



養成「團圓」的好習慣

曾經罹患憂鬱症的何方，靠著家人的愛及信仰的幫助，飛向陽光，面對生活中的挫折與困難。在母親離開的最後時刻，何方與兄姊圍繞母親身邊，把握最後相處的時光。縱使現今父母已不在了，何方與兄姊還是常相聚，藉機關心家人、維持互動。

何方口述／劉純婷整理



何方1990年進入演藝圈，陸續發行「停看聽」、「放感情」等個人專輯，也主持過電視節目。曾罹患憂鬱症的何方，靠著家人的愛及信仰的幫助，飛向陽光，面對生活中的挫折與困難。如今何方重回廣播界，並準備出版第三本書，藉著文字分享她的成長與觀察。

動盪的原生家庭背景

何方的原生家庭有段時間還滿動盪的。身為老公的何方，在她的成長背景裡，父親的角色總是模糊、甚至缺乏。忙於事業的父親不常回家，後來又發生外遇的問題。在何方的青少年時期，父親的事業出了狀況，拖了幾年後還是倒閉，父親也因此中風。身體不好的父親回家了，但晚年眼睛又看不到，耳朵也聽不見的父親脾氣變得暴躁，反而亟需家人的照顧。

回想起來，父親是個遺腹子，他本身也不知道父親的形象是什麼？沒有辦法好好學習怎

樣當個父親。因為不了解，所以無法到位。那時候待在家裡就容易起衝突，因此何方總是逃避、不喜歡待在家裡。

印象所及，母親並不是很快樂，但她還是選擇持守婚姻。辛苦的母親承受了很大的壓力，經常得服用安眠藥才能入睡。何方認為，像台灣「阿信」一樣堅忍到底的母親，雖然當年給了何方不小的力量，但父親缺席其實對人的生命是個很大的缺環，使得家庭應有的祝福打折。直到罹患憂鬱症之後，經過長年教會系統的諮商與神的愛的內在醫治，何方生命中更全面的安全感，才在信仰中漸漸強壯。天父的愛使她了解何為父親的愛。很多父親為了工作完全犧牲孩子的成長與溝通，是本末倒置的，何方呼籲：父親們時間上的分配要更有智慧。

靠著家人的愛走出憂鬱

不管是父親的脾氣還是家裡的經濟，在何方的原生家庭充滿動盪的那段期間，她因不了解扛票房的壓力，選擇進入更動盪的職場——演藝圈。自認缺乏「愛」的何方，想從情感方面去找力量，剛好那時候情感卻也出了問題！

所有的問題同時擠在一起，累積了很多壓力無法處理，人生這麼多的不可預期，當時何方發現，很多事情不是努力就可以改變的，龐大的無助感幾乎吞噬掉她整個人的心神……。

家人慢慢發覺何方不對勁，狀況嚴重了！夾雜恐慌等各式各樣的身心症狀，透過教會的

護士朋友幫忙，才在精神科找到答案：何方罹患了憂鬱症。當時沒什麼人知道「憂鬱症」，何方一邊服藥，一邊在混亂中掙扎。

大學畢業後就一直住外面的何方，在朋友及家人鼓勵下搬回家住。家人在何方最欠缺信心的時候，給了她精神上最大的支持。何方還記得家人對她說：「如果壓力那麼大的話，頂多不要做了。家裡不缺一口飯，沒問題的！」家人不斷給何方一個正面的方向，告訴她：「離開喜歡的演藝圈只是有點可惜，反正最糟糕的狀況也沒什麼了不起！人生還有很多別的，先把身體照顧好再說。」就這樣，何方接受家人的鼓勵與協助，走出憂鬱，飛向陽光。

把握最後相處的時光

兄弟姊妹眾多的好處是，彼此會給對方精神上的支持，但也少不了爭執。前幾年母親生病的時候，大家都覺得震撼。面對這件事，子女間很多不同的看法：要在哪間醫院？要不要請看護？或是兄弟姊妹輪流照顧？本質上，大家的出發點都是基於對母親的關心。邊爭吵邊摸索，後來發現其實可以聽聽過來人的聲音。

母親住到安寧病房後，大家就有心理準備了。在安寧病房時，好像仍在過著日常的生活，圍繞母親身邊，把握最後相處的時光。印象最深刻的是：母親離開時，家人都在身旁守

候。臨走前母親張口似乎要說話，子女告訴她：「不用擔心。」她便放心地安息。對何方來說，雖然不捨但也得到安慰，因為這是向母親道別最溫馨的方式了。

製造全家團聚的機會

家裡有長輩作為核心，家人會很自然地聚在一起。父母不在了，兄姊都各自成家，也各有居所，家人關係就的確需要經營。何方在忙碌的工作中，和兄姊還是常聚餐，圍成一桌吃飯，很有「團圓」的感覺，聚完餐大家還相約去逛夜市。聚餐後所拍的全家福讓人看了最快樂，雖然祖輩逐漸離去，但孫輩也日漸成長！

對何方個人而言，教會也是她另一個家。年節時候，家人不一定在身旁，何方會主動

邀約同樣沒有父母的單身朋友

到她家或到餐廳聚會，發展

「家外之家」，讓自己的支持系統更多元。何方建議：

介意特殊節日落單的人，

不妨「主動找伴」吧。❖



愛家行動：
固定養成「聚會」的習慣。

2011年親密之旅 培訓課程時間表

	進階課程	初階課程
台中	7/28 (四)	7/29-7/30 (五、六)
高雄	8/01 (一)	X
花蓮	X	8/05-8/06 (五、六)
台北	8/11 (四)	8/12-8/13 (五、六)

■ 5/20 起受理報名，一律採網路報名，請上www.family.org.tw。