



### 本期內容

編者的話	P1
特稿：從心靈升沉的道路看 精神健康	P2-4
特稿：從神經科學角度看 「愛」與「妒」	P5-6
「瞬間看心理」： 愛情是… (I)	P7
「關係解碼」： 「我對你已不重要了！」 在親密關係裡致命的不安全感	P8-9
「心靈小天地」： 詞語聯想	P10-11
「人·全人」： 靈性與精神健康	P11-12
「玩出……新未來」： 恰當的遊戲 (2) —— 恰當的陪伴	P13
「暢談心理學」： 輔導解碼： 尋求心理輔導的普遍原因	P14-15
中心消息及活動	P16

#### 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
梁趙穎懿女士	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

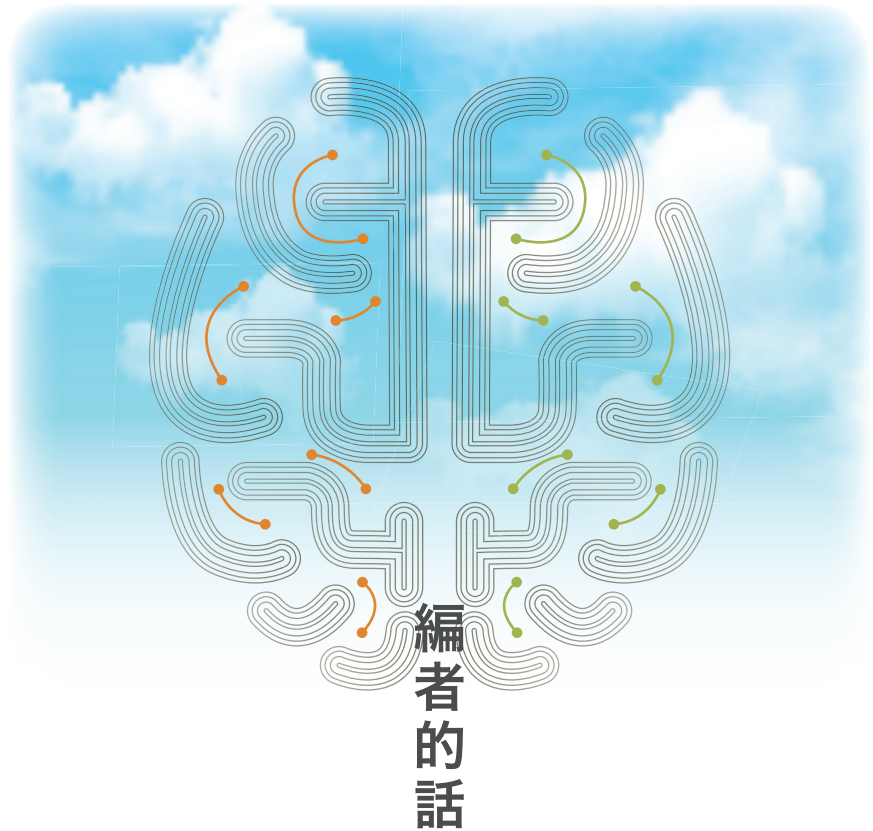
元朗壽富街55號元朗中心1樓104室  
電話：2187 2426 傳真：2187 2424

網址：www.allianceholistic.com.hk

電郵：info@allianceholistic.com.hk

#### 第十九期通訊編輯小組

督印：李詠茜博士  
編委：陳熾鴻醫生 葉魏佩琮女士  
許丘加莉女士



陳熾鴻醫生

在今期通訊，我們繼續送上第二屆「靈性與精神健康」研討會的講座撮要。今回は霍玉蓮女士主講的『從心靈升沉的道路看精神健康』。霍女士十分關心現今精神病的情況，並指出精神診斷手冊只在於羅列病徵，並未能從病因、哲理深入地判斷精神病。她指出了精神情緒困擾成因的多元性，生活經驗及習慣如何影響思維、認知及記憶，從而記存於大腦神經迴路中，導致自動反應模式，影響人的生活質素。因此，她指出，德行及心靈的培育有助保護精神健康。文章雖然受篇幅所限，但仍很值得我們細閱、反思。

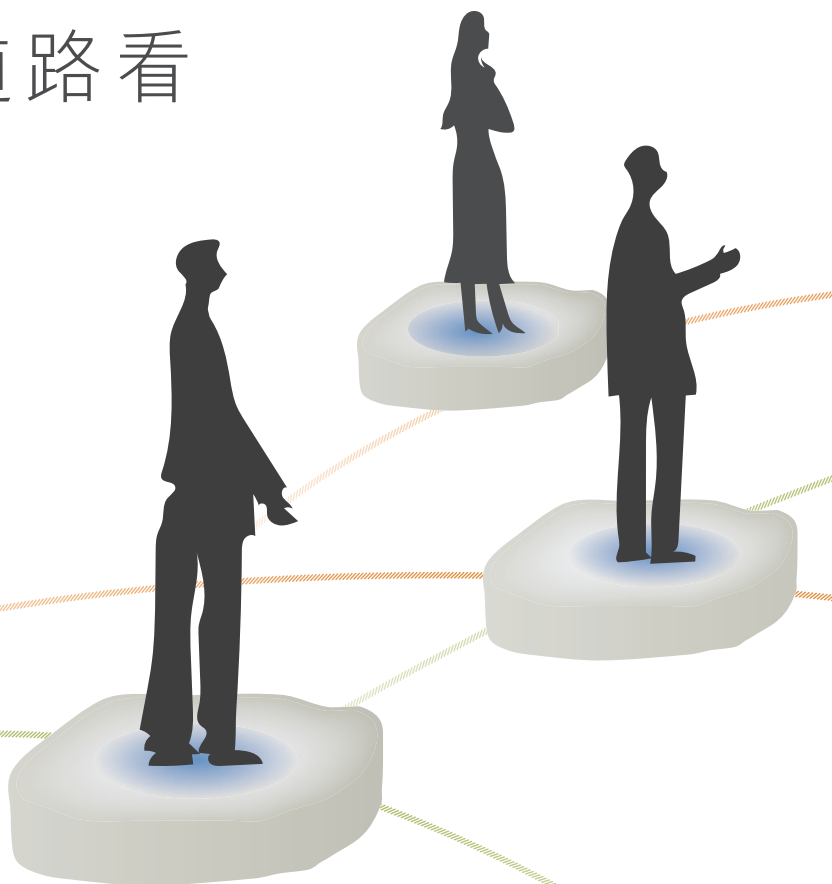
同時，麥基恩醫生在另一場合講解了人在「愛與妒忌」中大腦神經介質及荷爾蒙的變化，讓我們更明白身心的互動。此講座的輯錄，可與霍女士的講座內容互相輝映，相信大家都會很感興趣。湊巧的是，本期通訊中，有兩個專欄也是談到愛情、婚姻中的親密關係。那兩篇？待你發掘。其餘的專欄都有其連續性，相信有興趣的讀者都已經會「追」着看吧！

在活動方面，我們仍然重心推介「生命自覺」(focusing)的訓練。Focusing是一個有效的方法去讓身心聯繫，助你成長、活出真我。此方法不但能幫助調適情緒，亦能應用於工作、決策、藝術和文字創作、人際關係、與孩子相處、教育及心理治療等。本中心臨床心理學家陳穎昭博士 (Dr. Michelle Chan) 乃本港少數擁有此訓練資歷的心理學家。中心會繼續以不同形式提供訓練，敬請留意！

# 從心靈升沉的道路看 精神健康

第二屆「靈性與精神健康」  
研討會講座二內容撮要

講員：霍玉蓮女士  
整理：鄭美儀女士



2

## 精神病是甚麼？

我很關心現今精神病的情況。精神病人的年齡層一直下降，聽說有九歲的小孩患精神病，而且患病的人包括不同階層。我不禁想：是精神病還是誤診精神病？

精神病是甚麼？精神診斷準則手冊 DSM-III 的主要設計師 Robert Spitzer 和 DSM-IV 的主編 Michael First 曾嘗試尋找精神病的病因和根源，不過都無法從病因、哲理深入地判斷精神病。精神診斷準則手冊只能是一個羅列所有病徵，從而判斷精神病的操作手冊。

這樣，怎樣才算是把一個人治好？中國唐代醫學家孫思邈在《千金要方》中說：「古之善為醫者，上醫醫國，中醫醫人，下醫醫病。」醫人，必須是身心靈全人的醫治。

## 精神病與心靈發燒

我有一個頓悟：精神病好比心靈發燒。透過臨床觀察和思考，我發現似乎我們的榮譽感、羞恥感和安

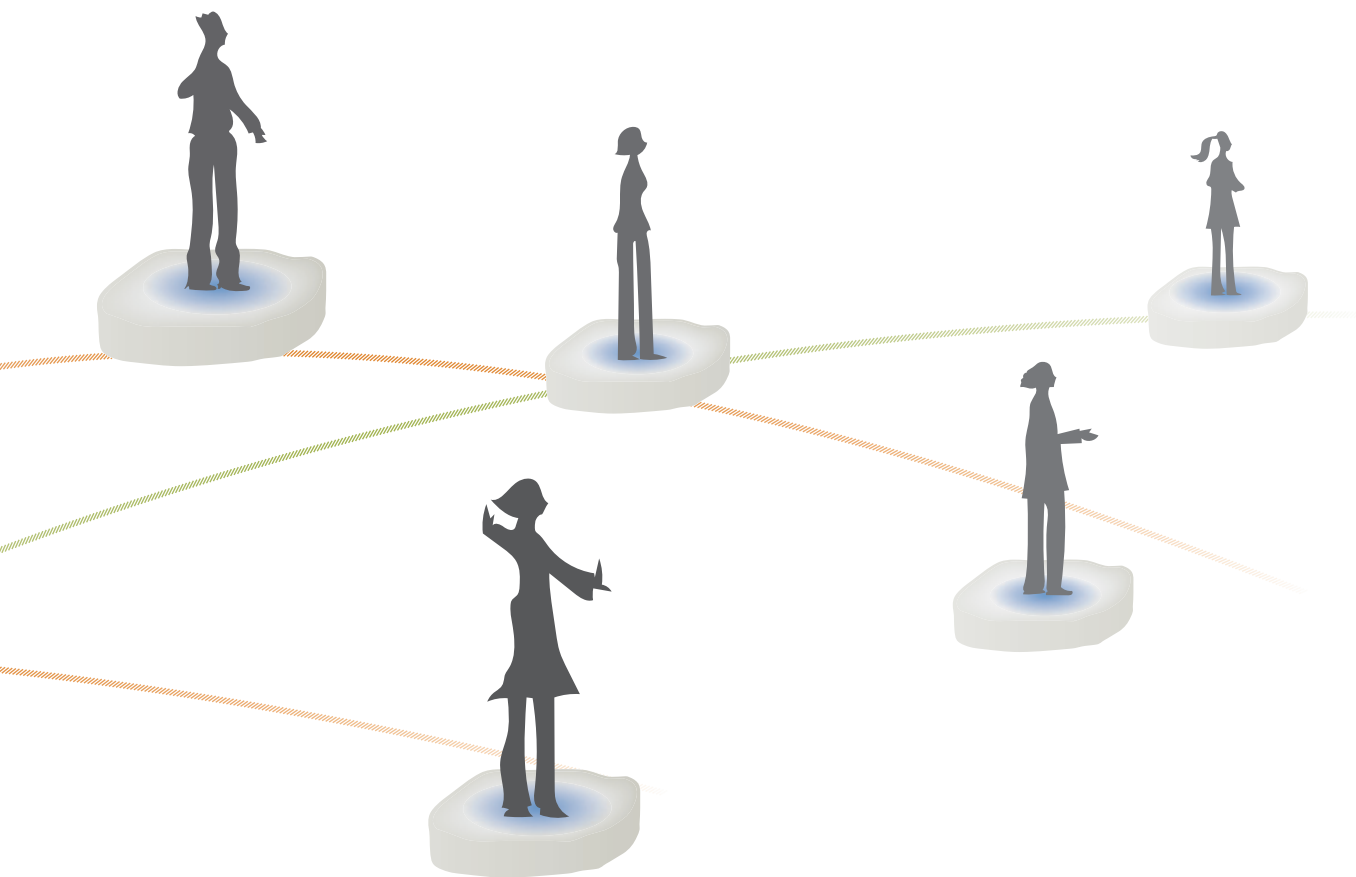
全感放錯位置，高過一個合理溫度，心靈便會發燒。基督教的聖經中創世記 3:24 記述神將亞當和夏娃從伊甸園趕出去。這「趕出去」在希伯來原文就是割裂的意思。我相信心靈發燒是「割裂」，即人跟生命割裂。要傳達的，無法被接收，人和生命割裂了。

## 榮譽感錯置

人常常害怕失敗和別人的眼光，需要不斷被肯定，獲得成就。現代的評估只著眼成果，忽略動機和過程，往往帶來很多自我認同的焦慮。我認識一位案主，自少成績優異，更以「暫取生」升上大學。豈料一個學期後，就患了抑鬱症，甚至想自殺。原來他一直接觸的是別人羨慕的眼光，上大學後，才驚覺其他人同樣優秀，他再找不到自己的位置。這是榮譽感的錯置。

## 羞恥感的錯置

現代人的羞恥感放錯位置，就算是流行曲歌誦「爛泥」、是嘍模、婚前試愛，都不算羞恥；不夠叻、髮型造得不好、交不到女朋友、運動取不到高分，才算羞恥。曾有受工傷意外的，因失去了工作能力，對家庭



再沒有貢獻而感到羞恥。又有一女士分娩後，完全忽視了成為母親的榮耀，卻因體型變了而感到羞恥，用盡方法去改善，結果患了抑鬱症。

### 安全感錯置

越來越多人相信世界上有很多事物不安全，需要採取一切措施保護自己。例如 SARS 後，很多人都不停洗手；有些老師因擔心學生的成績，不斷工作，結果出現抑鬱症或強迫症；有些家長憂心孩子考不到想讀的科目，便不停為孩子做編寫嚴格的時間表等…。

### 「欺字國」年代

若我們細心看，會發覺整個國家、世界、甚至世代都病了。我稱之為「欺字國」年代，是欺負、欺凌、欺詐的年代。世界的人越來越聰明，同時也越來越不善良。所以校園欺凌增加，食物欺詐事件不斷，傳銷欺騙，工作欺壓。當社會充斥各樣的「欺」，精神病便可以預測了。因為人在一個不安全的世界，不知怎樣尋找一條安全的路，結果失眠、擔心、提心吊膽，整

個社會的核心價值歪曲倒轉了，精神病便發生。

生命有虛有實。角色、工作、成就是「虛」；關係、使命遠景、果子，才是「實」。讓我用今天的講座來說明：若擔任講者純粹是為了一個「角色」、為了榮耀自己、或為了「工作」，我肯定會拒絕，因為這些很快會被遺忘；但是為了「關係」，我答應了。原因是很多我關心的人患了精神病，令我很難過，激發我去思考到底世界為何這樣混亂。是這些關係令我產生一個遠景，希望藉著今天的整合對話，能夠帶領人走上一條健康喜樂的路。這份遠景給我動力，結出「果子」，讓大家心靈得豐盛、平安。在生命的「虛」上活，內心是忐忑不安；在生命的「實」上活，內心是非常融洽和樂。

### 身心靈的關係

（篇幅關係，案例從略。有興趣的讀者可選購有關講座錄影。）

近代的神經科學提到外來刺激物，例如影像、聲音和氣味，被感官接收，腦神經迴路便組織和理解它。中國成語「杯弓蛇影」講到有一個人經過蛇咬之後，

就是見到茶杯中弓箭的倒影，都以為是蛇，這正是大腦之前接收的訊息對他的影響。

研究創傷後遺症的 Le Doux 認為人受創傷後，杏仁核產生了病變，即腦神經的觸突因受到刺激而產生一個慣性模式，每每從刺激點回到同一模式。所以，刑手、吸毒、自慰等習慣，都會產生腦觸突模式的慣性，造成依戀和成癮，大大影響自我認同感。Pribram Holographic Hypothesis 講到人的知覺和記憶是整全，而非局部零散的。大腦不單做資料存檔，並且存留一大堆模式和習慣，影響我們生活的自動模式。

因此，德行可以保護精神健康，相反，家庭傷害、壞習慣和錯誤的信念，都會形成大量自動反應模式，影響人的生活質素。

### 心靈升沉與精神健康

回到基本問題，人是甚麼？人為何患有精神病？按基督教的思想，人是有神性本質的，人所有的「良知」，是一份天生的禮物去守護更深層真我的核心。按良知生活，就形成德行。人的「心靈」有著想尋覓神的天然傾向。中世紀時，情緒泛濫被視為洪水猛獸，所以要靠修養抑壓。而心理學家佛洛伊德認為精神病來自情緒壓抑，一百年來經驗證明，並不完全確切。情緒流向錯誤的方向，才會激發精神病。

亞奎那發現有十一種情緒，可以歸類為慾望的情緒（愛、慾望、喜樂、恨、反感、憂傷）和躁動的情緒（盼望、勇氣、沮喪、恐懼、憤怒）。情緒服從兩個律：意圖的律和表達的律。意圖的律最終達到喜樂還是憂愁？表達的律最終達到愛還是反感？這才是重要因素。

就躁動的情緒舉例，有一位案主，在中學時期，被打還手，校長不單處罰他，還要處罰全班。他相信一人做事一人當，他「盼望」只自己受苦好了，其他人毋須受苦。憑著信念和盼望，遇到困難，他產生了「勇氣」，令他願意代替全班受罰。換上別人，或會感到「沮喪」、「憤恨」，甚至「恐懼」。躁動情緒不同的流向，帶來不同的結果。

慾望的情緒也一樣，有一位七十多歲的案主，她患了抑鬱症，總是躺在床上。忽然，她好了起來，而痊癒的起點就是醒覺自己的病已傷害了丈夫和兒子，從那一刻起，她開始搜尋自我治療的方法，又依著做，結果病情減輕了。她憑「愛」的慾望最後走到「喜樂」的位置；若她以「恨」走下去，會越走越恐懼。

亞奎那對情緒的洞見與中古靈修的明辦法則如出一轍。由失序指向散亂，抑回歸更大的秩序？心靈升沉可以引致精神失序 (mental disorder)。人到底要往哪裡去？中國人常說：「智者不惑，仁者不憂，勇者不懼。」佛家說：「回到初心」是回到神所創造神性的本質。

九型人格指出人有一個慾望，同時有一個恐懼。當兩者失衡時，便產生「執念」和「偏情」，形成了很多性格陰影和假我，甚至引發精神病。舉例，某人的慾望是「完美」，但因為過度渴望而生出批判，不停糾正、譴責別人，更甚者，會產生焦慮症和強迫症。不同型格的人，都會因執念和偏情下墮而產生各類的精神病。

我發現九型人格九層升沉之路、鮑恩自主相繫成熟與不成熟的焦慮之路、中世紀七寶樓台靈性升沉之路、中國儒家大師心靈九境升沉之路，全部有一個互通的秩序，甚至與頭腦科學、量子力學有互通之處。精神病的英文是 Mental Disorder，即是脫離秩序/秩序失衡。假如，人的心智像脫軌的火車，到底要回到甚麼秩序呢？因此，情緒的流向才是關鍵。

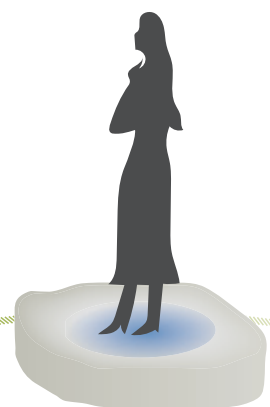
祈克果說：「人天生就有一種內在的矛盾和害怕（存在性的焦慮）。」在核心我有很多焦慮和困難，好像電影「奪命金」中的銀行女職員最後決定把百多萬元據為己有後，或會反問自己是對或錯？我是誰？我為甚麼竟可這樣做？問：「我舒服嗎？」，是心理學關心的情緒問題；問：「我做錯了嗎？」，是哲學倫理關心的道德問題；問：「我到底是誰？竟然做出這樣的事？」，是靈修神學關心人心靈深處的真我。問得越深，人越有機會回歸秩序。

T.S. Eliot 說：「順從、紀律、默想與行動的道路；彷彿猜對一半的暗示，又像是只懂一半的恩賜。」

J. Houston 說：「我們不該靠外在的環境過日子，而是要活出深刻且有焦點的隱藏生命。」我們存在的價值與自由來自深刻的隱藏生命。當我們失去超越性和臨在性時，生命就變得淺薄平庸乏味。

初期教父安波羅修認為健康的羞恥感帶來健康的榮譽感，健康的榮譽感帶來健康的自我觀感，健康的自我觀感帶來健康的方向感。心境和團結可以勝過環境，清心、少雜質的心境元素能克服惡劣的環境。

另一個秩序是要回到健康的羞恥感、榮譽感和安全感。肯承認錯誤是靈性健康的標記，有反省能力便能對抗跨代流傳的負面因素。當然，我們可以借助理治療，腦神經學問等，維護精神健康，但惟有清心能減少精神病。莊子的逍遙遊和基督教的喜樂流放都是尋找生命隱藏的神聖核心。





## 從神經科學角度看

# 愛與妒



## Neurobiology of love and jealousy

講者: 麥基恩醫生

整理: 陳偉基先生

近來流行的神經科學 (Neuroscience)，包括腦生物學的研究，幫助我們對「愛」及「妒忌」(love and jealousy) 達致更整全的認識。

首先，我們可以從一個問題開始：愛 (love) 和性 (sex) 可否分開？我相信從人類信仰的角度是不可以的，而在動物世界就可以。另一個問題：相對於「有愛無性」，還是「有性無愛」，哪樣對精神健康的影響較大？我多年在臨床的經驗及婚姻輔導中發現，有很多夫婦有愛而無性，仍保持多年幸福的婚姻，而有性無愛的夫婦，離婚的例子亦不多。反之，在愛情丟淡

了，而又沒有性愛的情況下，夫婦就離婚了。因此，我們實在需要多了解「愛與性」，及「愛與妒忌」的關係。

我認為沒有「愛」就沒有「妒忌」。妒忌本來是兩人相愛下的正常反應 (Trost, M. R., Brown, S., & Morrison, M. 1994)。「妒忌」是當「愛」受到威脅下所產生的一種心理及行為反應，不限於夫婦關係；在社交生活中亦會產生妒忌，而妒忌的對象亦可以多於一個人。妒忌的內容是懷疑對方對自己不忠，但情緒的反應，包括憤怒或傷心，可以不同。從文化進程去解釋，妒忌

的目的有助於維持穩定的配偶關係，以延續及保存其後代。

一項於 1994 年在美国進行的研究指出，未正式進行婚姻註冊的伴侶中有 80% 表示擔心關係因第三者而破裂 (Trost, M. R., Brown, S., & Morrison, M. 1994)。臨床上，「妒忌」可分為兩種：反應性 (reactive jealousy) 及懷疑性 (suspicious jealousy)。反應性的妒忌是因為夫婦之間確實出現了第三者而產生的反應，而懷疑性 (或病態性妒忌) 則屬配偶在發現一些輕微及非特別的事件，甚至沒有證據支持下，懷疑對方有第三者。病態性妒忌的出現，主要受當事人的心理因素，包括認知及情緒，以及妒忌的持久性所影響。我認識有位太太花了不少金錢打扮，因偶然發現先生的手機內儲存了數張女士的照片，便懷疑先生有不忠。

「妒忌」與「嫉妒」和「幸災樂禍」也有分別。「妒忌」的對象是人；「嫉妒」的對象較廣，例如因他人擁有一些自己得不到的人或物而感嫉妒；「幸災樂禍」則是樂見對方失去原本所擁有的。一種較嚴重的精神病稱為妄想性妒忌 (delusional jealousy)，患者對配偶作出很多控制及傷害性的行為。我認識有位丈夫因為懷疑太太對他不忠，因此鎖住大門及窗戶不讓太太離家，最終他被判入精神病院。

近年神經科學研究發現大腦邊緣紋狀體之多巴胺信號系統 (Mesolimbic striatal dopamine signaling system) 與「妒忌」有相當關係，多巴胺的連繫將發生的事件轉換成負面而須驚覺的訊號 (Donatella Marazziti et al 2013)，而多個研究也發現「妒忌」與「跟蹤狂」(stalking) 等罪行的關係，反映這些行為受當事人的心理及生理狀態、社交能力及性格等因素的影響 (Meloy JR (ed) 1998)。一些研究亦發現，男女在妒忌的心理下，其腦部神經運作迴路亦有所不同，所產生的行為反應亦會有異。在以女性作對象的研究中，發現妒忌也與不同荷爾蒙扯上關係。

至於「愛」這心理情操，也可以有生理上的理解。「愛」是一種驅使人感到振奮的力量；一個全情投入愛情的人，生命能出現蛻變。「愛」使人興奮和有無語倫比的快樂。從神經科學得知 (J Sex Med. 2010)，愛情與多巴胺系統亦有關聯，使當事人對所愛的對象朝思暮想，不能自己，甚至此快感可能促成偏執 (obsession) 及沉溺 (addictive) 的行為表現。不過多巴胺系統的活動，除了產生愛情及相關的心理反應外，亦牽涉相關的認知系統，例如在愛情溫馨下，當事人不能客觀分析對方的長短處、優點與缺點、快樂與不快樂的相戀片段 (Cacioppo S., et al, 2012)，因為多巴胺的活動，同時抑制了血清素的分泌，使當事人廢寢忘餐，可以「愛情飲水飽」。由此得知，在極端情況下，愛情真的可叫人「上癮」。

此外，愛情也與兩種荷爾蒙拉上關係，這些俗稱「愛情荷爾蒙」的分泌，包括催產素 (Oxytocin) 和血管加壓素 (Vasopressin)。在動物研究發現，該荷爾蒙使

兩性產生不同的心理反應：於雄性身上發揮保護異性，以及對其他同性作出攻擊的功能；於雌性身上則增進親密感及親子連繫 (bonding)。但有一點值得提醒的，是雖然研究顯示雄性在愛情中比雌性較受性慾驅使，但要把在動物身上進行的研究成果投射到去了解人類性愛的生理因素，仍有待探索。

人間愛情，何以這人對那人會產生好感，當中牽涉當事人父母從小的教養、文化因素及個人經歷等影響，形成了他或她對愛情的概念 (conception)。據研究顯示，兩性在此概念上的分別，影響了求愛的行為以及腦神經的活動。例如說，女性普遍考慮男性的經濟條件，外貌屬次要，但亦希望男性表現出關懷的態度 (caring attitude)，而男性則重視女性的美貌。這些求愛行為的差異與生理的關係，可從研究大腦皮層與島葉 (Insula) 和前扣帶 (Anterior cingulate)，以及杏仁核 (Amygdala) 的運作 (S Zeki 2007) 中得到一些頭緒，研究指當男性發現到愛的對象時，多數表現出勇氣，抑制了恐懼感及判斷，都與這些運作有關。

另外一個有趣的研究，是比較「一夫一妻」與「一夫多妻」田鼠體內 Oxytocin 及 Vasopressin 的分泌。研究發現它們對抑制田鼠濫交產生作用，叫人推測這兩種荷爾蒙或許也影響了一夫多妻的行為。現階段人體內荷爾蒙對愛情的研究大致認同雌激素和睪丸酮影響人類的情慾，催產素和血管加壓素影響人與人的依附關係，多巴胺和血清素則抑制人的胃口及睡意，叫戀愛中人朝思暮想、廢寢忘餐。

從以上的資料可見，性、愛和妒忌的心理反應牽涉當事人對愛情的認知、性別的差異，亦與大腦的各部位運作，以及荷爾蒙的分泌有不可分割的關係，因此了解愛與妒忌須從一個整全角度了解。尤其當妒忌可能成為一個病態的反應，對當事人及其配偶可能產生傷害時，認識「愛」的生理對治療會發揮積極的作用。

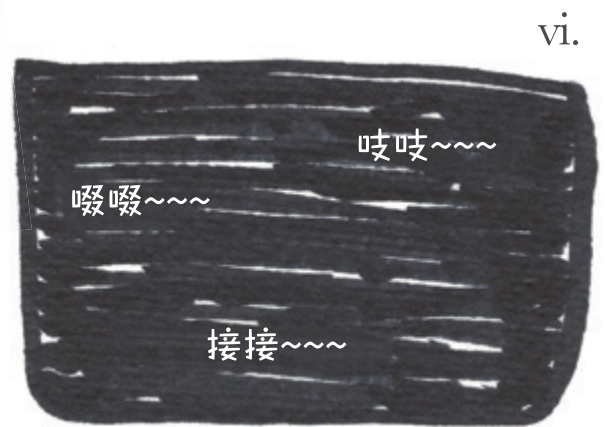
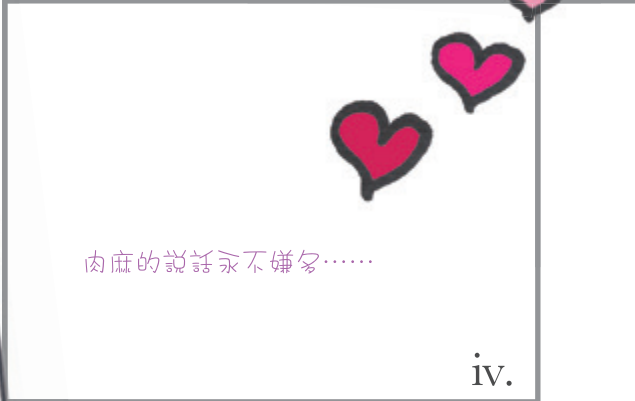
#### 參考資料：

1. Cacioppo S, Bianchi-Demicheli F, Fru C, et al. The common neural bases between sexual desire and love: a multilevel kernel density fMRI analysis. *J Sex Med.* 2012; 9(4): 1048–1054
2. Donatella Marazziti et al (2013), Prefrontal Cortex, Dopamine, And Jealousy Endophenotype. *CNS Spectrums*, vol 18.
3. Meloy JR (ed) *The psychology of stalking: clinical and forensic perspectives.* San Diego, CA: Academic Press, 1998.
4. Ortigue S, Bianchi-Demicheli F, Patel N, et al. Neuroimaging of love: fMRI meta-analysis evidence toward new perspectives in sexual medicine. *J Sex Med.* 2010; 7(11): 3541–3552
5. Trost, M. R., Brown, S., & Morrison, M. (1994). Jealousy as an adaptive communication strategy. Paper presented at the annual meeting of the Speech Communication Association, New Orleans, LA.
6. S Zeki (2007) *Letters of Federation of European Biochemical Societies.* Vol 581, Issue 14, pp 2575–2579



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。

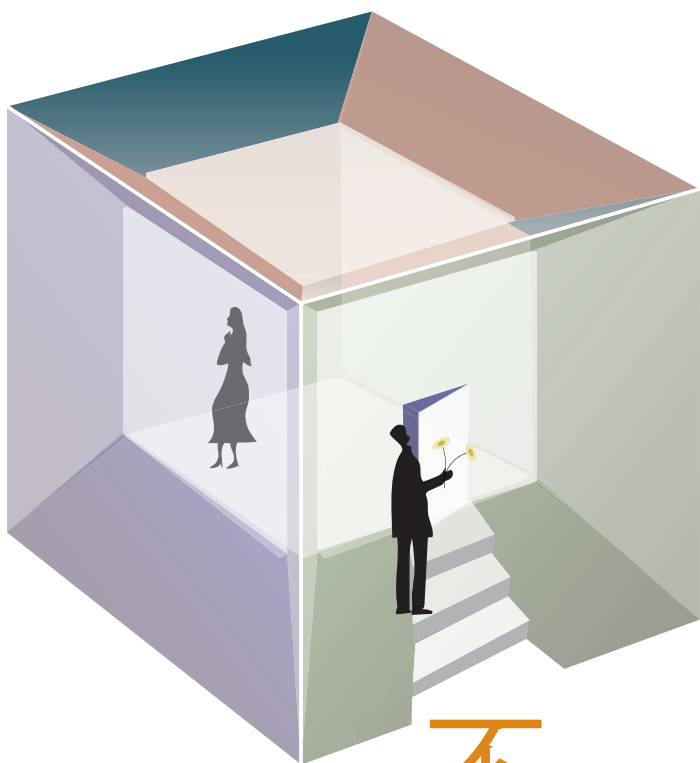
# 愛情是…(I)



晚上睡前熄燈後來個Goodnight kiss。

(待續)





## 不安感

## 致命的 關係裡

## 親密 在

「我對你已不重要了！」

葉魏佩琮女士  
高級心理輔導員

### 模擬個案

一對結婚5年多的夫婦來尋求婚姻輔導，丈夫來電約見輔導的原因是他們夫婦已年多在房事上不順，而且感溝通越見困難，想改善夫婦的關係，太太也同意接受輔導。

因為太太的老父在港罹患重病而從國外回流香港，回港後不久太太的父親就離世。由於太太是獨女，於是他們就與太太的母親同住下來。約年多前太太開始在行房時表示有困難和疼痛，丈夫每次最後唯有自行解決，漸漸甚至不再提出房事的需要了。可是除了房事外，在生活的大小事情上，太太都總有可以指出丈夫沒有做、做得不好或不應這樣做的事情，例如沒把衣服摺好就放入櫃、洗碗碟時沒好好的把碗碟抹乾

等等。雖然太太總是淡淡然苦笑地訴說著她已習慣了也接受了沒能改善的丈夫，但丈夫經驗到的卻是她的不接納、拒絕、甚至嫌棄，包括她在房事上的困難也是一份對他的拒絕和嫌棄。

後來太太才漸漸道出回港這幾年來所面對的壓力，以及過程中一直得不到丈夫的支持。她冷靜地、有條理地，把一件一件得不到丈夫支持和援助的事件如數家珍的續一羅列出來，而她提出的第一件事已是兩年多前的事了！在對每一件事簡潔的描述的同時，她一邊強忍著淚水，一邊按著有點擅抖的雙手，而她牢牢記著的這一系列事件給她的結論是：「其實由那時開始，我知道我對他已不再重要的了！往後就只是讓我更確定而矣。」



## 自我實現的預言

每一對夫婦的內心都是渴望著能彼此親近的，假如有一天夫婦無法肯定自己在對方心目中的重要性，那將是一種何等惘然的不安！對某些人而言，這甚至像是天要塌下來、世界已灰飛煙滅了一樣的狀況。

遇到不少真實個案裏的丈夫或太太都像以上模擬個案裏的太太般，由感覺到自己在配偶心目中不再重要的那一刻開始，心底裏就不由自主地不斷為這意念搜集證據，結果令自己更確信自己在對方心目中真的不再重要了。這就如婚外情後要重建信心的夫婦，若一方總以不信任為基礎，總能發現一些令自己對對方沒有信心的事情，結果無論對方怎樣做，也不能令自己再有信心。這或許就是人們常說的「自我實現的預言」(Self-Fulfilling Prophecy) 吧！

我們不禁會問，夫婦間明明追求著的是彼此肯定的親密，為何有時的結果卻是實現著這個「我對你已不重要了」的「預言」呢？

## 環境和際遇帶給人的震盪

人生很多不能預測的狀況在在都能震盪著我們，造成壓力，消耗我們身心靈的力量，這包括至愛親人的離世、工作環境的轉變以及居住環境的適應，這一切都能把夫婦弄得筋疲力竭，以至在那階段裏沒能再為對方或為關係作出安穩的回應。

以上模擬個案中的夫婦婚後不就正正面臨著人生中環境及際遇給他們的種種挑戰——新婚的適應、父親/岳父的離世、與失去配偶的母親/岳母同住並照顧她、回港後新工作環境、工作性質及工作文化的挑戰、友儕間支持網的失落與重建、以及狹小的居住環境等等皆是！對作為獨女的太太而言，原生家庭的各種責任隨著父親的離世，突然壓在她的身上，在如此不安的情況下，她內心對依附丈夫的期盼就自然越大，可是丈夫同時也在一連串的壓力和適應中，很可能對太太的需要的敏銳度降低了，也很可能已在自己的極限下，作出了最大的付出 - 與太太一同回港並與岳母同住等等，只是這些都未足以妥善的回應活在極大動盪中的太太。太太在这一切動盪裏看到的，就只有自己在丈夫心目中不再重要的明證。

## 個人成長經歷帶給人的影響

每一個人的早期經歷，都影響著他們怎樣與人建立親密關係，因為自出娘胎，我們便與人產生情感聯繫和依附，專家鮑比 (Bowlby) 透過研究孩童在情感上依附照顧他們的人——通常是母親，以及母親的反應，歸結出人在親密關係裏不健康的兩種形態：

### 1. 缺乏安全感

這些人由於孩童時期得不到照顧者穩定的回應，使之無法預計甚麼時候照顧者會愛他/她、甚麼時候會拋棄他/她，因而內心產生矛盾、不安全感 and 被遺棄的恐懼。這些人長大後與人建立關係時，很容易會出現矛盾的表現，一方面害怕展示自己的脆弱，另一方面又渴求與人親近，以致在親密關係裏經常抱持懷疑的態度，需要配偶不斷保證和證實其愛意，但又害怕失去關係，以致會用盡各種方法使對方回應，這都會使人感到疲累不堪，若再帶點一定要擁有對方的動機的話，就會使對方感到被操控著、透不過氣和窒息了。

### 2. 需要偌大的自處空間

這些人通常孩童時期經常處於被忽略的狀態，不論他們怎樣表現，照顧他們的人總是忽略了他們，沒有留意也沒有回應他們的需要。他們長期處於孤單的狀態，慣於自己獨處，長大後在心靈上便需要很大的個人空間，在親密關係裏好像不需要對方似的。配偶會投訴他們沒有反應，總把事情藏在心裏，這類形態的人若恰巧遇上一個需要在情感上親近的配偶，他們就會顯得總是在逃避和拒絕對方。

以模擬個案中的太太為例，無論他們是缺乏安全感或需要偌大空間感的人，最後的結論都可以是「我對你已不再重要了！」，因為他們的成長經驗——不論經歷的是不穩定的回應或總是被忽略需求的經驗，都是告訴著他們，他們是不重要的，這樣對自我的理解，亦會伴隨著他們的成長刻在他們的心板上。

## 以體諒和理解化解不安

若真的「不安」了，要怎樣辦呢？正如上文所說，若夫婦能在動盪的人生裏，重新體會彼此同坐一條船，能重新回顧這條船所經歷大環境的變遷所帶來給他們的震盪，重新由這份明瞭出發，夫婦間就較能體諒彼此在這些震盪下各自會有的限制，從而能坦白承認及接受彼此的限制，讓這份體諒成為關係裏「不安」的一份藥引。

另外，理解自己及對方的關係形態也是十分重要的。透過彼此用心的聆聽，帶來彼此的理解，再而經歷對方對自己的包容和接納，這不但能治療關係裏的不安，很多時更可以是一種奇妙的生命提昇，令關係經歷更深的親密。

聯想測驗



Word Association Test

# 詞語聯想

分析性心理學



Analytical Psychology

情結



Complex

歐靜思女士  
高級心理輔導員

刺激詞



Stimulus Words

四年前的電影「危險方法」(A Dangerous Method)，故事內容是兩大心理分析師，榮格和弗洛伊德，和一位女病人的治療關係。大家有否欣賞過？今期內容不是分析他們的錯綜複雜關係。在電影其中一幕，榮格為他的太太做詞語聯想測驗 (Word Association Test)，大家可知道那是甚麼測驗嗎？在此為大家介紹一下。

臨床上，這測驗並不普遍，運作上也需要不少時間。然而，在榮格心理分析訓練的課程上，這是必修課。榮格並不是第一位使用詞語聯想技巧的人，卻是由他開始把這技巧應用在心理學上。這測驗的目的，是透過投射探討存在於無意識的情結 (Complex)。透過詞語聯想，榮格發現了情結的存在和作用。弗洛伊德認為「夢是進入無意識的重要道路」，而榮格認為是情結。在榮格的理論被名為「分析性心理學」(Analytical Psychology) 前，曾經被稱為「情結心理學」，可以想像情結的概念在榮格的心理學是十分重要。

對於習慣使用理性思維的人來說，情結是抽象和難以理解。上期的專欄，我曾經提到榮格的心靈結構，包括了三個層面：意識、無意識、集體無意識。大家也猜想到，情結是處於無意識層面裡。榮格認為，情結存在於每個人的內在心靈，有正面和負面，只有影

響心理發展或行為，他才認為是需要處理的心理問題。情結的特徵，是帶有強烈的感受或情緒。故此，透過某些處境或衝突，我們會經驗到情結。

進行詞語聯想測驗，先要對參加測驗的人 (以下簡稱參與者) 有基本認識，例如：個人資料，家庭和個人的歷史背景。參與者不一定是治療師的病人，故此可探索對方對於接受測驗的原因。在正式開始測驗前，治療師先向對方介紹這測驗的程序，預備安靜和安全的環境。雖然參與者不一定是病人，但治療師仍要持守保密原則，這是對參與者的一份尊重。整個測驗大概分為三個步驟，並需要兩次見面的安排：

## 第一次見面：

### 1. 對刺激詞 (Stimulus Words) 作出反應

這測驗的內容，是一百個單字 (例如：頭，水，船，樹……等)，那些單字被稱為刺激詞。當治療師大聲讀出單字，參與者盡可能由那單字作出聯想，不要思想太多，以最短時間說出另一單字，這單字被稱為反應詞 (Response Words)。當時，治療師以秒錶記錄參與者作出反應所需要的時間；同時，觀察對方面部和身體的反應，並作出記錄。治療師會逐一完成那一百個單字。

當我嘗試使用這測驗，發現了語言和文化上的差異。原則上，這測驗要求參與者使用個人母語作出反應。然而，我接觸的詞語聯想測驗是英文版，曾想把它翻譯成中文，但英文單字不一定可以翻譯為中文單字，為了保持測驗的可信度和有效度，只有維持使用英文版的測驗。

# 靈性與精神健康



陳熾鴻醫生

上期提及筆者在第二屆「靈性與精神健康」研討會中分享個人在學習心理分析治療過程中對靈性的反思，並表示會在此專欄再作分享。以下是節錄當日的一段講稿，拋磚引玉，望引起大家的共鳴。

在這有限的時間中，我想總結幾個在心理分析學習過程中對心理治療與靈性追尋互動的想法。

1. 心理分析確認無意識或潛意識的存有，這是心理分析的基石及里程碑。無論你屬於哪學派，心理分析總認為有些在我們意識以外的動力每每影響到我們的行為。弗洛伊德嘗試找出其中的一些規律，如壓抑機制。榮格則提出另外一些規律，如文化及人類共性的影響。主體心理學 (Self Psychology) 則整合了大腦神經運作的知識，重視經驗如何在大腦神經記憶中組織起來，構成自我中有意識或無意識的部分。無論何學派，承認及重視無意識的存在是心理分析很大的貢獻。無意識確認了那「不知的」、「神秘的」、「在表面以下的」、或是「內在的」、「奧秘的」等等，然而這些也正是靈性追尋的重要部分。從靈性的角度，我們更着重對奧秘的敬畏，在心理分析中保持這敬畏態度是十分重要的，可以幫助我們不太急於解釋，等待適當時機，以及謙卑地說明我們不是知道，只是尋求了解。這尊重的態度能有助病人深化經驗。

## 2. 重複反應詞

完成了第一部份，稍作休息，治療師會重複讀出那一百個刺激詞；參與者以最短時間，說出他在第一部份使用的反應詞。在這部份，不用計時，但參與者有可能未能準確回憶剛才的反應詞，而說出新的單字或未能反應。治療師會把新的單字或沒有反應的情況記錄下來。

當完成了這兩部分，治療師邀請參與者分享剛才的經驗或感受，某些刺激詞會否給他帶來不安，並且記錄下來。第一次見面在此完結。

### 第二次見面：

在進行第二次見面前，治療師先把參與者的測驗資料整理一下，由此看見某些刺激詞可能與參與者的情結有關。第二次見面的目的，是讓參與者表達刺激詞帶給他的聯想，包括：思想，感受和過去的經歷；故此第二次見面不能跟第一次見面相距太遠，否則參與者未必能清楚回想當時的聯想。

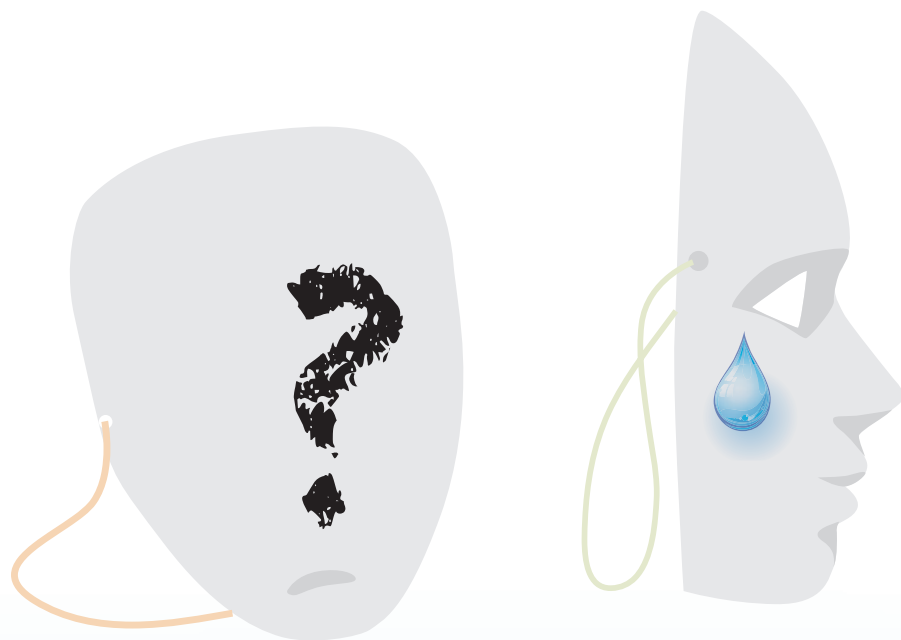
經過初步分析，治療師得出某些刺激詞屬於情結指標 (Complex Indicators)。在第二次見面，參與者不用對一百個刺激詞全作出回想，治療師會根據情結指標來發問。除了情結指標，治療師可能發現參與者對某些刺激詞的反應帶點異常，或非一般人可以理解，也可問參與者當時聯想到甚麼。另外，一些重複出現的反應詞治療師也會特別留意，及問參與者對於那些單字有何想法。然而，治療師在這部分取得愈多資料，結構出來的情結圖畫也可以愈準確。

詞語聯想是一個測驗，並不是一個治療。完成了測驗，並不會讓參與者的情結得到紓解，相反某些刺激詞會給參與者不安的情緒。如果參與者並未開始或未打算開始心理治療，治療師在分享測驗結果時，要對參與者的心靈有一種敏銳，有智慧地按對方的心靈狀況作出回應。簡單而言，每個人的心靈有他的時間和步伐，是我們要尊重的。如果參與者正在接受心理治療，他的治療師固然可跟進他的情結問題；透過心理治療，情結可以被明白，心理困擾也可以有所改善。

情結並不簡單，而且是重要的課題。在此我只介紹了詞語聯想測驗，而未有深入介紹情結，留待日後在專欄內，跟大家繼續分享。

參考資料：

1. Horlacher, Laura, (2013), Handout of Word Association Experiment.
2. Kast, Verena, (1980), English excerpts of Das Assoziationsexperiment in der therapeutischen Praxis, translated by Irene Gad.



2. 心理分析就是尋求知悉的過程 (knowing not knowledge)。「分析」一詞正是解釋、理解的意思。心理分析其中一項重要工作就是詮釋 (interpretation)。如何給予一個詮釋正是不同心理分析學派的異同之處，而詮釋學亦是心靈運作、神學研究的重要系統。聖經說屬靈的人能看透萬事，也可以看出 knowing 在靈性中的重要性。在主體心理學的理论中，詮釋的技巧在於了解 (empathic understanding)，以致你所作出的詮釋，對病人來說是與他的經驗相近 (experience-near) 的。
3. 一位當代以主體互動為基礎 (Inter-subjective oriented) 的心理分析師 Donna M Orange 談到詮釋學時提出了兩個假設：一個較負面的看法，看人是傾向自我蒙騙、自我防衛的，那我們會強調心理分析是揭開真相，這正是傳統心理分析的做法；另一個較正面的看法，看人是傾向找出當下對自己最好的方案，那心理分析是要了解當下我們為何有那樣的反應。可見心理分析中的詮釋並非全然客觀，而是有其假設，而這假設其實也建基於我們如何看人的本質。如此類推，如果我們看人有屬靈的本質，所給予的分析會截然不同。
4. 當代的心理分析着重了解人的經驗，我們不單只嘗試代入去了解他的思想，更是嘗試代入他之所以這樣想的背後經驗，例如他如何組織「自我」。在主體心理學理論中，「自我」是連貫的，是有意志及作為的，是可理解的，是與別人有關聯的。追尋對「自我」的認識，解答我是誰，我在作甚

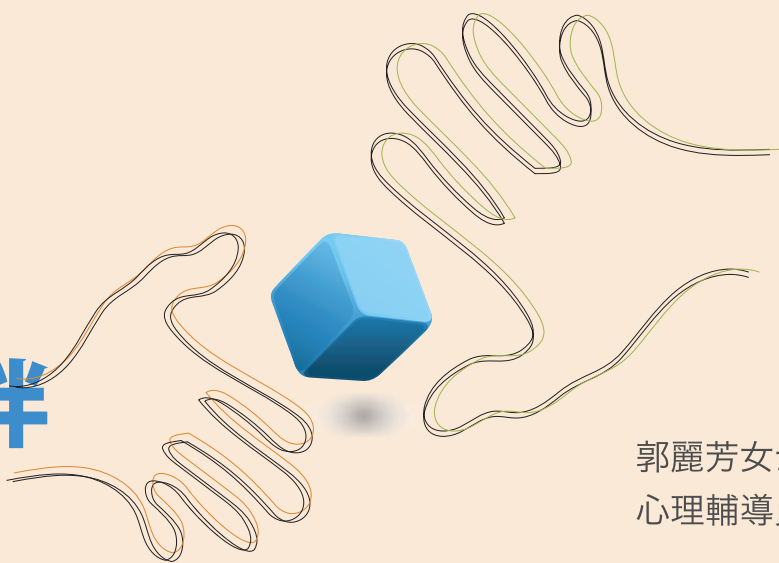
麼，我的身份認同等等與追尋人生意義息息相關，也可見心理分析與靈性追尋的緊密關係。

5. 聖經是一本充滿人性的文獻，內中記載着人對存在、價值、身份的探索、苦難中的經歷、生離死別的傷痛、抑鬱中的感受、精忠、愛情和妒恨等等。心理學的系統研究有助我們明白聖經中很多的記載，就如其他科學研究有助我們了解創世的奧秘一樣，而聖經的說話又可以幫助我們明白靈性與人性的相關。聖經對何為屬靈的描述是怎樣的呢？一個重點是屬靈並不抽離人性。林前 2:15 說到「屬靈的人能看透萬事」，說明屬靈不是抽離於處境的。林前 2:11 說到「除了在人裡頭的靈，誰知道人的事？」所以，作詮釋的人不能強說他知道別人內心的世界，而是只能以一個謙卑求是的態度，尋求了解。
6. 靈性並不抽離於我們生活的世界。聖經中講到福音要帶來釋放、醫治、解救，與心理治療的目的不謀而合，但並不表示其中一方可以取代另一方，相信大家都可以認同。但我們的世界卻忽視心靈的工程，對精神問題看得不夠普及，對心理衛生、人性的建構、主觀經驗、內在世界、靈性反思等講得太少，在教育界教得太少，在教會也講得太少，以致這些知識成為只有某專業才會講的事情。我就想我們講多些，教會講多些！相信 Martin Buber 講人與人的相處是 I-thou 而非 I-it 的關係，不是講給少撮在精神科工作的人聽，而是要全世界的人，不要以人為物，不要冷漠，不要以人為與自己無關係的他者。



## 恰當的遊戲 (2)

# 恰當的陪伴



郭麗芳女士  
心理輔導員

恰當的遊戲對孩子的成長有很多的好處。這兩期主要以兒童為本遊戲治療的角度來了解何謂恰當的遊戲。上期提到有關如何選擇恰當的玩具，這期主要探討陪伴孩子玩的過程，與孩子的相處之道。陪伴者的態度、人格特質，以及自然而發地與孩子的互動，所營造的情緒氣氛，都是恰當陪伴的重要因素。

記得小姨甥兩歲多時，我剛開始學習兒童為本遊戲治療，他是我做練習的對象，與他有特別的遊戲時間，平日也試著用兒童為本遊戲治療的相處之道和他相處。通過每次與他的特別遊戲時間，我們慢慢地建立了關係，不知不覺間我得著他的心。某天，我開始收到他送我的信和畫。沒想到當他開始學習書寫時，就用文字與我連繫，表達他的心意。「我好快樂。你好(馬)?」他學習運用學到的詞語來表達，有動力寫那些難寫的字，甚至主動問人如何寫他想表達的字。

通過遊戲，我體會到孩子的自尊自信不但被建立，孩子還學習表達自己內心情感及想法，學習與人互動連繫，建立關係。讓我們來看看蓋瑞·蘭爵斯：《遊戲治療：建立關係的藝術》<sup>2</sup>一書提到治療師與孩子相處之道，我想也可應用在父母給予孩子的陪伴上。(斜字為筆者的引申)

- 兒童並非小大人……父母需要把孩子當孩子來對待。
- 兒童也是人……孩子有能力去經驗深層的痛苦與快樂。
- 兒童是獨特且值得尊重的……父母需要讚賞孩子的獨特性，並尊重他們。
- 兒童是很有彈性的……孩子擁有無限的能力去克服生活中的障礙與困境。
- 兒童生而具有成長及成熟的本能……孩子擁有一種內在，來自直覺的智慧。

- 兒童擁有正向自我指導的能力……孩子能用創造性的方式面對他們的世界。
- 兒童最自然的語言是遊戲……這是孩子最自在的表達方式。
- 兒童有權利保持沉默……父母需要尊重孩子不想說話的決定。
- 兒童會把治療的經驗帶至需要的地方……父母無需替孩子決定何時及如何遊戲(只要是安全的，可以容許他們發揮)。
- 兒童的成長無法加速……父母知道這點，並且耐心地配合孩子的發展階段。

孩子是一個需要你去了解的人，他們渴望著被人聆聽，被看為有價值，被全心全意的關注，被回應，被允許(在安全情況下)以他的方法規劃他的遊戲。漸漸地，孩子在生活中也會自然地有信心和能力去規劃他們的生活，學習自主自理的人生。

有恰當的玩具，加上有質素的陪伴者會帶來奇妙的果效。愛子方程式 - 第四輯第六集 1999 紀錄了一位非常缺乏安全感的孩子因怕黑怕鬼，每次上廁所和睡覺都要媽媽或弟弟陪伴，後來經過爸爸陪他玩的過程，增強他的自信心，安全感，改善了這情況和建立了更密切的親子關係。(可於網上瀏覽)

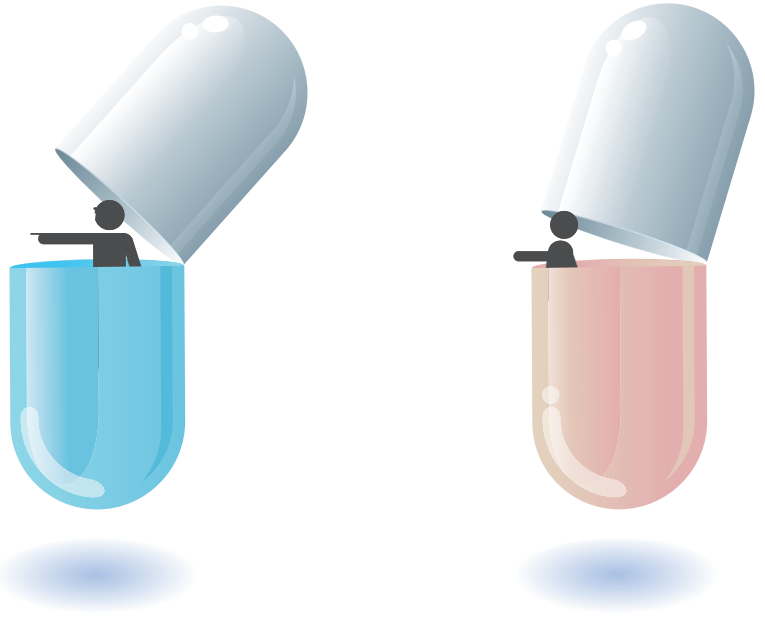
稍作結論：遊戲要達成最高效用，父母陪伴孩子玩的過程，質素很重要，即是人在心在的陪伴！務要剔除父母太忙、心不在焉、批評論斷、恐嚇利誘、操控等阻礙遊戲效用的因素！

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. 蓋瑞·蘭爵斯：《遊戲治療：建立關係的藝術》，高淑貞譯(台北：桂冠圖書，1994)，頁 39-40。

## 輔導解碼： 尋求心理輔導的 普遍原因

譚日新博士  
臨床心理學家



筆者在 2008 年本中心第 6 期的通訊寫了一篇關於「我要輔導嗎？」的文章，雖然文章帶出了一些關於心理輔導的重點，但筆者在不同場合仍然被問及一般尋求心理輔導之原因，也許他們正考慮自己或身邊的人是否需要進行心理輔導。以下列出尋求心理輔導的一些普遍原因及常見例子，希望可幫助他們作出決定！

### 1. 自覺問題解決不了

有些人在兩段感情中跌盪徘徊，不知怎樣取捨伴侶和情人，正在人生的十字路口，新歡舊愛兩難忘，自覺對雙方也有愛和責任，感到非常困擾，不知如何選擇，有些甚至已出現了情緒、焦慮或睡眠等問題，更甚的是想一死了之。

### 2. 覺得身邊的人很煩、很討厭或很難相處

一些有強迫思想或焦慮很高的人士，身邊的家人或同事感到他們的要求非常高，很難達到他們的標準，但他們自己不覺得有問題，反而會因身邊的人不能達到他們的期望而非常失望或大發雷霆，從而產生很多人際上的磨擦和衝突。另外，亦有些中年女士已不知怎樣面對感情變淡的丈夫和每晚上網打機至半夜的兒子，心中積壓著的失望、沮喪和憤怒已到了一觸即發、忍無可忍的地步。

### 3. 想知道問題是否很嚴重

有些人發覺最近心情很低落、失眠、胃口不好、集中能力和記憶力變差，在網上看到一些資訊後，擔心自己是否已患上抑鬱症，可能很嚴重，又想到自己

是否需要看精神科醫生服藥才可痊癒。另外，亦有一些家長因兒女被評估為有過度活躍或學習障礙等問題，擔心兒女的問題可能很嚴重，內心感到很徬徨，不知怎樣做才是對兒女最好，故想尋求專家進一步的意見；更甚的是有一些父母，因未能接受兒女出現問題的事實，而把兒女出現問題的成因歸咎於對方，需要接受心理學家的調解和心理教育。

### 4. 問題不容易跟別人提及

有些中年男士出現了不舉的情況，看過泌尿科醫生後排除了生理因素，感到自己的問題是因為心理壓力所引致，雖然服用了治療勃起功能障礙以及早洩的藥物，也未能完全進行或享受正常的夫婦性生活，每晚睡覺也感到不知怎樣面對妻子可能提出行房的要求，經常要想出藉口推卻，感到非常苦惱，但又恥於跟別人開口述說「男人最痛」的苦況。

### 5. 藥物解決不了

雖然我們知道藥物可幫助緩解精神、情緒、焦慮或失眠等問題，但在受困擾人士心中往往也有一些心結未能解開，雖然服了藥，但其生活、工作或關係等問題亦未能迎刃而解，心中感到很苦惱。另外，亦有些問題的性質，藥物治療可能是輔助性，而心理治療才是主要的幫助，如婚姻關係或性格問題等。

### 6. 更深層了解自己

有些人總覺得自己童年對他們有不能磨滅的陰影，生命中總是被一些「未了的事」纏著，但又苦於



不完全清楚這些事情的來龍去脈怎樣影響著他們，故想透過一位受過專業訓練的心理治療師打開自己的心窗，探索自己的過去，好像為自己的心靈進行一次大手術，深入了解自己的成長，從而解通人生際遇，擺脫過去的枷鎖。

### 7. 找出問題根源

有些人不能長期逗留在同一份工，每隔半年至一年就轉工，總覺得每一份工也有不如意的地方：有的感到懷才不遇、有的和上司下屬合不來、有的甚至感到被同事針對。另外，亦有些人很想結婚，客觀條件很好，亦不難尋找拍拖對象，但不知為什麼總是拍拖到某個階段便會分手，不能開花結果。

### 8. 改善社交關係和工作能力

有些人希望可以學習一些新的認知、行為或社交技巧，學懂好好處理自己的情緒、有效和健康的減壓方法、時間管理的掌握、與及多了解在人際相處中的竅門，從而改善人際關係或提升工作能力。

### 9. 學校、工作或教會建議

有些學生出現了學業、操行、朋輩相處或情緒等問題，學校建議進行心理輔導。在工作方面，有些上司發現下屬出現了工作效率或團隊關係的問題，故建議下屬尋求心理輔導的幫助，希望從而改善工作關係和提升工作效能。另外，教會一般會建議準婚人士進行婚前輔導，幫助他們好好準備進入婚姻階段和減低新婚適應的困難；又或教會會建議一些觸犯了教會紀

律的人士進行心理輔導，從而改過自新及再次投入教會的生活。

### 10. 涉及法律事宜

有些人因為涉及一些刑事案件，法庭的判刑是強制他們進行心理輔導，例如性罪犯或有暴力傾向的人士。另外，亦有些人的刑事案件正在審訊中，律師建議他們進行心理輔導去改善自己的問題，從而向法庭表示自己有悔意。

相信以上已列出一些尋求心理輔導的原因，但一個人最終是否會去求助，還會受一些影響其求助意願的因素所左右，包括：

- (a) 這人在工作效能、家庭或人際關係受困擾的程度和迫切性，以致他覺得必須要及早解決這問題；
- (b) 這人是否預備好面對其問題及可能解決其問題所帶來之後果；與及
- (c) 對心理輔導是否有正面的印象。

一個人最終是否會選擇到輔導室與心理治療師傾談其問題，當中可能會經歷過很多掙扎和身邊不少人的勸勉及鼓勵，而他亦必須要有相當的勇氣才會踏出這一步。所以每一個願意到輔導室求助的人也是值得尊敬和重視的。

## 講座

過往元朗中心舉辦過多個精神健康教育公開講座，由精神科專科醫生、教育學家、臨床心理學家及心理輔導員主講，內容豐富，包括有關專注力不足、讀寫障礙、藥物治療、遊戲治療、青少年情緒問題等。出席者多為家長，而關注的大都是孩子成長、學習問題。

於6月27日的講座，我們以「有教無慮」為主題，透過臨床心理學家顏昭華先生分享「積極正面的父母」，及特殊教育顧問區美蘭博士分享「有效引導孩子學習」，



希望能分擔作父母的慮、累……。除了幫助家長掌握提升孩子的學習方法，講者更重視先了解如何先成為關心家長，給孩子營造一個理想的學習環境。當天講座在屯門大會堂演講廳舉行，有60多位大多來自元朗天水圍屯門區的出席者，有父母、老師、教會傳道等，兩位講者生動講述及分享個人經驗體會，出席者都有正面的回應。

## 工作坊

### 「抑鬱路上的關懷初探」

本中心輔導員陳偉基先生透過工作坊以協助抑鬱路上助人者或教會的領袖對抑鬱症患者的心理因素有更深入的了解，幫助關顧者面對患者的一段經歷有更適切的關懷和支持。

對象：機構社工 / 助人者或信徒領袖（需負責 / 參與教會之牧養或關顧服事者）

人數：10人或以上

地點：機構或教會內進行

歡迎有興趣舉辦課程的機構 / 教會致電各中心商討及預約

### Focusing (生命自覺)系列

本中心臨床心理學家陳穎昭博士 (Dr. Michelle Chan) 將會透過 Focusing (生命自覺) 帶您遊走一躺心靈之旅，讓您學習以較佳的心理狀態及方法去面對日常生活 (如工作、學業、感情、人際或親子關係等) 所帶來的壓力或困局，使你不用被情緒操控。

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。適合18歲或以上有興趣人士參與。

#### 個人體驗

個人 Focusing 環節由陳博士引導，安排個別約見，每節1小時，可致電上環或旺角中心安排。

### 〈如何不被情緒操控?〉工作坊 / 培訓課程

透過3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。

日期：11月13、20、27日 (逢星期五，共3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：HK \$1500

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，可安排日間於機構在內進行，日期自定，建議4節，每節三小時。

### 〈悠游心靈之旅〉工作坊

結合繪畫和 Focusing，探索及了解自己的內心世界。

日期：12月4、11日 (逢星期五，共2節)

時間：晚上7:00-9:30 (2.5小時)

地點：旺角彌街56號基督教大樓7樓702室

費用：HK \$1200 (包括顏料及工具)

人數：20-25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

查詢詳情及預約可致電本中心：

電話：2815 5661 (上環) / 2397 0798 (旺角)