ALLIANCE HOLISTIC CARE CENTER 誠信綜合治療中心 Newsletter
ISSUE 33
May 2020
二零二零年五月　第三十三期
通訊

本期內容

編者的話 1
暢談心理學
疫情下的生命反思：
一個心理學與基督教信仰的角度 2-5
心靈小天地
給醫護人員的信 6-7
靜心靈思
分享於病毒肆虐時 8-9
書介
中心消息 9-10
童心同行
怎樣培養小孩與人分享的美德 11
瞬間看心理
心靈三重奏 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　鄺保強醫生　陳慧端醫生
張鴻堅醫生　莊勁怡醫生　鍾維壽醫生
歐銘鍇醫生　陳華發醫生

專業團隊
李詠茜博士　賴靜琳博士　葉魏佩琼女士
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

第三十三期通訊編輯小組
督印：李詠茜博士
編委：葉魏佩琼女士
郭麗芳女士
許丘加莉女士

編者的話

葉魏佩琼女士

由農曆新年前至筆者執筆之時（三月份的最後一天），香港人已經歷了兩個多月的抗疫旅程，正現疲憊之時，卻要再迎接可能會使香港疫情更為嚴峻的第二波——歐美留學生的回港潮。香港政府似乎也因這緣故而突然實施多項更為收緊的措施，包括在公眾地方只限最多四人聚集、食肆只能招待一半客量等；還有很多令大家印象深刻的口號，例如：「我為你開工，請你為我堅守家中。」這一切都在提醒及鼓勵著全港市民，即使面對這階段整個生活形態被迫改變的種種挑戰，我們仍要竭力的堅持著，繼續同心協力，盼望最後能在抗疫中誇勝。

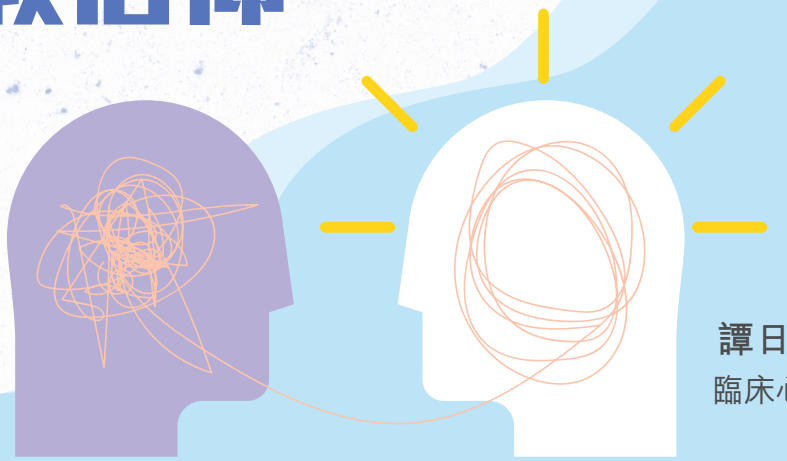
本期通訊各專欄作者都不約而同希望為香港人加油。譚日新博士以「疫情下的生命反思」一文讓我們思考在疫情下多個會面對的現實問題，並提出具體和積極的方向，以致能以較健康的心理來面對。歐靜思姑娘以前護士主任的身份寫下「給醫護人員的信」，以自己作為醫護人員多年的經歷以及 SARS 的歷史，來回應這階段的醫護罷工一事。在這個會出現資源相爭的疫情下，賴靜琳博士選擇跟我們討論「怎樣培育小孩與人分享的美德」，實在十分「應景」，很值得作為家長的我們和孩子一同學習。無獨有偶，在專欄「靜心靈思」裏的「分享於病毒肆虐時」一文中，作者以一幅掛在心靈靜舍牆上名為「拾穗」的畫，引領我們反思願意與有需要的人分享的善心。陳穎昭博士特別寫了一首詩 "Trio for the Soul"《心靈三重奏》，大家讀來可會感受到詩歌裏那種齊心、互相扶持又彼此暖和地走過幽谷的積極氣魄？

在肆虐的疫症打擊著香港的同時，我們中心也面對著另一沉痛的消息——我們敬愛的陳熾鴻醫生離開了我們，安息主懷。我們向陳熾鴻醫生家人表示最深切的哀悼；亦在本期的通訊裏邀請了陳慧端醫生和譚日新博士，為陳醫生在病床上竭力完成的遺作《療情 • 聊程》寫下書介。兩位除了對陳醫生的治療進路作出深入的分析外，更難掩他們對作為治療者和被治療者的陳醫生的敬意。假如你對精神及心理治療、身心靈的全人治療有興趣的話，一定不要錯過陳醫生的這本著作。

在香港這個困難的時刻裏，我們雖不知道明天會如何，但仍盼望上帝繼續使用我們中心的每一位，與香港人繼續同行，保守我們一起看到更好的明天！

心理學是研究思想、情感、行為和關係的一門科學，
希望透過本專欄能夠讓你多認識心理學，
從而更了解自己和別人，在關係和工作上有所提昇。

疫情下的生命反思：一個心理學與基督教信仰的角度



譚日新博士
臨床心理學家

有人覺得香港真是多災多難，過去大半年的社會運動至今仍未正式完結，今年 1 月 23 日新冠肺炎（COVID-19）又在香港出現首宗確診個案，直至執筆的 3 月下旬已有 300 多宗，不少公司和食肆也出現倒閉潮。財經人士預測疫情未來對香港經濟會產生深遠影響，令不少香港人在工作和健康等事情上感到憂慮和無助，或許會問：「我們可以怎樣活下去呢？」筆者沒有「驚天動地」的偉大看法，只想與香港人分享及交流以下一些小小的反思，希望能刺激大家的思考。

如何接收資訊

正如之前社會運動的情況一樣，網上對新冠肺炎也有很多不同立場的資訊傳出來。例如香港的傳染病專家鼓勵我們要戴口罩，但外國如世衛的專家則說未必人人也有這個需要；有些專家說如果防疫做得好，只會有小部分人受感染，但有些專家則說最後可能全世界大部分人也會染病，新冠肺炎會變為風土病；有的說新冠肺炎的死亡率是 1-2%，也有的說是更多。凡此種種，都會影響我們判斷這疫情的危險程度和應對方法。我認識一些家庭已一個多月不出外了，每天只指派其中一位成員出外買餸或買外賣；也有一些人已預備了全家人幾年的口罩、數十卷廁紙及數十包米。當然，以最近香港專家的估計，疫情已進入由歐美輸入個案的第二波了，估計會持續一段不短的時間。那要儲備多少的物資才算足夠？可能每個家庭的需要都不同，但我們也要分辨某些物資是否會在短期內缺貨，否則儲存過多會令另一些有需要的人買不到，甚至會令這些物價被抬高。

適度焦慮有保護作用

為何專家有以上這麼不同的看法？這是否顯示我們對這個病的認識可能仍是有限及在學習中，他們仍需時去探索怎樣才是最有效的預防及治療方法。特別是我們仍在這個疫情當中，一般

大眾市民最需要的是如何盡自己的責任減低這個病的傳播風險，雖然這在生活上會帶來一些不便。適度的應對甚至有些緊張是應該的，可令我們好好保護自己及別人，但不應把事情過度災難化（Catastrophizing）——這是「認知扭曲」（Cognitive Distortion）的其中一種——否則人為了保護自己會做出過分儲存物資的情況，甚至出現「搶劫廁紙」的案件。反觀，眼見不少香港人也是有愛心及願意互相幫助的。例如我在街上已經有多次見到有人沒有佩戴口罩，旁邊不認識的人也會把一個新的口罩遞上。另外，亦有一些本地工廠生產口罩及願意以成本價出售。

要預備過荒年

眼看市面上的食肆人流稀少，不少生意結業，打工仔失業，而能留在崗位的，也增加了工作量、被減薪或帶著擔心會被裁的壓力去面對每天的工作。可幸最近的財政預算案政府願意打開倉庫幫助有困難的企業及一般香港人。一些經濟學者指出，過去的社會運動再加上現在的疫情，對香港的經濟打擊是需要一段較長時間才能復甦的，有些人或許要經歷一段經濟上比較緊絀的時間。

這令我想起兒時聽過的教導「好天收埋落雨柴」，聖經中保羅也曾說：「我知道怎樣處卑賤，也知道怎樣處豐富，或飽足或飢餓，或有餘或缺乏，隨事隨在，我都得了祕訣」（腓 4:12）。

金錢是萬惡或萬能？

我們有否思考過錢財是一件怎樣的東西呢？為什麼我們那麼懼怕缺少了它？

正面來說，錢財可視為一種資源，能換取我們生活所需，對一些人來說是基本衣食住行的需要，亦可令一些人更有自由及能力去做一些喜歡的事情。

所以缺乏錢財的意思，是否代表在生活基本需要上缺乏到所謂「冇飯開」的情況呢？我們要記得香港有綜援制度，可以確保人有最基本的生活所需。但假如我們未去到要靠綜援的處境，仍想自力更新，則我們要有一種「馬死落地行」的心態，暫時去做一些你認為不理想的工作崗位，先維持收入，再作打算。例如，最近因為多了人叫外賣及網上購物，所以速遞員的工作崗位需求多了。假如這是你的處境，你會考慮嗎？如你不願意，有什麼事情或心態攔阻你呢？又或有一些人趁著這些空檔去學一些新的技能，以便可以從事一些沒有做過的工作，也值得我們參考。

但如果我們所講的缺乏不是去到以上的情況，而是要我們慳儉或有節制地過活，不能自由地享受我們喜歡的事情，例如要減少去旅行的次數等，這可否令我們在有限資源下學懂怎樣好好過日子？更有創意地把有限的資源盡量發揮呢？

正因為錢財有以上正面的功能，我們會慢慢形成對它的倚靠（Sense of Security）。適度的倚靠當然沒有問題，這是人基本的實際及心理需要，但假如我們把錢財視為我們唯一的倚靠而漠視一切，甚至有些人相信「親生仔不如近身錢」的話，我們會因懼怕缺少了錢財而想積聚更多，有些人更因此會做出一些埋沒良心、道德、甚至犯法的事情，把人性的美善扭曲，把關係成為利用的工具。你聽過「窮得只剩下錢」（王陽明，橄欖，2008 年）這本書嗎？你相信人生不少方面的幸福不是由錢財帶來的嗎？經驗告訴你從其他事情帶來的幸福重要嗎？真實嗎？值得我們深思。

心態上保持審慎樂觀

英文有一句慣用語「作最好的盼望和最壞的準備」（Hope for the Best, and Prepare for the Worst）。最好的盼望是我們深信疫情會有過去的一天，雖然我們不知道是何時，但希望是早一些。我們要有這個盼望，以致我們能夠好好活下去，情況就好像我們十七年前經歷沙士一樣，雖然今次疫情或許會長一些。我有一位朋友跟我分享，當年沙士時期，因為戴口罩和經常洗手的緣故，連傷風感冒也沒有了，這是他的經歷帶出對現在的樂觀看法。事實上，專家說今年香港的流感週期相對以往早了完結，相信是和香港人做了很多防疫措施有關。這是正向心理學（Positive Psychology）鼓勵我們要對將來樂觀的建議。

最壞的情況？

但當然我們也要作最壞的準備，這是我們在認知行為治療（Cognitive Behavioral Therapy）中的最壞情況（Worst Scenarios）之反思。對你來說，最壞是什麼呢？我從不同渠道聽到，最壞的情況可能有下列幾種：

（1） 自己確診後屬於情況嚴重因而死去。假如感染者是丈夫，也是家中經濟支柱，會擔心家人日後的生活。假如感染者是妻子，則擔心丈夫和兒女在自己死後沒有人照顧。有些則感到人生實在有太多事情還未完成，要帶著遺憾離開。

（2） 自己確診雖然沒有生命危險，但當中的治療過程經歷了很多痛苦，之後也可能要經歷一些後遺症。

（3） 自己確診並感染了家人、同事或朋友，當中有些因此死去、病重或有後遺症，感到非常歉疚，連累了別人。而當中牽涉的公司、教會或佛堂等也需要暫停業務或關閉，當中牽涉的人也需要隔離。

（4） 自己感染了，但在未確診前已感染了別人，假如當中有些人因此死亡或病重，有可能會受到社會人士譴責，被認為不負責任，在社區中散播病毒。

（5） 也有一些人半開玩笑的說，對他們來說最壞的情況是近期在家中「困獸鬥」。因他們在家工作，兒女不用上學，學校也大多改用網上授課，管理兒女做功課及溫書的壓力好像從學校轉嫁到家長身上，兒女整天困在家感到很不舒服，全家人相處多磨擦也多，全家人就好像活在一個「壓力煲」中，隨時會爆。

你會怎樣解構以上最壞的情況呢？我沒有一個簡單並放諸四海皆準的答案，因每人的處境也不同，希望我以下總體的回應能令你有進一步的思考。

身心社靈健康的重要

面對疫情不少專家也提醒我們，除了戴口罩、洗手及減少社交等的防疫措施，良好的生活習慣及支持系統，可以幫助我們提升免疫力，與及在心靈上有力地面對疫情下的工作和生活。總的來說，保持身、心、社、靈的健康在面對疫情時是非常重要，在網上已有很多專家作出這樣的呼籲，我不再重複了。

存在心理治療的提醒

除了以上的保健方法，我們也應思考一些所謂「重要但不緊急」（important but not urgent）的事情。例如有些人沒有好的財務計劃，以致在荒年時拮据；有些人沒有想過自己會就這樣離開這個世界，也沒有想過在遺產分配上作好準備，形成後人分產問題；更有些人不想思考死亡這個人人也要面對但極想逃避的問題。存在心理治療學派（Existential Psychotherapy）大師 Irvin D. Yalom（1980）曾說：「儘管肉體死亡會摧毀我們，但死亡的意念卻可拯救我們」（Though the physicality of death destroys us, the idea of death may save us），其意思是假如我們不逃避思考死亡，我們便會知道生命不是無限，會有離開這世界的一天。我們今天還活著就要學好珍惜今天的生活及眼前人，要做的事就該做，不要讓自己等到沒有時間或機會而帶著遺憾離去。大家還記得「愛得太遲」這首歌嗎？假如你未聽過或想重溫，鼓勵你在網上找來聽聽，或許會對你有一些啟迪，去愛一些你應該愛的人，向他們表達你的關心。以致縱使有一天你真的不在，這種種美好及正面的回憶，能成為愛你的人日後好好生活下去最大的動力。

家庭中的「壓力煲」

到底是因為多了時間相聚在家就會形成問題？還是家中的問題一直已經存在，只是過去太少時間相聚而沒有機會展露出來？假如是這樣的話，可能我們更應藉著這次疫情，好好思考尋找改善關係的辦法。正所謂有「危」就有「機」，希望這成為你們的「機」多於「危」。事實上，我聽到一些家庭有很不同的經驗，他們在這次疫情中因多了時間在家，多了親子時間玩樂，關係因而得到改善，因他們平

常不夠時間相聚。而家長亦可教授小朋友很多生活知識，學習在逆境中如何自處。其實這是人生的重要功課，其重要性不比學校的學科訓練少，可幫助孩子學懂在日後如何面對人生逆境。例如我曾聽到一些 20 多歲的青年人跟我分享，他們對現在的疫情不是很懼怕，因他們在十七年前沙士時期，在兒時見過父母不慌不忙地帶著他們，知道如何生活及面對困難，成為了他們現今面對疫情的正面信念。

不要停止經歷上帝及實踐信仰

假如你是基督徒，相信你也知道不少香港教會最近也可能因為疫情取消了實體聚會，改為網上聚會。網上已有不少討論到底基督徒「不可停止聚會」的意思，是不是一定要實體地聚集，不實體地集體崇拜是否就不可以崇拜相信的神？這刺激了不少基督徒思考，信仰應該怎樣在教會建築物之外經歷及實踐。事實上，有些教會籌集了一些口罩及搓手液分發給一些有需要人士，實踐了「施比受更為有福」（徒 20:35）的道理。這行動也是聖經所說給人「一杯涼水」（太 10:42）的意思，因這是香港人當下最需要的東西。另外，基督徒亦可實踐聖經的教導：「與喜樂的人要同樂，與哀哭的人要同哭」（羅 12:15），與身邊的香港人「顧己及人」地一同面對疫境的「酸甜苦辣」。

在此，深盼著一天我們能除下口罩，一起聚餐、一起唱歌、一起相聚。香港人，加油！

參考書目：

Yalom, I.D.(1980). *Existential Psychotherapy*. NY: Ingram Publiser Services.

悼念

誠信綜合治療中心懷著深深的悲痛公佈，我們敬重的陳熾鴻醫生於 2020 年 2 月 29 日在醫院安詳離世。我們向陳熾鴻醫生家人表示最衷心的哀悼。在這個最艱難的時刻，我們的思念和祈禱與他們同在。

陳熾鴻醫生一直是誠信綜合治療中心和誠信醫療中心其中一位重要的創辦董事，一位深受患者喜愛及尊敬善良的醫生，更是兩個服務單位的全心全意的總工程師。他的去世確實是我們一個深深的損失。

誠信綜合治療中心和誠信醫療中心一眾曾經和陳醫生共事的現職及離任同事合力製作了獻給陳醫生的悼念特刊，藉以表達我們對陳醫生懷念之情。悼念特刊會隨本期通訊（33 期）一併寄出，也讓讀者能與我們一同悼念我們敬愛的陳熾鴻醫生。

另外，陳熾鴻醫生自 2014 年起在通訊開始了「人 • 全人」專欄，分享他對靈性與精神健康以及全人治療的課題並知道他有意輯錄成書。2019 年 9 月份治療癌病期間已完成了初稿預算 11 月推出！後來決定多用點時間籌備、設計等，終於 11 月尾完成並於 2020 年 2 月中印成，完成了他的心願，奈何《療情 • 聊程》是他的首作，也是遺作。

全書一反他的沉靜，向讀者展現分享他隱密的治療室，一個令他最終發現自己也有所成長的助人空間，及最後在他成了一個病人，在病患中一幕一幕難關中的反思。

感慨他的離世，再讀他的文字更覺立體。第 9-10 頁會有陳慧端醫生及臨床心理學家譚日新博士的書介。

出版：恩跡有限公司
電話：3188 4974
網頁：www.gracetrack.com.hk

給醫護人員的信

歐靜思姑娘
榮格分析師

各位前線醫護：

早前的醫護罷工，引來城中熱烈討論。曾有十多年前線護理經驗的我，對於你們當下所面對的壓力，心裡擔心，但又為你們感到驕傲。那刻才發現，我從沒有放下曾經擁有的護士身份，更加不會忘記，甚至自覺對我的生命成長十分重要。

當年成為一位護士，不是小時候「我的志願」；只因成績未能升上大學，才想到要找一份有前途的工作，後來投考了護士訓練課程。三十多年前的護士訓練，主要分為護士學校的學習和醫院的臨床實習，基本上臨床實習的時間較課堂學習為多，所以成為註冊護士前，對於各種護理程序的掌握已很熟識。當年在護校的學習、病房的工作、宿舍的生活，有血有汗、有笑有淚，這一切到今天仍未有忘記。

成為註冊護士後，各同學開始在不同的專科上發展。十八年的護士生涯，曾經接受過產科訓練和老人科訓練，而我大部分時間在老人科工作。我看自己在護理工作的貢獻，就是盡心、盡力為有需要的病人服務，曾經以為護士是我的終身職業，誰知道上帝有更美好的心意。某天，內心有聲音說：「日後需要妳照顧是生命的傷口，而不是肉體的傷口，妳願意嗎？」

就是如此奇妙，我的人生進入了新階段。有人會問：「心理治療的工作是否較護理的工作來得更有意義？」我並不認同。每個專業也有他的重要性和意義，只是人生在不同的階段，我們有不同的抉擇。相反，如果沒有護理經驗的我，後來會否成為心理治療師？記得在瑞士接受訓練時，我的心理分析師曾經對我說：「妳過去的護理經驗，包括剛出生的嬰兒和接近死亡的老人，是人生的開始和終結，很有意思。」那刻才發現，成為一位護士是讓我體會生命的旅程——迎接生命、面對死亡。

2003 年，SARS 爆發，大家不會忘記鍾尚志醫生在鏡頭前流淚講述疫症已在社區爆發。當時不少人仍未知道事情有多嚴重，但鍾醫生的表情告訴我們，香港要面對嚴峻的時刻。鍾尚志醫生和沈祖堯醫生臨危受命，帶領整個醫護團隊面對毫不認識的新病毒；彷彿走進了黑暗的隧道，危機重重，更不知是否有出路。當年我已離開了醫院，看著醫護不斷受到感染，內心難過，也問自己為何不能跟你們並肩作戰？當時不只醫護同心，市民也跟你們同心。我每天跟大家一樣，等候兩位醫生跟我們講述疫情的進展，希望有好消息，但總是失望。然而大家的堅持，我們終於捱過來，只是傷痛的記憶是不會忘記。

十七年後的今天，疫症再現！新冠狀病毒肺炎出現初期，我並不太擔心，因為政府有經驗、香港有專家，但一直等……多位專家多次發言，也不見政府有明確行動，我才懂得擔心，但已經買不到口罩、消毒液等物資。市民憤怒政府的無能，但同時恐慌已造成；眼見人心惶惶，大眾不斷搶購防疫和生活的物資。憤怒以外，我更感到無奈！

後來有醫護工會提出為期五天的罷工行動，要求政府全面封關以減低香港受新型病毒疫症的影響，以及要求醫院管理局需要提供足夠的保護裝備予前線醫護人員。隨即網路上熱鬧起來，市民開始討論醫護罷工是否不道德？跟過去幾年的社會現象一樣，討論分為支持和不支持，分化再次出現。然而，支持和不支持並不只存在於醫護，市民也自動歸邊，分為支持和不支持兩大陣容。支持的市民認為，縱使醫護罷工期間，病人服務會受到影響，但香港的安危和醫護的安全是更重要；不支持的市民卻認為，病人的福祉是永遠在首位，沒有其他因素可以超越，所以罷工就是不對。誰對誰錯？似乎不是一個簡單的答案。

在此，我要向參與罷工的前線醫護說：「謝謝！」你們背負沉重的壓力，做了很不容易的抉擇。然而，如果讀到這信的你，是沒有參與罷工的前線醫護，我同樣要說：「謝謝！」永遠把病人的需要放在首位，無論遇上多大困難，初心不變，你們的專業精神同樣值得被尊重。過去多年，社會處於撕裂的狀況，甚麼事情也出現支持和反對的陣營，兩極對峙帶來矛盾，衝突愈來愈激烈。參與罷工和沒有參與罷工的醫護是否對立？如果當年我沒有離開護士工作，對於罷工與否我會如何選擇？如果我已作為醫院的高層，又會如何看待前線的罷工醫護？

大部分朋友跟我說：「十年前的妳一定不會參與罷工，但現在的妳就一定會。」他們見證了我在過去十年的轉變，但這事情我可能做的決定又不一定如他們所想的。我心裡很清楚，要發起罷工行動，是因為別無他法。如果今天的我，是年輕的前線護士，我會參與罷工；但如果我是一名管理層的護士，我不會參與罷工。雖然我不參與罷工，但我支持罷工行動，也完全支持參與罷工的前線醫護。在醫護界內，相信我不是唯一有這想法的人。

回想當年在病房工作，雖然處於主管之位，但永遠是最遲下班的一個。我的信念是薪酬越高，責任也越重；故此，對於政府和醫管局的高層，擁有了權力和利益，但沒有付出相對解決問題的能力，我是不滿意的。部分前線醫護已踏上抗爭之路，我就有責任在人手不足的情況下維持病人的基本服務。所以參與罷工和沒有參與罷工的醫護並不是對立，我們真正要對抗是在高位、掌權的，卻沒有刻盡己責的管治者。

一場戰爭，在沙場上衝鋒陷陣的戰士重要，還是背後的支援重要？當然兩者也重要，但談到勇氣，我們不得不為前線將領鼓掌。今天的罷工醫護，背負了被批評、被責罵、甚至被秋後算帳的風險仍選擇罷工，我們要為他們鼓掌。罷工的成效怎樣，暫時仍未可以計算，但罷工醫護所付出的，將在歷史上被記錄下來。

醫護同心，齊心抗疫 ！

歐靜思姑娘

編者按： 筆者為前醫管局護士主任

分享於病毒肆虐時

小驢
心靈靜舍

曾到訪「心靈靜舍」的讀者，必然會留意到牆上掛著幾幅畫，當中有一幅是描繪三位農婦彎著腰在田間拾穗的情景。這畫稱為「拾穗」，是出於著名法國寫實主義田園畫家米勒（Jean-Francois Millet 1814-1875） 的手筆。他以藝術表達宗教信仰所支持的人道主義精神，並堅持賦予低下階層崇高神聖的地位。

資料來源：互聯網

法國藝術評論家朱理•卡斯塔奈里 [1]（Jules-Antoine Castagnary）對這畫有感而發：「現代藝術家相信一個在光天化日下的乞丐的確比坐在寶座上的國王還要美。當遠處主人滿載麥子的大車在重壓下呻吟時，我看到三個彎腰的農婦正在收割過的田裡撿拾落穗，這比見到一個聖者殉難還要痛苦地抓住我的心靈。這幅油畫，……非常之美而單純，獨立於議論之外。它的主題非常動人且精確；卻畫得那樣坦率，使它高出於一般黨派爭論之上，從而無需撒謊，也無需使用誇張手法，就表現出了那真實而偉大的自然篇章，猶如荷馬和維吉爾的詩篇。」

在屬靈的層面，這幅畫提醒我們兩段聖經的教導：

「在你們的地收割莊稼，不可割盡田角，也不可拾取所遺落的，要留給窮人和寄居的，我是耶和華你們的神。」《利未記 23:22》

「你在田間收割莊稼，若忘下一捆，不可回去再取，要留給寄居的、孤兒和寡婦，這樣，耶和華你神必在你手裡所辦的一切事上，賜福與你。你打橄欖樹，枝上剩下的不可再打，要留給寄居的、孤兒和寡婦。你摘葡萄園的葡萄，所剩下的不可再摘，要留給寄居的、孤兒和寡婦。」《申命記 24:19-21》

筆者在工作初期，曾有牧者以這兩段聖經訓誨初出茅廬的我，提醒我要緊緊跟隨主的道，不要效法這個世界。在金錢掛帥的社會環境下，普遍的價值觀是要在最短時間賺取最多錢財，正是要盡量把別人的金錢放進自己的口袋裏。但是聖經的教導是要我們彼此相愛，互相分享，即使有能力，總不要賺到盡。牧者之教導，銘記於心。

正當新冠病毒在香港肆虐的時候，筆者一直很擔心市民大眾因突然而來的疫症及物資短缺而受到莫大的精神困擾。的確有些人情緒變得過份焦慮，影響睡眠；亦有些已痊癒的情緒病患者因此而復發，需要再度接受治療。幸好他們對自己的情緒狀況較為關注，在病發初期已及早求診，病情得以迅速受到控制。

令筆者感到鼓舞的是，不少認為是心靈軟弱的病患者，沒有過份憂慮，也沒有囤積過量的抗疫用

品，還不斷和身邊有需要的人分享物資，自己掏腰包、盡己所能買口罩和消毒用品，捐贈到慈善機構，甚至親身到街上派發給有需要的人。筆者亦曾有所經歷。正當自己因缺乏口罩而快要關門停診的時候，有一天忽然發現在枱上放著一盒口罩，原來是一位病人送的。雪中送炭，倍感欣慰！

筆者很好奇他們行善背後的內心世界，小心謹慎地聆聽他們的心聲，究竟是出於道德責任？抑或是聖經之命令？筆者的前設顯得很膚淺，其實他們的動機往往不能用言詞表達。當中有些人並沒有信仰，也不是跟隨某些教導；他們不求別人的掌聲，也不求心安理得、神靈保佑。一切都是那麼單純自然，沒有半點機心，他們的滿足感全因為別人得到滿足而來。這正是他們內心靈魂之吶喊，展露於轉瞬之間，渴望與眾人結連，回歸創造主之共融境界。

在春光明媚、人人富足的日子裏，我們總是離不開人與人之間的比較和嫉妒，我們的靈性被過量的物質堵塞了。相反地，在疫症的威脅下，我們更能反思生命之意義及關係之重要，更容易把心靈釋放出來。能在患難中彼此分享，正正是活出基督的樣式。即使在病毒肆虐時我們的身體要和別人隔離，但卻不能使我們彼此的愛隔絕！

註釋：

王同興主編。《外國藝術名作鑒賞》。吉林文史出版社，2007年08月第1版：181-183頁。

書介

療情・聊程

《療情・聊程》多妙的書名！既是說情，亦是說一個過程，心理治療常說的 progress。有說過程比結果重要，陳熾鴻醫生的這本著作，正是毫不吝嗇地分享了他在診症室和病房內外的心路歷程。

三個部分，三個不同的角色與角度。第一部分記錄了一個多年的心理治療個案，心理治療師 / 醫生和病人的自述，難得地同時呈現兩邊的敘述與感想，就如一闕雙人舞。第二部分以精神科醫生 / 心理治療師的角度思考精神科學，由精神病的迷思，到心理治療與藥物治療的結合，到他對全人治療的看法、心理治療與靈性的結合等等，思考細密、立論清晰、嚴肅認真的內容，文筆卻不高高在上，讀起來顯淺易明。第三部分是在病中的第一身自述與感想，讓人更立體地了解作者的所思所感，上述的背景怎樣切切實實地影響他的經歷。

這樣的處境實在是非常獨特的。有些人的著作偏重理論，有些則只着眼於實踐，但這本書可說是和陳醫生一直相信的全人治療一樣，也是「全人」的。如第二部分所提及

的「整合」，沒有因素是唯一、絕對的，所有事在冥冥中都是互為補足。書首描述的個案在治療中的成長，呼應着書末作者在病中的掙扎與啟示，讀着彷彿見證了作者的心理治療工作和靈性上的追尋如何助他勇敢地面對自己的疾病。這樣情、理、靈兼備的著作，華文作品中少之又少，亦不難理解陳醫生為何堅持在病榻中也要把它完成。

如果你之前已經認識陳醫生，你讀到某些章節可能會覺得「有聲嘅」，放心，這不是幻覺，而是很自然地感覺他在透過文字跟我們對話。如果你之前不認識他，那麼這本書是讓你接觸他和他的思想的一扇門。

作為精神科醫生及心理治療師，他的著作誠然給我很大的學習和反思空間。就算是沒有精神科背景的同工，以至普羅大眾，亦能從他真摯的文字中獲益良多。因為他所述說關於人們對人的關係、面對生命與死亡的掙扎， 是人人都會經歷的。

正如他在自序中寫道：「精神科的不一樣，就在於它是雙向和互動的，我在其中也會被改變。」相信陳熾鴻醫生的這本著作會感動及改變閱讀它的人。

陳慧端醫生
精神科專科醫生

《療情‧聊程——精神治療與心靈整合的反思》

譚日新博士
臨床心理學家

認識陳熾鴻醫生已經有二十年了。在細閱他的新書《療情 • 聊程－精神治療與心靈整合的反思》時，就像平日聽他在說話一樣，充滿洞見、深度及真誠的分享。

全書分三部分。第一部分是陳醫生講述十多年來運用心理治療於一位病人的互動研究紀錄，詳細描述病人怎樣由「不像人形」到「似返個人」的過程；而作為醫者，他發現自己在當中也有蛻變。在現今多用整體統計數據分析作研究的年代，詳細個案研究是比較少人用的研究方法，但這在心理分析學派（Psychoanalytic Approach）並不罕見，特別當我們看到心理分析泰斗佛洛伊德（Sigmund Freud）所寫的書，大部分也是詳細個案的分析紀錄。相信陳醫生最後在病榻的日子，是希望留下一個詳細的個案紀錄，讓人明瞭心理分析及他近年更擁護的自體心理學（Self Psychology）的療程是怎樣。

第二部分是陳醫生近年有興趣深入研究的題目，就是探討將身心靈全人治療運用於精神及心理治療。作為在醫學及心理治療方面有深入研究和治療經驗的專業人士，以及在基督教信仰上喜歡反思、實踐及事奉的教會領袖，陳醫生絕對有資格在這方面提出有分量的綜合見解。

故此，首兩部分非常值得有志學習心理治療及靈性關懷的人士詳細閱讀。

第三部分是有關他由「發現自己身體出問題」到「離世前」的心靈反思。如果我們想更了解病重人士的心路歷程，很值得我們細閱，尤其這是由一位醫者將自己過去三十多年所學及其行醫經驗，並曾運用於病人身上的最深層信念及價值，如今放在自己身上的反思，實在非常值得我們仔細閱讀和反思。

本專欄透過理論、學術研究結果與實踐經驗的討論和分享，為家長和兒童工作者提供一些正面了解，以及處理小孩行為情緒困擾與增進親子關係的建議。

怎樣培養小孩與人分享的美德

賴靜琳博士

最近幾個月的香港，在疫情的陰霾下，看見不少奇景。有讓人嘩然的、心痛的，但也有令人感動的。在百業蕭條的景況中，當市民都在為自身的安全和生計擔心，仍有很多有心人會為身邊有需要的人提供無條件的幫助和付出。相信很多家長都想在自己的孩子身上，培養出這種關心他人需要和樂意與人分享的美德。今期就簡單探討一下培養小孩願意跟他人分享的一個方法。

當兩三個或一班小朋友一起玩耍的時候，出現爭玩具或小食是很常見的情況。不少家長在這些時候通常會鼓勵他們要跟人分享，或為他們分配好每個人可以擁有玩具的時間，又或者命令年長一點的要讓年幼的弟妹等等。這些方法可能可以解決眼前的爭執，但長遠來說能否做到家長們想要的效果——小朋友能主動和樂意地與其他人分享？

讓我們用一個成年人的例子來想像一下：如果在街上有個為慈善團體募捐的義工走到你身邊，跟你說：「你是個有經濟能力的成年人，你應該最少捐 $200。」你會有什麼感受？就算你最後捐了錢，都很可能不會經驗到那種只有從自發地付出而來的滿足感。同樣地，如果跟孩子說：「你是哥哥，你應該要讓弟弟。」被命令與人分享的孩子也不能感受到跟其他人分享的喜悅，反而可能因被命令的抗拒感，減低了他們將來願意主動與人分享的動機。

兒童社交發展的研究專家 Nancy Eisenberg 認為兒童可以變得更慷慨、更願意與人分享，是藉著經驗過當中的良好感覺，而且他們的分享行為是完全自願，是出於自己的選擇而非被迫或受壓情況下才做的，否則可能出現反效果。因此，家長在孩子爭玩具時，可以引導沒有玩具又想要的小朋友，有禮貌地向有玩具的的小朋友表達，讓有玩具的小孩自己決定是否借出自己的玩具。

「但如果孩子不願分享怎麼辦？由得他嗎？」

是的，讓他們自願的意思，就是容許他們拒絕答應對方的要求。如果孩子自願地借出玩具，當然是皆大歡喜，可以藉此給予他們讚賞。但如果孩子不願意借出玩具，家長可以坦然接受孩子的決定，並引導失望的孩子向對方問可借用玩具的時間，並協助孩子面對失望和學習等待。這樣的處理既不會抹煞孩子享受分享的喜悅，同時可以為他們帶來以下的學習和果效：

1. 延遲滿足（delay gratification）：面對自己的期望未能得到即時滿足，學習忍耐和處理自己的失望情緒。

2. 社交鍛鍊：練習正面的溝通和相處，用禮貌的方式提出要求和回應對方的接納或拒絕。

3. 關係提升：兄弟姊妹之間會因為大家是自願的分享玩具或物品而增進大家的感情。

培養小孩跟他人分享的美德當然不只這一個方法，家長或成人們的身教和引導也很重要。但我相信給予小孩機會去經驗真正樂意分享的感覺是不可缺少的。這個培養分享習慣的方式的確不容易，尤其是當孩子們正在大聲吵鬧時。但當家長看到子女願意主動跟兄弟姊妹或其他人分享時，那種滿足感也是非常大的。

Reference:

Markham, L. (2015). Peaceful parent, happy siblings: How to stop the fighting and raise friends for life. NY, NY: Perigee.

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。

Trio for the Soul

No man should be a deserted island.
Everyone is part of a cherished continent.
Neighbours may be a certain distance apart.
Common humanity keeps us connected as a start.

Things needn't be of outcome zero-sum.
With hearts united, a much bigger ONE we become.
Nurture kindness and compassion; (Let love spark.)
Nourish tenderness and passion. (Beget love smart.)

In a world of so much uncertainty,
Awaken! Realize life has a meaningful destiny.
Through the darkest valley, walk tall.
Hold fast to our faith and rise after every fall.
Always work our best, knowing God will do the rest.

Problems come, and problems go.
A lifetime of exploration and transformation we uphold.
Be patient, be resilient, and never give up.
Blessings will come and fill our cup.

In adversity there's opportunity; some day,
a seedling grows into a big tree.
Remember and practise Faith, Hope, Love, these three.
Behold! Have Love! Within the globe, we are sisters and brothers.
My dear friends, be loved and love others!

Michelle Wing Chiu Chan　Trio for the Soul, 2020　Acrylic on canvas

心靈三重奏

沒有人注定是荒廢的孤島。
人人都是大洲值得珍惜的一部。
鄰居可能彼此分隔很開。
共通人性把我們聯繫起來。

何必事事追求零和結果。
同心同德使我們能力更大更多。
好好培育仁愛和慈悲；
（燃點起仁愛火花。）
好好滋養溫醇與熱情。
（讓愛心發揮得更瀟灑。）

現實世界是多麼的不確定，
靈光一閃：醒覺人生意義和使命。
越過幽暗低谷，昂首闊步。
抱緊信念，屢仆屢起走我路。
凡事盡力做到最好，上天自會守護增補。

困難險阻或會多，勇敢面對可跨過。
堅信人生不斷的探求，堅信不斷的超越自我。
要耐心，有韌力，不放棄，不心灰。
福份一定會到來，注滿我們的福杯。

逆境藏機遇；終有一天，小小種子成長變大樹。
信、望、愛，謹記和實踐這三字。
憑著愛，大家是兄弟姊妹，生活在地球村內。
親愛的朋友，讓我們把愛心照亮別人，也願意去接受別人的關愛！