



■ 創傷後壓力障礙



麥基恩醫生

災難和嚴重創傷在我們生活中經常發生，它們可分為天然災害〔如地震、海嘯、風暴、龍捲風等〕、人為災害〔如犯罪暴力事件、戰爭、嚴重交通意外等〕，以及不確定因素引起的災害〔如火災、洪水、建築物倒塌等〕。大部分人在災後能夠恢復過來，有些甚至因生命的轉化更能積極面對人生。可是，有些人卻因這些創傷而導至精神問題，近年來不少人在創傷事件後被診斷為「創傷後壓力障礙」。

創傷後壓力障礙的定義是「當人遇到嚴重創傷事件後，在廣泛方面所產生的焦慮障礙」，這些人的認知失衡，只能看到其負面意義及有偏差的追憶，以致對事件之評估難以客觀。及後，為了避免再次遇到類似事件，便產生很多過分逃避或尋求安全的行為，例如：不敢再到、甚至接近曾經發生意外事件的現場或看報紙，而這種惡性循環的行為，會加深其負面思想，以至更加不敢去面對懼怕的事物或情況。

根據美國精神疾病診斷準則手冊第四版，創傷後壓力障礙的診斷準則為：

「此人曾經驗、目擊、或被逼面對一次或多次事件，這些事件牽涉死亡、死亡威脅、嚴重身體傷害、或威脅自己和他人的安全。當事人的反應包括極度害怕、無助或恐怖等感受。此外，以下三組症狀亦會持續出現，包括不能避免重覆地體驗創傷事件、迴避和麻木行為，以及過度警覺之症狀。」

以上反應最少要持續一個月，並且在臨床上造成重大痛苦、損害其重要領域的功能運作。而患者的性格亦可能產生持久轉變，對世界和別人採取敵視或不信任態度、抽離和疏遠別人、內心感到空虛或絕望，以及感到經常處於受威脅的邊緣。

此外，有些病人會有以下症狀群：

1. 生還者心態和行為：由於病者在災難中能生存下來但其他人卻死去，因此產生一種不能自拔的內疚感，對自己在災難中的行為和沒有採取的行動而後悔，繼而產生出希望彌補或自我懲罰的強迫心態或行為。此外，有些人會將憤怒轉移到上帝、別人、拯救隊伍、機構或社會等身上，更有些甚至在日後發展出一些「玩命」行為來挑戰命運。
2. 與災難有關的分離症狀：病人會將災難中發生的經驗或感受分割成不同部分，將恐怖、無助或內疚等感受放在意識之外，避免自己再感受和察覺，導致日後不能整合和掌握整個災難事件。



誠信綜合治療中心
ALLIANCE HOLISTIC CARE CENTER

本期專題：

創傷後壓力障礙

麥基恩醫生

創傷後壓力症的心理治療

李詠茜博士

強仔的故事

沈孝欣醫生 / 陳子平女士

丈夫包二奶，妻子情緒低落

賴子健醫生 / 梁趙穎懿女士

情感虐待初探(二)

譚日新先生

誰可相依——談親密關係(二)

婚姻中的相依類型

謝翠瑩小姐

遊戲中提升孩子的自信(父母篇)

梁趙穎懿女士

中心活動介紹：

- (一) 輔導伙伴推廣計劃
- (二) 精神健康講座及訓練
- (三) 九龍中心介紹
- (四) 同工活動：週年聚餐及退修

香港中心

香港上環干諾道中130 - 136號
誠信大廈7字樓702室

Room 702, 7th Floor, Alliance
Building, 130-136 Connaught
Road Central, Hong Kong.

Tel 電話: 2815 5661
Fax 傳真: 2851 2911

九龍中心

九龍彌敦道655號15字樓1509室
Room 1509, 15th Floor, 655 Nathan
Road, Kowloon.

Tel 電話: 2397 0798
Fax 傳真: 2787 3068

Email 電郵: ahccenter@yahoo.com.hk

督印人：李詠茜博士
編輯委員：譚日新/謝翠瑩/
梁趙穎懿

Alliance Holistic Care Center is fully owned
by Alliance Star Limited.

發病率

創傷後壓力障礙的發病率會因調查方法而有所不同，在美國近期的研究是8%，多發生在新移民（特別是因政治因素）、軍人、天然災害中的生還者或罪惡暴力事件中的受害者身上。低社會地位和低收入的婦女較容易患上此症，特別是那些在童年曾經被虐待及患有其他精神病患者尤甚。

發病成因

創傷後壓力障礙之嚴重程度按災禍事件之時間性、嚴重性和傷害性而會有所不同。這病是指個人在災禍後所產生出的生理、心理和社會的失調。從生理上來說，神經傳遞物（如血清素、去甲腎上腺素）和壓力荷爾蒙的改變會助長病徵的發展。從心理社會因素看，過去曾經遭遇災禍、生命重要事件（特別是童年階段）的遭遇，會影響患者容易產生迴避行為的傾向。另外，缺乏人際支援和患有其他精神病的患者，他們的病況會持續和變得更壞。

處理

災前的準備和災後的即時介入，可以防止創傷後壓力障礙之產生。壓力管理、自我鬆弛法，以及合宜表達練習等技巧訓練對治療患者會有幫助。在治療期間，亦要避免看一些觸發災難回憶的電影（如暴力或災難片）。

對患有創傷後壓力障礙的病人，其治療目標是要幫助患者適應、接受和轉化因災難帶來的改變，教導患者了解現在之病徵與災難事件的關連，以及將不必要或錯誤的行為轉變成為有用和合宜的做人處事態度。

支持性的心理治療對患者會有幫助。而認知行為治療法亦會產生療效，特別是幫助患者修正其非理性思想，讓患者透過想像或真實地面對困擾的環境，最終因「適應」和「習慣」而不再受影響。「重歷」和「解說」的心理治療方法也可被採用；但運用「催眠」來喚起遺忘事件的做法，則仍在爭議中。

目前仍然未有針對創傷後壓力障礙的藥物，一般醫生的處方會包括抗抑鬱藥和抗焦慮藥，其中血清素是經常使用的抗抑鬱藥，苯二氮卓類藥也可以在早期治療中使用。其他的抗抑鬱藥和情緒穩定劑亦可試用。此外，部分嚴重患者如出現思覺失調之病徵，則可使用一些非典型之抗精神病藥。其他同時出現的精神病患（如酗酒）也需要注意和處理。因此，在治療創傷後壓力障礙的時候，要按患者在不同階段的需要運用適切的藥物幫助他們。

社會服務和續顧關懷對重建患者非常重要。當患者已能面對其創傷後，有些人建議使用「壓力疫苗」訓練，其做法是讓患者持續面對較輕的壓力事件，以增加其免疫力。對於那些仍然有後遺症狀之患者，職業和文娛治療也有幫助。最後，婚姻和家庭治療有時也可以幫助患者和家屬產生互相支持的作用。

創傷後壓力障礙需要長時間積極投入之治療。當病徵持續稍退、患者能夠建立起良好應付焦慮的方法，以及生活環境穩定時，則可以考慮終止治療。

預後

創傷後壓力障礙一般在創傷事件發生三個月內出現，雖然也有些會在更後期才出現。痊癒率和所需時間也有不同，大概五成在三個月內痊癒，有些在沒有治療下數年內也可自然痊癒。餘下的五成會成為長期病患者，當中三分之一（特別是女性患者）則會有超過十年以上的持續病徵，而對兒童患者的影響則可延伸至成人階段，年長患者亦會因衰老問題而好像重新經歷創傷一樣。



■ 創傷後壓力症的心理治療



李詠茜博士 臨床心理學家

為何嚴重創傷會造成那麼巨大的心理影響？

縱然大多數人不時透過大眾媒體得知嚴重意外創傷所帶來的影響，但人們多會認為自己是安全的，總覺得這類創傷不會發生在自己身上。在創傷事故發生前，我們都會有一些基本假設，包括相信世界大致上是美好的、生命是有意義的、事物的發生大都是合理的。但當創傷事故突然發生，我們掌握不了身邊的事物，便會頓失安全感，彷彿覺得這個世界不再安全和穩定了。

再者，在嚴重意外事故中，我們可能要突然面對性命威脅或他人傷亡，自然地會引發起極度的害怕、恐懼和絕望的情緒。

此外，嚴重意外創傷通常是突如其來、出其不意地發生的；我們整個人體系統便要在一瞬間進行調節，傾盡全力去應付創傷情況，這時求生機制便會自動接手去作出適當的反應。當我們在事發後回顧時，可能會發現創傷發生時，身心系統所作的反應，跟平常的反應大相逕庭。

麥基恩醫生在「創傷後壓力障礙」一文中，對此情況作了清晰的概述，但如他所說，目前仍然未有專門醫治創傷後壓力症的藥物，以下讓我們看看有關這方面的心理治療方法。

<一> 事後解說

創傷事件發生後，即時之新聞資訊多是未經整理、混亂和過多的，在這期間，即時介入之「解說」可以提供正確資訊；這類「解說會」大多是一次過和以小組形式進行，透過心理教育、短暫壓力反應之處理、提供表達感受的機會和彼此支持等，減低受災者的混亂及無助感。有些人經解說後覺得有幫助，從中可獲得正確之資訊和支持。不過，研究顯示，解說對防止創傷後壓力症之成效仍很具爭議性。

<二> 支持性輔導及「自療」

在事發後，適當的支持和關心會對受災者的情緒有幫助，倖存者若有短暫的壓力反應和採取一些安全措施，亦應被肯定為正常。如身體狀況許可的話，倖存者應保留其社會角色，甚至伸出援手幫助救災，如捐獻、做義工或為遇難者禱告等；這些行動可讓他們建立一種因能控制環境而產生的安全感，從而減低無助

感覺。倖存者亦應學懂照顧自己的身體和心理的健康，使用他們一貫沿用而有效的方法去面對壓力；應有智慧地接收新聞及資訊，限制自己不接觸太多不健康、混亂之消息和相片等。

此外，以下的「自療」方法是很多「過來人」試用後認為可以幫助創傷後壓力症早日復元的：

1. 加強與其他人的聯繫，參與社交活動
2. 減少對藥物的倚賴
3. 看清創傷帶來的損失，並計劃一下如何克服
4. 不要逃避創傷回憶
5. 學習以理智代替情感來評估威脅
6. 不讓自己逃避喚起創傷回憶的日常事情
7. 學習分隔開過去的創傷和現在的實況
8. 學習控制自我節奏和處理創傷；每天或每星期撥出一定時間去處理創傷；編寫日記或運用來自創傷的靈感做一些小手工

<三> 心理治療

創傷後壓力症其中一個最大的問題，是我們在創傷之中失去了平常的安全感，以及對自己及世界的信任；我們會感到很脆弱，無力去掌握身邊的事情。這種失控的狀態會使我們非常難受，繼而出現其他創傷後壓力症狀。身體方面，也會為了保護我們而進入高度戒備或作戰狀態，使我們面對一些沒有真正危險的情況時，也出現緊張及抗拒的反應。這些反應並不好受，因此，我們會設法逃避引起緊張的情況，即使創傷過後，也會避開與創傷事件有關的事情或地方，逃避一些以往不害怕的事情。可是，當我們愈是逃避，就愈會以為那些事情是有危險的，驚怕的感覺便會持續下去。

對於一些已出現創傷後壓力症狀的人士，心理治療的首要目標是幫助他們在災後適應各方面之轉變、了解病徵的破壞性、明白現有病徵與創傷事件的關係、對創傷事件作出現實和有建設性的評估，及以正確和健康的處理方法取代不良行為等。

認知行為治療是一個已被證實有效治療創傷後壓力症的心理治療方法。其主要的治療成分包括：

1. 幫助患者掌握有關創傷後壓力症的正確資料，並了解創傷事件對自己各方面的影響；
2. 透過對繆誤思想和世界觀的重整，把恐怖的創傷事故好好地處理、面對及整合；
3. 透過讓患者重覆地面對真實或想像之困擾環境，直至習慣及適應為止，令他們重新掌握及控制身體的壓力反應；
4. 提醒及協助患者重建可靠的社會網絡、人際關係和日常功能。

其他治療方法，好像運用「催眠」來喚起遺忘事件，則因為缺乏研究支持，故仍在爭議中。另外，亦有一些不夠經驗之治療師，在一個不適當之時間或沒有接

受過專門訓練下，挖掘一些埋藏已久的深層記憶（如兒童階段被長期虐待的經歷），但又未能承載病人激烈的情緒反應，因而令病人再一次經歷創傷。其實，打開了心理傷口而沒有提供有效之面對方法，對病人來說會更加痛苦。故此，病人在尋求專業協助時亦應審慎考慮一些有研究證據支持之心理治療方法。

其實創傷事故可以帶來很多不同的影響，它可以影響我們的感覺、思想、人際關係、行為、態度、夢想和希望，甚至可以令我們出現創傷後壓力症狀。但是，也有些人在經歷創傷後，不但身心復元過來，並且找到生命中的新方向及目標，活得更積極，分別往往在於我們怎樣面對。

■ 強仔的故事



沈孝欣醫生 ● 陳子平女士

個案：

強仔是陳先生和陳太的獨生子。那時他們剛結婚不久，還未有準備好迎接新生命。強仔的出生確實令他們感到有點手足無措。由於陳先生和太太的工作時間也很長，強仔的日常生活，也只得依賴同住的祖父母照顧。陳先生和陳太也知道祖父母有點過分溺愛強仔，心知不妙，但是為了避免婆媳之間的糾紛，也沒有提出甚麼意見。強仔在四歲那年，被診斷患上了痊癩症。雖然在接受藥物治療之後，一年只發作一兩次，祖母卻從此對強仔的要求更加千依百順。陳太在強仔入讀小一之後，換了一份時間比較短的工作，決意自己督促強仔的功課……

「強仔，快些來做功課！」

「…強仔、強仔，你又跑到哪兒？」

當陳太既心急又帶點茫然地尋找兒子時，強仔突然從梳化後面躍出，撲向母親，差點兒把陳太推倒在地。陳太還來不及罵他，強仔已一溜煙似的跑進廚房，把抽屜裏的各類糖果、餅乾和薯片倒在地上，為要尋找他心愛的那款巧克力。

「還吃甚麼巧克力，快拿書包出來做功課！」陳太提高聲量，憤怒地說。

「我那卡通快開場了，看完才做吧！」強仔答道。

「我說要立刻做！要不然待爸爸今晚回來你便知味道！！」

前天強仔因未成功課，被爸爸狠狠地打了一頓，還趕出門口罰企，仍歷歷在目。於是，強仔惟有拖著腳步，勉強地拿起書包，胡亂地把書簿倒在飯桌上。隨手拾起本「寫字」簿，準備抄寫詞語。

才寫了兩行，強仔便開始魂遊象外。接著又拿起剉刀，將筆袋裏的擦膠不斷剉，又切成碎粒，又灑花飯桌。陳太見狀，連忙破口大罵，強仔才像在夢中醒過來般，提起如千斤重的筆桿，繼續寫字也。

陳太怕今晚又不知要捱到何時，於是便打開強仔的手冊，想查看今天有多少功課。怎料，一看手冊，便「無名火起三千丈」，因由星期一起，強仔每天均被老師「寫手冊」，罪名跟以往相似：上堂談話、玩文具、騷擾同學、離位、老師講課時大聲喧嘩等。在怒火衝天之際，陳太猛力地記他一耳光，說「衰仔，全世界最無用嘅人就係你！！」強仔隨即放聲大哭，將桌上書簿和文具使勁地掃往地上去。

精神科醫生的評估和建議

我們常常也能聽到「過度活躍」的名詞，其實是甚麼一回事呢？

在醫學上，「過度活躍」或「專注力失調」是一些行為表徵的形容，是指有些小朋友無論在甚麼場合(只有在家或學校才出現的不算)也難以安靜、多手多腳、無時停、行事衝動、沒有耐性和不能專心。而「過度活躍症」是指由於先天腦部發展失衡而出現這些情況，至於失衡在哪裏，到現在醫學上還是眾說紛紜，未有定論。一般來說，每一百個小朋友就有兩至四個會出現過度活躍症。

但也不是每個「無時停、唔專心和衝動」的孩子也患有過度活躍症，其他的生理、環境和心理因素也可能引致過度活躍的表現：

一. 生理因素：

過度活躍症在一些患病的小朋友比較常出現。特別是那些影響腦部發展的疾病。在患有痲瘋症的小朋友當中，大約有兩至三成會有過度活躍症。其原因包括了腦部發展的問題，亦可能是藥物的副作用，我們亦不能夠忽視，因為痲瘋症而引致家庭關係上可能出現的過分溺愛或小朋友因病而覺得自卑，減低其學習興趣和耐力。

二. 環境因素：

自幼缺少適當的自我控制力培養，孩子便學不懂如何耐心等待，努力嘗試。這可能是因為家長過分溺愛所致。但也有些情況是因為家教太嚴，孩子覺得自己根本沒有可能達到目標，於是便選擇放棄。

三. 心理因素：

有些孩子並沒有過度活躍症，但因為心事重重，鬱鬱不歡而對身邊的事物失去耐性和興趣。更由於語言能力所限，未能舒發心中的不安。情緒便轉從一些激動的行為表達出來。如果沒有細心問明前因後果，這些小朋友也會被誤以為患有「過度活躍症」。

治療方面，每一個孩子的情況也有不同，甚至有不只一個因素在影響著他。所以必先從詳細的評估明白各個影響孩子的因素，再計劃治療的方案。根據多年的醫學研究，已有藥物能顯著地提高大部分有過度活躍症的小朋友的集中能力和耐力。在多年的臨床應用中，這些藥物的副作用也相對地少。但歸根究底，藥物雖然能夠補充孩子專注力的不足，如果孩子本身沒有努力嘗試去運用藥物的幫助，成效也不會顯著。所以現今的醫學很著重心理與藥物治療的並行。幫助父母和孩子本身去掌握如何能最有效的培養和發揮孩子的學習興趣和專注力。

臨床心理學家的意見

要先評估各項影響孩子過度活躍的因素，及孩子的智力、記憶力和專注力等認知能力，再按評估結果訂定治療方案。心理治療方面，大致循三大方向：行為管理、親職訓練及與學校溝通合作。

行為管理

行為管理的目標，是教導孩子以正面行為取代負面行為。教導和訓練的範疇可包括：幫助孩子學習順從和遵守規則、提高處理怒氣的能力、學習管理自己的學業等，還要幫助孩子表達自己的感受，增進社交行為技巧及摒除負面思想。

以強仔為例，過度活躍的孩子也是易衝動的孩子，常常會想做就做。因此，在家亂發脾氣、在校喧嘩駁咀、與同學吵架或打架，也是常見的困難。所以，幫助強仔控制自己的衝動和脾氣是必須的訓練。

再者，過度活躍的孩子，也常是雜亂無章和專注力弱的人。故此，每天的功課肯定會成為父母和孩子的戰場。像強仔的父母，單靠打罵和恐嚇，並即興地叫他做功課，實難奏效。要先花心思跟他編排做功課時間表(例如何時開始、先做哪樣功課、並有合宜的「中場休息」等)，再配合賞罰技巧，慢慢訓練他順從和遵守已訂下的規則。

親職訓練

要實行上述行為管理訓練，父母的角色是不可或缺。因此，父母要學習恰當地運用讚賞與懲罰及其他技巧，去協助孩子克服自己的弱點，慢慢培養更多正面積極的行為。這過程需要耐性並專業人士協助，並不是一句「你再是這樣，就打你」或「你乖乖地我就買雪糕給你」就可達到目標。父母亦要建立適當的權威，不能被孩子的意願牽著走。

容易違規的孩子常被視為「麻煩製造者」(這也可能是事實)。但常受埋怨和責罵，會令孩子覺得自己一無是處，反而變本加厲。像強仔母親罵他「無用」更是大忌。因此，父母的接納和把握機會去讚賞他，能幫助孩子提升自尊感，更是鼓勵他改變的動力。

父母自己亦要學習舒緩壓力和處理自己的情緒，這才不致在孩子衝動發脾氣時，火上加油。夫妻間如何彼此支持和有商有量，這也是重要的課題。

與學校成為合作夥伴

若孩子有過度活躍或其他行為問題，每天手冊上的「紅筆字」或班主任的電話，往往會引發家長情緒高漲，把孩子罵個落花流水，近乎失控。因此，讓老師明白孩子的困難，並與家長攜手合作去訓練和幫助孩子，是非常重要的環。畢竟，孩子白天的時間是在學校度過的。

無論孩子是因何原因有過度活躍的行為表徵，持之以恆的訓練，都能幫助父母面對困難及培育更專注、更有責任感的孩子。

■ 丈夫包二奶，妻子情绪低落



賴子健醫生 ● 梁趙穎懿女士

個案

今年五十四歲的李太年青時已由內地來港，投靠親戚。她初時在製衣廠工作，後來認識了也從事製衣、年青上進的李先生。他倆結婚後，努力工作，並且開設自己的廠房。勤奮加上機遇，令李先生李太的生意愈做愈好，生活也漸見安定。後來李太打算專心照顧幾個孩子，便較少理會公司業務。近年，製造業大都北移，李先生為了擴展業務，也將生產線遷往內地。由於工作需要，李先生大部分時間都在內地，兩夫婦聚少離多；子女也逐漸長大，到外國升學去了。一直以來，雖然經常聽聞北上男士發生婚外情，但李太對丈夫十分信任，不相信這樣的事情會發生在老實可靠的丈夫身上。

日子久了，李太漸漸發現與李先生相處時，李先生愈來愈沒有耐性。她初時以為丈夫工作忙碌，較為疲倦，又或是自己的更年期，令丈夫對性事缺乏興趣。

有一天，突然接到一個電話，說話的女性自稱是李先生在內地的情婦，要求李太與丈夫離婚。李太向丈夫探問，李先生初時支吾以對，怪她胡亂猜測，後來再三對質下，終於和盤托出，還向她大發脾氣，聲言如果要保住家庭，便要給他「空間」。

李太大受刺激，不知所措，又不敢隨便向人傾訴，以免家人及子女擔心。但是，情緒愈來愈低落，終日以淚洗臉，並開始嚴重失眠，有時會連續幾天睡不著覺，思想呆滯。後來，李太雖然能靠安眠藥的幫助，晚上睡三數小時，但始終對生活缺乏了動力和做人的樂趣，甚至有想死的念頭。她身邊的友人都替她十分擔心，怕她會做傻事，或過分依賴安眠藥，所以多番勸解她，希望她向「心理醫生」求助。

精神科醫生評估和建議

李太有相當明顯的抑鬱症徵狀，相信沒有太大的爭議。今天醫學界已較少將抑鬱症分類為反應性（reactive）及內發性（endogenous）兩類，因一般都相信是與先天、後天、身心成長、性格及多方面的環境際遇因素有關。雖然如此，她在婚姻上遇到的沉重打擊是明顯的引發事件。

根據世界衛生組織（WHO）國際疾病分類（ICD-10）的定義，抑鬱症有以下診斷標準：

至少連續兩個星期：

1. 不尋常的、近乎每天的及整日的情緒低落；
2. 對本來享受的活動失去興趣或不再享受；
3. 缺乏精力或疲倦；
4. 缺乏自信或自尊心；
5. 無理的自責或過分的罪疚感；
6. 重覆思想死亡或自殺，或有自殺行為；
7. 思考能力或專注力減退或不能作主；
8. 精神運動（動作）激動或遲鈍；
9. 各類的睡眠困擾；
10. 胃口大增或大減，及相關的體重變化。

當然患者未必有齊全部徵狀，診斷及嚴重程度是按病徵的多少作參考：

（輕度：1至3 中至少 2 個病徵，合共至少 4 個病徵；
中度：1至3 中至少 2 個病徵，合共至少 6 個病徵；
嚴重：1至3 都出現，合共至少 8 個病徵。）

由於李太的失眠問題很可能和她的情緒困擾有關，服用安眠藥是治標不治本的方法，對本身的抑鬱徵狀幫

助不大，反而會增加自毀或意外過量，或養成長期依賴安眠藥的問題。以李太的情況來看，如果用抗抑鬱藥（Antidepressant），可能效力會更為顯著。抗抑鬱藥的治療原理，是透過調節腦部的神經遞質（例如血清素、去甲腎上腺素）的功能，去改善情緒抑鬱的徵狀。部分抗抑鬱藥亦有助安眠作用，可幫助病者減少依賴安眠藥。抗抑鬱藥的種類頗多，雖然有不同程度的副作用，但較新的種類一般都不難適應，也相當安全。要留意的是抗抑鬱藥的效力，要兩、三個星期才較明顯，病人要稍有耐性，以免半途而廢。除了藥物治療，李太亦需要心理輔導或治療，以舒緩、疏導她的情緒，分析處境，並尋求可行的解決方法。在情緒好轉前，家人、朋友要特別留意自殺傾向，並鼓勵她求助。

心理輔導員的意見

李太的情緒低落，相當明顯是由丈夫的婚外情引發。服用醫生處方的藥物，可助她減輕抑鬱的徵狀、改善睡眠，並提升思考及專注力，若同時接受心理治療，較能助她尋找應對問題之道，解開心結；因此藥物及心理治療是相輔相成的。

李太的狀態及面對的打擊：

正值中年的李太，要面對更年期的生理變化，身心都有一定的適應。此時子女漸長，且已往外國升學，她正處於家庭生活周期的空巢期，而她又是全職主婦，多年來專注於家庭生活，所以這時夫妻的關係對她至為重要。可是丈夫長時間在內地工作，聚少離多，李太在家人的情感支援方面可謂十分缺乏，此時得悉丈夫有外遇，而且丈夫無意離開情婦，對李太的打擊實在很大，心中鬱結難解，加上李太不敢向友人及家人傾訴，更形孤立無援，走不出情緒幽谷，甚至嚴重影響睡眠，萌輕生念頭，必須立即求助。

李太最急切的需要：

長遠來說，李太需面對婚姻危機，但李先生暫時無離婚打算，當務之急是照顧李太的情緒和身體。除了醫生和輔導員／心理學家外，李太的朋友及家人的支援十分重要，親友的陪伴、關懷與鼓勵，每每給她動力堅持下去，尋找出路。面對丈夫的婚外情，李太情感上受到重創，例如感到被出賣、被欺騙、羞恥、憤怒、沮喪、失望、傷心、失落、前路茫茫、孤單、自卑、恐懼、不解、委屈等等；因此必須讓李太傾訴心中的感受，加以疏導，讓她感受到被明白、接納與支

持，不用壓抑感受或積壓於心底。此外，要助她感受親友的情，尤其是她與兒女之間的親情，提升她求生的意願。在現階段她情緒波動，不宜作任何重要的決定。

面對將來：

當李太的情緒較穩定時，才逐步處理其婚姻問題。一方面要探討李太的想法和意向，另一方面要助她了解其處境及婚外情的可能成因，探索修補婚姻的可能，在協助李太時儘量請李先生參與，甚至進行婚姻輔導。過去夫婦分別將心神集中在工作及兒女上，夫婦感情出現缺口，第三者便有機會乘虛而入，這次危機有可能化為夫婦關係的轉機，但要視乎雙方的意願和努力，若其中一方去意已決，則輔導的重點在於幫助李太過渡離異的傷痛，建立新生活，所以目前不能決定具體方向。



情感虐待初探(二)



譚日新先生 心理輔導員

在上一期的文章中，我們嘗試透過個案分析，探討現今三十至四十歲的香港成年人，童年階段在家庭曾受到怎樣的情感虐待和引致日後對他們的影響。本文繼而會從一些本地的研究報告，反映情感虐待在香港現今家庭的情況，再從歷史、家庭、文化、政治經濟等角度探討促成問題的原因。

社會現象

雖然香港現時直接有關情感虐待的研究和統計很少，但透過三個調查報告，亦可以在某程度上反映香港現今孩童受到情感虐待的情況。

1. 「管教思想誤區」家長調查報告ⁱ

二零零零年十一月期間，香港電台委託香港城市大學社會科學部對香港家長管教觀念作了一項調查，發現其中有六項錯誤觀念有超過四成的家長表示認同，而這些錯誤的觀念正影響著父母與子女之間的關係。這些錯誤的思想包括：

- 孩子要聽話和成績好，才值得父母疼錫
- 父母應盡可能為子女生活上所有細節，安排得妥妥當當
- 任何容易令子女有損傷的活動，父母都應該禁止他們參加
- 子女應該聽從父母的話，不應逆父母的意
- 孩子受到委屈，就算父母不理會他，過幾天他自然就會沒事
- 「錫」孩子要在心裡錫，不應該說出來

報告指出，家長將子女在父母心目中的價值與他們的成績和是否聽話掛鉤，會對子女造成很大的心理壓力，亦會令那些成績稍遜者感到自卑和不安全。並從那些錯誤的思想可以反映，父母傾向輕視甚至忽略子女的感受和意見。

2. 「家庭暴力對被虐待婦女及其子女的影響研究」報告ⁱⁱ

在一九九九年年中，基督教家庭服務中心及香港大學社會工作及社會行政學系共同對以上的題目作出研究。其中包括研究兒童目睹父母不和，和發生暴力衝突時所受到的困擾。研究發現目睹家庭暴力的兒童，會出現情緒困擾：如經常感到「驚、擔心和覺得髒」，而情緒亦很容易失控而轉變為暴力；另一方面，亦會引致長期的負面思想，如無助感，自尊感偏低等。

在報告中也引述 Mackay & Lo (1995) 的調查，估計香港每天每300個急症室服務的人中，最少有一個是涉及家庭暴力個案。另在本地以大學生作為研究對象的研究中，有百分之十四的家庭曾發生涉及父母之間的家庭暴力事件 (Tang, 1994)。從此數字，可以反映出家庭暴力的問題十分嚴重，特別自去年天水圍家庭暴力事件發生後，因著傳媒廣泛報導，社會上也很重視家庭中的暴力事件，同時間，相信我們亦應關注子女在這些暴力事件中所受到的情感虐待和對他們日後的影響。

3. 「校園欺凌現象」研究報告ⁱⁱⁱ

暴力和欺凌現象，其實一直在校園中也有發生，但直至近年被傳媒廣泛報導後，社會才開始注意起來。早在二零零一年十月，城市大學進行一項中小學生在校園欺凌現象的研究，已發現有六成二的小學生及四成七的中學生受到同學言語上的攻擊，包括起花名、嘲笑別人身材或背景等。另有二成八的小學生及一成七的中學生表示受別人的排擠和孤立。負責調查的黃成榮博士表示，學生的表現除了社會暴力文化使學生欺凌問題加劇外，家長亦須負上責任，在教導子女時是否過

於嚴厲處分等^{iv}。報告中指出被訪學生若與家人相處融洽，被欺凌或欺凌他人的情況便較少發生。學生的父母是否常用打罵方式管教，也與學生欺凌行為出現的情況成正比。從以上的報告，我們可以發現在學生彼此之間已經出現情感虐待的行為，並且比例有六成之高，學者也認為這與學生與家人相處的模式有直接的關係，因此再次表示家庭中情感虐待的問題應受關注。

雖然以上的報告都不是直接研究情感虐待，然而從以上的報告中，都可以反映出情感虐待的情況確實存在，並已達到該受社會正視的地步。

從宏觀層面了解情感虐待

以下我們嘗試從歷史、家庭、文化和政治經濟等宏觀的層面去探索促成情感虐待的原因。

1. 近代歷史之影響

A. 戰後的一代

自四五十年代，中日戰爭和國共內戰後，數以百萬計的難民從中國大陸逃難到香港，他們大部分都飽受貧困、飢荒的煎熬，也因為戰爭而缺乏教育的機會，他們之所以來到這裏是因為想尋覓一個安全港，而他們的婚姻也是藉著彼此之間互相同情、慰藉或救亡相依等各種因素下結合，而婚後又要面對在香港開荒的壓力，以致他們不少靠賴賭博、酗酒等惡習去減壓，在這樣的情況當中，現今四十歲左右的中年人自小便要負起家中不少成年人的責任，排行最大的往往被迫扮演父母角色，照顧可能比他們只是小兩三歲的弟妹，及至小學畢業，便到工廠做工幫補家計、供養弟妹讀書，儼如一個「小大人」一般。

由於戰爭，父母親大多缺乏教育，以致形成他們在教育兒女上也有一定程度的問題，特別當兒女進入中學課程後，很多父母已不能再教導他們，形成父母與子女溝通的隔膜。也有些父母由於自己沒有機會受教育，在社會上要做些低下階層的工作，以致把很多期望投射到兒女身上，形成日後他們在學業和事業上承受著很大的壓力。另外，父母在戰爭時經歷到生離死別的創傷，往往之後也未曾適當地處理，以致將不少情緒發洩在配偶或兒女身上，形成很多婚姻、家庭和照顧兒女上的問題，而這些兒女，便承受著因父母婚姻關係不和，及在照顧上之虐待或疏忽所帶來的個人創傷，有些甚至導致日後自己進入婚姻後或教養子女上出現不少問題。而以上所述也都是現今不少香港三四十歲的人童年時在家中所經歷的普遍現象。

B. 家庭遺傳

如以上所述，在這一代三四十歲香港成年人當中，有不少父母都是怨偶、關係不和，活在冷戰或爭吵當中，雖然當時社會不流行離婚，但夫妻間親密恩愛早已蕩然無存，以致這一代人未能體會到家庭是一個安全和有歸屬感的地方，也看不到父母作為恩愛夫妻的良好示範。本地資深婚姻治療師霍玉蓮指出，這一代人在情愛和婚姻的追求中有以下四方面的問題：

- 1)在心底常質疑二人恩愛、犧牲、和洽相處，是可能的嗎？常存一種疑慮、不信任的態度。
- 2)常常因恐懼自己重蹈父母的覆轍，刻意著力追求一個理想幸福家庭，稍遇衝突挫折，就極敏感地退縮、自憐、惶恐，怕自己又是另一個失敗者；或者進入另一個極端，敏感他人攻擊、憤怒、指摘自衛，形成緊張關係。
- 3)由於父母在夫妻關係上惡劣示範，這一代人甚至害怕或迴避親密關係，這種恐懼可以十分根深蒂固，以致容易沮喪，失去動力，不肯面對自己或尋求婚姻輔導。
- 4)問題比較簡單，就是缺乏實踐、知識和技巧，有時有心無力。比方說，因缺乏示範，不習慣說親暱的話，不習慣親暱的舉動，不習慣剖白心靈，不習慣和解認錯，在親密關係上，茫無頭緒，只感到空虛寂寞，而不知如何是好^v。

至於這一代人的子女，即現今的青少年人，就是在這兩三代的家庭糾紛下成長，而且承襲了上兩代家庭中未能疏解而帶來的種種困難，以致形成他們在行為和心靈上亦有不少的問題。

2. 社會文化之影響

A. 孝道觀念

中國人自漢代漢武帝起(135 B.C.)，便推崇儒家思想，當中更奉承「百行以孝為先」的觀念，孝道便成為中國人一種長久和根深蒂固的文化觀念。中國傳統的孝道觀念雖然強調父慈子孝，但徐靜在「從兒童故事看中國人的親子關係」一文的分析中指出，所有廿四孝的故事都是強調兒女一方要犧牲自己來孝順父母，而很少強調父母怎樣犧牲自己來愛和保護兒女^{vi}。這形成了父母子女關係中以父母為中心的文化，小孩子的需要和所提出的意見更被看為不重要，孩子的價值因此而被否定。而兒女亦往往只成為滿足父母的心願和期望的工具，在一些擁有家族生意或務農的家庭當中，兒女從小便要在生意上幫忙和日後被迫成為接班人，減少了他們發展個人志願的機會。

楊國樞在「中國孝道文化觀念的分析」一文中指出，孝道的觀念更形成兒女只強調要「尊重」父母而不是「愛」父母^{vii}，由於父母擁有絕對的權威和不尊重父母會受到宗族和社會的唾罵，在某些情況當中兒女便只能陽奉陰違，形成父母和子女間有很多不能說出的秘密和隱瞞，形成溝通和彼此了解上的困難。

楊國樞在同一文中亦指出兒女尊重父母權威這種態度不單單停留在家庭當中，更擴展至學校或工作場所，甚至在社會或政府當中，對一些權威人士也是抱著這種必恭必敬的態度^{viii}，變成自我價值偏低，和形成一種對權威的盲目崇拜，現在自己是小孩子和坐在低位上不重要，盼望自己早日成為成年人和坐在高位上，去接受別人的尊崇和景仰，形成小孩子不享受童年生活和擁有一種「戀權」情意結。

另外，由於孝道文化之影響，中國家庭中過分強調父母子女的關係而忽略夫妻角色的關係，這形成父母和子女的界線往往混淆不清，夫婦間的感情往往也被忽略，而只集中在父母子女間親情之建立，兒女亦往往成為父母情感依附的對象。當兒女長大後，父母亦希望繼續照顧他們，干預其家庭，形成不少婆媳間的問題，而兒女的孩子在這樣三代同堂的環境下長大，亦承受不少從家中長輩衝突中所帶來的情感虐待。

B. 中國人溝通和情緒表達的模式

有學者指出傳統中國文化溝通的基本功能，是著重維持彼此在群體中和諧的關係，並鞏固自己的地位和角色，故形成中國人溝通模式傾向含蓄、有禮貌、著重聆聽多於表達、顧存彼此顏面和「圍內人才能知道」的特點^{ix}。從現代西方所提倡的溝通觀點來看，傳統中國人的溝通模式是不夠直接、清楚和有很多隱含意思，往往很容易形成溝通上的困難和誤會。可是，有學者指出中國人與西方人在情感上的分別只在表達的形式上，而不是中國人比西方人缺乏情感^x，特別是表達一些憂傷和抑鬱的感覺，往往只能用一些較間接的方式表達，直接流露會被視為弱者的行為，特別在中國男性方面，從小便要教導男孩子要有一種「男兒流血不流淚」的氣慨。而在中國人的家庭當中，雖然彼此之間往往也很關心對方，但在情感的表達上是稀少和隱含的，父母往往會多說責備的話而少說讚美的話，恐怕會把孩子「讚壞」了。由於在中國人的觀念當中，相信女性是比男性軟弱，相對於男性，女性可以有多一點情感表

達的機會，故此在家庭中母子相對於父子間有多些情感的表達，這亦形成母子比父子之間的感情更緊密，特別是當兒子長大後，父子之間已很少情感上的溝通，相反，母親仍然可以與兒子有不少情感上的交流，有些在兒子婚後仍未能解除這個情意結。有趣的是徐靜在上面提及的一文中亦分析到廿四孝故事大部分也是集中在母子而不是母女、父子或父女之間的關係^{xi}。

C. 中國人的求助模式

一些中外學者根據西方醫學模式分析中國人的症狀，發現中國精神病人普遍著重以軀體症狀來表達他們的心理狀況。資深精神科教授曾炆煌指出，中國精神病人多以身體不適來顯示心理困擾。Kleinman 在台灣及湖南先後作出觀察與調查，發現中國病人對身體狀態特別留意，往往忽視或否定一些主要的心理症狀，神經衰弱在中國社會的普遍性，可反映這軀體化的傾向。在香港根據精神病人的診治觀察與研究，亦發現病人向醫生提出生理上的問題比心理的困擾為多^{xii}。特別在家庭中出現的問題，基於「家醜不出外傳」的觀念，中國人往往不會主動向外求助，故此在家庭中無論是婚姻或父母子女間的問題，往往也沒有正面處理，父母甚至將情緒發洩在子女身上，造成情感虐待，而這情況又代代相傳下去。在家庭中，可能比較好的是母親可以找一些相熟的「姊妹」、街坊或親戚傾訴，抒發一下內心的鬱結，但在傾訴的時候往往也因為要顧全丈夫或家人的顏面而有所保留。但整體而言，因婚姻、家庭或心理問題而尋找心理輔導員或向精神科醫生求助的中國人家庭則仍屬少數。

3. 政治及經濟之影響

六、七十年代的香港家庭大多數是由捱窮的階段開始，努力逐漸改善生活，基於「男主外，女主內」的傳統，父親擔當著經濟支柱的角色，他們早出晚歸，或把全部精力用來發展事業，忙於工作應酬，回到家便像個消耗淨盡的人，對妻兒有心無力，莫說不能參與家人的心靈世界，就是家人想進入他的世界，分擔他的苦與樂也甚不容易^{xiii}。

八十年代中英談判牽起移民潮，「太空人」現象令夫妻分隔兩地，父親或母親缺席和婚外情的情況尤為明顯。另一方面，中港兩地增強聯繫，港人在內地娶妻或丈夫北上公幹的情況日漸普遍，兩者均造成夫妻聚少離多，而關係疏離更催化了「包二奶」的現象，子女因此接觸父親的時間是有減無增。鏗鏘集敘述「荷蘭國際教學成就評估

組織用了七年時間，分階段調查了十個國家，發現香港父親單獨陪伴子女的時間，只有六分鐘^{xiv}。」父親甚少在家，陪伴子女的時間又少，相比之下母親與孩子的來往便過分緊密，這樣造成一個最基本的問題，就是子女沒有能力擺脫與母親的共生關係（symbiotic relationship）。這樣的孩子往往與母親親近到極端且不健康的程度，甚至在婚後也不容易成為獨立的個體^{xv}。

這幾十年香港的經濟成就促使我們確認這個是金錢至上、經濟掛帥的社會，過去鮮有聽聞父親會為了多陪伴子女而將事業的發展放輕。隨著女性受教育的機會與男性相等，雙職家庭便是大勢所趨，當然這也是因為實際的經濟需要。由於雙親均出外工作，照顧及陪伴子女的時間減少，有些父母相信提供物質便已足夠，另一些則以增加物質的供應作為補償，子女日常生活的起居飲食也由家庭傭工代辦，父母兩者均沒有足夠時間去聆聽子女的心聲、瞭解他們的心靈世界，結果子女的需要往往也被忽略。

九七金融風暴對很多家庭造成沉重的經濟壓力，失業率持續上升，直至去年才有回落現象。聖雅各福群會曾委託理工大學進行調查，發現約有四分一港人過去曾受失業或生意失敗影響，而超過六成人因為此難題感到壓力很大^{xvi}。同時，基督教家庭服務中心一項有關紓緩人士的調查發現，七成被訪者認為經濟困難會導致與家人關係轉差^{xvii}。父母承受著沉重的經濟壓力，必然會影響對子女的照顧，這一代的兒童在如此大壓力的處境下，面對情感虐待的可能性將會有增無減。

總結

以上我們嘗試透過不同層面瞭解情感虐待，從微觀以至宏觀的分析，是為了提供一幅較整全的圖畫，闡釋情感虐待如何發生在當今的香港社會。相對於身體和性虐待，情感虐待是虐待個案中較容易被忽略、難以辨認但卻遺害深遠的。一九八零年代開始的明尼蘇達母子互動計劃的研究發現，被「精神虐待」^{xviii}的孩子表現得比身體遭虐待的更差，此外，也有些學者認為情感虐待代代相傳的情況也許比身體虐待的情況嚴重^{xix}。雖然現今仍缺乏直接關於情感虐待具規模的本土研究，但西方學者的成果實有參考的價值，情感虐待無論在西方或東方社會均是不容忽視。

就個人而言，能意識到過去受情感虐待的傷害，是面對創傷的第一步，接受個人或小組輔導則是治療傷痛及重建自我的重要歷程；他們若已為人父母(如文中提

及現今香港的中年人)，更要進一步明白如何避免將情感虐待傳遞至下一代。至於社會方面，我們鼓勵更多的研究，有助更深入瞭解情感虐待，同時需要提供全面的教導和討論，協助父母明白子女在不同成長階段的需要，並學習如何恰如其分地養育子女；提供支援（如設立父母的支持小組、鄰舍互助計劃等）也是不可缺少的。短短的篇幅只能對香港家庭中情感虐待的現象及錯綜複雜的成因進行初步的探索，至於出路的問題，相信沒有簡單速成的方法，但若有更多的本土研究，並提高香港人對情感虐待的意識，便是邁向預防及治療的重要一步。

註解：

- i 張兆球《「管教思想誤區」家長觀念調查》，香港電台、香港城市大學社會科學部 3, 11-12頁
- ii 陳高凌【家庭暴力對被虐待婦女及其子女的影響】研究，基督教家庭服務中心及香港大學社會工作及社會行政學系，2000年2月，p. iii, 1, 7
- iii 黃成榮【校園欺凌現象及處理方法】，城市大學應用社會科學系，香港青少年服務處，2001年5月 <http://www.cys.org.hk/hot/peace>
- iv 蘋果日報 2001年10月21日
- v 參 霍玉蓮（1996）《怎可一生一世》突破 P. 191-194
- vi 參 李亦園、楊國樞編（1974）〈從兒童故事看中國人的親子關係〉（徐靜著）《中國人的性格》台北：南港，P. 201-226
- vii 參 楊國樞（1988）〈中國孝道文化觀念的分析〉《中國人的蛻變》桂冠圖書公司P. 31-33
- viii 同上
- ix 參 Bond, M.H., (1996) *The Psychology of Chinese People*, HK: Oxford P. 292
- x 同上, P. 186
- xi 參 以上〈從兒童故事看中國人的親子關係〉
- xii 參 Chiao, C. et al (eds) (1985)「中國人對心理問題的表現方法及求助途徑」(張妙清著) *Proceedings of the Conference on Modernization and Chinese Culture*. (現代化與中國文化研討會論文彙編) HK: The Chinese University of Hong Kong, P. 303-306
- xiii 楊牧谷：《還看下一代》（香港：卓越，1995），頁54。
- xiv 余遠、楊美儀編輯：《鏗鏘集活出生命的太陽》（香港：皇冠，1998），頁5。
- xv David Stoop：《父親不缺席》（*Making Peace with Your Father*），柯里斯、林為正譯（台北：智庫文化，1995），頁70。
- xvi 蘋果日報 2001年12月17日
- xvii 同上
- xviii 這裡的「精神虐待」是指母親沒有反應、孤立和不陪伴孩子。
- xix 參考Alan Kemp：《家庭暴力》（*Abuse in the Family: an introduction*），彭淑華等合譯（台北：洪葉文化，1999），頁126-133。

誰可相依——談親密關係〔二〕

婚姻中的相依類型



謝翠瑩小姐 心理輔導員

人天性有親密關係的渴求，在塵世中與另一個孤獨的心靈相遇，彼此吸引，產生好感，繼而建立親密關係，可是，是甚麼東西影響人建立親密關係呢？以下是相依理論〔Attachment Theory〕對親密關係的觀察。

一. 相依理論與親密關係

約翰·波比〔John Bowlby〕提出的相依理論，是描繪嬰孩與主要照顧者〔primary care-giver〕（一般是孩子的母親）之間的相依關係，如何影響嬰孩的成長。這理論除了觀察孩子與他們主要照顧者外，同時也對靈長類動物、哺乳類動物，以及雀鳥進行類似的觀察和學術研究ⁱ。在孩子跟照顧者接觸中，體會愛與被愛、親密和疏離，這些經驗影響孩子對安全的感覺，以及日後的人際相處。

過去日子，學者們將相依理論應用在不同的研究中，以瞭解成人的親密關係，好像「從相依歷程理解浪漫愛情」〔Cindy Hazan & Phillip Shaver, 1987〕以及「年青人中的相依形態」〔Kim Bartholomew & Leohard M. Horowitz, 1991〕等等ⁱⁱ。

孩子與照顧者早期的相依關係，建立了某種感情上的連結〔affectional bond〕，並且成為孩子日後親密關係的準則。偉斯〔Weiss〕指出，這種成人之間的親密關係，跟小孩子與母親的相依關係，有一些共通地方，首先，人有親近的尋求〔proximity seeking〕，第二，在緊張的情況中，人需要相依的對象〔attachment figure〕；第三，人需要安全的基礎〔secure base〕，就是從相依對象身上得到安舒感和安全感；第四，人感受與相依對象分離時會有抗議

舉動〔separation protest〕；第五，相依對象一經確立，這種關係便持續不斷，不能以意識來控制〔persistence〕ⁱⁱⁱ。

二. 從相依理論看婚姻中不同的親密形態

在成人夫婦關係中，配偶就是另一方的相依對象〔attachment figure〕，這種相依系統有雙向作用〔bidirectional〕，夫婦二人同時扮演「嬰孩」和「照顧者」的角色，學者稱這種雙重性質的相依關係為「複合相依」〔complex attachment〕。透過複合相依與傳統相依理論，我們發現夫婦間幾種不同的相依形態^{iv}：

2.1 安全穩定型夫婦〔Secure couple attachment〕

這一類型的夫婦，能夠處依靠和被依靠的位置，並且在關係中付出和接受關心、欣賞，他們就好像父母與嬰孩的「安全相依」關係，能開放地表達安慰和接觸的需要。

2.2 不安全穩定型夫婦〔Insecure couple attachment〕

這類型的夫婦有三種不同的配搭，總括來說，他們之間的關係缺乏彈性，與以上安全穩定型夫婦在相互關係和雙向作用的特徵上完全相反。

冷漠獨立

〔Dismissing/dismissing couple attachment〕

從小開始，這類型的人依賴的需要得不到滿足，為了逃避被傷害和被忽略的感覺，他們只好將情感冰封。他們過度獨立、自給自足，夫婦二人在不自覺下不互相依賴，同時亦抗拒被依賴，因此，很難與所愛的人建立穩固的親密關係。

矛盾糾纏型

〔Preoccupied/preoccupied couple attachment〕

從小在他們裡面充塞著照顧者帶來的矛盾回應，這種時近時遠的感受，使他們過分警覺照顧者的出現，同時又感到長期被剝奪，他們內心缺乏安全、穩定和有界限的親密經驗。這樣的夫妻關係，充滿了不滿和衝突，一方面希望對方滿足自己永無休止的依賴渴求，另一方面，卻拒絕對方的回應。

冷漠／矛盾型

〔Dismissing/preoccupied couple attachment〕

普遍前來尋求婚姻輔導的夫婦是這一類，他們其中一方冷若冰霜，另一位卻矛盾不定，這種天生的不協調使婚姻充滿衝突，久久不能協調。

2.3 安全穩定／不安全穩定型夫婦

〔Secure/insecure couple attachment〕

在這種組合中，不安全的一方（矛盾糾纏或冷漠獨立）可能會因著與配偶的相處，修正了自己的情感經驗，以致表現出較為有彈性和平衡。但在某些情況下，安全穩定型的一方也可能因為對方的影響，而變得固守和失去彈性。

以上看來，夫婦間的相依關係的確錯綜複雜，透過相依理論讓我們知道，原來兩個人相戀是一種彼此影響，互相連結的微妙關係，霍玉蓮認為「這種無形的連繫，背後帶著兩人底層的經驗、信念、價值觀，組成個人的身分和意義核心。……原來親密的相依關係，是自我價值感和意義感的原動核心^v。」每一個人身上都帶著不同的成長包袱，這些東西無形中影響他們擇偶，也影響他們與自己和別人相處，更加影響夫婦間的親密關係。認識、明白自己和別人處親密關係的模式，可以幫助雙方增加了解、澄清誤會、調節期望，以及享受親密。

- i 詳細內容請參 John Bowlby, Attachment, Part III & IV
- ii 內容來自兩份研究資料：Kim Bartholomew & Leonard M.Horowitz, "Attachment Styles among Young Adults: A test of a four-category model" Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 61(2) (1991), pp. 226-244
Cindy Hazan & Phillip R.Shaver, "Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process", Journal of Personality and Social Psychology, Vol.52(3)(1987), pp.511-524
- iii Judith Feeney & Patricia Noller, Adult Attachment, pp.19-21
- iv James Fisher & Lisa Crandell, "Patterns of Relating in the Couple", in Adult Attachment and Couple Psychotherapy, pp.15-27
- v 霍玉蓮，《情難捨》，頁70-72



遊戲中提升孩子的自信

（父母篇）



梁趙穎懿女士 心理輔導員

引言

現代的父母多半不再認為「勤有功，戲無益」。坊間的益智玩具多不勝數，說明了專家及家長都相信遊戲可提升孩子的思考力、解難能力、手眼協調能力等等。一般而言，遊戲的娛樂性及教育性最受關注。父母與孩子玩耍，最著重孩子是否開心及寓學習於遊戲，其實遊戲更可讓父母進入孩子的內心世界，了解其情緒、提升自尊自信、增強親子關係、加強正面的情緒，以至解開情緒鬱結。篇幅所限，本文只集中論述如何藉遊戲提升孩子的自尊自信。

筆者最初接觸遊戲治療，是以家長身分學習親子遊戲輔導（Filial Therapy），發現跟平日與孩子玩有一套不同的法則，也經驗到上述的奇妙效果。由此我被深深吸引，再進深學習兒童為本遊戲治療（Child-centered Play Therapy），並應用在受不同問題困擾的兒童身上，效果同樣令人鼓舞（適用於所有兒童期的孩子）。所有的兒童成長中均要面對困難與壓力，我相信家長運用親子遊戲輔導的原則及技巧ⁱ，可以有效幫助子女，若遇上特殊困難，則可尋求專業輔導人員的幫助。

設立特別遊戲時間

家長平日與孩子玩耍，可謂各施各法，不一而足。想提升孩子的自尊自信，就須參照下列各要點：

1. 設立時限：

這段時間與平日一起玩是不同的，可稱之為「特別遊戲時間」，按孩子的年齡決定時間的長短，一般為三十至六十分鐘。時間到了，父或母就可以走開，孩子可以選擇繼續玩，但父母得事先與孩子協議可玩多久。

2. 專注陪伴：

在這段「特別遊戲時間」內，父或母專注地與孩子玩，是一對一的關係（不同時與兩個或以上孩子玩），而且父或母必須全神貫注在孩子身上，切忌一心二用，同時做其他事情。

3. 選擇玩具：

玩具的種類不宜太少，也不用界分男孩及女孩的玩具，家庭屋、煮飯仔、各類車、刀槍、毛公仔等都宜備用，但要避免電子遊戲及棋類遊戲。

4. 由孩子作主：

孩子玩甚麼、怎樣玩、玩多久等均由孩子全權決定，父母不作干預或建議，但可事先協議孩子不可傷害自己或父母，也不可破壞玩具或物品。

5. 家長在遊戲過程中給予回應：

這是最關鍵的部分，著重給予正面的訊息，包括：

A) 允許自由創作：

孩子拿著玩具未開始玩，父母可以說「你喜歡怎樣玩都可以」、「你把它當甚麼都可以」、「你當它是甚麼它就是甚麼」；孩子也可發明新的玩法。

B) 指出孩子的能力：

孩子玩積木疊得很高，父母可以說「你把積木疊得很高，沒有倒下來，疊得很平衡啊！」、「你懂得怎樣疊可疊得這麼高（讚嘆的口吻）！」

C) 反映困難：

孩子想將公仔放在車上，但試了幾次公仔始終掉了下來，父母可以說「這公仔很大，真是很難放在車上」、「公仔這麼大，真的很難平衡」、「要放這公仔在車上真不容易」等，父母指出事情的困難，讓孩子感到父母明白他，也不是他有問題才做不到。

D) 指出努力與嘗試：

當孩子很努力嘗試不同方法去解決問題，姑勿論是否成功，也值得指出其努力；「你很努力想找方法令公仔坐在車上」、「雖然很困難，你仍繼續努力找方法」。

E) 指出成功：

無論孩子立即做到抑或經過很多嘗試終於成功，家長宜在他做到時特別指出來；「啊，你成功了」、「終於做到了（語帶興奮）！」、「攞掂啦！」

F) 反映決定：

「你決定玩這個」、「你不想再試，想玩別的」、「你決定跟我比賽」，如果孩子決定遊戲中父母要落敗，也要成全他。

孩子的正面體驗

不管是輔導員還是父母跟孩子玩，孩子都可在特別遊戲時間中有以下的體驗：

A) 被賦予權力：

在日常生活中，孩子往往要服在權威下，聽命於師長，「特別遊戲時間」是一個特殊的空間，讓孩子作主。他擁有很大的自由為自己作選擇及決定，甚至可以決定成年人的角色、活動以至誰勝誰負。因此孩子體會自由與責任，被信任作決定，而且其意願備受尊重。

B) 被關注、被明白：

由於這是一對一時間，孩子是主角，自然感到自己受重視，若上述的回應準確，孩子更會感到被明白。

C) 被肯定：

在香港成長的孩子，很容易經驗挫折，師長有一定的要求，達不到便會感到自己不如人，懷疑自己的能力，中國人的文化也較多指正，注意力往往放在需改善的地方，對孩子已有的能力缺乏肯定（affirmation）。在「特別遊戲時間」內，他「做到」甚麼會被注意及指出，相反，沒有人會告訴他這不行、那不好，要怎樣怎樣，如此被尊重和肯定，必然有助建立自尊自信。

D) 發展潛能：

當孩子遇到困難，可以用自己的方法和步伐解決，有空間作嘗試和決定，不會被指令跟從成人的做法，自然有更多機會發揮潛能。即使孩子決定放棄，也不一定是不好的，因為人需要有彈性，適當時放棄或擱置一旁有時候是需要或健康的行為。

E) 發揮創意：

這一代的孩子多半擁有很多玩具，反而限制了創意的發揮，在遊戲中孩子可以天馬行空，發明新的玩法或解難方法，又得到注意和確認，對自己的能力更加認可，自信便會增加。

總括而言，健康的孩子及有適應困難（maladjusted）的孩子，都可從「特別遊戲時間」中得益，尤其是提升自信及正面的情緒，效果更昭彰，值得父母多加應用。本文勾劃了如何運用遊戲治療的原則和技巧來提升孩子的自信，詳情可參閱《遊戲治療——建立關係的藝術》一書ⁱⁱ。

i 本港部分志願機構及私人輔導機構有舉辦「親子遊戲輔導」課程，家長可留意參加。

ii 《遊戲治療——建立關係的藝術》蓋瑞·蘭爵斯著，高淑貞譯，（台灣：桂冠圖書股份有限公司）2000年



活動介紹：

(一) 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，協助舉辦各類型心理成長和輔導有關的活動，讓參加者達致心理、社交之健康和靈性成熟的整全成長。

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

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。

除以上列舉的活動範圍和類型外，歡迎與本中心聯絡，商討貴團體之特別需要，以安排更合適之活動。如有查詢，請電28155661與我們聯絡。

(二) 精神健康講座及訓練

本中心的同工，包括顧問醫生、臨床心理學家、心理輔導員等，皆會經常為各大機構例如：神學院、教會、志願機構、病人互助組織、學校或商業機構等，提供有關精神健康教育、如何關顧或牧養有精神困擾人士、如何更有效處理壓力或情緒等等的講座及課程，以增強公眾對心理及精神健康的認識。

(三) 九龍中心介紹

因應服務使用者的需要，除了上環的香港中心，我們於二零零四年底於旺角增設九龍中心，詳情如下：

地址：九龍彌敦道655號15字樓1509室(旺角地鐵站E1出口) 電話：2397 0798 傳真：2787 3068



舒適雅緻的接待處 (Reception area)。



面談室環境寧靜，可容納五個人，方便進行家庭輔導。



其中一間面談室備有遊戲設施作遊戲輔導之用，可謂麻雀雖小，五臟俱全。

(四) 同工活動——週年聚餐及退修

