



本期內容

編者的話	1
專論	
文章內容摘錄自「精神健康講座——回應青少年自殺傾向的實用錦囊」(二)	2-4
暢談心理學	
我為甚麼成為「裏心者」——寫給正在尋找職業方向的你	5-7
心靈小天地	
跟沙遊的緣份——初次相遇	8-9
誰可相依	
情感連線	10-12
童心同行	
兒童心理健康的重要營養——同理心	13
瞬間看心理	
Mind FULL or Mindful?	14
www.互動平台	
虐兒致死——孩子及家長的困惑	15-16
中心消息	16

董事暨榮譽顧問

李詠茜博士	賴子健醫生
陳熾鴻醫生	陳玉麟醫生

榮譽顧問

麥基恩醫生	何定邦醫生	鄭保強醫生
康貴華醫生	馬燕盈醫生	莊勁怡醫生
張鴻堅醫生	陳方揚醫生	
歐銘鎔醫生	楊明康醫生	

專業團隊

李詠茜博士	賴靜琳博士	吳張秀美女士
胡鳳娟女士	劉詠汶女士	葉魏佩琮女士
陳穎昭博士	歐靜思女士	郭麗芳女士
譚日新博士	梁趙穎懿女士	余漫怡女士

九龍中心

旺角彌敦道655號12樓1205室
電話：2397 0798 傳真：2787 3069

香港中心

上環干諾道中130-136號誠信大廈21樓2103室
電話：2815 5661 傳真：2815 2119

元朗中心

元朗壽富街55號元朗中心1樓104室
電話：2187 2426 傳真：2187 2424

網址：www.allianceholistic.com.hk
電郵：info@allianceholistic.com.hk

第二十七期通訊編輯小組

督印：李詠茜博士
編委：劉詠汶女士 許丘加莉女士
郭麗芳女士

編者的話

譚日新博士



今年是本中心成立十五週年，猶記得我們開始運作是在 2003 沙士那一年，當時我們見人也要戴著口罩，在上環與友好中心合用同一辦公室，只有一個輔導房、一位臨床心理學家及一位心理輔導員。到現在已擴展到香港、九龍及新界各有一個中心，六位臨床心理學家、一位榮格心理分析師及五位心理輔導員。筆者有幸由中心開始工作到現在，只是中間有一段時間離開香港到美國進修。當中經歷到由起初數位同事到現在有規模的團隊，也佩服董事們創立中心時希望提供整全服務的先見，而中心多年來亦能為不同機構、學校、教會及各界有需要人士提供適切的服務，心中不其然為中心的茁壯成長而感恩，深願我們在未來的日子，能繼續在心理健康及家庭關係等方面為各階層人士提供優質的服務，我們將會在下一期通訊介紹十五週年的慶祝活動。

而今期的文章包括有莊勁怡醫生撰寫「回應青少年自殺傾向的實用錦囊(二)」之特稿，她指出「溝通、連結和關心」在預防青少年自殺上的重要性。而專欄方面，筆者會透過自身的工作經歷，帶出擇業方向的考慮，歐靜思姑娘會分享她起初學習沙遊治療的情緣，梁趙穎懿女士會與我們探討夫婦間如何透過五種愛的語言帶來「情感聯繫」，賴靜琳博士帶出建立兒童同理心的重要元素，陳穎昭博士繼續以她生動的心理漫畫為我們指出「mindful」和「mind full」的分別，而胡鳳娟姑娘及莊勁怡醫生會從家庭和教會關顧的角度，為我們分析和討論前陣子的虐兒個案，另外亦請留意「中心消息」的新輔導員余漫怡女士之介紹。希望你喜歡今期的文章，歡迎回應。

文章內容摘錄自

「精神健康講座—— 回應青少年自殺 傾向的實用錦囊」(二)

莊勁怡醫生

精神科專科醫生

誠信綜合治療中心榮譽顧問



編者按：上期通訊「專論」中，刊登了本中心臨床心理學家劉詠汶女士 2017 年 11 月 25 日於屯門大會堂的「精神健康講座」的第一部份講座內容摘錄，主要涉及青少年自殺的實況、警號、及基本「救生術」。今期通訊繼續輯錄了講座的第二部份續由本中心榮譽顧問，精神科專科醫生莊勁怡醫生主講，從她處理個案的經驗，分享並提供實用有效的錦囊，幫助助人者，包括父母、老師、社工、教牧等等出席者更有把握預防青少年自殺這危機。

當青少年萌生自殺的念頭，很多時候會先跟朋友間接提及，或是透過社交媒體表達。如果「驚動了」老師、家長或社工，一般情況下，他們會建

議當事人約見精神科專科醫生，希望當事人能踏出求助的第一步，共同商討處理方法。雖然求助者可以來自不同背景及年齡階層，自殺念頭的來源也不盡相同，然而共通的是，如果能在溝通、連結、關心這三方面做得好，就能更有效減低悲劇發生的可能性。

溝通有法：

怎樣才算是有效的溝通？在筆者過去處理過的個案中，接觸過不少家長，都有認為透過多了解子女的學校生活，例如詢問功課、測驗、考試成績，或者甚至了解在職子女的工作情況便等同表達關

心。當然能夠了解他們面對的日常生活是理想不過的，然而，溝通不只是你一句，我一句的對話交談，要達到理想的「溝通」，我們可以留意以下的五點。

歸零心態 (Back to Zero)

聆聽的過程不受其他意見影響，不要先作假設，也不宜妄下判斷。

欣賞心態，給予肯定

當他們願意向您分享內心感受，又或者是他們正處於的困難處境，聆聽者需要表達欣賞及肯定，例如：讚賞他「坦誠」，「願意面對問題」等。

整理事件

聆聽他們的分享過程中，試從青少年表達的眾多情緒中，替他們整理、歸納出重點，使他們感到被明白，在迷惘中得到幫助。

了解情緒 (表情符號 Emoji)

當青少年處於情緒混亂時，一般都難於表達自己，大多缺少詞彙去形容自己的狀況，好像女孩子會以哭、男孩子以發脾氣來抒發情緒。這種情況下，或許可善用科技，如在不同的社交平台透過「表情符號 Emoji」，幫助青少年可以先藉助選擇合適的「表情符號 Emoji」較容易表達自己的感受。



整理情緒

能夠適當表達、明白自己的情緒，對健康是非常重要的。表達了感受之後，便可以進一步溝通，整理。

現在的教育較少教導用以表達情緒的詞彙，然而此消彼長，越多理性的知識、分析，其他方面相對就變得遜色。要腦部均衡發展，需要有各方面的刺激。另一方面，有些父母本身不重視情緒，又未必懂得如何跟小朋友溝通；加上社會的大氣氛，側重知識及理性，在欠缺情感的交流下，障礙了溝通，令溝通質素出現問題。

要讓小朋友及青少年學習表達情緒、感受，首先要由父母開始，學習認識、明白自己的感受和想法。其次是平日多透過學校及課外活動，多講感受，使表達情感變成自然的事，一種氛圍。

連結有法：

我們身處的香港大多數父母都非常忙碌，所以在沒有太多時間的情況下，就更需要注重溝通的質素。例如要多跟子女談感受，討論價值觀，了解他們的喜好，關心他們與同學、朋友的相處等。有質素的溝通，父母便能與子女連繫。當然，溝通的過程中，耐性是非常重要的，因青少年需要很多的空間及時間去消化事情。當年輕人不願溝通、表達時，父母更加需要以耐心引導，因為背後可以有多种原因，例如：害怕不被明白、害怕被誤解、害怕大人不能保守秘密、或是天生性情內向等等。

同時，若在生活中留意到青少年有茶飯不思的狀況，睡眠出現問題，或突然對平日喜歡做的事失去興趣，就要多加留心、關注！有需要時，要尋求身邊專業人士，如老師、社工、醫生、臨床心理學家、心理輔導員等的幫助。

關心有法：

香港大多數父母非常忙碌的同時亦非常關心子女，然而家長可多留意自己平日關心子女哪些範疇，如身體健康？學業的壓力？考試的成績？子女的兴趣及嗜好？

很多家長會關心子女的學業成績及前途，當子女學業表現未如理想時，家長及學生也感到很大壓力。其實，這種擔心是難以完全避免的，與其大人跟小朋友一起擔心，不如教導小朋友好好預備，使自己更有把握，積極面對。況且，學業成績未如理想的情況，亦往往是期望跟實際有距離的結果。原因可能是對自己要求過高，跟別人比較，低估了取得好成績要付出的努力，或不太了解自己真實的能力等。

所以，能有技巧地讓他們認清自己的能力及要付的代價，就能減少不切實際，不合理的期望而帶來的壓力。

最後，勉勵父母及從事助人的專業人員，要接納青少年的思考限制，從平日生活建立信任，真誠的關係。凡事只要盡力而為，不要期望過高及過度追求完美，便能避免造成不必要的壓力。勿忘初衷，不要灰心，盡量嘗試各種創意方式，方法，幫助青少年發現人生的意義和生活的價值，便能活得積極和幸福！

如果青少年們想講，身邊人都樂意聽。有需要時，不妨參考以下有用資料，找人傾一傾：

「一句問候、 一句關心， 都能拯救一條生命」

(香港大學防止自殺研究中心，2016)

熱線電話和 Whatsapp 留言

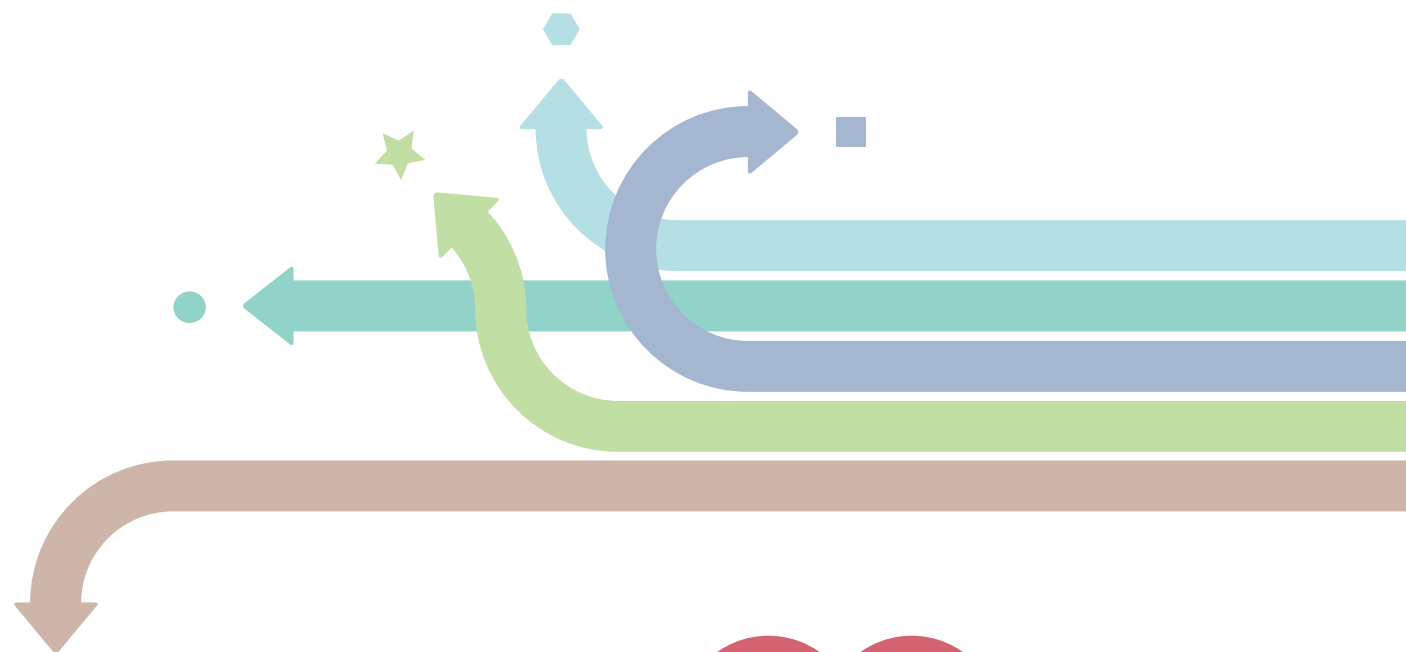
	UTouch	10:00 – 02:00	Whatsapp 6277 8899
	Infinity Teens 連線天地 (香港明愛網上青年外展計劃)	星期一至五 14:00 – 00:00	Whatsapp 9377 3666
	夜貓 Online	星期一、二、五及六， 18:00 – 02:00	Whatsapp 9726 8159 / Whatsapp 9852 8625
	生命熱線的青年人專線	熱線電話	電話：2382 0777
	生命熱線	熱線電話	電話：2382 0000
	撒瑪利亞防止自殺會	熱線電話	電話：2389 2222
	社會福利署	熱線電話	電話：2343 2255
	明愛向晴軒	熱線電話	電話：18288

其他相關資料：

♥ We Care 與你同行
(香港大學防止自殺研究中心)
<https://wecare.csrp.hku.hk>



♥ 教育局
<http://www.edb.gov.hk/tc/teacher/prevention-of-student-suicides/index.html>



我為甚麼成為「裏心者」

——寫給正在尋找職業方向的你

5

譚日新博士
臨床心理學家

我們不時在電影、電視看過找心理治療師傾談的片段，多是睡在一張半臥床、閉目下進行，這給人一種很神秘的感覺。不少人也曾問過我，為什麼會從事心理治療的工作。事實上，成人早期其中一個重要人生發展任務（Developmental Task），就是要選擇適合自己的工作，而我在不同場合也曾跟年青人探討擇業的話題，以下讓我嘗試與大家分享我個人擇業的經歷和體會，假如你正在擇業，希望能給你一點啟滴。

從學生到工作

我出生於基層家庭，父母因忙於「搵食」也不大懂得怎樣栽培我們，從小到大我讀書成績只是一

般，唸的學校也不是什麼名校。記得小學時，我的志願是成為一位科學家，及至中學，因老師、特別是理科老師的教導很用心，對我啟發很大、影響很深，所以我當時很想在大學主修理科，畢業後成為一位中學老師，希望可以把我所學的教導學生，亦可將人生道理和福音信息傳給學生。結果我真的在大學選修了「The Queen of the Sciences」——即數學科，畢業後真的當起中學老師來。那一年的教學經驗裏，除了上課教書，我最喜歡就是和學生「傾計」，可惜現實是老師實在有太多任務要兼顧，故當了一年老師後，在沒有想得很深入的情況下，便轉去做行政工作，起初只是想做一段短時間，誰不知一做就是八年了。當時我發覺自己的性格不是非常適合做純行政的工作，但當中也「操練」了不少

弱點，例如：做事更有條理和系統；學懂如何與上司、同事和下屬相處和合作；如何執行政策；以及語文的改進等，這都是我在踏進社會工作後才學習到的功課，這些經驗非常寶貴，對我成長及日後輔導別人（特別是關於工作中的困難）有很大的幫助。

從工作到神學院進修

因著我在教會的事奉，接觸到一些精神病患者和有家庭問題的人，深深體會到他們的需要，發現自己最想做的工作是與人「傾計」和助人渡過困難。經過長時間考慮、祈禱和與家人商量後，我便辭去做了多年的穩定行政工作，做全職學生修讀心理輔導，因我深信心理學與信仰結合之重要性，選擇了在神學院進修。過程中，由以往讀理科轉至社會科學的心理輔導學和文科的神學，需要適應和揣摩如何掌握這些學問，也要透過自己去見心理治療師，面對成長中的問題和突破性格上的弱點。因心理治療師除了知識和技巧外，最重要的一件工具就是自己，故必須把這件「工具」好好雕琢和打磨。

學習心理治療的歷程

畢業後，我開始從事心理輔導，接觸到不同需要的人，看到他們帶著五花八門的問題前來，當中他們要帶著不少勇氣才能打開自己，把不容易向人透露的困擾講出來，當中夾雜著不少眼淚。過程中，我體會到人的心理是非常複雜及矛盾的東西，即使是最常見的抑鬱症，不同人背後也有不同的成因和可能治療的方向，我必須透過持續進修和跟督導學習，不斷深化和研習所學，抽絲剝繭，學習進入受導者的世界，才能幫助他們從困境中走出來，而當中亦要學習承受幫助別人時的情緒壓力和對自身強弱的發現，也要接受自己的限制。

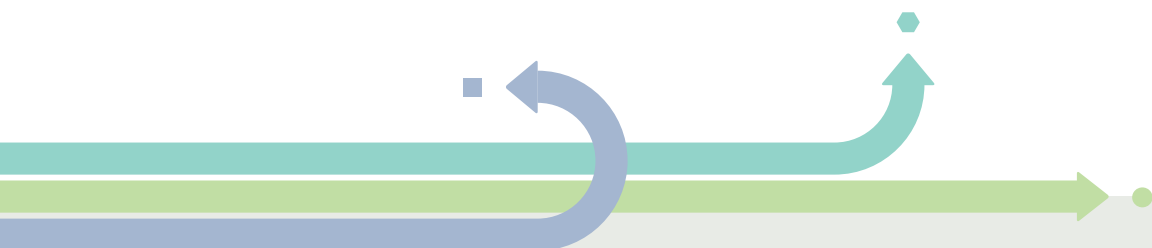
同時間，我亦發現心理治療是一門博大精深的學問，既是科學，即有實証支持其對不同心理問題

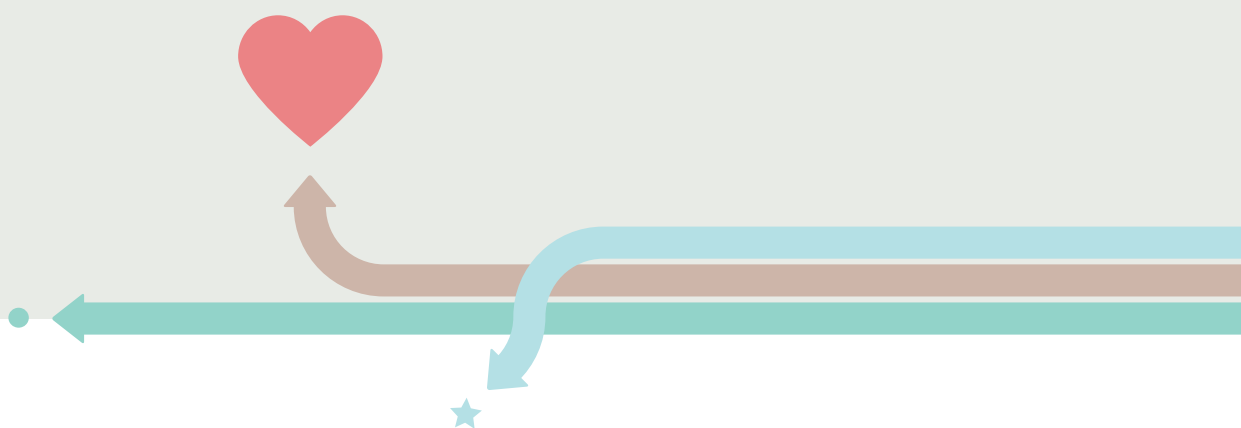
的有效性；另外，它又是一門藝術，因與受導者傾談時，不能硬把一套理論和技巧簡化地套在其身上，要知所進退，故「工多」才會「藝熟」。此外，心理治療師本身也要累積人生經驗和體會，對日常身邊和社會發生的人事物多加關注，培養自己的觸覺，才能做到在輔導別人時隨心所發，妙「口」仁心。而心理治療師本身亦要懂得好好照顧自己身心靈方面的需要，才能常常倒空自己，預備去承托受導者的問題和困擾。

而當我做了多年的實務工作後，即使我已不間斷地持續進修，但仍覺得有需要更有系統地學習，故修讀了臨床心理學，並於美國完成深造及考獲當地心理學家執照，過程中除了認識美國和香港對精神心理問題的文化差異、醫療系統運作之不同，亦擴闊了我對心理治療的認識和體會，吸收了最新的知識、研究結果和透過資深督導傳授實務之整合。例如，我以往不知道心理分析可以和腦神經科學結合起來，成為一門專門的知識「Neuropsychanalysis」，在美國的進修我有幸能接觸及學習了這方面一點點的知識和研究，引證了心理分析不少概念也有腦神經科學的研究根據，令我以往對心理分析的一些疑惑解開了。

從事心理治療的體會

假如你問我從事十多年心理治療的體會，最大得著是甚麼？第一，當然是能夠透過自己喜歡的工作去養活自己和家人，我覺得這是自己的福氣。事實上，有資料顯示只有少於10%的香港人有工作滿足感，不少人甚至把自己一生人大部分時間也放在不喜歡的工作上，這令我聯想到希臘神話中被懲罰的西西弗斯，要將一塊巨石推上山頂，而每次到達山頂後巨石又滾回山下永無休止的痛苦。所以，當我鼓勵年青人在擇業時，應跟隨自己的興趣和能力，而不單單是因為社會的潮流和賺錢的程度而決定。





而第二方面的得著，就是我有幸得到受導者的信任，分擔他們的痛苦，幫助他們解決問題，能與哀哭的人同哭，跟他們同心同行。當然，不是所有受導者的問題我都能解決，因這世界上沒有一個人能幫助所有人，這亦是做心理治療最具挑戰性的地方之一。

職業心理測驗

假如你是一位大學生，正在尋索自己當走的路，感到前路茫茫，有點困惑，也拒絕社會給你的定型和倒模，你可以在大學的輔導中心，做一些性格、喜好與職業的心理測驗，了解自己的興趣和能力，從而選擇一些適合自己的工作範圍。

發展心理學的啟示

我在三十歲時才轉做心理治療的行業，以為自己經歷很特別，誰知當我讀到發展心理學談到成人早期擇業發展的一些研究時，發現不少人在頭幾年的工作中，也會有不少疑惑，問到底自己是否應該繼續從事這行業，就算是在大學接受專業訓練的人，例如律師、醫生或會計師等，也可能有過這些疑問，他們有些在工作幾年後真的會轉行，但也有些在經過一輪思考和掙扎後，繼續留在同一行業裏面。事實上，一個人在工作中的探索，就好像我們在認識自己、尋找自己是誰一樣，需要時間和經歷，才知道自己的需要和能力所在。

前路由你創

希望我小小的分享，能在你尋索進修和工作方向時，對一個人在工作當中的心路歷程有多點認識，假如你看完我的經歷能得到一點點啟滴，便達

到我寫這篇小文之目的了。另外，假如你是基督徒，下面是我在工作上的一點信仰經歷。

人生召命

話說多年前在一個聖經展覽，以下一段展出的經文彷彿上帝交給我的託付：

「主耶和華的靈在我身上，因為耶和華用膏膏我，叫我傳好消息給謙卑的人，差遣我醫好傷心的人，報告被擄的得釋放，被囚的出監牢」（以賽亞書 61:1）。

看到這段掛在牆上放大了的經文，雖然我以往已看過很多遍，但當時的感覺非常震撼，我凝視了良久，像是上帝吩咐我，要用我的專業去服侍有需要的人，特別是「醫好傷心的人」這一句。故在餘下的人生，無論長短，我仍會繼續以心理治療去幫助人，成為一位「裹心者」（即包裹別人心靈創傷的人），並盼望能薪火相傳，能培育新一代的輔導員，希望有一天我離開世界時，能做到忠於所託。

當然，每個人的經歷和際遇也有所不同，用基督教的述語，就是不同人有不同召命（Calling）。假如你也想了解自己的召命，下面有一些書籍可推介給你。

拉維·撒迦利亞。譯者：杜華。（2015）。《人人擁有神聖的呼召》。台灣：聯經出版。

Ravi Zacharias (2007). *The Grand Weaver: How God Shapes Us Through the Events of Our Lives*. Grand Rapids, MI: Zondervan.

黎永明、陳文紀、楊錫鏘及張祥志。（2016）。《創造神學與人生》。香港：天道書樓。

跟沙遊的緣份 ——初次相遇

歐靜思女士
榮格分析師

2013年由瑞士回到香港，我開始投入榮格心理分析的工作，而我所提供的心理分析和心理治療，包括了我最喜歡的沙遊治療。2014年我曾經在通訊（第15期）寫了一篇介紹沙遊治療的文章《沙遊治療知多少？》，然而，往後的十期通訊的專欄都是和讀者分享有關榮格心理分析的理論基礎，今天，我又回到沙遊治療這課題了。

在《沙遊治療知多少？》之後，我沒有在這課題上作出分享，並不是他不重要或沒有甚麼可討論的空間；事實上，沙遊治療的理論基礎跟榮格的心理分析有著密切關係，所以要認識或學習沙遊治療，縱然治療師並不是一位榮格分析師，也要對榮格的心理分析有著基本的認識。

我曾經多次提到，榮格心理分析的治療目標是個體化（Individuation），透過個體化過程讓人成為真正的自己，這也是沙遊治療的治療方向和目標。早前的通訊，我已介紹過個體化過程，大家可以在中心網頁內重溫 www.allianceholistic.com.hk。個體化是

一個過程，沙遊治療也是一個過程。經過了多年沙遊治療的臨床經驗，希望能回到這題目作出深入而具體的分享。

當我回想沙遊治療跟我的關係，就要追溯至2004年。還記得當時修讀的輔導課程快將完結，對於未來工作仍未有清晰的方向。某天，學院的一位客席講師邀請同學們探訪她的私人執業中心，於是我以湊湊熱鬧的心態跟其他同學一起前往。那位客席講師是一位臨床心理學家，也就是現在香港沙遊治療學會（Hong Kong Sandplay Therapy Association）的主席梁慧賢博士（Dr. Amy Leung）。

沙的接觸

到達了梁博士的中心，大家先安頓下來；她隨即給我們介紹中心內沙遊治療的設備，當時她的沙遊物件存量未算豐富，但已令我感到很有趣。隨後她又讓我們經驗沙盤和其他沙遊物件。當時我不認識沙遊治療，也不知道如何開始。她簡單地說，「你

們可以在乾沙盤內自由地玩一分鐘。」對很多人來說輕而易舉，對我來說「玩」是一個難題，心裡想「自由地玩一分鐘」即是做甚麼？我是一個不懂得「玩」的人，更不要說在眾目睽睽之下「玩」，或者沒有指引地「玩」，當時真感到有些尷尬。

同學們一位接著一位地完成那一分鐘的「玩」，最後輪到我，不能再躲。當我坐在沙盤前，腦海一片空白，只有把雙手伸出來放進沙盤裡；雙手開始移動和不斷地打圈，感到有點迷茫；但幼細的沙在我手指間滑來滑去，感覺尚算舒服；我沒有多想，只跟從雙手無意識地做出螺旋式的動作。梁博士對著我微笑說，「這是 movement。」其實我不懂她的意思，但我的性格十分害羞，所以也沒有追問下去，只是她的微笑令我安心。

成長的過程，我們不斷被灌輸甚麼應該做、甚麼不應該做；無論在學習和遊戲上，我們首先想到就是指引或規矩，自由的鼓勵真的太少。沙遊治療就是讓參與者自由地玩，過程中創意就會不斷地啟發出來。

蛇的接觸

玩完沙盤，梁博士又向我們介紹其他的沙遊物件。她邀請我們先看看架上的物件，然後每人只要拿起一件；但她強調「不是你們選擇它，是由它選擇你們」。我再次聽不懂她的話，我忘記其他同學有沒有提出疑問，但我沒有，而且開始苦惱下一步應如何；或許有同學聽得懂，又或許他們跟我同樣聽不懂但也不想問。大家很安靜，眼睛向著同一方向，凝視著架上的東西。

回想那天的經驗，是我跟「象徵」(Symbol) 的初次接觸，感到很陌生，不知如何回應。架上有不同種類、不同顏色的小物件，在感到不知如何選擇時，突然有物件吸引著我——蛇。那裡有數條顏色艷麗的小蛇，我的眼睛停留在那裡。我猶豫是否要拿起其中一條小蛇，我心裡感到害怕。我是害怕蛇，每當在書本或螢光幕上看到蛇，我也自然地迴避；但架上的小蛇是假的，而且顏色美麗，沒有像真蛇般令人害怕，但我仍是拿不起它。

爬行嬰孩的接觸

我決定尋找其他物件，後來我的視線停留在一位爬行的嬰孩上。嬰孩讓我感到希望、積極，於是決定把他拿起來。當大家也拿起自己選擇或被選擇的物件，梁博士邀請我們把物件放進沙盤裡。當我

把爬行嬰孩放進沙盤時，突然有奇怪思想出現，我想把他埋在沙堆裡。然而，我所選擇的沙盤位置，剛好沙量不多，我嘗試又嘗試，他的頭始終也露出來。

我是一個內向情感型的人，較專注內在世界的感情多於外在世界的經驗。我忘記其他人拿了甚麼物件，也忘記他們怎樣處理自己的物件，但很深刻自己當時的反應。當我繼續留意被半埋在沙堆的爬行嬰孩，才發現他臉上燦爛而堅定的笑容。當時心裡想，那爬行嬰孩很勇敢，也好奇他要向那方向爬行？還要爬行多久？

初次相遇後……

離開了梁博士的沙遊治療室，我並未發現自己對沙遊治療有特別強烈的興趣，更沒有想到在畢業後要做兒童治療的工作，所以那次經驗並未帶給我很大的啟發。當然今天的我知道，那是一個過程；在我還不知道未來有甚麼事情會發生，事情卻已在無意識裡開始了工作。

原本只為了湊湊熱鬧的探訪，後來卻成為明白受助者做沙遊的寶貴經驗。我的受助者，不一定要做沙遊，更不一定每次面談也做沙遊，這是他們的選擇。就好像我並沒有在初次接觸沙遊，就選擇要學習沙遊，卻成為了我個人的經驗。受助者初次做沙遊，或許充滿好奇、期待，但亦可能因為不知從何入手而充滿焦慮，甚至想要放棄。個人的沙遊體驗讓我對他們多一份明白。

往後 5 年，我的工作沒有沙遊、沒有兒童，只集中做成人的個人輔導和心理治療，但沙遊治療跟我的關係沒有就此停下來；今天回望，當時的經驗在我內在心靈不斷地工作。直到 2009 年，我跟沙遊治療再次遇上，並且帶來我生命和專業上很大的轉變。這也是下期專欄的內容，到時繼續跟大家分享我的沙遊旅程。





情感連

梁趙穎懿女士
高級心理輔導員

在逼人的都市生活裡，工作加上照顧兒女，往往令夫婦疲於奔命，感情乾涸，像一部失靈的感情wifi蛋，連線不穩定，甚至有時連線中斷。感情連線有兩大部分——與自己的情感連結和與伴侶以情相繫，最強度的連線狀態前者是裡外一致、活出真我；後者是心有靈犀、互愛互諒。所謂以情相繫，包括了對伴侶開放自己的內心、有適切的回應及情感非常投入，對伴侶的說話、行為、感受非常敏銳和注意。

怎樣明白自己、接觸內心？怎樣的相處有利夫婦情繫心牽？本文嘗試從尋找愛的語言入手，再進深談如何接觸自己的深層情緒並與伴侶分享，以及怎樣的對話較有助夫婦正面連線。

尋找愛的語言

蓋瑞·巧門在他的著作《愛之語：兩性溝通的雙贏策略》^(註1)中以5種愛的語言來代表一般人對伴侶表達愛的途徑，分別是：

- **肯定的言詞**：用言語表達肯定、欣賞和愛慕；可以說是直接稱讚及認同。
- **接受禮物**：有些人著重禮物的價值，愈貴重顯示關係愈重要，有些人則著重情意，對方了解

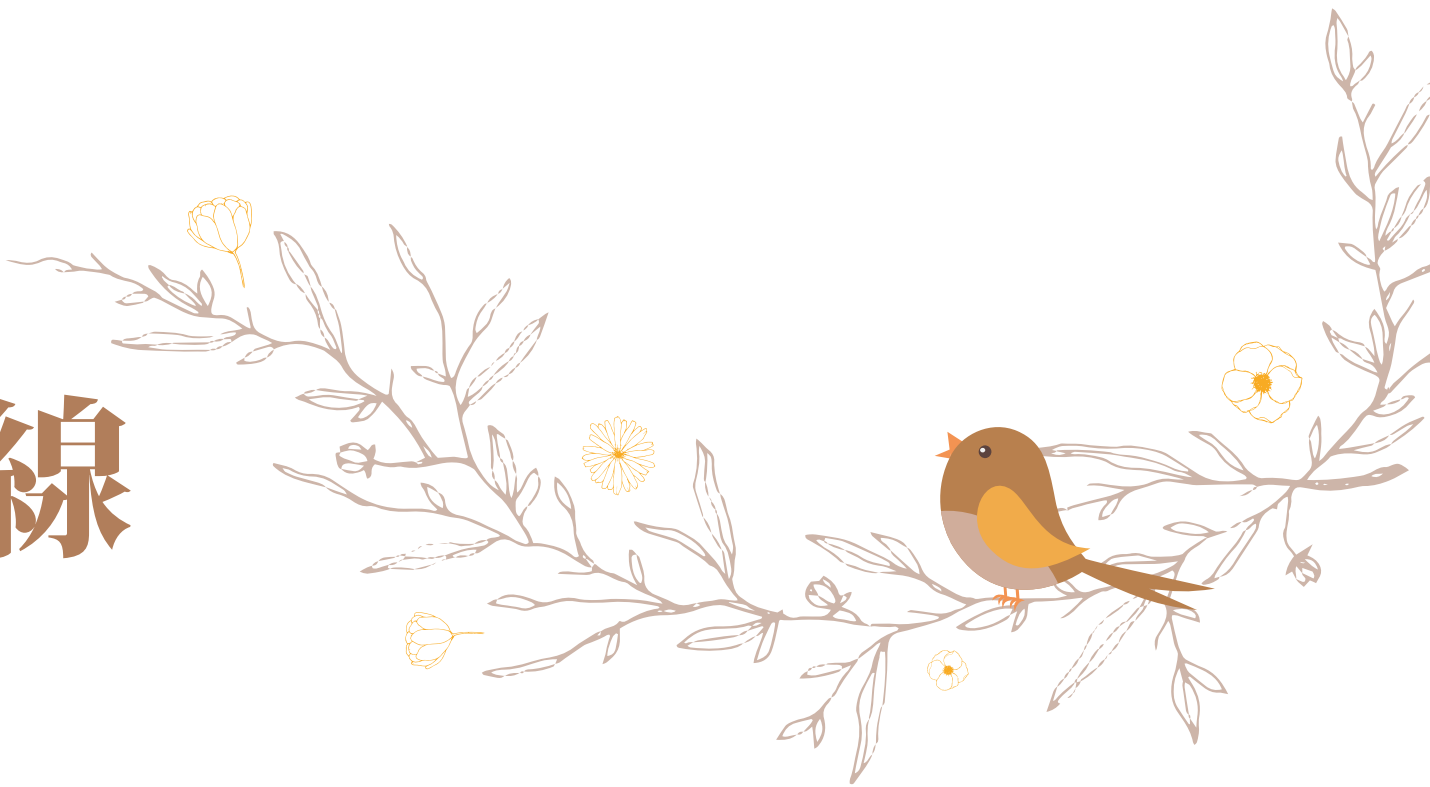
自己的喜好與需要嗎？投其所好往往令收禮物的一方感到被愛。

- **服務的行動**：即以行動表達關愛，例如情人節為伴侶親自下廚烹調對方喜愛的美食、為愛侶分擔家務、協助其工作，替對方按摩等。
- **身體的接觸**：包括親吻、擁抱、愛撫等。
- **精心的時刻**：指二人相處的優質時間，如拍拖時一樣，焦點放在對方身上，不論是甚麼活動，目的是增進感情、共享歡悅、深入分享，創造美好回憶。

這五種愛的語言猶如維他命，健康的關係一般全部齊備，只是因應夫婦不同的性格特質和需要，有不同的重點。通常每個人都有一兩樣特別喜歡的愛的語言，是你期待伴侶給你的「禮物」，沒有對錯優劣之分，卻有主次之別（主要與次要的愛的言語），在乎了解與配合，當你收到渴望的「禮物」，感覺特別窩心甜蜜。

你知道自己的愛的言語是甚麼嗎？試試就上述五項中從1到5排列出來，1代表你最喜歡的愛的語言，5是較不重要的。你的感受和渴望會告訴你甚麼是你主要的愛的語言，靜下來細想你的經驗就不難發現。當你知道自己主要的愛的語言後，可找個機會告訴伴侶，同時核對你是否了解對方的排

線



序。愛情猶如植物，需要滋養和細心照顧，否則會枯萎或不健康。有些人不了解伴侶的需要，自覺付出很多對方卻不領情，實在可惜。知己知彼，相惜相顧，實在是歷久彌新的智慧。

與自己的情感連結

人人都想知道怎樣愛人和被愛，最好的指引就是雙方的感受。關係基礎良好的夫婦，只要加強正面的相處，調整愛的語言以回應對方情感的需要，已能維持良好的情感連繫。可是夫婦間的大小磨擦，常蠶食夫婦的感情，是感情連繫的障礙。當一方或雙方心中有很多不滿，很容易把夫婦拉進前文所述的負向互動循環中（參第 24 期之誰可相依專欄〈同心退敵〉一文）。

情感失聯時雙方都需要獨處，進入自己的內心深處，明白自己的感受和需要，然後才可以向對方揭示隱藏在怒氣或冷漠背後的心靈實相——依附恐懼或未滿足的依附需求。一個與自己內心情感失去連結的人，容易被表層情緒例如憤怒牽著走，在對錯的爭辯與愛恨的糾纏中迷失，或麻木抽離、超級理性。

要接觸內心感受，需要獨處的空間，誠實與自

己對話，以下是一些重要的部分：

- 檢視當下，我能夠接觸自己的感受嗎？甚麼阻礙我接觸自己的感受？甚麼時候我會變得理性？例如每次感到焦慮時就會抽離情感、訴諸邏輯，往往是為了掩飾內心的不舒服，尤其當我對伴侶的情緒束手無策時。又例如丈夫受不了太太的情緒就建議很多方法，將太太的情緒撥開甚至否定。
- 聆聽內心的恐懼和無助感，甚麼是最大的威脅？我最怕甚麼？在相依經驗中甚麼對我最重要？^{（註 2）}
- 內心深處有哪些感受？不同的感受反映了甚麼依附需求？
- 在相處中哪個時刻最差？甚麼感受最差？我心中作出甚麼負面結論？當我感到難過和恐懼時，對方有甚麼反應令我的依附恐懼更甚？（可以用動詞來描述對方的反應。）
- 回憶相處中的影像、字句，甚麼觸碰到我內心深處的感受和脆弱？（仔細端詳他們指向的深層感受如恐懼、羞恥、傷痛、失落等）對我來說這些言行表達了甚麼訊息？甚麼訊息最可怕？
- 問自己我最需要伴侶怎樣對我，才能令我感到更安全 / 被愛？我怎樣表達我的需要可能令對

方有正面的反應？怎樣表達會令對方感到被埋怨、指責而變得自我防衛？

- 如果我承認伴侶的感受，有甚麼會發生呢？
- 對我來說甚麼是最深的痛苦？可能是孤獨，當我們失落和驚恐時，我們所愛的人不在，人不在或心不在，情感失聯；也可能是自我的價值被否定，被伴侶嫌棄或拒絕。

與伴侶加強情感連結的對話

當你與自己的情感有良好的連結，你能否與伴侶分享以上 8 題的答案？要向伴侶揭示內心的脆弱，是一個冒險的行為，雙方必須充滿尊重，以正面的態度回應對方——不指責，不攻擊，不抱怨，不諷刺，而是開放坦誠，和平冷靜。也要用心聽、慢慢說，不爭論道理或誰對誰錯，聚焦於明白對方及表達自己的感受和需要，在真情對話中加強情感連結。以下是一些互動中的提示：

1. 我們不能控制對方的言行，卻要控制好自己，例如改變指責對方的姿態，變為探索與表達自己反應背後感受和動機；或是改變退縮不表達的習慣，勇敢嘗試表白。
2. 當你冒險開放自己，對方看不見或不相信你的改變，以為你又要指責或抱怨甚麼，因而作出負面的回應，你們很容易又掉進負面的互動循環中。這時候你需要重複表達，直至對方注意到你的改變。
3. 當你感到關係不安全時，實在難以冒險承認自己的脆弱，反而想控制自己的感受，隱藏甚至否定感受存在。這時你需要先覺察及接納自己的感受，尋找可信任的親友支持，才逐少向伴侶表達內心的脆弱感受（深層感受如恐懼、內咎、孤單、不安全、受傷等都是較脆弱的）。你可以先告訴伴侶你對於分享自己內心世界的恐懼，例如害怕他 / 她誤會你或拒絕你，並告訴他 / 她你需要怎樣的支援。
4. 出現負面循環或情感失聯時，最少要講出一種深層感受，冒險承認自己的依附需求。
5. 聆聽的一方可以這樣回應：
 - 告訴對方你聽到他 / 她所說的話有甚麼感受？你明白了甚麼？有甚麼發現（從前不知道的）？
 - 如果你有困難聽進去，當他 / 她說甚麼時你有困難聽？當時你怎麼理解？又有甚麼感受呢？一起了解這些感受，澄清對方想表達的意思。
6. 如果對方用了很抽象的描述，你可嘗試用簡單具體的字眼重述。例如太太說：「我最怕你當我冇到。」丈夫可問：「你最怕跟我說話我不

回應你嗎？」也可以探討一下「我怎樣的反應讓你覺得我當你冇到？」

7. 當一方感到迷失或不知所措時，嘗試接觸他 / 她內心的恐懼，最怕會發生甚麼？這樣分享有甚麼感受？
8. 你想伴侶情緒好轉，就要他 / 她覺得你在，你願意陪伴他 / 她，而且你很關心他 / 她的痛苦。
9. 優質的聆聽是你聽到對方內心深處的感受，回應時顧及對方的感受，可直接告訴他 / 她你聽到甚麼心聲——感受和需要，切忌怒氣沖沖或超理性地回應。
10. 最佳的回應是甚麼？專注地聆聽，跟對方核對你聽得是否準確，而且表達你欣賞對方的真情表達，你願意作出正面回應，當然你需要探索怎樣回應伴侶的需要最適合。

小結

夫婦的感情連繫質素是關係的指標，人人都渴望在感情上與伴侶互相滿足，相親相愛，但親密感需要培養、栽種。在繁忙生活中為伴侶預留神聖空間，建立安全感讓雙方暢所欲言，互相聆聽、明白、支持。怎樣恩愛的夫妻，也有情感失聯的時候，若能正面表達你的依附渴求，感受到伴侶的感受，不困於自我防衛中，情感隨時可以再度連線。當雙方都致力作出情感調適與回應 (emotional attunement)，感情連繫定會更深更穩固，關係中更多和諧、共鳴與共融。這種生死相許的情不是神話，始於與自己的感情連結，並與伴侶分享，學習優質的聆聽和作出最佳的回應。

註1：蓋瑞·巧門著，王雲良譯《愛之語：兩性溝通的雙贏策略》，中國主日學協會出版，2016年（英文原著：The Five Love Languages: How to Express Heartfelt Commitment to Your Mate by Gary Chapman）

註2：依附恐懼和依附需要其實是銀元的兩面，常見的依附需要包括被接納、被尊重、親密、情感連結、被了解、支持、關懷、被重視、感到被愛、被珍惜、被肯定、被欣賞、得到注意、覺得有用、有影響力、得到保證、寬恕、被需要、戀慕、有吸引力、無條件的愛、感到獨特、能自主、有空間、能掌握自己的生命、有安全感等。

參考書籍：

1. 蓋瑞·巧門著，王雲良譯《愛之語：兩性溝通的雙贏策略》，中國主日學協會出版，2016年
2. Johnson, Sue. *Hold Me Tight – Seven Conversations for a Lifetime of Love*, Little, Brown and Company, 2008, Part 2, Conversation 4 pp.141-164.

兒童心理健康的重要營養 ——同理心



賴靜琳博士
臨床心理學家

每次舉行親職訓練，家長們很多都期望學習到有效管教子女的方法，但我在講解行為改變的技巧之前，我更著重教識家長們同理心的運用和重要性。從我一路以來對子女和家長相處的經驗與觀察，比較善長運用同理心與子女溝通的父母，他們的孩子普遍表現得更自信、較少出現「扭計」或情緒失控的情況、與父母的關係更親密。家長在運用管教技巧時，若沒有運用同理心，行為改變的果效也會事倍功半。

怎樣運用同理心 —— 同理心的四個主要元素

一般人對同理心的理解，是設身處地去明白對方的想法和感受，但表達同理心的重點，是要讓對方感受到我們理解並接納他自身的感覺。這正正是運用同理心具挑戰性的地方，因為要接納與自己不同的感受並非易事。例如，當孩子在跟家長哭訴他的同學笑他的默書成績差，家長可能會覺得那很小事，用不著有那麼大的反應，或可能覺得他沒有用心溫習所以給同學取笑也是自找的等等。若要用同理心去回應，就要放下自己的感覺，從他的角度去理解和接納跟自己不一樣的感受。真正有效的同理心包括以下四個元素：

1. **用孩子的眼去看世界** —— 從孩子的角度，嘗試用他們對事物的理解和認知去看事件。例如：一般情況下，小孩子會比大人更敏感他人對自己的評語；小孩子亦未必能準確判斷其他人的說話究竟是善意的說笑或帶攻擊性的嘲笑。若家長能從孩子的角度去看事件，便會更容易理解他們的反應。
2. **放下自己的批判** —— 先把自己的感覺和反應放下，不要那麼快對事件下定論（例如：「好少事啫！」）或表達你的見解和意見（例如：「佢地同你講下笑之嘛！」、「乜你咁小器架！」等）。

3. **盡量去明白和對孩子當下的感覺身同感受** —— 從自己的經驗和記憶裡找出跟孩子相似的感受，會有助自己更加明白孩子當下的心情。例如：就算自己好難完全理解被同學說說笑有什麼大不了，也可以想像一下自己在公司給同事當面批評時的感受，去明白多點孩子此刻感受到的傷心、憤怒、被排擠等感覺。
4. **對孩子表達你的明白和接納** —— 在用心聆聽孩子對事件的描述和自己的想法之後，家長可以總結聽到的事件經過，及告訴孩子你明白他有怎樣的想法和感受。可以多用反映的字句（reflective phrases）去表達你的理解，例如：「似乎你覺得……」、「我聽得出你感到……」、「你係咪覺得……」、「唔怪之得你覺得咁……」。

同理心的重要作用

當孩子感覺到他們的想法和感受被明白、被接納、和被重視，他們的負面情緒將會更容易得到舒緩，亦會較願意聽取和接受家長給予的意見和提醒。不論是大人或小孩，當被明白的基本需要得到滿足，感到自己被視為有價值的，他們便會更願意去明白自己和作出正面的改變。長遠而言，小孩若能在成長環境裡充足地得到這心理健康的重要養分，這對他們身心靈各方面的發展，都有著重大而正面的促進作用。

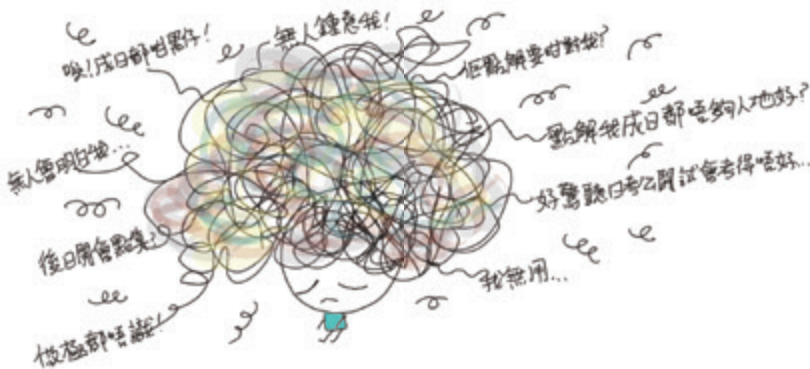
Reference:

Wiseman, T. (1996). A concept analysis of empathy. *Journal of Advanced Nursing*, 23, 1162-1167. <http://dx.doi.org/10.1046/j.1365-2648.1996.12213.x>



Mind FULL or Mindful?

- 1 有煩惱，未解決時，腦海會浮現不同的念頭……可能是為未來還未發生的而擔憂，又或是為過去所發生的事而感到不快或憤怒等……



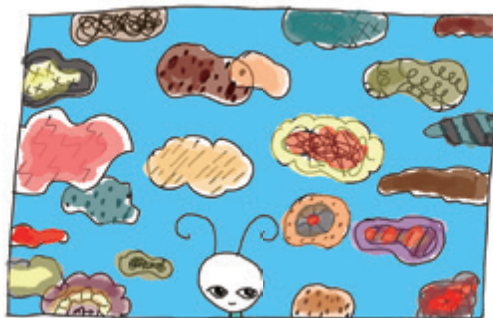
- 2 過去已過去，未來又未到，在面對煩惱時，我們只擁有現在當下此刻去作合適的回應。



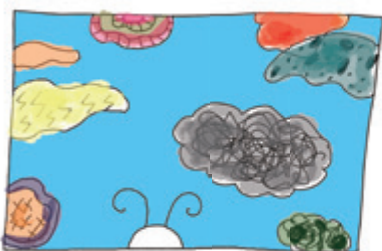
Focus on the Present Moment.

回到當下，可由留意自己呼吸開始，使身心重建聯繫。

- 3 覺察腦海裏所浮現的念頭，像天空上面的浮雲飄過，不需要刻意推走它們，或被它們的內容帶走注意力……

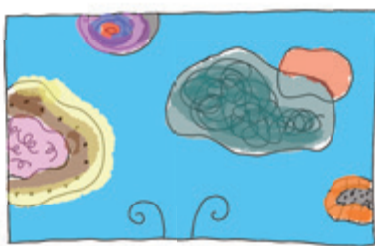


4

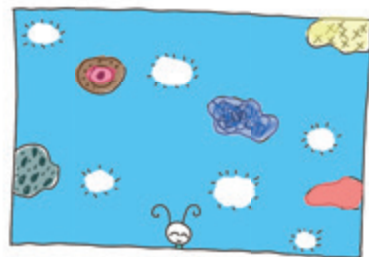


想像自己就是廣闊、蔚藍的天空……

5

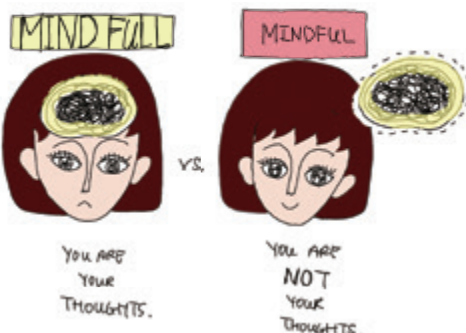


6



7

YOU ARE NOT YOUR THOUGHTS.
念頭不一定是事實，
您並不是自己的念頭。



Mind FULL or Mindful ?
您有得揀！就由靜觀開始。
靜觀（Mindfulness），是指有意識、不加批判地、留心當下此刻。



虐兒致死

——孩子及家長的困惑

莊勁怡醫生（精神科專科醫生）
胡鳳娟女士（臨床心理學家）

15

問題

近日一宗虐兒致死的倫常案，攪動了我們學生（5-8歲）的心靈。他們問家長：「點解個爸爸要打死姐姐，是否姐姐唔乖？」又有小朋友認為是死者曳……家長們無言以對。教會難免要回應（小朋友及家長）。可否給予意見、資料作回應呢？

親愛的教牧同工：

多謝你的網上留言。

這宗虐兒致死的悲劇，不但攪動了你們學生及家長的心靈，也刺痛了我們這群助人者的心。無論是身體虐待、疏忽照顧、性侵犯或精神虐待，很多人看到這些虐兒報導，心裏都會有一份沉重的感覺，為受虐的孩子感到難過、痛心，擔心他們心靈的創傷及日後的成長，同時也會問「為甚麼會發生這樣的事情？」

虐兒的成因

虐兒的成因很多，大部份施虐者都是孩子所認識的人，包括他們的父母。為何父母可以這樣傷害自己的孩子？有些施虐的父母童年時也曾經被虐待，影響了他們的性格發展、心理健康或管教子女的信念；有些被焦慮、躁鬱、濫藥、酗酒等問題影響，難以控制他們的情緒及行為；有些因不同原因（例如：意外懷孕、重男輕女、孩子有缺陷）而對孩子產生抗拒，甚至厭惡；有些對孩子有過高的期望，不懂得處理孩子的問題，缺乏耐性、同理心及適當的管教技巧，仍然錯誤地採取「棒下出孝兒」或「天生天養」的做法。其他因素（例如：婚姻問題、失業、經濟困難、支援不足）也會增加父母的壓力，影響他們對孩子的態度。

家長可以如何回應？

孩子問家長：「點解個爸爸要打死姐姐，是否

姐姐唔乖？」年幼的孩子，不會理解虐兒的種種原因，更不會想到那是父母的錯！在他們的生活經驗中，只知道孩子「唔乖」便會受到懲處、責罵，甚至體罰。家長回應孩子的提問時，可以考慮以下幾點：

1. 坦白告訴孩子，你們並不知道詳情，例如：「為甚麼那個爸爸這樣對待姐姐，我們也不知道，警察正在調查中。」
2. 肯定這不是受虐者的錯，例如：「每個小朋友都會有做得好及做得不好的時候，即使姐姐唔乖，那個爸爸都不可以打姐姐。」
3. 向孩子保證這事情不會發生在他 / 她的身上，他 / 她是絕對安全的，例如：「大部份父母都是愛孩子的，不會傷害他們。我們愛你，不會傷害你。請放心，如果你犯錯，我們會不開心，但我們會用其他方法教導你，一定不會打你，暴力不可以解決問題。」
4. 了解孩子的感受及憂慮，例如：「這件事令我們心裏不安，你呢？有何感受（不舒服、擔心、恐懼）？」
5. 用你們行之有效的方式安慰孩子，例如：擁抱他 / 她、與他 / 她一起祈禱。
6. 教導孩子保護自己，有需要時要尋求協助，例如：「就算是成年人或父母，都會有犯錯的時候，所以，如果你受到傷害，必定要把事情告訴可以信賴的人，如：社工、老師、醫生、警察，他們會幫助及保護你。」

教會可以如何回應？

教會又可怎樣回應呢？小朋友方面，同工可參考上述各點，了解孩子的感受及憂慮，給予安慰，並修正一些錯誤的想法。家長方面，可做多些預防工作，例如：

1. 舉辦家長講座或小組，讓家長認識孩子的發展，接納個別差異，對孩子建立合理的期望，適當地處理自己的情緒，採用有效的管教方法。
2. 平日多鼓勵家長分享照顧孩子的壓力與困難，並留意家長本身是否認識兒童的發展，有沒有高估了孩子的能力，或對孩子缺乏耐性及同理心，務求盡早給予支援，預防父母壓力「爆煲」，把怨氣發洩在孩子身上。
3. 加強關顧工作，對於有情緒病、婚姻問題、經濟困難的家庭，可鼓勵他們尋求輔導或經濟援助，以減輕他們的生活壓力。
4. 建立家庭之間互相支持的網絡，以免他們孤立無援。

此外，同工與小朋友及家長接觸時，如懷疑有虐兒的情況，應及早轉介予社會福利署跟進。（如欲了解更多有關資訊，可收看【杏林在線】虐兒有迹可尋？<http://news.now.com/home/local/player?newsId=250549>）

祝願各家長及孩子身心健康！

人事消息



余漫怡女士

余漫怡女士已於 2018 年 4 月 9 日起加入本中心心理輔導員專業團隊。余女士有多年的商業管理經驗，在教會的侍奉中經常處理輔導個案。其後赴美國紐約進修，取得心理輔導碩士，投身專業心理輔導。余女士曾處理的個案包括抑鬱症，焦慮症，創傷後遺症，強迫症，以及精神分裂症。她也擅長幫助成人，青少年跨越各種困難，處理個人成長，人際關係，哀悼等問題。余女士也曾主領有關課題之工作坊、講座。