



本期內容

編者的話	1
專論：	
了解和處理哀傷	2-3
童心同行	
愛學習的孩子是怎樣煉成的	4-5
心靈小天地：	
破爛的衣袖	6-7
誰可相依	
同心退敵——	
夫婦相處的負向互動循環	8-10
暢談心理學	
饒恕，一個可能的選擇？	11-13
瞬間看心理：	
愛·行好事	
Love·Acts of Kindness	14
人·全人	
那受苦的他者——	
日常臨床應用的詮釋學	15-16
中心消息	16

董事暨榮譽顧問

李詠茜博士	陳熾鴻醫生
賴子健醫生	陳玉麟醫生

榮譽顧問

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

專業團隊

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

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

第二十四期通訊編輯小組

督印：李詠茜博士

編委：陳熾鴻醫生 譚日新博士
許丘加莉女士



編者的話

陳熾鴻醫生

執筆於特首選舉前一星期，坐在電視機前看着選舉論壇，當下的感覺仍是十分煩悶！這感覺何來？是因為沒有一票在手，所以聽了他們的「政見」也無從回應？可能。或者即使有票也無從影響結果？也可能。但更甚的是除了胡官力陳公義的重要及為政者亟需道德勇氣外，我聽不到甚麼足以令人深思的宏觀理念。而我也深知他這些論述無法改變香港的政治現實。

論壇中不時聽見論者認為香港的問題在於青年人缺乏上流機會，我認為這是片面的。香港的青年一代多生於安逸，物質並不缺乏。他們很多人在追求理想，希望有一個更公平、更自由、可以適當行使權利去作出選擇、安全不被威脅、更有人情味的社會。為甚麼他們的聲音總不被聽見？他們重環境保育而輕中環價值，不是因為吃不到葡萄，他們甚至不怕向下流動：只要生活得快樂，住公屋又何妨？這是他們尋求意義的一個過程，如果為政者的思維範式只有經濟效益，很容易失卻了人文精神的一面。

我不是一位論政者，但是心理學在理解別人方面的確很著重人文精神。在『人·全人』專欄中我借助一本很好的書來談一下如何理解別人，我認為我們實在很需要這樣的真知灼見，學習真正的謙虛、聆聽。其實，「人」的本質就是社會性的，所以「關係」是人不能忽視的，今期幾個專欄都不約而同的討論到「關係」：親子的、夫妻的、朋友的；鼓勵、饒恕、仁慈等。我們或許可以從不同角度來看人與人的互動關係，但要尋求癒合香港社會現有的撕裂，如何走在一起、如何放下、饒恕、仁人？我想起點都在如何進入別人的世界去了解他！

了解和處理 哀傷



陳熾鴻醫生
精神科專科醫生

家庭醫生與一些長期病人以致他們的家人都建立了親密的治療關係，無論在突發性哀傷或在可預期哀傷過程中都會承擔重要的角色。有些病人因哀傷而引發身心症，也會向家庭醫生求助，所以家庭醫生對哀傷的歷程及心理必須有所掌握。期望在這課後我們可以：

1. 了解哀傷者的心路歷程
2. 能夠與哀傷者同行、提供專業的意見及心理支援
3. 留意到親人離世可以是不同疾患的成因之一
4. 能夠對經歷哀傷的人作出專業的評估，包括心理狀態及是否需要轉介
5. 得悉 DSM-5 對喪親之有關診斷

哀傷者的心路歷程

哀傷者所經歷的可以說是已經發生而無從改變的事情，所以他們往往會感到無能與無助，有時甚至會有面臨危機的感覺。在這些艱難時刻，有時真是只可以無言感概，以嘆息作共鳴！親人的離世亦可以說是改變的時刻，所以涉及的人都需要作出調適。作為人生的一個重要經歷，這也可以是一個醒悟的時刻，意識到存在的一些必然問題，也許會有些人因此經驗到成長。

在這階段，作為他的家庭醫生，一個有見識、受尊敬、有權威、富經驗（有些甚至有父母親形象）的人，能夠給與他足夠的明白、聆聽、認同及指引，會

使他感到對自己的處境有多一點的掌控。醫者細心觀察有沒有繼發的身心症狀，以及溫馨的提示，例如糖尿病病人不要因為哀傷而忘記服藥等，對哀傷者都是極其重要的。

何謂哀傷？

哀傷是因失去摯愛而產生的痛楚，這不單單涉及情緒，而是整個人（身心社靈）都在哀傷！他的情緒可能因這人的離去而被愁雲掩蓋，哀痛如巨浪陣陣衝擊，食慾不振，身體隨之而衰弱，不願見人，不願見神。著名的英國精神科醫生及心理分析師 John Bowlby (1980) 提出了四個哀傷的階段，包括麻木及難以置信、尋覓及渴求見面、灰心及混沌破碎、重整及恢復過來。這四個階段不一定是清晰的，而且當中的感受，包括憤怒、焦慮、無力、抑鬱都會不停交替出現，令當事人非常痛苦。

另外，美國哥倫比亞大學臨床心理學教授 Bonanno et al. (2000) 做了一個很大型的學術回顧，總結了 50-85% 經歷哀傷者共同的經驗，包括：中度的思維混亂、煩惱、健康問題、社交及工作障礙與及對離世者有正面的思想及情緒（詳見表一）；另外的 15-50% 卻從開始都只有輕微的哀傷表現。大部分哀傷者於一年內會回到以前的狀態，15% 在親人離世後一至兩年仍有嚴重至可診斷為重性抑鬱、廣泛焦慮症或創傷後壓力症等的失調。從分析結論看，哀傷的經驗是大部分人可

以共有的，所以哀傷不應算為疾病，而近年的傾向也不會把哀傷區分為正常或不正常，而是個別了解他們的需要。

思維混亂	自我身份的認知混亂，像失去了部分的自我；代入了離世者的症狀；失真感；經常沉思；難以集中及作出決定；對未來失去信心；不斷思索意義等
煩惱	長期及嚴重的情緒衰頹；感到憤怒、煩躁、哀傷、低落、驚慌、內疚、孤單、渴求等
健康問題	出現焦慮及抑鬱症狀；自殺率增加兩倍；荷爾蒙及免疫力失調；增加了各類身體的疾患等
社交及工作障礙	退縮；不能執行應有的社會角色；令周遭的人也感到煩惱；難以結交新朋友等
對離世者有正面的思想及情緒	感到釋然；為離世者已進入天堂而感到欣慰；為離世者感到驕傲；感到愛及快樂等

表一：大部分哀傷者的共同經驗

如何適應及過渡哀傷？

哀傷的經歷及感受也可以出現於其他的處境，例如失戀或失婚等，但這次講座主要仍是以應用於因親友離世而產生的哀傷。在漫長的歲月中，哀傷者如何適應，如何自處？心理學家提出了幾個不同的看法。

可以想像，遇到如此重大的經歷，一般的反應都不外乎面對或壓抑（逃避）。面對哀傷這方向的目的是透過面對習慣失落，例如「每次想到他都會落淚，但慢慢就習慣了」。而壓抑者則是用「忘記背後，努力向前」或「死者矣矣，生活都是要向前走！」等去應對。

這兩方面的取向很在乎當事人的文化、信念及人生取向，無分優劣，而且心理學家普遍認為兩者都是重要的。心理學家 Strobe 認為這兩個取向往往交替進行；另一位學者 Rando 認為哀傷者初期會較多用前者，學習放下，而後期則多用後者，為自己尋找新的意義及方向。

上述兩個方案最終都是要脫離逝去的關係，重新上路。但有另一個觀念與前兩者截然不同，Bowlby 認為我們毋須棄舊才可以立新，我們可以重整這段關係，內化這位親友，把逝者放在內心，象徵性地成為我們的安慰者、保護者。愛是永恆的，關係不需要斷絕，只要我們心知他已經告別了，不在人世，而這關係不會障礙我們前行。

總的來說，哀傷的結束意味著我們已經在認知上接納了失落，在情感上也接納了失落，並且建立了「沒有了他的我」這個新的身份。

經歷親人離世可會造成疾患？

一直以來，經歷喪事的人都會被認為有較高的機

會遇上意外或疾病，究其原因，也不無道理。例如：生理上，哀傷者的免疫力因壓力而減弱；情緒上，因抑鬱而導致自顧能力減退；社會上，生活方式的改變；加上精神上受到的打擊，這些改變都會導致患病，而尤為甚者，是年老或獨居的一群。

老人家在喪偶後患上抑鬱、肺炎、或長期病患惡化的情況是很普遍的，值得留心。而一些特別的個案，例如自殺、猝死、英年早逝留下幼年子女，或年幼子女早逝等情況也需要特別小心處理。

另外，有些求助者可能因為危機的發生而求診，例如失常、情緒激動、不能正常運作、求死等；也可能是因為繼發的問題如失眠、暴瘦、幻聽或其他情緒症狀等求助；亦可能因為身體不適及各種痛症、酗酒或其他行為問題而來。我們必須清楚他們的歷史，有高度的敏感度，對問題的成因有探究的心態，特別是無故的憤怒及嘆息，也可以有系統地詢問他們近期有沒有重大事故或壓力來源及從家族病史中尋找可貴的資料。

評估

對哀傷者的評估應包括以下幾項：

- 了解他們和逝者的關係如何
- 了解他們的處境，例如是突發的離世或是早有心理預期
- 了解哀傷者對事情發生的感受、想法，是否感到震驚、創傷等
- 評估他們的傷痛程度，例如是否出現身心的症狀及削弱了日常運作的功能等
- 評估他們的需要，例如是否需要提供危機支援等
- 預後評估，包括他們抵受壓力的能力、有沒有可預見的困難等；了解他們與逝者的相處模式、過往處理壓力的方式及經驗、過往經歷之失落哀傷、過去的身體及精神病歷、家族病史等都對此評估有很大的幫助（參表二）
- 評估他們可調動的社會支援，如家人及朋輩的支持等

達致良好預後的助力	可能引致困難的因素
性格樂觀、意志力強	哀傷者感到事情應該可以避免
抗逆力強：有自控能力，感到環境在他們控制能力之內，視壓力為挑戰，肯委身	哀傷者本身有精神健康問題或曾經因為不同的壓力或失落而產生適應失調
有強大的宗教信念，感到人生有秩序、有目標及有意義	突然及始料不及的死亡、死亡過程痛楚及漫長、涉暴力的事件、兒童的離世等
願意在生活上追求有價值的目標	哀傷者與逝者過往的關係糾結
有良好的支援系統	哀傷者感到沒有支援或支援不足

表二：預後評估

急性哀傷者在崩潰狀態的即時處理

遇有面對哀傷者即時感到崩潰時，我們建議運用危機處理的原則。危機是指事主一向應對困難的能力都不足以應付當下的情況而需要即時的援手。他可能會因傷心過度而進入離解的心理狀態，思緒混亂，不能作主，無法客觀地決定及安排生活，我們便要暫時接手幫助他們處理一些緊急的事情，例如：照顧起居飲食、安排子女上學接送、安排老人家的照料、請假、保障家居安全等。我們需要為他們調動資源，例如透過社工、護士與他們的家庭成員協商如何幫助他們。在這情緒高漲的時刻，他們可能需要一些鎮靜的藥物使警覺度稍為降低，可以冷靜思考、進食、睡眠。他們也可能需要一個安靜的環境表達哀傷，輔導員或社工可以陪伴及聆聽他們的心聲。待稍為平靜後，要與他們討論如何增強支援、有甚麼問題需要解決、解難的方案、生活的適應等，再把我們暫時接手處理的問題交還他們決定。

何時需要轉介精神科或其他專業？

大部份的哀傷者都會漸漸適應下來，而且在哀傷初期，他們大多都會振作，以處理喪葬的事情，早期的社會支援也會較多，反而是要看這初段處理之後的發展。倘若出現較嚴重的抑鬱、過度興奮、創傷後壓力反應、幻覺、行為問題如病態賭博、酗酒或預計他們的適應會有相當困難，都宜轉介。特殊的死亡事件包括自殺、他殺、災難事故、小童的離世等都是相當困難的處境，及早轉介至為妥當。在任何階段如果發現哀傷者有適應不來的情況，或是出現自殺傾向都要立即作出適當的處理。精神科醫生、臨床心理學家、心理輔導員往往都有處理複雜個案的經驗，也能夠付出更多時間與哀傷者同行。

DSM-5 給了我們甚麼新的角度？

美國精神科學會於 2013 年出版的精神學診斷及統計手冊第五版更新了有關喪親的診斷。過往喪親者產生抑鬱反應被視為正常不過，所以在診斷抑鬱症時要剔除因喪親而引發的抑鬱，新版取消了這限制。新版在「可引起臨床關注的其他情況」之下的「與主要支持系統成員相關的其他問題」一段加入了「非複雜的喪親」一項；亦在「需要再加研究之項目」一章加入了「持續及複雜的喪親障礙」並列舉了有關診斷條件，這些條件包括需要超過一年之相關症狀並造成個人的傷痛或社會功能上的失調。研究分析在這些條件下可診斷為「持續及複雜的喪親障礙」的比例，在美是 2.4-4.8%。相信這些新的發展有助我們重視喪親者的需要，以及更具體地找出需要協助的人。

童心同行



上一期跟大家討論小朋友學習興趣下降的普遍原因，今次繼續和大家探討學習動機的主要來源和提升學習動機的一些方法。

三種與生俱來的基本心理需求

跟據自我決定論 (Self Determination Theory)，人的天性本質有一種「內在成長趨勢」(inherent tendency towards growth)，在與生俱來的心理需要得到滿足的前提下，會主動地付出努力和行動去發展和達到自己的成長潛能。自我決定論認為，當人在以下的三種基本心理需求都能夠得到一定程度的滿足時，才能夠達至個人的身心靈健康，這是個人自我激勵 (self-motivation) 的基礎。

1. 能力感 (Competence) —— 明白怎樣去達到不同的結果，相信自己能夠有效地執行必要的行動或任務。
2. 歸屬 / 關聯需要 (Relatedness) —— 在自己的社交環境裏可以跟其他人建立穩固和滿足的關係。
3. 自主性 (Autonomy) —— 能夠自發地、非受他人影響地作出個人選擇的行為和調節。

內在與外在動機

當這三種與生俱來的基本心理需求得到的滿足愈大時，個人便會有愈大的主動性和動機去發展自己的潛能和促進個人成長。自我決定論將實踐某行為或目標的動機分為兩大類：

1. 內在動機 (Intrinsic Motivation) —— 一種由行為本



愛學習的孩子 是怎樣煉成的？

賴靜琳博士
臨床心理學家

身的趣味性或愉悅感帶來的驅動力。擁有學習內在動機的學生，會對學習課程內容的新知識感興趣。他們對學習內容會有更深入和賦概念性的認識，也會有更長久的記憶。這類學生很享受學習和克服當中挑戰的過程，這種內在的動力也會較穩定和持久。

2. 外在動機 (Extrinsic Motivation) —— 從事某活動或行為的動力來自外在的回報，譬如獎勵、讚賞、金錢、成績表現、其他人的評價、懲罰等。擁有學習外在動機的學生，會為了得到好成績或避免成績差帶來的後果，在學業上付出努力。但當外在的學習回報難以得到或消失時（例如：測驗內容太艱深難有好成績、默書成績好但沒有獎勵），學習的動機便很難持續。

提升學習動機的方法 —— 自我決定論的啟示

若想提升孩子學習的內在動機，最直接的方法是提升學習內容和方式的趣味性，和讓孩子看到學習內容與日常生活或興趣的關連。例如：用遊戲方式背誦英文生字、帶孩子到超市邊購物邊練習加減乘除數。任何活動（包括學習）的內在動機主要來自感受到能力感和自主的經驗，因此給予孩子適中的挑戰和適度的選擇，讓他們從學習中經驗克服困難的成功感和自主性，對孩子學習的興趣有着重大的影響。

外在動機用得適當的話，也可以幫助內在動機的提升。若孩子對某些課題內容或功課類別感到沉悶或反感，可藉着外在動機鼓勵孩子嘗試，直至他們經歷一些成功或提升興趣感後，逐漸減少外在回報。值得

一提的是，一般情況下，口頭或其他形式的讚賞（譬如：媽媽在爸爸面前讚仔仔今天做功課很專心），比物質上的獎勵更加有效。當然，孩子表面上會對物質上的回報更有興趣，適量的物質鼓勵，對於困難或沉悶的工作，會有即時提升興趣的效果。少量的物質獎勵（例如：孩子喜歡的卡通人物文具、放假帶孩子到溜冰場或看電影等），加上父母或老師對孩子的努力給予真誠的口頭讚賞，學習興趣便能更有效被提升。

在鼓勵孩子學習的同時，多點聆聽、接納、肯定，和關心孩子的感受和想法，並多跟孩子傾談學習以外的事情，這樣孩子才能感受到父母無條件的愛與接納，使他們相信父母不只是在他們成績好的時候才愛他們，從而得到不怕失敗的勇氣，更有信心在學習上或其他方面作出不同的嘗試和努力。

參考資料：

1. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Motivation, personality, and development within embedded social contexts: An overview of self-determination theory. In *The Oxford Handbook of Human Motivation* (pp. 85–107)
2. Deci, E. L., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., & Ryan, R. M. (1991). Motivation and education: The self-determination perspective. *Educational Psychologist*, 26, 325–346
3. Deci, E. L., & Vansteenkiste, M. (2004). Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology. *Ricerche di Psicologia*, 27, 23–40
4. Slavin, R. E. (2000). *Educational psychology: Theory and practice* (6th ed.). Boston, Mass.: Allyn and Bacon

歐靜思女士
高級心理輔導員

破爛的——衣袖

坐下來算一算，《心靈小天地》的出現已差不多三年了。過去的內容集中在榮格心理分析的理論，除了我的受助者，相信大部分讀者感到那些內容不容易明白。理論始終是理性的東西，需要時間沉澱、消化、反思。在執筆今期通訊時，心裡想：「倒不如嘗試把心理學的理論放在生活和生命的應用層面上作出反思！」我希望專欄可以有新向度，所以作出嘗試。

奇妙的經歷

回想起數月前在瑞士一次有趣的經歷。歐洲人在冬天的消遣活動，大部分在雪山上渡過，對於在香港生活的我來說，充滿著好奇，知道未必可以體驗，但仍希望感受一下。我們由蘇黎世出發，當地氣溫大概攝氏3-4度，在雪山上的溫度大概要在攝氏零下15-20度；我們穿上厚厚的大衣，作好禦寒的準備。

一般而言，歐洲地方的室內是十分溫暖，對我來說有時是過度溫暖。上到火車，大家把外套除下，那時我才發現衣服的左衣袖縫線爆開了，而且不是小小鬆開，是由袖口一直爆開到上臂的位置。當時我不知如何反應，心裡驚慌，朋友也未有察覺；即時想是否要把外套穿回，不要讓別人看見我如此尷尬的模樣。然而，對於怕熱的我來說，室內的溫度真的不可能穿上外套，很快我就打消了那念頭。我沒有其他方法，只好把狀況告訴朋友，他們看見我的衣服也忍不住大笑起來，同時也奇怪衣服突然破得如此厲害。

大家想幫我忙，但也不知可以如何入手，似乎唯一方法是到達火車站後趕快買件新衣服。雖然兩小時後問題就可以解決，但我仍不能輕鬆下來。在火車上，我的身體變得僵硬，不敢亂動，就是害怕被人看見我

怪怪的模樣。朋友們沒有把我當成怪物看，繼續吃他們的早餐，但我不能視那破爛的衣袖不存在。我試圖用手輕輕壓住它，不想被人看見，也不想被人看見我介意它破了。

在火車上的二十多分鐘，對我而言是何等漫長！當我發呆看著那破爛的衣袖，心裡突然冒出一個想法來。不知有否讀者跟我想出相同或類似的方法？我請朋友把我另一邊衣袖的縫線也拆開，而且要拆得跟左邊的一模一樣。朋友呆住了，認真地說：「真的嗎？」我輕輕地點頭。朋友邊拆邊笑，他小心翼翼，又流露著有點緊張。他說：「原來不難拆開！」當我看著朋友認真地把衣袖拆開，我的心情也漸漸輕鬆起來，終於「破袖行動」完成了。完成後，我的衣服再不是破衣服，而是一件前衛的衣服，我也笑起來！我在火車上舞動雙手，感到輕鬆、自由。

經驗中學習

兩天後，當我跟分析師見面時，急不及待告訴他那奇妙的經歷。一位八十多歲的老人家也大笑起來，然後說：「我很高興看見妳用如此有創意的方法來解決問題。」「創意？」我沒想到解決問題跟創意有關。當時我心裡很不舒服，只想為自己做些改變，希望自己可以好受一點。過去的我絕對談不上是有創意的人；年幼在學時，所有跟文學和藝術有關的科目，我也沒有甚麼表現。回想起來，沙遊治療和榮格心理分析確實給我不少幫助。

好的經驗並不在於表面上的得著；甚至看似失去，其實得著的更豐富。我常思考各種不同的經歷對我有甚麼意義，這次也不例外；每次生活、生命的體驗也



是美好的學習，我們不要錯過它。我坐下來，重新思想事情的經過、內在的反應、行動上的回應，希望對自己有更深的認識。

內在的情緒

火車上的經歷，大家容易看問題就是破爛的衣袖，我也以為如此；事實上並不是。我並不很喜歡那衣服，所以它破了我並不感到可惜。我看見自己不敢隨便動，及意圖不讓人看到我的破爛衣袖。不能動也就是失去了自由，不好受的感覺，但也是那份感覺令我想改變，把問題解決過來。

當我回到自己的感受，才發現那是很沉重的羞愧感。我先感受到不是羞愧感，而是不能動的感覺。羞愧感是很深的感受，也是很痛苦的感受，人傾向是逃避那痛苦的感受，我只有靠著不能動的感受表達了當下的情緒。

那份羞愧感源於我如何看自己。當我感到自己做了羞愧的事，認為別人也如此看我，終於我看自己就是羞愧的人。事實上，沒有人在意我的衣袖如何。令我難受的原因不是那破爛的衣袖，是那叫人痛苦的羞愧感。羞愧感令我不能動，失去了自由；另一種說法，那不能動的反應，背後更深的情緒就是羞愧感。

創意的思維

失去自由的感覺帶動我想解決、改變。如何解決？如果眼睛看著只是破爛的衣袖，想到的方法只有找東西把衣袖縫起來，可以向四周問人有沒有針線或扣針的東西。我是性格內向的人，不容易跟陌生人說話，

而且把自己的破爛衣袖展示給陌生人看，我也感到尷尬。當我看著左邊破爛的衣袖時，同時看到右邊的完好無缺；忽發奇想：「既然左衣袖不能配合右衣袖，倒不如右衣袖來配合一下左衣袖吧！」

事實上，我也需要一份勇氣才可以把這想法說出來。當我們的行為或想法跟一些基本的社會標準不同時，容易引來懷疑、輕視、否定、拒絕。因為對朋友們的信任，我作出表達，而這份嘗試也帶來一個轉機。我不難理解，有人會想已經有一個問題，怎可能再製造多一個問題？這是得與失的問題，當我不介意有可能失去，也就多份勇氣去冒險及作出嘗試。

有人會問我如何想出這另類的解決方法。坦白說，我也不知道我如何想出來，但可以肯定這不是硬生生從書本上學習得來。現代人的學習，強調背誦、理性、邏輯，至於創作上的學習就相對地沒有被鼓勵了。創意是指創新的思維和理念，超越既定的界限，打破舊有的模式。我的分析師認為我選用了具創意的方法來解決破爛的衣袖，對我來說，這是很珍貴、又充滿鼓勵的經驗。創造力在生命成長是可等的重要！

結語

人生總會遇上大小不同的問題或困境，情緒會被牽動，帶來是內在的張力。明白人內在的情緒，會認識到真正問題之所在。火車上的經驗，令我深深體會，在困局中只看著眼睛所見的問題反而會想不到解決的方法。透過創意表達的學習，例如：寫作、藝術等，可擴展思維的角度和層次，強化解決問題的能力。至於有關下一代的培育，希望能看重孩子們的創造力。



同心退敵—— 夫婦相處的 負向互動循環

梁趙穎懿女士
高級心理輔導員

8

筆者近年進深學習婚姻治療時，老師有一個發人深省的说法——婚姻是一個道場，每個人在婚姻中修練自己，不斷成長，挑戰自己人性的善惡，化解怨恨，在愛與恕中提升生命的質素。那麼若想改善婚姻關係，不要諉過於伴侶或其他人與事，而要謙躬自省力求改變自己。

誠然婚姻問題千絲萬縷，涉及多個層次，包括

- 1) 個人層次如性格、情緒智商、實務能力、自尊等；
- 2) 關係互動層次如溝通能力、處事習慣、惡性循環等；
- 3) 跨代的家庭遺傳如親密模式、家庭信念等；
- 4) 跨代家庭未了事如家庭秘密、創傷等；
- 5) 家庭生活發展周期如青少年子女暴風期、中年危機、疾病、失業等；
- 6) 社會思潮如婚姻觀、價值觀等。

如夫婦間仍能溝通，一同面對負向互動循環是一個務實而策略性的起點，因為生活中的磨擦，即使是小問題，日子久了會損耗感情，而且認為問題在對方身上，無形中夫婦站在對立位置，情感下滑甚至失聯。情緒取向的婚姻治療 (Emotionally Focused Couple Therapy; 以下簡稱 EFT) 就是以互動為切入點，幫助夫婦明白兩人的互動舞步，作出調整，聚焦於互動循環而非夫婦個人身上。

本文集中闡釋常見的互動模式，了解互動中的言行與內心世界的變化與經驗，協助讀者明白自己及伴侶，以致突破關係的桎梏。在夫婦衝突中有三種互動循環經常交替出現，一、互相指責，被指責者嘗試解釋甚至還擊；二、一方指責，另一方逃避；三、雙方均逃避抽離，表面上沒有衝突，情感上漸行漸遠。同

一對夫婦，不同時間可經歷上述一至三種的互動，有些夫婦則先有第一種互動，熱戰一輪後其中一方轉為沉默迴避，最終指責者也放棄，猶如兩位舞者同時退出舞池，有時或會再次進入第一或二種互動中。EFT 稱這三種互動為魔鬼對話，分別為揪出壞蛋、抗議之舞及凍結與遁逃。不論是哪一種互動循環，都會令夫婦感情上的連結轉弱或失聯，關係變得不安全而惡化。

一、互相指責循環——揪出壞蛋對話

在這互動中，夫婦的著眼點是找出誰之過，心底認定主要問題在對方身上，自己像受害人一樣，感到痛苦甚或憤怒，發出抱怨或指責，對方輕則以解釋回應，通常被視為辯護、借詞推諉，重則愈描愈黑、火氣上升，演變為互相攻擊指責。有些人以先發制人的姿態先數落對方的不是，有些人則是被指責而惱羞成怒反擊。無論情況如何，這種對話通常是雙輸的——輸的是大家的關係。當夫婦經常陷入這種對話，會形成負面的預期 (anticipation)，愈來愈反應過敏，不斷強化負向的循環。

當夫婦陷在這循環時，必須盡快叫停，讓雙方的情緒可以降溫。回復平靜後，先進行以下的自我省察。

1. 轉移視點：人的自然反應是想完又想對方做了甚麼不好的事在自己身上，現在就嘗試想想自己的反應怎樣影響對方。

當他 / 她說 _____ / (行為) _____ 時，
我感到 _____，於是我 (反應) _____，
這樣做令對方 _____。

大部分人比較覺察對方怎樣影響自己，卻忽略自己的反應其實也在影響對方，因此雙方都要對造成目前的負向循環負責任。

2. 你通常用甚麼方法「證明」對方有問題？
3. 你怎樣描述你的配偶？最常出現的形容詞是甚麼？
4. 你較多爭議事理，還是傾向歸因為對方的性格有問題？
5. 當你發覺自己有問題，你傾向承認？道歉？沉默？推諉在他人身上？
6. 對方甚麼言行會刺傷或觸怒你？你又有甚麼言行會刺傷或觸怒對方？
7. 你們爭執後能重提事件並和好嗎？還是避談，不了了之？為甚麼？

二、一方指責另一方逃避——抗議之舞

指責和逃避背後都是抗議，指責者抗議失去安全的依附關係，期望得著回應，如果沒有正面的回應，負面回應也聊勝於無，像個以負面行為引人注意的孩子，勝於被當作透明。逃避者則無聲抗議被批評指責，包括一些暗示或隱晦的指責，例如：「你這種行為令我很失望。」「因為你這麼夜歸，我擔心到失眠。」當逃避者感到難受，便以沒有反應作為反應，卻令指責者更難受。沒反應如不理不睬，不聞不問，就如在兩人中間築起圍牆，令對方氣憤甚至抓狂，愈激動就愈追逼，逃避者就愈害怕，躲得更遠，如此循環不息，關係觸礁。

通常指責者在互動的舞步中是追逐者，有意無意地踩著逃避一方的痛處。他 / 她有時提出很多要求、建議，甚至指定對方必須如何如何，想改變對方，催逼、批評，顯得咄咄逼人。如此，伴侶不是愣住不知如何回應 (freeze)，就是退避三舍，想逃離戰場 (flee)。也有些人學到沒反應不吭聲對方的怒氣較快消失，反而解釋、安撫有時講多錯多，糾纏更久。

在行為層次的互動循環很容易看到，較難卻更重要的是從依附渴望和恐懼的角度明白互動怎樣維持與惡化，明白雙方的深層感受。若雙方體會自己不僅是受傷者，亦是傷害者，聯手結束指責逃避的循環，才可以為婚姻開啟另一片天地。以下是雙方行為模式及內在世界的撮要。

指責者 / 追逐者：

依附渴望	被珍惜、被愛、我可信賴你、親密感
依附恐懼	被排拒、被遺棄、失去與對方的感情連繫
深層情緒	孤單、不安全、受傷、悲哀
對己的觀感	自己不重要、不夠好，可有可無
行為模式	批評、指責、抱怨、提出很多要求 / 建議，想改變對方，催逼

逃避退縮者：

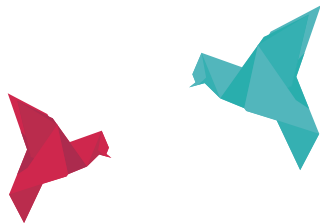
依附渴望	被肯定、被信任、被尊重
依附恐懼	被批評、不被接納、被否定能力與人格
深層情緒	絕望、無助、痛苦難受 (麻木自己)
對己的觀感	我很失敗，我不是好丈夫 / 妻子，沒信心做得好
行為模式	理性，聚焦於解決問題，迴避衝突，不作回應、拖延

三、雙方均逃避與抽離的互動——凍結與遁逃

行為上夫婦各自修行，沒有爭執，心境卻不一樣。指責者經歷太多的沒反應後變得灰心與絕望，想放棄、麻木自己，與伴侶保持距離以減少被傷害和失望的痛苦。逃避者只要不感安全，會繼續用沒反應來保護自己，情感抽離或避免接觸，被動而觀望。在這冷戰般的循環中，雙方溝通最少，防衛最高，情感失聯。若長期如此，婚姻會枯萎。

踏出重要的第一步——截斷惡性循環

上述三種循環都是惡性循環，不會無故逆轉，必須其中一方作出改變，最有效的莫如同心合力叫停，再啟動良性循環；即用非指責的態度指出問題，表達對關係和對方感受的重視，外化衝突，合力尋找應對之道。關鍵不在於解決問題的方法，而是對伴侶的關懷、重視，能夠平等、開放、冷靜地溝通，著眼於關係過於令對方依從自己。中止負向的互動循環，是夫婦重建信任與安全感的第一步。以下是一些實用的參考，記住要聚焦於互動的過程而非事件的內容細節，亦要留意當下的互動，不活在過去，翻沒完沒了的舊帳。



1. 在大家較平靜時一同勾畫互動的循環，了解其觸發點 (trigger)，可能是某類說話或非語言的表達如表情、語氣等，認定不良的互動循環才是敵人，不是對方。此外，商討出現負向循環時怎樣叫停及改變表達方式，令溝通更暢順；
2. 為互動循環找個貼切的名字，每當循環出現，夫婦任何一方覺察到就立刻指出來，例如：「啊！我們又陷入『你聽我講』循環了，大家都覺得對方不聽自己講而氣憤，我們停一停，剛才發生甚麼事？」
3. 從指責、投訴轉為反省自己，如實地表達，例如：「剛才我未說完你又打斷我，一臉不耐煩，我覺得你不尊重我，又不肯聽我講，好激氣！於是我也不讓你說下去，一心搶回發言權，沒聽進你半句話……。」這句話概括了剛才甚麼觸動自己的神經、對伴侶行為的理解與感受，以及自己作出甚麼反應，這種反省能促進明白自己及對方。
4. 承認自己的行為怎樣影響對方：「我搶咪不停講，於是你罵我霸道，愈講愈大聲。」夫婦很容易影響對方的感受與行為，亦不自覺快速對伴侶的行為作出主觀的理解，聖經中「快快的聽，慢慢的說，慢慢的動怒」（雅各書 1:19）實在是智慧之舉。意識自己有分造成現在的負向循環，有助消除怒氣，重啟溝通，不流於意氣的爭拗。

更多練習：

1. 你和伴侶的互動較多是哪個循環？試試一同就某事件勾畫你們的互動是怎樣的。請參考以上 1-4 點。
2. 個案（虛擬）討論

王先生和太太對投資風險有不同的看法，每次先生買入風險較高的 X 股票，王太都會反對，催促他快點沽出，又投訴他不肯先有共識才入貨。起初王先生會解釋幾句，又說自己讀經濟，有研究市場走勢……王太表達投資額高的話應該得她同意，她不想輸光辛苦儲蓄的錢，又重提那幾次投資失利損失了多少錢，信不過他的眼光。王先生大喝一聲：「不要再說了，煩死人！」就離開了房間。之後幾個月，每逢王太問他買賣股票的事，他不答半句，有時還找借口出街。王太覺得他不理會自己的追問，十分氣憤，不時以不同方式再問他，甚至提出取消聯名戶口……王先生繼續不作回應，而且愈來愈夜回家。

- a. 這對夫婦的互動呈現甚麼循環？你認為甚麼說話或行為令這循環持續並惡化？_____
- b. 他們的互動中觸及雙方甚麼依附渴望和恐懼？
丈夫的依附渴望和恐懼：_____
太太的依附渴望和恐懼：_____
- c. 互動怎影響他們對自己的看法？
丈夫：_____
太太：_____
- d. 互動怎影響他們對伴侶的看法？
丈夫：_____
太太：_____
- e. 他們的互動怎樣影響他們的關係？_____
- f. 假如他們是你們兩夫婦的朋友，請討論你們會怎樣幫助他們認識他們的互動循環及作出改變？_____

小結

夫婦總有爭執的時候，要改變對方多會無功而還，不如好好反省求變。自己改變對方也會受影響作出調適，才有機會啟動良性循環，一切改變由覺察省悟開始。所有夫婦都有不同——性格、成長背景、看法、處事手法、價值觀、期望等，相處時容易落入不同的惡性循環中，明白行為背後的內心經驗很重要，若能看到伴侶的依附渴望與恐懼，在互動中大家如何被困，共同努力扭轉互動，關係是充滿轉機的。然而沒有認真回顧反思及與伴侶討論、分享，單是看看文章，改變不會太大，誠邀你與伴侶一起做本文的練習，當你發覺關係開始有改變，一切努力都是值得的。

參考書籍：

1. Johnson, Sue. Hold Me Tight—Seven Conversations for a Lifetime of Love, Little, Brown and Company, 2008, Part 2, conversation 1, pp.65-97
2. 《婚姻與家庭治療》霍玉蓮著，突破出版社，2005 年二版，頁 146-149。



饒恕， 一個可能的選擇？

譚日新博士
臨床心理學家



虛構例子

陳小姐是一名三十多歲的專業人士，她前去尋求心理治療的原因，是因為在工作上經常和上司有很多磨擦；另外，她與男朋友亦很容易有嘈吵。細問之下，當上司對同事有不一致的看待時，她會替他們出頭、與上司理論。而當男朋友偶爾遷就了朋友而犧牲了她，她會非常不高興。此外陳小姐對社會上近年政治不公之現象亦有很大的怨憤，故此她非常積極參與其中，希望可以扭轉政治形勢。可是當她為了不少事情抱不平後，因為去得很盡，破壞了不少關係，得罪了很多，自己亦感到受傷和疲倦，情緒也很低落，故此她希望心理治療師可以幫助她。

為何不能饒恕？

正如陳小姐的例子，不少前去尋求心理治療的人或多或少也有一些事情未能放下，現今的問題背後往往涉及童年與父母之不良經驗，中國人奉行『百行以孝為先』，故此我們大多數不容易承認自己恨父母，極其量只會說不喜歡他們，更多的是對父母有一種又愛又恨的矛盾心理，也有一些人自以為與父母關係很好，當重新回想過去，才知道自己對父母也有不少埋藏在心底裡的恨怨。這些家庭中的不幸遭遇，包括童年時受到性、身體或情感方面的虐待、父母疏忽照顧、偏

愛或因自戀（譚日新，2016）傾向而犧牲了兒女等。另一方面，亦有一些人被兄弟姊妹、同學、朋友或鄰居欺凌，他們會怪責父母沒有好好照顧及保護自己，以致日後形成對人不易信任。在這些情況當中，他們有些會選擇原諒、放下，也有些不能或不容易做到，有些甚至會責怪自己或上天，最後連自己或上天也不願意原諒，形成苦待自己的傾向，經常怨天尤人。

饒恕是否等如……

有本地婚姻治療師（黃麗彰，2015）在討論饒恕時，對「饒恕等如什麼」提出以下一些疑問：

饒恕 = 忘記？

英文有一句說話“Forgive but not forget”，告訴我們饒恕不一定代表忘記。

饒恕 = 交換？

如果原諒人會有好處或者能夠達到一些好的後果，不少人也願意嘗試。

饒恕 = 一蹴即就？

有人相信饒恕應該立刻、盡快，對於小衝突也許可以，但很深的創傷則一定不能。

饒恕＝弱者行為？

有人相信假如我們饒恕人（特別是敵人），就代表向人示弱，試問如果在兩陣交鋒時，怎可這樣？

饒恕＝可以強迫？

有些人相信可以要求別人原諒自己，例如有些基督徒會要求被他們苦待的人遵行神在聖經的教導去原諒他們，否則就是被害者在宗教上不夠虔誠。

饒恕＝自我犧牲和啞忍？

既然別人用大道理迫自己要原諒他們，唯有『打落門牙和血吞』，一於「死頂」吧了。

饒恕＝認同加害者的行為？

有些人之所以不饒恕，是因為覺得如果原諒了別人，就等於認同加害者的行為，會助長他們的惡行。

饒恕＝高高在上地赦免？

有些人願意饒恕是基於覺得自己比別人在地位或境界上高超，所以願意像「皇帝對平民」般網開一面。

饒恕＝一定要復和？

有人覺得饒恕就一定要和加害者復和，但是因為仍未能真的可以做到，或仍然要與加害者繼續相處，為了保護自己，就不願意饒恕。

饒恕＝公義不彰？

有些人覺得被害後最應考慮的是公義的彰顯，而不是去考慮饒恕與否。

饒恕的定義

Dr. Robert Enright 是近年來專注研究饒恕的心理學家，他對饒恕的定義是：「願意對不公平傷害過我的冒犯者摒棄憤怒、放下負面的判斷和行為。同時要對冒犯者寬宏大量，甚至施與慈愛。」（Enright, Freedman, Rique, Enright, & North, 1998），這定義包含了復和的部分。不過，亦有些心理學家（例如：Dr. Ryan Howes）認為饒恕不一定包括復和，應著重個人內在的歷程。Howes (2013) 指出，饒恕是「一個人內在的歷程，當中包含梳理受傷的部分，了解事件的來龍去脈，重建安全感及放下對冒犯者的憤怒。」

饒恕的對象

可以包括別人、自己和上天（神）。要饒恕人不難理解，要饒恕自己是因為不少人在經歷創傷事件後，有時會覺得是自己導致問題的出現，因而怪罪自己，例如有些人經歷婚姻或感情失敗，覺得是「自己蠢」、「沒有眼光」或「識錯人」等而不能原諒自己。另外，

怪責上天是因覺得自己的際遇不好，又不能怪罪自己或別人，那唯有是上天的問題了，而有宗教信仰的人，如基督徒，因為相信神全善、全能和全知，故此不能接受一些非常的遭遇發生在自己身上，而把責任怪罪於神。也有些基督徒說「饒恕神」，他的意思不是指神做錯了而需要人原諒，而是人選擇放下對神的憤怒和不滿，學習重新與祂建立關係。

饒恕的歷程

心理學家 Dr. Mark McMinn (2011) 指出，饒恕不一定要勉強對方跟自己復和，有時候對方可能沒有懊悔之心，又或者他根本不覺得傷害人。故此在實際的情況當中，饒恕往往只可能從自己一方做起，選擇放下，不再憎恨對方。McMinn (2011) 指出饒恕的個人步驟可以包括：

1. 首先承認自己被冒犯者傷害，接受自己內心有憎恨對方的感覺。
2. 要傾注和流露複雜的感受，例如難過、傷心、憤怒和失望等。
3. 從而整理被傷害的感受、創傷後扭曲了的想法和價值觀。
4. 在整理後，選擇放下，用平常心回望過去的創傷，歸納為人生經歷的一部分。

復和的歷程

饒恕之後，在一些情況當中，有人會選擇關係的復和，例如丈夫婚外情後，妻子選擇饒恕及復合。在復和當中，可以考慮下列一些要點：

- 有時可先由一方饒恕對方後，重新接觸對方，釋出善意開始。
- 雙方在饒恕的歷程和時間上或許會有差距，必須要尊重對方可能與自己有不同的步伐。
- 或許要有中間人作出協助和調解。
- 但最終要雙方都想改變和更生才行，不能勉強。
- 過程中雙方真心向對方認錯，願意放下自己，重建關係，當中或許會有挑戰和困難，例如很容易在再相處後，勾起以往不愉快的回憶，故必須要有一些堅實的信念和價值觀才可繼續前行，例如重視婚姻承諾等。
- 過程可能不是一兩次的對話就行，進展可能會是「行三步、退兩步」，又或會有停頓位，故必須要尊重對方步伐和顧慮，關係才可以慢慢重新建立。
- 有些人會考慮用一些儀式（如重新立約）去提醒自己，希望不再用舊的經驗和角度去看自己、對方和這段關係，例如有一些夫婦會重新買一對戒指為對方配戴，象徵這段關係有一個新的開始，好像結婚時一樣，讓戴在手指上的戒指時刻提醒自己。



饒恕的好處

不少研究（例如 Toussaint, Shields, Dorn & Slavich, 2016）指出，不饒恕與身體和心理情緒等問題有很大的關聯，故此不少心理治療師也會鼓勵受導者為了自己的健康著想考慮饒恕。事實上，饒恕可以幫助我們從創傷中復完，不再以受害者身份生活，所以饒恕可以幫助人展開新的一頁，不再活在過去受害的陰影底下。另外，不少人在自己有了新的體會後才能放下過去的怨恨，例如在自己作父母後，才能體會自己父母過去的為難和辛勞，所謂「養子方知父母心」，願意慢慢放下童年遺留下來對父母的抱怨，擺脫過去的束縛，邁步前行。

未能饒恕又怎樣？

當然，有些人不能饒恕，是因為仍要與加害者繼續相處，例如家人因「舊恨」未過「新仇」又增，故此他們與加害者在相處上必須要有智慧、界線和支援網絡，才可以免被對方繼續傷害自己。此外，假如事件可訴諸法律，有些人會考慮用這個方法還自己一個公道，例如有些童年時被性侵犯的受害人，長大後決定採取法律行動，不過，受害人必須考慮在審訊過程中公開侵犯事件對自己及家人的衝擊及影響，作出全面考慮後才作決定。有些信奉宗教人士如基督徒，亦會考慮將審判加害者的主權交給神，相信神可以在今世或死後作出適切的審判，為自己伸冤。

例子分析及治療進程

陳小姐在見了心理治療師一段時間後，發覺父母從小偏愛弟弟，有什麼最好的也給了他，而自己在家中則只有責任的份兒，以致她從小到大對不公平的事情往往有很大反應。她因父母的偏愛而形成了一些信念：「覺得自己不可愛」和「別人會傾向虧待她」，故她在關係模式上必須要「為自己凡事爭取」，否則，經驗告訴她什麼也不會得到，可是在爭取的過程中，因為害怕別人佔自己便宜和覺得對方與自己敵對，她往往會做得很過分。雖然她的原意不是要傷害別人，但當對方感到被攻擊時也會反擊她，「牙齒印」就是這樣形成了。當陳小姐明白了童年經驗對她現在的影響之

後，除了學習改善情緒和現在的關係之外，她也願意嘗試原諒父母，在過程中她經歷不少高高低低、思潮起伏、情緒跌蕩，亦發現自己雖然因父母的偏心而不滿，心底卻一直渴望得到他們的愛。當完成了治療之後，陳小姐的情緒改善了不少，與人的關係亦沒有以往那麼多磨擦，也放下了不少對父母的怨恨。雖然她對不公平的事情仍然比別人敏感，但是她已經可以用一個較理智和與人有商有量的方式去解決問題。

總結

當然我們明白不是所有不幸經歷也是容易放下的，而饒恕對一些人來說也不一定是一個輕易簡單的過程，需要有非常大的勇氣、堅實的信念和價值觀才能達到。況且，饒恕必須是一個自願的過程，不能勉強自己亦不應勉強別人進行。假如你知道自己對過去一些事情仍然未能放下，但以往很少想及原諒別人這個可能，我邀請你思考這個課題，為了自己能夠活得精彩、暢順前行，不妨考慮「饒恕」為一個可能的選擇。

參考資料：

1. Enright, R. D., Freedman, S., Rique, J., Enright, R., & North, J. (1998). The psychology of interpersonal forgiveness. In R. D. Enright & J. North (Eds.), *Exploring forgiveness* (pp. 46–62). Madison, WI: University of Wisconsin Press.
2. Howes, R. (2013). Forgiveness vs. Reconciliation. *Psychology Today*. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/blog/in-therapy/201303/forgiveness-vs-reconciliation>
3. McMinn, M. R. (2011). *Psychology, Theology, and Spirituality in Christian Counseling*. Wheaton, IL: Tyndale.
4. Toussaint, L., Shields, G.S., Dorn, G., Slavich, G.M. (2016). Effects of lifetime stress exposure on mental and physical health in young adulthood: How stress degrades and forgiveness protects health. *Journal of Health Psychology*, 6, 1004-1014. doi: 10.1177/1359105314544132
5. 黃麗彰。(2015)。《幸福的實踐——婚姻輔導解構》。香港：突破出版社。
6. 譚日新。(2016)。《「王子與公主」的煉成——淺談家庭中的自戀》。誠信綜合治療中心通訊 2016 年 12 月第 23 期。檢索自 http://www.allianceholistic.com.hk/ni/0105-200104_ahcc23Online.pdf



瞬

間

看心理

圖·文·陳穎昭

繪圖是空，文字裡頭也是空，唯獨您的感覺不是空。
希望透過本專欄與讀者分享日常生活與心理有關的點滴。

愛·行好事 Love·Acts of Kindness

1

近排流感高峰期，送你一樽維他命C沖水飲，增強抵抗力！再加送你一杯你嘅至愛——少甜少奶嘅Cappuccino，幫你朝早醒一醒神！

嘩！Nice surprise！維他命C，I LIKE！仲有咖啡飲，好香呀！多謝啊！



2

有粒！行快幾步先！

慢慢行，唔使急，等埋妳！



3

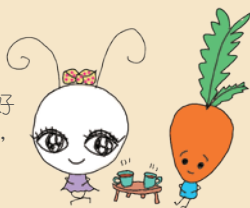
捐衫可以幫助有需要嘅人，捐書可同其他人分享想法、知識，同埋騰出屋企多D空間；搬嘢一來可以鍛練吓手臂肌肉，二來又可同女友一齊做D有意義嘅嘢，成個人都會感到開心D，一舉六得，正！



施比受更為有福，只係少少嘅分享，何樂而不為！

4

見你呢排成日都好邊，好無心機咁，你點呀？



唉，近排好down，做乜都好似唔係好順利，真係好邊呀……

有時，適切的陪伴和聆聽，可以是給朋友最好的禮物。

5

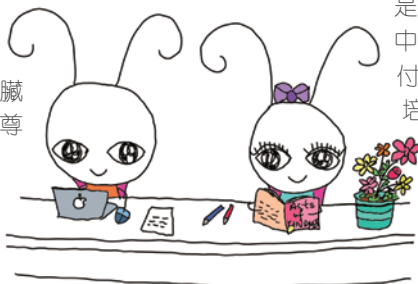
咦，有人嚟咯，等我拉住度門先。

好彩有人頂住度門。



科學家 Dr. David R. Hamilton 說，跟據研究顯示，行好事 (acts of kindness) 可帶來不同的好處，例如有：

- 當你善待他人時，腦部會自然分泌多巴胺 (dopamine)，讓你感到更加快樂。
- 行好事，腦部會分泌荷爾蒙催產素 (oxytocin)，有助降低血壓及提升心臟健康；它亦能提升自我的樂觀感及自尊 (self-esteem)。
- 減低衰老。
- 提升人際關係，減少人與人之間的距離，增加聯繫。



- 對他人行好事，亦可鼓勵他們去行更多的好事，帶來正面的漣漪效應 (ripple effect)。在正向心理學 (Positive Psychology) 中，仁慈 (kindness)，是性格強項 (character strengths) 的其中一種，意指尊重和幫助他人，為他人付出，做好事，不期望個人利益回報。培養一顆仁慈的心，像肌肉一樣，可以透過行好事，越鍊越強壯，讓人更容易以關懷去回應別人的苦況及更有意欲去幫助身邊有需要的人。

那受苦的他者 日常臨床應用的 詮釋學

陳熾鴻醫生
精神科專科醫生



還記得去年在這裏介紹過一本書《活在上帝的記憶之中》（作者：John Swinton，出版：William B. Eerdmans Publishing Company, 2012）嗎？今期我想介紹另一本書，作者是 Donna M. Orange，我認為她是近代最能夠揉合心理分析與當代哲學的學者。書名是《The Suffering Stranger—Hermeneutics for Everyday Clinical Practice》，出版：Routledge, 2011。

『詮釋學』這三個字給人的感覺——高深，但不能不談。如果說成「我可以怎樣解讀這文字？」、「我可以怎樣理解你的說話或行為？」、「我可以怎樣了解你？」可能較易掌握，這麼說來，這些問題在助人行業中的確是不能不談！其實『詮釋學』這個課題最早出現在基督教神學研究中，意思是要探討「如何理解這段經文的原則及理論」，其中一個原則，就是我們必須從前文後理這大環境去理解某一個細節，但也要從細節中去建構大環境，這叫做 Hermeneutic cycle。（p.9-10）

在臨床工作中，「怎樣理解」非常重要。我也有無數這樣的經驗：我以為自己明白病人，但他們不感到被明白；我給了病人一個我以為很了不起的詮釋，他們感覺只是被評定；我說知道病人的痛苦，但是他們要的是我真的感受到他們有多痛！直到我明白、承認沒有一個人能夠完全明白另一個人，這真誠的謙卑才能換來更深的信任。Donna 引用神學家 Friedrich Schleiermacher (1768-1834)，提出了三個了解他人的原則（p.5-12）：

1. 了解別人是困難的（如果不是全無可能的話），嚴格來說，沒有人能夠真正了解另一個人。明白到這困難正是詮釋學的開端。
2. 我們是會了解錯的。誤解是必然的，所以我們必須有強烈的意願去了解每一個細節。
3. 從全人的角度，人是不能簡化的複雜體。以 complexity 作為人的狀況來說明，人的處境不只是 complicated（可以化繁為簡），而是一個不能簡化的 complex。所以簡化的理論（reductionism）往往不能詮釋人的處境。

Donna 接着簡介了幾位哲學巨人，Wilhelm Dilthey, Martin Heidegger, Hans-Georg Gadamer, Paul Ricoeur 及 Emmanuel Levinas 對詮釋學的貢獻。你可能想像這些理論必然是高深枯燥的了！不過如果你設身想想：如果了解別人是如此困難，有甚麼方法、或者從甚麼角度會讓我們能夠更容易及準確地去了解他人，能夠聽到他們真正的聲音？他們在這方面的確有真知灼見！我想分享一下下一段對我在臨床工作上十分有意義的說話（p.43）：

我們聽到病人說我們誤會了他，說我們虛偽。以對話的精神來看，如果我們真的想聽到他的聲音，我們起碼要暫停一下我們「想自己是對的」這意願，收起一下我們對「病人的病」所有假設，包括我們對自己的前設、一切被教導過吸收了的觀念、期刊上最流行的專業辭彙，想一想：「或許他也可能是對的！」。就讓他們先被接納！

在接下來的幾章，Donna 就幾位她歸納為人道主義（humanitarian）的心理分析大師 Sandor Ferenczi, Frieda Fromm-Reichmann, Donald W. Winnicott, Heinz Kohut 及 Bernard Brandchaft 的詮釋角度，即是他們從甚麼角度來了解別人，而這些角度如何促進對人的了解作出分析。她提出了十多個不同的角度以及各自的意義，例如前文提及的「無從簡約的複雜性」、「無法言喻的孤單」、「從發展中的角度作詮釋」等。貫穿這些人道為本的詮釋角度，Donna 總結了一個基本的取向，就是 Gadamer 提倡以信任為基礎的詮釋。容許我再引用兩段作結。

信任為本的詮釋基本上是關於我們對病人的態度：相信他們正嘗試把自己的真相告訴我們。他們的所言、所行都在溝通他們真實的狀況，問題是我們是否了解。(p.40)

信任為本的詮釋當然並不假設病人會毫不猶豫就信任我們，如果我們明白他之所以要來見我們與他過去被出賣及受過的暴戾遭遇相連，那麼他的反應就是最自然不過的了。信任為本的詮釋關係到我們對這工作及對那受苦的他者所持的態度與價值取向。這態度可以創造一個他可以學習到——很多時候這是有生以來的第一次——在人類中仍然有一個安全及可以信任的地方，然後他可以相信自己的經驗。(p.34-5)

要完全讀明這本書可能並不容易，但我希望其中一些精髓也可以幫助我們這試圖去幫助別人的人，不負他們寄予的期望！

中心消息



人事消息

楊明康醫生 4 月起加入本中心榮譽顧問行列。楊醫生為誠信普及精神專科中心顧問，曾為本中心在 2014 年 10 月於元朗舉辦之精神健康教育公開講座主講。歡迎楊醫生！



聯合退修會

2017 年 3 月 31 日，本中心與誠信醫療中心、誠信普及精神專科中心、婚姻及兒童啟導中心聯合舉行退修會（見大合照）。當天內容豐富，包括由麥基恩醫生引用哥林多前書 12 章分享配搭的功課；企業顧問左淑欣女士透過企業個案帶出多方位溝通的動力；及本中心臨床心理學家劉詠汶女士講解臨床心理與職場心理的互動介面。



中心同事自組的詠唱小組獻唱詩歌「People I meet」，其中歌詞「I assure you that your deed to my brothers in their need, was a deed you did to Me」成為彼此的鼓勵。隨後由中心董事陳玉麟醫生分享及講解普及精神治療的觀念。

AHCC 網頁

讀者可以登入本中心網頁 www.allianceholistic.com.hk 重溫「通訊」期刊文章及參閱中心售賣的書籍及 DVD。



教育講座

中心專業團隊同工除接受個案約見談外，亦歡迎機構企業教會邀請主講專題講座，如有查詢歡迎致電各中心。