



爸爸總是在生氣

文／鯨魚爸 圖／達志影像

當我拖著疲憊的身軀推開家門，客廳溫暖的燈光一如以往的迎接我。女兒鯨魚姐正低頭認真寫作業，她聽到門響，抬起頭來，眼睛裡閃過一絲熟悉的雀躍光芒，卻很快又低頭埋進作業本裡。我心裡微微一暖，但也帶著一絲疲憊的麻木。

情緒是無聲語言

女兒完成作業，拿過來讓我檢查。作業紙上，老師的問題清晰刺眼：「你覺得爸爸媽媽回家時，最常出現的情緒是什麼？」女兒用稚嫩的筆跡，寫下大大的兩個字「生氣」。

我愣在原地，有好幾秒說不出話來。一直以來，我自以為為女兒營造幸福溫暖的家庭環境，但現實卻給了我當頭一棒。

我聲音摻雜著疑惑、自責和此語辯解：「為什麼覺得爸比回家時最常出現的是生氣呢？是因為爸比和媽咪偶爾吵架嗎？」鯨

魚姐遲疑了一會，似乎擔心我真的生氣，她小小聲的說：「不是，因為爸比回家常常不笑，也不怎麼講話，我就覺得爸比在生氣。」

那一刻，我彷彿第一次看到真實自己：拖著沉重步伐，肩上扛著壓力，板著臉，

走進家門，卻從未想過把這些情緒好好整理，就這麼直接帶進家裡。

我連忙解釋：「爸比不是生氣，只是上班很累，有時候事情進行得不順心，回到家就想安靜休息，

不是真的生氣。」我知道爸比很忙，可是，我希望爸比笑一笑！她邊說邊伸出小小的手，輕輕把我的嘴角往上提。那稚嫩溫暖的觸感，讓我心頭輕輕一顫。

接著，她在作業本上「生氣」兩個字後面，認真的添上「開心」。這時，



我心裡又湧起一陣酸澀。原來，連孩子最真實的感受，都得小心翼翼的照顧大人的情緒。

職場壓力不延續

短短幾句對話，把平日的我映照得清清楚楚。孩子的情緒雷達遠比我們想象中還要敏銳百倍。她不

是抱怨，而是用最純真，最直接的方式告訴我：家，不該成為情緒的垃圾桶，不該是父母卸下疲憊的傾倒場，應該是充滿愛與溫暖的避風港。

回想鯨魚姐從小到大的成長，她其實正用那顆格

外敏感的情緒雷達，默默描周遭的世界。精細又脆弱，能捕捉到空氣中每一絲情緒的震動，卻也被這些訊號所傷。她會用畫筆戰戰兢兢的畫出爸爸開心的笑臉，因為她早已學會從爸爸沉重的腳步聲，緊鎖的眉頭，以及偶爾吐露的嘆息中，讀出那些未說出口的疲憊與煩躁。她敏銳的感知世界，同時被世界深深影響。

我們常常無意識把家外面的風雨一併帶回家，原本應該溫暖、安全的家，無辜承受職場壓力。我們帶回的疲憊、焦慮和負面情緒，不知不覺中影響我們最想保護的人。所以，我開始練習把工作的烏雲留在門外。回家前，我會在門外深呼吸，對自己說：「今天，我要給女兒真心的笑容。」

爸氣理論

有兒從來不是追求完美無缺的陪伴，而是學會如何把正面的情緒價值，源源不絕的澆灌孩子的心田，讓那裡開出美麗的花朵。而我們那帶著正能量的真心笑容，才是給孩子最堅強，最有力的翅膀。

一道光

文／水晶

生活有感

那天，到醫院陪伴住院的媽媽，看見一名行動不便的老先生，我走上前，輕聲問：「您好，需要幫忙嗎？」

這時，他的女兒從病房走出來，微笑著對我說：「謝謝你的關心，我覺得很溫暖，因為很少人這樣問我們。」她的話，讓我心裡泛起一絲酸楚。

後來，我們站在角落閒談了幾句。我笑說：「陪家人住院，有時候得下樓走一走，不然真的會撐不住。」她睜大眼睛看著我，點點頭說：「對！我也這樣覺得。」我們相視一笑，好像突然多了懂自己的朋友。

原來，在照顧家人的路上，就算是陌生人，也能彼此理解與安慰。住院的日子裡，家屬、看護和照顧者之間，常建立一種特別的情誼。大家互相幫忙，交流經驗，彼此打氣。

照顧生病的家人並不容易，或許一句簡單的问候，就能成為別人心中的一道光。



如果您喜歡寫作，並且喜歡在日常家庭生活中實踐「親子一起做」，例如和孩子一起下廚，做家事，或是旅遊等，歡迎分享。無論是家庭生活點滴，親子教養心得，親子或祖孫之間互動故事，都歡迎來稿。長期徵稿。投稿請上國語日報社網站「日報期刊／線上投稿」，或掃描QR Code。