



黃重光

醫者父母心

黃重光最大的心願是人人都活得精采，心理素質不斷提升。他深信，要達到這個目標，我們必須從心做起。

執業30年，一個故事，常縈繞心頭。

20多年前，一名13歲的英國少年彼得生長在一個複雜的家庭——母親先後嫁予4個男人，無獨有偶，她那4位丈夫都是酒徒和賭徒，常常對她和6個孩子施虐。彼得是她與第四任丈夫所生的，也最年幼。他逃學、離家出走、打架、偷竊、自毀……經診斷後，證實患上嚴重情緒和行為障礙 (Mixed Disorder of Conduct and Emotion)。

孩子的行為表現往往取決於家庭的關愛文化。在第一次會面中，黃重光醫生與彼得的母親談到她的童年經歷，得知原來她的父親也酗酒和嗜賭，而且也常常對她和她的母親拳打腳踢，最後更拋棄她們。在缺乏關愛和充滿怨恨的環境下成長，這個可憐的女人既渴望得到父愛，卻又希望發洩積壓已久的

怨恨，於是，她不自覺地屢次選擇酒徒和賭徒為丈夫，因她認為這樣的人才像她的父親，才可彌補她從未有過的父愛。可是，她並不知道這種「戀父情結」早為孩子的成長留下了不可磨滅的烙印。

過往30年的經驗，讓黃重光印證到青少年無論是顯性的情緒行為問題，如濫藥、違規、濫交等，

黃重光重視親子時間，實行「關係為本」。他解釋，子女成長的需要並不會待父母有時間才要滿足，而是他們的成長便需要父母的關愛。

還是隱性的性格缺陷，如自卑、缺乏推動力、抗壓能力低等，都源自父母未有給予充足的愛。由此衍生出兩大類青少年行為問題，包括危機導向 (crisis-oriented) 性質的，如親子關係基礎好，家庭曾有愛維繫，可惜父母不幸因意外或急病去世，子女便再沒有愛與關懷；另一類是「孤兒」，「孤兒」的情況不難理解，但黃重光就特別指出一類屬於有父母的「孤兒」，即那些父母在世卻缺乏溝通與關懷的青少年，他們從未領略過親情，更不相信人間有愛……

黃重光以彼得的故事點出跨代的心理病態並不罕見，個別深層次的家庭影響確會令人對人性的理解和體會與普通人不同。子女自父母

處接收了錯誤的觀念，再傳予他們的下一代，重蹈着上一代的覆轍。「解鈴還須繫鈴人」，黃醫生強調，要幫有情緒問題的青少年，在相關環節上，可能要先幫他們的父母。

育兒以身作則

親子之間，愛的聯繫，黃重光醫生深有體會。「父母如不影響子女，他們便沒有盡父母之責！」黃重光說的不是父母要勉強子女依從自己的意願或那些只會帶來反效果的影響。他以自己3名子女為例，兒子是醫生，女兒是音樂治療師，而幼女則是獸醫，都已成材。下一代一門三傑，可謂都深受他醫學和心理兩大專業的影響，而栽培子女的成就，都源自親子之愛。建立良好的親子關係，以及以身作則都是子女健康成長的重要元素。

回憶在孩子唸小學時，黃重光醫生真的身體力行：「在一星期中，我會抽出3至4個晚上，由威爾斯醫院步行往宿舍，每晚約花一至兩小時與子女相處，然後，待他們就寢後，我才返回醫院繼續研究工作。」不過，他強調這些「有質素」的相處並非以「完成任務」為主，即親子時間主要花在「功課問責」上，現今很多父母卻犯了這個錯誤。

黃重光重視親子時間，實行「關係為本」。他解釋，子女成長的需要並不會待父母有時間才要滿足，而是他們的成長便需要父母的關愛。他憶述20多年前另一個初中學生的故事：

「那個學生冒爸爸簽名，兌支票花錢；開煤氣企圖讓住所爆炸；離家出走，萬里尋祖父母……這個富戲劇性的典型，也是源自親子關係的失效。」

原來，在那學生4、5歲時，父母便把他寄養在北方祖父母處，故其後縱把他接回香港，他對父母再沒感情；反而祖父母才是他的「父母」。可見親子感情的建立，確要從實際生活做起，黃重光更希望中大人能夠帶頭做起。

「父母如不影響子女，
他們便沒有盡父母之責！」

帶頭關愛社群

提起帶頭作用，中大人當然不會落後於人。1984年，黃重光就在中大醫學院設立本港首個專門的兒童及青少年精神科部門。及至1993年，當時任中大醫學院精神科學系教授兼系主任的黃重光向中大建議成立「成長綜合服務中心」，深化心理健康及親子教育，直至1998年創

立ICAN實踐心理學模式。自80年代起，由中大起步，20多年來，黃重光在教學、研究、投入社會服務方面，所接觸的人數以十萬計，在心理素質的提升方面已對社會發揮一定作用。

回望中大這個起步點，最教黃重光難忘的，還是人情：難忘同事在醫學研究上的砥礪和努力；欣慰於中大學生投入社會後的回饋與貢獻；喜見患者康復，重新融入社群。他也不忘感激中大在他生命中所起的作用。

「中大有一個很好的環境栽培有心人。它在我教學事業上給予空間，讓我教學相長；在學術上給我適當環境，支持我進行研究，使我在思維上，對事物看得更加透徹。」

黃重光對中大醫科生的特質別有一番寄望。中大十分強調醫者與病人的關係，更重品格操守，他勉勵中大人秉承傳統，重視溝通和態度，從而明白病人心理，繼續服務社群。



黃醫生強調，要幫有情緒問題的青少年，在相關環節上，可能要先幫他們的父母。

知識點

根據世界衛生組織 (World Health Organization, 以下簡稱「世衛」) 的資料顯示，良好心理素質的人應該沒有任何情緒或心理病症，有良好的自尊、樂觀的思想、正確的人生價值，他們內在推動力強，個人效能高，心理堅韌力強，並在個人、家庭，以及工作上發揮良好效能，懂得享受人生。

黃重光小檔案

1990	香港中文大學醫學博士
1982-1997	任教於香港中文大學精神科學系，並於1993-1997出任該系之教授兼系主任
1997至今	私人執業
2002至今	全人發展中心顧問團主席
2004至今	全人教育基金主席