



本期內容

編者的話	1
瞬間看心理	
新一年，新開始，是時候重新出發	2
靜心靈思	
是日晚餐：半杯水、五個餅和兩條魚	3
暢談心理學	
電影《無價之保》的反思—— 學習與難相處年老父母的 功課(上)	4-7
心靈小天地	
《母子逆緣》——共依存關係	8-10
育兒路	
禮物	11
中心消息	12

創會董事

陳熾鴻醫生

董事暨榮譽顧問

李詠茜博士 陳玉麟醫生
賴子健醫生 譚日新博士

榮譽顧問

麥基恩醫生 馬燕盈醫生 王曦中醫生
康貴華醫生 楊明康醫生 陳慧端醫生
何定邦醫生 鄺保強醫生 鍾維壽醫生
張鴻堅醫生 陳華發醫生
歐銘鏞醫生 盧德臨醫生

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 鄧朗然先生 郭麗芳女士
陳穎昭博士 歐靜思女士 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

第三十五期通訊編輯小組

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

為《編者的話》執筆時，正是聖誕節日，今年假期因新冠肺炎而顯得冷清，除了偶然傳來疫情消息，一切尚算平安。臉書上，朋友不是跑到山上避疫，就是在家跟家人吃簡單的聖誕餐；可以親近大自然，跟家人相聚，已不算太差吧！

大家心裡知道，2020 的病毒、檢測、隔離、確診、死亡，不會隨著 2021 的開始而結束，一切仍是進行式。疫苗出現，雖然成果未見，但仍是一個希望。陳穎昭博士的新畫作，祝福大家「新一年，新開始，是時候重新出發」！

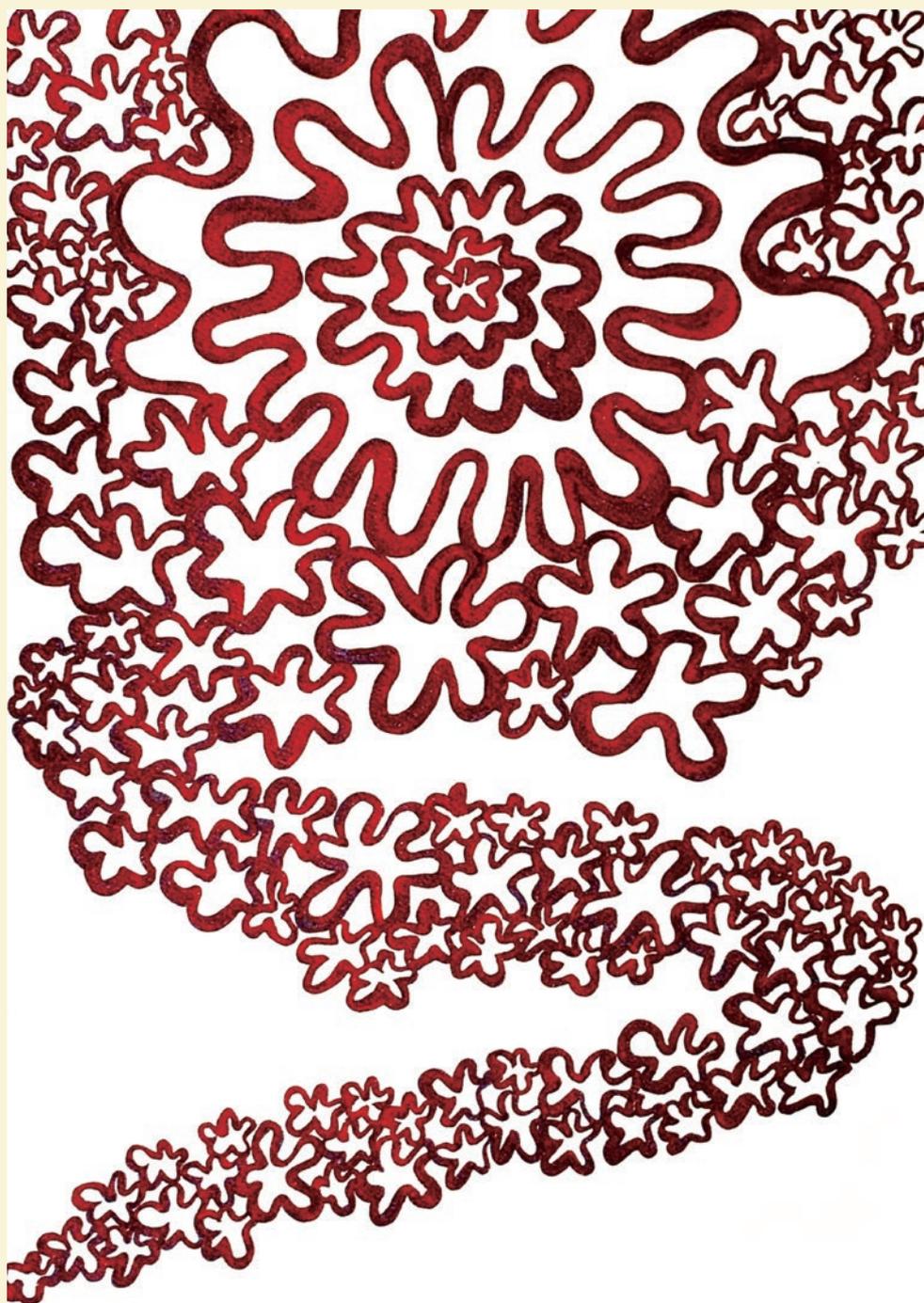
2020 承接著 2019，香港仍是充滿衝突的一年，前者是跟病毒的對抗，是全球性問題；後者是政治的對抗，是本土性問題。在充滿衝突和缺乏的情況，心靈靜舍的小驢為我們帶來靈性的反思，五餅二魚帶來不只肚腹的飽足，而是心靈的滿足。

無獨有偶，今期有三篇專欄同時提到兩代關係，這是共時性。人生在不同階段，普遍地同時面對 2-3 代的關係，過程並不盡是喜樂，但在矛盾掙扎中，也是自我認識的過程。郭麗芳姑娘分享她個人跟年幼子女短暫的分離經驗。譚日新博士和筆者同時在電影中得到寫作靈感，內容也是兩代關係。

疫情一波又一波出現，防疫措施大家已習慣，社交距離不願但仍需要堅守。社交距離是一種外在和身體的距離，減低人與人的親密，令人少了溫暖、喜悅的感覺。回到家中，進行了清潔就可以把口罩除下，我們總感到家居環境是安全，家人關係應沒有距離，這是真的嗎？

兩代關係的距離，是內在現象多於外在現象。重點不是防止對方傷害自己，而是有了距離，才有空間；有了空間，才可發展出真正的自己。

2021 年，祝大家新年快樂！



Michelle Wing Chiu Chan
Time to Revive, 2020
Ink on paper

新一年， 新開始，是時候重新出發

New Year New Beginning: Time to Revive Yourself



是日晚餐： 半杯水、五個餅和兩條魚

小驢
心靈靜舍

新冠肺炎肆虐香港已整整一年，經濟大受影響，很多公司結業，店舖倒閉；打工的若不是被解雇，也被大幅減薪，甚至停薪；兩夫妻可能已有一方失業。香港最新失業數字為6.3%，預測將會更差。很多人因此而變得憂心忡忡，對將來毫無信心。

面對家庭收入大減，心理學家教導我們要有正向思維，常以半杯水作例子，提醒我們不應為着只得半杯水而憂慮難過，該看為還有半杯水而快樂滿足地享用。這是很有智慧及邏輯的思維，若我們只計算自己的不足，又慣性地與人比較，這樣只會不斷增加我們的挫敗感，害怕面對前路；更甚者，會不期然對身邊的人產生莫名的妒忌和憎恨，生活又怎能得到快樂呢？

若我們能欣然地飲用這半杯水，可以嘗試進一步觸摸自己的心靈，去體會一下為何能從半杯水中得到滿足？答案往往是因為我們相信不久將來仍有水可添加，否則危難的來臨只是遲與早之分別。當面對疫症肆虐無了期、全球經濟下滑、失業率飆升、銀行儲蓄所剩無幾時，我們凝望着眼前這半杯水，確實感受不到有多大的安慰！

其實早在二千年前，歷史中有兩位人物，也曾在資源嚴重缺乏下受到考驗。那是聖經所記載家喻戶曉的「五餅二魚」神蹟（約翰福音 6:1-13）。當時耶穌和門徒及五千多群眾在山上，耶穌考驗門徒腓力該從那裡買餅給群眾吃。腓力眼見龐大的群眾，

很快便計算出即使用二百銀幣買餅也是不足夠。二百銀幣相等於當時半年工資。另一位門徒安得烈更積極地作實地考察，可惜在群眾中只找到一小孩帶着五個餅兩條魚。面對這稀少的資源，他亦斷言絕對不可能餵飽眾人。於是耶穌拿起那五餅二魚向天祝福，然後親自分派給眾人，不但人人都吃飽，還有剩餘。

腓力和安得烈在這次考驗明顯失敗了。即使他們跟隨了耶穌好一段日子，見證過祂的教導和權能，仍是對祂缺乏信心，不能明白祂的旨意。相反地，那小孩子卻毫不保留地奉獻他所有。聖經特別提到他有的是大麥餅，是當時窮人常吃的餅，相信他應是一位窮家小孩，五餅二魚對他來說可能已是很寶貴的食物了。環顧今天，我們不也是腓力和安得烈嗎？我們着眼的，往往是環境有多大的困難及資源如何短缺。但耶穌要我們明白的，不是神蹟有多麼偉大，而是神蹟標記着祂自己是生命之糧，親自供應我們所需，賜予我們永生。

心理學和神學能豐富我們頭腦上對人和上帝的認知，卻未必能幫助我們經驗彼此關係之實在。唯有我們像小孩子般，以單純的信心依靠上帝，願意在艱難缺乏下與人分享自己所有，才能真正體會人間之情及上帝長潤高深之愛。盼望我們在未來艱難的歲月，以正向的態度，拿起自己半杯水，讓聖靈引導我們超越物質多與少的限制，能與別人分享，一起經驗上帝豐盛慈愛的供應。

電影《無價之》 ——學習與



4

韓國電影《無價之保》是講述一位俗稱「收數佬」的中年男人，因收數時把別人的小女兒作為抵押，後來建立了父女一樣的感情。女孩長大後，劇情描述她如何尋回及照顧這位像爸爸的大叔的感人故事。不少影評指出，他們之間生出的父女情令人動容，筆者禁不住想到生養我們的年老父母，豈不是更需要思考怎樣照顧他們嗎？眼看疫情下，坊間有不少文章探討中年家長在家工作和在家上視像課堂的子女「困獸鬥」的情況，但卻較少談及如何與家中長者相處。如果是一些很懂得和成年子女相處的長者，當然是中年子女百忙生活中一大幫助，可惜不少人感到年老父母是不容易相處的。故此，筆者希望在這篇文章與讀者探討跟一些不容易相處的年老父母要留意的地方，希望能增進大家的思考。

你曾否聽過以下年老父母的說話？

1. 「阿女，都唔知點解你成日唔接電話，成日都搵唔到你，你係咪真係咁忙呀？搵唔到你，阿媽今日成日都唔知點過！」
2. 「我諗你哋都好快移民去英國啲啦，為咗啲細路嘛，由得我哋老人家係香港咪得囉！其實英國有咩好啱，聽講英國啲天氣成日陰陰沉沉，你哋好難適應啲，我諗你哋去咗冇幾耐就返嚟！我同你阿媽都諗住返大灣區住呀！」
3. 「教細路唔可以鬧啲，一定要一味錫，咁就啱喇，我都係咁湊大你哋啱，阿媽唔會錯嘅。」

4. 「我一世人為你做咗咁多嘢，養大你，好啦，而家老婆親，仔女緊要啦，唔使理阿媽啦，叫你每朝返工前陪我去晨運啱，對你身體又好，咁都話唔得！」
5. 「我有事啲喇，啲心臟藥？我有事咪唔食囉。」
6. 「疫情日日都破百，你哋同啲細路千祈唔好出街啦，我都成三個月冇出街，咁咪安全囉。」

假如你是這些年老父母的成年子女，不知你聽後有何感想？似曾相識？聞所未聞？事實上，以上年老父母講的話是對應下面六種常見難相處父母的類型。

父母老後難相處的情況

葛瑞森·雷堡 (Grace Labow) 及芭芭拉·肯恩 (Barbara Kane) 是擁有 30 多年幫助及照顧老人家的資深社工，於 1982 年在美國馬里蘭州創立「暮光服務網」(Aging Network Services)，美國一個協助家人對長者的關懷照顧之全國網路，幫助親人解決因散居各地帶來的各種問題，兩人著有《如果父母老後難相處》一書。根據「暮光服務網」的統計，尋求專業輔導服務的成年子女有以下情況：

- (1) 面對難相處父母感到焦慮的比例超過 50%。
- (2) 壓力來源不只是照顧父母所需的體力負荷，還有父母重複有非理性行為的心力交瘁。

保》的反思

難相處年老父母的功課（上）



譚日新博士
臨床心理學家

- (3) 許多子女即使很早就離家獨立生活，與父母分開居住，但當父母年老多病，他們也要重新面對這些關係。

除了這些大同小異的困難，筆者曾接觸本地的中年人，我們中國傳統的「孝道觀念」也令不少子女在照顧難相處父母時，內心有很多矛盾的情意結，一方面完全滿足父母的需求會感到疲於奔命或憤怒，但如果不理睬他們，內心又感到內疚。在照顧年老父母時，內心經常徘徊在這兩個跌盪的心情當中。

六種「老後難相處」的父母類型

以下，是雷堡及肯恩在書中所提及六種常見難相處父母類型的特徵，與及提出的應對方法，你可看看家中長者與哪類型的特徵較接近：

1. 「依賴型父母」特徵

- 無法忍受獨處，希望子女能時刻相伴
- 與子女分離時立刻表現身體不適或明顯的不悅
- 對子女及他人提出無理要求
- 緊緊依附子女或他人，凡事皆倚靠其打理
- 無法自行作主或為決定負責，一丁點瑣事都要仰賴子女或他人

應對方法：

- 習慣性依賴可能與父母早年的經驗有關

這或許是因為父母童年時被自己父母忽略、照顧不足、甚至被拋棄。這可令他們形成懼怕獨自面對問題的性格，甚或懼怕被拋棄，形成依賴的傾向。當他們年青而你們年幼時，因他們極需執行父母的職責，所以「頂硬上」承擔起做父母的角色，表現亦較為獨立和果斷。但現在他們年老，你們已成長，沒有了這些必然的職責，再加上他們可能有下面提及的老年需要，故此依賴的傾向再次浮現出來。

- 依賴也可能晚年才出現

他們在晚年因身體衰弱多病、配偶離去、失去工作等問題，感到因為失去過去的身份，會覺得無助、孤單及失去自信，感到沒有能力及不懂面對日常事情，甚至形成情緒低落，故形成對成年子女有過份依賴。假如當中涉及嚴重的情緒困擾，例如抑鬱症，也可能需要接受專業的治療。

不妨多給他們同情和共感，可回想父母年青時是多麼獨立自信，你年幼時是怎樣依賴他們，現在他們在年老體衰的情況下，才會有這樣依賴的狀況，須知道我們也會衰老，或許到時我們也會有依賴子女的一天。

- **對父母的要求設定界限、為自己爭取喘息的空間**

對年老父母的過度依賴，子女不一定要完全滿足，也可讓他們知道你也有需要。例如以上的例子，年老父母整天致電給子女，可能會令子女不勝其煩，子女可按其情況而決定回覆父母的次數。假如父母在某特定時間有一些緊急的需要，可能要比較頻密接聽電話。但假如這只是父母依賴的行為，則可能每天在特定的時間回覆就可以了，讓父母慢慢學習接受你的界限。此外，亦要留意父母重複打電話的行為，是否因為他們記憶出現問題而忘記了已撥打電話給你，那就需要尋求專業人士評估是否有認知障礙等情況。

- **創造和父母雙贏的局面**

如經濟容許，可考慮聘請家傭代為照顧父母，當然在起初的時候，不要讓他們感到你請了工人便不理他們，也要協助父母慢慢建立對家傭的信任。

可為他們安排一些感到有成就的任務，例如照顧孫兒。在商量的過程要留意，必須尊重年老父母的意願，不要強迫他們做一些不喜歡的事情。例如我認識一位中年朋友，他母親退休前是一位中文老師，所以他請她幫兒子補習中文。

2. 「潑冷水型父母」特徵

- 看人不是極好，便是極壞；同一個人今天什麼都好，明天卻什麼都不對
- 極端負面，滿腔怨言
- 對別人極度挑剔，自己卻無法承受別人的責難
- 不講理、總要別人讓步
- 自己老是愛發脾氣，看什麼事都不順眼，卻對與自己同樣性格的人毫不留情的批評
- 容易暴怒，如亂摔東西、辱罵別人
- 疑神疑鬼，充滿戒心，有時簡直到了偏執的地步
- 不讓人接近，甚至切斷往來

應對方法：

- **明白父母「非黑即白」二分的傾向**

這傾向可能是父母年青時形成的極端性格，很容易把事情二分為好或壞。故對不少事情也容易看不順眼，不容易採取中庸之道去接納別人或事情。

當成年子女有合理的原因不能照顧年老父母時，例如要幫助年幼子女預備升中呈分試而不能和父母慶祝生日，父母會有一種深深被拋棄的感覺，頓時把成年子女由「極好」變為「極壞」的非黑即白傾向，要不立即反面，又或為了保護自己先拒絕對方。

有些長者更有可能會懷疑子女編造藉口，而不重視自己的需要，索性叫子女以後不要見自己，更指出孫仔孫女讀什麼學校真的那麼重要嗎？

有些父母可能為了保持相信兒女仍是「好」的，會把責任怪罪在「壞」的女婿或媳婦身上，深信所有不好的提議也是他們提出的。這會形成不少婆媳問題，成年兒子夾在媽媽和妻子之中感到極為難。

- **同理父母不容易信任別人的心境**

要明白年老父母可能對其他人不容易信任，心目中只會信任子女。當子女未能把他們的需要放在首位，心裏會感到極度沮喪，因他們心目中的兒女是好的，應該會把自己的需要放在首位，其他事情放輕。當事情不是他們期望時，他們為了保護自己，會作出一些極端的反應，免得被子女拒絕，故有時會「先下手為強」去斷絕與子女的來往。

- **別爭論，站高一點看穿他們，主動修好**

要明白父母非黑即白的傾向，會因不滿說出很多挑剔的言語和責備，可讓他們慢慢明白事情有另一面的可能，但不用與他們強硬地辯論，可用溫柔的方式慢慢讓他們明白。要認定假如你們關係良好，他們會慢慢接受你的看法。

當父母擔心你不理睬他們時，他們可能會表達出斷絕與你來往的想法。子女要明白他們的真正動機，亦無需和他們過分計較，要冷靜看穿父母背後的憂慮，主動與他們修好關係。

例如以上的例子，父母因擔心你移民到英國而說自己要搬往大灣區居住，若你們根本沒有這個打算，主動向他們澄清。假如你真的想全家移民，也可以與他們好好傾談。當然你們的決定或許會令他們失望，但早一點做「期望管理」，讓他們消化這事情，總比在出發前才通知他們為佳。

3. 「自戀型父母」特徵

- 自我形象扭曲，一方面自認與眾不同，但另一方面又覺得低人一等
- 只從自己的角度看事情，從不在乎對別人的影響
- 對他人的需求無感覺，卻自以為寬厚慷慨
- 自己的地盤不容侵犯
- 嫉妒別人

應對方法：

- **了解父母自戀的需要**

自戀傾向一般年青時已形成，他們外表可以很自大，內心卻很脆弱。與他們相處，真的不容易，因他們會在有意無意間，為了顯示自己是最好，很容易把別人踐踏，有時會令對方感到自己一無是處。故與自戀型父母相處後，子女或需要先處理一下自己的情緒，重新肯定自己的價值，以免在下一次相處時，為了不被他們傷害而有過分的爭辯。

有些自戀型父母，容易傾向將其個人價值建基於子女是否採納他們的意見。當被子女拒絕時，他們會感到一份很深的被不尊重和受傷，其程度可能超過我們所想像。特別是過去在工作上做領導，習慣有很多下屬聽從他們的父母，離開了過去的工作崗位，轉移到家庭時，感到沒有人再尊重他們，自己好像沒有價值。

有些自戀的人需要旁人不斷地吹捧，以加強其自我良好的感覺。例如年老的父母在年輕時已不斷要子女讚他們是世上最好的爸媽，現在年老也希望子女和孫兒讚他們是最好的祖父母等。事實上，有不少與成年子女的衝突是源於對照顧或管教年幼孫兒的意見不同而產生的。

• 四兩撥千斤、讓父母體面地下台

成年子女必須明白自己不可能完全滿足自戀型父母的期望，不完全聽從他們不代表自己沒有盡子女的責任。

策略上盡可能不要跟他們爭論，可用「四兩撥千斤」一些較間接的方法去婉拒他們。但假如他們過分強硬，則要在適當時機清晰表達立場，但態度要溫和、有善意，肯定他們背後良好的意願，卻不一定要接納他們的意見。這或許會令他們失望，但可以在其他方面滿足他們作補償，盡可能令他們有體面地下台。

如以上的例子，年老母親說教養子女要「一味錫」，你可說出過去父母教導自己時，也不單單只是「一味錫」，也有管教自己的時候，並指出學習紀律的重要，讓自己長大後成材，這絕對是父母的功勞所致。

當然有些人會覺得以上的應對方法不容易實踐，實際的個別處境也會更複雜。因篇幅關係，我們留下期繼續討論另外三類型父母的特徵及應對方法，與及整體反思與難相處年老父母的竅門。

參考資料：

1. 葛瑞絲·雷堡 及 芭芭拉·肯恩 (Grace Lebow, Barbara Kane) 著。劉慧玉譯。(2018)。《如果父母老後難相處》。出版社：橡實文化。





歐靜思姑娘
榮格分析師

《母子逆緣》—— 共依存關係

最近看了日本電影《母子逆緣》，講述秋子與兒子周平的故事。看後心情有起伏，也有一些思考，剛好到了寫專欄的時間，藉此跟大家分享一下。秋子是單親母親，感情混亂，只顧吃喝玩樂；她沒有工作，對兒子疏於照顧；常向家人借錢過活，及後父母和妹妹不能忍受，跟她斷絕往來。

電影改編自真人真事「川口高齡夫婦殺害事件」，兇案發生於 2014 年，揭露一位 17 歲少年從小受生母、養父虐待，更被母親唆使四處借錢、偷錢，最後更為了偷錢而殘忍殺害自己的祖父母。新聞曝光後引來日本一陣騷動，是當年震驚社會的兇殺案。

飾演秋子的日本女演員長澤正美，在接受訪問時曾經表示，對於是否接演這角色曾經猶豫。她直言不能認同秋子的行為和想法，也不想去瞭解她。後來她嘗試以周平的角度去研讀劇本，才明白他跟母親關係上的感受與心情。

似乎秋子很令人討厭，她是個怎樣的女子？她和兒子又是怎樣的關係？

電影開場

秋子街上遇見兒子周平，問他：「你怎麼不在學校？」

周平沒有回答。

秋子發現兒子弄傷了膝蓋，沒有問原因並以舌頭來清潔他的傷口，同時笑著告訴兒子：「我也翹班了。」

* * *

秋子帶周平跑進室內泳池，對兒子大聲說：「預備，跳！」

兒子未來得及回應，秋子已跳進池裡。

泳池旁職員說：「請不要跳水。」

秋子對兒子輕聲說：「沒關係，跳……」繼續以眼神示意兒子跳，周平猶疑但最後也跳了下去。

秋子擁著兒子，眼神充滿喜悅。

* * *

開場的首兩幕，看到兩母子的互動，秋子是主動，周平沒有說話，也沒有被鼓勵作出表達。對於兒子沒上學，她並不擔心，相反認為兒子跟她一樣，她翹班，兒子就翹課。秋子帶周平來到室內泳池，教唆他破壞守則，當兒子聽從她，她感到喜悅。只看了兩幕，心裡已感不安，孩子的命運會如何？

共依存關係

共依存 (Codependency) 是指照顧者和被照顧者的依附關係，被照顧者常見帶有倚賴和沉溺行為，但照顧者不離不棄照顧對方。在扭曲的依附關係，雙方也是受害者，不能跟其他人建立健康的關係。電影中，本是照顧者的母親，沒能力照顧兒子之餘，更要兒子照顧她。

電影沒有交待秋子的成長如何，她常要兒子向家人拿錢，不能順她的心意就認為兒子未有盡力，或埋怨家人不喜歡她、針對她、看不起她。秋子說父母偏心妹妹，不給她上大學，但事實上她沒有認真念書。秋子憤世嫉俗、衝動、脾氣差，生活只有吃喝玩樂。父母和妹妹曾經在金錢上多次照顧母子二人，但秋子的問題沒完沒了，最後家人也放棄了她。

至於電影裡的周平，年幼時一直在母親後面

追，母親從沒理會他是否追得上；到青少年期，他不用再追，但仍走在母親的後面，配合母親的步伐。周平從沒有問母親要去那裡，母親去那裡，他就去那裡。秋子曾經為跟別的男人去玩，離開兒子幾天；周平沒有離開，一直等母親回來。

母子二人生活潦倒，秋子沒工作，周平沒上學。後來，他們遇上一位社會工作者，周平有機會上課，才發現自己喜歡閱讀，可惜安定生活過了不久，秋子因為男友欠下債務，他們又要逃跑。周平首次說出希望留下來，母親沒有理會，而且說出很傷人的說話，周平無奈地繼續走在母親的後面。

空虛的心靈

相信電影的觀眾定必為周平的經歷而難過。雙眼無神、步伐無力、面上找不到半點笑容。他沒有食物、沒有住處、沒有上課。一般孩子成長中需要的愛、照顧、保護，周平全沒有。心靈的孤寂、空虛，誰能明白？看不到未來的人生又如何走下去？

周平的生命沒有靈魂，秋子又如何？在生活和行為上，秋子不斷給人添麻煩，家人也受不了而跟她斷絕來往，她把渴望被愛的情感轉移到男人身上。秋子的男女關係很混亂，又拒絕承認遇上壞男人和不斷被遺棄；同時她也利用男性，來滿足她在物質和情慾上的需要。秋子的心靈同是空洞，只靠著身體的親密來換取短暫的安慰，但當一次又一次被遺棄，所經驗又是更深層的痛苦。

被家人拒絕，被男人遺棄，唯獨兒子一直在她身旁。秋子曾經要周平向他生父拿錢，看來生父對他不錯，但周平選擇跟母親一起，受到秋子男友虐待也不離開，他對母親是完全忠誠。周平背負起照顧母親的責任，找錢回來供她玩樂，後來妹妹出生，秋子沒有轉變，而照顧妹妹的責任當然落在周平身上。

秋子曾經遇上願意幫助她和兒子的人，但當對方走近她，她的反應就如野獸般，眼神充滿敵意。秋子內心不安全和恐懼，如受傷的野獸，避免再受傷害，唯有把自己武裝起來。秋子不相信有人會真正關心她，也嫉妒有人對她兒子好，或許她害怕周平感受別人的好而離開她。秋子的內心只有男人的擁抱，周平的內心就只有母親秋子。

自戀的人格

電影沒有交代秋子的成長，但看到成年的她已發展出自戀型人格障礙。根據精神疾病診斷與統計

手冊，秋子有以下特徵：

- 誇大自我的重要性
- 專注於愛情的幻想
- 需要別人無條件的順從
- 關係上顯得自私，以達至滿足自己的慾望
- 缺乏同理心
- 嫉妒別人
- 態度傲慢

周平曾經對母親的生活表示不滿，秋子冷笑並以威脅的口吻回應周平「她和女兒可能會消失…」，她知道周平是不能失去她和妹妹。秋子又認為兒子上課會被欺凌，但把兒子留在身邊真的是保護他？秋子把兒子孤立起來，跟他人和社會脫節，讓兒子感到母親是他唯一依靠，這是一種操控。

自戀型人格在關係上是操控，對方的存在是滿足他們內在的缺乏。秋子曾經表示，兒子是她生下來，是她的一部分，所以她跟兒子如何相處，是她個人的事，跟其他人無關。女性懷孕期間，確實感到胎兒跟自己連為一體，是自己一部分，可惜秋子不容許兒子成長、獨立，更不讓他有自由和自己的思想。

對於胎兒來說，可以想像母親是他的全部。嬰孩出生後，離開了母體，但母嬰關係仍然緊密。出生後一年，母親對他來說仍是生命的全部。當嬰孩感到不舒服，例如：飢餓，尿濕，身體不適，他不理會是白天還是晚上，就是要母親的協助，讓他回到舒服的狀況。當嬰孩在關係上經驗到安全和滿足，生命得到成長和進入人生的新階段。

周平的嬰孩期是處於完全的缺乏，他內心是脆弱和不安全。相反，秋子的內在生命仍是一位嬰孩，不斷向她身邊的人索取她的需要。對情慾的追求亦是一種原始的渴望，只是不能帶來真正和持久的滿足。

悲劇終於出現，秋子為了幫助遺棄她的男人，要兒子去偷錢，甚至教唆他殺自己的祖父母。當周平滿身鮮血來到母親面前，秋子淡淡地回應「你辦到了」。秋子為了拯救她的壞男人，把兒子推向地獄的深谷，共依存關係同樣發生在她和她男人身上。

共依存切割

當周平偷東西、殺人被抓，秋子並不關心兒子的狀況，只否認跟她有任何關係。周平對母親的反應亦表現平靜，獨自負起全責，最終被判囚 12 年。

「我不想離開這裡（監獄），只要待在這裡，就可以按時吃飯，還可以看書」

「她自己一人是生存不下去的」

「我很愛我媽」

「自从我出生以來，所有事都很糟糕，但愛媽媽難道是很糟糕的事嗎？」

以上說話是周平被捕後說的，也是電影中他表達最多自己的想法。最明白秋子確是她兒子，秋子不能一個人生活；但周平一直順著母親，甚至失去判斷是非的能力，何嘗不是害怕失去她。

本來愛是建立，讓生命成長；但扭曲的愛，帶來是操控、毀滅。周平被關 12 年，令人傷感，但也可能是另類的出路。臨床上，共依存屬於困難個案，關係不能切割，也不能進入心裡治療。然而，建立出共依存關係的人，是沒有健全的自我，難以跟他人建立健康的界線。

周平要離開母親，獨自在獄中生活 12 年，是否真的不好？失去兩條生命確是悲劇，但沒有被囚的判決，周平不可能離開母親，又或者秋子不會讓兒子離開她。12 年並不是短時間，這段時間他不用顛沛流離、捱飢抵餓，還可以讀他喜歡的書。

保護和操控是一線之隔，監獄內外是兩個不同的世界，獄中生活有紀律、有守則、聽指令，對於不安、恐懼、混亂的心靈，這是一份保護。被囚叫人失去自由，但周平過去的 17 年，從沒有真正的自由；在獄中被囚，反讓他經驗到心靈的自由。至於秋子，她失去了兒子，才能感受到自己，及內在心靈的痛苦，那刻遇上真正關心她的人，或許她會得到幫助。

現實中的秋子和周平，各自有自己的心理創傷，希望 12 年時間可以撫平他們的傷痛。



禮物

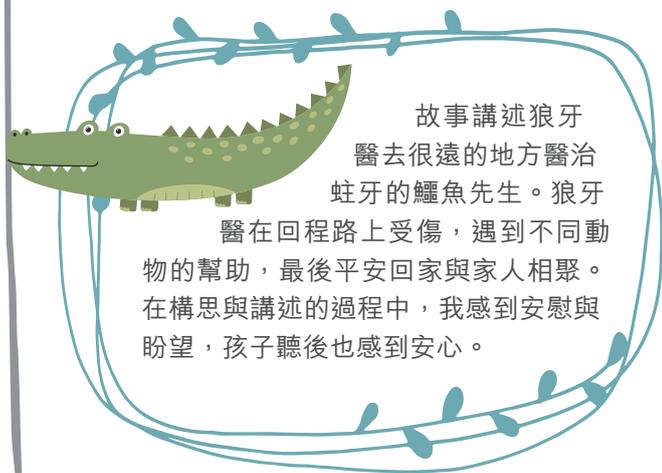
郭麗芳姑娘
心理輔導員

生命中某些階段，會經歷不同形式的分離，特別是要與所愛的、感情深厚的、生命中至為重要的那位分離，那份極度的悲痛，有人用「椎心之痛」來形容！只有親身嘗過，才能明白這份痛是多麼的難受！

2020年7月，因為我急需配合病重親人於外地進行治療，必須盡快啟程離開香港。倉促間我編了一個有關幫助人的故事跟年幼的孩子分享，盼望這故事能夠幫助孩子明白媽媽突然不在身邊；又與孩子一起預備6個星期的小禮物——簡單的零食、小玩具等，藉此預備孩子的心，透過這些看得見、摸得到的小禮物，每天能夠帶給孩子一點實際的安慰。其實也是預備自己的心。

由於需要隔離，我估計要6個星期才能回來。誰知期間我椎間盤突出、坐骨神經痛，連走路、坐下、站立也不行。特別在晚上，神經線更是痛得利害，睡也睡不著！

6個星期後，我仍無法回家。孩子天天問：「媽媽，你什麼時候回來？」、「媽媽，你是不是迷路了？」、「媽媽，你會回來嗎？」、「媽媽，我好掛住你！」……聽著我心裏極度難受！6個星期的小禮物已拆完，回家卻無期。感謝主在我無計可施時，提醒我以改編的另一個故事安撫孩子，以視像讓孩子看見媽媽每天預備手工布偶作為新的禮物。



故事講述狼牙醫去很遠的地方醫治蛀牙的鱷魚先生。狼牙醫在回程路上受傷，遇到不同動物的幫助，最後平安回家與家人相聚。在構思與講述的過程中，我感到安慰與盼望，孩子聽後也感到安心。



就地取材想起以簡單七彩布偶手工
一針一線，縫下並傳遞我對你的愛與想念
一針一線，縫下並傳遞我們相聚的盼望與祝福



感謝高科技的發明，通過視訊，孩子看見這憑據——媽媽每天都在預備禮物。希望孩子感受到並相信，她是媽媽心中所愛。媽媽也想著她，有一天媽媽會帶著這些禮物回家相聚。

無論是預備禮物、講故事、做手工，這些都是工具，屬於外在的事物。最終，媽媽才是孩子最想要的禮物。媽媽專心的聆聽、陪伴、理解，對孩子來說是最珍貴的禮物！記得上期提到：「人生總有變數，總有未能如願的時候。接納不能控制、不能改變的部份，是一份智慧——照顧自己的智慧。」沒想到，在這段時間真實地應用了出來。願我們在逆境中繼續常存信望愛！

中心消息

誠信綜合治療中心人事消息

董事會新成員

本中心臨床心理學家譚日新博士 (Dr. Joseph Tam) 於 2020 年 10 月獲委任為誠信綜合治療中心董事會成員，替補董事陳熾鴻醫生離世的空缺。董事會歡迎譚博士的加入，同心推動中心往後的發展。



專業團隊新成員

臨床心理學家鄧朗然先生 Aled 已於 2020 年 12 月 11 日加入誠信團隊。鄧先生曾任職商界及參與社福機構的服務，後致力投身心理健康服務繼續進修，現為香港心理學會會員註冊臨床心理學家。



鄧先生主要服務對象為兒童、青少年及成人，提供的服務包括以人為本的心理治療及為有特殊學習需要的兒童及青少年評估。

鄧先生亦致力推廣精神健康公眾教育，獲邀到不同機構主講心理學講座及訓練課程。

更詳細的介紹可登入中心網頁瀏覽 http://www.allianceholistic.com.hk/tc/professionals_detail.php?id=40

念奴嬌·復悠然

梁趙穎懿 8/2020

半生迴轉，儂素願，萬事總有定時。
此地經年，回首處，在在豐盈多姿。
雛鳥漸長，振翅昂首，但見天地寬。
偕主飛翔，逾越高山低谷。

忽聞笛鳴嘹亮，又是啟航時，堤岸依依。
莫失莫忘，銘初心，天涯廣禾場闊。
揚帆遠去，圓君心我夢，異象彌新。
漫漫前路，在自我復悠然。