

好爸爸，有可為

文·蔡元霞

我是個有兩位兒子的爸爸，更升級成為三個孫兒的爺爺，對如何做個好爸爸很有興趣。

我曾經有五年在香港一間醫院任職醫生，但是在大學和醫學院都沒有上過一課教我怎樣做個好爸爸。我是從我的父親身上學習如何教養兒子的，他是個勤懇、顧家、愛家人的父親，只是因為任職海員，常不在家。

我後來改行投身青年工作，再進修心理學和輔導學，開始發現爸爸對兒女的成長、成才扮演一個十分重要的角色；我重新學習、成為“學神”爸爸。

當年在西方出現一個新現象：“爸爸不在家”（“Absent Father Syndrome”，“父親缺席症候群”）。原來西方離婚率高，出現不少單親媽媽的家庭，而且父親工作壓力大，很少時間、也不曉得如何與子女溝通和相處，因此出現少年子女自信欠缺、學習懶散、不曉得與長輩相處、處理男女關係也顯得不夠成熟、缺乏安全感等現狀。



我在改行的過程中，也出現和父親的衝突，他強烈反對我從醫生轉行當青年工作者。我要重新學習與父親相處，同時努力裝備自己做個好爸爸。

後來我寫了一本書：《從未遇上的父親》。一方面描述自己和父親的關係，也分享一些父親和子女相處的理論和心得。收到不少男女讀者的來信，分享他們和父親交往的心路歷程，對我明白為人子女的掙扎有多一點了解。

華人社會多年來一直主張“男主外，女主內”，讓人誤以為養育子女主要是媽媽的職責，男的最重要是賺錢、安家、供兒女得到好的教育，望子成龍，完成自己的心願。原來好爸爸，在養育子女中有重要的角色，有可為、亦有所不為。

在這有限的篇幅，我只是按着一個孩子成長的歷程中三個重要的目標，並分享一些觀察和心得，與每一位有心做個好爸爸的讀者交流，並且希望你們可以與自己相熟的朋友交流，彼此激勵，好好養育自己的子女成長、成熟、成才。



培育子女的“安全感”

一個有“安全感”的人才對自己有信心，與人相處亦不會隨便出現懷疑、不安的心態，處事亦較有把握，不會容易左搖右擺、焦慮不安。

從幼兒開始，一個人得到父母的愛護及信任，開始孕育出內心的“安全感”、情緒會穩定，成長得更健康。

子女得到母乳哺養，與母親的關係更親密，也是比較“安全”，身體和心理都較健康。父親最好也多抱自己的幼兒，愛心的呵護使父親和子女建立一種感情的連結。





我的長子出生時我正當見習醫生，我太太不斷給我機會抱我的兒子，餵他喝奶，吃嬰兒食品，甚至換尿片。我的手腳很笨，卻因此與兒子的關係有個好的開始。

我最喜歡教我的兩個兒子學講話、學行，很難忘記他踏出第一步時的興奮。我更珍惜晚間睡前為他們讀一個故事，為他們祈禱才安睡。

我的一位老師教我，一定要信任自己的孩子，即使他行為或學習有差錯時，不可只顧責罵，在矯正他的錯處後仍然要給予鼓勵。我要感激我的父母，自小對我信任，從來不會隨意責罵，即使成績不太好，也只是輕聲的鼓勵、為我加油。

我後來進行很多心理輔導工作，發現每個孩子和青少年都十分介意自己父親對自己的評估。多得到父親讚賞的子女，會更有自信心。

華人父母很怕“讚壞”自己的子女，連他人表示對自己的孩子欣賞時也會說：“他好蠢嘅！”或是“哪裡漂亮！”

父親的讚賞、信任和對自己子女的肯定，有助他們建立更穩固的“安全感”。

讓子女為自己的“身份”感到有自尊感

一個人成長要對自己的“身份”清晰，有自尊感。

澳門和香港都是現代化及繁榮安定的城市，我們本身先要為自己是“澳門人”、“香港人”感覺良好。回歸之後更確定我們是“中國人”的身份，中國是廿一世紀的大國，昔日在戰亂及患難中中國人不懼逆境、永不放棄的精神也值得我們欣賞。任何城市和國家都有不足的地方，能夠與自己的城市和國家共享成功，分擔憂患，才不失公民和國民的尊貴身份。

在歷史中，華人曾經有“重男輕女”的表現。我們要明白，兒子和女兒對自己的性別身份是否接納，是否有自尊，父親影響很大。兒子向父親學習如何做個真男人，女兒在成長中也要得到父親的欣賞和愛護，才會珍惜自己女性的身份，他日不會隨便交男朋友，亦不會對男人有所恐懼。

人是萬物之靈，也要培育自己的靈性，做人要有目標、有意義、有德行、樂於貢獻力量建設城市、幫助他人。孔子說：“敬神、如神在。”聖經說：“敬畏神是智慧的開端”。一個有靈性、有信仰的人才不失身為萬物之靈的尊貴身份。

不要將培育子女尊貴身份的責任外判。學校、親戚、朋友等，只能從旁扶持，最重要的還是父母以身作則，親身示範怎樣才是一個尊貴的澳門人、中國人、男人、女人及有靈性的人，身教比言教更重要！

讓子女在成長中享受“親密關係”

人不是孤島，一生的幸福在乎有愛。在福樂中有人共享，在患難中有人分擔。每個人都需要有親密關係，才不至在孤寂中失落。

夫妻與親子是一個人最親密的關係，做個好爸爸，給兒子最大的禮物是好好地愛太太，讓子女在愛的環境中成長。父母不和令子女擔憂，父母分離是子女最大的創傷。兒女觀察父母彼此相愛，會學會如何從被愛到學習付出愛。

父親與子女亦可以建立親密的關係，父親不單是提供經濟所需，最重要的是學會與子女一同遊戲，在閒暇中更容易建立關係。



我與兒子最珍惜是一同旅行、看足球、游泳、看電影的這些時光。兒女最怕父親每次交談都是那麼嚴肅、板起面孔訓話，或是責備成績不夠好。

澳門地方小，但是保留有世界文化遺產，有不少吸引遊客的文化景點，父子同遊可以增添感情，同時提昇文化素養。澳門到國內旅遊十分方便，中國大自然的風光、文化的豐富可以讓全家人一同在享樂中開拓視野。

父親要認識子女的朋友，我們常邀請兒子的同學到家中用膳，又常參與他們的球類活動，並表示支持。家人的關係親密十分重要，同時要擴闊生活和社交圈子，一同結交一些知心的朋友。

在愛與群體中成長的孩子，會更有情有義。曉得領情，也善於與人相處，將來在社會中立足更有把握。

我們是一個信奉基督教的家庭，從小亦引領兒子與神建立關係，讓心中更平安，活得更豐盛。

小結

各位好爸爸，以上與大家分享了一些做爸爸的心得，我今天享受做爸爸和爺爺的福，兩個兒子都成才，並且婚姻美滿，我和太太常常弄孫為樂，享受天倫之樂。家庭和睦，讓我無後顧之憂，使我在青年工作中得享豐盛的成果。

記得這幾個重要的親子同行目標：“安全感”、“身份”和“親密關係”。好爸爸陪伴子女成長，以愛、以理行事為人，大有可為！



（作者：香港“突破”機構榮譽總幹事）

