



本期內容

編者的話	1
靜心靈思 明天會更好?	2-3
暢談心理學 了解男性在婚姻中受虐之苦	4-7
心靈小天地 推理工作—— 生理和心理	8-9
育兒路 陽光·草地·泡泡	10-11
瞬間看心理 Colours of Love	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 陳慧端醫生
康貴華醫生 楊明康醫生 鍾維壽醫生
何定邦醫生 鄺保強醫生
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 崔偉邦先生 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

第三十七期通訊編輯小組

督印：李詠茜博士
編委：葉魏佩琮女士
郭麗芳女士
許丘加莉女士



編者的話

葉魏佩琮女士



這個夏天，全球除了仍受困於疫症問題外，世界多地更面臨水災之患，遠至德國、土耳其及烏克蘭，據說幾乎半個歐洲現階段都在水中央；至於近的，內地除四川、山東和新疆經歷連日暴雨成災外，河南鄭州也剛遇上了所謂「五千年一遇」的超級大暴雨，造成不少人命傷亡的慘劇。此刻更傳來颱風煙花將會有可能嚴重破壞杭州、上海及寧波等地的可怕消息。人生中遇上災難性事件，實在需要盼望、安慰和提醒，「盼望」也恰巧成為本期我們中心通訊的主題。

作者小驢在專欄「靜心靈思」裏把馬克思主義、正向心理學和盼望神學裏的盼望作對比，指出人若能把握上帝不變的應許，才能真正擁抱「明天會更好」的盼望。

歐靜思姑娘則透過安琪追尋治療的真實故事，說明不論是醫生或治療師，都可以成為病人和受導者在治療和康復之路上得著盼望和勇氣的催化劑。

譚日新博士提醒我們，在夫婦關係裏受虐的男士，基於不同的原因總是容易被忽略的。當受虐情況有機會被關注時，夫婦間真正的問題才會有處理的盼望。

作為一個走過康復之路的母親，郭麗芳姑娘分享了她的掙扎，因著對孩子成長的盼望，如何在堅持和努力下，不但看到自己的康復，更雀躍的是看到自己孩子的成長和突破。

陳穎昭博士繼續以她色彩斑斕的畫作，讓我們體會和感受愛的色彩 (Colours of Love) 豐富著我們每一個人。

收筆之際，得悉香港花劍王子張家朗為港取得歷史上第二枚奧運金牌，似乎上帝也要讓香港人在未知的前路裏窺見一點鼓勵和盼望。

明天 會更好？

小驢



「輕輕敲醒沉睡的心靈，
慢慢張開你的眼睛，
看那忙碌的世界，
是否依然孤獨地轉個不停，
春風不解風情，
吹動少年的心，
讓昨日臉上的淚痕，
隨記憶風乾了。

.....

讓我們的笑容，
充滿著青春的驕傲，
讓我們期待明天會更好。」

筆者在少年時代曾被「明天會更好」這首勵志歌曲感動流淚，在艱難中瞥見盼望的曙光，實在令人動容。隨着人生閱歷豐富了，體會到在現實生活中明天往往不是更好！對於正在患難中長期受苦的人，若聽到「明天會更好」這空洞的安慰，恐怕比粗言穢語更不堪入耳！那麼明天帶給我們甚麼意義？我們對明天還能有盼望嗎？

盼望在於夢想

第二次世界大戰過後，掀起一浪追求盼望之熱潮。布洛霍（Ernst Bloch）可算是首位深入研究盼望的馬克思主義哲學家，他是無神論者，批評信仰脫離現實，不能帶給世人真正的盼望。他的「盼望原則」⁽¹⁾主張運用人的幻想和白日夢來化為烏托邦，使之成為人的盼望目標。所以人要不斷努力進步來改變世界現狀，這樣盼望就可以落實於這世界並能在今生實現，歷史和盼望本身有內在的超越能力，無需依靠上帝的存在。

盼望在於應許

近代神學家莫特曼以基督信仰為核心來建構他的「盼望神學」⁽²⁾，他認為盼望在於上帝之應許。那重要的應許是基督再臨所指向終末上帝的國，終末是上帝創造之圓滿，能使死人復活，並上帝的國和祂的公義之彰顯。上帝所作的應許，並不需要依從人所經驗的可能性來實現，全是出於上帝的權能和信實，把人世間的不可能，轉化為上帝的種種可能。祂的應許不是現世之外，而是今世的肯定並實現於歷史中。基督在十字架死而復活的歷史事件，正是上帝實現祂應許的憑據。盼望有其超越特性，可令人驚訝，但盼望往往帶來受苦與不安，因盼望常與屬世之意識形態產生矛盾。重要的是人要信靠上帝的應許，與曾受苦而得勝的基督一同盼望。因著展望終末將來之更新，人能接受世界的苦難，便不至

於抽離於社會，而是以擁抱終末美善的視野，在現今積極參與配合上帝的旨意，以愛來轉化社會。

盼望在於美德

正向心理學擺脫過往以研究病態心理為主導的傳統心理學，強調自我實現，培育美德和性格強項，使生活更為滿足快樂。心理學家斯耐德（Charles Snyder）的「盼望理論」被視為正向心理學之重要基礎。他認為盼望是有目標的思維模式，有盼望的人能建立清晰的目標，找到合適的方法，有動力地實踐，並能繞過當中的阻礙來達致目標⁽³⁾。其後沙尼文（Martin Seligman）更廣泛倡議及推動正向心理學，他和研究團隊發現六類主要的美德⁽⁴⁾，分別是智慧與知識、勇氣、仁愛、正義、節制和超越。而每類美德都包括三至五種性格強項，盼望則被視為一種性格強項，列於超越美德類別之內，這成為心理學與神學對話的窗口。當中最重要概念是這些性格強項及美德可以被建立、發展和操練，能夠幫助人邁向美善的人生，以此成為盼望的動力。

沒有盼望的人生

還記得本地影星周星馳先生在一齣電影的經典對白：「做人如果無夢想，同條鹹魚有咩分別？」當年一笑置之，如今則有所共鳴，這豈不是布洛霍的「盼望原則」之市井演繹？人確實是需要夢想所帶來盼望的生命動力，但要訂立一個既不容易又能達成的夢想卻是一大學問。因此斯耐德把夢想刻意連繫到清晰可及的目標，不致脫離現實。

在長久困逼的環境下，總有心灰意冷的一刻。若想像不到明天會有盼望的光景，也沒有所愛的理由，努力生活便顯得毫無意義，人只能盡量抽離於現實生活，來減低更大的失望感。因此愛的相反往往不是恨，而是冷漠！近年出現的「躺平主義」，正是在無望的明天遠景下，受著資本主義壓迫之無聲吶喊！這現象當然不能以三言兩語來解釋背後複雜的社會政治經濟原因，但從心靈的角度理解，可視為靈性關係上的矛盾。

真我與角色相滙

上帝以愛創造我們的真我，使我們能與上帝和與別人建立共融之關係，可惜我們拒絕接觸埋藏在心靈深處已久的真我，只是在生活上扮演不同的角色，背負著各種社會的主流價值觀來過活。當社會再容不下我們，又不能主導屬於自己的生命劇本，更看不到所期望的結局時，最直率的回應便是放棄那些角色扮演，不再為社會上少數操控利益的人無

意識地演戲。這表面上雖是絕望，卻是一個契機能好好認識真我，使之與角色一致，踏上回歸上帝之路，尋索在世上真正的盼望。

盼望明天會更好

神學講論關於盼望的本質，而心理學卻集中於盼望之孕育；前者著重上帝的超越及人的轉化，而後者主要描述及培育盼望相對於人的美德、思維及想像，兩者有其獨特及共通點，並沒有必然的排斥性。當人在長久極大的困苦下，超越的盼望還可以重新喚醒灰心喪志的心靈。歷史中之基督道成肉身，在十字架上死而復活之超越權能，把沙尼文所建構的超越之美德和當中盼望的性格長處推展得淋漓盡致。

基督信徒常被批評為孤芳自賞，只顧個人靈魂的得救，便安然地等待死後進天堂，對現今社會一切的不公不義，顯出愛莫能助的心態。但莫特曼提醒我們，不是在受困迫的社會中坐以待斃地等候世界以外的拯救，而是心存終末的圓滿更新來面向來臨中之上帝。所以應在當下上帝所安排的社會崗位上，積極參與改善社會現況來與終末的美善一致，與上帝一起編寫生命之樂章。

筆者少年時單純地對「明天會更好」這曲有所感動，今天則因著上帝永不改變的應許而擁抱「明天真的會更好」之盼望。

「……唱出你的熱情，
伸出你雙手，
讓我擁抱著你的夢，
讓我擁有你真心的面孔。
讓我們的笑容，
充滿著青春的驕傲，
為明天獻出虔誠的祈禱。……」

參考書目：

1. Bloch Ernst., translated by Plaice N, Plaice S and Knight P. The Principle of Hope. Vol. 1,2,3, MIT Press, 1986.
2. Moltmann Jürgen. Theology of Hope: On the Ground and the Implications of a Christian Eschatology. Fortress Press, 1993.
3. Snyder Charles, The Psychology of Hope: You Can Get There from Here. The Free Press, 1994.
4. Peterson Christopher and Seligman Martin. Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. Oxford University Press, 2004.

了解男性 在



談起家庭暴力，我們一般大多會聯想到的是妻子被丈夫虐待，又或子女被父親虐待，我們會較忽略是男性被妻子虐待也確實存在。根據社會福利署(2020)的統計，新呈報虐待配偶或同居情侶個案中，有392宗為男性，佔整體個案中的15.1%，即約六名被配偶或情侶虐待的受害者當中有一位為男性，而提供男性受虐輔導服務的機構「和諧之家」資料顯示，當中有些更是高學歷及中高收入人士(馮國堅及洪雪蓮，2019)。到底受虐男士內心有什麼掙扎？以下我們會嘗試了解他們的心境，並嘗試尋找一些可行的出路。

男士危機意識測試

首先，想透過一個簡單的問卷，讓你或你關心的男士了解一下此刻的狀況。

此時此刻，想像你正面對的家庭問題，並在方格內記錄問題的嚴重程度。

	沒有	輕度	中度	嚴重
1. 個人安全正受威脅(生命、精神和情緒)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 擔心身邊各人安全(子女、家人和朋友)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 經濟受管束	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 社交情況(已影響了家庭、朋友或同事關係)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 心理狀況(在困擾情況下的感覺和狀態)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

若任何一項危機量度測試有「中度」或「嚴重」而長時間也未能解決，應考慮尋求協助(賽馬會男天再現計劃，2021)。



婚姻中受虐

之苦

譚日新博士
臨床心理學家

男性受虐的處境

配偶間的虐待在學術研究方面，一般被稱為「親密伴侶暴力」(Intimate Partner Violence; IPV)，意指親密伴侶間的暴力行為，是一種令對方感受到受威脅、脅迫、限制及操控的虐待行為模式(梁麗清, 2016)。一般可分為身體、精神及性虐待三方面。根據社會福利署(2020)全年的統計，在新呈報虐待配偶或同居情侶個案中，身體暴力佔79.0%(2055宗)，性暴力為0.8%(21宗)，精神虐待佔10.6%(276宗)，多種暴力為9.6%(249宗)。統計中沒有再細分男女的比例，根據筆者的經驗，丈夫受妻子虐待，大多是精神方面，其次是身體。這是因為女性一般比男性更懂得用言語表達自己，這當然包括在爭執時，用言語表達不滿或憤怒。而在一些丈夫被虐的個案中，妻子大多先在精神方面虐待丈夫；當丈夫未能達到妻子期望而關係進一步惡化時，有些妻子會虐待丈夫發洩其盛怒的情緒，也有些希望達到操控或震懾之目的。事實上，有專家嘗試比較男女兩性在虐待行為方面的分別，分述如下：

男士的行為表現

- 他使用身體暴力
- 他拳打、腳踢、掐頸
- 他打牆
- 他衝向她面前
- 他猛力推她(shove)
- 他威嚇要殺了她
- 他恫嚇孩子
- 他捉住她阻止她離開
- 他拍台拍凳
- 他大叫大嚷
- 他舉起拳頭
- 他不容許她工作
- 他以金錢去控制她
- 他遲遲不歸家
- 他為了不想吵而酗酒
- 他總是批評她
- 他忽視她

(林家駒及鍾惠儀, 2018)

女士的行為表現

- 她使用語言暴力
- 她掌摑、咬、抓
- 她擲東西
- 她囉唆不斷
- 她推他(pushes)
- 她威嚇要尋死
- 她利用孩子
- 她擋在門前
- 她拒絕交談或回應
- 她黑口黑臉
- 她拿起刀
- 她控制他的社交生活
- 她管束他的消費
- 她鎖門不讓他回家
- 她飲酒來壯膽去吵架
- 她公開地羞辱他
- 她做一場“大龍鳳”

從以上所見，男士在親密關係中受虐的情況跟女性很不同。

傳統男性角色的影響

在傳統觀念中，男性典型被推崇的形象一般是流血不流淚、勇者、剛強與身材健碩的英雄，這是為何在荷里活電影中，一直也有如史泰龍和阿諾舒華辛力加等打不死的猛男形象，去標榜男性形象應該是這樣。

試想假如一位男性向他人透露自己被配偶虐待，這好像很違背這些猛男形像，也擔心別人不相信是事實。故一般來說，他們不大願意被人知道，因為這會讓人覺得自己很「無用」、很不濟，像「小男人」一樣。事實上，在大眾文化一直也有不少「怕老婆」男士心境的描述。大多是拿來開玩笑，最經典應該是八、九十年代一系列的港產電影《小男人週記》的男主角梁寬（鄭丹瑞演）。在媒體這樣渲染下，更令一些受虐男士不願意透露其困擾。

另外，假如被虐情況不能改善，不少男士也會把心思投放在其他地方，較理想是放在工作、嗜好、朋友、子女、甚或教會的事奉當中，不幸的是有部分男士會在外結識其他異性，彌補心中一直渴望能有一位溫柔和諒解自己的女性，形成「婚外情」。到被妻子發現時，他們便會被認為不忠於婚姻。雖然社會一般認為「婚外情」是不道德的，但在這類男士當中，歸咎其起初成因，可能是被妻子虐待所導致。

男性求助心態

一般來說，當男性有困難時，大多是自己尋找方法去解決，亦不容易向人提出需要或求助，特別是一些在關係和心理上的困擾。故此，當婚姻出現

問題時，往往也是妻子去找婚姻輔導員或教會中的傳道人求助。再加上中國傳統觀念「家醜不外傳」，受虐丈夫往往不傾向把事情向外人透露。故當男性被配偶虐待時，基於以上種種原因而不願求助，以致問題沒法及早得到解決，直至去到無可收拾的地步。

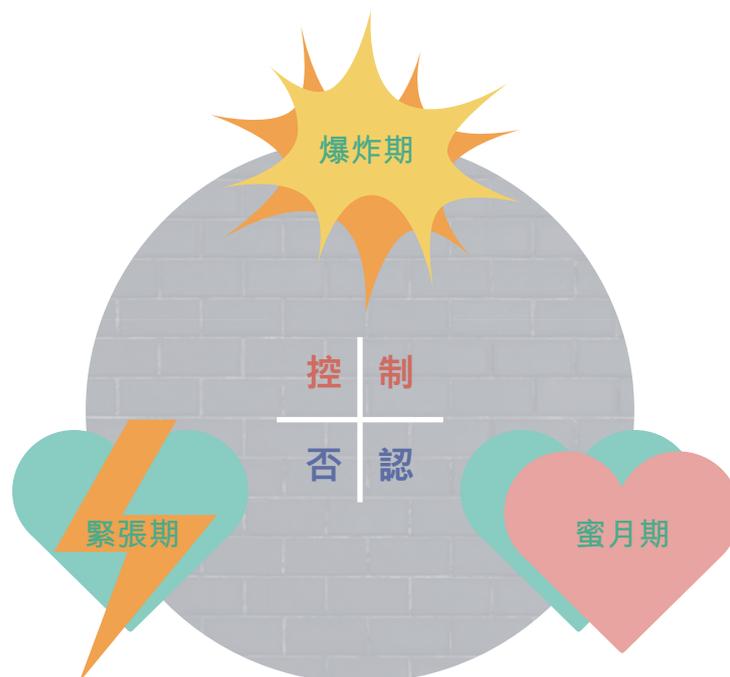
在社會中，男性較有可能願意求助的專業人士是醫生，因為「身體有病去看醫生」這原因一般也較容易被接受，故此，一些能信任其家庭醫生的受虐男士，有可能會透露自己被虐待，甚至是被虐待的情況。一方面，因為長期受虐可能已形成情緒困擾，需要服用改善情緒的藥物以維持正常功能和回復生活平衡；另一方面，也有些人會考慮讓醫生驗傷，留下被虐待的醫療紀錄以作日後之用。如有需要，醫生也可能會轉介其到合適的專業協助。

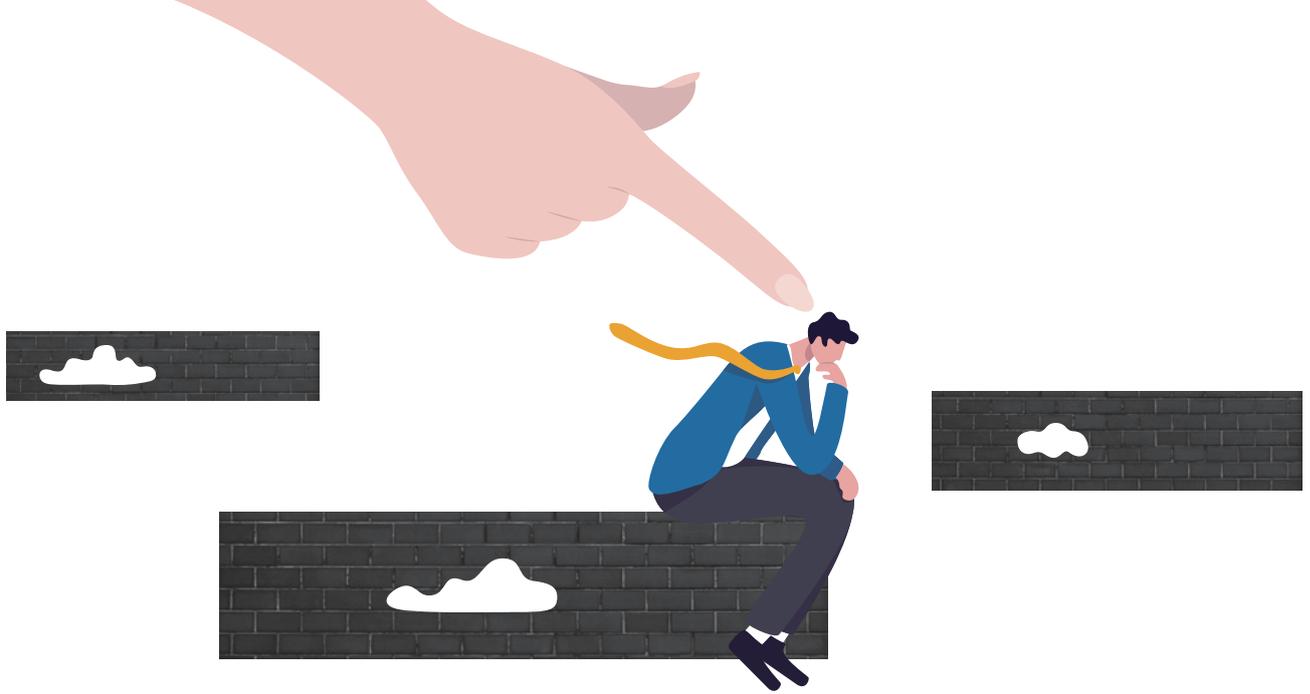
另一個可能會令這類男士求助的原因，是夫妻的問題已影響了家中的孩子在學校出現情緒、行為或學業等問題，學校的老師或社工要求與家長會面。假如會談的過程中得到這類男士的信任，他們或許會向老師或社工透露被虐的情況，從而得到幫助或轉介求助。

在較嚴重的處境中，這類丈夫在家中與妻子爭吵或被打的聲浪已騷擾了鄰居，而被鄰居報警投訴。在這情況下，他們也有機會向警方透露自己被虐待，事情才曝光，因而得到協助。

為何不離開被虐關係？

不少學者（例如 Walker, 1979）指出，家庭暴力大多有一個循環圈。





當這類夫婦發生衝突時，妻子會虐待丈夫去發洩其不滿的情緒，又或想達致操控的效果。無論丈夫是否願意屈從於妻子，當關係稍為緩和時，妻子可能出於想挽回丈夫的心，又或者內疚，會做一些事去討好丈夫，令夫妻間的感情好起來，有時甚至會有短暫甜蜜的感覺。可是，關係上的問題卻從來沒有解決，到下一次出現問題時，妻子又會再一次用虐待的方式去解決他們之間的事情。之後，又會再討好丈夫，一個周而復始的循環便出現了。

故此，受虐男士不是全年 365 天被妻子虐待。或許不少時間受到妻子管束，只要願意聽從妻子，仍可在關係中生存下去，有時妻子甚至對他不錯。這類男士亦較傾向把事情大事化小、小事化無，深信忍一忍就會風平浪靜。有些男士會考慮到兒女們的需要，不想拆散家庭；也有些男士在經濟上習慣依賴妻子的供應，凡此種種也令他們不願意離開這段關係。

更不幸的是，縱使離婚也不一定會完全解決虐待的問題。有專家指出，虐待或暴力的行為，並不一定因法定的婚姻關係結束而終止。事實上，施虐者是前夫 / 妻、前同居或前男 / 女朋友關係的例子在個案中也屢見不鮮（梁麗清，2016）。

關心同行，鼓勵求助

在這類受到妻子精神及身體虐待的男士中，他們大多是用「忍」的方法去面對。如以上提及，有些人可能已形成情緒問題，甚至需要接受藥物及心理治療，但也有些可能會用一些不良的沉溺行為去紓解其情緒困擾，例如：飲酒、吸毒、賭博或濫交等，當中有些亦會透過「婚外情」去彌補親密關係上的缺失。

任何人的忍耐也有一個限度，當被虐的情況越來越頻密或到了一個很嚴重的地步，有些受虐的男士會把積存在心中的憤怒一次過爆發出來，做出一些無法想像的嚴重後果，例如傷害自己或他人等。假如我們留意到身邊有這類男士，要好好關心他們，與他們同行。在適當時，也要有智慧地鼓勵他們去求助。縱使未必勸喻一次他們就願意，而是需要我們耐心地與他們同行，盼望最終令困擾他們已久但又不容易向人透露的隱情，能得到合適的幫助。

參考資料：

- 1 Walker, L. E. (1979). *The battered woman*. New York: Harper & Row.
- 2 梁麗清。(2016)。《親密伴侶暴力的性別思考》。香港城市大學出版社。
- 3 林家駒及鍾惠儀。(2018)。「受家暴影響學童」的辨識方法及介入策略。社會福利署。檢索自 https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/teacher/student-guidance-discipline-services/lecture-notes/lecture-notes-201718/20180103_Identification_and_intervention.pdf
- 4 馮國堅及洪雪蓮。(2019)。《和諧之家「男」天再現受虐男士自強計劃評估研究報告》。香港浸會大學社會工作系。檢索自 https://32970ee0-763f-45eb-a019-b114879ebae9.filesusr.com/ugd/9b00b0_a2abb5771fb84b9db0fd62c3dd8c3baa.pdf
- 5 社會福利署。(2020)。《保護兒童虐待配偶及性暴力個案統計系統》。檢索自 https://www.swd.gov.hk/vs/index_c.html#s3
- 6 賽馬會男天再現計劃。(2021)。《男士危機意識測試》。檢索自 <https://www.heprojecthk.com/blank-12>



推理工作——生理和**心理**

歐靜思姑娘
榮格分析師

早前在 Netflix 看到原創紀錄片「Diagnosis」，內容是 Dr. Lisa Sanders 在紐約時報的專欄，為患上怪異症狀的病者尋找診斷方法。Dr. Sanders 認為醫生的工作不只是根據已知的知識來治療病者，更是一份推理工作。每當病者有了初步診斷，她總會問還有甚麼未被診斷出來？

安琪的故事

23 歲的安琪被痛症所困擾，但一直沒人可以告訴她患上甚麼病。安琪是一位活潑好動的女孩，有理想、有目標，但 14 歲時出現了嚴重痛症，由雙腳到背部，再延伸至面部，全身的肌肉都令她感到痛楚。除了痛楚，病發時她的小便還會變成咖啡色，肝酞激酶（Creatine Kinase）同時升高，這代表她的痛楚與肌肉分解有關；但這只是症狀，並不是診斷。

每次病發她都痛苦萬分，入院次數愈來愈頻密，可以做運動的機會也愈來愈少。安琪有一位男友，認識多年，一起生活，每次他看見安琪發病時的痛苦，自己卻甚麼也做不到，不但感到難過，更恨不得可代她承受那些痛苦。多年來安琪見過不少醫生，做過不少檢查，醫生們總是說：「對不起！我們不知道要怎麼辦。」幫不了她找出問題的根源，留給她只有龐大的醫療債務，家人也感無助。安琪感到沮喪，以為自己的人生就是如此，不可能有正常的家庭和自己的孩子。

Dr. Sanders 知道了安琪的故事，相信必有人可以為她找出真正的診斷，只是她未遇上。Dr. Sanders 在她的專欄寫出安琪的故事，並歡迎各界人士回應；結果反應十分熱烈，安琪收到不少回應是她過去多年來未曾從她醫生口中聽過的論點。Dr. Sanders 刊登文章前曾對安琪說，收到的回應可能是對的，也

可能是錯的。但無論怎樣，對安琪來說，多一份回應是多一份關心、多一種鼓勵。

其中一個回應提到代謝失調和遺傳，但仍未知道問題的根源。後來收到義大利來的回覆，醫學院最後一年的醫學生 Marta Busso 偶然機會下看到 Dr. Sanders 的專欄，她在兒童醫院遺傳病專科工作，而她的論文亦跟代謝有關，相信安琪的問題是跟代謝失調有關，提議她到義大利做遺傳測試。安琪知道這是一個機會，但擔心費用昂貴。誰知道義大利政府對這些罕見病例給予很大支援，所有檢測全是免費。安琪就不多想，跟男友收拾行李起程到義大利。安琪的病例確是複雜，但有關的醫療團隊沒有放棄，在眾多代謝失調的檢測中不斷嘗試。兩個月後，在百種代謝失調中，他們找到安琪的問題是肉鹼結合酵素缺乏第二型（CPT2），是身體不能利用脂肪，導致肌肉摧毀，但處理方法並不複雜，只需要調節飲食，多吸收醣份、減少脂肪吸入。

安琪和男友一起聆聽檢測報告，男友知道結果後表現激動，淚流滿面，對義大利團隊非常感激。團隊的努力改變了兩位年青人的人生，讓他們有機會開始人生的新階段。往後數月，安琪調節她的飲食習慣，痛症發作愈來愈少，她也開始了她的護理學習，向自己的理想出發。

治療中的迷茫

安琪的故事感動了我，也安慰了我。早前身體出了問題，並不嚴重，只需要動簡單手術問題就可以解決；但手術後一星期發燒，醫生抽血檢查，白血球和發炎指數都升高，但身體沒有其他不適，醫生也找不到原因。我的問題沒有安琪的嚴重，但知道身體有問題，却不知道是甚麼問題，難免會有憂慮。



現今醫學上的發展，是追求專科上的學習。醫生們有了基本的醫學訓練，再選擇自己有興趣的專科作深入認識和研究。然而，作為沒有醫學背景的普通人，當身體出了問題，又怎知道自己需要那專科的治療？擁有護理背景的我，認識不少醫護朋友，今次尋求醫治的過程也見了不同的專科醫生。我欣賞 Dr. Sanders 的開放和謙卑，她不知道安琪的真正問題，但不輕易放棄，相信世上必有人可以幫助她，給安琪帶來希望。

九年時間，可以想像安琪見過無數醫生，亦聽過無數次醫生跟她說：「幫不了你！」安琪曾經說：「不知情是最可怕，令我的人生畏縮起來。」她曾經希望她的痛症跟遺傳問題沒關，因為遺傳問題意味著不能解決，但不希望的事情成為了事實。現今科技，的確未能完全解決遺傳問題，但安琪知道了問題的根源，開始懂得如何處理；她再次感到自己活著，也可以擁有自己的人生。

心理治療的推理

心理學的領域有不同學派，治療師有了基本訓練，會按照自己的性格和興趣在某些學派上深入認識和研究。我相信沒有一位治療師能幫助所有人，也不會是某些心理問題只有某位治療師才能給予幫助。受助者遇上那位治療師，或治療師遇上那位受助者，我看為是一種緣份。

臨床上不少受助者問我：「我可以痊癒嗎？」問題背後帶著他們的故事。有受助者並不認識心理治療，只是有人告訴他們，遇上情緒困擾可以找心理治療，他們的迷茫和懷疑是可以理解。有些受助者是有治療經驗，甚至是十多年的經驗，或曾經先後接受多位治療師的幫助。每當我遇上這類受助

者，心裡為他們難受，同時又多謝他們給我一個機會，或給他們自己再一次的機會。

我會想甚麼令多次失望的他們繼續嘗試，或再次嘗試。是他們的痛苦？是他們的勇氣？安琪尋求醫治長達九年實在不容易，過程經歷不少痛苦，無數次的期待和失望，這是一種痛苦；但她沒有放棄，仍然希望知道自己患上甚麼病，這是一份勇氣。

當受助者跟我說，他患上抑鬱症或焦慮症，對我來說這些都是徵狀，我會想甚麼讓他們抑鬱、讓他們焦慮？治療開始一段時間，大部分受助者的徵狀都得到改善，但不代表他們的問題解決了，或知道問題的真相。第一次病發，經過治療徵狀得以消除，受助者認為自己已經痊癒，但病發的時間愈來愈頻密，他們開始懷疑自己得了甚麼問題？問題是否可以解決？他們是否可以痊癒？

對我來說，心理治療也是一份推理工作。心理治療並不只是幫助受助者除去徵狀，也讓他們可以建立新的人生。然而，心理治療的旅程並不輕鬆，尋覓心理問題的根源，更是一段漫長的旅程。當心理徵狀得到改善，是否仍要繼續治療？這是一個選擇，但能夠作出選擇又需要一份勇氣。

仍記得在瑞士接受訓練時，曾經有老師引用榮格的說話：當進入治療室面對受助者，一切在課堂學的理論要拋到窗外，全心面對受助者的心靈。這番說話我很認同，學習知識是在治療室外面，在治療室裡面需要的是治療師的真心。即使只是一位實習生，認識的理論不多，技巧也不成熟，但就是一份同理心，受助者會感受到被明白，心靈也得著安慰，治療的旅程就可以繼續走下去。

陽光 ● 草地 ● 泡泡

郭麗芳姑娘
心理輔導員

陽光，每早起來看見陽光，會特別雀躍，特別有盼望。又是新的一天，要好好過好今天，放鬆自己，盡力做今天要做的事。無論做得好或不好，做得多或少，去多遠或多近，只要有做過的，我就感謝自己盡力做了。不怪責、不批評，並為自己感到開心。早前患上椎間盤突出，備受坐骨神經痛折磨時，我常常這樣鼓勵自己。我懷著「只要每天好好的過，情況必會越來越好」的信念，繼續努力鍛鍊。孩子因與我分離而有的焦慮，我也懷著積極的態度繼續面對，努力建立穩定的節奏，增加孩子內在的安全感；同時也接納自己偶然心情不好、有起有落的情況。

香港人普遍居住環境狹窄，我也不例外。面對孩子的需要，我很想為他們預備寬闊的空間。無意中，我們發現一片寬闊的綠油油草地。孩子在草地上盡情的跑，盡情的笑，享受在草地上玩泡泡。因為疫情要戴口罩，我們由口吹改為揮動泡泡棒，原來同樣開心好玩。看著一個一個泡泡被揮動出來，孩子追著泡泡玩，發出咯咯咯的笑聲。這一刻，只有感恩！感謝自己每次堅持，鼓起勇氣帶孩子出去！因為每次出動，腰和腳總會痛；同時還要面對在外的種種變數，多少有點擔心。但每次外出後回家，總是那麼的開心滿足。我做到了，體會汗流浹背的熱，內心充滿著滿足感與成就感。聽到孩子的笑聲，看到孩子臉上的笑容，痛與擔心已被幸福蓋過了。

我曾如廢人般躺在床上，痛不欲生，動彈不得。後來慢慢好些，勉強可以行走。再後來能夠忍著痛楚行走，漸漸感覺越來越輕鬆了，最後傷患康復了！感謝每次的堅持鍛鍊！另外，孩子也終於安心的與我分離，享受她的校園生活，安心探索屬於她的世界。她已經不知不覺由蛹蛻變成美麗的蝴蝶，自由地飛翔。我也自由飛翔了，一切都各歸其位、井井有條了。孩子被滋養的同時，我也被祝福了。



為孩子預備了
五點柔和的陽光
一片寬闊的草地
一樽泡泡水

孩子為自己
盡情的跑
盡情的揮動
盡情的追
盡情的笑

疲累了，安靜了，靜止了
看看花草，看看昆蟲，
看看藍天，看看別人

願太陽的光芒滲進心裡
願青草的草味洗滌心靈
願泡泡的歡笑代替哀愁

生命，吸收著陽光的盼望與勇氣
生命，享受著青草的清新與更新
生命，聆聽著泡泡的笑聲與喜悅
生命，被滋養，被激活，被更新

心靈深處燃點起盼望之火
在困難挑戰中，在黑暗無望中
仍然相信必有出路
柳暗花明又一村





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。

Colours of Love

Love transcends.
Pause, breathe & sense.



"Love Transcends" © 2019 Michelle Wing Chiu Chan

Michelle Wing Chiu Chan
Love Transcends, 2019
Acrylic on canvas