

「守護精神健康，由自己做起」

〈輕觸·快拍〉 2024年6月



陳瑞冰博士心理治療及精神健康教育中心 <https://drspchan.health/>

「守護精神健康，由自己做起」

父親節

作者：陳瑞冰心理治療博士



五月的母親節剛過去，六月份的父親節快來臨。擁有或曾經擁有父愛的孩子，相信已經計劃如何慶祝父親節。可惜，在臨近節日的前後階段，在臨床工作上，不難發現一些當事人情緒特別波動，容易觸景生情。父親在我們生命中，佔着的地位有多少份量，深不可量。為人父親的你，希望成為怎樣的父親呢？

父親留下的影響

個案點滴

「他放工回家，放下工錢，一個人獨自吃飯，飲酒，沉默寡言。他偶然出現，偶然消失！我好像不認識他！」

「他經常提醒我努力爭取好成績，入讀最好的小學、中學、大學。畢業了，我仍然感到停不了追趕他要求的「最好」！我累了。」

「他在我二十歲才出現，我努力認識他是我父親！太難了！」

[了解更多](#)



以上是進行哀傷輔導或心理輔導過程中，一些當事人對父親的有形和無形的印象，不知不覺的影響他們的成長。他們尋求輔導，希望化解與父親的情意結，得以釋懷。

身為父親(或計劃做父親)，你想為子女留下怎樣的印象？

「停一停，想一想」

父親代表甚麼呢？
怎樣才是好父親呢？



擁有良好精神健康，才可以發揮「好父親」的角色。



記得當我完成哀傷輔導後，整理筆記，我用英文字“FATHER”寫下心中「好父親」的感想：

F: 忠於家庭 (Faithful)
堅定而忠誠，信守承諾，即使在困難時期也堅定不移。他的忠誠為家人提供了穩定和安全感。

A: 守護家人 (Available)
人在心在，積極參與子女的生活、傾聽孩子的心聲，花時間陪伴孩子，並在身體和情感上陪伴孩子，培養牢固的親子關係。

T: 心思細密 (Thoughtful)
體貼關懷，考慮他人的需要和感受。會考慮自己的行為對家人產生怎樣的影響。

H: 樂於助人 (Helpful)
給予支持，願意伸出援手，提供指導，積極促進子女的成長和幸福。

E: 鼓舞人心 (Encouraging)
鼓勵孩子，增強他們的信心和韌性。相信孩子的能力，激勵他們追求夢想。他會表揚他們的成就，並提供建設性的回饋意見。

R: 讓人放心 (Reassuring)
生活可能充滿不確定性，但他會讓人放心。他給人一種安全感和共建樂觀主義。他的一言一行都傳遞著這樣的訊息：即使出現挑戰，一切都會好起來的。

你同意嗎？有補充嗎？

「守護精神健康，由自己做起」

擁有良好精神健康，才可以發揮「好父親」的角色。很可惜，有本地調查發現，35至54歲男士的精神健康較需關注，近六成受訪者屬中度及嚴重精神健康風險人士，但大多數人不會尋求協助。根據全球數據顯示，男性自殺率較女性為高，本港2018年發生955宗的自殺個案中，男性亦佔三分之二，反映男士的精神健康不容忽視。傳統社會男士形象傾向獨立、堅強，求助被視為示弱，因此習慣隱藏情緒，累積至最後易演變成情緒病。

為了自己和孩子共創造一個充滿愛和養育的環境，希望正在面對情緒困擾的你，主動打開心窗，與關心你的家人和朋友分享，求助不是示弱，而是向自己生命和家人負責的成熟表現。如有需要，可致電情緒支援熱線 18 111。

祝父親節幸福快樂！