家庭議會 Family Council www.familycouncil.gov.hk

HKU FAMILY INSTITUTE 香港大學家庭研究院

家庭议会家庭教育系列　家庭治疗篇　（对白稿）

家庭治疗篇 － 希希的故事 主持、旁白：利瓦伊榕博士
前言：儿童精神健康是个令人关注的项目，世界卫生组织估计，每十个孩子便有两个涉及精神健康问题。处理孩子的心理困扰，往往只集中在个人行为和情绪，但是孩子是家庭的一面镜子，从家庭关系去看孩子的心态，会对问题有很不一样了解。 主持：希希的故事，不只是一个家庭的故事。任何有孩子的家庭，都可能面对同样的挑战。 旁白：第一次见希希的时候，他只有八岁，是个名符其实的反斗星，家人拿他没办法。那一次见面，他大部份时间都趴在沙发上不肯起来。 妈妈：起来吧，妈妈试试，起来吧。 爸爸：不要害羞，你做了弟弟吗？希希，乖，快点，只有弟弟才会躲起来，你当作是平日谈话便可，我们不是说你有问题，我们现在全家人一起解决问题，是整个家。 妈妈：是整个家，一起去做这件事。 爸爸：快点，先起来，勇敢些，快点，我们先不说这些，你起来吧。 主持：孩子的问题，已经请教过很多专家，始终找不出答案。但是从妈妈的陈述中，我们开始找到一点线索。 妈妈：他曾经有一次在学校无故骂我，在一个亲子关系的讲座上，原因是主持人说，妈妈也可以回答这些健康常识的问题，他便转身对我说：回答吧！这样叫我，但我没有抢答，因为有些家长会抢答，但我没有，我已经告诉他我不答，但他很生气，很生气，忍不住，之后，他站起来指着我，说：你叫我主动些，你自己又不主动，又不举手回答问题，你很坏的，他一直骂我。 主持：妈妈的这段说话，令我们觉得，希希可能是一个十分关注母亲的孩子。我们叫这些孩子做 parent watcher，他们常常留意父母的一举一动，父母之间有任何风吹草动，他们会首先察觉，因此很容易卷入父母的情绪。 旁白：于是，我们邀请这家人参加一项测试，让父母在孩子面前谈论一些他们尚未达成一致的分歧，而我们同时用计算机仪器测量希希的生理反应，包括心跳速度，及手汗分泌，这些都是反映孩子内心焦急的指标。 妈妈：没有想过是这样，这样无助。还有，我不是不教他们，我已经很尽了力，但还是不被欣赏，无论是儿子也好，你也好，都不欣赏，其实很辛苦。任何讨论总是没有答案，「那又如何? 那又如何?」，很没趣，所以其实不想跟你讨论。

爸爸：我的接受能力跟你不同，你根本不接受我的做法，认为我很多事都不对，你很矛盾吧。

妈妈：我不是认为你不对，我举例，你下班回家，我说我们每人照顾一个儿子，你却坐下看报纸，这样是每人照顾一个儿子吗？我看一个儿子的时候，另一个儿子又走来走去，你始终没做到本份，但你说已经在照顾一个儿子，我认为你不对，是天经地义。至少你要让他知道应该做甚么，你不应坐着看报纸，做自己的事，你要帮他，是吗？

爸爸：你常常执着于一件事来说，如果像你以前，要坐在他旁边，他才肯做，有何意义？你一定有你的道理，你是对的，别人是错的。

妈妈：我是说温习呀。

主持：当父母对谈的时候，希希坐在一旁，看似没什么反应，但仪器测量出他在情绪上有多处起伏，尤其是当父母有争执的时候，他的情绪便更高涨。最有趣的是，当做完这实验，希希要响应父母时，他的话令人完全意想不到。

希希：好像水沟油，水沟油，合不来，经常各走极端。

爸爸：谁极端？

希希：你们俩一样极端，差别很远，两个差别很远，要合得来，一定要尝试像对方一样，用别人的方法。例如爸爸，要试试用其他方法。

爸爸：要尝试用别人的方法。

希希：有甚么好处。

妈妈：我呢？

希希：你也很难说，不要那么快就完全说出自己的想法，要先听听别人的观点。

爸爸：那你有甚么提议？

希希：多些讨论。

爸爸：多些讨论。

希希：不过尽量不要在晚上的时候，应在早上的时候，或是星期六、日多些讨论

爸爸：为什么不要在晚上谈？

希希：因为在晚上的时候，妈妈也说过，专家说，在早上的记忆会较好，所以会记得好些，可以做出来，永记于心。

主持：理论上，我们都知道父母之间的矛盾，对孩子有很大的影响，但是由孩子自己直接说出来，对父母是一种当头棒喝，令他们不得不面对彼此之间的问题。

妈妈：他的情绪好像一面镜，如果我们开心，他便开心，希希很喜欢放学的时候，不看路，只是看着我的脸，问我：「你今天怎样呀？」我说：「为何你这样喜欢看别人的脸色？」他要看看我今天是否开心，或者说，你今天好像不开心，他好像看医生一样，说你好像有点不妥，如果我们能融洽相处，那他便能毫无顾虑地学习。

爸爸：希希实在太疼爱你了，所以・・・应该怎么说？你小小的情绪波动，也变成他很大的情绪波动，所以这样下去，我们要更加小心，反而你自己的要求也很重要，你对你自己要求，满意程度，直接反映在他的身上。

主持：其实作为父亲的，很多时候都观察到母亲与孩子之间那种难分难解。但他们觉得自己的意见不会被妻子接纳，很多时候为了避免争执，便不再作声。

旁白：如何令一个向来逃避的父亲，不再逃避，重新负起积极的责任，是十分重要的一步。

爸爸：希希，你要做八岁的你，其实爸爸妈妈疼爱你，便是想你返回你应该去的空间，例如八岁的小朋友喜欢玩甚么，你便回去做八岁的小朋友，不要常常想大人的事，为他们想这样那样，是吗？不过希希可能怕爸爸取代他的位置。是你欺负我，你取代了我的位置，我现在想跟你竞争，公平竞争。

希希：我认为不是，是你做不到，我帮你做。

爸爸：我现在便取回这个责任，由我去做。你要有心理准备，是吗？你记住，如果爸爸赢了，也是正常的，是吗？

希希：一定要，如果你做不到……

爸爸：但你不要让着我，我会努力做的。

主持：但是爸爸要取回自己在家庭中的地位，除了与孩子沟通，最重要的是夫妇之间的协调，他需要了解，究竟他和太太之间出现了什么问题。

妈妈：他今日请了半天假，因为怕来这里时交通有问题，反正他有假期。他上午上班，我很开心，我整个早上做完所有家务，煮了一顿好像晚餐一样的午餐，希望晚餐即使仓猝，也算吃过一顿饭，吃完午饭他便坐在沙发上睡觉，睡到四时多。

主持：你就很失望。

妈妈：有点失望，一方面他花了半天假期来睡觉，而他俩的情况是……即使你不睡觉，你回来，看看我们战场是如何也好，我又要装作像贤妻良母地说：「很困吗？睡一会好了」，但心里已经很生气！放假回来睡觉？

主持：而你当时可能最渴望的是一个午睡。

妈妈：他反而邀请我，吃完饭，全家四个人一起睡午觉，便最好了，他们也有听到，也有邀请他们，但我感到都不是这么现实，因为……

主持：我也问你，为何不是？

妈妈：一起睡午觉？

主持：是呀，起码睡完大家精神都好些，不用心里又储起另一股失望。 爸爸：其实，我哪能真的睡觉，一直听到很多声音，不停有投诉的语气。主持：你指你太太？

爸爸：是，又是讲汝希，汝希回来，做完功课了吗？最后发现原来没做完，还有很多功课。我想至少有四十五分钟，不停说这个问题。我可以理解，她只

是在发泄，说她也没用，又搞到气氛不好。

主持：所以你就更加想去睡觉。

爸爸：他便拉牛上树，越写越慢，我也知道，他写一个字，便擦三次，或写得不好，又擦又写，所以，每做这些，我便不想看，我知道没有结果，又周而复始地发生。

主持：你有没有发觉你丈夫，今天改变了很多呀?

妈妈：因为他睡醒了。

主持：所以我告诉你，睡觉有好处的。

主持：安排家庭活动和教孩子做功课，往往都会做成夫妇矛盾的导火线。父母必须寻求共识，而不是各持己见。这道理很简单，但很多父母都不愿意接受对方的意见，才会各自为政。

爸爸：每计划一些事，总是没结果，我的感受是这样。她不肯跟我合作，或者她觉得，她有她的计划，要做她认为有用的事，不听我说，她会说浪费时间，诸如此类。

妈妈：我很想有人替我计划，当我否定他的计划的时候，我会告诉他原因的，我有原因给他的。

主持：他是否接受你的原因？

妈妈：我认为我的原因都很充分，例如……

主持：但他是否接受？

妈妈：我不知道他是否接受。

主持：你要问他。

妈妈：例如我说，天气冷，入长洲很危险的，冷病回来就不好了，还有问题迫近我，考试近，只有很短的时间，圣诞节又有很多节目，我很想爸爸做个龙头，去训话，我很想，因为我的声音实在是……

主持：我知道，我想你也很知道你太太想甚么，我想她不知道，因为你没向她说清楚，虽然她很想你做龙头，但当你想做龙头时，我听到的是她很快又把你推回龙尾，是否这样？

爸爸：其实也没有很强烈这种感觉，但我认为你……我不觉得你是喜欢听别人计划的人，你始终有你的想法，我想这是重点，无论计划好与坏，你都是喜欢跟自己的计划行事的人，问题是大家的如何讨论，才是问题。

妈妈：这视乎你有没有很精彩的提议。

爸爸：我认为你很多时，都是想的和做的不能配合。

主持：夫妇的思维和处事形式不同，往往是因为他们来自不同的家庭背景。

妈妈：爸爸在我小时候，教我们做功课读书，都是很有问题的，很没耐性，所以我奇怪，我不知为何，我好像学了他一样。

主持：学了谁？

妈妈：学了我爸爸一样，教他读书时，我的脾气，耐性，很像爸爸，还有，我不喜欢我妈妈那种大女人，对老公不应该这样，但我结婚后，我便这样对他，你为何不让我作主？在外我给你面子，但在家当然是我作主，这特点不自觉便出来。

爸爸：年纪很小我们已经是自己照顾自己，没甚么人理会。

主持：你这年少时候的经验，如何影响你做爸爸的心态？

爸爸：我很想他快点有自己的个性，有自己独立的思想，自己处理事情，所以自己没有细心想，影响会是如何，是否这样最好。

妈妈：我跟他很不同，所以当孩子出生，我感到他很奇怪，经常问他，他这么小，你为何整天问他，你想怎样呀？你觉得怎样？所以当时大家感到不知如何是好，因为教法不同，或者我提议多点带他去图书馆，他便说：「每个孩子都不同，怎可以听别人说便照做？」很多冲突都是这样产生的。

主持：有人说男人来自火星，女人来自金星，其实无论他们来自怎样不同的星球，都要在地球学习相处，学习互相包容和互补。当父母可以站在同一阵线，孩子不用担心他们，自然便会做回孩子的角色。

希希：爸爸回到家，又不理我们，立刻冲进房间，脱鞋，放下钱包，看报纸，看完报纸，便吃饭，吃完饭，便叫妈妈洗澡。

弟弟：有时候吃饭也在看报纸。

主持：吃饭还在看报纸?

希希：继续看，看几则

主持：所以爸爸看报纸，你便看着爸爸？

希希：是。

主持：两个都是这样？

妈妈：但不是事实。

主持：让他们说。

弟弟：有时候，喝完汤还立刻看报纸。

希希：看完报纸便责骂我们，「洗澡吧，还不洗澡？」

弟弟：又要温习。

希希：是，还要叫我们，「温习啦，明天默写呀！」

主持：孩子投诉父亲看报纸，以前母亲便一定会责怪丈夫，现在他们立场一致，就开始知道孩子这种行为，以他们的年龄来说，其实是很正常的，无需要过份紧张，这样孩子便真的变回孩子了。

妈妈：有一天他们说肚子饿，那是星期二，我便说：「好吧！买个热哄哄的面包给你们吃。」我便留他们在家，自己出去，在附近，在湾仔，买面包。到下午四时，我接到爸爸电话：「你在哪?」我说：「我出去买面包给他们

吃」他说：「你在面包店等，我下班了，现在过来，想跟你谈谈。」我想：已下班？四时多？跟我谈？我自己的经验告诉我一定有事发生，公司一定有问题。但很奇怪，当时我心情十分平静，我想是没问题的，一切都可以解决。他来到时，跟我说，那时他木无表情，爸爸说：「公司要搬去新加坡。」我说：「不要紧！」他说：「他们叫我也一起去。」我说：「不用了，大前提是，如果你想去的话，我们便一起去，如果你想吃肥鸡餐，便慢慢打算。」但爸爸说：「禽流感呀！不吃肥鸡餐。」已经决定了，是把事实说出来。于是我们回去和小朋友一起商量，一起祈祷。

主持：一起决定去新加坡？

妈妈：是，我们便决定去新加坡。

主持：这对你的家庭有很大转变。

主持：由于父亲工作改变，希希一家人移居新加坡，期间他们来探我们，事隔几个月，希希已经成熟了，是一个青少年。

主持：你觉得爸爸妈妈要做甚么才帮到他们的孩子？或是孩子需要甚么才会成长得开心些？

希希：其实说实话，全个家庭的主要是个爸爸，他好像一个引擎，如果他不启动，全部都不运作，他启动，甚么都顺利。

主持：现在你如何评价他们？

希希：水和糖。

妈妈：水和糖？！

主持：那便变了糖水？粘在一起？甚么意思？很甜的吗？

希希：是，可以这样说，粘在一起。

主持：你喜欢看到他们变了糖水吗？

希希：好似汤圆。

爸爸：糖水，还有汤圆。

希希：地瓜。

妈妈：你才是地瓜。

主持：后来爸爸中风，一家人又搬回来香港，但是他们充满信心，更明白要一齐面对病魔的挑战。

主持：你怎样看你自己这四年里的转变?

希希：基本上动作一样，但对象不同了，和方式不一样了。该怎么说？动机一样，做法不一样，对象不一样。

主持：很好，动机是怎样不一样？

希希：关心家庭，关心家人。

主持：是一样的，对象怎样不同？

希希：以前对象只是关心妈妈，但也要关心爸爸，不是百分百对着妈妈，是有不同的人和对象的，方法便是对不同人有不同的方式。

主持：很好，你真是长大了。我想爸爸妈妈听到也很开心，是否这样？你们如何回应他刚才的说话？

妈妈：他真是改变了，经过家庭治疗，他刚才有个字眼「转折点」，其实是他醒了，他知道这样做不对，不应该管太多家事，不应该只望妈妈，自从爸爸中风之后，他整个人因环境迫使他长大，而长大得很正面，正如他刚才说，不是负面的，他把他在家庭治疗学回来的，实时用出来，所以如果没有来做家庭治疗，又发生家庭这件事，可能不知如何，所以好像做了预习一样。我们不需要再记挂他何时测验，催促他读书，已经放手了，所以便可以专注做多些康复治疗的工作。

主持：这个故事教训我们，亲子并不等如只是看着孩子。父母关系不好，孩子也不会开心。因为很多人不知道，父母当然会保护孩子，但孩子其实一样在保护父母，要孩子成长，家人必须要陪着一起成长。

旁白：希希现在已经十四岁，他的弟弟也已经十二岁，随着两个孩子进入青少年阶段，这个家庭又要面对新挑战。这个过五关斩六将的过程，其实是每个家庭的故事。