

心藏筆露：改變自己的神奇力量

在一間餐廳裏，一夥人正在興高采烈地分享他們湊仔的經驗。

「之前每逢星期五晚，我就會忍唔住喪飲酒。即使試過被停牌，但都係戒唔到。但近半年，因為逢星期六朝早我想□車送仔仔去學游水，如果之前□晚飲大□□第二朝就會起唔到身。□家□星期五夜晚，自自然然就會停□飲酒，雙腳會自自然然識得行返屋企。好神奇！」

「我都係呀！好神奇□□之前每晚都玩手機，玩到失眠，醫生警告我會變精神病。我個心好驚，但都係戒唔到。幾個月前，我見到囡囡越□越沉迷手機，對書本冇興趣。然後忽然有種神奇力量，令我好似鬼上身咁樣，去買成語故事書，仲每晚飯後都睇幾頁，之後好快□得□.....你要中文水平好，一定要真心感受中華文化□美麗.....」

「我都覺得好神奇！之前老婆成日鬧我，話我次次關門□時候都好大力，嘈親佢，又粗魯又冇文化。我都知自己唔□□但係真係改唔到。不過自從上個月BB學識行路之後，我驚關門時夾親佢□手指，腦裏面就自自然然□關門□時候，有把溫柔□聲音響起，提醒我要細細力。」

到底這是甚麼的神奇力量呢？如此「神力」源自一段最美好的關係。甚麼是美好的關係？能令雙方都變成更美好的人，就是一段美好的關係。在父母心目中，兒女就是自己愛到發燒的人，就是一個只是凝望一眼就會令自己心甜的人。他就是我的小王子；她就是我的天使愛美麗。所有的付出和犧牲，都帶有無限的意義，是不用計算及解釋。

人類的腦袋，追尋「意義」是天性。尋找意義的慾望，有時比起求生存的更加強烈。所以，死亡的威脅都不能令我們就範，意義反而令我們臣服。「令兒女變成一個更美好的人」意義爆棚，爆發出開山劈石的神力，令自己有意想不到的改變，變成一個更美好的人。所以，育兒即使辛苦到不得了，但仍然有千億人甘之如飴，迎難而上。

隔周二刊出

撰文：青山醫院精神健康學院副顧問醫生崔永豪

(轉載自蘋果日報 | 心藏筆露 | 2018-11-27)



改變自己的神奇力量

在一間餐廳裏，一夥人正在興高采烈地分享他們湊仔的經驗。

「之前每逢星期五晚，我就會忍唔住衰飲酒。即使試過被停牌，但都係戒唔到。但近半年，因為逢星期六朝早我想揸車送仔仔去學游泳，如果之前嘅晚飲大咗，第二朝就會起唔到身。嗰家嘅星期五夜晚，自自然然就會停飲酒，雙腳會自自然然識得行返屋企。好神奇！」

「我都係呀！好神奇嘍！之前每晚都玩手機，玩到失眠，醫生警告我會變精神病。我個心好驚，但都係戒唔到。幾個月前，我見到囡囡越嚟越沉迷手機，對書本冇興趣。然後忽然有種神奇力量，令我好似鬼上身咁樣，去買成語故事書，仲每晚飯後都睇幾頁，之後好快睇得着……你要中文水平好，一定要真心感受中華文化嘅美麗……」

「我都覺得好神奇！之前老婆成日鬧我，話我次次關門嘅時候都好大力，嘈親佢，又粗魯又有文化。我都知自己唔啱，但係真係改唔到。不過自從上個月BB學識行路之後，我驚關門時夾親佢啲手指，腦裏面就自自然然喺關門嘅時候，有把溫柔嘅聲音響起，提醒我要細細力。」

到底是甚麼的神奇力量呢？如此「神力」源自一段最美好的關係。甚麼是美好的關係？能令雙方都變成更美好的人，就是一段美好的關係。在父母心目中，兒女就是自己愛到發燒的人，就是一個只是凝望一眼就會令自己心甜的人。他就是我的小王子；她就是我的天使愛美麗。所有的付出和犧牲，都帶有無限的意義，是不用計算及解釋。

人類的腦袋，追尋「意義」是天性。尋找意義的慾望，有時比起求生存的更加強烈。所以，死亡的威脅都不能令我們就範，意義反而令我們臣服。「令兒女變成一個更美好的人」意義爆棚，爆發出開山劈石的神力，令自己有意想不到的改變，變成一個更美好的人。所以，育兒即使辛苦到不得了，但仍然有千億人甘之如飴，迎難而上。

撰文：青山醫院精神健康學院
副顧問醫生張永豪