



本期內容

編者的話	1
特稿	
喧鬧中之寧靜——心靈靜舍	2-6
心靈小天地	
《逃犯條例》——香港如何走下去？	7-8
暢談心理學	
電影給我一個道歉的啟示	9-11
誰可相依	
讓愛飛翔	12-14
童心同行	
如何對孩子表達愛	15
瞬間看心理	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 馬燕盈醫生 盧德臨醫生
康貴華醫生 楊明康醫生 王曦中醫生
何定邦醫生 鄭保強醫生 陳慧端醫生
張鴻堅醫生 莊勁怡醫生 鍾維壽醫生
歐銘鏞醫生 陳華發醫生

專業團隊

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

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

第三十一期通訊編輯小組

督印：李詠茜博士
編委：歐靜思女士 吳張秀美女士
許丘加莉女士

編者的話



歐靜思女士

因著《逃犯條例》的修定，今年六、七月香港充滿紛亂；執筆之時，事情仍在發展中。中心的同事對事件的看法或許不同，但都明白紛亂中不少人的心靈受到不同程度的傷害。人雖是獨立個體，但群體關係也重要，社會就是展現群體生活的地方。今天，社會病了，我們又豈能漠不關心、無動於衷。最近的輔導面談，部分受助者也把個人問題先放下，跟我表達他們對社會現況的看法和過程中的感受。我的受助者可以向我表達他們的需要，心裡想著輔導室以外的人士，我們又可以做甚麼？

作為一所私營的輔導中心，面對社會上某些即時需要，我們確有限制。故此不少前線社工的即時回應，是大眾的需要，感謝他們在艱難時刻的無私付出。然而，過了危急時刻，某些人的情緒才慢慢浮現。在此，想對香港人說，愛香港也要愛自己，發現情緒上出現困擾，要找身邊信任的人傾訴，或有需要時聯絡專業人士尋求協助。

在風雨飄搖的香港，今期的通訊有陳玉麟醫生為大家介紹我們的新發展——「心靈靜舍」。在充滿紛亂的社會，人的心靈也難以平靜，希望「心靈靜舍」是一處給人安靜的地方；此外，陳醫生在文章介紹了靈性和心理的關係，和不同模式的靈修進路。我和譚日新博士也因著社會的衝突，以不同的主題作出回應；陳穎昭博士更以圖畫鼓勵大家營造心的空間。賴靜琳博士繼續她的專欄，主題是如何對孩子表達愛。最後，趙穎懿女士在她「誰可相依」專欄，完成了最後一篇的文章，在此多謝趙女士過去的付出！

喧鬧中之寧靜： 心靈靜舍

陳玉麟醫生
心靈靜舍董事

「主耶和華以色列的聖者曾如此說：你們得救在乎歸回安息，你們得力在乎平靜安穩，你們竟自不肯。」

以賽亞書 30:15

混亂的世代

在寫這篇文章之時，香港正面對龐大的挑戰，人民對於政府的施政出現很大的矛盾和撕裂，各人有自己的理念和堅持，我們很容易站在道德高地，理直氣壯地高舉行公義、好憐憫的旗幟。每人心中都有自己的所謂公義及自己對事物的感動而產生憐憫之心，這些主觀的判斷與反應往往是受制於我們過往的經驗、今天身處的環境及所扮演的角色。筆者相信普世的核心價值，例如人權與自由等；但從信仰的角度，應有更廣更闊的視野和進路。

「世人哪，耶和華已指示你何為善。他向你所要的是甚麼呢？只要你行公義，好憐憫，存謙卑的心，與你的神同行」（彌迦書 6:8）。聖經同樣教導我們行公義、好憐憫，但我們不要忽略最重要尾隨的兩句：「存謙卑的心，與你的神同行」。缺乏了謙卑的心，即使初心是美善，漸漸地也會被我們的私心所污染；若沒有上帝同行，我們很容易便走歪了路。所以在混亂的世代，靈性覺醒及靈命塑造顯得更為重要和逼切。

精神病患者之靈性需要

身、心、社、靈的全人醫治，是我們一眾心理治療師一直所擁抱的核心價值，但筆者在反思

過往對病患者靈性的關注實在太少，很容易找來很多借口，例如靈性牧養不是教會牧者的專職嗎？在診症室進行靈命關懷是否不合乎醫療道德？有否偏離求診者的期望？

縱然沒有宗教信仰的人，普遍都不反對人是有靈性的一面，但要為靈性下一個定義就很困難，各人對靈性都有自身的看法和經驗，強加一個定義只會把靈性的理解局限於細小的空間，並不理想。即使我們不能用言詞清晰地下一個定義，但我們若能靜心留意，在日常生活中常常可以意識到靈性存在之美善。正如我們看不見風，但卻感覺到它迎面而來的清涼，也能看到花草在田野中隨風晃動。

現今醫學昌明，互聯網資訊發達，精神病患者仍然受到不少人的誤解甚至歧視，維持基本生活已有一定程度的困難，至於靈性關懷更是遙不可及。患者家屬終日疲於奔命照顧他們，卻往往忽略了他們靈性上的需要。其實有些教會滿有愛心地接待他們，只是牧養模式未必能全面滿足他們靈性上的需要。更正教（基督教）的信仰傳統，主張唯獨聖經，要求信徒深入查考經文，務必傳揚福音帶領人信主；同時亦鼓勵信徒參與教會各項事奉，發揮恩賜，建立教會，著重於所「為」（acting）多於所「是」（being）。對於精神病患者來說，他們因病的原故失卻了能力和信心，很難跟隨會眾的步伐，容易感到被孤立。再者，牧師在講壇上往往用不同的角度及方式指出信徒的罪，並呼籲悔改，對於心靈脆弱的患者，真的感到有心無力而萬分羞愧，難怪他們心中的上帝形象是何等嚴厲，只會驅使他們對上帝敬而遠之。

有些信徒渴望靈性轉化 (spiritual transformation)，靈命上有所成長，更能親近上帝，但因著教會牧者忙碌於教會各項事工及人事處理，轉而尋求靈修導師的指引，尋求上帝在人生路上的旨意，操練屬靈素質，這是美好的信仰生活。深信精神病患者同樣渴求靈性轉化，期盼上帝的臨在。筆者曾拜訪多位靈修導師，他們全都謙遜地認為自己沒有能力及經驗給予精神病患者靈修指引及操練，回想他們受訓時，老師常常提醒他們要特別小心分辨精神病患者，不主張向他們提供屬靈導引。因此精神病患者在靈性關懷上留有很大的缺口。

得力在乎平靜

靈命塑造的首要條件是學習安靜。在煩囂的香港生活，每時每刻都是匆匆忙忙，片刻的安靜已成為生活的奢侈品。當靜下來，我們反而倍感不安，思想不斷遊走於過去與未來；不能享受片刻之寧靜，沒有空間容讓上帝臨在。

所以若要安靜，除了找一個合適的場所，最重要是操練我們的心思意念。回顧二千多年基督教傳統⁽¹⁾，早期沙漠教父、教母因著不滿當時社會主流信仰偏離真道，甘願退到沙漠的洞穴獨自修道，在安靜中默觀基督、與上帝結連；上帝是他們唯一的依靠，洞穴亦成為他們終生刻苦學習的場所。隨著歷史的進程，社會模式的改變，羣居及有系統的學習被重視起來，修道院的建立讓有心志的信徒立誓一生在當中學習真道、塑造靈命。根據聖本篤會規，修道生活是恆常每天的私人及集體禱告、敬拜、屬靈閱讀及工作；即使一起生活，修士們很著重安靜而很少作不必要的交談。

自從十六世紀宗教改革，各地的修道院大多被關起來；過往基督徒對於安靜、默觀的寶貴傳統亦流失了。更正教信徒著重「因信稱義」及「唯獨聖經」，提倡聖經知識的增長及傳福音的迫切需要，但個人安靜的靈性操練就被忽略了。更正教的傳統，沒有一套有系統的靈修操練方式，而比較多人熟悉是天主教耶穌會依納爵的「神操」。

從歷史中我們可以了解到，安靜是基督教傳統一直以來的靈性核心操練。今天仍有不少信徒渴望靈命成長，會選擇個人或群體退修；暫時放下忙碌的生活，騰空反思自己，聆聽上帝的聲音，在退修後能從新得力；但深信這些退修操練理應融入我們每天的生活，近年有些本土靈修導師及學者倡議在繁忙都市生活中過修道的生活。^(2, 3)而「靜觀」在近年被推廣成一種潮流文化，廣泛被應用。

「靜觀」之潮流

(1) 起源及發展

「靜觀」(mindfulness) 是從印度巴利文 Pali 及梵文 Smṛti 的意義翻譯過來，當中包含了專注、意識及記憶的意思⁽⁴⁾。一行禪師把帶著佛教色彩的「靜觀」推廣到全球各地，成為禪修的一種方式。而卡巴金 (Kabat-Zinn) 則把「靜觀」改變為一種無宗教而基於科學實證的心靈操練，他所提倡的「靜觀」能普及於大眾，作為身心保健及幫助治療長期病患者。他的團隊在麻省大學於 1979 年創立「以靜觀為基礎的減壓」(Mindfulness based stress reduction, MBSR) 課程來幫助長期病患者減壓，得到很好的成效。自此「靜觀」不斷被改良及加入不同的元素，應用在不同的年齡層，並推廣至不同的領域，包括醫療、學校、商業、社福界及宗教團體等。

(2) 特質及功效

我們在日常生活往往不能專注當下所做或經歷的事情，腦海經常胡思亂想及出現無謂的憂慮，以至長期在精神緊張的情況下生活。嚴重者會演變成情緒病，例如焦慮症及抑鬱症等；亦會容易沉迷於酒精、毒品或其他上癮行為，例如上網、賭博、購物及性等。而「靜觀」則有助於我們放鬆身心，減少壓力，促進精神心理健康。

卡巴金所建立的靜觀減壓有七個主要元素，包括不批判、忍耐、初心、信任、不強求、接受及放手不執着。靜觀著重專注呼吸，因為呼吸代表生命的存在，透過呼吸我們能與當下環境緊密連繫。當我們專注呼吸，便能意識到身體當下的反應與環境、大自然及宇宙結連，意識到當下的存在感。這樣高度及安靜專注，能讓我們心靈騰出一個恬靜的空間，好好歇息。透過恆常的靜觀操練，能漸漸培養出仁愛、憐憫、寬恕和節制等美德出來。

(3) 在信徒中之爭議

「靜觀」可算是現今世代心靈提升的一個新浪潮，我們作為基督徒應如何回應呢？「靜觀」的確起源於佛教禪宗，流著很強禪修之血統，透過專注呼吸、打坐及冥想來得到心靈成長、自我肯定及消融，即無我捨己的境界。有些修練者在當中會唸佛、誦經及禮拜，若打坐冥想太深，有可能出現靈動的狀況，那便容易被邪靈入侵。因此有些基督徒是不贊成甚至否定「靜觀」，在此嘗試從聖經及基督教傳統的層面來作出討論。

聖經中 mindful 這個字出現於詩篇八章四節：「便說，人算甚麼，你竟顧念他，世人算甚麼，你竟顧念他！」“What is man that you are mindful of him, the son of man that you care for him” (Psalm 8:4)。在英文譯本，詩人形容上帝是何等“mindful”顧念著我們，這字有很豐富的含意，表明上帝以祂的屬性來顧念著我們，同樣地我們亦可以，甚至應該以“mindful”的形式來專注上帝。

在二千多年的基督教歷史中，默想 (meditation) 和默觀 (contemplation) 早已在歷史中出現，普遍被信徒用作操練靈性及與上帝相交的方法，可惜在宗教改革後被忽視。更正教信徒對於這方面的操練可能比較陌生，個別信徒會參與一些天主教傳統的靈修操練，例如依納爵 (Ignatius of Loyola) 的神操 (Spiritual Exercise) 是較為普及於更正教信徒，神操目的是讓人認識自己、調整生命、靜思明辨，繼而以上帝的愛來服侍人。它的形式包括退修、禱告、默觀及自我良心省察，當中亦着重專注呼吸。默觀的操練幫助我們「觀看」而不是「理解」，以對上帝的信心和直覺安靜地凝望著上帝的愛，以上帝作為我們禱告的中心主角。

有很多基督徒對入靜及專注呼吸存有很大保留甚至抗拒，他們認為這是佛教的修行，偏離了基督教，他們更擔心在這倒空自己的狀態下容易受到邪靈騷擾。其實他們對「靜觀」有很大的誤解，「靜觀」主要目的是幫助人更專注當下所發生的事情，更容易與主結連，相信在這狀況下更能讓聖靈保守。因此，有些神學家現正設計一套以基督教信仰為中心的「靜觀」，以便更容易被信徒接受。

屬靈導引與心理輔導

在整個信仰生命歷程，獨自修行並不理想，很容易偏行己路，所以我們需要有屬靈導師的指導。屬靈導引可以簡單概括地定義為幫助人直接與神建立關係。⁽⁵⁾ 透過導師的指引及藉著聖經、禱告、默觀、默想和屬靈閱讀，去深入了解自己，專注及明辨上帝對自己的旨意，在上帝與自己密切的關係中成長而結出屬靈的果子。

屬靈導引與心理輔導的核心分別是前者有靈界的前設和以聖經為標準；而後者則認為靈界不存在或不重要，並且沒有前設既定的價值觀，可讓受助者自由表達內心世界。屬靈導引全然依靠聖靈的轉化大能及人的順服回應，目的是要明白神的旨意；而心理輔導相信人有能力完全改變自己來達至個人所定之目標。筆者無意在此比較兩者之優勝劣敗，

因上帝是一切知識、智慧的來源，祂興起及祝福世界各種知識和技能，當然包括醫學和心理學，這些應用學科與屬靈導引並沒有本質上之衝突。因此，我們作為基督徒心理治療者需謙卑依靠聖靈的提醒，在合適的時機作合宜的幫助。在臨床工作上，要小心謹慎遵從專業守則，不把自己的信仰價值觀強行或不經意地加在受助者身上。

筆者在多年的臨床經驗和信仰歷程，體會心理治療和靈性導引兩者的重要性，即使一些沒有宗教信仰背景的受助者，他們在康復的路上亦渴望有靈性的轉化，探索人生更高的價值，使生命活得更有意義。所以筆者提倡兩者兼備的方案，除了得到受助者的同意，還需要在適當時機把兩者分別引入或融合。例如對於一位童年受過嚴重創傷的受助者，太早引用聖經關於寬恕的大原則或急於默想基督的慈愛，可能會弄巧反拙，應以心理治療的進路盡量處理好童年創傷所帶來之傷痛，才藉著靈性導引漸改變心中多年被扭曲的上帝形象，才能與上帝回復親密關係。又例如患有思覺失調的病患者，藥物治療在整個療程中扮演很重要的角色，在仍出現明顯病徵及缺乏病識感之時，過於討論靈性經驗可能會令患者對病徵更加混淆，甚至加深病程；但又不應忽略患者的心靈需要，應在康復的時候作出適當的探討和引導。筆者深信在心靈治療之領域，精神科醫生、心理治療師及屬靈導師可以好好配搭，以整全的角度幫助飽受精神心理困擾的受助者。

屬靈導引模式之歷史

珍妮·特魯芬 (Janet Ruffling) 從歷史角度描述了 6 種不同類型的靈性導引模式⁽⁶⁾：

- 沙漠教父 / 教母模式 (desert Abbas/Ammas model)
- 本篤會修會模式 (Benedictine monastic model)
- 中世紀晚期非修道院模式 (late-medieval non-monastic model)
- 依納爵式的介入模式 (Ignatian interventionist model)
- 後天特良知導師模式 (Post-Tridentine director of conscience model)
- 梵蒂岡第二次會議的當代模式 (Vatican II contemporary model)

以上各種模式都有其獨特的基本要素，與每段宗教歷史里程碑息息相關，個別模式的特點和價值正好融入那時代的社會政治文化。今天回顧這寶貴的歷史傳統，不一定過時，它們仍能作出重大的貢獻。

屬靈導引之維度模式

從實用的角度來看，特別是應用於臨床心靈醫治的場境，需要因著受助者的個別需要而選用合適的模式，單一模式很難完全合用，相反地使用維度模式 (dimensional model) 在整個歷史時間線上保留及歸納各種模式的優點，更容易更新或加入新的元素於所屬之維度，這可以為屬靈導師提供眾多資源，以滿足個別受助者的特定需求。因此，筆者嘗試建議以下六個維度模式。

- 目的 (Purpose)：改善與上帝的關係，更好的自己理解，特定的生命或靈性問題的解決等
- 處境 (Context)：教會，家庭，職場，醫療，靈性危機，社會危機等
- 對象 (Object)：一對一，小組，團體，網上 / 大眾媒體等
- 型式 (Format)：單個詞，圖像，圖片，規則，對談，辯證法，默想，默觀，聖禮等
- 價值 (Value)：懺悔，罪惡，懲罰，服從，孤獨，謙卑，同情，社會關懷，貧窮等
- 關係 (Relationship)：權威，批判，同伴，聽眾，輔導員等

從一個感召開始

誠信醫療診所早於八十年代，由一位精神科醫生開始到現今，是一支擁有十六位醫生的團隊；二千年代因著上帝的感召，又從一位醫生建立了誠信綜合治療中心，為市民提供心理治療服務；約三年前，再因著一位醫生受聖靈的感動，開始普及精神科診所，把精神科醫療服務在社區普及化，能照顧到有需要的基層市民。筆者在此淺談機構歷史，並不是要說明我們做得到甚麼成績，而是見證上帝的恩典，聖靈一直帶領我們當走的路。

約半年前的聖誕節前夕，聖靈再一次感動一位醫生，應是合適時間建立一所靈修中心，推行身心靈的整合治療模式。因著這個召命的順服，呼喚起團隊內外的友好、同業、牧者及神學院老師一同創立一所非牟利的靈修中心。適逢旺角診所同層有一空置單位出租，順理成章成為我們的靈修中心「心靈靜舍」。人潮熙來攘往的旺角及充滿着心靈疲乏的病患者所到之診所，在其鄰近可提供一處靜修的場所，實在是上帝莫大的恩典。

心靈靜舍的目標

盼望靈修中心有以下三個目標：

1. 團隊靈命塑造

我們的團隊人數不斷增加，要處理內在行政事宜及對外之服務變得愈來愈複雜及困難，若單靠人的智慧和毅力，難以成事。我們的同事大部分是基督徒，「心靈靜舍」正如一座燈臺，光照我們各人的靈性，在上帝面前恆常反思，彼此建立，尋求上帝的旨意，發展祂所喜悅的事工。我們深信在幫助別人的心靈之先，必要好好安頓自己的心靈，常被聖靈所充滿。

2. 關懷病者與家人的靈性需要

全人醫治

前文提及精神病患者的靈性關懷常被忽略，我們作為精神心理守護者，每天穿梭於受助者的心理與靈性層面，當他們願意信任我們，把心靈深處顯露出來，我們豈能視而不見聽而不聞？「心靈靜舍」之設立喚醒我們重視全人醫治，實踐以心靈整合的向度來評估及理解受助者，在有需要及在他們同意下關顧他們的靈性，一同反思與上帝之關係，尋求祂的旨意。

安靜默想

我們希望提倡安靜的生活模式，讓患者和家屬到我們的「心靈靜舍」安靜反思、禱告和默想。在中心內亦會提供一些屬靈書籍及有關靈修的資訊，希望他們能把這生活態度帶到日常生活中，親密與主同行。

家屬心靈關懷小組

要長時間照顧患有精神病的家屬確實承受很大的壓力，同樣地他們亦需要各方面的支援，在社區已有不少社福機構給予他們不同類別的支援，但在靈性方面可能未能兼顧，而他們獨特的困境及靈性需要亦未必能在教會獲得全面的關顧。盼望藉著我們的恩賜、知識及經驗以基督的愛與他們同行，尋索祂的旨意，經歷祂的慈愛。

助人者心靈支援小組

作為助人者普遍地存有悲天憫人的情懷，敏銳於人性之幽暗和苦難，容易在助人的過程中重複承受很多創傷，若不好好處理，便會出現耗盡情況，甚或掉進情緒病的幽谷。我們深信有果效及蒙神喜悅的事奉是從內而外，我們不能讓外間世界的黑暗限制我們，需要經常返回靈裡的世界，關心自己的靈性狀態，才能成為這破碎敗壞世界的醫治者。

我們盼望在「心靈靜舍」團結一羣助人者，彼

此坦誠分享各人的處境及內心深處的感受，敞開自己的心靈，讓上帝親自安撫，依靠上帝以完成祂托付給我們的工作。這個助人者小組希望能達至如帕克·巴默爾 (Parker J Palmer) 所提倡的「信任圈」 (Circle of Trust) ⁽⁷⁾

「如果我們願意擁抱成為整體的挑戰，我們就不能，至少不能長久地，單獨擁抱它：我們需要以值得信賴的關係來維持我們，頑強的支持團體，來維持一個不可分割的生命之旅。要走向重新融合靈魂和角色的內心旅程是需要一種罕見但真實的團體形式，我稱之為「信任圈」。

康復者培訓

精神病患者在復康的路上需要支持和鼓勵，在剛剛康復早期可能未必能適應外間工作的壓力，在心理和工作技巧方面都要作出合適的準備。我們希望藉此機會，邀請康服者協助心靈靜舍的日常運作，藉此幫助康復者身、心、社、靈的職前準備。

3. 社區普及心靈健康

在煩囂的香港都市，各人都是疲於奔命，為口奔馳，承受著很大的生活壓力，我們期盼在社區推廣心理和靈性健康，藉著誠信普及精神專科診所照顧的社區人士，特別是基層市民。同樣地亦關懷他們的靈性需要。我們將會聯同神學院老師、區內教牧、社工、靈修導師等，定期舉辦心靈健康和生命塑造之講座、研討會及工作坊等。

遠景

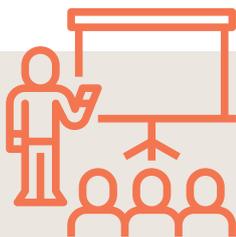
我們團隊願意團結一致，以謙卑的態度回應上帝的呼召，作上帝忠心的僕人。明白這是上帝的工作，需要團隊同心尋求上帝的旨意，面對前面的挑戰和困難。其實打從這事工的開始，遇上不少艱難和困苦，但同時深深體會上帝真實的慈愛和恩典。願這事工鼓勵大眾關注心靈健康，成為默觀的行動者，享受在地若天的生活。

「不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗何為神的善良，純全可喜悅的旨意。」

羅馬書 12:2

參考書籍：

- (1) 彭順強：二千年靈修神學歷史。香港：天道書樓 2005。
- (2) 潘怡蓉：相遇在都會靈程路。香港：福音證主協會，2016。
- (3) 譚沛泉：我的心渴慕祢：靜觀靈修與修道精神。香港：基督教靜觀靈修學會 2015。
- (4) 彭順強：基督徒應如何看待靜觀和禪修？時代論壇 1641 期 2019。
- (5) William A Barry & William J. Connolly, "The practice of Spiritual direction". New York: Harper San Francisco Harper & Row, 1982, page 5.
- (6) Janet K. Ruffing, "The Story Begins" in To Tell the Sacred Tale: Spiritual Direction and Narrative. New York: Pauli's Press, 2011, page 1-22.
- (7) Parker J. Palmer, "A hidden wholeness: the journey toward an undivided life: welcoming the soul and weaving community in a wounded world". San Francisco, CA: Jossey-Bass, 2008.



心靈靜舍主辦·誠信綜合治療中心協辦 「基督為依輔導與心靈覺醒」

講
座
預
告
C
O
M
I
N
G
S
O
O
N

日期： 2019年11月30日(星期六)
時間： 上午9:30至下午12:30
地點： 觀塘翠屏道11號潮語浸信會主禮堂
內容： 關注助人者的生命素質，帮助大家覺察生命與價值觀連於上主並展現於輔導中，不單止應用西方各輔導理論；精彩內容包括助人者的靈性操練及心靈覺醒。

講員： 霍玉蓮女士
回應講員： 彭順強博士、趙穎懿女士
對象： 從事輔導工作的助人者，例如：臨床心理學家、社工、輔導員、輔導老師、教會牧者等。
費用： 每位120元(優惠及報名詳情請留意稍後上載於本中心網頁的海報)



《逃犯條例》—— 香港如何走下去？

歐靜思姑娘
榮格分析師

原定本期專欄，會延續沙遊治療這題目；但執筆之時，香港在修訂《逃犯條例》一事上鬧得熱烘烘。政府的處理，引來社會上激烈的爭議，可以說香港開埠以來未曾見過。大部分香港人關注事情的發展，我也不例外；所以先放下沙遊治療的專題，藉此機會整理一下過去數星期的所見所聞。

今次修訂引來社會爭議，各人有不同的想法，我故然也有自己的立場；但寫這篇文章的目的，並不是要宣揚我個人的立場或說明《逃犯條例》是甚麼一回事，只想跟大家分享過程中我的觀察和發現。

過去五年，香港處於社運低潮，因為《逃犯條例》的修訂，社運捲土重來，但跟五年前的雨傘運動又不一樣。「兄弟爬山，各自努力」這口號帶出今次社運的特色，沒大台、沒領袖，我想像不到他們是如何運作。

此外，教會在今次社運也扮演了一角色。一次祈禱會，Sing Hallelujah to the Lord 成為社運金曲，基督徒和非基督徒想唱就唱，一唱又唱幾小時。教牧關懷團除了跟示威者傾談、祈禱；當兩方有衝突時，也嘗試扮演緩衝的角色。沒想到教牧的工作也成為了高危的工作。

網絡的時代

17歲契女參加六四晚會後，跟我說：「我覺得考完試，應該為香港做啲嘢。」當時我想，她懂六四是甚麼？她又要為香港做甚麼？後來知道她相

約了姊姊和同學參加了6月9日的白衣大遊行，和6月16日的黑衣大遊行。這群年青人全是首次參與遊行活動。

這次抗爭是年青人的自發行動，沒有大台。網絡成為年青人聯繫的媒介，例如：連登討論區，Telegram。網絡的特質是傳遞迅速，接觸層面廣泛，不少香港以外的城市也知道香港的狀況；然而，當網絡受到攻擊或支持不了大量的需求時，影響也可以很嚴重。前兩天收到韓國朋友的電郵，表達了對香港狀況的關心和支持，也跟我分享了韓國的民主運動。社會或世界上發生的事情，官方媒體提供部分消息，而網絡媒體又填補了另一層面的資訊，如何把完整的真相呈現出來，需要我們的智慧和良知。

網絡世界可以說臥虎藏龍，早前連登極速地眾籌超過600萬，在全球各大報章刊登了香港《逃犯條例》的修訂，令不少人讚賞。只要掌握到網絡科技的技術，遊走於現實和網絡世界之間是容易的事；有人自由地發揮創意，也有人會惡意破壞。若然某方要掩飾事實的真相，或製造出某種現象以達至他們的目的，假新聞就會出現。現今媒體傳播的大量資訊，作為讀者的我們，也需要有智慧來判斷。

權力與民意

榮格理論的重要基礎是對立原則 (Principle of opposites)。當兩極相遇，必然產生張力 (衝突)，這是定律，例如：意識與無意識、自卑與卓越、黑暗與光明。張力的特性是帶有強烈的情緒，令人痛苦，

香港人就是處於這張力的狀況。今次修訂，政府和市民、警方和市民、支持修訂的市民和反對修訂的市民出現了對立的狀況。除了支持修訂的市民和反對修訂的市民兩方權力是對等，政府和警方的權力也較市民大；根據理論的說明，只要一方的力量較另一方強，張力自然會消失。

在修訂事情上，權力以外出現了另一現象——民意。我不敢說香港人在政治方面完全冷感，但過去的日子，選擇沉默確實佔了大多數。6月9日的白衣大遊行，我估計有20-30萬人出來；但出乎我意料，竟然有103萬人參與遊行，甚至不少人是第一次參與。當中參與者並不全是反對派，有不少人過去也支持建制，我相信能號召百萬人上街，不是單靠某個組織就能做到。

到了6月16日黑衣大遊行。我又想連續兩星期大遊行，香港人會參與嗎？相信不可能再有100萬人，50萬吧！當日下午回到畫室，發現大人和小孩全穿上黑衣服，心想沒理由大家也去遊行吧！我的畫畫老師是一位不多說話的年青人，更不喜歡談政治，也怕人多的地方；後來才知道上星期他提早下課，為了參加遊行。我好奇地問甚麼令他轉變，原來他感到政府在今次修訂的做法有異常，所以開始在網上搜尋事情的始末，發現事情嚴重，所以他走出來。最終當日有200萬人參與遊行，再次是我預料不到。遊行當日，街上沒有太多警察維持秩序，但市民的秩序超好。

兩次遊行過後，少數人沒有離開。他們留在立法會附近，繼續表達他們的訴求，甚至有激烈的行為，警方亦需要把情況控制下來。上街參與遊行人數有100、200萬人，但留下來的只有數千至1萬；由此可見，民意是傾向和平、理性、非暴力的表達。雖然特區政府和警方擁有權力，但民意的力量也不容輕視。

至於支持修訂和反對修訂的市民，權力上彼此是對等。不少人認為，支持修訂的是建制和支持政府，反對修訂的就是泛民和反對政府；也有人認為，只要反對政府就是滋事份子，或支持政府就是既得利益者。過去幾星期，我發現大部分上街遊行的市民，或被稱為示威者，並不想製造混亂，只想表達他們的訴求。至於支持政府的，也不見得全收了豐厚的利益。我相信，不少香港人對政府沒有信心，也看中共法治欠缺公平、公正；但亦有不少人真心信服掌權者，他們對國家和管治政權的忠誠，是不易動搖。

情緒的表達

今次爭議有另一特點，聽到不少人「講粗口」，包括：市民、遊行示威者、記者、警察、議員等。「講粗口」不一定是粗人、沒受教養，可以是一種情緒表達。當反對修例的示威者表達了訴求，卻認為政府沒有認真回應他們，在某些訴求上更沒有回應，他們憤怒了！

6月12日我看警方清場的直播，突然現場記者「講粗口」，而且發出痛苦的呻吟聲，他立即為自己失言而向觀眾道歉，原來他身邊剛有一枚催淚彈爆發；但話未說完，他又「講粗口」；最後，在他身邊共有3-4枚催淚彈爆發了。當時，我感受到他的憤怒，好想對他說，不用道歉，明白他身處十分惡劣的環境。

經過6月12日的武力鎮壓，警民關係更趨惡劣。在6月16日黑衣大遊行，聽到大批市民不斷以粗口辱罵警方和特首。我不「講粗口」，但也不怕聽人「講粗口」，有時受助者在表達憤怒時，也忍不住會「講粗口」，感受到市民很憤怒。憤怒的已不只是示威者，警方感到屈辱也憤怒，建制派議員感到被特首出賣也憤怒。

7月1日示威者衝擊立法會，這是大部分香港人不願見到，心裡既難過又擔心。憤怒以外，年青一代更感絕望，行動升級，並帶有犧牲的想法；在我執筆之際，已有四位年青人結束生命。姪女跟我說：「姐姐，又有人想自殺，可否幫助他們？」我的眼淚流下來，不知道還有多少悲劇，也不知道我可以幫多少，只希望不再有年青人會輕生。

姪女說：「我不想知、不敢想抗爭會否成功，但因為害怕失敗而不嘗試，我寧可給自己一個機會。就算不成功，但至少對得起自己！」這是我們年青的一代，或許我們不認同他們的行為，但嘗試明白他們在成長過程中的掙扎。

看到社會上外在的衝突，同時想到人的內在衝突。兩者不是沒有關係，因為社會是由人所建立；人的內在衝突會呈現於外在社會，而社會的外在衝突也同時影響人的內在心靈。兩極相遇的張力是帶來轉化，這轉化是一種不會回轉的轉變。轉化是一種新的經驗，但轉化是由痛苦開始，這就是生命！

香港前途會怎樣？路仍是要走下去……

譚日新博士
臨床心理學家

電影《給我一個道歉》的啟示 ——從心理角度看道歉

本文是根據筆者去年在環球天道傳基協會「與情緒共舞」講座——「道歉與論斷」的分享內容輯錄而成，鑑於執筆時是今年六月，即香港社會發生衝突事件不久，不少人正在談論怎樣才是一個真誠的道歉，希望本文從心理的角度能與大家一同探討道歉是什麼，增進思考。

《給我一個道歉》簡介

《給我一個道歉》曾榮獲奧斯卡最佳外語片提名，2017 威尼斯影展最佳男主角，涉及黎巴嫩的內戰，但電影的起源卻是一件微不足道的小事。雙方為問題爭執不下，互不相讓因而鬧上法庭。控方東尼是黎巴嫩籍的基督徒，而被告耶薩則是回教徒巴勒斯坦難民。在媒體及雙方律師推波助瀾下事件愈演愈烈，從國籍、種族及宗教信仰方面層層推進。隨著事件步入白熱化階段，雙方人生更是翻天覆地的改變——東尼的車房遭到破壞，妻子受事件影響早產；耶薩被查出傷人事件，飯碗不保。最後弄得兩方種族上街抗爭，暴動不斷，甚至連總統都要出面調停。

這電影似乎啟示我們若紛爭不在細小時解決，仇恨會一路加深和升級，事情可以發展到不能修補的地步，愈演愈烈、愈鬧愈壞。

道歉為何重要？

不少人道歉的動機是基於一些政治、利益及面子等因素，故有時讓人覺得道歉時有其他考慮、不真誠。甚至有時給人一種感覺，道歉不是真心，只是手段，因不少人也覺得解釋比道歉更重要。

但經驗告訴我們，無論是在激烈爭吵中發脾氣，還是開個冒犯人的笑話，我們的下一步行動都是至關重要。到底我們是想試圖盡量減少行為的潛在損害、否認做錯、又或我們為那些受傷的人道歉，後果可以很不同。特別是如果我們想修復關係，道歉是至關重要的。

道歉可涉及的層面

國家與國家

作為中國人，自少在長輩那裡聽到不少日軍侵華的惡行。事實上，日本自 1945 年投降後的 70 多年間，曾向被侵略的國家作出多次道歉，但從中國人的角度是否感到日本道歉的誠意則有很大差別，例如在 2000 年中國國務院總理朱鎔基對日本進行友好訪問時，指出「在日本所有正式文件裡面，從來沒有向中國人民道歉」（文匯報，2011）。但在 2013

年 11 月，日本前首相鳩山由紀夫在香港城市大學出席講座時，兩次為日軍侵華行為道歉，並認為即使國家處於戰爭時期這些暴行也不可接受，他當時作為日本平民覺得有義務為此向中國人民致歉（文匯報，2013）。

機構與機構

最經典是 2017 年第 89 屆奧斯卡獎頒獎典禮，在頒發年度最佳影片時竟然發生頒錯獎事件，原為《月亮喜歡藍》（Moonlight）得獎，竟弄錯為《星聲夢裡人》（La La Land），涉事公司是普華永道（PWC）會計師事務所，在事件發生後即時向奧斯卡發出道歉。

機構與個人

過去幾年在社會有一些「Me Too」事件，當中受害人也覺得事件中的機構領導人沒有認真處理事件，有些甚至連道歉也沒有，只希望受害人能包容事件、輕輕帶過，不要用法律追究責任，最終受害人在無法可施的情況下唯有令事件在傳媒中曝光，涉事機構才認真面對及處理事情。而在類似事件中，天主教教宗在 2018 年到訪愛爾蘭時亦向受教會傷害的人提出道歉（Now 新聞，2018）。

個人與個人

例如近期有男歌手因婚外情向女歌手妻子作出公開道歉聲明，一般反應也覺得男歌手的道歉真誠，而女歌手的回應也很偉大和包容，一般人聽後，也覺得他們是道歉和饒恕的典範。

人與人之間道歉的困難

法律層面

以往有不少人覺得如果向人道歉就代表承認犯錯，因而擔心有法律責任或後果。有法律界人士指出，《道歉條例》在 2017 年 12 月 1 日生效，目標提倡及鼓勵作出道歉而無後顧之憂，除了特殊情況，一般來說是希望將「道歉」與法律責任分開，目的是促進溝通、化解爭端與推動復和（蔡培偉，2018）。

情緒及認知層面

不少人在跟人爭執後相信自己根本沒有錯，故當發覺對方怪責自己時，會不想面對、逃避，縱使覺得自己有錯，也擔心道歉好像示弱，被人「食住

上」、打落水狗；而另一方面，自己「啖氣未落」、亦覺得「瘀」及無面。

文化因素

中國儒家的傳統文化強調長幼有序的權威文化，在上的人較難向在下的人道歉，特別是父親向兒子、上司向下屬或政府向人民。

有效道歉的六個要素

研究（Lewicki, Polin & Lount, 2016）指出，有效達致道歉的要素如下：

1. 表達歉意
2. 解釋做錯什麼
3. 承認責任
4. 承諾改過
5. 提出補救
6. 請求寬恕



研究指出，當中最重要是「承認責任」，即承認我們犯了錯誤並明確表示有什麼過錯。研究提醒我們，永遠不要只為「別人的感受」道歉，但要對「我們的行為」負全部責任。所以，不要說「如果你被我的言語傷害我很抱歉」，要說「我很抱歉，我說了傷害你的話」，否則如果被發現，會讓人覺得這是玩弄語言藝術，可能會弄巧反拙。

研究亦提到，第二重要是「提出補救」，雖然在一些情況我們可能無法將傷害除去，但最低限度可以採取一些措施來減少傷害。而第三同樣重要的是「解釋做錯什麼」、「表達悔意」和「承諾改過」等，最後才是「請求寬恕」。

有效和真誠的表達道歉

以上研究指出，道歉的內容只是成功的一半，怎樣表達同樣重要。假如我們「自言自語，避免目光接觸，或用雙臂交叉站著」，怎說也可能令對方覺得你不夠誠意。此外，如果我們仍然生氣，我們的語氣會與說出的話不配合。因在心理學上，我們知道在傳遞資訊時，「非語言的肢體動作」和「語氣」所傳遞的訊息遠比「語言內容」為多。

另一方面，一項研究發現（Brinke & Adams, 2015），當行政總裁（CEO）向下屬道歉時表現抱歉，下屬會想到如何將功補過。但如果 CEO 看起來很開心或中立，那麼道歉實際上會加劇下屬的負面情

緒。而在看起來悲傷的 CEO 道歉之後，公司的股價往往會上漲。

故此，如果我們真的想修復關係，在不少情況「面對面」道歉是最好的選擇，因可以表示誠意和即時回應對方的訴求。但亦有一些情況通過電郵或短訊，以文字發送道歉作為第一步可能也是合適，例如不知對方是否願意原諒自己而想投石問路，但對一些人來說文字的道歉可能不夠誠意，甚至有反效果，這要看我們是否了解對方。不過也有一些正面的例子，如在 2017 年豐田車行向車主發出道歉信，並宣布因汽車氣袋安全問題而作出免費更換。

談到怎樣道歉，很誇張的是在日本甚至有專門替人道歉的公司，收費如下：信函、電話或電郵道歉每次收費約 \$715 港幣；當面致歉約 \$1800 港幣，更有按每小時算的收費制度，特別為要面子又不想失禮的人提供服務（利嘉敏，2018）。不知如果香港有的話，是否會有人想使用這方面的服務。

道歉的好處

可達致以下的效果：

- 伸出橄欖枝（和平之手）
- 釋出善意
- 打開真誠的對話
- 避免紛爭進一步升級
- 朝向和解及復和的第一步，亦是重要的一步

道歉需要勇氣

對一些人來說，向人道歉是不容易的，因很難承認自己的不是和錯誤，而且不知對方是否願意原諒自己。故先處理自己的情緒，以致願意行出一步有可能改善關係。但道歉本身需要人有不怕受傷或被拒絕的勇氣才能實行出來。

聖經對道歉的教導

如果你是基督徒，相信你也知道聖經中有不少對道歉與和好的教導，例如先與弟兄和好才獻禮（太 5:23-25），而下面是浪子的比喻（路 15:17-24）：

「小兒子…醒悟過來，就說：『我父親有多少的雇工，口糧有餘，我倒在這裡餓死嗎？我要起來，到我父親那裡去，向他說：「父親，我得罪了天，又得罪了你。從今以後，我不配稱為你的兒子，把我當做一個雇工吧！』』於是起來，往他父親那裡去。相離還遠，他父親看見，就動了慈心，跑去

抱著他的頸項，連連與他親嘴。兒子說：『父親，我得罪了天，又得罪了你。從今以後，我不配稱為你的兒子。』父親卻吩咐僕人說：『把那上好的袍子快拿出來給他穿，把戒指戴在他指頭上，把鞋穿在他腳上，把那肥牛犢牽來宰了，我們可以吃喝快樂！因為我這個兒子是死而復活，失而又得的。』他們就快樂起來。」

經文指出，原本小兒子感到罪孽深重，想向父親道歉，他還未說他已預備的說話父親便叫停了，當中的差別是小兒子沒有機會說出「把我當做一個雇工吧！」這一句，父親便命人把「上好的袍子快拿出來給他穿，把戒指戴在他指頭上，把鞋穿在他腳上，把那肥牛犢牽來宰了」，這豈不是雙方也願意和好的最美麗圖畫嗎？深願在我們的社會中能有多些人願意作出真誠的道歉，化解衝突，成為和平之子。

參考資料：

Brinke, L. t. & Adams, G. S. (2015). Saving face? When emotion displays during public apologies mitigate damage to organizational performance. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 130, 1-12. doi.org/10.1016/j.obhdp.2015.05.003

Gourguechon, P. (2018). The Psychology Of Apologies: Is Mark Zuckerberg Getting It Right? *Forbes*. Retrieved from <https://www.forbes.com/sites/prudygourguechon/2018/04/09/the-psychology-of-apologies-is-mark-zuckerberg-getting-it-right/#3c7d8e8c31f2>

Lewicki, R.J., Polin, B. & Lount, R.B. (2016). An Exploration of the Structure of Effective Apologies. *Negotiation and Conflict Management Research*, 9, 177-196. doi.org/10.1111/ncmr.12073

文匯報。(2011)。朱鎔基：日本從來沒有正式向中國道過歉。擷取自網址 <https://web.archive.org/web/20160923195352/http://info.wenweipo.com/index.php?action-viewnews-itemid-51393>

文匯報。(2013)。鳩山由紀夫為侵華暴行道歉。擷取自網址 <http://paper.wenweipo.com/2013/11/14/HK1311140045.htm>

蔡培偉。(2018)。道歉——從一句「對不起」開始。合法的道歉。擷取自網址 <https://tdwww.org.hk/2018/12/10/%E9%81%93%E6%AD%89-%E2%94%80-%E5%BE%9E%E4%B8%80%E5%8F%A5%E3%80%8C%E5%B0%8D%E4%B8%8D%E8%B5%B7%E3%80%8D%E9%96%8B%E5%A7%8B/>

Now 新聞。(2018)。教宗向受教會傷害的人道歉。擷取自網址 <https://news.now.com/home/international/player?newsId=318019>

利嘉敏。(2018)。替人哭跪求饒的「道歉公司」。香港經濟日報。擷取自網址 <https://paper.hket.com/article/2094171/%E5%88%A9%E5%98%89%E6%95%8F%20-%20%E6%9B%BF%E4%BA%BA%E5%93%AD%E8%B7%AA%E6%B1%82%E9%A5%92%E7%9A%84%E3%80%8C%E9%81%93%E6%AD%89%E5%85%AC%E5%8F%B8%E3%80%8D>

讓愛飛翔

梁趙穎懿女士
高級心理輔導員

婚姻需要很多澆灌施肥，用心栽種，但開花結果的喜悅予人無比動力，在付出中也感到幸福、自願。如何注入愛，令感情歷久常新？

至死不渝的愛情，一份真摯的明白、接納，相知相惜，深情相繫，相信是很多人心底的依附渴望。我喜歡「讓愛飛翔」這題目，蘊含自由與活力。當然婚姻需要很多澆灌施肥，用心栽種，但開花結果的喜悅予人無比動力，在自願付出中也感到幸福。在離婚率高企的香港，我不時遇到稀有品種——恩愛夫妻，提醒我夫妻關係可以長青；細水長流地注入愛，夫婦感情可以經歷一季又一季的燦爛，在關

係低迷時堅持努力，開創生機，而不是訴諸緣盡而分手。

若婚姻是一條河流，它有泛濫成災及污染、枯竭的危機，也可以滋潤大地，成為蒼生的寶貴水資源。危與機，原是銀幣的兩面，只要小心栽種，總有機會扭轉乾坤，切勿輕言放棄。以下是一些值得參照的經驗和方法。

1. 防微杜漸

關係問題跟身體疾病一樣，需要病向淺中醫。

覺察問題、注意、正視，是第一步，不要鴛鴦政策自欺欺人，讓問題坐大與擴散，直至不可收拾。若你曾做到前幾篇提及的脫離惡性循環，請保持警覺與開放的心，對自己及伴侶的需要敏銳，留心回應。危險訊號存在於身體與情緒中，有些人先留意到身體的不適，連繫到相應的情緒；有些人先感應情緒反應，為情緒命名，再留意身體的相應反應。

身體的不適增強或情緒不穩惡化，都在召喚你給予時間與照顧，細察甚麼導至目前狀態，即導火線是甚麼？敏感處、痛處是甚麼？過去甚麼能助你回復平靜？你需要對方怎樣的肯定或回應？一旦自己情緒平復下來，較易以溫和的態度溝通，表達自己的期望或需要。箴言 15:1 指出「回答柔和，使怒消退；言語暴戾，觸動怒氣。」說話猶如利劍，不要小看其殺傷力，而語氣、態度與內容同樣重要。若不慎掉進惡性循環中，趕快離開罷！（參本專欄 2 之〈同心退敵〉）

2. 設計增進感情的小舉措 (bonding rituals)

家中有小狗的人多經驗過，每次回家小狗跑來搖尾迎接的歡愉，而主人自然而然地報以笑臉或輕撫；或是小孩開心迎接父母回家，擁抱親吻，感情連結盡在不言中；可是與伴侶卻未必會如此熱情招呼。事實上，這些小習慣對連結情感有微妙的作用，尤其在分離與重聚的時刻或特別日子（如結婚周年），一句說話、一個輕吻、一個短訊，情意無限，甜在心頭，是在情感銀行存款，讓你有更多資本抵禦情感低潮或風暴。

增進情意的小舉措，重點在恆常、頻密地發生，不用大費周章，卻需細意經營，例如：夫婦的二人世界時間，不談家庭事務或兒女事宜，專注於聆聽和了解對方的感受與需要，適切地回應，即不急於提出建議解難，著重進入內心，深度明白，感其所感，給予同理回應，即使問題未有出路，同行、支持叫關係更親密相依。簡單如一聲問候，一杯熱咖啡，一句讚賞，都是關係的營養素，如果每天發生，益處更大。此外，刻意安排的活動、家庭旅行等習慣，也能聯繫感情，製造更多正面回憶。

3. 分歧與衝突時抓對「重點」

夫婦性格不同，要作抉擇時易生分歧，處理不善會演變成衝突，若回應偏差更會急劇惡化。抓對重點就是要中的，就像孩子頭痛你不會請他吃雪糕，太太腰痛你不會替她按摩肩頸。有些人以為太太投訴工作很辛苦，就叫她辭職或獻計應付，以解決問題。這是解難式應對，很易捉錯用神，小則幫

不到忙，大則弄巧反拙，吵架收場。回應感受和具體行動都有好處，需視乎當下伴侶的需要與期望，不一而足。一般而言，女性期望先得到情感支持，需要時才討論實際方案。

若夫婦對一件事有不同想法，最忌爭論誰對誰錯或誰有決定權，更甚是人身攻擊，看為對方人格或性格有問題，批評低貶。其實大部分事情沒絕對的對錯，也不是只有單一的解決方法，重點是與伴侶的關係，對方的需要和感受，尤其涉及依附需求與恐懼，更要著力建立信任與開放溝通。當雙方能充分表達自己的想法、感受和關注點，又感到被聆聽、尊重、明白和重視，問題及差距自會縮小，雙方在情感安全連結中合力找解決方案。（詳見本專欄 4〈梳理衝突〉。）

若對方是衝突的主角，即不滿的對象，無論爭執點是甚麼，最重要是先安頓自己的情緒，才能以不具攻擊性的態度提出問題，平等而有建設性地商討不同方案。若你發現雙方沒有足夠的信任或安全感，需先談談大家的關係、信任與深層感受，理順這些「重點」之後，彼此更能開放、平靜地合作解決問題。若問題底層的依附恐懼與需求被忽略，即使有「解決方案」，也難以回應安全感、情感連繫的需要；相反，安全連繫的夫婦面對衝突時更能表達自己、明白體諒對方，以及冷靜思考，分析解難。

當大家感到卡在衝突中互不相讓時，不妨抽離一會，想想過去自己做甚麼能幫助對方平靜下來，重建安全連繫？你又渴望對方怎樣幫你？回想成功的經驗或可給你脫離當下困境的出路。

4. 強化正面經驗

對很多人來說，正面的經驗一縱即逝，負面的經驗如骨在髓，難以釋懷。當夫婦的關係出現正面的變化，必須攔住、放大、停留，銘記於心，不讓它輕易溜走。正如我們喜歡把一些珍貴照片放大掛在家中或用作手機螢幕背景，我們也要這樣常常重溫美好時刻。編織故事與分享是一個非常有效的方法，當然代價是花時間心力去組織與深化正面的經歷。例如：你們經歷過彼此開放交心的對談嗎？對方有甚麼行為態度令你感動？有甚麼回應很到位窩心？甚麼令你們的關係突破/轉向？這些美好的轉變是怎樣開始、怎樣演變出來的？歷程中經過甚麼嘗試與挫敗？如能將一個經驗用言語或影像描繪，更能清晰記憶，令感受歷久彌新。

有時一個動作、一個表情，都可以觸動心弦，開啟情感連繫，良性互動。例如一位太太因丈夫的

行為深感受傷，有一次當她慟哭時丈夫坐在旁邊揩淚，她抬眼瞥見他通紅含淚的眼，突然心靈連結了，丈夫的眼神眼淚滲著後悔與痛心，夫婦相擁痛哭，更渴望重建關係。每個人都渴望被看見、被明白、被肯定，若能看見表象底層的愛與關懷，凍結的心也可回溫。別收藏在心暗自歡喜，告訴對方，使愛流動，善循環。信任怎樣回升？傷害怎樣放下？饒恕怎樣發生？（參本專欄6共創寬恕的療癒故事）這標誌著夫婦關係的突破與成長，怎樣共同跨越關係低谷，也可成為再陷負向互動循環時的出路提示。簡而言之，這樣的故事聚焦於轉變的動力、元素、催化劑、轉捩點等，以語言和影像闡述踏過高山低谷的愛情故事。

5. 開創未來的愛情故事

對很多人來說，婚前的愛情故事最深刻美麗。有些人在二人世界的階段夫婦感情仍很親密，在孩子出生後開始無暇拍拖，話題總繞著兒女的大小事情，甚至為了照顧年幼子女與孩子而不與配偶同睡，大大影響性生活，感情越發褪色。除了正視性生活不滿足所折射的關係問題（詳見本專欄7婚姻中的性趣），夫婦可攜手共創下一階段（即未來五至十年）的愛情故事，以下是一些可參考的做法。

- a) 你憧憬五年或十年後與伴侶的關係是怎樣的？到時兒女是甚麼年紀？自己處於哪個人生階段？你有甚麼需要？你對伴侶有何期望？你估計伴侶有甚麼需要？你知道他/她期望你怎樣回應嗎？例如：五年後兒子升上中學，太太期望丈夫花多點時間做兒子的生命教練（coach），在戀愛、學業上給予引導，那麼今天丈夫需怎樣裝備自己？與兒子的關係基礎如何？太太可以怎樣協助丈夫發揮爸爸的角色？
- b) 你個人有甚麼夢想？未來五或十年有甚麼計劃？為了照顧家庭放下了甚麼？為了達成夢想，你需要伴侶怎樣配合？怎樣影響家庭生活，尤其二人相處的時間？怎樣協調？例如：丈夫因子女年幼擱置了進修計劃，何時適合報讀？又例如子女往外國升學，太太從前是家庭主婦，會否重投工作或學一些有興趣的事？

- c) 想像子女到了適婚年齡，你有甚麼夫婦相處的心得想跟他們分享？你們怎樣刻意栽植感情，令大家感到對方人在心在？怎樣明白對方的需要？怎樣才算適切回應？愛情像植物，不澆水施肥，很快就枯萎，不在於婚齡長短。

6. 建立新的愛情觀

原生家庭的親身體驗、中國文化、教育等均影響人的家庭觀和愛情觀，流行文化，包括電影、動漫、小說等也對人的愛情觀潛移默化。過去的戀愛經驗不停改變一個人最初的愛情觀，至於是修正還是扭曲愛情觀，就視乎戀愛經驗及對這經驗的理解、反思與結論。例如：夫婦本來互相指責，覺得人的自私蓋過愛情，但經歷關係復和後，將用心聆聽對方、不急於辯解、開放地分享自己的依附恐懼等正面經驗化為新的信念與模式，對伴侶更多信任愛惜，對愛有新的理解。因此，筆者鼓勵大家密切留意婚姻中的正面經驗，不斷修正愛情觀、確認自己與伴侶的優點，正面看彼此的關係，銘記正面的互動模式，譬如用一個畫面來描繪美好的關係像甚麼？在回憶中溫暖心靈，在關係受衝擊考驗時成為堅持的力量。

結語

本文參考《抱緊我》的第七個對話，一方面提出實際有效的方法，為婚姻加護加油，另一方面呼應本專欄之前提及的要點，作為本專欄的總結。在各篇專欄文章中，筆者曾提出很多小練習與反思問題，先自己細想深思，再與伴侶分享討論。若大家花時間心力去做，相信對夫婦感情有進補之效，祝福大家以愛守護家庭、栽種婚姻，花果豐盈。

寫這個專欄，是希望婚姻遇到困難的讀者，在初始階段已有自救之路。過去八期我與讀者一同反思及嘗試源於情緒取向婚姻治療的七種對話，不僅步步進深溝通，更加深對自己及伴侶的了解。我曾與丈夫嘗試做所建議的練習，發現一點不容易，因為是促進深度互動的對話，卻是具體而可行的道路，盼望讀者努力投入嘗試，令婚姻更強韌滿足。



如何對孩子表達愛



賴靜琳博士
臨床心理學家

在我的輔導經驗，當年輕人談到父母，常說：「我知道他們是愛我，但……」。當我與父母溝通時，也感受到他們對子女的愛和關心。那麼，要讓子女們感受到父母的愛，為什麼好像很不容易呢？

蓋瑞·查普曼博士 (Dr. Gary Chapman) 在 1992 年出版了《五種愛的語言》(The Five Love Languages)。後來又出版了數本書，把「愛之語」的概念應用在其他的人際關係，包括父母和子女的關係。自從我在十多年前認識了「愛之語」這個理論，它對我在夫婦和家庭治療工作，甚至個人輔導工作中，有著重要的幫助。查普曼博士認為，每個人表達和接收愛的方式是不一樣，就好像不同國家的人會說不同的語言或方言。如果父母和子女的「愛之語」不相同，就可能出現孩子「知道」父母在表達愛和關心，但很難「感受」到。人與人之間的關係從來都不能只靠頭腦上的認知和理解來維繫。若父母能了解並多運用子女們的「愛之語」來表達關愛和欣賞，父母和子女的關係有更大機會得到提升。

五種「愛之語」包括：

1. **肯定的言語 (Words of Affirmation)** —— 透過言語對子女表達疼愛、關心、欣賞、鼓勵、和正面的引導等。這些說話都能讓子女們感受到父母對自己的重視，從而建立他們的自我價值和安全感。
2. **精心的時刻 (Quality Time)** —— 高質量的相處時刻，是父母給與子女專心一意的關注，和他們做一些他/她享受和適合其身心發展、單對單的活動。這是表達重視對方，喜歡和對方在一起的方法，能讓他們特別感受到自己對父母的重要。

3. **接受禮物 (Receiving Gifts)** —— 雖然大部分人都喜歡收禮物，但那些擁有接受禮物為主要的「愛之語」的子女，他們在收禮物時的反應會不大一樣。對他們來說，一些最有意義的禮物會成為他們心中愛的象徵，是送贈者和他的愛之延伸。
4. **服務的行動 (Acts of Service)** —— 如果孩子的主要愛之語是這一種，你對他們提供的行動上的幫助，會讓他們更深地感受到你對他們的愛。例如當他們要求幫助修理一些物品，除了是實際的幫助，他可能同時在表達他的情感需要。
5. **身體的接觸 (Physical Touch)** —— 明白這種「愛之語」的人喜歡擁抱、親吻、拖手等身體接觸，但也有其他的方法表達，例如：讚賞的時候會拍拍孩子的膊頭。

保持愛箱常滿

感受被愛是人基本的情感需要，對人的情緒健康有重要的影響。當人缺乏被愛的感覺，就好像油箱沒有油，會影響個人的情緒、行為等各方面的功能和表現。人心裏都有一個「愛箱」(Love Tank)，而子女的不當行為背後很多時，是他們的愛箱很空虛，誤用了以為有用的方法來尋找他們很需要的愛的養分。父母只要多留意子女們對那一種「愛之語」有最熱切的反應，和觀察他們喜歡用那一種「愛之語」表達對其他人的愛和關心，便可漸漸理解他們的主要「愛之語」，從而多用孩子最能感受到愛的方式來填滿他們的愛箱。

Reference:

Chapman, G. & Campbell, R. (2016). The 5 love languages of children: The secret to loving children effectively. Chicago, IL: Northfield Publishing.



瞬間

看心理

圖·文·陳穎昭

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。



心的空間

在這個社會紛亂的時候，我們需要好好去休息、照顧自己的身心靈，才能迎難而上，繼續發光發亮。我們需要修煉一顆安靜的心，營造一個心的空間，去梳理情緒、整理思路。在充滿無力感和未知的前境下，好好愛惜自己，為走更遠的路。我們一起同在、同心、同行。那怕光是那麼微小，只要有光，積少成多，黑暗就會變得光明。Let us shine.

© MICHELLE CHAN ARTS 2019

人事消息

臨床心理學家李盛源先生已於 2019 年 8 月 1 日起加入誠信綜合治療中心，成為專業團隊的一分子。李先生有豐富工作經驗，包括教學、學生輔導及後於公營醫院臨床心理服務及大學臨床心理學碩士課程榮譽臨床導師等。有關李先生的詳細介紹可瀏覽本中心網頁 http://www.allianceholistic.com.hk/tc/professionals_detail.php?id=37，約期可致電九龍中心，電話：2397-0798。

