

筆下心澄：修補哀痛傷口的好膠布

自從阿芬的「老豆」過身後，她的情緒一直往下沉，心機、胃口、睡眠，統統都走了樣。

在她心目中的「老豆」，絕對不是個稱職的爸爸。原來老豆有毒癮又有犯罪行為，在阿芬十歲的某一天，警察突然破門而入，想把懷疑販毒的老豆拘捕。阿芬親眼目睹老豆想爬窗而逃，但最後還是被警察逮捕。

媽媽又早已失聯，如此情況下阿芬和弟弟就被社署帶走。阿芬被安排入住寄宿學校，為免被人欺負，她常常要擺出一副強者的姿勢，從小就建立起極高的自我保護意識，對身邊人亦難以信任。

老豆最後被判入獄二十多年，這二十年來阿芬每逢過時過節才會去探訪這個老豆，她一直心中對老豆都帶點恨意。怎料到老豆出獄後，真的洗心革面重新做人。阿芬接受了他，讓他跟自己和孩子們同住。眼看著自己的子女得到公公的愛，她童年時的傷口終於有被修補的感覺。

人生如戲，阿芬也想不到自己的人生比連續劇的劇情還要戲劇性。在日子看似美好時，老豆就突然因心肌梗塞去世。事發當時家中剛巧沒人，到她發現老豆暈倒在家時已經失救了。事出突然，她埋怨上天不讓她享受天倫之樂，難得跟老豆的關係變好時，上天就要奪走他。

身邊沒幾個朋友的她只懂壓抑自己情緒，越壓抑越抑鬱，最終也去求醫。治療師除了用藥物改善她的抑鬱症狀，也開展了人際關係心理治療(Interpersonal Psychotherapy)處理她的哀傷。

阿芬跟治療師憶述她和老豆的故事外，治療師也鼓勵她跟子女們一起回想公公生前某些開心的片段。在子女面前阿芬一直是個強者，很少分享自己心中話，但原來十來歲的子女已經變得成熟，也會關心阿芬的心情。逐漸地，阿芬的孤獨感減少了，情緒也逐步得到舒緩。

帶著對亡父的思念，與自己兒女聯繫得更緊密。跨代的愛和關心，也可以是修補哀痛傷口的好膠布。

撰文：青山醫院精神健康學院副顧問醫生趙穎欣

(轉載自香港 01 | 筆下心澄 | 2026-2-10)

香港 01 網站連結：<https://www.hk01.com/sns/article/60320483>