



本期內容

編者的話	1
「同傷共苦—— 助人者的心靈創傷與療理」	
講題二：助人者的創傷： 能醫須自醫（自知）？	2-7
講座回應一：糾結的輔導關係	8-9
講座回應二：「澄心遊」 助人者照顧自己情緒的分享	10-11
講座回應三：屬天的承托	12-13
特稿 助人者的自我照顧	14-15
問答摘錄	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 歐銘鏊醫生 鄭保強醫生
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

第三十期通訊編輯小組

督印：李詠茜博士
編委：歐靜思女士 葉魏佩琮女士
余漫怡女士 許丘加莉女士

編者的話



余漫怡女士

我們的通訊完稿時，正值斯里蘭卡發生駭人聽聞的槍擊慘案，且在復活節這個充滿喜樂希望的日子。到目前為止，死亡人數據報超過250人，受傷超過500人，而當中有很多是孩子。

為什麼？為什麼我們的世界越來越危險？為什麼心靈創傷離每一個普通人這麼近？試想在這短短的幾個瞬間，多少父母失去兒女，孩子失去父母，多少家庭被撕裂，多少心靈要經受長期的折磨，甚至把傷痛傳遞下去。真盼望每一顆受傷的心靈都能遇到溫柔的幫助者，陪他們走過死蔭幽谷！

作為職業的助人者，能夠與這些「傷心」的人同行，真是一種榮幸與特權。但助人者同時也承受了更大受傷風險。本中心於2018年11月舉行十五週年專題講座「同傷共苦——助人者的心靈創傷與療理」，正是嘗試對這風險作出一些回應。斯里蘭卡的恐襲事件，似乎再一次提醒我們心靈創傷的普遍性和助人者自我照顧的重要性。

在上一期的通訊中，我們已經節錄了由黃麗彰博士主講的講題：療理心靈創傷。今期通訊我們把講座的其他內容也一一整理，希望繼續推動這方面的探討。李詠茜博士在講座中以「能醫須自醫（自知）？」為題，系統論述了助人者可能遇到的不同類型的創傷，以及如何提升自知，積極面對創傷。李博士在講座後又特意補充了「助人者的自我照顧」一文，對自我照顧提出現實具體的建議。陳穎昭博士用簡單的5個詞概括助人者如何照顧自己的情緒需要。譚日新博士從輔導關係的角度，闡述助人者在糾結的輔導關係中承受的風險。梁趙穎懿女士從屬靈的角度探討信仰如何可以成為助人者的堅實後盾。最後，我們還摘錄了講座問答環節中聽眾與講員的精彩互動。

同傷共苦
Vicarious Trauma



講題二：

助人者的創傷： 能醫須自醫（自知）？

2

講者：李詠茜博士
整理：余漫怡女士

我選的主題叫「能醫須自醫（自知）」，是帶問號的。在座的醫生，如果傷風感冒也許可以自己處理，但如果要做手術大概不能自己開刀。我們做心理治療的，有時聽受助者講創傷經驗要聽得很仔細，不只是大概輪廓。聽了很多創傷事件，如果我們自己又有些創傷經驗還沒有被疏導處理，兩個創傷的心碰在一起會如何？我們自己的創傷什麼時候是大病，要找人醫治，什麼時候是小事，可以自己處理？我今天想跟大家一起反思：我們自己是否有些大小的創傷需要先處理？

有一位醫生曾說，我們做心理治療的，每天面對很多的痛苦、失喪，如果你期望每天面對這些而不受影響，就好像期望每天在水邊走而不弄濕腳一樣，是不可能的。

這講座我有三個目標：第一，給大家一個框架，把不同種類的創傷整理一下。

第二，跟大家作一些反思，這些創傷有沒有發生在自己身上、對我們有什麼影響呢？

第三，我最想做的是鼓勵大家多照顧自己，多做自我關愛（self-care）。

我經常跟我的學生說，我們做助人工作的，自己就是醫治的工具，請你好好保養，把它擦亮，不要讓它生鏽，生了鏽用得不暢順，效果就不好了。希望大家都有更高的意識，好好照顧自己。

助人者常會遇到的創傷類型

要多嚴重的創傷才算是創傷呢？若根據 DSM-5 的定義，創傷要是威脅到生命安危，有災難性的，但 ICD11（國際疾病手冊 11）則提及每個人的門檻會不同。因為有些不同的性格、經歷，出現創傷後遺症的可能門檻會低些。我們談到創傷也會說有大寫「T」，小寫「t」。**T**是單一的大型創傷事件，比如嚴重的交通意外、天災人禍，自然帶來很大影響。而**t**是日常累積的小的創傷事件。比如你打一個小朋友十下，或者不算大件事，但若天天打呢？又打又罵呢？這可能會形成發展期創傷（developmental trauma），有機會影響整個人的成長。

以下給大家一個框架去釐清各種助人者常會遇到的創傷：

Direct Trauma (直接創傷)

- Simple PTSD
(簡單創傷後遺症)
- Complex PTSD (ICD-11)
(複雜創傷後遺症)

Indirect Trauma (間接創傷)

- Secondary Trauma
(二次創傷)
- Vicarious Trauma
(同理創傷)
- Compassion Fatigue
(關愛疲勞)

Other related conditions (間接相關創傷)

- Burnout
(疲勞過度)
- Counter-transference
(反移情)
- Traumatic Counter-transference
(創傷性反移情)
- Triggered PTS/ CPTS
(被觸發的創傷)

第一欄是直接創傷 (Direct Trauma)，是自己身受其害的創傷。第二欄是間接創傷 (Indirect Trauma)，即不是直接發生在自己身上的。這裡開始出現一些混亂的名詞，二次創傷 (Secondary Trauma)，同理創傷 (Vicarious Trauma)，和關愛疲勞 (Compassion Fatigue)。稍後再講講它們的區別。第三欄是常常和創傷有關的情況，比如疲勞過度 (Burnout)，反移情 (Counter-transference)，創傷性反移情 (Traumatic Counter-transference)，或者是被觸發的創傷反應 (Triggered PTS/ CPTS)。

直接創傷

簡單創傷後遺症 (Simple PTSD) 大家都了解，主要有三類症狀：一．入侵思想或影像；二．逃避有關的提示；三．身體或情緒反應過敏。我們暫且不討論是否到了「病症」(Disorder) 的嚴重程度，而是著眼於助人者常有的創傷體驗 (Trauma Exposure)。你曾否試過有邊緣人格障礙 (Borderline Personality Disorder) 的受助者，突然拿刀出來說要割手？或突然伸手出來讓你看看剛在門外自殘的血淋淋的傷口？又或者對你大罵？這些都是我們在提供治療中可能會經歷的，但過後你有沒有一些上述的創傷後遺症狀呢？有一次，我有個爭撫養權的個案，雙方在法庭爭撫養權，鬧得很不愉快。我的報告可能對其中一方比較有利，打完官司離開時，另一方追上來，在大庭廣眾下指著我破口大罵，說我偏袒，要告我。其後兩、三天我都會有些入侵影像 (intrusive image)，作夢也好像夢見相關情況，例如做錯事或被罵；相信大家在提供治療中也遇過類似的情況。又或者自己私人生活裡面也會有創傷性事件，比如交通意外、親友突然離世等。美國有個全國性調查，有五成的男性及六成女性曾遇過創傷事件。我們在座六、七百人，就可能有三、四百人遇過創傷事件；有些可能只帶來短期影響，過了不久就回復正常；但也有一些可能潛藏了，傷害還在。我們自己可要留意！

複雜創傷後遺症 (Complex PTSD) (ICD-11，國際疾病手冊 11) 就是在一般的創傷反應之上還加上了很多調節障礙 (dysregulation)；整個人都好像散散的。它的特徵為情緒混亂失調、不知自己是誰、很空虛、不知自己想要什麼、做什麼都不開心，以及人際關係上的混亂失調。複雜創傷後遺症大多來自發展期創傷 (Developmental Trauma)，如兒童虐待 (child abuse)，或其他重覆性的暴力虐待。

Cook et al. (2005) 這篇文章講到複雜創傷後遺症對七個領域的影響：

1. 依附關係 (attachment) 出問題，影響人際關係
2. 對生理的影響。它會影響大腦發展，進而影響整個人的成長。以下這個影片詳細介紹這點，大家有時間可以看看。(https://youtu.be/ZYrLi10zg20)
3. 對情緒調節功能的影響，以致情緒甚為不穩定；
4. 產生不同程度的解離反應 (dissociation)；
5. 控制力弱、做出各種衝動行為；
6. 認知缺損；
7. 自我感覺 (sense of self) 散亂。

同傷
共苦
Vicarious Trauma



大家可能說這七個範圍差不多涵蓋了整個人生，這麼嚴重的問題，我們作心理治療師的應該沒有吧！但根據社署的數字，兒童虐待 (child abuse) 案例每年有 900 多個，新的案例每年 200 多個；而外國的數據，2015 年的一個長期研究顯示，曾經在童年受過身體虐待的人有超過 20%，受過情感虐待的超過 30%；可見兒童虐待或具傷害性的管教其實很普遍。大家需要有足夠的自我察覺 (self-awareness)，知道童年的經驗如何影響自己，因為如果我們有一些自己的創傷經驗未處理，可能會在輔導的過程中被觸發。

間接創傷

我們今天的重點是講間接創傷，就是非直接發生在我們身上的。常見的術語是二次或二手創傷 (secondary trauma)。這些創傷發生在我們的受助者或身邊其他人身上，但我們也受到影響，形成二手創傷。例如有些巨大災難，電視鋪天蓋地地報導，我們看得多也可能會有一些入侵的影像。受助者把他們的經歷告訴我們，講得很仔細，我們也可能受影響。二手創傷這個概念是比較籠統的，只要不是親身承受的，都可以稱為二手創傷。

同理創傷 (Vicarious trauma)

這概念特別指在一個共情關係 (empathic relationship) 裡面，當我們很有同理心、設身處地、感同身受地傾聽受助者的慘況，慢慢這創傷就像「傳染」了給我們，逐漸積聚形成一些改變。有一段時間我連續接見了好幾個交通意外的個案。其中一位女士在行人路上走，突然有輛車衝過來，把她整個人撞進路邊的一個店舖。若有人抓拍到那一刻，已經相當震撼。但我們做輔導的，要談得很細緻。走路時心情如何，被撞之前有沒有看見，被撞後是暈倒了嗎，醒來又怎樣？如果受助者有些入侵影像，我們在治療過程中可能更要仔細問她的影像是怎樣的，有可能是血淋淋的驚嚇場面。當受助人仔細描述那些創傷性的場面和她的心情，如果我們很有同理心、感同身受，那麼對我們也會有一定程度的影響。

很短時間內我又接見了另一個案，一家人出國旅行，發生交通意外，只有他一人生還。真的很殘忍！但我們作治療的，還要仔細問他當時的情況。就這樣連續接見了幾個類似的個案後，剛巧我和先生出國旅行，在路上開車，旁邊一輛車換線過來，其實一點危險都沒有，我卻嚇得大叫起來。我先生很不解我怕什麼，我也不知怎麼跟他解釋。

我想是我連續處理好幾個交通意外的個案，自己也被感染到危機感過高；過了一些日子才慢慢恢復「正常」。這些就是積聚性的改變，我也不是在處理一個案例後突然改變，而是一個再一個，慢慢積聚了一些對交通危機的想法、感覺及身體反應而變得過度緊張。若這些變化是暫時性的，那是很自然的現象；但如果形成了長期的變化，不再逆轉，那麼就要留意了，因為除了影響我們自己的日常生活外，也可能影響我們提供治療的客觀性及有效性。

同理創傷除了對身體及情緒反應帶來積聚性改變外，也可能改變我們的世界觀。這些交通意外，傷者都是無辜的，都是一剎那就發生，傷亡很是慘重。若常常面對這些悲慘的事件，我們的世界觀也可能會起變化，例如認為人生十分無常，或「好人冇好報」等。此外，同理創傷也會帶來屬靈上的衝擊。有一個受助者憶述她童年受到的身體虐待 -- 爸爸每天下班回家都會打她。她每天黃昏都會禱告，求天父讓她爸爸晚點回家，或者回家時太醉了不再打她…一個小朋友，每天都禱告，卻每天被打。禱告有用嗎？

由此可見，這些同理創傷可以對我們的身心靈有很大衝擊。我們必須先對造成的影響有自我察覺 (self-awareness)，才能好好處理這些影響，進而能夠有創傷後成長 (Post-traumatic Growth)。研究顯示，輕至中度的同理創傷帶來的創傷後成長最大，而當創傷到達嚴重程度，人難以承受，創傷後成長可能較少。遇到創傷的個案，受助者和我們都經歷傷痛，但也都可以經歷成長。

關愛疲勞

跟同理創傷有些重疊的是關愛疲勞 (Compassion Fatigue)，但兩者的重點有所不同。前者重點是創傷對身心靈的影響，後者則是疲勞，沒力氣再繼續下去。同理創傷是在一個共情關係裡發生的，常指在心理治療中發生。關愛疲勞則不限於心理治療，也常見於醫生、護士等助人的專業。這些專業人士要拿很多心力、關愛出來，如果來不及「充電」，就會疲勞過度，甚至癱瘓下來。如果輔導員工作量大，並需處理很多創傷個案，而受助者經歷很多痛苦，那麼輔導員也需要承載這些傷痛，需要很多心力。所以在創傷個案的輔導中，更容易出現關愛疲勞。

列表的第三欄是幾個跟間接創傷相關的概念。過度疲勞 (Burnout) 和關愛疲勞有一些重疊，但它不限於助人的行業。過度疲勞通常是由於工作量太大、沒有成功感、缺乏支持，或來自上司的壓力等。

當然，它可以和關愛疲勞同時存在。

反移情 (Countertransference) 大家很熟悉了。它指治療師自己有未解的心結，在輔導關係中把問題投射到受助者身上，影響了治療關係及客觀性。那麼什麼是創傷性反移情 (Traumatic Countertransference) 呢？提出這概念的 Dr. Herman 是研究兒童虐待的。它指一個人在童年受過虐待，非常無助，並沒有被醫治；長大後仍帶著這無助的感覺，這人如果成為了助人者，可能有一個很強的衝動要作「救世主」。因為救不了自己，就要去救受助者。我們可要自己反思一下有沒有這樣的救世主情結呢？

第三欄最後一項為被觸發的創傷 (Triggered PTS/CPTS)，指的是我們原有的創傷表面看似已經平復，直到遇見一位受助者，觸發了我們的創傷經驗，出現創傷後遺症的症狀。有好些接受我督導的助人者曾提到，不知為何面對某位受助者時，就是不想深入談下去；或處理某個案總是感覺很無力、失去方向。這幾位助人者原都有很強的專業能力和治療技巧，這些個案有何特別之處，令他們這樣無助無力呢？原來這些都是創傷個案，而性質跟他們曾受過的創傷有些相似，因而觸發了他們未痊癒的傷痛。他們每次見完受助者都很受影響，沒有胃口吃飯，晚上睡不好，出現與自己往日創傷相關的入侵影像，甚至情緒波動，在見對方之前自己想哭，見完覺得心力交瘁，卻又要趕著見下一位受助者。我們剛才提及受過創傷的人口比例這麼高，不難想像我們也有一些隱藏的創傷經驗，可能會被受助者觸發呢！

接著簡單講講同理創傷後的成長 (Vicarious PTG) 和關愛滿足 (Compassion Satisfaction)。剛才我們講關愛疲勞，但與之相反，當我們付出關愛，看到受助者被醫治時會有一種滿足感；看到受助者的堅毅、勇氣和生命力，我們也會受感染，從而得到同理創傷後的成長和關愛滿足。

能醫須自知

你有沒有同理創傷或關愛疲勞的情況呢？給大家介紹 Professional Quality of Life Scale (https://proqol.org/ProQol_Test.html) 這問卷。它會問你是否出現疲憊，睡眠不佳，不想上班等徵狀。大家有興趣可以上網填填，網站也會給出分數。

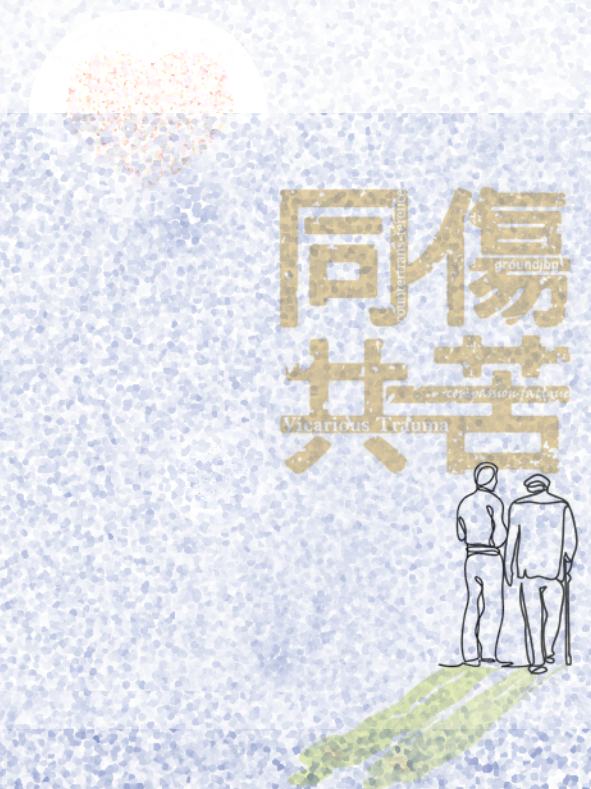
同理創傷和關愛疲勞徵狀表 (摘錄自 The Compassion Fatigue Workbook)

身體癥狀

- 疲勞；
- 睡眠不佳；
- 頭痛；
- 容易生病；
- 心身症等。

行為癥狀

- 憤怒煩躁；
- 各種成癮問題，比如飲酒，瘋狂購物，工作狂；
- 難以作決定；
- 健忘；
- 人際關係問題；
- 不想上班；
- 避開某些受助者；
- 助人品質下降：無法正常發揮，給予關愛；
- 促使受助者沉默的反應 (Silencing response)；
- 缺乏耐性；
- 分不開個人生活和專業生活：上班想著家裡的事，回家想著上班的事。



情緒、心理癥狀

- 工作上的無力感、工作滿足感降低；
- 疏遠，害怕見某一些/某一類的受助者；
- 不能感受受助者的情緒，與之共情；
- 不能承載強烈的情緒；
- 對情緒訊號過敏感或不敏感；
- 解離反應（dissociation）；
- 人生觀、世界觀的改變，如：感覺自己的很脆弱、世界不安全、對人及親密關係失去信任、感到絕望、苦澀、憤世嫉俗等。

剛才講了很多創傷的反應及徵狀，您有沒有呢？接下來我們就開始自我反思之旅。

反思練習一：我的警號

1. 當你心力交瘁的時候，你通常的反應是什麼？（每個人的反應是不同的。開始時是睡不著，還是魂不守舍，還是煩躁易怒，或是沒胃口呢？）
2. 有哪些反應是你會帶回家的？（對我來說最明顯的是回到家還在想公事。家人跟我說話我好像聽不見。你呢？）
3. 工作上有沒有什麼反應呢？（例如有沒有輕微的解離（dissociation），像神不守舍、魂遊丈外、人像離開了現實似的？或與人疏遠，甚至無意間流露讓受助者沉默的訊號？）
4. 如果有這些反應，我不處理會有什麼後果？如果我認真去處理，做好自我照顧，會有什麼收穫？

自我察覺

一個好的心理治療師需要高度的自我察覺（self-awareness）。察覺什麼呢？

- 我的成長歷史和性格怎樣影響我？
- 我的原則、價值觀如何影響我處理個案？
- 我覺得不安全的時候有什麼自然的防禦反應（defense）？
- 我有什麼弱點和長處？

反思練習二：成長歷史和性格的影響

1. 在輔導的經驗中，什麼個案我最討厭？為什麼？
2. 什麼個案讓我最擔憂？為什麼？
3. 什麼個案讓我最煩惱？為什麼？

反思練習三：我們的原則和價值觀

1. 哪種受助者讓我最憤怒？他們是不是冒犯了我心目中的什麼原則和價值觀？
2. 什麼情況下我很難認同及支持受助者的決定？是否因為有違我的什麼原則或價值觀？

反思練習四：我們的防禦反應

當我有以下情緒的時候會，有什麼慣性反應？（例如感到憤怒時，我的反應是什麼？是不是立刻用詞尖銳些，態度強勢些，攻擊對方呢？還是我會隱藏自己的情緒，顯得很怯懦呢？有些人憤怒時攻擊，挫敗時攻擊，受傷時還是攻擊。在感受到負面情緒時的本能反應，這些就是防禦反應。你有哪些防禦反應呢？）

1. 感到憤怒時有什麼反應？
2. 感到挫敗時有什麼反應？
3. 感到焦慮時有什麼反應？
4. 感到不知所措時有什麼反應？

反思練習五：角色 / 狀態轉變

本來我們是處於一個助人者的角色及狀態，很平穩，很客觀，能容納受助人的各種情緒。有什麼情況會讓我們變成以下的狀態？

1. 受創者的狀態（好像驚弓之鳥，神經緊張）？
2. 變成受害者的角色？（如：也許受助者對你說話大聲，你突然覺得他在攻擊你，覺得他辜負了你對他的關愛）
3. 救世主角色
4. 無助小孩狀態
5. 強勢父母狀態
6. 抽離狀態

** 高度的自我察覺還包括一種不焦慮的臨在（non-anxious presence）——讓自己與受助者的痛苦並存，但我們並不包攬他們的痛苦。

自我反思

除了高度的自我察覺 (self-awareness)，一個好的治療師還需要深度的自我反思 (self-reflection)。自我反思需要幾個元素：

1. 需要時間、空間來反思。我們有沒有花時間反思創傷對我們的影響？
2. 恰當的方法。每個人適用的反思方法不同，例如尋求個人心理治療、寫日記、回答一些反思的問題（如我今天給大家的反思練習）等。
3. 個案討論或小組督導，不單提供支持，亦有助反思。
4. 專家督導 / 「了解創傷的督導」 (Trauma-informed Supervision)：近年國外鼓勵「了解創傷的督導」，指的是督導者敏銳於治療師可能遭遇的創傷經驗，以致能提供更適切及具保護性的督導。

理直氣壯的自我關愛

作一個好的治療師，要懂得理直氣壯的自我關愛 (Self-validated Care-giving)。這是什麼意思呢？就是說既知道治療師的工作帶來額外的創傷風險，少接一些個案，少做一些行政工作，投資於自我關愛，也不必覺得內疚。我們從一開始就說，我們自己是治療的工具，多花些時間保養好這工具，可不必內疚哩！

自我關愛包括什麼呢？

- 留意並照顧好自己過去的傷口
- 保持界限。因為創傷會「傳染」，我們的界限維持得好，就不那麼容易被受助者的創傷所傷害
- 對於助人者的關愛之心。我們對受助者常懷關愛，但對我們自己呢？對我們的同行呢？
- 知道自己的限度及底線。我們接見創傷的個案要有數量及種類的限制，不要超越自己能應付的範圍
- 多練習活在當下 (Being present) 及對自己真誠 (genuine)
- 一般的自我照顧，例如均衡生活、保持身體健康、足夠的情感及社交支援、靈性資源等等

機構也可以建構一個了解創傷的、增加抗逆能力 (resilience) 的文化。同事沒有創傷反應，出勤率也會提高。當我們做好自我關愛，就可以和受助者及同事一起實現創傷後的成長。

雖然很多內容來不及講，但希望講座能鼓勵大家提升自我省察，了解創傷怎樣影響我們，然後可以超越創傷，和我們的受助者一起實現成長。

References：

Cook, A., Spinazzola, J., Ford, J., Lanktree, C., Blaustein, M., Cloitre, M., van der Kolk, B. (2005). Complex Trauma in Children and Adolescents. *Psychiatric Annals*, 35 (5), 390-398.

Mathieu, F. (2012). *The compassion fatigue workbook*. Routledge: NY.

McCann, I. L., & Pearlman, L. A. (1990). Vicarious trauma: A framework for understanding the psychological effects of working with victims. *Journal of Traumatic Stress*, 3, 131-149. <http://dx.doi.org/10.1007/BF00975140>

ProQOL website: https://proqol.org/Home_Page.php



講座回應一：

糾結 的輔導關係

譚日新博士
臨床心理學家

8

本文是去年「同傷共苦」講座兩場主講三個回應的其中一個，目的是探討糾結輔導關係如何影響輔導者進行心理治療的進程。

輔導關係是什麼？

在學習基本輔導技巧及理論時，一般會指出輔導者在幫助受導者時，例如要有良好的治療效果，當中需要有一個正向及互信的輔導關係，故輔導關係的本質是基於受導者需要接受幫助而建立。在這段關係當中，輔導者會嘗試了解受導者的困難、處境及成長經歷，從而希望為受導者找出合適的幫助及出路。因此，輔導關係的本質是輔導者單向地幫助受導者，聆聽受導者的故事，這有別於一般社交上的雙向溝通關係。

作為輔導者，在輔導關係中曾經歷過什麼？

輔導者在輔導實務中可能經歷過以下的情況

- 受導者（或其家人）憎恨你，嚴重的甚至作出威脅

- 受導者有不同程度的喜歡你，當你是
 - 祖父母
 - 父母
 - 丈夫、妻子
 - 男女朋友
 - 戀人
 - 兄弟、姊妹
 - 子女、孫子
 - 老師、上司、權威
 - 或其他生命中的重要人士

在這樣的情況當中，輔導關係可能會變得糾結。

糾結的輔導關係會怎樣影響輔導者

基於以上受導者對輔導者的情感投射，輔導者或多或少也曾經歷過被受導者

- 愛
- 恨
- 愛恨交纏

無論是哪一種情況，也可能為輔導者帶來不同程度的傷害。例如兒童受導者把輔導者當成自己的父親，再不想認自己不好的父親了，嚴重的甚至想跟著輔導者回家當他的孩子。當然對輔導員來說，在理性上知道這是不可能發生，但在情感上有可能會對兒童受導者有過多的關愛，因為想彌補兒童對父親的需要。這令輔導者在情感上會造成不少的跌蕩，有時會感到很吃力才能維持專業上的界線。

最壞的情況

基於以上所提及的愛恨感，有一些受導者會對輔導者作出以下不同方面的極端行為：

身體

在一些極端的情況下，受導者或其家人會恐嚇或真實地對輔導者作出身體上的傷害。

情感

有些受導者會對輔導者作出責罵、侮辱或戀慕等行為。

名譽

受導者在社交圈子或網上對輔導者作出污衊的言論，令輔導者名譽上受損。

專業或法律

受導者認為輔導者在專業、道德倫理或法律上有失當，因而作出指控，令輔導者要承擔專業或法律上的後果。

當然，以上在身體和法律的傷害需要立刻處理，不能拖延，但情感或名譽上受損有時是不容易處理，也有可能令輔導者不能為自己辯解，蒙上不白之冤。

如輔導者長期要承受這些情況和處理不當，有可能慢慢會失去對幫助同類受導者的信心、熱誠及使命，心態上也可能會變得疲勞，而基督徒甚或對自己作為輔導者的呼召（Calling）有所懷疑，嚴重的甚至離開助人行業。

這是什麼現象？

從功能上來說，輔導關係包含以下兩方面的部分：

治療聯盟（Therapeutic Alliance）

輔導者與受導者（有時也包括其家人）能在良好的輔導關係中，一起合作去讓輔導過程順利進行，當中包括訂立輔導目標、遵守如保密及守時等協議。

移情作用（Transference）／

反移情作用（Counter-transference）

以上提及受導者會在無意識（Unconscious）當中，把輔導者當成了他們生命中以上提及的重要人士。例如有些受導者會覺得輔導者對其他受導者較好、偏心，因而對輔導者有不滿，甚至憤怒。這感受或許令他勾起小時候父母偏心，對其他兄弟姊妹較好，而自己則好像把輔導者當成自己的父母般去期望。當然在大部分情況下，這過程是受導者在無意識當中發生，這心理現象叫移情作用（Transference），如輔導者能恰當地處理這情況，可讓受導者更了解自己，從而作出改變。

另一方面，輔導者在輔導關係中因著受導者對自己的情感投射或自己的個人經歷，會對受導者有不同可能的感受。例如以上提及兒童受導者的例子，如果輔導者沒有好好了解自己在無意識當中希望照顧受導者的強烈感受，甚至討厭了受導者的父親，更在無意識下令受導者不喜歡其父親、令他們的關係更差。故輔導者這些無意識的感受會令其

做了一些不恰當的事情，甚至對受導者跨越了情感的界線，這心理現象就是反移情作用（Counter-transference），需要輔導者好好處理，才能把這成為幫助受導者的素材，而不是障礙。

糾結輔導關係的出路

作為輔導者，因著對受導者的熱誠，很難避免會與受導者出現糾結輔導關係，但有兩點是可以考慮的：

基本責任

- 縱然輔導者可能在輔導關係中感到受傷，也不要傷害受導者（do no harm）或加深受導者的傷害，一定要以受導者的利益為大前提。

尋求協助

- 如果輔導者已感到糾結的輔導關係已令其不能幫助受導者或感到有很大的困難，可考慮尋求督導（或同輩督導）、參加個案會議、看相關書本學習理論或自我反省等，去擴闊自己的視野，處理當中複雜的感受，看看是否繼續輔導受導者或同類受導者。
- 如輔導者已盡了力還感到不能幫助受導者，假若可以選擇的話，不應為了自己的原因而勉強繼續下去，而是要考慮轉介受導者到其他合適的幫助。
- 如果輔導者在糾結的輔導關係中發現個人也有很大的需要、甚或困擾，也不應排除尋求專業幫助的可能，以渡難關及重新上路。



講座回應二：

「澄心遊」—— 助人者照顧自己情緒 的分享

陳穎昭博士
高級臨床心理學家

在「澄心遊」這十五分鐘的分享中，我使用了BACON這個首字母組合詞（acronym）——方便記得一些澄靜自己心靈的要素；也總結自己在過往十多年臨床心理工作中，如何邊做邊學，營造一個清晰、靜定自己的心靈空間，以調適並照顧好自己的身心靈需要、成長。

Balance 意指無論日常生活與專業工作中的平衡：「Work Hard; Play Hard; Pray Hard; Rest, Exercise & 'Heal Well」。雖然知易行難，但個人相信這是一個畢生的持續修行。無論是自己或身邊的行家朋友，有時少不免被問到：「你近期怎麼樣？」，嘴邊總是掛著個「忙」字——「很忙！」、「超忙！」、「勁忙！」，又或者是「近期沒有這麼忙，不過也是忙！」，總之就是「忙！」、「忙！」、「忙！」。「忙」得有意義、有意思、有價值、予工作於娛樂，或「忙」得有喜樂固然好；但若「忙」到要捨棄了身心靈健康，或情緒受困，甚至去到倦怠（burnout）程度，不能「保本」、維持自身的平衡（equilibrium），助人者便需要去停一停，反思一下當下的狀況，是否需要重組一下生活的優先次序，調適自己的情緒。另外，除了「忙」，「叻」也是一個常聽到的回答。長期的過份傷「身」和傷「心」的忙碌或疲倦，都是一個明

確的信號，告知生活已可能變得不平衡，是時候檢視生活的節奏及模式，探索及細心聆聽自己內心真正的需要。特別是在提供心理輔導時，有機會與受助者分享在面對工作壓力同時取得生活平衡的重要性，亦可能是一個很好的機會去自我反省是否能夠「Walk The Talk」。生活中有平衡，為的是要行更遠的路。

Awareness 意指時刻覺察自己的內在狀態，預早識別個人壓力及有關情緒困擾的徵狀、面對日常生活及工作上有可能累積的失去（losses）經驗（如親友及受助者的去世等）而衍生的哀傷反應（包括否認、難以接受、感到震驚、憤怒、抑鬱等情緒）、創傷後壓力症徵狀、關愛疲勞（compassion fatigue）、或感到倦怠（burnout）等，並及時尋求適切的支援、方法及社交等支持去幫助自己。

如何提升個人的覺察能力，並能更好地去盛載自身所經歷到不同、甚至百感交集的情緒，明白背後的需要和所想等，營造一份內心的平靜（inner calm）——一個很廣闊寬敞（spacious）的內在心靈空間。

COnection & COmpassion 會是重要元素和好幫手。Connection（連繫），有三方面，包括（1）自己與自己的連繫（Connection to Self）、（2）與同事、親友及其他社交上的連繫（Connection to Peers and Others）、以及（3）與其他資源的連繫（Connection to Other Resources）（包括外在資源，如持續進修專業課程、參與同事間定期舉行的個案討論會議、接觸不同與專業有關的書本及最新研究等；和內在資源。意指發掘及發展自身的品格優點和解決問題能力等）。

對於自己與自己的連繫，個人很感恩在工作的過程中，接觸到「生命自覺」（Focusing）和「靜觀」（Mindfulness）兩種身心靈修煉方法，讓自己學習到如何自然地深入聆聽自己，與心靈深處連繫，欣賞生活中很多很微妙卻很實在的生命智慧。對我來說，他們是畢生持續的修煉，也是生活的一種態度和藝術；對於自己於心理治療、心理教育工作、個人藝術和音樂創作的道路及生活態度上，也有莫大的影響！勿忘初心，生命自覺及靜觀所培育的慈愛心和智慧，可讓人無論「在公」、「在私」，也能開啓更多可能性（opening up new possibilities），讓生活感到更豐富、更有意思。

Compassion（慈愛心），是面對困苦或逆境的態度；在此是指助人者除了熱心地對他人生起慈愛心，也需要容許自己接受他人對自己的慈愛心和幫助，並自己對自己也需要抱著一份慈愛心。明白助人者，與其他人一樣，也不是萬能，生命中都有高低起伏和會經歷喜怒哀樂等情緒，需要去如實、不批判地覺察這些不同情緒反應，不被它們控制、不壓抑和不否定他們；人生並不完美，困局及失敗經驗是不能避免的，是做人的共有經驗，也有自己有需要或苦惱的時候，這都是人之常情；需要善待自己，而不是過份批判、怪責自己；亦能夠梳理及安慰自己。慈愛心可有以上三個「對象」的流動：自己對他人、他人對自己、和自己對自己（簡稱「自我關懷」（self-compassion））；助人者可時刻提醒自己，後兩者對自身心靈健康的重要性：要為自己定期「加力」，才有力量去繼續服侍他人。

Nourish。對我來說，有些習慣（Rituals）能照顧自己身心靈的健康（self-care）。它們包

括以上所提及到生命自覺和靜觀的修習、寫日誌（reflective journaling）去反思生活的所見所聞和所感受、記錄生命自覺和靜觀修煉的感受和對生活的發現、重要或感恩事項、以及做自己喜歡的事情等。當然，滋潤自己固然會包括以下老生常談，去培養及實踐健康生活的好習慣，和最後一項為都市人來說很容易分略但卻非常重要的生活小貼士：



食得好：留意攝取均衡的營養



瞓得好：安排充分的休息與睡眠



運動好：進行適量的運動和培養嗜好



曬得好：擁抱陽光及大自然



“Hea” 得好：擁有適當的休閒



玩得好：做自己喜愛的活動或興趣



笑得好：笑一笑，世界更美妙



靜得好：給自己一個澄心的空間

在此祝願各助人者讀者身心靈康泰，繼續祝福身邊有需要的人！



同傷
grounding
共苦
Vicarious Trauma



講座回應三：

屬天的

承托

梁趙穎懿女士
高級心理輔導員

自從開始從事輔導工作，我發現自己有好些改變。一方面我渴求更多個人空間，更喜歡獨處，在其中放鬆及接觸內心，消化工作後縈繞的情緒；另一方面，我有很強的衝動去作半天或一天的退修，接觸大自然——聽鳥語、看樹看天看海、在公園中漫步、默觀花草、靜聽內心、與神對話。看書、禱告和寫心靈札記，成為我整理自己的重要一環。回想起來，這是神的引導，心靈的需要化為呼喚，吸引我在安靜獨處中面對工作帶來的沉重和衝擊。本文的內容是 15 周年講座曾分享的內容，縷述作為助人者面對因助人而產生的創傷信仰如何承托我？

誰是主角

生命的故事精彩多變，卻蘊藏了悲傷、委屈、憤怒、無常、無奈等叫我心靈沉重的情緒，我憑甚麼去承托這一切？有時離開輔導室，除了疲倦，還有不解、疑惑，一股鬱悶積壓心頭，催促我去反思、消化，求告上主——求智慧、力量與更多的愛去與人同行。這些年來，我深深體會作為基督徒，我整個生命被主承托，才可以繼續這神聖的助人工作，

絕非單單比人多了屬靈資源可以運用。重點是主次大不同：當我運用屬靈資源幫助人，我是主角，屬靈資源是我其中一樣資源，其他的有督導、理論知識、經驗技巧、支持系統等。當我體會自己的生命（包括工作）被上主承托，祂才是主診醫生，我不過是祂醫治工程中其中一個小助手，有某種角色與功能。如此，我的壓力大大減低，只需盡力做，不用把一切得失、後果扛在肩上。上主承托與轉化生命，祂才是主角。

輔導員與上主的關係

1. **傾訴與盛載：**在輔導室相遇的人，每每帶著各種困難重擔和情緒，負能量很高，聽完他們的故事，我也有很多感受和思緒。基於保密原則，我們不可以找人傾訴，以免洩露案主的私隱。於是上主成了我的傾訴對象，一切的感想可以盡情傾訴，像與密友言無不盡，在過程中組織了內心隱約浮沉的思想感受；我的情緒、困惑有主傾聽與盛載，是莫大的支持。

2. **同行共話：**面對一些困難的個案，我會默想案主的情況，與主對話，聆聽主的回應。有時得著新的感悟，找到方向或前行的力量。
3. **為案主代禱：**不論案主是否信徒，我會私下為他們禱告。有些案主面對的苦難浩大，讓我自覺渺小無助，更多為他們禱告，也問主我可以為他們作甚麼？例如：有位女士患上重病，身體狀況不斷下滑，無法逆轉。上主感動我以愛接待她，陪伴她面對當下困難，回顧整理人生，面對其中的遺憾等，與她走了一段很有意義的路。
4. **上主的指引與幫助：**輔導室每時每刻都有很多抉擇，要即時回應案主，在面對激烈的情緒、衝動時，有時我的壓力也很大，我試過立即默禱，求神指引，感應到主的引導，化險為夷。也試過在靈修中，看到非常適切的經文，跟同是信徒的案主分享，雙方都得著安慰，增添盼望。
5. **回應感召：**輔導對我來說不僅是一份工作，更是一個召命，進入苦痛的深處，與神同工，促進生命的轉化，而我是主的助手，令我的壓力不至過重，尤其面對有自殺風險的案主，做了一切可做的介入後，只有交托給掌管生命的主上。
6. **與主相依：**要承托別人的生命，我深感自己必須有安全基地，才不會被案主的風浪翻騰拉倒自己。因此，平日與主相親同行，建立牢靠的相依關係，是輔導員自己不可或缺的。我感到在苦難的大海中，上主是我的大浮台，是我這救生員最堅實的倚靠。

7. **神的預備：**在過去的十幾年中，我經由不同的學習、持續進修中體會主有適時的供應。這些年學習藝術治療、靈修畫、催眠治療、進深婚姻及家庭治療等等，加強我的內在資源和對潛意識的工作。多少次剛學完新知，立即可以應用，相信絕非巧合。

輔導員的盼望與力量

我很喜歡一節經文：「我們得救是在乎盼望，只是所見的盼望不是盼望，誰還盼望他所見的呢？但我們若盼望那所不見的，就必忍耐等候。」（羅8：24-25）

我們終極信任的對象是上主，祂能拯救與更新再造，因此我們在困境中心存忍耐與盼望，有力量堅持下去，等待神的時間和工作。上主是我屬靈的錨，助我面對上文所提及的各種助人者的創傷。

Hope = Will power + Way power + Wait power (E. Worthington)¹

上主不僅承托助人者，亦會直接承托案主，尤其願意倚靠主的信徒。願我們恆常與主連結，生命得著上主承托以至醫治，成為健康的助人者。

1 區祥江著《成長與塑造——輔導員持續得力之道》香港：證主福音協會出版，2017年，頁151。



同傷
grounding
countertransference
共苦
vicarious trauma



助人者的自我照顧

口述：李詠茜博士

整理：梁趙穎懿女士

在上次講座中，李詠茜博士提供了多個反思練習，助同業提升對自身狀況的覺察，這是照顧自己的第一步。時間所限，李博士當日未能作出更多分享，希望透過本文作點補充。

就助人者的自我照顧而言，李博士將自我照顧按深入程度分為三個層次，創傷的影響愈深，需要的自我照顧層次也愈深，分述如下：

第一層：生活調適

這是最基本的自我照顧，非助人者亦十分需要。包括：

- 1) **消閒減壓活動**：最好的減壓活動當然是運動，其他嗜好如畫畫、唱歌、行山、烹飪、種植等均有效的消閒減壓活動，令人放鬆繃緊的神經，享受閒暇。
- 2) **時間管理**：現代人生活忙碌，很容易忽略消閒減壓活動，甚至睡眠不足，影響健康。必須做好時間管理，工作不要過量，事情要根據重要性及自己的價值觀來取舍。
- 3) **均衡生活**：尤指工作以外有其他有意義的活動和關係；例如做義工、朋友相聚、與親友保持良好關係，互相支持，亦不要忽略靈性上的滋養。

第二層：對應助人者的關顧疲勞、反移情及同理創傷

- 1) **自我覺察**：包括覺察自己的情緒變化、身體不適、價值觀或信念的轉變（有沒有動搖自己的核心信念？動搖的程度如何？），以及一些警號（參前文詳述的身體癥狀、行為癥狀和情緒/心理癥狀）。（見第 5-6 頁）

- 2) **自我反省**：深入反省需要時間空間，因此助人者需要預留空間誠實面對自己。前文反思練習一至五（見第 6 頁）提供具體的反省指引，讓助人者對個人狀況、環境因素、互動情況、過去經歷等有全面詳細的反思。

- 3) **相應調適**：例如：發現自己想逃避處理某些個案、不安全感上升、人生觀及價值動搖等情況，可能反映同理創傷，需要調整個人信念或期望；又如心靈疲憊、乏力付出、感到有心無力、想抽離情感，可能反映關顧疲勞，則需要增加情感支援或其他資源。

- 4) **提高抗逆力**：這可以說是未雨綢繆之舉；譬如

- i. 建立正面的人生觀及價值觀，採納正向思維，練習接納和感恩
- ii. 抓緊使命、理想及信念，尋找更高意義（higher meaning）
- iii. **關愛自己（Self-compassion）**：助人者經常是付出的一方，容易在投入照顧別人時忽略自己的需要，所以亦需要自我關懷，保養愛惜，與自我連結親和。
- iv. **平日進行聚焦練習（centering practice）**，例如：呼吸練習、鬆弛練習、各類默想、內視（visualize）安全地點或相依人物等等。
- v. **靜觀練習（mindfulness practice）**：靜觀的核心精神是活在當下、接納及非批判性。個人不希望靜觀變為空無的境界，若是基督徒，靜觀事件中上帝的足跡，或配合默想聖經，可以成為屬靈上的錨（spiritual anchor）。
- vi. **創傷管家觀念（trauma stewardship）**：助人者需要緊記，我們只是「托管」受助人



的創傷，與他們一同面對，放工後也要放下，不帶回家，不「攬上身」。我們需要適當的界線、適度的抽離，放工後可以投入自己的世界，才是好的管家。

第三層：尋求個人輔導及／或專業上的支援

無論是被助人的言行傷害，抑或被助人的創傷勾起助人者自身過去的創傷，覺察後需要尋求督導或同儕支援，甚至接受輔導／治療，作深層的重建或醫治。若自己被卡在未了的創傷中，則無法有效地幫助當事人，有時甚至需要承認自己的限制，轉介個案。

面對苦難

在同理創傷中，助人者因對受助人的不幸遭遇感同身受，而令自己的人觀、人生觀、世界觀，甚至神觀受到衝擊。這時候助人者需要重整自己的各種觀念，尤其對苦難的看法，建立一套穩實的信念，並為自己定下以甚麼心態面對苦難。李博士補充，講座中有一個例子，受助人質疑他出事時上帝為何不出手救他？李博士指沒有簡單的答案，因為涉及神觀、對神的期望、信心、自由意志、苦罪禍及無辜等問題，每個人有不同觀感，不能硬塞一套「標準答案」。可是不管是天災、意外、疾病、亂倫或其他苦難，李博士建議受助人和助人者循兩個途徑幫助自己整理：一是透過與合適的人分享或討論，抒發情緒及思想交流，不致在孤苦中鑽牛角尖；二是看與苦難課題相關的書，包括一些倖存者的傳記或家屬的分享，都非常有血有淚且有啟發性。所謂「折翅方識滄桑道」，過來人的掙扎與感悟，與神學家、作者的雋永反思，相輔相成，為重整個人的信念提供了珍貴的參照。

以個人經驗為例，李博士指多年前看過梁燕城博士的著作《苦罪懸迷》，助她接受這世界有苦難，因人性中有罪性如自私等；進而尋問自己在苦難中的角色，積極回應，也明白神不會每次出手阻止悲劇發生，否則人根本沒有自由意志，也不需要承受罪的結果。她憶述曾幫助交通意外中喪偶的一方，整理各種情緒，包括失落、哀傷、憤怒等，面對失去家人、失去扶持的事實，慢慢珍惜保存一切正面的回憶與價值，確認逝者對自己的意義，在笑與淚中重整自己的人生，讓重要的感情繼續活在心中。

受助人漸漸找到出路，堅強地活下去。

當她見到受助人內在的力量、增加盼望和如何幫助自己，受助人的創傷後成長（Post-traumatic Growth）也成為助人者的同理創傷後成長哩！

容易受傷的助人者

有沒有一些性格特質或個人歷史令助人者更易受傷？簡而言之，自己曾遇到創傷但未治療的助人者，若遇到有相若遭遇的受助人，較容易觸動自己未癒的傷口或觸發反移情，助人者必須覺察及正視自己的問題。此外，某些特質也需注意，例如：完美主義傾向、非黑即白的思想模式、僵固絕對的想法、執著世界公平、容易焦慮、負面思維等，都是阻礙創傷痊癒的絆腳石。

小結

助人者也是人，即使曾遇創傷或有性格弱點，只要提高覺察及正面處理，也可有創傷後成長，更明白受助人的感受和需要。在助人時亦需自我照顧，有決心調整生活，使之均衡豐盛。知而不行等如不知，請你坐言起行，在忙碌的日程中預留時間反思和自我滋養。前文的幾個反思練習是自我照顧的基本步，希望大家花點時間探索內心，增加自我了解，再找適切的方法，好好照顧自己，成為健康的助人者。

同傷
grounding
共苦
vicarious trauma



問答摘錄

問：Forced recovery, complete bodily response 與 unfinished business 的關係

答：Forced recovery（強迫性復原），Complete bodily response（完成身體反應）與 unfinished business 有類似的關係。

從輔導經驗及文獻中，當人經驗到刺激元素，好像有人傷害自己，心理上會引發一連串神經反應。除身體外，還有情緒反應，而大部分反應都有一個歷程。例如人遺失深愛的筆，由起初不相信不斷尋找，到知道既成事實而感到難過、責怪自己，甚至感到憤怒，到最終接受而作出補償。

Trauma（創傷）的困難在於人會因而 get stuck（被卡住），無法給自己完成當中的一連串反應。好像人被打，除了憤怒，自然反應是想將對方推開，但在客觀處境上卻無法執行。其實日常生活中大、小事上都有這情況，嚴重的會影響睡眠、令人疲倦、有情緒等等，令人不能活在當下。Complete bodily response（完成身體反應）含義是讓受刺激的人在治療過程中再經驗，並能完成身體及情緒的反應。

Forced recovery（強迫性復原）意思是指人強迫自己將事情放低，卻過早脫離這復原的過程。例如一位受丈夫困擾的太太，以為強迫自己放低，不去處理就可以息事寧人，但其實心裡仍是感到沮喪，憤怒，充滿對丈夫的不滿。越是強迫自己放低，之後所爆發的情緒就越是激烈。

問：疏解 trauma 的三個元素，以及「evaluate」對 client 可能產生的意義

答：疏解 trauma（創傷）的三個元素包括：

1. 身體動不了是創傷最大特徵——從身體角度，完成身體會有的反應
2. 情緒糾結——將由創傷而來的雜合情緒逐次逐個梳理
3. Disassociation（解離）——重新接觸身體的經驗

經歷三個元素後，思想會產生變化，令原本被放大的感受修正為個別事情的況。

關於「evaluate」對 client 可能產生的意義，在普遍華人社會裏，容易在討論事情時將人和事混為一談。如果某件事做得不好，等於做事的人不夠好，不夠能幹。這種「攻擊人」的過程使人產生羞恥感，變得 defensive（自我防禦）；因尊嚴收到傷害，為了保護自尊，防衛性更強，結果帶來另一種創傷。

問：因著治療者可能都是 Wounded healer，在與 client 建立 empathetic relationship 的同時，如何也建立適切的界線以及避免 counter-transference 的影響呢？

答：李博士認為 Trauma 跟 Post traumatic growth 的關係是一條 inverted U shape. 人所經歷的磨練、困難要衝擊到一個程度，才會引發較多 post-traumatic growth. U shape 轉捩點幾時發生，幾時掉頭向下，就要靠 self-awareness. 例如：失眠怎樣才算嚴重；與人相處，什麼是好的 boundary（界線），什麼是借 boundary 之名其實在做 distancing（疏離），保護自己呢？

所以如何避免 counter-transference？self-awareness 是首要的，首先要知道自己在創傷過程中是否仍有事情未解決，自己的傷口好得差不多未？雖然每個人都有弱點、創傷，若然所受的傷已好得差不多，剩餘部分又清楚自知，有高度 awareness（意識），不會偶然被人刺痛、反彈、變得 defensive，那受傷的部分便成為輔導者的 Asset（資產）。

關於 Boundary 跟 Empathetic relationship，黃博士指出很多時候輔導員過於著緊，甚至想拯救受助者，容易逾越很多界線。真正的 Empathy 是「你可以是我，我可以是我」。黃博士舉一個經驗說明，她曾幫助一個媽媽，因覺得對方很受焦慮困擾，便企圖用方法冷靜她。就在那一刹那，黃博士感到失去了自己。冷靜過後，想想媽媽其實透過那一大堆的焦慮正在表達什麼核心信息呢？原來她在表達作媽媽極不容易，付出最好的，孩子不一定聽從。在 Empathy 中越能夠 aware 自己，便越能感受 Client 想要什麼，想表達什麼核心信息，更不會被表象的焦慮錯誤引導。相反，越失去自己，被對方情緒糾纏不清，越聽不到真實的需要。