

## 《笑容從家開始·家庭議會之愛多啲一家人專訪》

### 李維榕博士 - 家庭幸福之道

當我們發現身體有毛病，很自然懂得去看醫生，定時吃藥，多作休息，希望身體盡快康復。但是，當家庭「生病」了，你可會懂得尋求適切的治療？主持人張笑容專訪香港大學家庭研究院總監李維榕博士，認識何謂「家庭治療」。李博士解釋，每一個家庭都有一套系統，每位家庭成員也有自己的崗位和角色，而成員之間的關係千絲萬縷，有時更會牽涉兩代恩怨，以至關係糾纏不清。「家庭治療」就是以「家」為本，從整個系統的角度去了解當中的運作模式。她形容就如一場「家庭舞蹈」，治療師會觀察那部份出了亂子。倘若其中一位成員的舞步亂了，又或者與別人糾纏着，都會影響整體演出。如果我們看待家庭是一個有生命的個體，她也會有生病的時候。當小毛病出現時，你沒有及時求醫，小病便會變成大病，還有機會惡化成為腫瘤，後果不堪設想。

李博士在美國有多年家庭治療經驗，她認為全世界對於「家」的觀念都大致相同，只是不同的文化背景，令我們聯繫家庭的方法不一樣。西方人個性比較獨立，強調自我，雖然與家人關係牢固，但自己反而未有察覺。反觀香港人對人際關係較為了解，對治療的進度會有一定幫助。

李博士從研究中發現，子女面對父母之間的衝突時，會有不同程度的生理反應。研究對象如果年齡是由六歲至十四歲，子女對於父母的責備，並沒有太大反應，但是當父母不和，尤其是雙方處於冷戰階段的緊張氣氛之下，子女的反應會最為劇烈。李博士解釋，孩子十分緊張父母的關係，一旦出現衝突，孩子便會害怕家庭分裂。有些家長以為夫妻爭吵不休才會影響子女。事實上，當孩子眼見父母互不瞅睬，也同樣會把那份不安、冷漠和寂寞的情緒完完全全承受過來。她提醒家長，不要誤以為「溝通」只是單靠言語，有時候「無言」的影響力會更深、更廣。溝通本身就是一門藝術，與子女溝通要學習配合天時和地利，更加要講究「內容」和「時間」。作為父母，不能強迫溝通，也不能只顧自己單方面表達，整個過程要父母與子女雙方面互動、互通之下進行，才能達到理想效果，否則只會變成「溝而不通」。

有一些孩子上網成癮，影響學業；有一些甚至濫藥，這些行為背後是家庭出了問題，抑或是父母管教上出錯呢？李博士認為，孩子從小到大都會出現大小不同的「枝節」，為人父母就有如「過關斬將」般，跟子女逐一去面對。她形容不少父母喜歡拿着放大鏡，從子女身上找「問題」，結果問題一籬籬。她希望父母能夠明白，子女的問題並不是單獨存在的。舉一個實例，一位十歲不到的小孩經常逃學，考試「捧蛋」，經過家庭評估之後，發現這個家庭婆媳不和，父親又常以工作做藉口逃避問題，所以小孩投入了調解的角色，成了母親與祖母之間的「磨

心」，結果直接影響了孩子的學業成績。總括而言，人生之中必然會遇上種種的困難，特別在複雜的人際關係上，每一個人都有機會陷入困境之中，而致勝關鍵就是要找到處理方法。在金融海嘯影響下，經濟危機引致不少家庭關係緊張，李博士建議大家給自己多點空間，碰上未能即時解決的問題，不要着急處理，退一步，想一想，可能會有另一番新景象。



本文摘自 3 月 6 日在香港電台第五台節目播出的《笑容從家開始·家庭議會之愛多啲一家人專訪》。節目由張笑容主持，逢星期五早上 8 時至 9 時在港台第五台（AM783/FM99.4 將軍澳 / FM106.8 屯門、元朗區 / FM92.3 天水圍）播出，港台網站[www.rthk.org.hk](http://www.rthk.org.hk)提供直播及重溫。3 月 20 日的嘉賓是藝人羅慧娟。