



媒體報導

日期： 2012 年 9 月 21 日 (星期五)
資料來源： 星島日報 - 師家版 | - F07
標題： 家人的精神健康
由精神科醫生 苗延琮醫生撰文

這幾天，我忙於預備演講的簡報。

「媽媽，我要用電腦！」小兒子跟我說。

「你不見媽媽正忙着嗎？」我回答。

「好的，我現在剛要洗澡，相信你大約在 20 至 30 分鐘後，可以完成手頭的工作。」小兒子說。
「對呀，我想該差不多了！」我繼續埋頭苦幹。

「唉，媽媽這陣子工作忙，動不動就發脾氣。我跟她說話，一定要很克制和冷靜，不要令肝火盛的她火上加油。若果我跟她硬碰，只會引起爭執。」小兒子自言自語的走進浴室。

我剎時感到，原來這陣子我的狀態不大好，看來我需要好好休息充電了。

在剛剛過去的星期六，**基督教家庭服務中心**，跟香港理工大學護理系，發表了一項有關中學生家庭生活和精神健康的研究，整體來說，中五、中六學生的精神健康，跟患慢性病患者差不多。

不知是否有關，研究也同時指出，差不多 60%家庭的父母是雙職的，差不多有四分一的學生，父母一個星期內，連一天也抽不出來跟孩子一起參加一些活動。

我相信，不止孩子的精神健康差，在這像壓力鍋的社會裏，就是成年人也不見得好。

那天下午，我回到家，見到大兒子正在跟老師補習功課。

「小白、小黑！」我一邊走進睡房，一邊叫着。

兒子的補習老師問：「你媽媽喊誰？」

「沒甚麼的，爸爸給她買了一對貓咪毛公仔，媽媽現在喜歡玩角色扮演，一個人分飾小白和小





基督教家庭服務中心
Christian Family Service Centre

香港九龍觀塘翠屏道3號

3 Tsui Ping Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong.

電話 Tel: (852) 2861 0283 電郵 E-mail: cfsc@cfsc.org.hk

傳真 Fax: (852) 2520 0438 網址 Website: www.cfsc.org.hk

黑，然後作弄我和弟弟！」大兒子告訴老師。

老師聽到後大笑：「你媽媽很另類，很有趣。」

兒子無奈地跟他一起笑。

「那個中學生家庭生活和精神健康的研究說，大約有一成學生認為父母經常想要控制他們生活中的每件事。對被父母操控的感覺隨着年齡增長而增加。」

「你想我作弄你們還是操控你們？」我問兒子。

「兩樣都不要！」小兒子一邊說，一邊把貓咪公仔拋來拋去。

不過以我來看，家人相處，還是輕鬆、自然和惹笑一點較好。

我相信喜樂的家，有助維持家人的精神健康。

電郵：info@drmiao.com.hk

作者為私人執業精神科專科醫生，育有兩子，現就讀中學。

- 完 -



香港公益金會員機構
Member Agency of The Community Chest

Prepared by CAD-CU 20120924