

## 筆下心澄：好媽媽的煉成

美好是一位中四的少女，她在暑假期間變得沉鬱、消極、對興趣提不起勁。每當她一想起九月份開學後，可能要面對停不了的功課、補習、校內測驗、興趣班及校內評核，便會經常感到無助及焦慮。另外，來自單親家庭的她，因為最近媽媽與素來高要求的婆婆之間關係變得緊張，令她壓力越來越大，最後還出現自殘的情況。

在負面情緒下，美好被送到醫院接受精神科住院治療，並被確診患上抑鬱症。除了藥物治療外，也接受了心理治療及其他的復康治療。

住院期間，當美好發現母親情緒不好時，她會表現出一臉茫然及無助，有時還會放聲大哭來宣洩負面的感受。母親會經常探訪美好，還會致電病房向護士查詢美好情況，然而時有泣訴，覺得自己很無用，多年來用盡方法都未能令自己的母親對自己改觀，亦未能照顧好女兒而感到內疚。

### 接納不完美的自己 擁有不被接納的勇氣

在某次電話傾談中，我讓美好母親明白到，每個人都會有自卑感。最重要是不要求做個完美的人，而是接受不完美的自己。縱使不被接納，亦請不必過分在意。

### 以身作則 樹立榜樣

此外，我亦向她分享其實母親是孩子的影子，對孩子的影響是悄然無聲的。母親日常的品行、情緒、價值觀和心態，都會潛移默化地傳達給孩子。從而鼓勵她要以身作則，為孩子樹立榜樣，多作正向溝通，保持親密關係。

### 接受失敗 學會鼓勵

最後，在討論如何教育孩子接受失敗時，強調必須避免責備與羞辱，要溫柔、並且學會鼓勵孩子學習失敗的經驗，日後有助孩子的成長。

經過數星期治療，美好已差不多痊癒。離開病房時，她對我說：「我已經準備好上學，媽媽的心情已經平復不少，謝謝你，吳姑娘。」

無論哪個年代，「好母親」都不是天生的，是要經過許多修練才煉成的。願每一位母親，能努力成為孩子心目中的英雄及朋友。

撰文：青山醫院精神健康學院精神科資深護師吳麗虹

(轉載自香港 01 | 筆下心澄 | 2024-01-02)

香港 01 網站連結：<https://www.hk01.com/sns/article/976500>