



# 放手，但不是放棄

歐靜思姑娘 • 心理輔導員

去年全球性的金融海嘯，整個社會變得風聲鶴唳，人心惶惶。筆者與朋友們相聚，聽到的話題總少不了「股票、基金的情況如何？」「有多少損失？」「損失嚴重嗎？」過去數月，情況似有好轉，但仍持續性聽到公司倒閉、員工被裁的消息，受影響的人無法估計。筆者做輔導的工作，朋友們難免會吐點苦水，也半開玩笑地說，「現在想尋求輔導也沒有多餘錢了。」雖然如此，筆者發現大家處於相同的困境，但各人的反應卻有不同。有人說「今次損失，一切玩完」，也有人說「損失難免，靜觀其變」。金融海嘯，不僅衝擊到不健全的金融體系，更衝擊到我們的人生觀和價值觀。

## 「放手」與「放棄」

金融海嘯帶來的損失，當中涉及不少貪婪、瞞騙、不公平的事件，可說是人為問題；但造成全球性的巨大影響，就不只是少數人、機構、國家的問題。我們心有不甘，卻無能為力；若只停留這感受上，更沒有出路。事實上，放手不是容易，卻是真正的出路，也是我們一生要面對的功課。

有不少人以為放手就是放棄，這是很大的誤解：

- 放手是積極，放棄是消極。
- 放手是仍然關心，放棄是漠不關心。
- 放手是接受現況，承認個人的限制，事情不是自己可掌控；放棄是不接受現況，執著事情要按自己心意而行。
- 放手是對過去不感到遺憾，勇於面對將來；放棄是對過去充滿不甘心，拒絕面對現在和將來。

## 放手的恐懼

常聽到有人說，「我想放手，但做唔到。」縱然，我們理性上選擇放手而不是放棄，放手之過程仍有一番掙扎，甚至情緒波動。放手，需要勇氣，才可克服內心的恐懼。

**失去的恐懼** — 失去使人悲傷、痛苦。我們的成長過程，經歷無數的失去。年幼時，可能失去友誼或理想的成績；青年時，可能遇上失戀或失業；成年時，可能遇上破產或離婚；老年時，失去健康或老伴（親人）離去。有些失去是可以避免，有些失去卻無可避免。面對失去，也同時觸動人心靈的脆弱、孤單、無奈、憤怒。或許，我們會想逃避這些使人難受的情緒；但勇敢觸摸，才真正體會，生命「得」與「失」的意義。



誠信綜合治療中心  
Alliance Holistic Care Center

### 本期內容專題：

1. 放手，但不是放棄  
歐靜思姑娘
2. 如何提升子女的抗逆力  
李詠茜博士
3. 醫治創傷再上路  
梁趙穎懿女士
4. 風雨結伴行  
陳子平女士
5. 督導小組的回應及小組簡介  
歐靜思姑娘
6. 中心服務介紹

### 香港中心

香港上環干諾道中130-136號  
誠信大廈706室  
Room 706, Alliance Building,  
130-136 Connaught Road  
Central, Hong Kong.

電話 Tel : (852) 2815 5661  
傳真 Fax : (852) 2815 2119

### 九龍中心

九龍彌敦道655號1205室  
Room 1205, 655 Nathan  
Road, Kowloon.

電話 Tel : (852) 2397 0798  
傳真 Fax : (852) 2787 3069

電郵 Email:  
ahccenter@yahoo.com.hk

督印人：李詠茜博士  
編輯委員：譚日新先生  
謝翠瑩姑娘  
歐靜思姑娘  
梁趙穎懿女士  
吳張秀美女士

Alliance Holistic Care Center is fully  
owned by Alliance Star Limited

版權所有，未經許可，不得翻印及轉載。

**失敗的恐懼** — 一般人以外在物質來衡量個人的價值，例如：學業、工作、財富。當失去這些外在物質，就似等於失去個人的價值。當我們的努力，換來不是成功，卻是失敗，會感到憤怒和不甘心。我們會埋怨他人，甚至上帝；但內心更強烈、更難表達的感受，是對自己不滿。那份內疚和自責使人難以啟齒，認為一切的失敗，是自己造成，心想：「只要沒有當天的決定，就不會有今天的後果。」事情的失敗，卻看為自己的失敗。生命裡，失敗只是其中一部分，卻是學習的好機會；勇敢承認，對自己有更正確的認識。

**轉變的恐懼** — 轉變是要冒險。不知結果是好是壞？前路的不明朗、不穩定，冒險確實使人感到焦慮。不可預知的事，更觸動我們內在不安全的感受。故此，我們不喜歡離開安全的環境，不喜歡事情在自己掌控以外。危機出現，逼使我們離開安全的環境，面對轉變，真正成長。事實上，生命就是一場冒險之旅，成長確有很多不可預知的事；勇敢面對，帶來生命更多的色彩。

## 放手的選擇

有人也會說：「為了家人、公司員工，我不可以放手。」我們的身份和責任，是不能推諉。然而，使人不放手是誰？是需要我們照顧的人？還是另有其人？

在網絡上，閱讀一位不知名醫生的深入分享：不能接受病情惡化，或患上不治之症——不是病者本人，或病者家屬，而是醫生們自己（註一）。科技日新月異，在醫學上帶來不少貢獻。醫生們努力讓病者生存，這不是錯的，甚至是好事；但不可不承認，沒有人可以勝過衰老和死亡。筆者在醫院工作時，認識到剛從醫學院畢業的醫生們，他們勤力、充滿熱誠；但不能拯救病者生命時，也會耿耿於懷。當時他們看病者的死亡，就是個人的失敗。放手的功課，對他們來說是持續地學習。醫生們不能放手，病者或病者家屬，更難安心和放手。醫生們的放手，也不是放棄；相反協助病者或病者家屬，在人生最後的旅程上，以積極的態度來面對死亡。

以上分享，也帶來筆者的反思。受助者帶着個人困擾進到輔導室，輔導員的反應如何？心裡已有一套輔導計劃希望受助者跟從，以達到輔導成功；還是在適當時刻，選擇放手陪伴，讓受助者可以自由地成長。一位受助者，在他完結輔導治療時，送上輔導員一張多謝咭，內容是一片佈滿星星的藍天。他說這是輔導員的天空，而他是其中一顆受到祝福的星星。輔導員多謝之餘，也祝福他在未來的日子，找到屬於他自己的天空。

放手，是個人的選擇。選擇的過程，反映真正的自己。不能放手，也是不能面對真正的自己。放手，並不是甚麼也沒有；相反創造出更遼闊的空間，讓人更自由地發展和成長。

## 放手帶來生機

**放手是一個過程** — 引用Kubler Ross面臨死亡的五個階段，我們可以明白「失去」後的過程，包括：否認和隔絕、憤怒、討價還價、沮喪、接受事實。過程中，我們為到失去而悲傷、痛苦，這是正常反應，是可以被明白。金融海嘯後，有人已經接受事實，也有人仍處於憤怒或討價還價的階段，你現在處於那個階段？各人的步伐和經歷並不一樣，不需要比較，也不需要看自己比別人差。只要知道我們處於過程中，總有一天可走出「失去」的哀傷。

**放手是需要支持** — 在哀傷的過程，不要忘記我們仍然擁有的東西，例如：家庭、朋友、健康、自由。當我們為工作、為賺錢而忙忙碌碌，真的會忽略了身旁重要的關係。在逆境臨到，一切變為虛空，才發現在自己身旁，一直不離不棄，是家人和朋友。他們的體諒和接納，成為我們重要的支持。如果過去你沒有珍惜，今天就是機會。我們要好好把握，真正使人快樂和滿足，並非金錢和地位，而是真誠的關係。此時才真正體會，我們所擁有的較失去的，更珍貴、更有意義。

**放手是饒恕自己** — 在困難中，我們更需要得到自己的體諒和接納。當我們可以承認和面對失去、失敗、轉變所帶來的恐懼，勇敢作出選擇，接受不能改變的事實，是一個新的里程。當我們不再只看眼前所失去的，才可以看得更遠，想得更闊，感受更深，是一個新的自己。放手，但不是放棄，而是為自己帶來新的機會。

註一：請參閱  
<http://blog.quintinyang.net/2008/11/blog-post.html>



# 如何提升子女的抗逆力

(摘錄自本中心之抗逆力講座)

李詠茜博士 • 臨床心理學家

抗逆力，顧名思義是指抵抗逆境的能力。在2002年，一個青少年健康普查發現，受訪的七千多名十至十六歲的香港青少年中，超過30%有抑鬱徵狀，15%有自殺念頭，結果讓人感到震驚。要提升兒童及青少年的抗逆力，家庭扮演著一個十分重要、無可取代的角色。

抗逆力分別受到先天素質及後天經歷的影響。先天素質是指身體的壓力反應基調，例如：對壓力的敏感度、壓力制衡系統的運作，及情緒調節機制的運作。有些人天生對壓力敏感度大一點，又或是制衡系統不好，以致容易感到壓力。後天經歷方面，負面因素包括家庭情況比較混亂、缺乏關心愛護、家庭暴力、虐待（包括忽略兒童）等；若小孩持續地在這些環境成長，同樣會影響壓力系統的發展，繼而影響日後的抗逆力。但研究發現，即使小孩曾在極端惡劣的環境下生活，如能及早讓他們重返正常的家庭，得到關心及愛護，他們的情緒便能穩定下來。

## 家長可以做甚麼？

(一) 要明白每個小孩的脾性 (temperament) 都不同。若家長在孩子小時候已發現他們的脾性不理想 (例如：情緒不穩、反應過敏、諸多擔心等)，而自己也檢討過沒有做一些讓孩子脾性變壞的事，便先要接受孩子的脾性，嘗試明白他們的感受，然後靠後天的栽培去改變孩子的基調反應。

(二) 後天的培養，可粗略分為三方面：

- A) 抗逆力所需的核心因素，
- B) 家庭的價值觀及相處模式，及
- C) 技巧及方法 (例如：溝通表達、解決問題、優次有序、客觀思考等技巧)。

(是次講座以討論A及B部分為主。)

## A) 抗逆力所需的核心因素

1. **安全感** — 家長先要與孩子建立一個穩妥的相依關係 (secure attachment)，讓孩子從小已覺得家裡是個安全的地方，無論遇到甚麼困難，父母都會「出手相助」，不會背棄他們。反之，若家中常吵吵鬧鬧、各人愁眉苦臉，或照顧者過於緊張、一家像活在惶恐之中，或家人喜歡推卸責任、互相指責、缺乏對家庭的承擔，或家人關係疏離、「各家自掃門前雪」等，均會影響孩子的安全感。若能在家庭關係中建立到孩子的安全感及連繫感 (connectedness)，就能為培養孩子的抗逆力打好基礎。

2. **效能感** — 孩子的自信及效能感 (self-efficacy) 也是有助抵抗逆境的核心因素。家長宜多與孩子溝通及接納他們的特質，嘗試提供多元的學習機會，並輔助他們積極尋求及嘗試各種解決問題的方法，勿抱「天生天養」的態度，對孩子的事愛理不理，或是太過分保護，剝奪了孩子學習解決困難的機會。家長若希望讓子女得知自己的強項與弱點，可針對個別事件作出分析，當子女做得好時予以真心的讚賞，做得不好時加以耐心誘導，同時應鼓勵子女著重學習過程及努力付出多於成果。家長以身教方式示範何謂「見招拆招」、「百折不撓」，是培養子女的效能感的好方法。

3. **生命何價** — 另一重要的核心因素是要讓孩子知道自己的生命有價值，如果他們收不到這些訊息，當遇到逆境時便不會堅持。但請緊記：孩子的生命價值，不在乎他們的成績有多好；所以家長們可以想想，除了成績外，我們日常還有甚麼可以肯定孩子的價值呢？若你不能輕易想出答案，那可能代表你已跌進「成就等同價值」的常見想法中。

## B) 家庭的價值觀及相處模式

**1. 核心價值** — 家庭的核心價值，從父母跟孩子說話的焦點，又或是父母在孩子身上所花的時間就可以看得出來。現代家庭一般以「讀書為本」，試想想，當你下班回家後，第一句跟孩子說的是甚麼呢？是「做晒功課未呀」？還是「明天有沒有默書呀」？

要提高孩子的抗逆力，父母可以嘗試建立一個以「**關係為本**」的家庭，多用心聆聽孩子（及配偶）的感受，以同理心去理解，加以支持和鼓勵，著重分享與分擔，讓家中各人的關係變得更穩固、互信。從而使孩子相信父母的說話，相信父母無論做甚麼都是為他們好，而不是想控制或批評他們。有了這個信任的關係為核心，父母便可以向子女灌輸抗逆的知識、分享抗逆的經驗，而子女都會樂於聆聽，因為在「**關係為本**」的家庭裡，每段關係以致每個個體都很重要，子女會很有興趣知道父母的故事。

此外，家庭也可以「**強項為本**」，意思就是讓小孩知道他們的強項，然後在那方面多加發揮。當一個小孩太受保護，沒有機會接觸新事物，一旦有很少的轉變也會不習慣，繼而覺得學習新事物很困難。而有很多研究也指出人要有自信及效能感，才會作出嘗試，所以父母可協助孩子發揮自己的強項，擴大孩子的舒適範圍 (comfort zone)，例如：讓他們參與義務工作及歷奇活動等，以建立信心，學習更多的新事物，不怕面對各種不同的難題。

**2. 家庭架構** — 有彈性的家庭架構有助子女提高抗逆力。彈性是指家庭成員的角色可以靈活調配，例如：當爸爸失業時，媽媽可以外出工作，爸爸也可以在家照顧子女。當家庭成員的角色可互相協調、互補長短，讓孩子看到父母面對逆境時如何靈活調配，那當他們面對逆境時也可以靈活地運用資源去面對。與此同時，一般時下的年青人面對問題時，多會找朋友求助或自己上網尋找解決辦法；若一個家庭架構有緊密的連繫，子女才會選擇向父母傾訴，而父母才有機會向子女傳授「抗逆心法」。

**3. 溝通模式** — 要建立一個有助提高抗逆力的溝通模式，父母給子女的訊息要有連貫性、清晰、標準一致（而非雙重或多重標準），及帶推動性（而非挫敗性）；且要以身教的方式教導子女，言行一致，不要說一套做一套；亦要抱著坦誠開放的態度與子女分享感受，不只是開心的事，即使是痛苦、挫敗、希望及恐懼等都能適量地跟子女分享。當然，若跟子女分享自己的痛苦時，父母要先處理好自己的情緒及注意自己的態度，才不會讓子女擔心或感到有壓力；又或是分享

自己的挫敗時，父母可問子女的意見，例如：父母在工作上遇上不公平的事，可問子女可如何選擇，藉此引導他們多向思維，甚至說一些反面的意見，從而引發他們的逆向思維。當子女跟父母分享困難時，父母要尊重子女的感受及選擇，避免過度責備，讓他們信任自己的家是一個可以同心協力解決困難的家。當家庭能夠建立一個好的溝通模式，父母及子女能坦誠地分享感受，子女面對逆境時也會從家庭得到支持，從而能夠正面地面對。

### 結語

總括來說，要提高子女的抗逆力，只靠技巧是不足夠的，家長要從基礎做起，就是要了解一些影響子女抗逆力的核心因素，然後從家庭的架構及溝通模式中為子女建立一個正面、積極的態度及價值觀。但最重要的還是身教，父母先要成為子女的榜樣，在子女改變前先要釐清自己的態度，結合上述整全的做法，自能逐步提升子女的抗逆力。

(摘錄完)





# 補充篇：成人如何提升自己的抗逆力？

一項在香港進行的研究顯示，要成為「快樂打工族」，便要具有良好的抗逆力，而擁有正面情緒、效能感 (self-efficacy)、內控感 (internal locus of control)，及保持希望和樂觀的人，抗逆力往往更強。另一項有關順利過渡年老的研究，則發現抗逆力與以下這些因素關係密切——內控感、追求明確的人生目標、應變力強、能忍受負面情緒、有領導才能及自信，並懂得使用靈性的應對方法 (spiritual coping)。其他因素如勇氣、毅力、人生意義及人際支援網絡等，皆常被視為提升抗逆力的要素。

也許有些人比較幸福，在成長過程中已不知不覺養成這些特質，也有好些人是經過不少風雨挫折，成為「百鍊鋼」。假若您認為自己的抗逆力仍需改善，不妨考慮從以下各方面入手：

## 第一層次：方法和技巧

上文提及的技巧，如溝通表達、情緒管理、客觀思考、分清優次，以至解決問題技巧等，讀者皆不難從有關書籍及工作坊攝取有用的資料；可是，若不想流於紙上談兵，便要突破框框，積極尋求實踐機會，達致「功多藝熟」。

## 第二層次：態度和思想模式

面對困難時有勇氣和毅力、積極和正面，對某些人來說像是自然反應；但亦有人覺得知易行難，為什麼會有這分別呢？除了歷練有別外，思想模式也構成重要影響——假如阿甲想：「越是困難便越有挑戰性、越『好玩』」，「吃得苦中苦，方為人上人」，或「我希望跨越自己的界限，更上一層樓」，這人在困難中顯出勇氣和毅力。反之，假如阿乙想：「為甚麼活得這麼艱辛？真是沒意思！」，「不知會否成功，何必費勁嘗試」，或「說出來別人也幫不了甚麼，

何必多費唇舌」，這人多會採取逃避或故步自封的方式去面對人生。

誠然不同的思想模式，大部分源於各人不同的經歷，令我們不自覺地活在既定框架之中。但筆者相信事在人為，若想提升自己的抗逆力，可從認知入手，改變令自己退縮的思想；亦可從行動入手，逐步踏出舒適範圍。把上述技巧加以實踐、累積成功經驗及信心，思想自會隨之變得正面。

## 第三層次：深層價值和信念

有些困難或逆境，不是短時間便過去，在傷心痛苦的煎熬中，如何「撐下去」？好些研究顯示，靈性健康的人，不單能面對逆境，甚至「遇強愈強」，在逆境中躍進成長。靈性健康不等同有信仰，只是有信仰的人或可更易達致認清自我價值，找到人生意義，放眼於更遠大的目標。這些價值和信念，不但有助維持健康的思想模式，亦令眼前的苦楚相對地不至於鋪天蓋地 (overwhelming)，使人有餘力運用各樣技巧，有效地解決問題。

一般來說，人的可變性是頗強的，筆者也曾見證不少突破自我限制的例子，所以不要小看自己，只要有決心，您也能改變。

# 抗逆力自評

你是否擁有以下各項有利於抗逆的因數？

全無 少許 有些 肯定有

## 核心因素：

• 安全感、連繫感、歸屬感	0	1	2	3
• 自我價值、自愛	0	1	2	3
• 自重及尊重別人	0	1	2	3
• 效能感 (Sense of Competence)、自信	0	1	2	3

## 態度及價值觀：

• 堅定清晰的人生意義	0	1	2	3
• 積極正面的看法 (樂觀)	0	1	2	3
• 把困難與轉變看成挑戰	0	1	2	3
• 把挫敗看作等閒	0	1	2	3
• 堅忍、有毅力	0	1	2	3
• 看到並把握細小的機會	0	1	2	3
• 舒適範圍 (Comfort Zone) 闊大，勇於嘗試、不怕面對各種不同的難題	0	1	2	3
• 懂得欣賞與感恩	0	1	2	3
• 接受不能改變的事實 → 放開 Let go → 把焦點放在美好或可改變的事上	0	1	2	3
• 幽默感	0	1	2	3

## 技巧：

• 客觀分析力	0	1	2	3
• 獨立思考能力	0	1	2	3
• 解決問題能力	0	1	2	3
• 多向思維、跳出框框	0	1	2	3
• 調節情緒技巧	0	1	2	3
• 自律、自制力	0	1	2	3
• 時間管理	0	1	2	3
• 懂得訂立短、中、長期目標	0	1	2	3
• 動員能力 Resource Mobilization (例：善用社交支援網絡、找尋有用的相關資料)	0	1	2	3

註：以上量表只供作自我檢討之用，並無標準計分對比，分數愈高則表示抗逆力愈強。





# 醫治創傷再上路

梁趙穎懿女士 • 心理輔導員

我們的情緒和行為，除了受先天的性格影響，童年的成長經驗亦扮演相當重要的角色。一般人的成長都會經歷各種不同的困難挫折，有些人卻不幸遇上重大創傷，如地震、被虐待、嚴重意外導致失去至親或肢體傷殘等；在各種創傷中，性侵犯對當事人的傷害尤其大，因為受害人被強烈的羞恥感困擾，不像其他創傷的受害人那麼容易求助。被傷害加上孤立無援，獨自承受痛苦，對當事人的自我觀、人際關係以至世界觀都有深遠的影響。

一般來說，被侵犯的人年紀愈小，受侵犯的時間愈長，而侵犯者是親友，身體的接觸愈親密，對當事人的傷害就愈深。因此兒童期受到性侵犯的人所受的傷害是較廣泛和深遠的。

根據香港社會福利署2008年新舉報虐待兒童個案的數據，涉及性侵犯的個案共277宗，佔所有虐兒新個案約31%。換言之，每星期平均都有約五個新舉報的性侵犯兒童個案。這些數字尚未包括未被舉報的個案，加上每年都有新的個案，所以上述數字相對於實際上在兒童期曾被侵犯的人數，只是冰山一角。在筆者的輔導工作中，發現不少當事人在不同程度上也曾被性侵犯，當下的困擾與此經歷往往有一定的關聯，實在不容忽視。我期望本文的論述，令更多人關注性侵犯的禍害，並以信、望、愛面對過去的創傷，尋求醫治與更生，不再活在過去的陰影與痛苦中。

## 甚麼是性侵犯？

性侵犯 (sexual abuse, 亦可譯作性虐待) 是指對當事人在精神上、情感上的性虐待及/或身體上的侵犯，包括不同的方式和程度，例如：在當事人面前講色情笑話或談論自己的性經驗、用淫褻眼神打量女性的身軀或胸部、偷窺、在當事人不情願下跟她一起看色情照片或電影、威脅當事人不可向人透露被侵犯的事情等，都是精神上及情感上的性虐待。不管是否伴隨著肉體上的性侵犯，已是屬於性侵犯了。所謂肉體上的性侵犯，是指親吻、撫摸當事人的身體，尤其是性器官，甚至發生性交、口交、肛交等性行為。

## 性侵犯對當事人的影響

以下所描述的是被侵犯者常見的情況，但並非每個人都有全部的表徵。影響大致可分為自我觀、心理及人際關係三方面。

### 一、自我觀

由於當事人無力保護自己及制止侵犯事件，失去自主感，令自信心低落，不信任自己，甚至否定自己的能力。個人的權利被侵犯也令當事人自尊受損，自覺污穢，不值得別人愛，比不上別人，有些更自覺毫無價值。

### 二、心理方面

#### 1. 情緒上

受害人容易感到緊張或無故焦慮，害怕被人知道被侵犯的秘密，被拒絕等，亦容易反應過敏過激；被罪咎與羞恥感煎熬，覺得不能制止侵犯是自己的錯，因過程中曾有快感或某些反應，以為自己亦應為被侵犯負責任，羞於告訴別人，造成孤立與寂寞；又因被辱被欺，敢怒不敢言，可能導致情緒抑鬱或失控。

#### 2. 異常行為

部分人會藉濫藥或酗酒等來麻醉痛苦的感覺、有自殘自毀的行為、以麻木抽離或否認來改變受虐的情緒反應、性濫交或性功能失常、重複被侵犯而不懂保護自己等。

#### 3. 思想上

容易有扭曲或極端的思想，例如：性是污穢的(因而感到抗拒)、別人只在性方面對自己有興趣、性接觸等如愛、被侵犯是自己的錯等。

### 三、人際關係方面

#### 1. 一般人際關係的問題

受害者因感到自己與其他人很不同，非常敏感別人怎樣對待她，有些人會將自己抽離於群體中，因此難以在朋輩間建立友誼。在與人相處時，會感到焦慮不安或情緒低落，有些人會過分遷就人或討好人，

有困難表達自己的意願或拒絕別人的要求，可能引致工作量過多而壓力太重。

## 2. 與異性建立親密關係的問題

有些人是在與異性有親密交往時，曾被侵犯的經歷便開始滋擾她們，例如：對異性感情的發展感到矛盾、不知是否應該剖白被侵犯的經歷、又擔心對方嫌棄自己。也有人難以信任對方，甚至害怕有身體上的接觸，不懂如何訂立合理的界線；有些極端的例子是受害人在性方面較隨便或害怕與異性接觸，發展同性戀情。有些夫婦的性生活出現困難，因受害人對房事不感興趣或抗拒，對夫婦的親密關係造成很大的障礙。

## 醫治的旅程

醫治創傷和重建自我是一個漫長的歷程，當事人需要被愛護、明白、接納與支持，並非一個孤身上路的旅程。最理想是當事人既有同性輔導員的引導、幫助，又有親友的支持，因為種種的回憶會帶來震盪、傷痛，醫治的過程需要很多關愛與承托。不論同行者是專業的輔導員抑或成熟可靠的親友，大致上都需要經歷以下的里程：

### 一、打破孤立

很多侵犯者都曾對當事人威逼利誘，不許她告訴別人，令她變得孤立無援。長期守住這個秘密，加上羞於啟齒及害怕不被接納，令當事人倍感孤單痛苦。向適當的人打破秘密，傾訴自己的故事和痛苦，是醫治的第一步。有些人在被侵犯期間曾向親人求助，但得不到信任或適當的回應、介入，對當事人來說是另一重傷害，令她更無助，以後唯有啞忍。

重述過去的經歷同樣是一個重整的時機，從不同的角度重新理解所發生的一切。聆聽者必須耐心、尊重地傾聽，明白及同情當事人的遭遇，不要急於趕走負面的感受，或尋求解決問題的方法；陪伴她面對痛苦，在那難熬的黑暗中提醒她現在是安全的，你就在她身旁關心、支持她，黑暗之後便是黎明……

### 二、確認錯不在自己

有些受害人會為自己不懂反抗或逃跑而非常自責，彷彿她理應為被侵犯而負責，有些更誤以為是自己有問題才會招致被選中，被侵犯是她咎由自取的。有些人因為被侵犯時有性興奮而感到混亂矛盾，以為自己也享受被侵犯，既羞愧又內咎。其實孩子應該被保護，因著無知和害怕，往往只是忍受侵犯，不知怎樣回應或保護自己，引導當事人看到錯不在她，是還她一個公道，為她平反。

## 三、洞悉被性侵犯怎樣影響自己

埋藏在心底的各種情緒如恐懼、憤怒、羞恥、內咎等，到底怎樣影響當事人待人處事？她怎樣對待別人和自己？她用甚麼方法來應付痛苦？怎樣保護自己？哪些方法最有效？用這些方法又有何不好？對當事人有何傷害？有些方法是很扭曲和不健康的，造成另一些問題，例如：為了不被別人傷害，遠離人群，不再信任別人，便會陷入自我隔絕中，孤苦寂寞。或是為了被人接納，證明自己的價值，從不拒絕別人的要求，過度工作以致心力交瘁。

如今當事人已經長大，可以重新檢視、修正已往的信念和對應方法，建立健康的關係。當事人洞察自己的問題所在，便有機會與同行者共覓出路，尋找合適的新方法。

## 四、建立新的思想與行為模式

扭曲的思想和負面的情緒是很難改變的，需要耐心地引導當事人明白謬誤如何形成，可以用甚麼較正面、合理的思想取代，例如：「曾被侵犯令我的人生有很大的污點，比不上別人，沒有人會接納我的過去。」這思想可以變為：「我過去的確受到很大的傷害，但我可以復元，不再活在這事的陰影下。我是很有價值的，不用跟人比較，明白事理的人必定會同情我的遭遇，並且接納我。」除了重建人生觀和自我觀，也要學習明白和照顧自己的情緒，摸索與人相處的模式。要建立新的行為模式，需要針對當事人的問題，一同尋找合適的具體方法，在不斷嘗試的過程中接納會有失敗、反覆、倒退的情況，需堅持的韌力和信心，過程中有支持者在旁鼓勵是十分重要的。

## 小結

折翅方識滄桑道，性侵犯的受害人所承受的痛苦，外人是很難完全明白的，但畢竟她們都熬過了最黑暗的日子，勇敢地活下去。只要她們找到合適的同行者，打破孤立，將侵犯的責任放在侵犯者身上，不再自責、內咎，痛苦可以紓解，傷口可以癒合，扭曲的人生可以重整。這是個漫長的旅程，不能急於求成，若得到真情的陪伴同行，定可共覓出路，開展精彩的另一里程。

註：根據社會福利署公佈的性暴力舉報個案數據，受害人九成以上都是女性，與前線助人者的臨床經驗吻合。因此本文的敘述以女性為主體，但內容大致上亦適用於男性受害人。



# 風雨結伴行

陳子平女士 • 臨床心理學家



作為情緒精神病患者，面對生活種種壓力與挑戰，委實殊不簡單；作為情緒精神病患者的家人，要扶持病患者繼續積極生活，勇往直前，更是千斤重擔壓肩頭。

不少研究指出，家人的支持對情緒精神病患者的康復，有很重要的作用。在此與你分享作為病患者的家人\*需要注意的事宜。

(\*「家人」或「家屬」指一般在家中主力照顧病患者的的人，亦可泛指成為照顧病患者 (Caregiver) 的其他親戚或友好。)

## 了解病情 • 了解病患者

當身體患病時，明白自己患的是甚麼病，是挺自然的事，對情緒精神疾患亦然。情緒精神疾患涵蓋範疇廣闊，「抑鬱症」、「焦慮症」、「思覺失調」等看似熟悉的名稱，其實各自有獨特的病徵。某些疾患會有類似的病徵，例如：抑鬱症、狂躁抑鬱症及思覺失調都會有退隱和沒有精力的時候。因此，患者及家人都必須清楚明白醫生的診斷，所患的是何種病、那病的特徵為何、其病情的發展及治療方向等。病者家屬可透過有關情緒精神疾患的小冊子或單張、網上資料及一些寫給普羅大眾的書本，仔細了解病情。更重要是明白病患者，現處於何階段、其復發的可能性及徵狀等，例如：抑鬱症及思覺失調，皆屬於時段性病發，意即病者在一段時間內有較明顯或嚴重的病徵，但兩次病發之間可有較正常的生活，而正常程度則因人而異。反之，大部分焦慮症的徵狀則較持續性，需要慢慢逐步改善。

因此，理解病患者所患何病及處於病情發展的那個階段，是學習更明白病患者的難處，更能因應當時的需要給予支援，例如：抑鬱症病者在病發期間，情緒極度低落，思想趨於負面。這階段，需要家人的接納多於勸諭，一些好言相勸、甚至怪責的說話(例如：不可鑽牛角尖、切勿自暴自棄等)容易令病患者反感及自覺孤立無援，有時甚至一些勵志的說話也聽不入耳。反之，病患者需要親友接納，他暫時沒有精力做這做那，卻需要人陪伴他每天有些輕微

的活動(例如：散步、買報紙等)，在沒有胃口時容讓他少吃多餐。再者，家人亦要準備處理某些危機性處境，例如：患者或會有自殺傾向。上述種種均需要病者及家人與精神科醫生和有關專業人士(例如：臨床心理學家、輔導員)有良好溝通和緊密合作，才能較順暢地踏上康復之途。

## 建立康復願景 • 擁抱康復盼望

從病中康復，誰人不想？

對情緒精神病患者而言，首先要斟酌「康復」到底是怎樣一回事。有人以為，當所有病徵在一夜間消失便為之「康復」。其實，絕大部分患者所經歷的「康復」，是一個過程。在這個過程中，病患者學習接受因病帶來的限制、學習重新建立自己的生活態度及方式、甚至人生的優先次序，有時更要學習與病徵共存但仍不失生活的趣味，例如：思覺失調患者可能只是在一段時間有幻覺幻聽，但卻是較長時間都會木無表情，對工作娛樂和人際關係都毫無興趣。但這並不等於要足不出戶，把病患者關在家中。反之，為他安排適量及恆常的消閒活動，會幫助他重拾生活的樂趣。這個康復過程或許不是三朝兩日、一時三刻的事，更不一定是個不斷進步的過程。其實，好些病患者經歷的是起伏不定的康復路徑，時而穩定進步，時而搖晃不定、甚至倒退。總括來說，比前有改善，並能更妥善處理生活壓力和要求，那便是踏上康復的路程了。

因此，作為情緒精神病患者的家人，是與他一起重燃生活的盼望。具體而言，可以有以下的目標：

- (1) 有效和妥善處理病徵及生活壓力。
- (2) 鼓勵及支援病患者掌握自己的生活，並獨立地作出決定。換言之，學習不容易受病情凌駕。
- (3) 重建社交生活及朋輩支持網絡。
- (4) 提升整體生活質素，包括重返工作崗位、或尋覓合適的工作(或義工)、重尋興趣和休閒活動等。

支援及陪伴病患者的康復，是一個漫長的過程，需要龐大的精神心力，也難免有灰心氣餒的時刻，但家人的角色卻是不可或缺。因此，保持身心健壯去應付這場持久之戰，是重要的一環了。

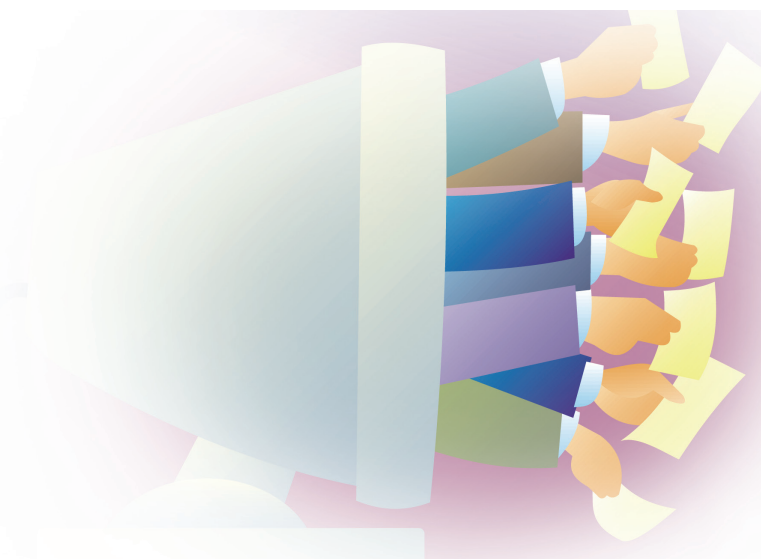
## 照顧自己・照顧他人

有家人患上情緒精神病，肯定不會是椿樂事。從確診到接受事實，以致攜手同行康復之路，病患者家屬也經歷如過山車般的心情起伏。抗拒否定、大惑不解、釋然接納、煩惱沮喪、心力交瘁、曙光再現、

堅忍向前……種種都可能是病者家屬所經歷的。在悉心照料病患者時，可別忘記也要明白及舒緩自己的感受。知己知彼，百戰百勝。

病患者往往成了家人關顧的焦點，但勿因此忽略其他家庭成員的需要。照顧別人者亦需為自己預留時間和空間，休息消閒，保持身心康泰。

人生路上，難免有風雨。若有摯愛親人結伴同行，又何懼艱辛的路徑。



# 督導 小組的 回應

歐靜思姑娘整理

二零零八年，蘇劉君玉博士在本中心內，開設了「教牧個案研討小組」和「臨床督導小組」。前者對象是教牧同工，目的是支援教牧處理教會中的困難個案，並提升辨識能力，作出適當的轉介；後者對象是專業的助人者（例如：社工、輔導員、輔導老師），目的是認識個人的輔導風格，強化理論與實踐的結合，建構對個案的分析和理解。過去一年，蘇博士帶領了五個小組，共三十一位學員參加。每小組為期六個月，每月一次。地點除了在中心內，也按個別小組的需要，在有關機構內進行。每次小組，各人表現投入，輪流預備個案討論，以下是部分學員對小組的回應：

### 江明慧

作為一個受過輔導訓練的傳道人，不單面對教會的弟兄姊妹心靈的需要，更要面對他們在生活上、婚姻上，或甚至情緒上不同的困擾；究竟如何適切地回應？這似乎是一個很主觀的問題。當這些困擾能夠被帶進專為輔導員而設的督導小組，我體會組員及有豐富經驗的專業督導能夠給予多角度的透析，並且剔除一些個人的盲點，以致整個助人及輔導的歷程變得客觀及有果效。同時督導小組著實也扮演同行者的角色呢！

### 袁麗蓮

去年教會為教牧同工安排了為期半年的督導，每月一次，每次兩個半小時，我們的小組有六位教牧同工，這是我首次的經驗。在神學院的訓練中，是完全沒有這方面的安排，我們主修不是輔導的課程，無論輔導的理論和輔導的技巧，都是課堂的活動，而沒有實際個案的處理。所以在教會處理個案時，自己的回應是否恰當，處理的步驟是否合宜，甚麼情況是超越了教牧輔導的範圍而需要轉介，甚麼情況是牧者可以繼續跟進等等，都是十分模糊。經過了半年的督導時間，對於教牧輔導的範圍和界線清晰了很多；此外，在個案討論中，一方面增加了我對不同案例的敏感度，另一方面也從導師的回應中，得到了很多的啟發。最令我受用的，是面對一些個案的情況，案主的回應和表達，真的令我不曉得如何再進深一步，幫助案主走出困局；但導師的一兩句回應，即時為我拓開了另一片天空，表面上簡單的一兩句說話，導師的功力就在此了。從這六次的督導時間，我個人受益良多，深感教會為我們付出的學費是值得的。

## 劉瑞華

在輔導年青人的過程中，往往驚嘆他們問題的複雜性，常不敢肯定自己的方法是否正確，需要專業輔導的訓練。那段日子，每星期都盼望supervision的來臨，不單可以在自己輔導的個案上得到肯定、指引或更正，也從組員分享的個案及蘇師母的回應中學習技巧及原則。

## 馬卓茵

我參加了由誠信綜合治療中心舉辦的「臨床督導小組」已經一年，在此感謝蘇劉君玉博士及謝翠瑩姑娘的悉心督導及包容，對我這個新手輔導員而言，每月的小組既是心靈加油站，亦是修煉學堂。透過討論，不單協助我分析個案及建議介入之方案，還彼此關心為何一些個案停滯不前。我最深刻的記憶是蘇博士提醒我們時刻持有「輔導三寶——尊重（無條件接納）、真摯及同理心」。隨著個案漸趨複雜及工作量增加，要時刻體諒別人的困難、心內常存愛、不批判及不自誇，實需要多反思及同工的提醒。

## Calza

這是一個愉快的成長學習班，每想到任何棘手個案，在蘇師母的引導下，我們必能找到源頭。我是慣於解決事情，自然的反應是分析和作判斷，但在這幾個月，我學到就算看到對方的問題，也不適宜直接指出，乃是慢慢的引導對方去找出箇中的問題及可改變的方式。謝謝師母的教導！

## 小組資料

### 1. 教牧個案研討小組

- 對象：教牧同工
- 導師：蘇劉君玉博士（美國加州持牌婚姻及家庭治療師、加州婚姻家庭治療師協會臨床會員）
- 形式：個案研討、小組討論、示範與講解
- 組合：每組5-6人，參加者可自行籌組，或由本機構協助籌組
- 時間：每節三小時，為期六個月，每月一次

### 2. 臨床督導小組

- 對象：社工、輔導員、輔導老師
- 導師：蘇劉君玉博士（美國加州持牌婚姻及家庭治療師、加州婚姻家庭治療師協會臨床會員）
- 形式：個案研討、小組討論、示範與講解
- 組合：每組5-6人，參加者可自行籌組，或由本機構協助籌組
- 時間：每節三小時，為期六個月，每月一次

查詢詳情請電：2397 0798

## 朱卓慈

這小組真的幫助我活學活用。最深刻有三方面：

- (一) 處理現有個案：蘇師母幫助我瞭解一位心理病患者的思維，以致知道應如何對症下藥的幫助他，並提醒他按時按份量吃醫生開的藥。
- (二) 學習輔導技巧：學會如何探討受輔導者的問題，並引導他/她明白，從而有所轉化。
- (三) 瞭解心理病：明白性格問題與情緒病的不同，以及思覺失調、疑慮症、精神分裂症等之區分。

## Rebecca

我們幾位同學剛從神學院輔導系畢業，大家都是初到教會事奉，而有機會參與輔導工作，深感需要有督導指引。在督導小組裏，督導老師的提點大大補足了我們膚淺的經驗，組員們也能分享不同角度的看法，彼此支援和學習，是一個很好的經歷。

## 吳真真

作為一個初出茅廬的傳道人，參加教牧個案研討小組，使我在牧養青年的事奉上，避免走上冤枉路，如：投放過度的時間及心力、無目標的輔導過程。反之，是一個擴闊牧養視野的良機，並幫助我實際地處理一些棘手個案。



# 本中心服務介紹

## 心理健康教育及訓練課程

**目的：**增加公眾對心理健康的認識。

**講者：**本中心的同工，包括：顧問醫生、臨床心理學家及心理輔導員。

**內容：**自我認識與個人成長、如何更有效處理壓力或情緒、心理健康教育、如何關顧或牧養有精神困擾人士、親子遊戲輔導、教師發展專題等。

**曾服務的機構：**神學院、教會、志願機構、病人互助組織、學校及商業機構等。

**備註：**除以上列舉的活動範圍和類型外，歡迎各機構與本中心聯絡，商討貴團體之具體需要，以便安排更合適之活動。

## 輔導伙伴推廣計劃

**目標：**以優質、專業、創新和「度身」設計的服務理念，與教會、學校和機構等不同團體，建立伙伴的合作關係，協助舉辦各類有關心理成長和輔導的活動，讓參加者達致心理及社交之健康和靈性成熟的整全成長。

**形式：**以課程、講座、工作坊、小組或個別形式進行。另外，亦可為參加團體提供一定時數「套餐式」的輔導及心理治療服務。

**活動範圍可包括：**

- 預防及教育性活動，例如：個人成長、人際溝通、關係培育、婚前性格測驗及輔導、深入婚姻適應、家庭和親子培育等。
- 治療性活動，例如：情緒管理、焦慮管理、婚姻及關係治療等。
- 支援及訓練性活動，例如：壓力舒解、心理與信仰、輔導技巧訓練等。

## 創傷與成長機遇講座

**主辦機構：**婚姻及兒童啟導中心

**協辦機構：**誠信綜合治療中心

**主題：**生命變奏曲 — 創傷與成長機遇

**日期：**2009年10月14日，21日，28日，11月4日及11日（逢星期三）

**時間：**7:30p.m. — 9:30p.m.

**地點：**宣道會北角堂（副堂）

北角英皇道238號康澤花園一樓  
（炮台山港鐵站B出口）

**費用：**\$80 / 一晚講座  
\$350 / 五晚講座

**團體優惠：**二人同時報名每人\$320

三人同時報名每人\$300

團體優惠適用於2009年10月5日前報名之人士

## 題目及講員：

日期	題目	講員
14/10/09	家庭創傷中的成長機遇（一） — 父母之困	余德淳先生
21/10/09	家庭創傷中的成長機遇（二） — 女士之痛 座談會	勵楊蕙貞博士 鍾惠玲博士 關雁卿博士
28/10/09	家庭創傷中的成長機遇（三） — 男士之苦	區祥江博士
04/11/09	家庭創傷中的成長機遇（四） — 兒童及青少年心性發展的危與機	康貴華醫生
11/11/09	家庭創傷中的成長機遇（五） — 創傷後的靈性更新	李耀全博士

查詢電話：2851 3460（婚姻及兒童啟導中心）