



本期內容

編者的話	1
特稿	
療理心靈創傷	2-6
誰可相依	
婚姻中的性趣	7-9
心靈小天地	
沙遊——無意識的世界	10-11
暢談心理學	
為惡不悛？悔罪自新？—— 解構「性罪犯」	12-14
童心同行	
怎樣培養孩子的情緒智商？	15
瞬間看心理	
慈愛祝福	16

董事暨榮譽顧問

李詠茜博士 賴子健醫生
陳熾鴻醫生 陳玉麟醫生

榮譽顧問

麥基恩醫生 歐銘鑑醫生 鄺保強醫生
康貴華醫生 馬燕盈醫生 莊勁怡醫生
何定邦醫生 陳方揚醫生 陳華發醫生
張鴻堅醫生 楊明康醫生

專業團隊

李詠茜博士 賴靜琳博士 葉魏佩琮女士
胡鳳娟女士 歐靜思女士 郭麗芳女士
陳穎昭博士 梁趙穎懿女士 余漫怡女士
譚日新博士 吳張秀美女士

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

第二十九期通訊編輯小組

督印：李詠茜博士

編委：歐靜思女士 賴靜琳博士
許丘加莉女士

編者的話

歐靜思女士

剛踏入 2019，祝大家新年快樂！

執筆時假期剛完結，誰想到在嚴寒的北歐身體未出狀況，回來就病倒了，祝願大家身體健康！北歐假期最深刻的體會，是十多天沒見太陽。雖然出發前已知當地冬天的日照時間很短，但沒有陽光的日子原來真不容易。太陽終於到我要離開的早上跑出來，頓時感到身體和心靈的溫暖。人就是需要希望！

2018 是誠信綜合治療中心既忙碌又興奮的一年，十五週年的壓軸活動，專題講座「同傷共苦 助人者的心靈創傷與療理」於 2018 年 11 月順利舉行。我們原定的場地可接待 300 多人，沒想到參加者十分踴躍，反應熱烈。我們意料不及的是報名開始的僅頭數天，報名人數不斷增加，且大大超出預算人數。感謝神！在時間緊逼的情況下，另一場地給我們協助，最終講座順利轉往更大場地進行。當時心想，這現象正反映了助人者的需要，而本中心亦希望日後繼續回應大家的需要。

當天講員包括了黃麗彰博士和李詠茜博士。今期通訊先節錄了黃麗彰博士的講座內容，希望能和未有機會出席的朋友們分享黃博士演講部份的內容。此外，各專欄仍如常跟大家見面。編者繼續以沙遊為主題，分享沙遊中的無意識世界。梁趙穎懿女士跟大家討論婚姻中的情感連繫與性生活的關係。譚日新博士為大家剖析性罪犯的真貌。賴靜琳博士談到培育孩子的情緒智商。最後，陳穎昭博士充滿色彩的心理圖畫，在年首為大家送上慈愛祝福。

特

稿

療理心靈創傷

2



講者：黃麗彰博士

整理：余漫怡女士

作為一個輔導員和輔導員的督導，我的焦點是進入一個人的內心，體會他裡面的經驗。為何有一些創傷的經驗他消化不了？本來人的心靈世界有吸收新經驗的能力，但創傷的經驗特別之處是它似乎超過了人的吸收能力（window of tolerance）。用河水來作比喻，本來河水可以吸收很多東西，但有時太多垃圾，或河水太多，超出了限度，就會泛濫。我作為一個輔導者，無論是案主受創傷，或輔導員因輔導受創傷，我是要幫他增大這個吸收的能力。所以我要很了解他內心的運作是如何。

創傷與情緒傷害的分別

創傷（trauma）和一般的情緒傷害有區別，處理也會不同。創傷常有 freeze（凍住，動不了）和 dissociation（解離）的成分。當一個人有情緒傷害，比如被爸爸罵，我們的治療是跟當事人慢慢體會其中的經驗，比如有難過，有傷心。但創傷的 freeze and dissociate 就是體會也體會不了。比如一個人有很多創傷性的經驗，但問他有什麼感覺，他說沒特別感覺，好像感覺不到。或者很暴躁，講一點就很大反應，這是過度反應（high arousal）。但要他逐一去感受暴躁後面的各種情緒，他卻感覺不到。這是治療創傷最頭痛的地方。因為我們相信所有的經驗，如果能逐一感受當中的情緒、體會、分享，是可以慢慢得到醫治。但受創傷的人要不然就刺激過度，感覺很混亂，像一團亂麻，要不然就凍住，感覺不到，很麻木。這兩種反應都令人不能逐一地體會原情緒，令創傷的紓解產生困難。

麻木的狀態有很多表現方式。有些個案是你問一個人有什麼感覺，他說「沒感覺」。他不是撒謊，是真的感覺不到。但有些個案，其實是受創傷的，卻用講笑話的方式來表達。最近有一位我督導的輔導員，他基本上被一個當事人用刀挾持了一個鐘頭，很嚴重的事件。但他來跟我講的時候，他的描述是：「他穿一條這麼短的褲子，竟然裡面能拿出一把這麼長的刀，好好笑！」當時我第一個反應是笑出來。但後來我想，這是一個很危險的經驗，他的反應是麻木了。其實他應該是很害怕，但他感受不到，於是用這種幽默的方式來表達。一不小心就被他誤導，以為他沒事，所以才這麼幽默。其實他可能是經歷一種麻木了的恐懼。

創傷的另外一個特性是嚴重的 approach and avoidance，就是當事人很想做一些事卻做不了。比如以上的這位輔導員，他被人用刀威脅，他本能反應當然是想逃（avoidance），但他卻不能逃

（avoidance），可能因為他覺得自己有責任在身，要照顧這個當事人，或當時的情形他無法離開。這種想行動但因為某些限制不能動的狀態（approach and avoidance）讓一個人困在創傷的經驗中，後果可能很嚴重。我在書上看過一個案例，是因為這樣的狀態而死。有一個人因為創傷要離開一個鎮去另一個鎮，後來卻得到消息那一個鎮他也不能去。但他還是上了去那個鎮的火車。火車中途停站，他下來走走。當列車員宣布「所有乘客上車」，準備出發去那個鎮的時候，他突然心肌梗塞死了。書的作者用這個案例來說明這種 approach and avoidance 的狀態，有一個很大的力量想行動，但又有一個很大的力量使人不能動，令心臟負荷很大，甚至死亡。這種被困而動彈不得的狀態也是創傷一個很大的特徵。

創傷的第三個特性，特別會在輔導員（同工）的身上出現，就是它是讓人覺得很羞辱（humiliating）。雖然理性上我們知道輔導員應該擅長自我省察，但實際上要輔導員承認自己因當事人的故事受創傷是一件羞辱的事。他會說：「為什麼我沒能力應付？」這是對他專業身分的一個羞辱。有一次，一個輔導員告訴我，他被一個當事人在街上罵。他問我應該怎樣處理。很多時候同工都是從「處理」的角度看。但在當時的情況下他們很脆弱，也做不了什麼。當他們問怎樣「處理」，就代表他們期望自己能做一些事，但在做不了的時候就代表「我沒能力」，就是一種羞辱。雪上加霜的是，最近還有一個議題叫社會性創傷（societal trauma），包括了整個輔導機構的文化會加深創傷。比如當事人很野蠻，但上司或同事還在問，當時你怎麼沒有這樣或那樣面對。機構會有評估，我以前作機構主管的時候就不喜歡做評估，好像要找人的錯處，很多時候是針對人而不是針對事。有時有些輔導員連續遇到危機個案，魂魄都還沒回來，疲於奔命。上司問他，你今天做了什麼，他真的很難答。如果還有人質疑他的價值：「你值不值這麼多錢一小時啊」，那就很慘！這是創傷上加上創傷。他可能變得很不想上班，變成 approach and avoidance，很不想上班還是被逼要上。

小雞實驗的啟迪

既然創傷有這些特性，那要怎樣處理，能幫助我們受創傷的當事人和同事呢？首先要跟大家分享一個很殘忍的實驗。（實驗者聲明在當時的年代是允許做這樣的實驗的。）實驗的對象是一批剛出生的小雞，握住它們，讓它們進入一個不能動的狀態（創傷）。小雞一段時間後會有自發性復原（spontaneous recovery）的反應，就是開始顫抖。實驗者允許一組

小雞進行自發性復原，但對第二組小雞則不允許它們進入這個狀態，一直刺激它們，打斷它們的自我復原。第三組小雞則根本沒有經過創傷。然後三組小雞都放進水中，看哪組能游最遠。結果其實我們都能猜到，就是第一組經過自發性復原的小雞游得最遠，而第二組游得最差。這個實驗似乎證明，創傷後如果經過某些歷程，你會更加有能力。這個我們很容易理解，你經過了磨練，會變得更有能力。但仔細再想，為什麼第二組小雞會最差呢？我覺得這是最大的玄機。人生中我們都會受過驚嚇，而原來我們常經歷強迫性復原（forced recovery）。你可能說：「沒有啊，沒有人一直刺激我，打斷我的自發性復原啊？」但無數人對自己說：「我害怕。有甚麼值得害怕的？不用怕！」這些理性的，所謂「鼓勵」，原來是打斷我們的復原。又或者一個人說：「我很害怕！」他的朋友告訴他：「這又不是甚麼大事，不要怕。」這些都是相當於實驗中的強迫性復原（forced recovery）。本來人（比如一個孩子）有害怕的經歷，他在有支持的環境下可以自我修復。但有了這些理性的聲音來打斷這個過程，就變成了強迫性復原，結果他裡面有更多的張力。很多時候我們發現這些自我激勵的人內心有很多張力（internal tension）。明明自己有一種感覺，比如憤怒，但又要告訴自己「不要生氣」，結果內心不住打架，反而削弱了面對挑戰的能力。

這個小雞實驗揭示了一個玄機。當我們陪伴當事人（陪伴是我們恆常的工作），我們的焦點在於提供一種支持，一個安全的環境，去經歷創傷經驗中的情緒，無論是恐懼，難過。我們不去批評，不打斷，不給很多意見，讓他能很自然地經歷自發性復原（spontaneous recovery）。這是小雞實驗最大的啟示。

如何幫助受創傷的輔導員

1. 聆聽的醫治能力：

我看了很多相關的文獻，發現有很多理論、技巧、學派，但萬變不離其宗。我覺得到最後，還是要相信聆聽的醫治能力（trust the healing power of listening）。我剛入行的時候有人曾提醒我：「你記住千萬不要只顧去看問題，而看不見那個人。」有時，我們會聽見當事人說：「創傷很影響我啊」我們就去處理創傷的問題；又或者「睡眠不好」，就去處理睡眠的問題。問題充斥了我們的視線，就見不到人。比如我們看到一位經歷創傷的輔導員，我們看到的應該是人，只是這個人現在的處境是經歷創傷。我有一個學生，是一個很多焦慮的人。她問我：「我有這麼多焦慮，我很想解決這個焦慮的問

題，怎麼辦？」我說：「你有這些焦慮不是一個問題，它只是你的一種狀態。在你生命當中經歷了很多無常，於是人就自然會有焦慮反應，這可以說是個結果。你不要把它當問題，同它鬥。從這個焦慮中去了解我們生命的歷史，從這些焦慮更多認識你這個人。」這樣就給了她很大的接納。很多人把經歷了創傷後的一些結果當作問題，要去跟它鬥。我的經驗告訴我，越是把一些症狀當作問題來鬥，它反而會更纏繞你。當一個人被建立了，那些症狀自己會消失。如果把那些症狀的解決作為目標，很多時候會適得其反。

2. 談話治療中的醫治元素：

我看講創傷的書，有很多特別的療法。但書中也提及，其實我們在談話治療（talking therapy）中的很多元素，正是醫治創傷的元素。比如剛才我講的聆聽，那種認同（validation）是令他感覺被接納。我們的語氣告訴他：我們臨在。這些都是醫治的元素。我們不要過分推崇某些療法，反而忘記了輔導本身要做的事，那麼多好的療法都沒用。我們不斷地給予認同（validation），會產生一個很大的作用，就是讓當事人感覺安全。比如剛才我講的那個學生，當我說焦慮不是一個問題，她覺得被認同。她本來很怕的，突然覺得很輕鬆，原來認同鎮靜了她的懼怕。那甚麼是安全呢？我們很多時候告訴當事人：「這裡很安全，你做甚麼都可以」，給他們很多保證。但人真正覺得安全是關係（relational）互動的結果。有一本書說，認同是可以鎮靜神經系統的。認同（validate）是甚麼意思？就是理解（make sense）。比如有位當事人來，很煩躁。我說：「你會煩躁，可能是經歷了某些事，內心被攪動的結果。」後來他談完後我說：「怪不得你這麼煩躁。」聽了這句話，他就安定下來，這是關係中互動的結果。

很多時候我們的輔導員很有責任感，就不斷去找原因：「原來你有這些童年經驗，所以你會這樣。」這些「找原因」式的處理，跟進入他的內在經驗去明白他的「認同」之間有天壤之別。在輔導的世界裡，這兩者是差之毫釐，謬之千里。「找原因」的方式是：「你這麼煩躁，我幫你找原因。你過去爸爸這樣罵過你，所以你聽到這個人的話就有了這樣的反應。既然是這個原因，那我們想想有甚麼解決方式，下次遇到類似情況你可以這樣處理。」這是找原因。當事人可能覺得原來原因是在我，現在找到的解決方案也在我。這只會令人的壓力不斷增加。

另一種方法可能是這樣一組對話。

輔導員：「我想你這樣的情緒是有甚麼觸動了你，雖然我不知道是甚麼，但我想這事對你來說相當重要。」

當事人：「是啊，他讓我想起以前爸爸打我的表情。他也是這樣對我。」

輔導員：「爸爸這樣對妳讓妳產生甚麼感覺？」

當事人：「被羞辱。」

輔導員：「每個人都有尊嚴的需要。我想那一刻你遭遇了尊嚴被踐踏，我能理解（make sense）那一刻你情緒的反應。」

找原因和理解（make sense）聽起來好像差不多，但感覺差很遠。認同（validation）幫助當事人建立關係上的安全。這安全講的不是人身安全，而是關係上的安全。當事人會覺得你很接納他的經驗，不會覺得被人評價、論斷。有了關係上的安全，他才可以放心讓我們進入他內在的世界。進入內在世界上在心理上就等於開刀做手術，被人揭開。如果他怕，他的防禦機制（defense）就會出來。

進入內心世界之後

如果他讓我們進入他的內心世界，有些甚麼處理方式呢？我建議輔導員的方式是，他跟你講多少，你就聽多少。因為當事人有這些創傷經驗，萬一我們拿捏得不好會造成再次傷害（re-traumatize）。但是如果你是一個很有經驗的輔導員，處理過很多這樣的案例，就有一些不同的可能性。

1. 回到現實，聯繫身體感受：

有時我真的會帶當事人回到當時的情景，經歷裡面的很多情緒。這裡有一個竅門。比如他說「當時他打了我一拳」，或「她要跳樓，嚇了我一跳」的時候，平衡點在於，我們既要他描述那個圖畫，但同時他不能跟自己的身體感受斷開聯繫（lose touch）。有些人在講述的時候就回到當時的世界，完全離開他的身體。我們要讓他在講的時候不停感受自己的身體。因為有些片段太嚇人，以致人在講的時候離開了身體，變成另一種解離（dissociation）。所以我們在他講述的時候要持續感受他的身體，這是最安全的做法。

我舉一個例子。我有一個學生，也是從事輔導行業。她在工作中經歷了一件上司對她很不公義的事。她經歷這事後失眠、沒胃口、怕上班。她來找我，說：「人人都說很不公道，但我卻憤怒不起來，想哭又哭不出。」我感覺到她跟自己的身體斷開了聯繫。我就坐到她旁邊，問她：「我可不可以握住

妳的手？」她說可以。握住她的手，我就對她說：「其實這件事令你很害怕。」然後她就開始不停顫抖。她真的很害怕！原來身體是我們的一個載體，幫助我們消化不同的情緒。如果我們脫離了身體，會有很多經驗消化不了。所以我們醫治創傷的一個重點是要他感受到身體的反應，找回身體的存在。

2. 逐一體會所有情緒：

在剛才提及的例子中，這位學生顫抖了一段時間終於哭了出來，很難過。哭完以後開始感到憤怒，很憤怒，「怎麼可以這樣不公！」從她害怕，難過到憤怒，她終於可以每一個情緒都感受到。這個例子就是帶她回到原來創傷的情景中，感受當時的情緒，注意這些情緒是要化解的，不是去感受一堆混亂的情緒，而是要逐個情緒去感受。因為正常的情况下，我們在同一時刻只能感受一種情緒，如果有兩個同時出現，比如一邊哭一邊發怒，我們叫未分解的情緒（undifferentiated emotion），是消化不了的。

3. 完成身體動作（complete the body movement）：

因為創傷時人會不能動，幫助他們的一個重點是完成身體動作。比如我說到一個同事被人打。他的案主當眾罵他，罵得很難聽，粗口爛舌。但因為他是專業人士的身分，就繼續嘗試跟那案主解釋，結果案主一拳打了他。後來他來見我講這件事。我就帶他回到那個情景。他說到案主上前一步來打他，當時他不自覺的腳動了一下，好像想踢對方。後來他就真的踢了幾下，完成了那個身體動作。再下一次我見到他，他就說那件事他已經放下了。所以當在創傷事件中，我們可能因為專業身份或其它原因，有些情緒和身體反應不能經驗，被困住了。不要小看這些被困住的情緒和身體反應，有文獻講到長期未化解的創傷可能造成機構性改變，帶來很多嚴重的病，比如心臟病等。

怎樣保護自己，自我療傷

要保護自己，自我療傷，最重要是誠實地面對自己的情感。不要讓一些「應該」來打斷我們消化情緒，阻礙我們情緒和身體反應的表達，使它們被困住。

我想講一個案例，是我見了兩次的一個學生，很謝謝他授權我分享他的經驗。這位社工 2011 年處理了一個案例，從此整個人就垮了，常常失眠。他幫助的是一家四口，後來爸爸發現兩個孩子不是他親生的，就拒絕再見他。爸爸的姊姊來找社工，說：「你幫幫我弟弟！他發現孩子不是親生的，曾幾次

想把他們推下樓。」當時這位社工呆了，不知道如何反應。他知道自己做不了甚麼，因為這位爸爸拒絕再來見他。他就不停地想，如何才能阻止他推孩子下樓，從此就睡不著覺。後來他又被調部門，沒有再處理這個案，所幸悲劇並沒有發生。但不能入睡的問題仍然困擾他，後來加上其他連串的事件，他還得了抑鬱症。

我聽了他的故事，就帶他回去案主的姊姊來找他的情景。我叫他想像那個場景，但要保持一定距離，讓那畫面在他面前某個位置，而不是在他頭腦裡。保持這個距離是為了避免他受到再次傷害(re-traumatize)。他很真實地看到當時的情景，他一邊講我一邊問他身體有什麼反應。他有很多反應，比如這裡很緊，這裡有點麻。我陪伴著他，一邊看這畫面一邊感受身體反應，避免他完全進入那個世界。當中他講到很擔心兩個孩子，我慢慢發現原來這跟他個人的某些死亡經驗有關。他在八歲時曾患嚴重的肺炎，他在病床上聽見醫生對媽媽說：「不知道救不救得了。」原來他有一個真切的死亡經驗，跟這兩個孩子幾乎被推下樓的經驗類似。在這過程中我給了他很多的共情，認同。他講到自己的死亡經驗後放鬆了很多。當時他放鬆了以後，他的腳開始不自覺地動。我說：「你的腳在動，你想做甚麼？」他說：「我想走。我想去兩個孩子家裡，捉住他們，

保護他們。」我說：「好，那你去吧。」人的想像力很奇妙，做甚麼都可以。他就想像自己去了孩子家，我再給他兩個抱枕抱著，他就摸著「他們」的頭說：「你們在我這裡，你們很安全。」他後來告訴我，他解開了一個心結。

我想用這個案例來展現創傷的特性。他當時想做一些事，比如去抱住兩個孩子，但因為種種原因他動不了，困在裡面。他想動卻動不了的張力令他很難受。這個治療中，他感受到所有的情緒，他的身體動作終於可以完成。這是創傷治療中常見的元素，但因為我們過份理性，反而攔阻了我們去完成這些簡單的元素。

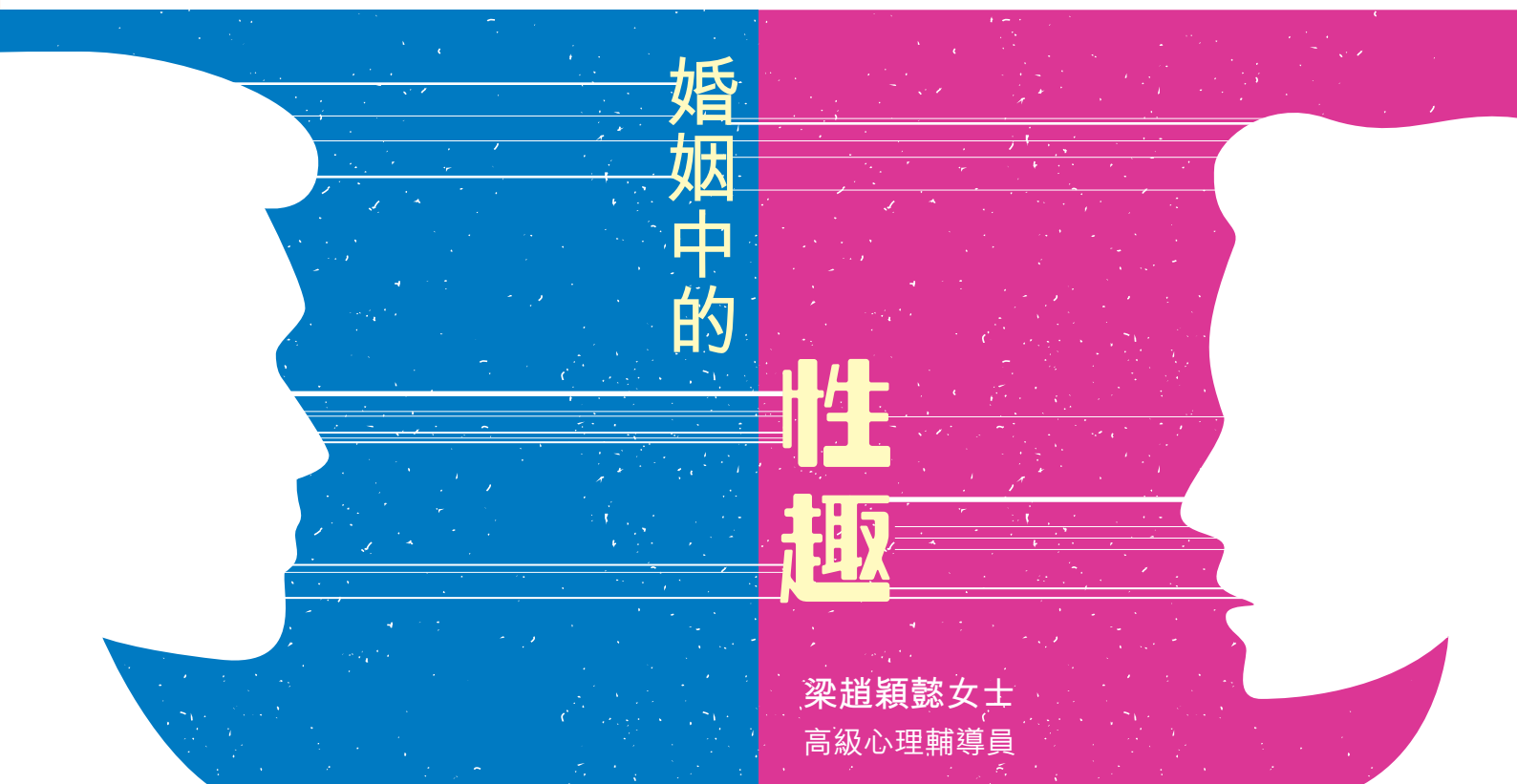
有同工可能說：「我沒有督導或治療師幫我，怎麼辦？」其實無論我們遇到甚麼事，重要的是誠實地面對自己的情感經歷。甚至在禱告中告訴上帝，感受到上帝對你的支持，與你同在，你就可以放鬆地把這些情緒經驗一一向祂表達。我自己也有過類似的經歷。禱告不是一定要很美麗的禱文，可以是很誠實地表達情感經驗，真是很暢快的。

以上簡單分享我在創傷療理上的一些實務經驗，希望對各位同事有幫助。



十五週年講座「同傷共苦」已於2018年11月24日轉在窩打老道真理堂舉行，當日出席人數眾多，內容亦十分豐富緊湊。承蒙黃麗彰博士的允許，今期通訊我們會先刊出黃博士的演講部份：「療理心靈創傷」。至於講座的完整內容我們正在整理中，期待下期通訊(第30期)製作特輯跟讀者分享。





婚姻中的

性趣

梁趙穎懿女士
高級心理輔導員

關於性事，即使在比較開放的香港，仍然是難以啟齒的話題，就是夫婦之間也不容易坦誠對話。香港性教育會於 2016 年曾作一項運動與性的網上調查，收回約一千份問卷，發現對性生活感滿意的比例男女相若，只有約 30%。換言之，大部分受訪者性生活不協調或不滿足，這也許是很多夫婦的寫照，種種問題放在心裡默默忍受，苦無出路。調查指出 75% 受訪者表示工作、學業或家務時間過長減低性慾，因此該會倡議縮減工時，讓港人有更多時間享受性生活。工作壓力與身體疲倦當然對性生活有負面影響，但縮減工時只有助紓緩問題，更重要的是針對夫婦關係作深刻探討，在安全的關係基礎上檢視性生活，並作出真情對話，這就是本文的焦點所在。¹

在香港，探討成年人性生活的調查不多，據中文大學醫學院臨床實驗及流行病學研究中心曾進行的全港性研究顯示，在 18-59 歲的男士和女士中，分別有 51% 和 53% 在過去一年至少連續三個月面對著一項或多項性生活失調的問題。女性的常見問題包括痛楚、不能達到高潮、在性生活中沒有得到樂趣、對性生活失去興趣等。調查亦顯示男士比女

士更重視性生活，在 50-59 歲組別的男士有 87% 仍認為性生活是重要的，同年齡組別的女性則只有約 50% 持這看法。女性在 40 歲以前跟男性對性的重視差異較少。² 即使兩性對性生活的期望與困難有不同，但不能否認性生活像夫妻感情的寒暑表，能夠反映婚姻的狀況。一段美滿的婚姻，性關係通常比較滿足；相反，性生活不協調的夫婦，往往婚姻本身出現一些問題。

筆者不是性治療的專家，但從實務經驗及課堂得出的結論是：性生活不滿足大部分與婚姻關係的質素有關，包括大家的關係是否和諧親密？有沒有良好的溝通？我非常認同情緒取向婚姻治療大師蘇珊·強森的看法，婚姻關係與性生活是互為因果的，意即情感安全牢固的夫婦較能享受性愛的歡愉，而效果極佳的性經驗又能激發更深的情感連結；相反，感情冷淡或充滿紛爭令性慾與性愛的歡愉感下降，導致性愛次數減少，造成更多被拒受傷的感覺，這又令關係更不安不穩，情感更疏離。美國大學性教育家在當地的調查中有一個發人深省的結果：關係美滿的伴侶只將 15-20% 的幸福歸功於愉快的性生活，然而婚姻感到沮喪的伴侶，卻將 50-70% 的

痛苦歸咎於性生活不和諧。這表示美滿的伴侶視性為眾多歡趣與親密感的來源之一，關係沮喪的伴侶則將焦點只放在性上面，經常視之為問題的主要因由。實情是關係搖擺不定時，最先受影響的就是性生活。³

三種性愛

性愛的定義是甚麼？很多人將性愛等同性交，其實亦應包括伴侶間的調情、愛撫、親吻、擁抱等身體接觸和情意表達。愛情與親情友情的最大分別在於愛情中有激情和性慾，性愛可達至多重目的。蘇珊強森將性愛分為三類⁴，同一對夫婦可能在不同時段有不同類型的性愛：

一、情感封閉式性愛 (sealed-off sex)：

這類性愛比較功能性，不著重情意，甚至封閉情感，主要目的是發洩性慾、達到性高潮，重視性技巧與性刺激，伴侶可能有被利用或被物化的感覺。若夫婦關係有很多磨擦，令情意欠奉，容易出現這種性愛，性行為變得比較機械化，由於沒有或很少情感投入，對增進情感並無幫助，反而可能引起反感或逃避行為。一夜情便屬於這種追求性刺激與性高潮的性行為。有些人曾被愛人背叛，因而慣性或刻意抽離情感，拒絕愛撫與親吻，以免投入感情。

在互聯網年代，不少男士自青春期已接觸網上

色情媒介，性沉溺多年，婚後影響性生活，對伴侶間的性愛難感滿足。本來情感連結水乳交融激發深情愛慾，在色情文化的扭曲下，本末倒置，甚至有性無愛，令愛情枯萎，蒼白無味。筆者見過不少夫婦關係出現問題，在空洞無情的關係中，太太視性事為苦差，設法迴避，漸漸變為無性夫妻，感情就更冰封、更失聯，可見性關係與情感連結互為因果，循環不息。

二、安撫慰藉式性愛 (solace sex)：

這種性愛的目的是緩和依附恐懼，當伴侶感到不安，希望藉性愛獲得伴侶肯定，感到自己還是被重視、被渴望和被需要，所以有一定的情感投入。可是伴侶內心對關係親疏感到焦慮，做愛帶來慰藉心安，喜歡相擁依偎的安全感多於投入性愛的歡愉激情，性慾並不強烈。這樣的性關係有時令感情穩定下來，也有可能在失衡時令關係更緊張，甚至令伴侶感到受傷。例如：在吵架後阿德感到與太太關係疏離，想藉與太太親密緩和關係，但太太覺得阿德只對她的身體感興趣，不理會她的感受，氣還未下便拒絕他，阿德覺得難受又憤怒，只好撤退，令冷戰雪上加霜。

當性愛不是來自情感的連結與安全自在的關係，有時就會太著眼於討好對方、表現得好而令自己太緊張，又或要求太多、太高反而扼殺了對方的性慾。在都市生活裡充滿壓力與衝擊，夫婦間彼此擁抱、溫情觸摸以及做愛，的確能安撫慰藉對方，只要性愛不是安撫依附恐懼的主要方法，就無可厚非了。事實上，人人都有依附需求，這包括生理和心理兩方面，夫婦自然渴望身體接觸與親密，也渴求安全感，被愛慕、被關懷等等，這些需要不要全付託在性生活上，尤其女性多渴望在閨房以外也有深情對話與溫柔的撫觸，情感愈連結，對性的渴望愈強烈。

三、深情歡合式性愛 (synchrony sex)：

這是一種非常和諧協調的性生活，雙方既有情感連結亦能滿足性需要，而且雙方比較同步。這是建基於安全穩固的關係上，雙方均能夠坦白表達彼此的性渴望和性弱點，而且不會擔心被拒絕。男女從生理到心理都有很多相異之處，例如：男性的性慾容易被挑動，從勃起到性高潮，只需幾十秒，但女性需要較長時間才能挑起性欲，需要伴侶對她作出配合與回應，而且需要情感交流與連結才能享受

性愛。換言之，要達至同步，需要在良好的關係基礎上開放地溝通，緊貼對方的需求作出回應。諸如雙方在性方面的需求、偏好與禁忌，可以自在地交流，甚至在遇到性事障礙時互相安慰及支持，共同找方法克服。沒有情感上的親密，雙方很難放鬆地陶醉在性愛中。

坦誠檢視性生活

無可否認，夫婦間即使感情穩固，性生活仍受多種因素影響，常見的是工作壓力，照顧子女的勞累，身體健康的變化、焦慮情緒等。因著居住空間的限制，不少香港人在生孩子後與嬰兒同房甚至同床，孩子漸長仍長踞在父母房中，不知不覺間令夫婦的性生活凋零枯萎。若長期沒有性生活，會影響夫婦的激情冷卻，也缺少了身體觸撫帶來的親密感和濃情蜜意。

若想改善性關係，必須從整體的關係著手，尤其是情感的連結。夫婦能相知相惜相愛相顧，可以放心溝通想法與感受，談及敏感而脆弱的性議題時，才可克服尷尬與被拒絕的恐懼。以下是一些反省的建議，請先自己細想，再與伴侶分享。

1. 你對性生活有甚麼感覺？你會怎樣形容目前的性生活？
2. 你對性生活有甚麼期待？何時感到最美滿？甚麼令你最享受？
3. 你遇到甚麼困難？你希望伴侶怎樣幫助你？
4. 你認為你最常有哪類性愛？情感關閉式、安撫慰藉式，還是深情歡合式？為甚麼？
5. 你對目前性生活的滿意度是多少？(1-10 中 1 是最低，10 是最高) 哪方面較滿意？哪方面較不滿意？
6. 你曾告訴伴侶第 5 題嗎？若不，為甚麼？若有，你期望甚麼回應？
7. 甚麼最能激發你的性慾？甚麼最令你性慾下降？
8. 你對前戲有何感想？你認為足夠嗎？你希望哪方面增加？
9. 你最希望有甚麼改變，令你更投入更享受性生活？
10. 當你不享受性生活時，你會怎樣做？這樣做怎樣影響夫婦關係？有更好的方法處理嗎？
11. 當性生活不順利時，你希望對方有甚麼反應？
12. 你們能否開放坦誠地談以上各題嗎？若有困難，可先談談困難何在？怎樣一同面對這些困難？

結語

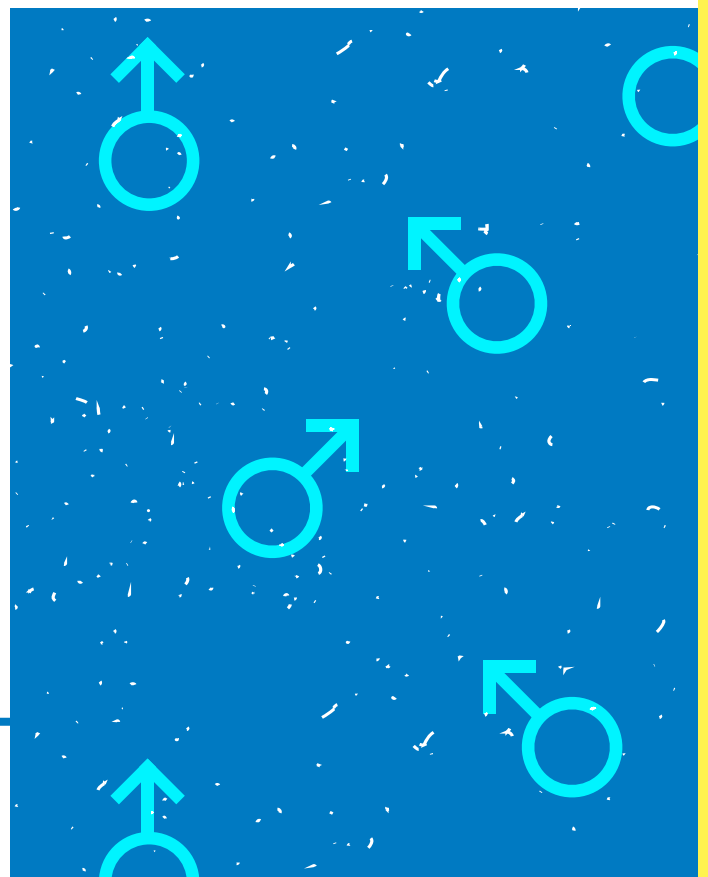
輔導室中我見過不少夫婦因為性生活不協調而感到困擾，有的影響生育計劃，有的令夫婦關係存在缺口，成為丈夫出軌的誘惑之一，有的感到伴侶似親人，失去性慾與親密感。夫婦若感到性生活不滿足或不協調，千萬不要掉以輕心。要追求的不是新鮮感、官能刺激或花式、技巧，而是深情歡愉的性愛，從改善關係開始，脫離負向互動循環（中心通訊第 24 期所講的魔鬼對話），創建情感連結和安全的依附關係及提高傾聽和回應彼此的能力。性生活的質素與夫婦感情是互為因果的，如果存在無法自己處理的難題，宜及早求助，最好先做婚姻輔導，需要時才輔以性治療。

註釋：

1. 資料摘自 <https://www.hk01.com> 社會新聞 2017-3-22
2. 是項調查結果摘自時代論壇之時代講場資料庫：建立夫婦更美好的性與靈性 2005-9-30
3. 見《依附與親密關係——伴侶溝通的七種 EFT 對話》蘇·約翰遜著，黃志堅、李茜譯，北京：人民郵電出版社，2018 年，頁 162。
4. 見《依附與親密關係——伴侶溝通的七種 EFT 對話》蘇·約翰遜著，黃志堅、李茜譯，北京：人民郵電出版社，2018 年，參頁 163-171。

參考書籍：

Johnson, Sue. Hold Me Tight—Seven Conversations for a Lifetime of Love, Little, Brown and Company, 2008, Part 2, conversation 6, pp. 185-203



沙遊—— 無意識的世界

上兩期專欄，我分享到個人跟沙遊的緣份，希望大家喜歡。在寫作過程，沒想到我內心仍有激動，或許踏上生命的旅程確是令人興奮的事。今期專欄，仍會繼續沙遊治療的分享；暫且放下我的個人經歷，回到在基礎上的認知。

我喜歡沙遊，但有些受助者從不留意我的沙遊設備，也不會提出對那些設備的疑問，更不會主動嘗試做沙遊。臨床上，我並不認為接受心理治療就必定要做沙遊，只是喜歡又堅持進行沙遊的受助者，我看見他們的轉變。新個案在數次面談後，我會向他們介紹我的心理治療進路或方法，順勢會問他們：「看見那些沙遊設備嗎？」他們的回應很不同，有人說：「見到也感到好奇，但不懂有何用處？」有人說：「是否可以嘗試下？」有人說：「那些設備是為兒童做治療。」也有人說：「見到，但對我來說沒甚麼特別。」

無意識的奧秘

當我向受助者簡單介紹沙遊治療，會看他們是否願嘗試但不會強迫他們，多數人也不會拒絕，有些受助者更說：「如果可以知多些自己的無意識，不就是可以幫助自己成長嗎？」當受助者帶著興奮心情，開始他們的沙遊體驗，同時他們對沙遊物件、整個沙遊圖畫的意義，也感到好奇和充滿疑問。

延伸出來的問題，甚麼是無意識？甚麼是認識

自己的無意識？在這專欄，我多次提到人的內在心靈包含了意識和無意識，是與生俱來的東西。無意識給我的感覺是一個未被發掘的地下寶藏，充滿神秘並埋藏著不能估計又價值連城的寶物。

討論無意識的文章和書籍確有不少，但無意識絕不是單從理性層面就能真正認識到。我常跟受助者說：「認識無意識就像學習游泳，如果你只坐在泳池旁，閱讀游泳技術的書籍而從不下水，你認為你會懂游泳嗎？縱使你可以滔滔不絕地批評泳池裡泳者的技術有多麼不完美，也不代表你是懂游泳的人。要認識無意識，亦即是要經驗無意識。」

無論我們是否認識無意識，他是存在；就像上帝，我從沒有親眼見過，但看見宇宙的秩序，生命的奧妙，我不得不相信祂的存在。只是內在心靈的無意識，像沉睡的嬰孩，待他甦醒我們才可以認識他。完了沙遊，受助者期待我的分析，解決他們的疑問，為他們揭開心靈的秘密。然而，沙遊治療的重點並不是分析，治療師也要留意自己的步伐不能超越受助者的心靈步伐。

不少人追求成長，希望透過外在的引導，跟著一些方法和步驟，人就變得愈來愈好。我相信這些外在的引導是好東西，也令我們成長，只是他們屬於意識層面的事。所以受助者看見我不為他們的沙遊作出全面的分析，會感到失望；他們看著自己的沙遊圖畫，但又不能完全明白，亦會感到焦慮。而



歐靜思女士 榮格分析師

作為心理治療師的我，就要承載他們在治療過程中的失望和焦慮。認識無意識，需要內在心靈的引導，尊重他的時間和步伐，沙遊是其中的方法。所以受助者是否接受沙遊治療，全決定他是否喜歡？是否可以堅持？跟沙遊在無意識裡是否有一份連繫？

冒險的旅程

認識無意識的過程，是一段冒險的旅程。我年青時，很喜歡由夏理遜福主演《奪寶奇兵系列》的電影，相信跟我同年代成長的朋友不會不認識這幾套電影。我很喜歡男主角的智慧和勇氣，他的冒險精神也令我敬佩。此刻，我想到第三集《聖戰奇兵》的其中一段情節，男主角為救他父親，要取得聖杯。他知道前路充滿危險，雖然害怕但知道沒有退路，過了一關又一關，但最後他穿過洞口來到的竟不是出路，是沒有前路的懸崖，眼前看見是萬丈的深淵，他說：「不可能！沒有人能跳這麼遠。」他害怕但知道時間不多。他流露出恐懼的神情說：「這是要我用信心跳躍。」他戰戰兢兢跨出了一步，即時看見路就展現在他眼前。坦白說，這段情節看得我心驚膽跳；雖然只是電影情節，但又感到跟生命的旅程很相近。在生命的旅程，我們不能計劃、不能控制的事很多，或許探索無意識只是其中一事。

我的沙遊導師 Martin Kalff，曾經為他母親 Dora Kalff（沙遊治療的創始人）的書籍撰寫序言時表達過：「沙遊能夠在意識和無意識之間搭起溝通的橋

樑。在沙遊過程中，意識的心境會鬆動它的控制，讓案主可以穿透潛藏在意識層面底下的無意識內涵。此時必須認清兩件事情：無意識會透過物件的挑選與沙遊的塑造過程中覺醒；同時，意識或認知狀態則變得沉默。透過這種方式，沙遊可以促進榮格所提及的超越功能，使案主有可能對生命產生全新的看法。」

Martin Kalff 描述到沙遊在意識和無意識兩者所發揮的作用，看似簡單，實在不容易；這是一種內在引導，外力是不能帶來幫助。現今世代，孩子的發展集中強化認知的能力，而忽略了內在心靈的情感連結，漸漸地理性和情感的距離愈來愈遠。在成長過程，無論學習和工作上，被教導事情只要能掌控，就代表成功。所以，面對不能單靠意識來認識或控制的無意識，我們會感到不安。開始進行沙遊治療，先要條件是受助者喜歡，但也要承認人的限制，對無意識的認識存有忍耐和謙卑；時間到了，我們自然對內在心靈有更深層次的領悟。

參考書籍：

Dora M. Kalff 著，黃宗堅、朱惠英譯《沙遊——通往靈性的心理治療取向》，五南圖書出版，2007 年

為惡不悛？ 悔罪自新？—— 解構「性罪犯」

譚日新博士
臨床心理學家

據報章報導，港鐵風化案在2017年共有253宗，其中143宗是非禮案，破案率近7成，犯案者年齡介乎13至78歲。而另外的110宗是裙底偷拍案，破案率達8成8，犯案者年齡介乎14至60歲（東網，2018）。筆者曾經幫助過性罪犯（offender）和被性侵犯者（victim）兩方面人士，聽過他們很不同的經驗，並在2016年第21期通訊寫了一篇文章《焦點追擊：了解兒時受性侵犯對日後成長之影響》（譚日新，2016），鑑於去年社會上Me Too的風潮由美國吹到香港，甚至教會也有Church Too的風潮，筆者在此想寫一篇關於性罪犯的文章，希望可讓讀者多了解他們，看看可否從多角度去思考同類事情。

性沉溺 = 性罪行？

性愛可以用來舒解一些情緒、壓力或孤單等感受，但嚴重及偏差的性行為會形成性沉溺（sexual addiction），雖然有些性罪行是由性沉溺行為開始，但不是所有性沉溺者都會演變成性罪犯，因當中有一條法律的界線，不是每個人也會或膽敢跨越的。例如一些性慾非常強但沒有性伴侶的人，會選擇去召妓而不是去強姦別人來滿足其性慾，當然在道德或宗教上會被認為不對，但其行為在不少國家也是法律容許的。

性罪行流行率

根據香港懲教署的資料，1999年在10,172監犯中，性罪犯有156位，即在「罪犯人口」中佔1.5%

（Chan, 2001）。而香港警務處在2017年的統計顯示，整年罪案有56017宗，非禮案有1077宗，罪案率在總體罪案中佔1.9%，而強姦案則有65宗，罪案率在總體罪案佔0.12%。

性罪行的類別

我們常見的性罪行包括：性騷擾、偷窺、偷拍、露體、非禮及強姦等。而香港大學社區法網（2012）指出，與非法性行為相關的罪行可分為以下三類：

（1）非自願的性罪行

有關罪行是要保障個人對性行為的自主權，即個人應可擁有權利，自由選擇是否參與任何性行為或活動，包括：猥褻侵犯罪（非禮罪）、強姦、肛交，與及以威脅或恐嚇手段促使非法性行為。

（2）為保障易受傷害人士而訂立之性罪行

有關罪行是要保護容易遭受性剝削的人士，以及未能充分理解性行為的本質和後果的人士。易受傷害人士一般包括十六歲以下人士或精神上無能力的人士（如智障人士），包括：涉及年輕人或兒童的性罪行、拐帶年齡在18歲以下的未婚女童為使她與人性交、向16歲以下兒童作出猥褻行為、促使21歲以下女童非法性交、導致或鼓勵16歲以下男童或女童賣淫，與及兒童色情物品等。

(3) 為維護公眾道德而訂立之性罪行

有關罪行是要打擊明顯破壞社會普遍接受的道德水平之性罪行，維護社會或道德目標，包括：猥褻、作出有違公德的行為、與賣淫相關罪行、獸交及亂倫等。

性罪犯的心理特徵

根據有 40 多年為性罪犯提供心理治療的美國新澤西州性治療師 Dr. William Prendergast (2004) 指出，他最年輕的受導者只有 7 歲，青少年的性罪犯也不少。他指出性罪犯的問題是涉及整個人，包括：身體、心靈、精神和情緒等。根據他的經驗，成人性罪犯可包括以下的心理特徵：

基本不足夠的性格問題

情緒壓抑或轉移

過度的負面形象

有強烈性愛表演的需要

過度需要被接納

自覺陽具細小的情意結

選擇性理解事情

扭曲的性觀念

過度控制慾

有強迫傾向的偏差性興奮模式

有廣泛內疚感以至需要不停被原諒

自我身份混亂

主觀的批判性記憶

能巧妙地處理人際關係

不能把真實的感受或想法說出來

高度操控及利用他人

貧乏或甚至沒有人際關係

恐懼但渴望被揭發的矛盾心態

沒有與同輩交往

這些特徵顯示出性罪犯在性格、情緒、自我形象及人際關係上有不少問題及困擾，極需改變、修正及治療。

犯案者的深層心理需要

Dr. Prendergast 指出，性罪犯的罪行不一定只與性愛有關，而是有以下糾結的心理因素：

1. 「權力及主導操控」的需要

- 這類性罪犯會傾向用武器、威嚇或強迫受害人進行性侵犯行為
- 他們背後可能是自覺不足或是對其男性身份不肯定的補償

2. 「引誘及接納」的需要

- 這類性罪犯對受害人多用「操控」而不是「強迫」進行性侵犯
- 他們大多比較溫柔、友善、善良、但富說服力
- 會運用金錢、禮物、特別的權利或友情等達到他們之目的
- 他們的耐性很好，會首先與受害者建立信任的關係
- 起初性行為的試探，是希望取悅及滿足受害者，以致受害者不單喜歡他們，最終更要回報他們
- 性罪犯最終希望得到受害人的接納

3. 「透過侵犯人而希望改寫自己被侵犯經歷」的需要

- 這類性罪犯多是童年或青少年期受過性侵犯的受害人
- 他們的性創傷仍未化解
- 往往會找一個與自己受害時差不多年紀的兒童或青少年，外表或性格與當時的自己相似，重覆自己被侵犯的行為，甚至會在一個類似的處境或被誘惑的方式去進行
- 他們希望從而化解自己的創傷或對曾發生過的事情「正常化」

從以上三類性罪犯不同的需要，顯示出他們在成長中曾發生過不同的創傷，日後在心理上出現了扭曲的情況，想透過「性」這個方式去滿足內心真正的需要。

預防及治療

Dr. Prendergast 提到治療及預防性罪行復發，應運用全人模式（Whole-Man Approach）的小組治療，去幫助性罪犯面對整個人不同方面的需要，當中包括：性教育、社交技巧訓練、憤怒管理、預防復發、職業再培訓、物質沉溺治療、癒後關顧，與及對青少年性罪犯作家庭治療等。

臨床經驗告訴我，個人心理治療也可以幫助受導者處理過去的創傷、改變扭曲的思想、修改性格的弱點、對受害人建立同理心及面對內疚及羞恥感等。另外，我亦觀察到性罪犯如真的落實其宗教信仰（如基督教），當中可為他們提供一個醫治及接納的群體，關顧他們，而宗教信仰亦可提供一個較正面的性愛觀及善惡是非觀等，這能幫助性罪犯改過、重新享受生活及預防復發。

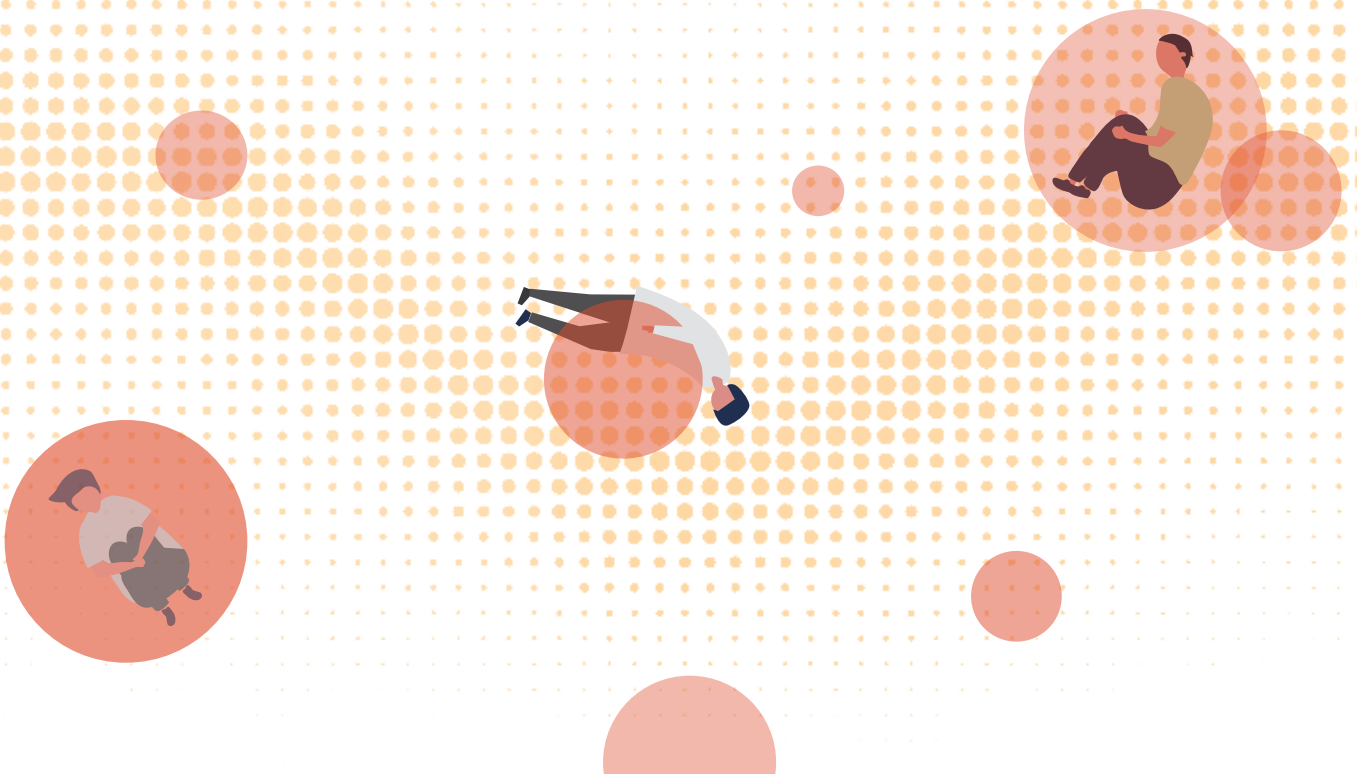
總結

我在文章起首提及的拙文，提及過被性侵後的創傷可以對一個人在不同方面有很大的影響，對一些受害者來說，絕對需要被平反。但有些性罪犯不能在法律上入罪或是沒有被定罪，是否等同在道德上沒有錯？另外，是否每一個案也必須和適用法律的方法去解決？假如有些受害者因著不同方面的

考慮，而選擇不用法律的方法去解決，我們是否可以尊重他們用不同的方法去面對？在得到平反後，到底寬恕還是懷恨對受害人身心社靈的健康較好？另一方面，以上提及性罪犯心理上扭曲的特徵及深層的心理需要，顯示出他們極需接受治療，假如他們當中有些願意承認在法律及道德上的錯誤，甚至接受法律的審訊和裁決，如果是基督徒也願意配合和接受教會紀律處分，我們是否可以給他們從新改過的機會？相信這些問題對不同人也可以有很不同的考慮，沒有簡單一刀切的答案，值得我們深思。

參考資料：

1. Chan, C.C. (2001). *Psychological Intervention for Sex Offenders in the Correctional Services Department*. Retrieved from <http://www.hkjpae.org/pdf/2001/6/33-35.pdf>.
2. Prendergast, W.E. (2004). *Treating Sex Offenders: A Guide to Clinical Practice with Adults, Clerics, Children, and Adolescents, Second Edition*. NY: The Haworth Press.
3. 香港大學社區法網。(2012)。《性罪行》。括取自網頁 http://www.clc.org.hk/tc/topics/sexual_offences/
4. 譚日新。(2016)。《焦點追擊：了解兒時受性侵犯對日後成長之影響》。誠信綜合治療中心第 21 期通訊。括取自網頁 http://www.allianceholistic.com.hk/tc/article_detail.php?id=355&page=2
5. 東網。(2018)。《港鐵風化案不絕去年 253 宗 小色魔年僅 13 歲》。括取自網頁 https://hk.on.cc/hk/bkn/cnt/news/20180226/bkn-20180226000005277-0226_00822_001.html



怎樣培養孩子的情緒智商？

賴靜琳博士
臨床心理學家

每次跟人談及 EQ (Emotional Quotient; 情緒智商)，一般都以為高 EQ 等於「無情緒」、冷靜、和「唔會發脾氣」等。根據情緒智商專家 Travis Bradberry 的說法，情緒智商包括：

- 1) Self Awareness - 能夠準確地感知自己的情緒；
- 2) Self Management - 有能力運用自己對情緒的感知，彈性和正面地管理自己的行為；
- 3) Social Awareness - 能留意和明白其他人的情緒反應和思考角度；
- 4) Relationship Management - 能利用自己和對方的情緒感知，有效和正面地處理大家的互動。

情緒智商近數十年越來越受重視。不同的研究顯示，一般高 EQ 的小朋友會有較好的學業成績、得到較高的學歷、和更多作出對健康有正面影響的選擇等。EQ 比 IQ 更準確預測人在事業上的成就。有研究指出，在最好表現的員工中，百分之九十擁有高情緒智商；反之表現最差的員工中，只有百分之二十擁有高情緒智商。

EQ 和 IQ 兩者的重要分別，是前者可以透過適當的教導和訓練可被提升。家長在孩子的嬰兒期已扮演著重要的角色，跟孩子的關係和互動會影響著他們情緒智商的發展。以下是一些幫助孩子建立情緒智商的方法：

1. 迅速回應嬰幼兒的哭聲並作出安撫，不要讓他們一直哭而不理睬。腦部研究顯示，如果家長能恆常地安撫和舒緩幼童的壓力和負面情緒，長遠可以讓孩子的腦部建構出有效的壓力管理系統，建立自我安撫和抗壓能力的基礎，對 EQ 和 IQ 都有著重要的影響。
2. 用同理心回應孩子的情緒反應，並幫助他們了解和認識自己的情緒。當孩子們感到他們的情緒被明白和接納，激烈的情緒會得到舒緩，自我安撫的神經通道 (neural pathways) 會被強

化，增加將來處理壓力和負面情緒的能力。這樣的回應亦可加強孩子用語言來表達情感的技巧，減低他們用負面行為來宣洩的機會。

3. 多述說自己和其他人的情緒和想法，幫助孩子提升了解他人感受和角度的能力。無論是負面或正面的情緒，家長在表達的過程會讓孩子多了解不同的人或事，包括孩子自己的行為，會怎樣影響他人的想法和感覺，從而建立他們的同理心，並學習接納和面對自己和別人的情緒和反應。
4. 引導和協助孩子處理問題，以建立和提高他們的解難能力和信心。當孩子的情緒得到舒緩，可能會想到解決實際問題的辦法，也可能需要家長的引導去思考不同的方案和可能性。家長最好先讓孩子說說他們的想法，並對他們的努力嘗試表示欣賞，以顯出對孩子有能力處理問題的信心。
5. 教導和模仿怎樣正面處理和表達憤怒。這是家長通常會感到非常困難的一項。眼見自己親愛的孩子在「發脾氣」或「扭計」，自己的情緒難免受到影響。可想像成年人都覺得困難的事，對孩子就更是難上加難。憤怒的背後很多時隱藏了受傷或害怕的感受。若家長能看到孩子背後的情緒，用平靜和包容的態度去回應，讓孩子感到安全，孩子會自然地表達內裡的感受，和更願意聆聽家長的教導，學習用正面的方法來表達和處理自己的憤怒情緒。

References :

1. Bradberry, T., & Greaves, J. (2009). *Emotional intelligence 2.0*. San Diego: Talentsmart.
2. Goleman, D. (2014). *Emotional intelligence*. London: Bloomsbury Publishing.
3. Sunderland, M. (2016). *The science of parenting: How today's brain research can help you raise happy, emotionally balanced children*. NY, NY: DK.



慈愛祝福 Loving-Kindness on the Go



任何人，無論何時何地，都可以由衷地去祝福自己、他人，甚或整個世界的人，內心靜靜地重複以下句子：

「願我和所有人都得到平安、喜樂和健康；
願我和所有人都可以去愛和被愛。」

留意送上祝福時，所經驗到的感覺。這樣，可以讓我們培養一顆對己對人的慈愛心（Loving-kindness）。