

消弭家庭矛盾： 掌控情緒 接納不同



▲臨床心理學家甄梓竣

改善與親人關係

情況	方法
妻子高學歷 產生自卑感	丈夫要接納對方，別將負面情緒對親人發洩
相愛容易 相處難	互相溝通，呈現真實的自己
長輩介入 育兒方法	小朋友的父母要負起育兒最大責任，應對長輩堅定自己的要求

解 難 有 方

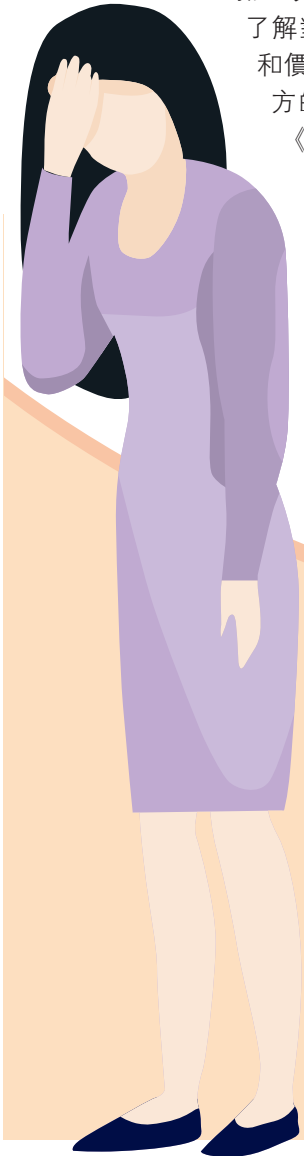
無綫早前播映的劇集《寶寶大過天》，帶出多個家庭問題，如男女主角教育水平有差異，雙職婦女的兩難處境，婆媳問題，老夫夫妻不再激情以及育兒問題等等，都和大家息息相關。有臨床心理學家認為，只要家人之間明白對方的想法，「和而不同」，就沒有解決不了的事情。

大公報記者 陳惠芳

時代不同，男女同樣可接受教育。《寶寶大過天》劇中的丈夫是中學水平，和大學生的太太於吵架時，男的不時說：「你睇唔起我。」臨床心理學家甄梓竣博士稱，夫妻教育水平有差異，不是問題。

不要害怕表露真我

他說：「古時女性地位較低，讀書機會比男性少。現在男女平等，有同樣機會接受教育，女性教育程度甚至比男性高，大有人在。可是，傳統華人文化仍然維持男主外女主內的價值觀，男方如果覺得比不上女方，認為自己沒面子，因羞愧而產生憤怒的情緒，很容易將這些負面情緒轉嫁於別人，特別是最接近自己的親人，因此在婚姻中產生很多爭拗。要克服這些因舊有傳統文化和現代生活中的矛盾所帶來的情緒或爭拗，夫婦除了要好好了解對方的文化背景和價值觀，並接納對方的不同，就正如《論語》中所說的「和而不同」吧。此外，無論是男方還是女方，也要了解面對自己腦海中因為這些傳統文化帶來的自我批評，若然感到自己不足而



羞愧等情緒，很容易災難化事情，特別是別人的一言一行，容易無限上綱。他們因為自信心不足，很容易認為對方和自己不同的言論等於批評自己，產生憤怒，並否定對方的一言一行，認為對方就是問題的根源，也反映這個人沒有好好去了解自己。」

問到是否相愛容易相處難？相處是否比愛情更重要？甄梓竣說：「相愛同相處究竟有什麼分別？我認為很難去分開。正如歌曲《相愛很難》中的歌詞提及：『也許相愛很難，就難在其實質雙方各有各希望，怎麼辦？』當我們沒有好好去溝通和了解對方的寄望和不同，沒有想過去接納對方和自己的不同，其實就可能在愛情中欠缺親密感的建立和承諾。有時怕去溝通，可能因為怕了解更多後，大家可能更不接納對方，害怕自己受傷。在愛情中因害怕而拒絕互相了解，其實是本末倒置的行為。不讓對方了解自己的自己，卻要求對方和自己相處，雖然未至於不可能，但這猶如要對方做一些艱難的任務。」

兩代對育兒有分歧

至於年輕夫婦育兒因雙方母親介入，兩代產生嫌隙，亦是常見的家庭問題。對此，甄梓竣說：「教養子女，每個人也會有自己的做法，只要不是對小朋友造成傷害，其實各家有各法。可是，若果要小朋友同時接受不同的教育方法或規則，可能會有不良後果。例如，一個照顧者批准小朋友做一件事，另一個卻不准，醒目的小朋友當然會因時制宜，找那個會准許的照顧者去問。因此，要教養小朋友，所有照顧者要一同商量和訂立統一

的規矩。而且，父母應該有最大責任去教養小朋友。當然包括要好好和其他照顧者（如長輩）設定清晰界線。老人家起初可能會有一些反抗，如果父母能堅定地向其他照顧者說明其要求，大家也知道要用同一方法處理，每個人的壓力便會減輕。」

他續說：「華人傳統文化有『結婚不是兩個人的事』的觀念，這與現代社會文化常常產生矛盾。以前的社會重視勞動，人多好辦事，需要家人的凝聚力去做事，然而，香港文化大部分已趨向個人主義，不單子女的數目減少，居住的地方也愈來愈狹窄。大家庭的關係也可能變得比較疏離，如何處理兩家的關係，就先要了解兩家的文化背



《寶寶大過天》描述不同的家庭問題，例如丈夫覺得學歷不及老婆，因而欠缺自信。

景，然後確定兩家對處理雙方關係是否有同樣的理解，再去訂立可行的共同目標去執行，以及找出執行時遇到的困難，再去解決。」

劇中女主角的父親以為女兒出嫁後，能與太太重拾二人世界的激情，但太太回應丈夫已過了愛情階段，現在二人只有恩情。甄梓竣說：「夫妻間的相處，隨年齡遞增總會有一些變化，但變幻才是永恆。」



放手，讓小朋友成長

必經階段

之如給。

在香港，這個情況不算普遍，有些男人還未必接受，在職媽媽要兼顧工作與家庭，身心備受壓力。

隨着時代進步，外國早有全職爸爸照顧家庭，女主外賺錢養家，男的甘

臨床心理學家甄梓竣稱：「在職媽媽最常見的難處是，一方面要全職工作，另一方面，傳統社會對女性的期望是要打理家頭細務，照顧子女，根本分身不暇。若然其他家人不願意分擔這個傳統角色，媽媽的壓力當然十分大。」

媽媽分身不暇，但照顧子女的責任還是

會落在媽媽身上。子女長大了，媽媽的壓力會否相對減少？甄梓竣認為兩者沒有直接關連，父母常常會擔心子女；擔心是人類情緒的一種，不等於和行為有必然關係。而放手讓孩子成長是必然的階段，否則，父母因擔心而不肯放手，過度保護，反而會扼殺孩子成長的機會。

長者也可活得精彩

杏林細語

謝賢及馮寶主演的電影《殺出個黃昏》現正上映，內容講述殺手謝賢老來重出江湖，被厭世的長者聘請了結他們的生命。劇情看似荒誕，但現實中，也曾發生長者自殺的個案。

片中厭世的長者，富有的因沒家人陪伴而感到孤獨；又有貧窮夫婦，老漢因沒錢買藥醫治太太，後者有求死之心；也有獨居老人希望由殺手了斷殘生。難道老來便是一闕悲歌，無法避免？

根據世界衛生組織（世衛）的定義，健康不單指不受疾病困擾，而是包括精神和社交等各方面的健全狀態。當中精神健康涵蓋情感表達、生活調適及發掘潛能。大家在關注長者健康時，通常側重於身體上的問題，較少關注精神層面。相關統計顯示，全球每五位60歲以上的成年人，就有一位受精神健康問題困擾，常見為抑鬱、焦慮及認知障礙症，而且比率隨年齡而增長，當中大部分長者的問題都沒有得到適切的診斷及協助，結果有四分之一的長者因自殘導致死亡。

衛生署資料顯示，本港長者自殺情況一直比其他年齡層高。

曾有一位有長期病患的婆婆，過去幾年不停進出醫院，家人雖照顧周到，但婆婆曾淚流滿面要求女兒協助她死亡。之後婆婆身體越來



▲長者參與多些社交活動，對他們的精神健康有裨益。

越差，在家長期臥床，又曾哭着要尋死，家人感到心酸但亦無可奈何。香港中文大學那打素護理學院與鄰舍輔導會早前針對長者組別進行一項健康調查，結果發現17%受訪者有抑鬱症風險，突顯了關注長者精神健康及其對整體健康影響的迫切性。

有專家指出，即使因生理、家庭崗位或疾病的改變而影響了長者的獨立能力，但不代表他們不可為自己的生活作主。家人應積極聆聽和了解長者的個人看法及意見，讓他們明白自己受到重視，並讓他們繼續參與生活中的各項大小事務，體現自我價值。即使長者仍有能

力，有些家人或院舍的職員仍不許他們做任何事，結果長者只好整天坐着看電視，加劇他們的無力感，並會加速衰老。

《論語·為政》中提到，「六十而耳順，七十從心所欲」，早就表述了保持心境開朗的玄機。專家指此階段普遍被稱為「第三人生」，提醒長者營營役役走過大半生後，該趁機享清福或實踐自己心中願望。他們要促進精神健康，需保持心境開朗，並找出自己的興趣來學習或是做義工，證明自己仍可回饋社會，活出第三次精彩人生。

大公報記者 陳惠芳

情志養生多管齊下

中醫調治

中醫學認為肝氣鬱結，往往是情志病最初期及常見的病理變化。

註冊中醫藍永豪博士稱，現代社會生活節奏急促，人際關係緊張，長者面對身體機能的日漸退化，精神狀態容易走下坡，或出現思維變慢，或痛症頻生。不但影響他們的日常生活，而且影響社交，加上親友的別離，退休後個人經濟壓力，煩躁、低落等情緒隨之而生，日久將進一步影響健康，或可導致失眠、胸脇脹滿、眩暈頭痛、心悸、健忘等病理反應。中醫學稱之肝氣鬱結，也是情志病最初期及常見的病理變化。氣鬱以後，則血、痰、火、食、濕諸鬱隨之而起，使病情複雜及嚴重。

從防治而言，中醫一般從整體出發，審視長者的個人身心狀況，辨識其體質的偏頗，然後根據個別狀況，運用中藥及針灸等治療方法，務求改善其體質，糾正臟腑陰陽氣血之間的失衡，扶助正氣，讓其能生活自理，使長者能飲食如常，獲得優質睡眠，從而條件進行適度運動。

情志養生方面，藍醫師表示，可透過練習「靜養功」，無忘「動靜兼備」，追求「耳目清寧」的造詣，領悟「清靜無為、凝神斂思」的境界；要做到「精神內守」，則需要少私寡慾，節制情志，少競逐嫉妒，知足常樂；根據各自的不同興趣和愛好，培養琴棋書畫的興致。同時堅持運動享受旅遊，都是「移情易性」的好方法。情志病如能及早調養治理，常能收到較佳療效。除了中醫藥，宜尋求多方的專業協助如社工、社區中心的輔導專業人員、精神專科等的支援。

他續說，改善精神情緒，需調整陰陽改善。如每天持之以恆的穴位按摩，有助行氣活血、疏通經絡，達到調整臟腑功能的目的，建議由註冊中醫指導下進行。同時，適度的身體運動鍛煉，不但能有效調理氣血、靈活筋骨，促進血液循環，從而防病益壽，更可消除負面情緒。中醫傳統的健體方法如八段錦、太極等，都是不錯的選擇。

藍醫師表示，除了穴位按摩和運動養生，飲食調攝也十分重要。清淡富營養容易消化的飲食，對腸胃健康有幫助；配合茶療養生，與三五知己共酌花茶如玫瑰花、茉莉花，有助疏肝解鬱、解憂清心，而聊天社交也能起到互相扶持的作用。

大公報記者 陳惠芳



▲老來培養不同的興趣，對預防情志病有幫助。

茉莉花茶

材料 茉莉乾花2/3匙、歐薄荷1/3匙。

做法 用100度的沸水沖泡茉莉乾花、歐薄荷。因香氣易散需盡快飲用，加蜂蜜味道更好。

玫瑰花茶

材料 荷葉10克、玫瑰花15克。

做法 把荷葉及玫瑰花洗淨，放入杯中，直接用開水沖泡。