

「守護精神健康，由自己做起」

〈輕觸·快拍〉 2025年4月



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

父母與子女：質與量的溝通

作者：陳瑞冰心理治療博士



過去兩年多，守護精神健康已經受到廣泛關注。近年青少年精神健康更加亮起紅燈。家庭和諧是守護子女精神健康的重要保護因素之一。如果能夠在家中建立安全網，無論外圍環境多惡劣，子女知道「家」是最可靠，便有機會提升他們抗逆力和自信。本文續談如何做好父母的角色，與子女建構溝通橋樑，共建家庭和諧。

親子時間，重質重量



坊間似乎多強調「重質」的親子時間，反而「量」少談了。過去一年，我參加了一個父母課程，當中一書「快樂父母的8個樂章」，作者分享在培育子女其中一個重要原則是無論工作怎樣忙，都要有足夠時間陪伴子女。否則，無論在事業上怎樣成功，如果不能做到子女的父親，自己的人生是失敗的。回想早年的我，像很多雙職婦女，在家庭、

[了解更多](#)



工作、進修、育兒上分身不下。但我堅持每晚與女兒建立交心時間，談天說地，建立互信關係。現在她已是成年人，在人生歷程中，也面對不同的挑戰，幸好我們早年建立牢固交心的習慣，在人生跌宕中，互相扶持。

人在心在，不吹無定向風

當父母把孩子帶到這世界，是責無旁貸的守護小生命，朝着培育孩子邁向獨立生命的目標。如果父母經常和子女相



以身作則，發揮生命影影響生命的愛的力量！



處時，人在心不在，或時而現身，時而消失，吹無定向風，無疑對子女心理成長有負面影響。在我臨床心理輔導中，不難發現一些當事人和父母關係矛盾，直接或間接影響他們和別人建立健康的人際關係。因此，身為父母的我們，需要經常提醒自己，和子女相處的時候，做到人在心在，不吹無定向風。

專注眼神交流

人與人之間是需要通過眼神交流，彼此才可以建立尊重的關係。可惜的，無論是在工作或日常生活中，不難發現在共聚的時候，對方不斷查看短訊，覆短訊，甚至說：「你講啦，我聽緊㗎！」。我不禁想，這是專注和尊重的交流嗎？正如我參加的父母課程強調，父母與子女有良好親子關係，必須感受到彼此對大家的專注，才可以專注態度共處。當我們做到人在心在，以誠意眼神交流，珍惜當下的連繫，便能建立安穩依附的親子關係。

子女也有化解紛爭能力

協助子女學習處理矛盾，衝突和有效化解衝突，父母需要自己情緒安穩，才可以面對子女與別人產生衝突火花。當父母感到有些「人都瘋」的感覺，便必須給予自己空間，調整情緒，才可以有心有力地處理紛爭。此外，我們也要相信子女是有化解紛爭的能力，推動力是建基於孩子感受到有「親情」的關愛和信任。

忙中有「您」，建立共同話題和興趣

雖然我的女兒已長大，有其社交圈子，我們尊重彼此空間。但情感連繫是要灌溉的，我們多推介好戲，好書，和分享工作體會。有了共同話題和興趣，便不會因為她已長大成人而疏離。反之，更珍惜彼此分享。分享不一定有答案，但必能讓我們彼此聆聽心底話，是與子女連繫的鑰匙。

開卷有益

過去一年的父母課程的學習和反思，在個人方面，為人母親，我更懂自己，也更懂我和女兒的溝通模式。在專業發展方面，「活到老，學到老」不是老生常談。在邁向老齡化的社會，為人父母更需要學習如何打開心窗，以身作則，發揮生命影影響生命的愛的力量！

參考資料

黃重光醫生 (2023)。<<培育子女成長為人生Billionaire系列：快樂父母的8個樂章>>。香港：黃重光精神教育學院。

黃重光醫生 (2023)。<<培育子女成長為人生Billionaire系列：培育子女發揮大腦力量，豐收精神資本>>。香港：黃重光精神教育學院。

作者

陳瑞冰心理治療博士（英國愛丁堡大學）
哲學博士（香港大學）
精神健康科學碩士（香港中文大學）
精神病學科學碩士（英國卡迪夫大學）