

## 亲子教室：爱里重寻一家的温暖—林美娥

播音：星星

还记得第一次与思思谈及她内心的困扰时，她的眼泪便夺眶而出，泣不成声，禁不住把心中所有的冤屈、无奈、失望与痛苦一并地倾泻，就是为了这个“家”。她在愤怒中，声言要撇下家人，独自搬离这个叫她难以忍耐的地方，看见她涌泉般眼泪背后，原来对家人隐藏着一份“爱”！

思思成长于一个简单而完整的家庭，有四位成员，包括父、母及妹妹，表面上生活算是幸福无忧。多年前，她在外国学成归来，随即在事业上有良好发展，入息丰厚，令同侪钦羨。她毫不吝啬地承担家庭一切，成为了经济支柱，只是日子渐久，她感觉身心俱疲。更难奈的，是来自家人的关系及相处问题，令她多年来都困在不愉快的情绪下度日。

思思自出生至求学阶段，父亲因工作缘故，早出晚归，对父亲的印象是遥远而陌生的，及至后来父亲病重，母亲独力承担经济，长期在国内工作，一家人聚少离多，整个家庭开始变得冰冷，似乎失去了维系的核心。自此，家人甚少沟通，连同枱吃饭也属罕见，关系显得冷漠疏离，彼此间只有用金钱来连系。而妹妹无心向学，却因样子甜美，自小就深得父母宠爱，令思思感到不公平，与妹妹甚少倾谈。

当思思成长后，目标是拼命赚取金钱，可以满足父母所求，长期造成极大压力，无法纾解。当谈及家人情感交流时，她却无言以对，脑海里竟一片空白……只因多年来，她心中好像压着一块沉重的巨石，感到难以呼吸至无法忍受的地步，渴望能解开心中的“结”。

这个心结，主要来自父母对妹妹偏袒溺爱，容许妹妹无力支付家用，便将家庭重担全寄望她独力支撑。而她多年来默默付出，内心不自觉地为了博取父母的爱和重视，却一直得不到，她深受伤害。

去年，她的表姊突然离世，令她顿然察觉生命无常，要好好珍惜家人相聚的时刻，心中想：“父母，是一生不变的，若没有他们的养育之恩及悉心栽培，又岂有今天的我呢！”这个片段，令思思愿意改变，终于在本年初寻求辅导。

透过接受心理辅导，引导她经历在心态和价值观上的转变。学习面对家人能放下埋怨，用宽容的态度与心境去相处，感觉自然舒畅，也减少了彼此冲突的机会；过程中调较对父亲的评价角度，尝试代入父亲的处境及角色，同理地去感受他在患病后的难处及需要。思思竟然能重新发现父亲的价值，并肯定他过去对家庭的付出与努力，重拾对父亲的尊重。

短短数月间，思思领略到与父母坦诚沟通的好处，不单能增加了解，澄清误会，加强她对家人的正面观感，把她对家人的爱及表达方式，重新调校，而非盲目地拼命付出，令她更懂得去爱与维系家人关系。让她明白家人的想法，开放地交流期望，从中听见父母原来一直对她欣赏且感激，在父母心中，她的地位无可替代，把她心中多年的郁结，一扫而空。

经治疗后，她与家人关系逐渐复和，确认了她多年来对家庭之默然付出与承担是有价值的。能在父母口中得到认同与赞许，更为宝贵，不单令她重拾自信，更让她整个人放松了，可以宽容地与妹妹攀谈，情感越见亲密，感觉美好。

过去，她的焦点放在拼命赚取金钱，以为供应家中一切需要，就能获得幸福；如今，她发现

“坦诚沟通、爱与包容”，才是真正维系家人关系的重要元素，她的价值观全然改变了。

但愿，思思能珍惜与家人相聚的日子，享受一个真正幸福无忧的家庭生活！

### 作者简介

林美娥，个人、婚姻及家庭治疗师，美国婚姻及家庭治疗协会临床院士

欢迎浏览良友圣经学院网站 <https://lts38.net>，或 <https://lts33.net>，电邮至 [school@liangyou.net](mailto:school@liangyou.net) 联络。