

「守護精神健康，由自己做起」

〈輕觸·快拍〉 2024年12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」

電影《爸爸》：悲劇的發生可以預防嗎？



作者：陳瑞冰心理治療博士



電影《爸爸》是一部深刻而震撼人的作品，它改編自2010年發生的真實案件：一部因精神疾病引發的家庭悲劇。兇手在精神病發期間，殺害了自己的母親和妹妹，導致一個完整的家庭在一夜之間徹底破碎。人們不禁追問：「為什麼？」這個問題。不僅是電影中那位父親拼命的找到答案，也是那個失去生命的母親、妹妹，以及兇手本人內心深處無法解開的困惑。這部作品通過細膩的敘述，從不同時間片段和日常生活的點滴中，讓觀眾感受到這個家庭的關係如何發展、變化，以及悲劇的發生。

悲劇的反思

這部電影引發了許多值得深思的問題：

- 悲劇的發生可以預防嗎？
- 我們能及早察覺異常的徵兆嗎？
- 當悲劇發生後，破碎的關係還能修補嗎？

[了解更多](#)



電影的情節不停留在對案件過程的描述。相反的，它深層次的呈現觀眾眼前家庭關係和子女成長的複雜性。作為觀眾，我不僅感到震撼，還感到肩上沉重的壓力。片中父母是愛護子女，但因長時間工作，彼此難以通過日常觀察和交流，及早察覺兒子異常的徵兆。



讓我們用更多的愛與理解來面對人生的難題，共同營造一個充滿溫暖與支持的环境。



我的反思

觀看這部電影後，心裡充滿了沉重的感受。我發現自己需要給內心留出空間，去反思這一切，並梳理複雜的情緒。正如電影中的父親，他選擇通過寫信的方式來表達與梳理情感；又或者，他用數「1、2、3、4……」的方式，試圖讓情緒平靜下來。這些方法，正是人們在面對壓力和痛苦時，嘗試與內心對話的一種形式。

在反思的過程中，我想到了教育與預防的重要性。電影中讓人痛心的悲劇，或許並非完全不可避免。如果父母能夠更早了解子女情緒、精神心理健康的需求，是否有機會察覺異常，從而及時干預呢？

父母的學習與成長

在這裡，我想在家長教育的發展方向，我們需要一個結合精神病學、大腦神經科學與心理學的教育課程，幫助父母了解子女成長過程中的精神心理健康和需求。幫助父母更好地掌握基本知識，避免在面對孩子問題時感到無助，不必等到事情發生後才追問：「為什麼？」

只有當家庭成員能夠建立更深的理解與連結，才能有效預防一些潛在的危機發展，減少悲劇的可能性。

疫情後的療癒

過去幾年，全球經歷了新冠疫情帶來的重重打擊。這場災難不僅影響了我們的身體健康，也讓人們的心理健康面臨前所未有的挑戰。每個人都或多或少承受了壓力和損失，而這些傷口需要時間去療癒。

在這樣的背景下，我們能做的，是多關心自己的身心健康，並用更多的時間去關愛家人。這種對自己和他人的關注與關愛，已經是最基本、卻最重要的「愛己愛人」行動。

結語

電影《爸爸》通過一個悲劇故事，讓我們深刻感受到家庭關係的重要性，也提醒我們精神心理健康問題不容忽視。它不僅是一部值得觀看的電影，更是一個值得反思的契機。在這個充滿挑戰的時代，讓我們用更多的愛與理解來面對人生的難題，共同營造一個充滿溫暖與支持的环境。



作者：陳瑞冰心理治療博士（英國愛丁堡大學）
（香港中文大學精神健康碩士）
（英國卡迪夫精神病學碩士）