



## 本期內容

編者的話	1
特稿：孩子，你今日失敗咗未？	2-3
特稿：精神健康的社會角度	4-6
「心靈小天地」：	7-8
蛇的象徵意義——靜與動	
「暢談心理學」：	9-10
從「逃學威龍」到「五個小孩的校長」——淺談香港學生學習困難	
「關係解碼」：	11-12
真的無跡可尋嗎？	
婚姻離異的可能軌跡	
「人·全人」：	13
從馬可福音反思醫者心	
「玩出……新未來」：	14
玩出新關係	
「瞬間看心理」：	15
愛情是… (II)	
中心消息及活動	16

### 董事暨榮譽顧問

李詠茜博士	陳熾鴻醫生
麥基恩醫生	賴子健醫生
康貴華醫生	陳玉麟醫生

### 榮譽顧問

歐銘鏞醫生	馬燕盈醫生
張鴻堅醫生	陳方揚醫生
何定邦醫生	

### 專業團隊

李詠茜博士	吳張秀美女士
胡鳳娟女士	歐靜思女士
顏昭華先生	葉魏佩琮女士
陳穎昭博士	賴靜琳女士
譚日新博士	郭麗芳女士
梁趙穎蕊女士	陳偉基先生

### 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

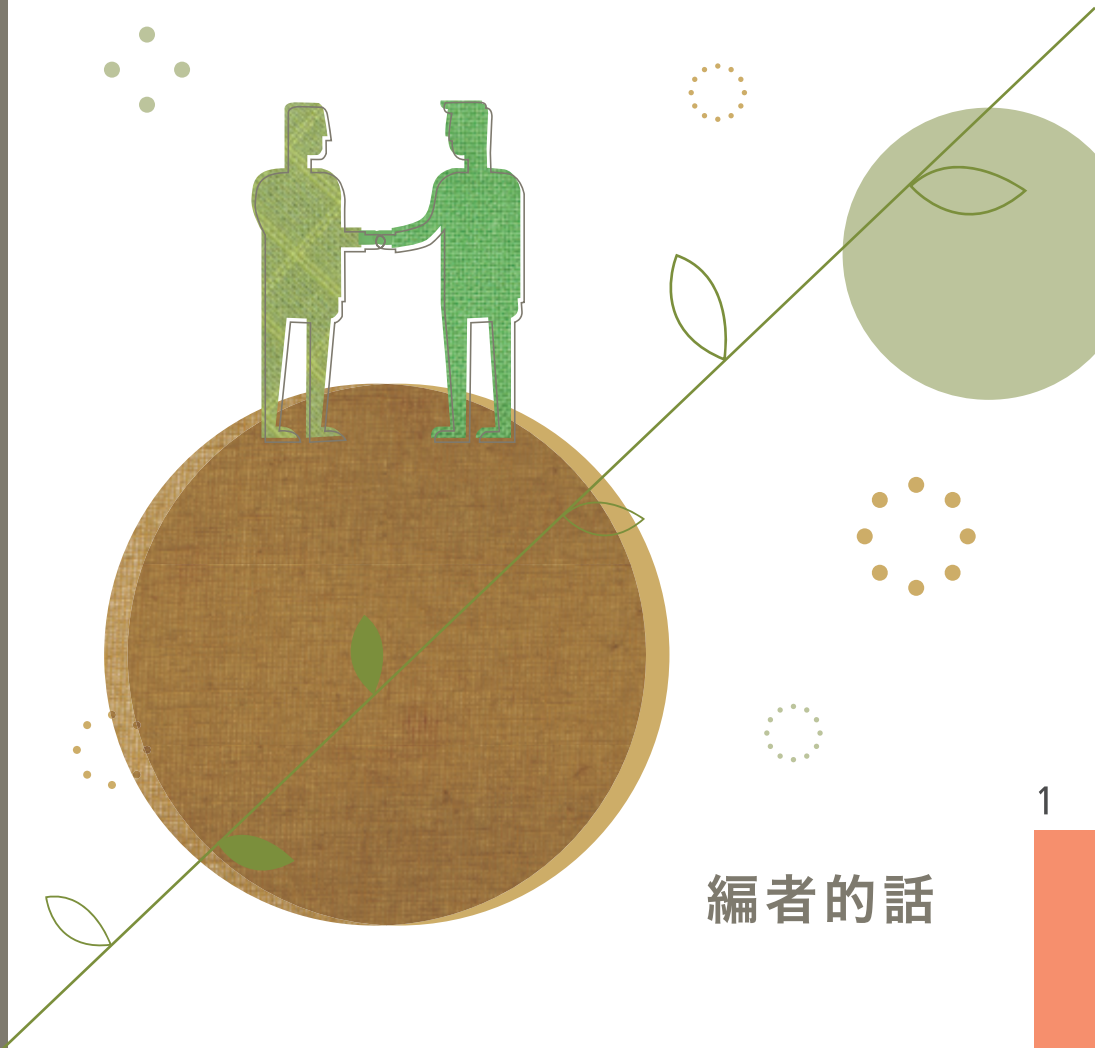
網址：www.allianceholistic.com.hk

電郵：info@allianceholistic.com.hk

### 第二十期通訊編輯小組

督印：李詠茜博士

編委：陳熾鴻醫生 郭麗芳女士  
 許丘加莉女士



## 編者的話

「通訊」轉眼已是第20期了，每期印製6000份，定期的讀者羣已增至3千多。每一期的內容都由本中心的顧問、臨床心理學家、心理輔導員執筆，或特約專家撰稿，和讀者分享他們多角度的治療經驗及反思。

您也可以從多角度看今期的特稿及專欄文章。其中有涉及『關係』的角度：諸如親密關係，親子關係或社會中的人際關係；也可以從『心』看醫者、父母、校長。專欄內容跟以往一樣豐富，從香港學生遇上的學習困難、如何成為孩子理想的玩伴，到婚姻離異的跡象、無意識裡的「象徵」，醫者和您反思醫者心，還有「愛情是…」續集。

另外兩篇特稿：「孩子，你今日失敗咗未？」及「精神健康的社會角度」，分別由本中心臨床心理學家顏昭華先生及顧問陳熾鴻醫生執筆。顏先生的文章，節錄自他早前在本中心舉辦的精神健康教育講座，以親身的經驗，分享如何和孩子擁抱失敗，做個積極的父母。細讀他的文字，仍回味當天顏爸爸的精彩分享。陳醫生的特稿，令我想起要給它起個簡易的口號：「精神健康，人人有責」，讀畢或許您會有新的啟發！

20期了，要重溫過去的精彩內容，可登入我們的網頁www.allianceholistic.com.hk「通訊期刊」，下載pdf版。如果讀者對通訊內容有任何意見或迴響，可傳送到電郵地址info@allianceholistic.com.hk

# 孩子， 你今日 失敗咗未？

顏昭華先生  
臨床心理學家

2



## 失敗 = 「差」的迷思

筆者曾在網頁的搜尋器中，輸入「成功」、「失敗」兩個關鍵字。「成功」找到 2203 項紀錄，「失敗」卻只得 600 項。「失敗」容易聯想起很多不同的負面詞語，如：「我不行、搞不定」，不難理解它不受歡迎的原因。

現代父母總不願孩子輸在人生擂台上，隨著電話聊天程式的流行，家長每小時都收到不同的 update：「人家孩子成功轉讀名校！」（唉！輸了三分。）「那家孩子代表學校到外地參賽。」（慘了，又失五分！）生活在這種「常比較」的環境，父母會不自覺地將孩子的成敗，視為自己的成敗；因而志在培養「遠離失敗、邁向完美」的孩子。

但「失敗」是否那麼差？還記得「學行」的時候，誰沒經歷過跌倒，就能學會行路？看世界名人，發現他們的人生都經歷過巨大的挫折，例如：愛因斯坦（Albert Einstein），他的一位老師曾形容他「智力緩慢、孤僻和永遠漂泊在他愚蠢的夢想中」；又如億萬作家羅琳（J.K. Rowling），《哈利波特》第一集出版前，她連續被十二家出版社拒絕。可見「只要成功，不要失敗」的想法，並不可取，反而成功路上，失敗是必不可少（見下圖）。

### 成功路上，失敗必不可少！

一般人以為……



成功者知道……



有趣的問題來了：為甚麼面對挫敗時，有些人會輕易投降，另一些人（不特別聰明）卻沒有放棄而達致他們想要成功的目標？這也是卡蘿·杜維克教授（Professor Carol Dweck）早年在耶魯大學進修博士課程時的問題，她想找到答案。

## 失敗的歸因：固定 vs 成長心態

杜維克教授從研究中發現人們用了兩種不同的心態：固定 (Fixed) 及成長 (Growth) 去對待失敗。固定心態者相信能力是天生、不變的，當事情做得不好時，會將失敗歸因自我能力有限：「因為我不夠好，我怎做都沒用」，就很容易放棄。相反，抱有成長心態的人，看待努力是積極有用的，做任何事都關於學習，能力可以不斷發展。若做得不好，會重新起來再做好，因為相信**越努力做好一件事，就會將件事做得更好。**

杜維克教授還巧妙地用了大腦神經科學幫助學生認識成長思維模式，讓他們認識大腦就像肌肉一樣，會越用越強壯。「困難」原本令一班「失敗者」覺得笨拙，想放棄，但現在相信每次的努力，大腦神經細胞正加強聯繫，作出不停的新連結，讓他們變得更聰明。學會了成長思維，「失敗」的意義改變了，只要肯努力學習，就會不斷成長！

**學習有助於腦部神經細胞生長，  
越多的學習，會建立起更多的聯繫**



## 培養能面對失敗的成長思維

### 不盡完美 (Perfect)，只求完善 (Improve)

現今父母不計較付出多少時間、心力、勞力，只為孩子有最好的條件去奪得令人羨慕的獎盃、獎牌……這種做法，其實沒有多大的問題，只要孩子亦很著重成就感，而好的成績能成為他下次參賽時努力付出和不斷練習的動力。但，是否每個孩子也是一樣呢？**如果只用爬樹的能力評斷一條魚，它將終其一生覺得自己是個笨蛋。(愛因斯坦名句)**

除了「第一」，可能更重要的是教識孩子做「唯一」。「第一」會隨時被取替，但「唯一」就是認清強項，

好好發揮。看著孩子一天一天進步，這就是最不能替代，也是最寶貴的；亦由於「唯一」是不需要被比較，父母便可以捨棄要十全十美的壓力，花上更多時間跟孩子相處；放下追求最完美 (Best)，而幫孩子找到最適合 (Best Fit) 他發展的路向，實現那最獨特的自己。

### 之前讚得「多」，現在讚得「準」

隨著過往一段建立自信心的熱潮，現代父母已學會更多欣賞及讚賞孩子。家長的好意讚賞：「哇，你評估的成績有 21/22，真叻啊！」。孩子接收到：「慘了，如果下次成績不如今次好，我就不叻啦？」試想想作為「最好……」幾乎沒有留下任何改進的餘地，讓孩子相信已實現了他們的極限，便很容易變得無助。

要讚得「準」，父母就要學會更多的字詞，著重「能力」及「方法」的稱讚，針對過程中付出的努力、持久性、不同的方法，以及肯尋求挑戰的態度等等。例如：「這份功課真是很難，但很欣賞你先清理書桌面，將雜物拿走，保持專心學習的態度，堅持直到讀識為止，真是非常難得！」這樣的讚賞能讓孩子學會有效的學習方法或態度，保持不斷進步的心態。

### 加上簡單字眼，讓孩子不再限制自己

常聽到一些因固定思維而帶來自我限制的字眼，如：「我不能夠將這件事做好」，但在成長思維中，只要將「做不到」變成「仲未做到」，就會帶來由「頹」轉「盛」的心情變化。嘗試重讀以下句子：「我(不)(仲未)能夠將這件事做好」，是否不一樣呢？

筆者「仲未」的體驗：有一次，讀小學的女兒說她很害怕假期後要在班上作口頭報告，因為輪到她誦讀的書本有很多很難的字。我同她玩笑地重複一句說話：「沒有學不識的字，只有未學識的字！」我很想女兒見到「可能性」，並不是「限制」，有力地去突破自己。

**珍語**——我常提醒自己：為人父母不是一場競賽，從培養「第一」的孩子變成「唯一」。盼望從兒女眼中看到「學習、成長」的魅力。若是這樣，我們就可以輕鬆地教出不怕失敗，最後真能邁向成功的新一代。

# 精神健康的社會角度

陳熾鴻醫生  
精神科專科醫生

全人治療常常提及身、心、社、靈。其中身、心、靈方面我們都談過不少，精神健康的社會性部分又該如何理解？一般精神健康教育觸及的，是如何讓康復者重返社區及回復他的工作能力、人際網絡等，這些都是康復服務的重點。可是，也曾發生不少社區人士強烈反對某些康復設施（如中途宿舍）在該社區設立的事件，可見大眾對精神病的理解仍然十分片面，對精神病人也存着偏見。究其原因，可能是因為有關精神病的資訊及教育不足，更有可能是這方面的教育過分偏向醫學角度，忽略了人本精神。例如：當我們強調精神病只不過是疾病的一種，正如身體其他疾病一樣，要「病向淺中醫」時，接收這訊息的人卻會不以為意，認為這訊息與自己無關，因為「我根本沒有病」。本文嘗試從幾個角度探討人際、社會與精神健康的緊密關係，希望大家對精神健康的問題有另一面的了解。

## 精神病是社會性的疾病

正如名言『人不是島』(No man is an island, entire of itself, John Donne, Meditation XVII, 1624)，沒有人是自我完備，不需要別人的。

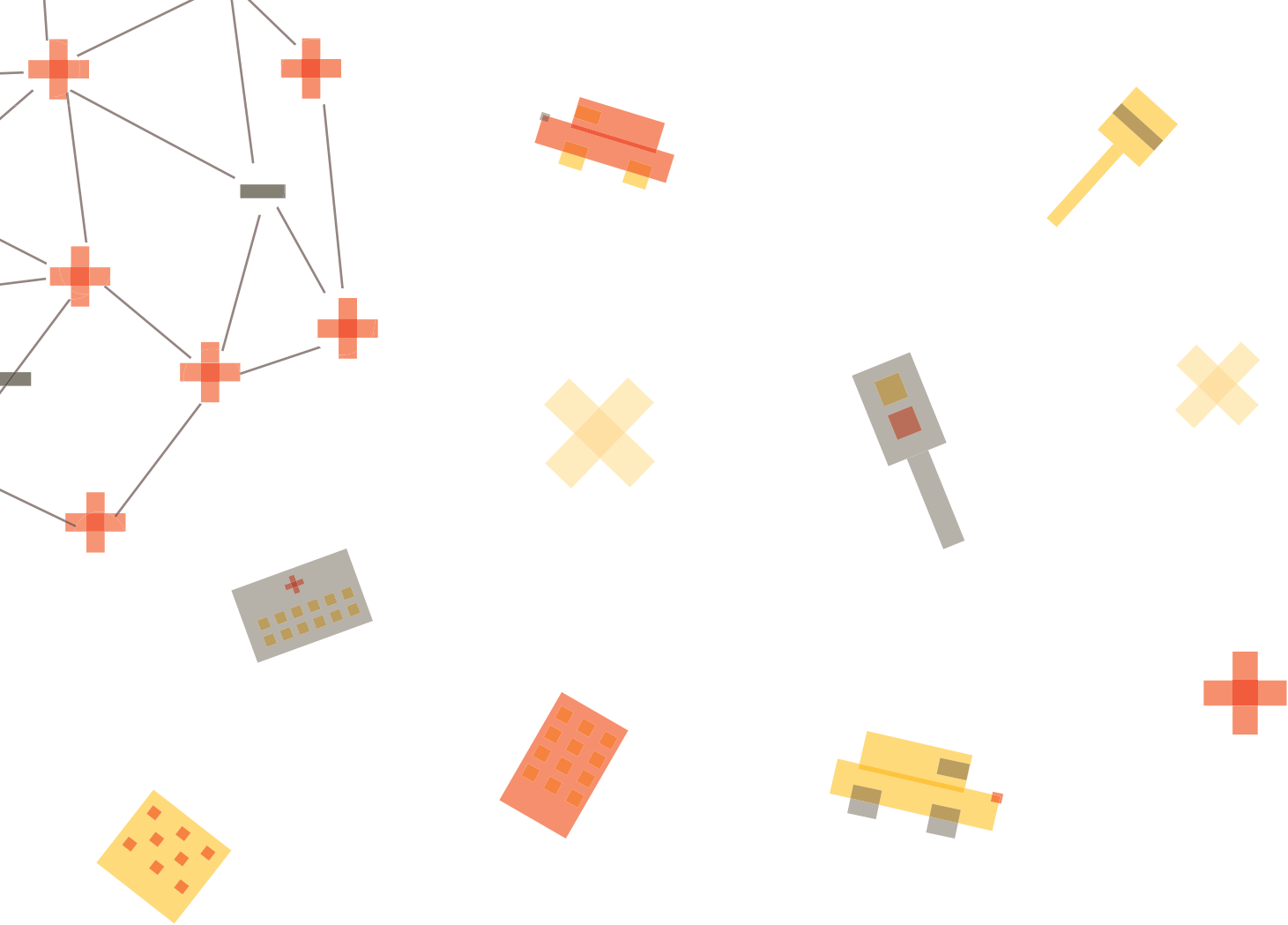
精神病可能有別於其他的疾病，在於精神病涉及人的情緒、思想、行為，而且無論從成因或結果看，我們的精神狀態都與我們的處境息息相關，我們不可能不影響別人，別人也不可能不影響我們。對環境的刺激，我們很難置身事外，從個人經驗看，大家也不難認同人生很大部分的壓力來源是來自與別人的關

係，而且，關係愈密切，傷害也可能愈深。這樣的理解，不是要為自己的問題找一個諸如「這都是社會的錯，與我無關」等卸責藉口，人總要為自己的事負責任，也沒有人能替你背自己的十字架，反而，我們要想到我會怎樣影響別人，從而做一個負責任的人。

人的個人行為，有時會影響到社會，個人的自由與責任，社會對個人可以實施的制約，甚麼情況下因社會的需要而要對個人的自由作出甚麼程度的規限等等，都不是容易處理的問題。我們的社會在這方面有沒有足夠的討論？實在值得反思。

## 人的大腦組織是社會性的

一個基本的事實，就是人是社會性動物。近代腦神經學研究指出，在我們的身體器官中，大腦是唯一在出生之後才大幅發展的器官，這正是因為大腦神經突觸的聯繫，是因應神經系統所受的刺激而產生，並作為記憶的一部分。此外，研究指在脊椎動物中，一般來說，大腦的體積與身體皮膚表面面積成正比，反映大腦神經與表皮神經末梢及肌肉組織的相關比例，但是，人類大腦的體積與表皮面積的比例卻大得多，神經學家稱之為 encephalization 現象，顯示人類大腦的運作多於單純的神經反射，而是與人際互動有密切關係。人類大腦的發展向度，很大程度上是用於了解別人，建立溝通，產生人際互動。這大腦成長的向度，稱為社會性大腦理論 (social brain hypothesis)。



在嬰孩成長初期，照顧者對他的關注及作出適切的回應（attunement），對健康的社會性大腦發展，包括建立信任、安全感、自尊及自我價值等有關鍵的作用，而這些互動的典型對他日後如何與他人建立關係，是否能適切的與人交往、建立親密及信任關係等都有重大影響。當然，影響到個人成長與人際關係的因素還有很多，可以說，在我們一生之中所有大大小小的經驗，都有可能塑造我們的大腦神經連結，從而影響到我們的精神健康狀況。所以，精神健康與我們身處的環境，特別是與他人的互動，關係密切，這正是精神健康的社會性基礎。

### 精神困擾的經驗是普及性的

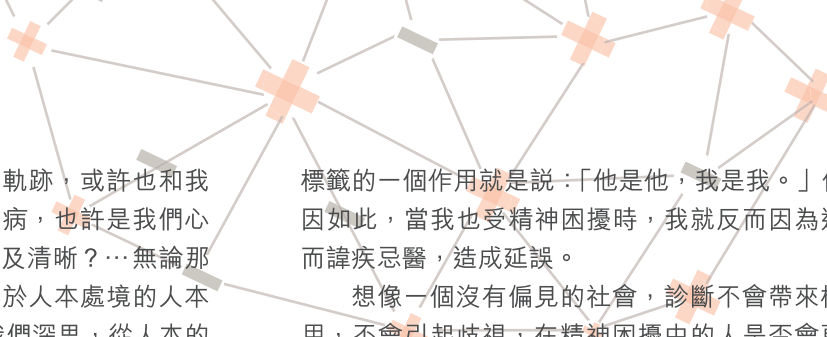
另一個基本的事實是沒有人會沒有精神困擾。精神受困，可以是短暫的、自癒的，也可以是長期的、需要別人協助才能走出困境。但是，畢竟，傷心的人會流眼淚，極度傷痛的人會痛不欲生，這是人類的共同經驗。我會較喜歡用「受傷」來形容身受精神困擾的人士，好比喻為有些人的骨骼較為脆弱，容易折斷，但是，無論你的骨頭多硬，遇到重擊，也不能避免受傷。如果我們能這樣看待「精神病人」，相信更能產生同理心，更能釋出同情（compassion）。

從同理心出發，我們可以較少需要分割式的防衛：「精神病是精神人才有的，這不是我的問題」。你可能沒有留意，分割其實是標籤的第一步，接着就是污

名化，其實無須話別人「精神分裂」才是污名化，簡單至「精神病！」或甚至「你有病呀？」這些說話，已足以令人感到被厭惡，感到被歧視。重要的是，偏見很多時是雙向的，當人感到被標籤時，他也會轉過來標籤你，認為你是施壓者、是迫害他或不相信他的人。

或許你會有這疑問：對情緒的焦慮、抑鬱，你可以產生共鳴，但是，較重性的精神症狀，如妄想、幻覺、自言自語等也是人人都會有的普及經驗嗎？對！重點是處境。人在陌生環境、高度焦慮及警覺的狀態下常常會疑神疑鬼；自信心不足時，人常常會感到別人注目自己，甚至會認為他們在指指點點；在長期的孤單獨處中，人會自言自語；在喪親初期，有很大部分的人都會幻覺看見已離世的親人；一個在英國的研究指出喪偶者中有百分之十三的人曾經聽到逝者對他們說話。這些都是常見及可以理解的，但是，我也想指出，可以理解不等同可以忽視這些症狀的重要性。焦慮、過度警覺、對人對己缺乏信任等表現，可能反映出更深的潛在問題，是以佛洛伊德曾經說：「精神病是讓我們了解潛意識的皇道」，值得深思。另一方面，症狀也可能反映大腦神經介質分泌失調，甚至大腦器質性病變等，更不容忽視。

現代心理治療師，相互主體論（Intersubjectivity theory）的倡導者之一 George E. Atwood 教授，在他的著作 *The Abyss of Madness*（筆者在此譯作《精神失常的深淵》）的序言中指出，「那些我們看為精神失常的人，



簡單來說，都是常人，他們的生活軌跡，或許也和我們的相似，可否如此說：所謂精神病，也許是我們心靈的寫照，只是他們來的更為激烈及清晰？…無論那些徵狀如何難以理解，它們都是源於人本處境的人本事件。」我認為他的分析很值得我們深思，從人本的角度看精神問題，才能更徹底的解決對精神病人存有的偏見。

## 「去疾病化」是好是壞？

近月，有朋友介紹了一本書給我，叫『殘疾資歷——香港精神障礙者文集』。當中作者們談及他們自身在精神困擾及尋求協助中的一些經歷，並認為精神障礙應該「去疾病化」云云。在閱讀這本誠意之作時，我不禁想知道的，是作者們在「去疾病化」後，生活是過得好了？還是壞了？或者是差不多？

一方面，我絕對認同不要標籤別人、標籤自己。所以，如果「去疾病化」能夠令當事人生活得更好，實在亦無不可。但是，「去疾病化」往往成為「去醫藥化」的代號。如果我們對精神病的認知可以超越醫學模式，不一定以診斷先行，把診斷留作醫學研究的編碼，而是從真正了解當事人入手，協助他處理所面對的困難，明白所謂疾病也有身體、心理、社會、靈性的成因，需要各方面的調適，當中也可以考慮適量藥物的好處，那麼，是否「去疾病化」就不太重要了。

在「去疾病化」的過程中，我們也應當留意親朋及社會因着當事人的困難而承受的痛苦。在臨床經驗中，很多不願意接受治療的朋友，只是因為懼怕診斷所帶來的標籤效應，卻拒絕所有協助的途徑，結果，家人，因着血濃於水的關連，為當事人極其憂心，付出極大的代價。

除此之外，與精神狀態不穩相關的不幸事件，無論是「情傷」導致自殺，煤氣爆炸殃及池魚；或是「精神錯亂」導致暴力行為，幻覺指使傷及無辜，都是一件都嫌多的。平心而論，人因為這些不幸的事件而對精神病患者作出「非我」的排拒，是可以理解的。

標籤的一個作用就是說：「他是他，我是我。」但也正因如此，當我也受精神困擾時，我就反而因為這標籤而諱疾忌醫，造成延誤。

想像一個沒有偏見的社會，診斷不會帶來標籤作用，不會引起歧視，在精神困擾中的人是否會更願意尋求治療？

## 請不要迴避

人人都有成為精神病人的可能。如果在人本精神下可以消除一切的標籤作用，受精神困擾的當事人自己要為自己的情況作出選擇，為自己是否接受及接受何種介入作出決定，社會能否提供更多非藥物的治療選擇？如果他選擇過他的生活，待在家中，或者經濟上不能自給自足，需要使用社會的資源，社會是否願意承擔？如果有一天我的失常會導致危害自己或他人，我願意不願意為他人的好處接受（即使是強制性的，因我已沒有能力為自己作出決定）治療？如果有一天我都可能要住進精神病院，我可以住進一所比現有更好的精神病院嗎？為此，我們願意付出更多代價嗎？這些都是社會性的問題，需要由此角度作出思考及討論。

參考書目：

1. 《殘疾資歷——香港精神障礙者文集》主編：張馨儀，出版：dirty press, 2015
2. 《Madness Explained——Psychosis and Human Nature》，Richard P. Bentall, Penguin Books, 2003
2. 《The Neuroscience of Psychotherapy——Healing the Social Brain》，Louis Cozolino, W. W. Norton, 2010
3. 《The Abyss of Madness》，George E. Atwood, Routledge, 2012



# 蛇的象徵意義—— 靜與動

歐靜思女士  
高級心理輔導員

我曾多次提到心靈結構，是包括三個重要的水平：意識、無意識、集體無意識，而心理分析的工作就集中於無意識水平。意識和無意識是兩處截然不同的領域。我們日常生活，工作，人際關係，是處於意識水平；但某些行為無可避免會受到無意識所影響，而產生非理性反應。

人類對於不認識的東西，容易產生投射性反應，而這種反應並非事實真相的全部。如此看來，認識無意識是必須的。對於無意識的認識，我們需要存有開放和容納的態度。過程中，有機會接觸到無數的象徵，而分析象徵的意義，也成為心理分析的重要方向。

## 「象徵」和象徵意義

榮格簡單說明，「象徵」(symbol)可以是一個字或一個形象，而象徵意義是超越它們表面或直接的含義。在此，我選擇了「蛇」來探索一下它的象徵意義。香港是國際化的大城市，四處高樓大廈，不會隨處遇見蛇。然而，當我在電視或雜誌上看到蛇，仍是感到毛骨悚然，二話不說就逃避跟它們接觸。

我記得，首次跟蛇相遇是數年前的沙遊治療工作坊。在工作坊內，無數的沙遊小物件放在桌上。那刻，我跟蛇有了短暫的眼神接觸，身體即時有所反應——向後移動。我實在不想觸摸那強烈的恐懼感，所以試圖尋找其他較可愛的小物件。然而，我的視線無法停

留在其他小物件處。縱然是害怕，卻說不出原因，心裏仍想著那條蛇，好像有一種能力催逼我去回應它。於是，我走到蛇的前面，心跳急促，甚至以為自己會休克！片刻過後，我仍然注視那條蛇。突然，我舉起了左手，向著那蛇方向移動，我竟然把它拿起！我真不敢相信，也不知發生何事，手不停地發抖，最終我把它放在沙盤內……那是我們的初次相遇。往後，它繼續出現在我個人的沙遊體驗中。

「符號」(sign)和「象徵」的分別，前者已有既定的意義，而後者的意義仍然不斷發展。「象徵」是處於無意識的領域，故此探索某「象徵」或其象徵意義，可透過夢、圖畫、沙遊治療、積極想像……等方式來進行。

## 靜態的蛇 冬眠季節

蛇是無足的爬蟲類動物，行動敏捷。它也是冷血動物。這類動物不能自我調節體溫。蛇最大的敵人是嚴寒天氣和缺乏食物。面對環境惡劣的冬天，蛇會進入冬眠狀態。相對而言，沒有冬天的地方，蛇是不用冬眠。冬眠是自然的防禦機制，新陳代謝降低，呼吸和心跳較正常慢，以此保留身體的能量來渡過嚴寒的冬天。冬眠前，蛇會吃大量的食物；冬眠期，它們不會進食和活動，亦處於容易受到攻擊的狀況，所以冬眠前需要找一處藏身的地方。

## 靜態的蛇 蛻皮階段

如果冬眠是幫助蛇克服惡劣的環境，蛻皮就是幫助蛇的成長。蛇皮跟人類的皮膚不同，是不能生長的；故此在成長過程，就似孩子在成長過程，需要更換較大尺碼的衣服，蛇會定期進行蛻皮。普遍來說，蛇每年蛻皮4至6次，年幼的蛇蛻皮次數較年長的為頻密。每次蛻皮的時間大概1至2星期，蛻皮的過程蛇處於靜止狀態。同時，它們的視力會暫時轉差，而變得較有攻擊性。當蛻皮過程完成，視力也回復正常。不健康的蛇，蛻皮次數較健康的蛇為頻密，故此蛻皮也是一個醫治的過程。

## 動態的蛇 甦醒時刻

經過冬眠期或蛻皮期，蛇回到了活躍的狀態。當蛇甦醒，會變得較為活躍，對人類來說也是最危險。它們經過了長時間停止進食，當然十分飢餓而四處覓食，因此也變得更有攻擊性。事實上，蛇的性情是害羞，大部份的蛇並不帶有攻擊性，除非它們的生命受到威脅，才會展現防禦性的行為。人被蛇咬，很多時出現於人類想捕捉或殺害蛇。

## 蛇的象徵意義

人對蛇普遍的認識，是它們代表著邪惡、惡毒、仇恨。蛇是無意識的「象徵」，被認為是人類本能的化身。它可以象徵為黑暗、陰間、性本能。同時，在某些宗教和文化背景下，蛇存有靈性上的象徵意義。某種類蛇是有毒的動物，但它的毒液也可以提煉為血清，以作預防和治療之用。所以，蛇同時擁有着正面和負面的象徵意義。

在蛇的生命週期，蛻皮現象可看為轉化 (transformation) 和重生 (rebirth) 的象徵。蛻皮是自然的過程，不需要別人的協助，蛇皮就可以自然脫落和更新。心理上，轉化和重生是不能以任何方式來觀察，既不能量度、也不能記錄，完全是一段超越感官知覺的過程，唯有個人的心靈眼睛和主觀經驗才可以把它傳遞出來。然而，當人經歷轉化和重生，生命不再一樣，身旁的人必然看到當中的轉變。生命成長的目標是個性化 (individuation)，人經歷轉化和重生，才可以成為真正的自己。

個性化是無意識的經驗。在個性化的過程，蛇象徵了當中的靜與動。當人踏上了這旅程，先回到心理上的退化 (regression)，過程會感受到混亂、迷茫、孤單，人變得沒有動力，生活也退縮起來。停頓和靜止並不是死亡，也不是沒有意義的時刻。蛇在冬眠期和蛻皮期的靜態，是等候的時刻，期待新階段的展開。人在心理上的退化，同樣是等待，只是等待的時間各人不同，內在心靈 (psyche) 是有自己的步伐和時間。

退化期過後，人開始覺醒 (awakening)，那時生命的能量會讓身旁的人感到驚訝。當人渴望認識心靈世界——無意識世界，生命必然地經歷到轉化。生命是美妙的，是充滿著奇蹟。

## 結語

當任何事物也可以成為「象徵」時，探討象徵意義就成為有意義的課題。認識「象徵」，先從個人與「象徵」的相遇作為開始，相遇的途徑包括：夢、沙遊、積極聯想；又或許在日常生活中，「象徵」會透過共時性 (synchronicity) 與人相遇。共時性的意思是有意義的聯繫，屬於無意識的經驗。所以，在夢或沙遊中重覆出現的「象徵」，是值得我們深入探究，從而對個人有更深層的認識。

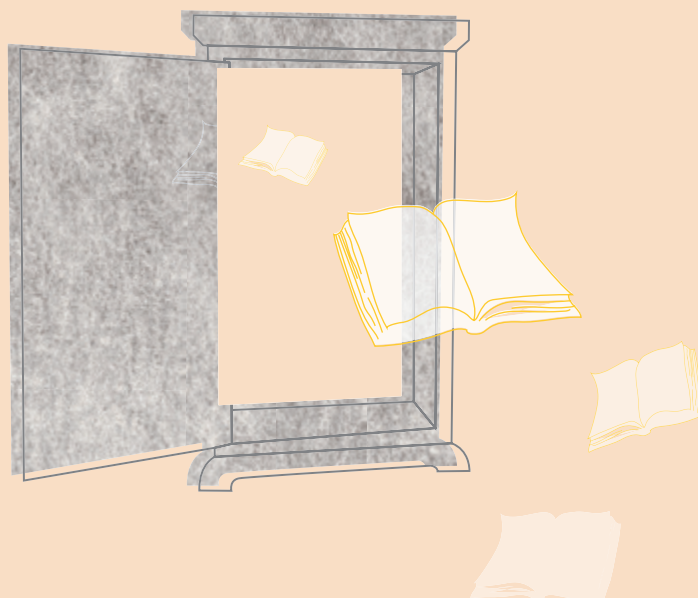
參考資料：

1. Jacobi, J. (1974). *Complex / Archetype / Symbol in the Psychology of C.G. Jung*. (Third Printing) New York: Princeton University Press
2. Jung, C.G. (1990). *Symbols of Transformation*. (Second Edition) New York: Princeton University Press
3. Jung, C.G. (2011). *The Archetypes and the Collective Unconscious*. (Second Edition) London: Routledge





心理學是研究思想、情感、行為和關係的一門科學，  
希望透過本專欄能夠讓你多認識心理學，  
從而更了解自己與別人，在關係和工作上有所提昇。



## 從「逃學威龍」到 「五個小孩的校長」—— 淺談香港學生學習困難

譚日新博士  
臨床心理學家

「逃學威龍」是周星馳在 1991 年主演的電影，故事講述他是一個 28 歲的警員，假扮中學生在學校如何偵破及瓦解一個犯罪集團。當中描述他學習上的困難和不想上學的情況，過程中當然離不開周星馳電影緊張刺激、動作和搞笑等特色，但在現實中的「逃學威龍」則不是我們在電影中看到的模樣，而是夾雜著學童、家長和學校的困難、眼淚和辛酸。

### 逃學概況

研究顯示，學童不想上學的數字近年有上升的趨勢，這亦與筆者觀察到近年在這方面求助的個案增多吻合。研究亦指出不想上學的以中學生比小學生為多，當然這也不難理解。從發展心理學的角度看，小學生比中學生較願服從權威，因這發展階段的兒童特性是較聽話，很想得到家長和老師的讚許。縱使有些小學生心裏不想上學，一般來說，他們的年紀還未膽敢真的曠課。但當他們去到中學階段時，會開始因著不同的原因而真的不上學了。青少年在身體、情緒、思想及人際關係上起了很大變化，故中學生不想上學的原因可以包括上繁重的功課壓力、朋輩的問題和影響、家庭問題、感情問題、自我形象問題、性傾向發展的

問題、校園欺凌、沉迷上網、吸毒、社交焦慮或情緒精神問題等。

### 模擬例子

以上列出學生不上學的原因可以是牽涉學生本人、家庭、同學或學校等因素在內，有些可以是「因」，也可以是「果」，不一定單一因素，更可以由眾多因素夾雜而成。例如：一個學生自小性格比較怕事，不懂表達自己的需要，而在家父母亦不需要他提出，凡事已自動為他安排妥當，他只需在學習上達到一定的成績，家長已很滿意。小學階段沒有大問題，及至上中學後因不懂與人相處而被同學欺凌，他不知怎樣面對，起初亦沒有向老師或父母提及，只是每天也說不想上學，在家開始不想完成功課，只想在房間上網打機和看電影，直至深夜也不願睡覺，每天早上不願起床，要不是遲到就是索性不上學父母每天早上起來也要就上學還是不上學和他爭持一番。父母深覺兒子自上了中學後開始不聽話、沉迷打機和無心向學，覺得他變壞了。學校方面，開始接觸家長要求注意其兒子曠課問題，學校社工跟他傾談及與班上其他學生瞭解事件始末，發現他已被班中一些同學欺凌了一段時間。

這個模擬例子反映了一個學童不想上學的複雜成因和當中牽涉的人和事，絕不是簡單以「不聽話」、「打機」和「無心向學」可以解釋。如果要幫助不上學的學童，必須要把問題徹底了解，與學校和家長一起合作找到合適的方案，才能「對症下藥」。

## 追求卓越

在 2015 年 9 月開學後一個月內已有三名學童自殺，據報章所說，是因為學業壓力「爆煲」而輕生，情況實在令人擔憂。當然每一個個案的自殺成因也可能很複雜，但似乎我們的社會是指向一種意識而令學童選擇輕生。近年在坊間經常會聽到「贏在起跑線」，又或如廣告說「Impossible is Nothing」，這些都是指向我們的社會要追求卓越，到底我們為了追求卓越可以去到幾盡呢？

眼看今天香港不少家長在懷孕期已為孩子將來入讀幼稚園作準備，想法是這樣的：不能進一間好的幼稚園就不能進一間好的小學，不能進好的小學就不能進好的中學，不能進好的中學就不能進好的大學，或甚至不能考上大學，那就不能找到一份高薪厚職。這情況不單在中上層家庭會出現，在基層家庭也是這樣。

另一方面，我們在香港亦不難聽聞一些父母由幼稚園開始已把子女的時間表編得密密麻麻，每天除了上學，還要參加各式各樣的補習班和課外活動，再加上學校愈來愈繁重的功課，以致學童每天也疲於奔命，享受不到作為兒童應該在這個階段無憂無慮生活的樂趣。

那麼，這是否就意味著我們不應勤奮努力，追求進步，甚至放棄學業、工作，拿綜援、等待別人救援呢？當然不是，這是另一個極端。

## 直向比較

當我們靜下來細問，我們的社會好像已經忘記了「因材施教」，這個古老但簡單的道理，只是盲目的一味與別的孩子「橫向比較」，看誰高分、誰多參與課外活動等，總之是十項全能最好。其實，每個人的優缺點就好像我們的外表，非常不同，上天做我們每一個是獨特的，不能也不容易比較。相反，我們與自己的「直向比較」是非常重要的，例如：學童可與一年前的自己比較，數學、語文有進步嗎？待人接物有進步嗎？面對困難而不放棄的韌力提高了嗎？

## Serenity Prayer

也許一個很出名的靜思禱告(Serenity Prayer)，可以給我們一些面對事情的智慧，中文的翻譯是「祈求上天賜予我平靜的心，接受不可改變的事；給我勇氣，改變可以改變的事；並賜予我分辨兩者的智慧」。套用在學生方面，意思就是我們必須深切瞭解學童有哪方面可以有改進的地方，另一方面，亦要瞭解學生有哪方面較弱，可能盡上很大的努力也未必能得到滿意的結果。但問題是很多時候不是學童本身不能接受自己較弱的地方，而是家長不能接受，亦分辨不到。硬要將一套可能根本不適合的標準放在兒女身上，換來的是令學童苦不堪言，甚至失去學習的興趣，而家長亦覺得自己的苦心白費了，覺得兒女不聽話、感到灰心沮喪，對兒女將來成才的願望也好像落空了。

## 童年美好回憶

作為家長，既然我們那麼著緊兒女的學業，目的也不外乎是希望他們將來有一個美好的前景，心理學家告訴我們，童年時美好的回憶是他們長大後面對逆境重要的支柱。故此，我們可想想為孩子帶來一個怎樣的童年經驗，以準備將來他們迎接更大更難的挑戰呢？不幸的是，有些成人尋找專業輔導的幫助，病徵上是因為一些抑鬱和焦慮困擾，但內裏核心的問題是源自不好的童年經歷，令他們長大後不能面對工作上或感情上的困難和壓力，甚至形成情緒病。

## 五個小孩的校長

作為家長我們或許會覺得，整個社會學習制度也是這樣，作為小市民的我們可以怎樣呢？也許本年「五個小孩的校長」這套由真人真事改編的電影，可以給我們一點啟迪。故事是講述一位在一所國際幼稚園工作的校長，因對現今教育制度感到意興闌珊，甘願以「全香港最低薪幼稚園校長」的 \$4500 工資，成功挽救了一所原本面臨殺校，只剩下五位學生的鄉村幼稚園的真實故事。當中的故事令我們從新思考什麼是教育、什麼是學習、師生關係的重要性、學校的基本責任、現今的社會和教育制度又出了什麼問題等，很值得家長、學校和教育當局再一次對我們的學生和教育作出全面性思考。

本欄主要透過對愛侶、婚姻和家庭關係的討論，讓人明白在與重要的人的互動、付出、收獲、學習和成長的過程中，可以經歷更美好的人生。



## 真的無跡可尋嗎？ 婚姻離異的可能軌跡

葉魏佩琮女士  
高級心理輔導員

「我從沒想過他/她會這樣對我的，因為一直以來我是如此的相信他/她！」

「上星期我們才高高興興的一起去……，很難相信他/她突然說要離婚了！」

「我不曉得他/她為何突然說不再跟我一起，前幾天我們才說著兩個月後的歐洲之旅，還說著重遊渡蜜月時的……」

以上都是很多面對婚姻離異的人坐在輔導室裏會發出的疑問，對他們而言都是如此突然和震驚的事情，實在是很難承受，不過，當冷靜下來，或許會發現事情並不完全無跡可尋。

### 隱藏感受

很多時候在關係裏的問題是始於配偶隱藏著一個「秘密」——他/她在關係裏感到的不悅或不適感。有的是沒能力表達出來；有的是感到表達了卻換來對方的輕忽。即使對方也有可能是在關係裏同樣感到不悅或不適，可是彼此都會有可能以「所有關係都會有困難的時候……」、「關係總是有磨合期的……」或「很多夫婦都是如此捱過的……」種種理所當然的理由，

以為可以把這些起初的感受給掩熄或抹殺掉，以圖安撫著對方或自己；可是卻沒想到彼此可能仍停泊在那不悅不適的港口裏，甚至漸漸飄流入這種感受的汪洋中去。

很多時候人們會認為這類與配偶間的不良感並不容易被他人接受和明白，也就更難跟人分享，所以收藏著這樣的感受，最後甚至影響著我們對自己的個人觀感以及與其他人的關係。

### 透露不滿

收藏著「秘密」的配偶或許因為不想傷害對方，又或因為對自己在婚姻裏的不良感受的不確定，總是未能直接的把自己的感受、想法和情緒組織並清楚表達出來，因而他/她漸漸地會把焦點轉移在日常生活上或其他彼此相處的事情上，或公開在各方親友面前，或私下只有兩人的時候，以表情、行為、言語或態度挑剔著對方各樣的「錯失」。由於能具體理出的只是一些日常生活上的「小」問題，並不是嚴重的事情，有時或許連不滿的一方起初也以為只是「小」問題。可是在關係裏的投訴往往不單是要表達自己的不快，更可能是一種要挽救關係的嘗試，只是這樣的表達方式，往往只造成關係裏更多的破壞和拆毀。

## 尋求改變

對配偶或關係的不良感受，人自然地就是希望把之「改變」或「糾正」過來，於是會尋求改變，包括改變配偶或改變關係。

有些人會嘗試在外表和行為上改變配偶，不論是外型、髮式、衣著，還有如何選擇朋友、食物的口味、說話和用錢的方式等等。有些人甚至鼓勵配偶參與一些新的活動或課程。

有些人或會尋求關係裏的改變，改變彼此在家庭裏負責的事情，例如要求對方處理以往不是他/她負責的家務及賬單；又或增加每年旅行的次數，甚至計劃生育等等。

這一切的努力都是希望令自己在關係上更感愜意，可是關係裏的真正改變總是必須在雙方有類同的共識下才能發生的，因此努力尋求改變的這一方最後大多仍是感到不滿足。

## 重定自我

在嘗試努力改變對方及改變關係後，不滿足感仍然存在的話，這不滿足的一方就會選擇把力量轉移放在自己身上，為要重新創建一個可以獨立地快樂起來的自我，希望在這段婚姻關係以外，能重新發現和肯定自己的價值和自我觀感，重新「快樂」起來。有些人會積極地照顧兒女的大小事情、熱心地投入很多不同的義務工作、對某些運動或嗜好狂熱起來、修讀一連串的興趣班和課程或接受新的工作任務，甚至重拾單身時的生活方式，包括與原生家庭的連繫、朋友圈或嗜好等等。

這種在婚姻關係以外為自己的重新定位，也將會是一個情感空洞的危險期，不少婚姻關係也是在這樣的狀況下開始出現第三者、其他感情關係或性關係。

## 搜集証明

在婚姻離異的歷程裏，不滿足的一方有可能持續的表達其不滿和不快樂，透過言語、行為或遠離對方的方式，使對方感到沒趣、不被尊重、被厭惡和被嫌棄。這些表達起初可以是為了引起對方注意和回應，

是要維繫彼此的結連 (connection)，但後來就是為要給自己及對方証明——他們這段關係不但充滿問題，或許已是挽救不了。

在這期間，很多人會不斷在身邊搜集有關婚姻離異的資料，包括時事新聞、朋友間的討論和週遭夫婦的相處反應等等，用以比較和應用在自己的婚姻問題裏。骨子裏盼望挽留這段婚姻關係的，大多會傾向找一些支持克服婚姻困難的例子和人士，盼以正面的態度理解目前的狀況；若已預備放棄這段婚姻的，就會傾向尋求支持離異者的意見和指引，期望聽到和了解婚姻離異的正面意義和正面影響。

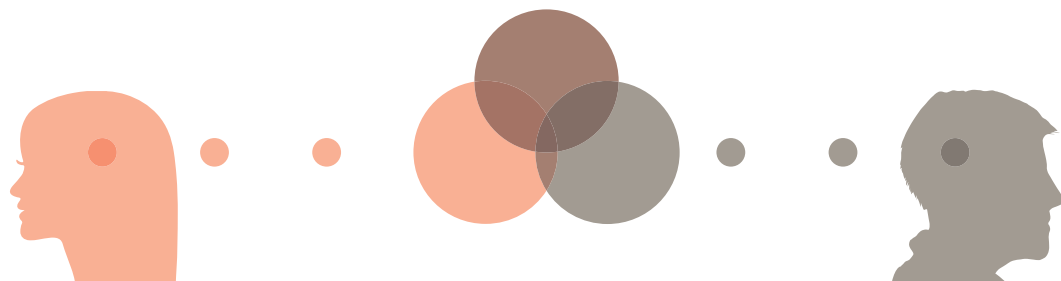
## 克服心理

即使現代社會如何的開放，婚姻離異終究並非容易為大部份人真心實意所接納的，故此打算離開婚姻關係的任何一方，自必會因此而產生自我懷疑和罪疚。因此他/她最終都必須相信並建立這個信念——「向自己負責比向別人負責更重要」，也就是說他/她到了一個地步，不能不承認因著這段婚姻關係已不斷在危害著自身的個人成長，所以是要終止。一般而言，這樣他/她才能作出離異的決定。

## 用心經營

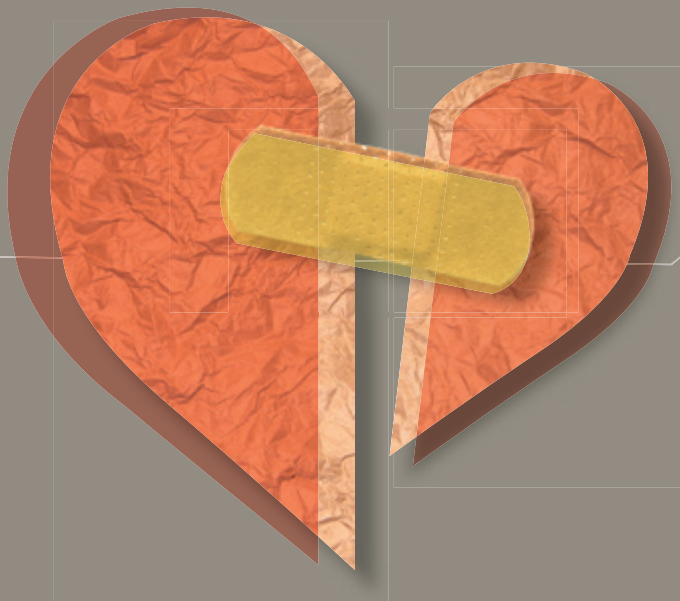
記得當年教授婚姻輔導的老師雖然當時已屆長者之年，她仍語重深詳的說她從不會想自己的婚姻一定免疫於婚外情或婚姻問題，因為婚姻關係是要用心經營的。老師的這番話雖然是老生常談，但這十多年來我一直銘記於心，因為看到太多的婚姻離異過程總是靜悄悄地、單方面孤單地在進行的，也總是單方面孤單地在努力和等待著，以致最後在太疲累、太沉重和太受傷的狀態下，只能選擇放棄婚姻。

所以作為一個婚姻輔導員，要撰寫以上有關婚姻離異的內容，不是要教唆離婚，而是希望能令活在婚姻中的我們，有更多的警惕。我總認為假如我們能對婚姻用心多一點、警覺多一點，在以上任何的一個階段和狀況裏，婚姻怎樣也是能挽回過來的，因為婚姻是上帝所設立的一份奇妙禮物，是值得人極力持守的。



本中心舉辦過兩次『靈性與精神健康整合』研討會，反應踴躍。

「人·全人」這個專欄期望延續這反思的空間，讓我們持續探討何謂全人治療。



## 從馬可福音 反思醫者心

陳熾鴻醫生

霍玉蓮女士在年初本中心舉辦的『靈性與精神健康的整合』研討會中，引用中國唐代醫學家孫思邈在《千金要方》中的說話：「古之善為醫者，上醫醫國，中醫醫人，下醫醫病。」。我們都笑謔自己最多只能當中醫（與時下稱為傳統中國醫學 Traditional Chinese Medicine 的中醫同名）。

馬可福音記載耶穌生平的角度，是以耶穌為侍者、僕人。當中呈現的，是忙得連吃飯都沒有時間，不停奔走各地，醫治不同疾苦的一位仁者。一章四十一節寫『耶穌動了慈心』。

**想：**慈心是醫人者不能或缺的。

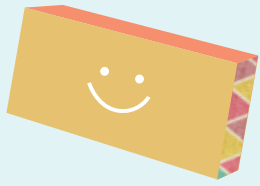
耶穌醫人的方式果真很多：有的是用說話，有的透過一些物質及行動，有的與赦罪連繫一起，有的與趕鬼相關，有的只是被動的被觸摸，有的連見面也不需要，遙距進行。有些人得到治療，是被動的、被抬到耶穌面前，或者是父母代兒女求醫；也有些是耶穌主動的去尋找他。有一回，耶穌在趕鬼的過程中，卻問了一句：「他得這病，有多少日子呢？」（九章廿一節），可見『病』是一個概括性的觀念，成因或源起，可以有多重角度。在他的醫治下，人不單恢復身體的機能，也恢復了自主、尊嚴、回到家人那裏、被社會重新接納、以至回復與上主的關係。

**想：**這不也是中心提出『多重角度，了解自己；整合經驗，自主人生』的治療向度所指？

耶穌不單醫人，也是醫國。在他的治療過程中，不時會選擇性地提到『你的罪赦了』（二章五節）『要叫你們知道，人子在地上有赦罪的權柄』（二章十節），或者『你的信救了你』（五章三十四節、十章五十二節），以引導他們與上主的關係；他又不畏強權，在安息日治病，揭示宗教領袖的假冒為善。他眼見當時的文士『侵吞寡婦的家產』，卻『假意作很長的禱告』，便提出責備，反而盛讚投了兩個小錢的窮寡婦『比眾人所投的更多』；因為她『是自己不足，把她一切養生的都投上了』（十二章三十八節至四十四節）。不知道窮寡婦有沒有聽到他的這句肯定，如果有，她的心靈一定得到了很大的醫治。他醫治的國度，不單是以色列人的國度，他關心的也不只是當時巴勒斯坦地區的政治或宗教生態，而是整個人類的屬靈面貌。在他與眾人或門徒的談話中，就顯示他是一位充滿智慧的輔導者，發出叫人反思生命的問題。『人就是賺得全世界，賠上了自己的生命，有甚麼益處呢？人還能拿甚麼換生命呢？』（八章三十六、三十七節）這經節可不是基督教的輔導中引用得最多的經文？

**想：**耶穌真是上上之醫。但是，為甚麼我們都只能當中醫？這是值得思想的問題。似乎上醫必須有其信念及理想，但是，一般的心理治療或輔導都以「中立」（neutrality）為其中一個理論基石，這理論是否牢不可破？值得再深入思考。

「遊戲是兒童成長中最高層次，甚至是最具靈性的活動……你看他是如何自然地真情流露，徹底投入，主動，決意，直至筋疲力竭……在兒童階段，遊戲可真不是做不足道的事，而是極其嚴肅和重要的。」（F. Froebel）



## 玩出新關係

郭麗芳女士  
心理輔導員

上兩期以兒童為本遊戲治療的角度了解何謂恰當的遊戲，提到選擇恰當的玩具和恰當的陪伴。今期介紹 ACT 這個簡單的概念和步驟，讓你與孩子「設定限制」時，可以溫和而堅定的表達，並與孩子建立美好的關係。

向你的孩子「設定限制」或說「不」，你的經驗是怎樣的？

有些家長感到不知所措，最怕孩子大發脾氣、哭鬧、尖叫、不聽話，最後家長就選擇放下自己的底線，妥協並遷就孩子；有些家長會大發雷霆，惡罵孩子，甚至出手打孩子，直至孩子服從；有些家長不理孩子，自由放任。這些做法可能收到一時之效，但是，顯然不能建立孩子的自律性及良好的親子關係。

關係建立是一種藝術。ACT 是美國北德州大學遊戲治療中心創始人，蓋瑞·蘭爵斯 (Garry Landreth) 提出的概念：

Acknowledge the child's feelings, wishes and wants	承認孩子的感受、心願、渴求。
Communicate the limit	說出限制。
Target acceptable alternatives	提供另外可行的選擇。

有興趣了解更多的讀者可以參閱 Landreth, Garry L.(2002).Play therapy: The art of the relationship. New York: Brunner-Routledge。這是在學習遊戲治療時，其中一個最大的收穫，幫助我有效的與小朋友設定限制。

現在讓我們了解 ACT 的步驟：

第一步：**Acknowledge the child's feelings, wishes and wants** 承認孩子的感受、心願、渴求。讓孩子先感到被接納，被明白，可以減低孩子的抗拒。例如：「我知道你好想畫牆……」

第二步：**Communicate the limit** 說出限制。限制要明確表達，例如：「牆不是用來畫」。避免說不夠明確的表達，例如：「不可以油太多顏色在牆」或帶著命令的語氣，例如：「不準在牆上畫」。在設定限制時已經在定立規矩，地位已有高低之分，若果再加上命令式的語氣，很容易火上加油。應該盡量用溫和而堅定的語氣，針對事不針對人，具體而清楚表達，讓孩子知道「是牆不用來畫，而不是針對不準他畫」。

第三步：**Target acceptable alternatives** 提供另外可行的選擇。孩子可能在當下只想到他想得到的，不知道還有別的選擇。例如：「你可以畫在紙上或沙上」，這是讓孩子知道他可以畫，但需要在合適的地方畫。

全句你可以說：「我知道你好想畫牆……不過（語氣溫和而堅定）……牆不是用來畫……（指向紙和沙盆）你可以畫在紙上或沙上……」

最後：當孩子做到時，確認孩子的行為是很重要的。例如：「多謝你的合作」，「多謝你保護牆」。

曾經有一位表達能力極高的小朋友在這裏接受遊戲治療，起初每次要完結前就會要求多玩幾分鐘，試過以撒嬌、講數、叫罵等不同方式，希望可以延長特別遊戲時間。他經驗了我承認他「好玩多一會，不捨得走」的感受；他清楚知道，無論用什麼方式想延長，他的特別遊戲時間都只有 50 分鐘，但下星期仍可以再回來玩。漸漸地，他越來越容易結束遊戲時間。

盼望 ACT 可以幫助你與孩子建立更美好的關係，特別是要與向孩子說「不」時。

參考資料：

1. Froebel, F.(1899).Plays of Childhood. In The Education of Man. (pp.54-55). New York : D. Appleton and Company.
2. Landreth, Garry L.(2002).Play therapy: The art of the relationship. (pp.260-261).New York: Brunner-Routledge



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。

# 愛情是… (II)

1

忙!



忙! 忙!

革命尚未成功，同志仍須努力！  
加油！努力！加油！努力！  
(當情人很忙的時候，緊記要給予支持，但不要打擾。)

2a



好攰呀！  
口嘢做極都做唔完！

2b



整杯愛心花旗參蜜比  
你提一提神，  
然後再繼續努力！

4

作戰中!!!



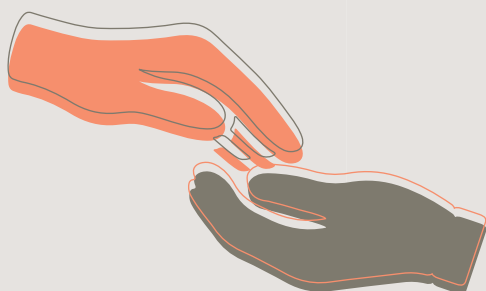
一個在努力工作。。。。  
一個在默默陪伴。。。。  
simply being present。。。。  
半夜?點癢。。。。

5

你對呢件事有乜睇法啊？  
如果係你，你會點做？  
想聽多口意見先決定。。。。



如果係我，都會覺得好難選擇，  
各有各好處。如果揀A，就會。。。；  
如果揀B，就會。。。；如果有充足資源，  
我會揀B；如果資源有限，可能A會較適合。  
但係如果能得到阿邊個邊個嘅支持，  
C 都係一個好有效嘅方法。。。。



參加者回應：

「…由小遊戲已帶到好多啓發，  
訊息簡單易明。」

「…方法看似簡單，但很有效，  
提醒咗很多平日會忽略的細節。」

“It’s a memorable experience, to let me know  
that my inner self needs me…”

「…令我明白到 Focusing 〈生命自覺〉  
好重要！…」

Focusing (生命自覺) 是一種可以培養的自覺能力，  
讓我們營造一個開放、包容及接納自己的空間，  
去靜觀及深入聆聽內裡感受和需要，活得更從容  
自在。

## 「抑鬱路上的關懷初探」工作坊

讓參加者對抑鬱症患者的心理因素有更深入的了解，從  
而對抑鬱症患者有更適切的關愛和支持。

導師：陳偉基先生 (心理輔導員)

對象：元朗或天水圍區機構社工 / 助人者或信徒領袖  
(參與教會之牧養或關顧服事者)

地點及日期：於機構或教會內舉行，日期可商討合定

人數：10 人或以上

查詢電話：2187-2426

## 「如何不被情緒操控？」 工作坊 / 培訓課程

透過 4 次課堂講解、體驗練習、組員分享、小組練習  
及家課，學習基本 Focusing (生命自覺) 技巧。適合 18  
歲或以上有興趣人士參加。

導師：陳穎昭博士 (Dr. Michelle Chan)

註冊臨床心理學家，紐約生命自覺協會註冊生  
命自覺導師，致力研究及推廣 Focusing 以提昇  
精神健康及個人成長，不時為醫護人員、院牧、  
大學教職員、學生、病患者及大眾等舉辦有關  
講座、正向心理學培訓、靜觀減壓坊等。

日期：2016 年 2 月 26 日，3 月 4、11、18 日 (逢星期五，  
共 4 節) \*

時間：晚上 7:00-9:30 (2.5 小時)

地點：上環干諾道中 130-136 號誠信大廈 7 樓 706 室

費用：港幣 \$2000 (2 人同時報名各減 \$100 元)

人數：8-10 人

報名：報名表格可於網頁 [www.allianceholistic.com.hk](http://www.allianceholistic.com.hk)  
下載

查詢電話：2815 5661

\* 此工作坊亦適合機構作培訓課程，可安排日間於機構內進行，  
日期自定。

### 2016 年曆卡

選句「沒有人是孤島，能以自全」譯自英國詩人 John  
Donne 的詩 “No Man is an Island” 其中最為人熟識的詩  
句 “No man is an island entire of itself...”。年曆卡可在各  
中心索取，亦歡迎登入誠信綜合治療中心網頁 [www.allianceholistic.com.hk](http://www.allianceholistic.com.hk)  
下載 (圖片及年曆可分別下載)。

