

月圓人團圓 中秋節親子療育之旅

每年農曆8月15日，月亮緩緩升起，台灣各地烤肉香四溢，月夜的寧靜，襯托出家人團聚的歡笑與溫暖，月下吃月餅、品嚐柚子的清爽及烤肉香。

這是台灣人的中秋節。

文 / 許峻維

國泰綜合醫院精神科臨床心理師

中秋節的由來源自「嫦娥奔月」的故事，嫦娥吃了長生不老藥後，身體輕盈飄上天際，因為不捨丈夫，就停在離地球最近的月亮，而丈夫后羿每年都會在這個日子賞月思念妻子。習俗演變至今，月亮及月餅的形狀代表「家人團圓」，柚子取其諧音「祐子、有子」討個吉利，而在台灣有趣地因烤肉醬廣告而興起烤肉風潮，如此家人團聚、吃美食及賞月，成了現今中秋節最美的風景，同時也增進家人之間的情感連結，增進家庭關係。

俗話說「父母之愛，山高水深」、「家和萬事興」，表示若家庭關係中有愛和溫暖，未來遇到什麼事情都可以解決且孩子能成

長茁壯。然而，除了愛與溫暖，父母在管教上的敏銳度及一致性也非常重要。

接下來簡單介紹家庭如何對孩子造成影響。

家庭為早期「社會的縮影」

家庭中有許多成員，各司其職，各自擔任不同角色、功能，在同個環境中為某個目標努力，彼此交流、成長，很像之後的社會。我們自出生就進入這樣的環境中，成為父母的孩子、兄弟姊妹、被照顧的角色、家中開心果或頭痛人物。以孩子的視角，他/她會看見父親、母親的行為以及雙方的互動模式，也會經驗到自己的什麼行為會得到別人的什麼反應，對孩子來說就像看一部電影及自



己照鏡子，隨著時間，會透過「觀察學習」、「價值觀內化」的過程，形塑「自我概念」及「人際互動模式」，進一步影響孩子的自信心、自我認同、人際關係、壓力因應及心理韌性，自我概念及人際互動模式亦有可能代代相傳。

家庭為孩子的「避風港」

孩子在外遇到挫折、懷疑、害怕、無助時，若家人提供足夠的同理、陪伴及關懷，且家人們平時有適時的情感分享與交流、獲得些許成就感，可協助孩子度過各個階段的挑戰，從錯誤中再站起來，以培養心理韌性及自信心，將來遇到任何困難就會有勇氣嘗試，有彈性去計畫與決策。

既然家庭對孩子的發展是如此重要，在中秋節我們如何增進家庭關係、親子關係、

自我概念及心理韌性呢？

- 1.與孩子一同採買烤肉食材：與孩子討論烤肉用的食材與器具，設定青菜、肉品、海鮮類的金額限制，採買當天一起決策要買哪些東西，過程中父母可適時引導個案思考其他人想吃什麼、不吃什麼、怎麼買讓大家都有得吃。藉以增進親子關係、提高孩子的參與度、自我控制感、同理心以及認知彈性。
- 2.引導孩子籌備中秋節烤肉的遊戲或活動：有些家人彼此很少見面也少在互動，可能沒有共同話題。此時，將孩子納入主持或引導活動進行的角色，可增添不少趣味及成員參與度，可催化親子關係、家庭關係。建議活動內容可多讓成員分享近況、互相交流。藉以減少訊息模糊引發的猜疑或偏見。
- 3.長輩的期許：長輩為家中最有智慧的人，家族的象徵人物，在中秋節的尾聲，若長輩向大家表達對家族的期待、感恩，同時邀請成員分享未來的期許。藉以提升家族成員的凝聚力。

最後請好好照顧自己，在中秋時分，試著讓自己投入在節慶氛圍中，短暫遠離城市、工作壓力，給自己喘口氣的機會，試著感恩、多關心家人，適時放鬆、從事感興趣的事情、給予自己獨處時間。好的教養是建立在照顧者是準備好的狀態！