

香港人家

HONG KONG

逢星期日刊出

黃重光

教授級湊仔經——以身作則



養兒育女是一門「教授級」學問，既無速成班，也無天書，猶如一場鬥智鬥力的硬仗；近年的「港孩」問題，更凸顯教養小孩的艱巨。如何管教孩子已成為新生代父母首要解決的難題，既望子成龍，又不能揠苗助長，如何是好？有「星級導師」之稱的香港中文大學精神學教授黃重光輕描淡寫地說：「解鈴還須繫鈴人，身教重於一切！」

本報記者 曾愷欣

不同年代的父母，有不同特質的子女。現今香港的父母很多都是只有一名小孩，於是難免特別寵愛，久而久之出現一批「港孩」，既無自我照顧能力，又沒有人生目標，像一朵溫室的小花，永遠長不大的小孩。看着這批「港孩」，不少人感嘆地說：「一代不如一代！」不過，這真的是孩子的錯，抑或是父母的錯？



▲五口子全家福，如今孩子都已長大成材

港孩問題關鍵在父母

在兒童教育範疇上甚有「江湖地位」、育兒「星級導師」黃重光教授坦言：「為人父母是一門高深的學問！這是我從親身上學到的。」黃重光生於一個非常貧窮的家庭，父母與4名子女住在約7平方米的房間，全屋只有一張「碌架床」。雖然如此，但他並沒有埋怨父母，亦知道父親疼愛自己。他憶述：「父親是非常嚴厲、賞罰分明的人，平日與子女玩樂時，一定玩到「瘋」；但學校成績不好時，必定送上『藤條炆豬肉』。」

明顯看出，黃重光的父親當時絕對是愛兒子好，卻不懂得表達，只能用打罵的方式，這也許是上一代父母的通病。「當時的我一點也不明白，直至自己當上3名孩子的父親，方體會做人父母的道理。」黃重光若有所思地說。「做醫生有實習期，又有師傅帶着；但子女出世的一刻，父母就要上戰場。」

注意育兒三大禁忌

三種都不是。他當時估計兒子只需半小時便可完成功課，於是反問兒子：「平時爸爸媽媽答應了你的事，有沒有做到？爸爸媽媽答應了自己要做的事，有沒有做到？現在，我們先出外玩，一小時後，我再打電話給你，看情況。」一小時後，他致電給兒子，兒子說：「爸爸，我做完功課，快些回家帶我去玩。」

黃重光的「湊仔心得」非常簡單，僅四個大字——以身作則，「如平時答應子女的事，就一定要做，否則他們不會懂得遵守承諾的重要；以及讓子女有反省的空間，不要即時責罵，留一點空間給他們」。因此，他認為育兒有三大禁忌，包括「講一套做一套」、「只講不做」及「不講理，只會打罵」。

善導子女 爸媽責任

親子之間是用愛來維繫，這是一條沒有捷徑的路。黃重光語重心長地說：「父母如不影響子女，他們便沒有盡父母之責！」但他說的不是父母要勉強子女依從自己的意願，「你最好這樣！」這些只會帶來反效果。他以自己三名子女為例，兒子是醫生，大女是音樂治療師，幼女是獸醫，都已成材，但他並沒有「指示」子女一定要當上醫生，反而是潛移默化，孩子從父母日常的行為中「吸收」再「消化」，模塑出自己一套樣子和風格。



▲談及「港孩」問題難不難解決，黃重光認為「解鈴還須繫鈴人」，必須從父母入手



蔡文豪攝

黃重光簡歷	
1977年	香港大學醫學院畢業
1982年	香港中文大學醫學院精神科學系講師
1983年	英國皇家精神科醫學院院士
1985年	英聯邦醫學院院士
1986年	於沙田威爾斯醫院設立本港首個兒童及青少年精神科專科部門
1990年	香港中文大學醫學博士
1992年	英國皇家精神科醫學院頒發榮譽院士
1993年	香港精神科醫學院、香港醫學專科學院院士
1993年	香港中文大學精神科學系教授兼系主任
1997年至今	私人執業
2002年至今	全人發展中心顧問團主席
2004年至今	全人教育基金主席

花絮

黃重光在訪問尾聲，特意送記者一本《科學中國人》，並寫上祝福語句。黃教授執筆寫字時忽然問說：「我寫英文行嗎？如果要寫中文，我要對照來寫，否則寫不出來。」此刻，相信大家一定會問為什麼？黃教授「自爆」：因為我有讀寫障礙，直至當上精神科醫生，始為自己確診，延誤了好長一段時間才醫治。他笑說：「以前的人都不知道什麼是讀寫障礙，讀書時，英文作文好高分，但中文作文就『也也鳥』，父母、老師還以為我懶惰、頑皮，但讀寫障礙是『沒得救』」。

▲黃重光到學校演講，和小朋友合照

憑興趣選冷門專業——精神科

現今的都市人非常重視精神健康，令精神科醫生、心理醫生愈來愈吃香；但在上世紀70年代，精神科則是毫不起眼的專科，絕對是最「冷門科目」之一。黃重光教授卻「自投羅網」在香港大學醫學院本科畢業後，以此「冷門科目」作為終身事業，並成立本港首個兒童及青少年精神科部門。這一切緣於兒時的好奇心，想了解身邊人的一舉一動、每個行為的背後動機，甚至別人心中所想。

喜歡觀察別人舉動

黃重光1977年香港大學醫學院本科畢業後，在公立醫院接受一年實習訓練，翌年就須選擇「未來之路」。他當時的選擇是有冷門科目之稱的精神科，可算是醫學界異類。在那年代，讀醫必然以外科為首選，隨後躋身「大國手」行列，方稱得上「光宗耀祖」。他接受訪問時承認：「這不是一個普通人的選擇，在當年而言，是相當少見。」但他眼神堅定地娓娓道出背後的故事，「自己絕對不是一時之興。中學畢業時，已認定自己想當一名醫生；而自幼已對心理學有興趣，日常十分喜歡觀察老師、同學等身邊人一舉一動，再猜想他們為什麼會這樣子，順理成章以精神科作為專業。」

必須體會病人感覺

他又笑說自己有一項「特異功能」，就是對人的感應非常強，可以很容易投入病人的情況，理解其苦惱，從而作出適當的治療。他解釋：「當一名精神科



▲對人的好奇心驅使黃重光當上精神科醫生

蔡文豪攝

醫生必須情理兼備，因為人的內心非常複雜，需要設身處地理解病人的感情，即所謂同理心；然後再按照其情緒表現而分析其病因，以便對症下藥。」若醫生一開始不理解病人，如何作出治療？他認為現時公立醫院輪候時間長，醫生僅得五、六分鐘的時間看症，這問題極待反思。這份對人的好奇心驅使黃重光前進，並成功踏上當精神科醫生的之路。他更於1984年在沙田威爾斯醫院設立本港首個兒童及青少年精神科專科部門，提供全面的兒童及青少年精神科服務。他解釋，當時社會對兒童精神科認識非常少，多數老師、家長都以為有關孩童只是懶惰、頑皮，不會聯想到與情緒、精神困擾有關；而且成人與兒童的治療方法不同，需要培訓專業的人才，因此有必要設立新部門。公立醫院至今都沿用此分類。

享受工作 助人活得精彩

本港不少專業人士在50歲前講求拼搏至上，以走向事業的頂峰為目標；50歲後則選擇「歸隱」，以享受人生為目標。黃重光在1997年由中大精神科學系系主任一職退下去後，轉往私人市場執業，現時年過半百的他，生活無憂，但仍未有退休的念頭，還要兼顧全人發展中心的顧問工作，全力推廣「活出100分人生」的理念，以及每年參與逾百場的演講，甚至出版教育刊物。

「我不是工作狂！只是enjoy(享受)工作，希望每分鐘過得有意義。」每日工作十多小時的黃重光說。黃重光不少的同學已經退休，唯獨他仍在職場上打滾。他認真地說，雖然目前的工作量較以前多，既要當中心顧問，又四處演講，但一點也談不上辛苦，「工作狂是有動機，如想做百萬富翁；自己則是非常喜歡精神、心理這方面的事務，好樂意與人分享而已；而且，作為醫生有一種使命感，想幫助更多人活得健康」。

希望日後寫小說

他認為目前的工作較以前教學、研究更有滿足感，「現時的工作與以往都是大同小異，以培訓為主，但以前是社會需要，培訓一個精神科醫生出來；現在則是一種全民生活教育，教人如何提升心理素質，見到求助者重新開心起來，自己都會好開心」。他坦言，除事業走向新的高峰，同時亦令自己



▲「幸福家庭：我們的兩個家」研討會

「幸福家庭從「心」做起」攝影比賽開展禮

的人生翻出新一頁。黃重光每個人生階段都看似「十分忙碌」，他認為人生要有目的、有焦點，為自己而活，「懂得何時向前衝，即生活節奏配合得好；而且人生應該為自己，不是為別人，不必過分在意他人，就不會覺得人生是辛苦的」。他自言是「睡醒一覺就沒事」的人，有時也會「煲劇」減壓，尤其喜歡看內地劇，既可以放鬆心情，又可以掌握內地文化，甚至學學普通話，達到「一石三鳥」效果。愛好文學的他透露，「現時工作太忙，不排除十年後，可能會真正的退下來，屆時會考慮寫小說，一圓作家夢」。