

農曆年團聚之道： 如何好好相聚，不要相拒？

文·圖／精神醫學部 職能治療師 劉光興·專案計畫人員 潘子祁

案例分享

26歲的俊廷在北部立足工程業第一年，春節將至，他準備南返故鄉探親。這是他北上工作後第一次返鄉過年，俊廷不免感到有些緊張。搭乘高鐵南返的路上，他內心盤算著親友或許會提出什麼令自己不自在的問題，像是想問他計畫返鄉發展還是留在北部生活？抑或是關心感情或婚姻大事；或者想到父母可能聽不懂他工作上的事，又會反覆詢問，俊廷也懶得解釋太多細節……。果不其然，年夜飯的餐桌上，親友的種種發問讓俊廷倍感煩躁與囉唆，只想快點結束這場飯局，減少與人交流。

春節團聚的場合讓他有些彘手，甚至開始後悔返鄉過年，明知與家人相聚應感欣慰，卻充滿了躲避與厭惡之情。這種強烈的矛盾心理令俊廷感到困擾，他理解孝順父母、回家團圓的重要性，但仍難以控制對人際應酬的排斥感，這也許源於長期脫離家鄉生活節奏所造成的隔閡感。此時此刻，俊廷

只希望能設法平衡親情與自我生活的需要，減輕返鄉壓力，度過一個溫馨歡樂的春節。

過年返鄉團聚可以說是華人重視家庭的典型代表，源自中國古代儒家思想對家庭和諧的重視。儒家經典《論語》中有「父母在，不遠遊，遊必有方」的教誨，提醒子女要在父母左右照顧他們。《孝經》也強調「事親以孝，敬親以順」，因此，年節時回家團聚就成為實踐孝道的重要體現。

在古代農業社會，歲暮天寒，全家團聚代表著一年的圓滿。然而，工商業發達與社會變遷，前述所言以今日眼光看來顯得十分八股迂腐。近年興起的社群媒體，每逢農曆新年總能看見年輕世代哀號「最不想遇到的親戚行為」、「誇張婆婆的10種行徑」。悲觀地說，我們似乎難以享受前人所言歸故里、迎新春、團結家庭家族的幸福喜氣。本文作者長期投身心理衛生工作，關注到這種變遷，然而又寄望在傳統／現代、團圓／衝突之間取得一個「中庸之道」，而有別於以往二元對立，或「傳統一定好、要予以保留」的刻板觀點。



筆者分享農曆春節時與家人們一同拍照，留下珍貴回憶，讓多年後的我們能夠懷念美好時刻。

現代人對春節過年團聚的抗拒

許多人逐漸開始抗拒過年團聚這件事，原因從周遭的經驗當中可以統整成幾個面向，包括：「原有生活型態被迫改變」、「尚未準備好承擔起家的責任」以及「討厭被長輩指責、批評」。首先，許多年輕人過年返家原本帶著過年返家休息的心情，沒想到回家後需要四處聚餐、早起走春，以及在除夕夜要承擔起許多家務等，而且成年後較少互動的家族成員生活在一起，像是親戚們可能已經逐漸年邁或成家生子，需要特別幫忙照顧長輩小孩等，讓春節假期變得勞心勞力。另外，部分青年人返家過年，會面臨父母的催婚催生，或者有些人害怕面對親戚對自己的評價，對比自己跟其他同輩兄弟姊妹的成就。

難以躲避的家庭關係為何有壓力？

這些聽起來令人煩躁的事情，可能真實出現在許多家族聚會上，因為這是中華文化家庭無法逃脫的挑戰。如果用中西文化差異來看，西方社會推崇個人主義，因此整體社會氛圍強調個體化，認為每個人皆在社會中為一個獨立單位，個人需盡義務，負責個人

應付的行為責任；而華人文化的世界觀則更加重視家庭，認為家庭是組成社會的基本單位，每個人的一舉一動都與家庭息息相關，例如家庭的收入是共同支出、家庭成員取得成就是「光宗耀祖」、娶婚生子、取得高收入，或者家庭關係互相尊重，都是家庭成員間應彼此分擔的責任，而不僅只是個人應盡的責任而已。因此，一旦家庭中有成員未達到某些期望，則有可能讓一整個家庭著急，只要有一個人碰上生命挑戰，整體社會也會將該期望及壓力回歸於整個家庭中。

因此，我們才會在不少華人家庭中見到許多關於「個人需要負家庭責任」的觀點，而本文認為這些令人抗拒的感覺，從人格發展歷程而言（儘管我們得承認這種發展仍以西方理論為基礎），會是一種從青年邁向成年的「成長過程」。像是原本在父母身上的那些責任，煞然之間也落在青年人身上，包括大掃除、整理家務、跟親友打交道等。或者，青年人也開始承擔起「家的名聲」之責，比如說過去都是由父母來背起經濟、成就，協調家庭和諧關係的角色，突然之間「傳承」到自己身上，會使人有些難以接受，甚至開始抗拒。



團聚時把舊照片拿出來觀賞，也是一種營造好氣氛的做法。

過新年如何好好相聚，不相拒？

首先，提及文化傳統對華人家庭的影響，並不是要批評或是指正中華文化是個錯誤的價值觀，而我們需要認明的是，這些文化色彩的傳承必然有它存在的意義，像是家庭關係能夠更增加家族成員間的交流、支持與尊重，只是它可能在不同性格的對象中變形，因而造成行為的誤用或價值觀的誤傳。然而，這些文化已深深烙印在無形的價值觀，像是我們可能會不知不覺地迴避這些跟家庭有關的事情，但意識上感受到的則是誤解家庭、厭惡家庭關係，或者對這些事件感受到恨意。正因為這些文化緊緊繫在我們的價值觀上，我們更需要去發現它，並且善用它。

如何發現與善用？我們需要善意地理解原本令自己討厭的事情，例如：面對家事突然落在自己身上時，可以練習把承擔的角色善用為「與家人共同合作」，以及「多看看做這些事情的後果」。比如說除舊佈新時，我們並非獨自承擔家事的人，因為一個人能做的有限，因此過年期間正好就可以透過團聚，將這些家庭責任分散給每個家庭成員，而不僅是落在媽媽的身上。也許在家人共同合作之下，營造乾淨、舒適的環境，有助於

製造更好的過年氛圍，並能增加成員之間彼此對家庭貢獻的感激之意。

共創春節溫馨團圓的實用技巧

另外，面對春節團聚，需要妥協自己的假期給家庭生活時，則需考量時間分配，春節假期如何安排時間給家人以及自己。除夕、初一、初二可能需要密集地與家人出門拜訪親戚，可以與家人溝通在拜訪親戚之間的空檔，為個人的時間，自己願意花時間一同探親，但期望可以在這些時間縫隙之間有些片刻與自己或朋友相處。並且在初三開始，可以擁有更多休息，或者與家人更自在愉快的假期活動。

針對過年團聚時經常碰到的「長輩審問」情境，則需要練習表達自己的底線，像是：練習說出「謝謝您的關心跟建議，我很喜歡我現在的生活」，或者「謝謝您，我會聽取您的建議，我也有我的想法」。學習以和善且直接的方式表達自己，《論語》所言「事父母，幾諫」的道理，即代表「委婉」，委婉不是捨棄尊嚴，而是充分說明希望保有一些個人空間等想法，練習理解長輩與自己的成長時代背景，對其保持好奇心，傾聽他們願意分享的部份。同時也能主動詢問長輩近況和想法，轉移關注焦點，找到雙方共同感興趣的話題，或用關心和行動表達對長輩的關愛之情等。

相對的，身為長輩，選擇合適的話題，則是營造春節團圓溫馨氣氛的關鍵，不妨從一些與關心「學習、事業及感情」無關的話題出發，可以多聊聊有趣的電視節目、新聞、購物或旅遊話題。如欲關心與晚輩成就有關的話題，則需要尊重子女的隱私需

求，避免攀比或批判好壞，可以採取鼓勵式的提問，像是：「最近工作（或學業）順利嗎？」給予晚輩充分講述自己優勢的空間，多表達支持、肯定；避免審問、比較、評核，或指責的問句來提問，像是：「今年升官、加薪了嗎？/ 有沒有考研究所」、「什麼時候交男、女朋友 / 結婚 / 生子 / 買車 / 買房」、「表弟多益考到金色證書，你考幾分呢？」或者「不要丟爸媽的臉哦！」這一類的談話都有可能造成晚輩反感。

因此，一旦家族晚輩對於回答開始表示抗拒時，作為長輩可以練習停止較多的關心，並且相信他們有能力將這些事情處理得好。在文化脈絡下，有些孩子也會為了討好長輩，而被迫扮演「孝順」等符合傳統期待的角色，而逼著自己全部交代，雖然這麼做能夠讓長輩放心，但可能會因磨耗個人心力，而無助於增進家庭關係。

因「家」而聚集，不以家庭之愛施壓

其實，年節團圓的壓力與歡樂可以共存，透過家人間的體諒、溝通和妥協，可以一起化解來自傳統與現代差異的種種衝突。做好心理建設，珍惜在一起的時光，用包容和愛化解壓力，這樣才能共度一個舒心又暖心的農曆年。

年節期間，看到家人年紀漸長也會使人感慨萬千，面對生命變遷，我們更應珍惜與長輩相處的時間，可以邀請他們一起懷念小時候的點點滴滴，聽聽他們的人生故事，也可以和他們一起回顧舊相片，重溫那些歲月印記。夜裡休息時，不妨想想年邁的長輩們為自己操勞的無數日日夜夜，體諒和感恩之心就會油然而生。即使成年後，彼此存在生

活習慣的不同，也可以設法取得平衡，而非選擇批評。

由於當前社會已是一個全球化環境，我們已無法完全排斥西方社會帶來的個人主義衝擊，但也無法確信八股文化早已遠去，在這個前提下「去蕪存菁」——捨棄不合時宜的八股文化、承繼合宜傳統，才能兼融永續。本文已經指出團圓場合可能出現家庭衝突，但以積極正面的語態表達、避免負面情緒升高導致爭執，主動示好表達願意重新理解和接納的意思，為恢復和諧家庭關係鋪路。

此外，學會退讓，不必在每件小事上堅持己見，互相尊重差異，存有包容心，設身處地為對方著想，理解其考量，尋找雙方共識。耐心傾聽家人的真實想法，不預設立場，以溝通取代指責，適時將話題引導至正面，緩和氣氛。共同參與節日活動、聚餐等，感受家的溫暖與歡樂，注重和睦共處，而非僅重視自己的立場。與晚輩保持良好關係，使其成為傳承美好的支柱，相信以信任和愛為出發點，家庭的隔閡必定能漸漸消融。衷心祝願每個家庭，農曆新年充滿喜樂與和諧！🍀



團圓時能夠透過緬懷已故長輩的照片，更加理解每個家庭價值傳承核心之所在。