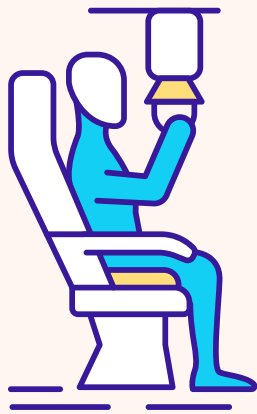




先照顧自己

在你難得與孩子有親子時間，孩子卻意外地倒翻水杯，讓你瞬間情緒失控。事後，當孩子帶著驚恐和委屈的眼神看著你時，一股深深的自責和疲憊感湧上心頭。你不禁問自己：「我怎麼會變成這樣？」



這個場景，是許多家長內心深處的痛。我們總被告誡要無私奉獻，將孩子的需求放在首位。然而，我們常常忘記一個最基本的道理，就像在飛機起飛前的安全須知中，空服員總是提醒：「請先為自己戴上氧氣面罩，再去幫助身邊的孩子。」

這不是自私，而是生存的智慧。在家庭這艘船上，家長就是那個掌舵者和領航員。如果我們自己都已經精疲力竭、身心失衡，又如何能引領孩子航向一個穩定、幸福的未來？因此，家長的自我照顧，從來都不是一種奢侈的選擇，而是一項最根本、最重要的責任。



蔡兆欣姑娘
社工督導主任