



本期內容

編者的話	1
暢談心理學	
兩代也在捱——	
從一個警察兒子的故事說起	2-3
童心同行	
如何跟孩子解說社會上的衝突事件	4
www.互動平台	
社會暴動……我有驚恐症？	5-6
如何幫助警察與示威者	
有健康的心理狀態	7
靜心靈思	
亂世中之情緒動力	8-9
特稿	
「心靈靜舍」活動篇	10-11
瞬間看心理	
Refresh!一顆清新的心	12

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
歐銘鎔醫生 陳華發醫生

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 梁趙穎慧女士 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

第三十二期通訊編輯小組

督印：李詠茜博士
編委：譚日新博士
胡鳳娟女士
許丘加莉女士



譚日新博士

執筆時是二零一九年十二月，在過去六個多月的社會事件中，筆者不斷思索，作為心理治療師，在社會紛爭事件中，我們是否有一個特別的社會道德責任？又是否有特別的角色可以發揮？最近有機會拜讀美國明尼蘇達大學家庭社會學院教授 Dr. William Doherty 的著作「Soul Searching: Why Psychotherapy Must Promote Moral Responsibility」，作者探討在心理治療當中，什麼是「委身」、「正義」、「誠實」、「社區」、「關懷」、「勇氣」和「審慎」，指出心理治療師的道德責任，要考慮的不單是輔導房間內的事，更要考慮一些可能是涉及社會的事件，從而了解對案主有什麼影響。事實上，生態系統理論 (Ecological Systems Theory) 指出，一個人不是生活在一個孤島，而是在社會環環緊扣的不同層面中，人會在錯綜複雜當中受著不同方面的牽連與影響。筆者相信在現今的社會中，已經沒有人能獨善其身，分別可能只在於影響的程度和層面而已。有政評分析指出，現今香港的處境是百年開埠以來所未曾發生過的，相信不會在一時三刻就能有重大的改變，故心理治療師需要持續多方面的反思，才能回應時代多變的需要。

今期的文章，大部分都是與近期的社會事件有關。專欄方面，筆者談到政治事件對家庭關係的影響與出路。賴靜琳博士則與父母分享「如何跟孩子解說社會上的衝突事件」。另外，有留言者在本中心網頁「互動平台」中提及社會事件引起的情緒問題，我們亦將有關回應刊登出來，作為大家的參考。新的專欄「靜心靈思」由友好機構「心靈靜舍」的同工執筆，第一篇文章是「亂世中之情緒動力」，探討基督教靈性如何結合心理學去化解因社會動盪而引起的情緒反應。陳穎昭博士藉著她的畫作跟大家分享在不同拉扯中如何能有「一顆清新的心」。假如讀者覺得以上文章有一些既定的政治看法，這只代表作者的個人意見而不是本中心的立場。

由「心靈靜舍」主辦並本中心協辦的講座「基督為依輔導與心靈覺醒」已於 2019 年 11 月 30 日順利舉行，當天出席者反應熱烈，可從特稿中當天兩位參加者的回應看出。未來「心靈靜舍」亦會繼續舉辦一些基督教靈性與心理成長相關的課程，有興趣人士可參閱通訊內的資訊。

當大家收到這份通訊時，相信差不多已臨近農曆新年，在此謹代表本中心祝願大家身心社靈都能得著調息與重整。

譚日新博士
臨床心理學家

兩代也在捱—— 從一個警察兒子的故事說起

筆者執筆時是二零一九年十一月，剛發生了「中大嚴重政治衝突事件」。昨天朋友傳來一段影片，當中一位年青示威者說自己是警察的兒子，表示如果「黑警死全家」，他也應該死，當時他身邊的朋友勸他不要做輕生的事，最後他們相擁而泣。從影片中可感受到他「情義兩難存」的為難：一邊

是他的政治戰友，另一邊是他的父母。事實上，自二零一九年六月開始發生的政治事件，除了帶來社會的嚴重撕裂，也帶來不少家庭中的衝擊、爭拗、甚至反目成仇。本文是根據筆者二零一九年十月在環球天道傳基協會講座——「你講我聽！我講你聽？兩代之間……」的分享輯錄而成。

兩代在爭拗中的常見批評

父母對子女

- 覺得他們太衝動。
- 思想和行事幼稚。
- 不顧及成效與後果。

子女對父母

- 覺得他們不夠熱血。
- 是既得利益者。
- 怕付出、怕死。

兩代在政治處境中的常見爭拗

- 政見不同的處境：父母是藍絲，子女是黃絲。
- 政見相同的處境：父母是和理非，子女是勇武。
- 與政治無關的處境：父母擔心子女外出到某些區域是否安全等。

在以上的不同處境中，子女每次外出，父母會擔心，晚一點回來也擔心

- 有些會把感受放在心。
- 有些每次子女外出也會抱頭痛哭。
- 有些會直接罵出來。
- 有些會與子女對罵。
- 有些因積怨已深而沒什麼可談了。

父母要明白青年人的內心在想什麼

- 年輕人重視夢想，傾向不太考慮現實，不太擔心未來的生活與經濟。
- 相信自古英雄出少年，認為可透過政治行動帶來社會的改變。
- 其背後追求的信念是民主、自由、公平及法治等等。

子女要明白中年人的顧慮

- 有很多在家庭、工作、社會及教會已建立的基礎和責任。
- 生理機能衰退，要保存所有，不想失去，因怕不能再得回來。
- 故擁有愈多、愈難犧牲。
- 除非為了子孫，否則只會在必要時才作出犧牲。

事實上，有人把以上中年人與青年人的分別理解為第二 / 三代與第五代香港人的分別（呂大樂，2007）。

父母面對子女參與政治行動可怎樣處理？

處境(一)：如子女堅持要外出，怎辦？

處境(二)：如子女不告訴父母而出了去或父母事後才知，怎辦？

沒有簡單絕對的正確做法，
但父母可思考以下問題

- 父母能否絕對阻止子女外出？
- 與其擔心，父母會否考慮和子女一同外出，保護他們？
- 父母是否不可表達自己真實的看法？
- 父母日常是如何與子女溝通和達成共識的？如以往的情況不理想，可視這次為改變的機會。

基督徒父母角色的特點

- 母親——餵養、安慰、鼓勵。
- 父親——供應者、保護者、心靈導師。
- 認定自己作父母的召命(Calling)，最終是向上帝負責。
- 相信子女是上帝所托管的，父母沒有最終擁有權，他們長大後也要自己向上帝負責。

基督徒父母的反思

- 是否能認定家人關係比政治看法和參與更重要？
- 相信最後能令子女「自重自愛」是因為自己的愛及有效溝通。
- 好好檢視自己的情緒——包括擔憂及憤怒等，與及學懂如何梳理，以致不會單單基於自己的情緒，而是以原則去教導子女。
- 父母是雙劍合璧？還是愈幫愈忙？彼此是助力？還是阻力？
- 面對青年人，父母應以身作則，先踏前一步去道歉，尋求和睦。
- 如暫時未能立即解決衝突，要耐心等待。

基督徒在家中轉化衝突的特點

- 以聖經教導去學習如何與家人相處
 - 「你們做父親的，不要惹兒女的氣，只要照著主的教訓和警戒，養育他們」(弗 6:4)
 - 「孝敬父母，使你得福……」(申 5:16)
 - 「但你們各人要快快地聽，慢慢地說，慢慢地動怒」(雅 1:19)
- 寬恕——透過個人自省、認罪和悔改，去經歷聖靈的赦免。
- 復和——在寬恕對方後，可先由一方開始主動尋求和解，去挽回對方，最終達致關係的修補。

回到開頭的例子，深願那位年青人除了能與他的戰友相擁外，有一天也能與他的父母相擁、寬恕與復和。最後，謹以聖經的教導「……使父親的心轉向兒女，兒女的心轉向父親……」(瑪 4:6)與大家互勉，會繼續為香港的家庭祈禱，誠心所願。

父母對子女參與政治行動的擔憂是什麼？

- 受傷、傷人、被捕及坐牢。
- 以上的法律後果及身心後遺症。
- 有案底後的前途。
- 日後對社會及法律體制的信任。

若子女真的有以上情況， 父母可怎樣處理？

- 在這時責備？說教？還是不離不棄？
- 作為父母，你願意與子女同行嗎？
- 如需要專業人士的支援，應盡量協助。
- 這或許會成為更「互相明白」及「關係進深」的契機。

基督徒子女的反思

- 或許子女很想父母認同自己的決定和看法。若不，可嘗試了解他們。
- 縱使與父母的政治看法或策略不一致，可否認定「父母的愛」？
- 子女相信世間上最不會傷害自己的人是父母嗎？
- 「愛之深、責之切」(Tough-love)，父母不是說一些子女喜歡聽到的說話，而是說一些對子女有好處的說話，子女能相信父母是這樣對待自己嗎？

家庭中解決衝突的方法

- 暫時抽離，不硬碰硬。
- 緩和情緒，避免惡化。
- 了解感受，正視成因。
- 寬容體諒，尋求出路。
- 認錯道歉，接納結果。
- 如有需要，尋求協助。

參考資料：

呂大樂。(2007)。《四代香港人》。香港：進一步多媒體有限公司。



賴靜琳博士
臨床心理學家

4

香港的社會事件已持續幾個月，對大部分香港市民，甚至身在海外的香港人，都做成不同程度的情緒困擾。除了成年人會因著新聞和媒體資訊或親身經歷而受到影響，小孩的情緒困擾也不少。曾聽聞朋友就讀幼稚園的兒子因為住家附近的警民衝突而感到驚恐，亦有朋友的小孩在 721 事件後乘搭西鐵時驚怕得哭了起來。很多家長都盡量不讓年幼的子女看新聞報道，但因為社會事件對日常生活的牽連甚廣，加上資訊傳播迅速，小孩們都可能在不知不覺間受到影響。因此，我想在今期的專欄跟大家分享跟小孩解說社會動盪或嚴重事件的一些注意事項。

1. 適度地限制和主導小孩接收的資訊內容和方式。對年幼的小孩，盡量不要讓他們看見或聆聽太多可能使他們恐懼或震驚的新聞報道，尤其是有圖片或影片的內容。成人之間在討論新聞的時候，也要留意附近的小孩是否有機會接收到不適合他們程度的資訊。即使小孩們表面上似乎沒有在意或任何反應，也未必等於他們沒有在聆聽。
2. 提供合適小孩心智發展程度的基本資訊。當小孩無可避免知道一些新聞或事件，家長應盡量解答他們的疑問，提供適合他們年紀的基本簡單資料。年紀大一點的孩子可能會從社交媒體得知不同的資訊。家長應留意和尊重他們對事件的解讀、看法和感受，從而跟他們作出討論和適當的引導。

3. 多用開放式問句 (open-ended questions) 來鼓勵孩子說出心中的想法和感受。例如：「你知道的事情是怎樣的？」或「你對這件事有何感受？」不要假設孩子們的憂慮和疑問跟自己一樣，嘗試從他們的角度（包括他們的心智成熟程度、性格、接收資訊的途徑等）去理解他們的觀點和接納他們的感受。
4. 安撫孩子對自己或家人安危的焦慮。面對不穩的社會狀況或環境，家長可盡量在日常生活的安排上給予多點規律性和可預測性，增加孩子的安全感。回應孩子的疑慮時，應用冷靜的態度，並向他們肯定家長有足夠的能力去保障他們和自身的安全；也不要說不幸的事「一定不會發生」，而是著重家長可用什麼方法處理孩子的擔心和確保大家免受傷害。
5. 照顧孩子之餘，也要留意自己的情緒和壓力反應。近來很多香港人都有心情低落、焦慮不安、胃口變差、及失眠等症狀。照顧自己的情緒和健康，與照顧孩子和家人是同樣重要的。我常跟家庭照顧者說，不要忘記自己也是家庭的一份子。家長有穩定的情緒，對孩子的情緒也會有穩定作用，因為孩子會不自覺地從身邊成年人的反應來評估環境的安全。

「互動平台」是誠信綜合治療中心網頁上的「留言區」，多年來透過此網頁平台收到不少瀏覽者的留言，表達他們關注的問題。本中心的顧問及專業團隊，包括精神科醫生、臨床心理學家及心理輔導員等定期回覆。專業團隊的回應除了解答留言者外，我們更希望能為公眾提供一般心理健康教育資訊。通訊編輯嘗試定期從網頁的公開「互動平台」中的回應文章中，轉載合適內容在這專欄和讀者分享，希望讀者也有所得益！也歡迎讀者登入中心的網頁www.allianceholistic.com.hk瀏覽「互動平台」的其他文章！



留言

社會暴動後，我感到不適，每天看到新聞畫面覺得驚和唔開心。驚過平時看電視的打鬥片，因為這是真實的。當同事講到政治時，我也不敢參與，因為平時看似很 nice 的人會變了另外一個人，不斷鬧不支持的一方，露出憎恨的樣子，很大反應，嚇死人。然後回到家，家中的母親一邊看新聞，一邊大聲鬧電視的人，同我講嘢，我表現冷漠點，她就以為我與她立場唔同。（其實我只是無出聲，心中沒有立場，只是不想社會混亂和暴力。）請問我是否有驚恐症？可以如何處理？

回應

Kennis,

由二零一九年六月開始至今，香港社會進入一個很動盪不安的狀況中，每天只要打開電視看到有關香港社會的新聞報道都會容易令我們感到不安，甚至煩躁或傷心難過，正如你所描述「覺得驚和唔開心」。加上看到的新聞片段以及個人不同的自身經驗，這種巨大而不尋常的社會事件會帶給不同的人不同程度的震撼，甚至驚嚇，所以有些人可能會表現得不尋常的激動和激烈。

事實上，不想社會混亂和暴力都是人很正常的期望，所以在越混亂、越不安的時候，有些人會越努力去表現得平靜，幫助自己之餘，更不想讓混亂和激動加劇。不過這份平靜也有機會被誤以為是冷漠，因而被誤會，甚至是攻擊。

至於你懷疑自己是否患有驚恐症，並想了解可以如何處理，以下驚恐症的資料可供你參考。

根據美國精神醫學會 (American Psychiatric Association) 出版的精神疾病診斷準則手冊第五版 (DSM-5) 的診斷準則，驚恐症患者會：

反覆出現未預期的驚恐發作。驚恐發作是指突然出現一股強烈的恐慌或不適感，並且在數分鐘內變得極度強烈，期間會出現以下四項或以上的症狀：

- 心悸、心跳加速；
- 出汗；
- 發抖或顫慄；
- 有呼吸困難或有窒息感；
- 哽塞感；
- 感到胸痛或感到胸部不適；
- 噁心或感到腹部不適；
- 頭暈；
- 發冷或發熱；
- 麻木或有刺痛感；
- 感到不實在；
- 害怕失去控制或即將發狂；
- 害怕即將死去。

在驚恐發作的至少一個月或以上的時間裡還有以下一項或以上的症狀發生：

- 持續擔憂是否會再次驚恐發作或出現其症狀；
- 為了避免驚恐發作而產生的行為改變，例如逃避運動或不熟悉的環境等。

以上這些突如其來出現的病徵一般都使患者十分痛苦，因為突然的恐懼感是十分恐怖的，會認為自己不知何時會昏過去或死亡。不過即使如此，驚恐症仍是可透過藥物、心理輔導或兩者同時進行來治療。

藥物治療幫助患者提升身體內的神經傳遞物質數量至回復正常水平，同時減低患者的焦慮感及恐懼感，有些藥物則提供鎮靜作用。

心理輔導幫助患者了解此病的成因及詳情，讓他們了解自己的身體為何出現這些病徵，使他們不用再終日徬徨及憂慮。同時患者會學習到如何應付病發及控制病發，對病情漸漸掌握後，驚恐感覺將會逐漸消失及痊癒。

但願我們都能在此刻紛擾不停的香港社會裏，給自己和其他人多一點諒解和空間，以免產生更多不必要的情緒壓力，讓彼此有更多力量努力為香港社會向前走。

葉魏佩琮女士 (高級心理輔導員)
陳華發醫生 (精神科專科醫生)





WWW.
互動平台

如何幫助 警察與示威者 有健康的心理狀態



留言

失控又憤怒可以如何處理？

我見到在社會事件中，警察與示威者都有失控的表現，誠信一班專家可以告知他們如何幫助自己有健康的心理狀態？身邊的人又可如何做？而市民也有不值警方或示威者的行為，心裡很多憤怒，又該如何處理？望覆，謝謝！

回應

親愛的有心市民：

謝謝你對我們的信任，提出了幾個重要且逼切的問題！我們嘗試分兩個角度回應。

1. 如何處理自己的憤怒，避免失控？這個「自己」可能是警察、學生、或市民。當人留意到自己心跳加快，肌肉緊張，心頭火起，就要開始調節自己的情緒，給怒火降溫。基本的原則是要創造空間，紓緩壓力。做法可以包括以下方式：

- 深呼吸幾分鐘：把注意力轉移到呼吸上，在呼氣時著意放鬆身體肌肉（警察和學生即使在示威現場也可以做）。

- 轉換環境：若可能，暫時離開高壓的環境（包括暫停關注媒體的報導），讓自己冷靜。
- 做一些紓緩壓力的事：比如禱告、散步、跑步、唱歌、接觸大自然等。（禱告和唱歌在示威現場也可以做，運動則是事後可以解壓的良方。）
- 傾訴：在事後向親友傾訴，抒發情緒，尋求理解和支持。若沒有合適的傾訴對象，也可通過寫日記等來梳理情緒。
- 尋求專業支持：若憤怒、受傷、不安等情緒持續強烈，影響生活，應考慮尋求專業協助。

2. 作為旁觀者，如何幫助他人減少衝突和處理他們憤怒的情緒？

- 對憤怒 / 衝突者的情緒表示理解（不一定支持他們的行為），對他們表達同理心。當人感受到被理解，怒氣容易降溫。
- 幫助他們把對方看作人（比如某人的孩子、父親等），是有血有肉，也有自己的限制、軟弱。在對立中，我們容易把對方看作「敵人」，並「去人性化」。當我們看到對方和自己一樣是有血有肉的人，就會自然生出憐憫。
- 聆聽他們傾訴：為心靈受傷的人提供聆聽的支持，不是要給什麼建議或判斷，而是用聆聽承載他們的情緒，給予陪伴和接納。
- 必要時鼓勵當事人尋求專業協助。

希望幫到你和你關心的人！

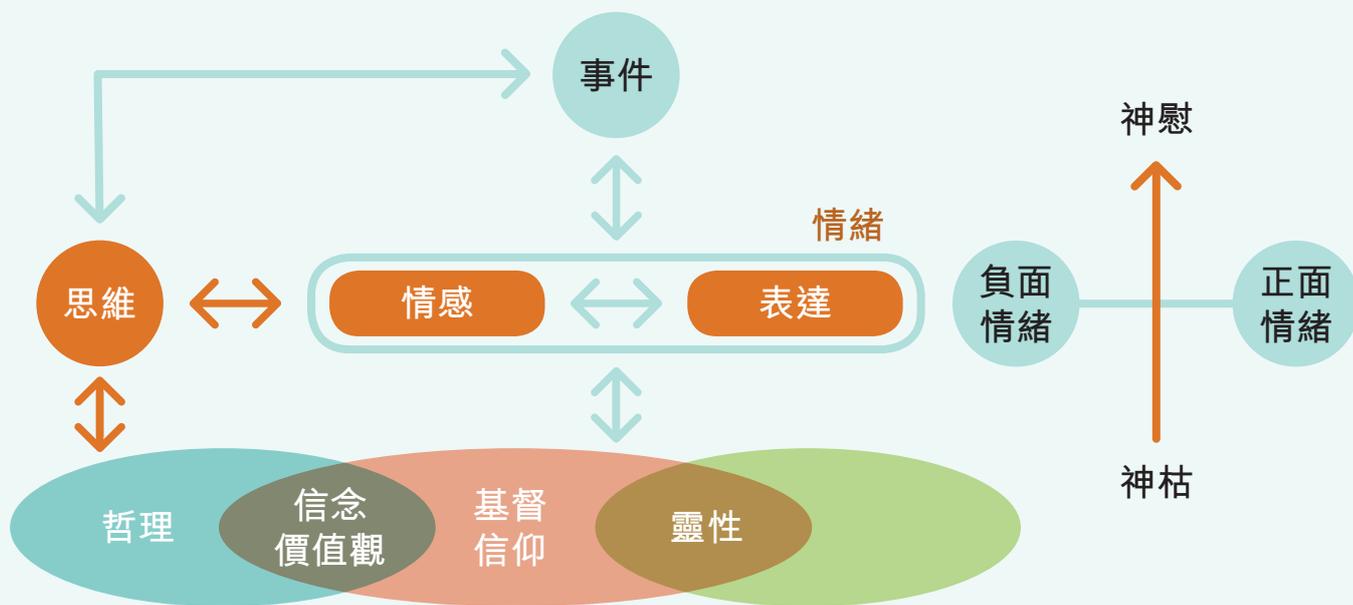
余漫怡女士（心理輔導員）
陳玉麟醫生（精神科專科醫生）

亂世中之情緒動力

小驢
心靈靜舍

情緒動力

8



簡單來說，情緒是「情感」和「表達」互動組合所成。並非人人懂得抒發情緒，若過分抑壓情緒會危害身心健康。我們的情緒時刻受著外在環境所影響，但不是循着既定之軌跡而行，特別是關於人與人之間的衝突，往往是互動及千變萬化的。正如上圖「情緒動力」簡略地勾劃出各種因素與情緒相互之關係。我們的思維會直接影響情緒，因著對事情不同的詮釋理解，會引起不同的情緒反應；同樣地長期處於某種情緒狀態會不經意地影響我們對事

物之看法。我們從成長中累積了一些知識和人生經驗，以所得出的價值觀和信念來建構自己獨特的思維模式。聖經的道理能給予我們很好的理性思考養分，但無可厚非，聖經以外的哲理名言亦能幫助我們建立一個正向思維模式來保持正面情緒。

除了理性以外，總不能忽略靈性對情緒之重要。靈性其中一個重要元素是人有尋找上帝或超然者之傾向，當中可能有超越的經驗，是不能用言語去表



達或理性去完全理解。若基督徒能與上帝相遇，建立密切關係，親嘗上帝無條件的愛，可直接栽種我們的情緒。相反地，若我們長期處於負面情緒狀態，特別是病態式之抑鬱，我們會把心靈的門關上，不願與上帝交往。不論是否有宗教信仰，現今很多人都渴望能有超越經驗，有些靈性活動（例如禪修和靜觀）的確能改善負面情緒，所以在動盪困苦的年代，靈性體驗活動大受歡迎。我們作為基督徒要小心不要走進脫離了聖經真理的默契主義裡¹，筆者認同基督信仰之理性和靈性塑造兩者是同樣重要的。

在香港這大都會生活，凡事講求效率，分秒必爭，我們要時刻保持積極進取的心態。負面情緒往往被視為成功一大絆腳石，害怕它的出現和停留，要不惜一切來禁止或改變它，常以物質甚至黃、賭、毒來獲取短暫的歡愉，難怪現今成癮問題是如斯嚴重。當代心理學和精神醫學亦積極朝向這方面發展，務要盡快把負面情緒扭轉過來。希望遠離負面情緒確實是人之常情，但筆者認為無需要立刻完全否定負面情緒，作為基督徒不要忘記當中還有屬靈的向導。無論是正面或負面情緒，重要是在這情緒狀態下，我們是朝向上帝（神慰）還是遠離上帝（神枯）。效法基督為義受逼迫，在痛苦中體會上帝的慈愛，好使我們能親身經歷信望愛，這是「神慰」²；相反地，罪中之樂最終只會令我們進到「神枯」²而步向滅亡！

面對差不多半年的社會動盪，我們感到恐懼、失落和無助，很多基督徒包括筆者，不禁會問「上帝你在哪裏？」「為甚麼禱告不蒙應允？」常有信徒不經意地回應「上帝有祂的美意，忍耐吧！」對於一些只是頭腦上認識上帝的信徒來說，這種回應可謂殘酷！若從未嘗過上帝的愛，便只能憑著意志咬緊牙關忍耐到底，經過一個月，一年，十年，甚至幾十年的痛苦，我們仍存著不能磨滅的意志嗎？誰說上帝的臨在只是溫馨擁抱的浪漫情景？祂豈不能以翻天覆地的掌權者出現嗎？

我們可以根據上頁的「情緒動力」圖稍作分析，面對如此大的社會環境壓力，必然出現很多負面情緒，但重要的是基督信仰帶給我們多少抗逆能力？在認知方面，聖經給予我們很多處境性的原則，使我們對惡劣的環境有嶄新的理解，從而緩和情緒。深信上帝仍在掌管，我們所需要復原的不是昔日的香港，因為過去表面上的繁榮安定隱藏着很多不公義、罪惡和偶像崇拜。在當下憂傷的情緒中，我們可以根據聖經的教導，帶著使命，積極同心建構一個合乎神心意的新香港，好使我們在患難中仍在參與上帝的工作，向著祂邁進（神慰）。若要踐行上帝的道，不能單靠知識上的認知，還需要在靈裏開放自己，藉著敬拜、禱告、默想、默觀等來經歷上帝的慈愛，才能被感動，以愛推動所當作的事工。

無論何時或如何，這社會事件總有終結的一天，但在一些人當中，特別是年青人，心靈上已留下了深刻的烙印！筆者反覆思量：在將來重建之路上，作為一個維護精神健康的基督徒，有何承擔？回顧基督教二千年的歷史，深被托鉢修會的屬靈傳統所吸引，修士們以極為簡樸和謙卑的入世修道生活模式，平衡理性和靈性塑造，效法基督的愛來服侍貧困人，盼望日後有機會就此與大家深入分享。

註釋：

1. 默契主義又稱神秘主義，是相信人可以透過一些方法與上帝或超然者聯合，是宗教的基本共通信念。
2. 筆者在文中概括地把「神慰」定義為在靈性上朝向神的滿足經驗，而「神枯」則是遠離神的孤單失落狀態，希望藉此提醒信徒不要只是關注情緒的好與壞，亦需要時刻警醒自己的屬靈狀態及與神的關係。若有興趣深入了解「神慰」和「神枯」的讀者，可以參考依納爵·羅耀拉 (St. Ignatius of Loyola) 的神操及相關文章。

參考書：

Ganss GE, *The Spiritual Exercises of Saint Ignatius*. Loyola Press, Chicago. 1992

「基督為依輔導與心靈覺醒」

講座 30/11/2019

講員：霍玉蓮女士 回應講員：彭順強博士、趙穎懿女士

感謝天父在風雨飄搖的香港，保守講座平安進行。

當日天朗氣清，近 250 位參加者投入聆聽、體驗，踴躍發問，帶著啟發與省思離開。

精彩內容包括：

- 甚麼是基督為依 (Christ-centered) 輔導？與人本主義的輔導有甚麼分別？
- 心靈覺醒是甚麼意思？如何促進案主的覺醒？與西方輔導理論有何不同？
- 服侍中如何覺察神的同在與帶領？怎樣默想個案？

以下是兩位參加者的迴響：

迴響一

「治療師憑甚麼去導航？」

很多年前，當我接受社工訓練時，老師教導我們在輔導的過程中，要讓案主自決，我們要保持中立，不要被自己的價值觀影響他們。一向循規蹈矩的我，也嚴嚴地恪守這個原則。然而，隨著日子過去，接觸的個案也越來越多，當我誠實地面對自己時，我不禁懷疑我是否真的可以保持中立：我可以對一些介入別人婚姻的第三者毫無偏見嗎？有信仰的我，可以真心地支持案主選擇同性伴侶，並幫助他們改善溝通，促進關係嗎？如果不可以，我的價值觀、思想、情感、說話對案主產生了甚麼影響？正如霍玉蓮女士分享中所提到的，在輔導的交往中，輔導員會主動或被動地成為案主人生掙扎中的指南針、導航儀。究竟我帶領案主去了哪一個方向？我又憑甚麼去導航呢？

霍女士介紹了點滴親和治療的取向，就是與自己親和，與他人親和，及與上主親和。她指出輔導員要先真誠地與自己及上主親和，才能與案主親和。無可否認地，繁忙的生活常令自己顧此失彼，這講座給我很好的提醒——除了持續進修，增加知識外，輔導員最需要的是些安靜時間，去默想個案，留意自己的感受，甚至是過去的創傷，將自己的憂慮、限制、無奈，都交託給上主，在靈性上操練自己，覺察上主的工作，帶著盼望與案主同行。

迴響二

作為精神科醫生常以藥物或心理治療來減輕病人的徵狀及所帶來的痛苦。身、心、社，靈全人醫治一直以來是自己的座右銘，但撫心自問，是否真的做到全人醫治？在這講座中，我被三位講者在職場上對靈性塑造的熱誠大受感動，使我醒覺到人的本相是照著上帝的形象所創造，我們是上帝所創造被愛的對象，是要回歸於天父的慈愛中。當病徵退減後，不應只是停留於此，是要展開一段漫長回歸之旅，塑造成為一個真正的人，能與上帝和別人結連，以基督為依之心理輔導和靈性關顧便是非常重要。

（講座內容全文會在心靈靜舍面書專頁刊登，請讚好專頁，以便看到最新資訊。）

助人者的靈性操練需要進深才能承載別人，一次的講座無法學會各種操練的方法，需要導師、同伴，持續的學習與操練，心靈靜舍將舉辦更多工作坊給大家，以下是其中三個，報名方法請看心靈靜舍面書專頁。

A 身心靈默觀靈修培育小組

學習寧靜中踏上歸家之路，當我們安然靜默，就如尚未出世的孩子，那未成形之質的我，已經被神看見覆庇。這真我默然安穩，沒有所求，不為昨日的事而後悔和苦惱，也不為明天憂慮和籌算。專心又單純地活在此刻，



安穩在天父懷中體會滿足、平安和穩妥。靈性成長旅程，就是回歸我們照著神形像被造的模樣，如孩子一般寶貴、純真、簡潔、樸實、自由和專一。耶穌說進入天國的人就要像孩子一樣。這靈修小組為上主深愛的兒女提供寧謐禱告的空間，以耶穌禱文操練守護心靈。專心體驗基督的慈愛

臨在，被聖靈的愛火溶化心中的雜念，驅散心中的幽暗，暖和及軟化身心靈的僵硬、繃緊和扭曲，醫治傷痕和痛楚，脫去外在虛假的我，培育真我成長。在至高者的愛中體會身心靈的真、善、美重新呈現！

日期：2020年2月14、28日及3月13、27日（星期五）

時間：上午10-12時

地點：心靈靜舍（旺角彌敦道655號15樓1506室）

對象：渴望靈性成長又願意學習定時安靜親近上主的信徒，尤其社工、輔導員、醫護等專業助人者；願意真誠地重尋真我，抱持開放態度學習和尊重同儕。

人數：8至12人

費用：4堂共1000元

導師：黃笑雯博士（靈修導師）

導師簡介：

黃博士早年修讀音樂及藝術，獲音樂學士（榮譽）學位，其後在香港中國神學研究院修讀基督教研究碩士課程，並於道風山基督教叢林修讀靈修指導高級文憑。其後在美國神學研究協會修讀教牧學博士（主修靈修指導）。黃博士自2002年至今為學校、教會及教牧同工、婦女提供心靈及默觀靈修培育，帶領個人靈修指導、靈修繪畫、靜修/靈修工作坊；曾擔任中國神學研究院婦女生命更新課程靈修講師及為電台主持心靈綠洲靈修節目。黃博士現為道風山基督教叢林特約靈修導師。

B 安歇在主內——再思禱告生活

幫助參加者反省禱告生活的迷思，介紹歸心靜禱及靜觀傳統的智慧怎樣幫助我們在忙碌的都市生活裡，經驗神的同在同行

日期：2020年4月18日，5月9日及6月13日（星期六）

時間：上午11:00-12:30

地點：心靈靜舍（旺角彌敦道655號15樓1506室）

對象：渴望學習安靜、更新禱告生活、經歷與神同行的人，尤其社工、輔導員、醫護等專業助人者。

形式：每次工作坊包括安靜練習、主題分享、歸心靜禱實踐、經驗交流等

人數：8至15人

費用：每期（3堂）750元

導師：謝麗芳博士（靈修導師）

第一期（工作坊分兩期進行，每期三次）

2020年1月4日 請聽，耶穌的呼喚（約10:3）

2020年2月8日 耶穌了解我們的實況（來4:15）

2020年3月14日 請看，耶穌的生命（路5:16）

導師簡介：

美國神學研究協會教牧學博士（主修靈修指導），曾於道風山基督教叢林及基督靜觀靈修學會擔任靈修指導工作，亦為國證網絡「心聆心語」靈修材料的作者。

C 漫步心靈之旅

透過安靜、默想及獨處，幫助參加者更深體會上帝的臨在及對自我有更多的掌握。

日期：2020年2月3日及2月17日，3月2日及3月16日（星期一）

時間：上午10時至12時

地點：心靈靜舍（旺角彌敦道655號15樓1506室）

對象：基督徒關顧者、同行者、教牧同工、教會事奉人員、想進深經歷主的信徒。

形式：經文分享、個人安靜、默想、及分享。

人數：8至12人

收費：每堂150元正，參加全部四堂只需500元，優先取錄。沒有收入人士可申請減費，請先報名及在報名表註明「申請減費」，報名確認後付款。

導師：吳炳華牧師

主題內容：

第一堂 2月3日 相逢寧靜中

第二堂 2月17日 禱告是聆聽

第三堂 3月2日 與耶穌共度一天

第四堂 3月16日 生命的書

導師簡介：

吳牧師畢業於中國神學研究院道學碩士及輔導，於中華基督教會灣仔堂事奉。對靈命塑造及指導有特別負擔，曾跟隨白基瀚博士（Dr. Hans Burki）學習生命重整服事，經常帶領靜修營及靈修小組。



Refresh! 一顆清新的心



Michelle Chan Refresh Bloom Bloom, 2019 Acrylic on canvas 24 x 18 cm

在家庭、工作、休息、理想等的拉扯中，您可以嘗試騰出一些空間去問一問自己，做甚麼事情能夠真正滋潤 (Nourish) 自己的身心靈，讓自己

感到真正的活著 (Feeling alive)。能夠細聽內心的聲音，如實地覺察和面對自己的需要，可以是很清新 (Refreshing) 的。