

「守護精神健康，由自己做起」

〈輕觸·快拍〉 2025年3月



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

每天都是「新手」父母：過三關

作者：陳瑞冰心理治療博士



一個晚上，女兒好奇地問：「你做什麼功課呀？」
我回答：「家長課程功課啊！」
女兒不解地問：「你還要學嗎？」
我笑說：「是呀，我又忘記一些為人父母之道啊！」
女兒(滿意地走開) ...
隨後，她拿了一盒多年前的玩具，問：「你玩不玩呀？」
我們不期然走向早年陪伴她玩樂的時光，而她現在已是成年人，也是我的「交心朋友」。女兒和我能相知相交，因為彼此在人生歷程中，不斷學習包容、理解和原諒，灌溉這份母女情緣。

如何做好父母的角色？

過去一年，我參加了一個父母課程，該課程結合精神科、大腦神經科學和心理學三方面，協助父母認識父母之道和了解子女成長的需要。

[了解更多](#)



該父母課程涉及的內容既「深入」，也「廣泛」，讓我停步反思的地方也很多。疫情過後，學童自殺個案攀升，家長和學生的精神心理健康備受關注。教育局提倡4個Rs精神健康約章，希望能建立精神健康校園。4個Rs：Rest(休息), Relaxation(放鬆), Resilience(抗逆力), Relationship(關係)，藉此加強學生的幸福感及抗逆力。面對各式各樣的家長教育，我們如何做好父母的角色呢？怎樣在家庭中建立4個Rs？甚至更多Rs, 例如 Respect (尊重), Recognition(認同), Repair(修補)等？



父母以身作則，是最直接有效的培育方法。



父母過三關



我想總結過去一年的學習感想，歸納和結合在實踐中的經驗，分享個人想法，藉此與女兒和家人共建共同價值觀，給女兒定心丸面對人生各種挑戰，能夠彼此守護，活出健康和快樂的人生。課程指出，父母給子女的定心丸，必須有以下三個重要成分：

- (一) 父母心境要快樂
- (二) 心態上要確立子女是有其獨立生命
- (三) 父母要發揮生命影響生命



成分一：父母心境要快樂

為人母親，我深切感受到若要協助子女從0到1（由做不到，到做得到），父母必須「心理力量」強大，承受得起孩子未能做到的內心不安，這也是父母從0到1的學習課題。我見證女兒和我從「0」，邁向「1」的20多年的成長歷程，是耐力賽的推拉；彼此共同擁抱、失控，到共識前行。仿似參加2人3足耐力賽。不是單向的父母影響孩子，孩子也發揮其獨特生命力，觸動父母的情緒，促使父母正視自己的心境。

課程提到兩個重要概念：「事情記憶」和「感情記憶」。愈成長，事情也許忘記，但「感情」卻可成烙印。不觸也可痛！只要類同經歷在某時刻出現，便不自覺的有強烈反應。因此，為人父母，如果早年經歷傷痛的童年，需要及早理順和化解積存下來的心理困擾。不能改寫曾經經歷的傷痛的童年，更不要複製在子女身上。

此外，為人父母之痛，莫過於發現自己無能為力再幫自己「深愛」的子女，那種惶恐，無助的心理反應是最具威脅。「無力感」可以迫使父母再加大力度沿用無效方法，至少心理上覺得自己已經盡全力，減少自己的無力感，甚至是內咎或羞恥感。另一個「無力感」的反應，也可以讓父母停下來，反思沿用的教導方法已失效，正視自己的內心「恐懼」，是危中有機。所以為人父母的第一關是反思自己是否活得快樂。當父母本身不快樂，根本不用談「定心丸」的成分二（心態上要確立子女是有其獨立生命）和成分三（父母要發揮生命影響生命）。

成分二：心態上要確立子女是有其獨立生命

「子女有其獨立生命」這個成分，我一直堅持和信守。但當成分一（父母心境要快樂）的元素不足，便容易啟動不良的心理防衛機制，阻礙發揮這成分二（確立子女是有其獨立生命）的心態。例如我是早產嬰孩，早年很多病痛，令母親緊張我會否猝死。因此當女兒成長的歷程，我不自覺的投射母親對我健康的焦慮到女兒身上。經過不斷反思，我醒覺女兒是成年人，有其能力保護和尊重自己的生命。正如課程強調反思、醒覺和實踐是一個循環不息的自我賦權的過程。

成分三：父母要發揮生命影響生命

第三成分，可圈可點。當第一及第二成分處理不當，第三成分威力可大了。煉到成分一和成分二，便發揮以身作則，潛移默化的正面和祝福的影響！當缺乏成分一和成分二，小則關係疏離，大則跨代「承傳」上一輩的生命「悲歌」。因此，為人父母必須及早理順和化解積存下來的心理困擾，才有「空間」走進孩子的內心世界。

父母也要隨着子女不同階段的成長，不斷學習調整為人父母角色和心態，有意識地生活，建立良好心活方式。以身作則。整個網上父母課程，需要學員自律，按照課程大綱的時間表，自行看教學短片、閱讀、反思和實踐。或許自己年長了，對時光流逝更敏感。因此，當我報讀這課程的時候，我已定下清楚學習目標，便是進一步提升自己的感性，疏理與父母的情意結，反思和女兒一路同行的樂與怒。更重要的是如何隨着彼此生命週期的改變，不同階段的成長需要，成熟地面對人生的挑戰，互相支持。

當我全程投入學習，寫下為人女兒和母親的心路歷程，我竟然寫了三十多篇的反思和感想。當我重看寫過的文字，心中很「沉重」，我發現母女情可以這麼深，這麼重！我女兒已經長大成人，但我的責任仍在，我想留給她的禮物，必然是這份深情和祝福，發揮生命影響生命。

每天都是「新手」媽媽

無論活了多久，我每天都是「新手」媽媽。過去一年的學習，讓我再次重整我的成長經歷，反思及確認自己是用心做好母親的角色，並珍惜彼此的母女緣。父母以身作則，是最直接有效的培育方法。要發揮潛移默化的威力，便先考驗我們為人父母能否將這些道理內化及實踐出來。祝願每天都是「新手」父母的我們心境快樂、有心有力，發揮生命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。

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)

