父的奇妙創造，又對自己的父親角色有更強烈的召命感。在學術研究的領域中，已有不少結果向我們呈現一幅圖畫，就是爸爸在養育兒子和女兒成長過程中，都有一個非常獨特且不容易被太太所取代的任務，而男孩和女孩亦有非常不同的成長需要和任務，這個發現亦很符合我們在基督教信仰中對父母的教導。「爸爸，請你不要缺席。」這呼喊已經成為了這一代孩子的強烈心聲。

這冊《增添父能量Boys & Girls》的四個錦囊告訴每一位爸爸，你作為女兒生命中出現的第一位異性；又作為兒子生命中第一位男性楷模，要努力幫助他們一生認定自己是獨特的、是可愛的。很感恩我們又得到關浩然牧師的參與，撰寫了一篇反思文章，帶領信主的爸爸們進一步思考，把養男育女的親職召命和自己的信仰結合起來，令這本工具書的核心訊息更全面地實踐基督教家庭價值。

今時今日，你不可以只做一位工作養家的爸爸，因為你是天父送給你兒子、女兒的禮物。他們要從你身上認識自己的性別、認識自己是獨一無二，認識自己是天父美麗的創造。你做得到嗎？

導讀 



正視子女有別的父職

想像你遇到一個少女。她散發著你沒有的特質，你知道彼此有別。然而你怎麼確知這種分別是源自性別，而不是如個性、年齡、經驗和心理質素等其他因素呢？

男、女在腦科學和生物學上有些根本差異，從直觀或從科學均能證實。然而生物學的根本差異會引導父和母（男和女），有不同的養育行為嗎？因應兒女的性別不同，爸爸養育時需要做不同的事嗎？爸爸對兒子和對女兒的教養行為，有與母職迥異的獨特影響嗎？到底是因為子女在性別上有根本的差異，導致父母以不同的方法應對；還是父母按著性別定型培育子女後，使子女呈現差異呢？

這是爭論性別的時代，且眾說紛紜。雖然筆者拋下一堆未有確切答案的問題，但也並不表示我們甚麼都不知道。

現有的科學證據顯示，除了孩子性別之外，父母性別、出生次序、個性、文化等各種社會學分層，組合起來構成養育行為和結果的差異。

人未必能一口咬定：女孩（男孩）一定會怎樣、要怎樣教……這是因為男性和女性都具備共通的人性特質，又具體兩種性別各自

的性別特質，以及作為獨立個體的個體特質。三種特質共同構成的差別，不容易一概歸因至性別的差異。

學者 Brown & Tam (2019) 分析，父母整體對待男孩、女孩的成長時，至少在六個方面略有先後、多寡和傾向之分，儘管差異不算很大。而父職和母職本身的差異和偏好亦有明顯的分別。

這六個層面分別是與子女的情緒互動、培養自尊感的方面、語言運用的模式、學業的取向、玩樂的方式和偏好，以及對於家庭分工對子女所產生的影響。它們都是一些現象，反映著爸爸教養兒子和女兒的親職差異。差異的現象或許反映著不利孩子成長的性別定型。

無視女兒在STEM科研方面有優秀和同等的潛力，卻偏待培養兒子，這種父職抹煞了女兒的成長。反之，漠視兒子與女兒在眼睛感知細胞的發育差別，以劃一的方式看待兒子和女兒的畫作，同樣會剝奪男孩畫畫的創意與自信。

偏待不行，劃一對待亦不行，怎樣才行？這就是第六冊《增添父能量》面世的原因。

在《增添父能量Boys & Girls》裡你會看到，爸爸擁有男性獨有的經驗和偏好，使他陪伴男孩成長時更易產生共鳴。女孩成長的過程，能夠從與爸爸身上體認到男性和父職的模樣，並與自己作為女性特質的對照。這些都是許多爸爸共享的經驗。筆者作為一個有兒子和女兒的爸爸，在編寫時或多或少都感到共鳴。

《增添父能量Boys & Girls》沒辦法透徹地解說上天所賜的兩性差異，卻給予所有爸爸一個重要的提醒：父母需要正視兒子和女兒各自的基本需要和成長面貌。在同等的成長需要裡，給予同等的養份；不一樣的發展和階段，給予不一樣的對待。因應兩性存在和不存在的差別，因材施教，相比單純地區別或劃一，更能夠促進兒子和女兒的成長。

維護家庭基金 父職培訓及發展經理

招雋寧

Brown, C. S. & Tam, M. (2019). Parenting girls and boys. In M. H. Bornstein (Ed.) *Handbook of Parenting Volume 1: Children and Parenting Edition 3* (pp.258-287). New York: Routledge.

Prager, E.M. (2016). Editor's Column: Addressing sex as a biological variable. *Journal of Neuroscience Research*, 95, 11. Doi: 10.1002/jnr.23979

Sax, L. (2017). *Why Gender Matters (2nd ed.)*. New York: Harmony Books.

01



守護女兒的內心

培育女兒的勇氣與自信



一個人能夠獲得學業和事業的成就，背後反映他對知識和事物感興趣，以及克服困難的勇氣。父女關係有助女兒建立這種心理質素。比起頭腦上的知識，女兒從爸爸身上獲得被信任和肯定更為重要。女兒能夠感到自己是有價值和有能力的，接納到自己的限制，就更積極面對挑戰。



爸爸小貼士

1. 在女兒感困難時，直視她的眼睛並告訴她「我相信你做得到的」。
 2. 在女兒害怕退縮時，聆聽、陪伴、給予具體應付的方法；避免責備和否定。
 3. 女兒生活受挫折時，搭她的膊頭、送上鼓勵的禮物或遞上一碗熱湯。
 4. 向女兒分享你的興趣；盡力投入和認識女兒的興趣。
-



父女關係正面 女兒的自尊感與學業更好

心理學家Asbah Zia及團隊訪問了321位未婚並與父親同住的少女，發現父女關係影響女兒的自尊感，並在學業上反映出來。父女關係正面，與女兒的自尊感以及更優秀的學業水平相關。學者認為，高自尊感的女孩感到自己有價值，值得被愛，勇於面對挑戰，達成目標的自信更大。因此學業成績更佳。反之，惡劣的父女關係削弱女兒的自尊感，這有機會令她們更容易失去學習的興趣、動力和自信。

①

Zia, A., Malik, A. A., & Ali, S. M. (2015). Father and daughter relationship and its impact on daughter's self-esteem and academic achievement. *Academic Journal of Interdisciplinary Studies*, 4(1), 311-316. doi: 10.5901/mjss.2015.v4n1p311

02



守護女兒的內心

助女兒學懂應付壓力



女兒與朋友的相處，有時會令爸爸摸不著頭腦。當女兒在社交上面對壓力，有失眠，不想上學，沉默寡言等的反應時，這些時候爸爸會痛心，又感到束手無策。你可能沒有想過，原來你平日與女兒持續地維繫良好的關係，就已為她設定了健康的腦部分泌機制，讓她在人生各個階段裡，更能應付自己的人際壓力。



爸爸小貼士

1. 邀請女兒與你一起伸展肌肉，這有助舒緩心理壓力。
 2. 寫一張便條安慰她，「爸爸不明白少女心事，但願意聆聽」。
 3. 女兒壓力反應很大，送她一個暖手包。
-



少女應付人際關係壓力的能力 與父女關係息息相關

美國心理學家 Jennifer Byrd-Craven 研究團隊注意到父女關係影響女性的腦部分泌，左右她們應付人際關係而來的壓力。他們分別邀請88位平均年齡20歲和40位平均年齡19歲的女大學生進行實驗研究。結果發現父女關係良好，壓力荷爾蒙水平偏低，反之亦然。那些與爸爸關係不好的女性，在處理人際關係的事情上，壓力荷爾蒙的反應特別大，影響女性的同性友誼。值得注意的是，學者提到父女關係影響著女兒在社交生活上的調適能力，影響一直發揮直至女兒成年階段，仍未終止。

①

Byrd-Craven, J., Auer, B. J., Granger, D. A., & Massey, A. R. (2012). The father-daughter dance: the relationship between father-daughter relationship quality and daughters' stress response. *Journal of family psychology*, 26(1), 87–94. <https://doi.org/10.1037/a0026588>

03



守護女兒的內心

驅走少女的鬱悶



長期歸咎自己會引發抑鬱症。沒有爸爸希望女兒終日怪責自己。爸爸未必注意到，自己習慣以否定的口吻與女兒相處，忽略女兒當下的感受，會強化女兒動輒歸咎自己的心理機制。想一家都遠離鬱悶的氣氛嗎？女兒需要爸爸設置防禦網：以接納為教養方針，讓女兒持續感到家庭溫暖。



爸爸小貼士

1. 女兒面對精神困擾？爸爸率先自己約見家庭輔導員。
 2. 盡力避免在女兒面前，向太太發洩情緒；趁女兒不在場時處理夫妻衝突。
 3. 精心安排，在購物、飯餐和睡前時間，聆聽女兒的暢所欲言不作反駁。
-



女兒患抑鬱 爸爸同處情緒困擾 父女溝通受挑戰

加拿大臨床心理學家Natasha Demidenko的團隊分析了116位青春少女以及他們父母的家庭狀況，比對了現有抑鬱少女和從無抑鬱的兩群組。研究結果發現，現有抑鬱的少女，爸爸較大機會正承受焦慮困擾。爸爸亦自覺與女兒溝通負面。現有抑鬱少女認為父親較多否定和忽略，溝通習慣較少關心、溫暖及正面鼓勵。青春期的女兒正值探索自我，學者建議要改善父女的依附關係，製造聆聽女兒的機會，提升爸爸的正面的溝通技巧，敏銳和理解女兒情緒的能力。

①

Demidenko, N., Manion, I. & Lee, C.M. (2015). Father-daughter attachment and communication in depressed and non-depressed adolescent girls. *Journal of Child and Family Studies*, 24, 1727-1734. doi:10.1007/s10826-014-9976-6

誠意推薦

親職教育的書籍很多，但特別為父親而寫的則較少。這是其中一本。

黃月麗校長 — 深培中英文幼稚園

讓孩子累積與爸爸的深刻回憶，漸漸地建立不可代替親密關係。

蘇景光牧師 — 中國基督教播道會播道書院道真堂

幫助作為父親的，按照男、女性別不同的特質，以及成長需要，從而發揮正面的影響和幫助。

王正傑牧師 — 阡陌社區浸信會

讓爸爸掌握，這個時代的年輕兒女，他們所理解及經歷的父愛是什麼。

陳明泉牧師 — 旺角浸信會主任牧師

讓父親明白自己分別在兒子和女兒成長有不可取代的角色，另一方面亦激勵他們積極參與的決心和信心。

郭偉強先生 — 中華基督教會香港區會社會服務總協調主任

誠意推薦

父母不能離開「性別」去理解按上帝形象被造的人性。這書呈現了父親與子女這種性別關係的人觀。

趙崇明博士 — 香港神學院神學及歷史科副教授

作為生命教練，我鼓勵爸爸們在教養兒女上確實有一個極度重要、且不能由太太所取代的角色、貢獻及呼召！

張嘉祺先生 — 共創匯Co Builder基督教教練事工創始人

爸爸們學習讓孩子喜歡自己，尊重別人，欣賞天父造男造女的美妙，擁抱天父所造的自己，是為人父母的共同方向吧。

劉何丹傳道 — 中國基督教播道會恩福堂 輔導同工

過去見證著不少身為父親的弟兄未能發揮好父職，而對子女性別認同的壞影響。神創造父親作為孩子最首先及首要接觸的男性形象，實在不能取代。

黃慶深牧師 — 中華基督教會馬灣基慧堂代堂主任暨基慧小學（馬灣）校牧



《增添父能量 Boys & Girls》是一本很落地的父親工作指南，從研究報告挖掘出對我們有啟迪的實用建議，幫助父親對不同性別的孩子作出合宜的陪伴。我想，假如我早十年讀了這書，我可以給我的女兒更好的童年經驗。基督徒家長昔日敵對教會的異教世界中，為避免孩子被主流異教價值觀薰陶，都願意花很多時間教養及陪伴孩子，要把自己的價值觀傳給孩子。今天，我們實在需要更多父親參與這樣的親職。

關浩然

基督教中國佈道會尖沙咀迦南堂牧師

電話 : (852) 8101 3338
好爸爸中心 : 太子弼街56號基督教大樓7樓
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
©2021 維護家庭基金 2021年12月

本書為非賣品 · 歡迎奉獻支持出版事工

