



本期內容

編者的話	1
暢談心理學 如何在痛苦中自處	2-5
瞬間看心理 The Creative Wonderland	6-7
靜心靈思 成長·別離·醫治	8-9
特稿 拆解睡眠的謬誤	10-11
育兒路 不安·平安	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 歐銘鏘醫生 陳華發醫生

康貴華醫生 馬燕盈醫生 盧德臨醫生

何定邦醫生 楊明康醫生 陳慧端醫生

張鴻堅醫生 鄭保強醫生 鍾維壽醫生

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

中心地址

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

網址：www.allianceholistic.com.hk

電郵：info@allianceholistic.com.hk

第三十八期通訊編輯小組

督印：李詠茜博士

編委：余漫怡女士

賴靜琳博士

許丘加莉女士



編者的話

余漫怡女士

過去 3 年，香港人真不容易。社會運動中的撕裂和創傷還未平復，疫情又籠罩全球，沒完沒了。人們一面掙扎於經濟低迷、抗疫疲勞、出行受限，又承受着政治變化中的憂懼，移民潮中的離愁別緒。

身處不利的大環境，每個人面對的痛苦有相似，又各有不同。心理學又能否提供什麼幫助呢？在本期的通訊，譚日新博士從心理學的角度探討「如何在痛苦中自處」。小驢有感於移民潮中離別的傷痛，用靈性的眼光超越現實的無奈，寫下「成長、別離、醫治」。在壓力、苦痛中的人常常也有睡眠障礙，崔偉邦先生幫我們拆解一些關於睡眠的謬誤。另外，Michelle 陳博士用她充滿陽光的畫作提醒我們，創造力能帶來心靈的盛放。郭麗芳姑娘則用詩和相片捕捉陪伴孩子成長的喜悅。

在各樣的難處中，2021 年的聖誕節悄悄臨近。我們深深盼望聖誕的燈飾再給這個城市添上溫暖，聖誕的音樂帶給你幾分輕快，聖誕的信息也再次安慰我們：世間有愛。

藉着本期通訊，誠信和全體同事祝福各位聖誕快樂！



譚日新博士
臨床心理學家

如何在痛苦中自處

常言道：「人生不如意事十常八九」，相信不會有太多人反對。本文嘗試與大家分享一些在痛苦處境中，人如何好好料理自己，又或如何關心身邊正在受苦的人。而據筆者了解，前去尋求心理治療人士的痛苦狀況，常見的可歸納如下：

自己有病

無論是身體或情緒得了病，平日能做的事情現在應付不來了，感到自己「很無用」，特別如果病情反覆難治，又或一時間失去工作能力，更感徬徨。假如是家庭支柱，倍感擔心家人日後的生活。

家人有病

另一個是家人忽然得了重病，也不知道怎樣處理，特別是危疾或嚴重意外受傷，因要長期照顧家人，容易徘徊在「身心俱疲」與「憤怒」的矛盾心情中。要照顧長期病患者，本身要承受相當大的壓力，假如沒有健康的減壓方法，也可形成情緒困擾。

涉及犯案

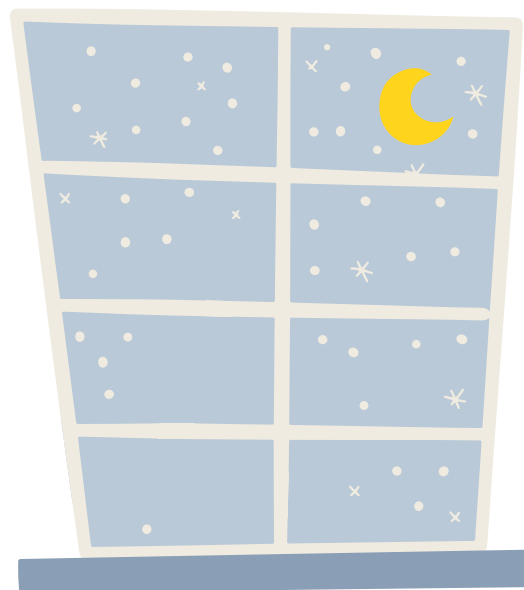
例如一些涉及風化案或盜竊罪等的人士，會前去尋求心理治療，在等候審訊過程中，情緒會有相當大的困擾，除了法律上的協助，也須在心靈上得到別人的輔助，才能過渡不明朗的前景。

被人壓迫

兒童或青少年在學校受到欺凌後，可造成不少情緒困擾或不想上學的情況，對日後也可形成不少心理上的困擾。

感情受創

常見是家庭中的婚姻衝突或親子問題，也可在男女感情中，或朋友間的出賣，更甚的可在教會中與傳道人或肢體間發生的嚴重衝突或受到排斥等，凡此種種也可形成情感創傷。



家庭價值崩潰

有些妻子從來沒有想過丈夫會有婚外情，特別是當她一心一意依靠丈夫和全心照顧家庭時，沒有想到丈夫背叛了她，感到一直相信的家庭婚姻價值不復存在，信任感盡失。

沉溺問題

一般有沉溺問題的人士，也不會主動求助，除非已出現了嚴重身體、經濟或法律等問題，例如長期酗酒引致肝硬化、太太說如果丈夫不戒賭便離婚，又或法庭頒令要尋求治療等。

工作問題

最嚴重的當然是擔心工作不保，沒有晉升機會，長期需要加班而弄至身心俱疲，與上司或同事關係極度不和，甚至被排斥或壓迫等。

疫情下的影響

雖然執筆之時香港正處於一個清零的狀態，但在過去兩年，間中也會聽到一些認識的人因疫情去世或患病後有後遺症，發覺原來現今世上的醫學科技，在面對病毒時仍有這麼多進步空間。故在疫情中，對我們或多或少也帶來情緒或關係上的影響。

凡此種種也可以帶來自己或身邊的人有很多的痛苦，在此不能一一盡錄。當我們面對這些痛苦時，可作什麼呢？在下面我會嘗試提出一些在身心社靈上的調整，你可看看是否可運用在自己或身邊人的處境。

先要靜下來面對自己的情緒

我們首先要意識到自己有需要，靜下來，好好面對一下自己內心受創的情緒，確認自己的心靈需

要。因我們在面對突然而來的困境，不論是身體有重病、官非纏身或心靈受創等，很時常都不是一時間可以把事情立刻消化的，更有些人是要先處理好當下的處境，往後安靜下來才有時間和空間讓自己的情緒抒發出來。就好像確診了癌症的人士，不少也分享到要先好好處理自己的情緒，才可面對不容易的漫長治療過程。而當我們面對這些情緒的時候，或許會感到非常不穩定，有些人會哭，有的什麼也不想做，食不安，睡不著，平常喜歡的事情也不想去作，或許我們真的要讓自己傷心一下，不要因著要逃避這些感覺而令自己忙個不停，只因不想面對心中波濤洶湧的情緒。否則，累積下來的情緒困擾，嚴重的可以形成情緒病，例如情況已去到生活作息失控、完全不能應付生活或工作上的責任，甚或想到輕生等，要考慮可能已出現情緒精神問題，如抑鬱症或焦慮症等。如果是的話，則要尋求藥物或心理治療的幫助。

要照顧自己身體方面的需要

除了情緒方面，我們也要照顧自己身體方面的需要，可以問自己，吃得好嗎？睡得好嗎？大小便正常嗎？如出現了徵兆不要輕忽，不應因心情感到絕望而放棄治療，須知道沒有好的身體又怎能好好活下去呢？怎能繼續為家人拼搏呢？如真的有需要，應尋求治療。而中年或以上人士，亦應多做一些保養的功夫，如適量的運動和有節制的飲食等，去減緩已有的長期病和延緩衰老的情況。

心態上要倚靠自己、他人及上帝

假如此刻身邊真的沒有人可關心或幫助自己，與其一直去等別人照顧，為何自己不去照顧或關心自己呢？當然假如我們是重病臥床的時候，喝一口水也可能需要護士遞給我們。可是，如果我們有自我照顧的能力，就好像我們肚子餓，便應去煮些或買些自己喜歡的食物，令自己滿足一下，總好過一定要別人為自己安排或煮一餐我喜歡的餸菜給我吃，否則便感到自己很可憐，沒人理會。例如一些男士過去習慣了母親或妻子弄餸菜給他們吃，從食物中感到關心和愛意，但假如現在的情況她們不能再照顧自己，那一定要無了期的等她們幫助嗎？還是可以學習自我照顧？值得我們反思。

當然，這不表示我們完全不需要別人的幫助，因「無一人是孤島」，有些事情的確是需要別人的幫助。就好像我們病了，需要看醫生；面對困難需要有家人和朋友的支持和鼓勵等，才能熬過不容易

的處境。特別當我們感到痛苦的時候，很想有一個合適的人能在身邊聽我們傾訴，把心中的痛苦訴說出來，讓對方安慰自己。相反，如果遇到一個比自己更抑鬱或焦慮的人，與他們分享後得來的回應，非但不是合適的安慰，反而更加深自己的痛苦，最極端的例子是當兩顆絕望的心一起時，可以相約一起去自尋短見。另外，亦有些人與異性在分享很深的痛苦後，彼此因同情共感，由憐生愛，產生了男女感情，結果令一些已婚人士弄出婚外情來，結果在原有問題上加上一個新問題。故此，能找到合適的人傾訴深入的感受是非常重要的。但誰人是適合的人呢？一般是同性、能有一個願意適度地保密和有基本同理心的親友會較好。為何是適度地保密而不是完全保密呢？因假如受苦者要輕生或要做一些犯法的事情時，聆聽者便要有智慧地尋求外人的幫助了，所以不能承諾絕對保密。而返教會人士大多會找自己教會的牧者，假如身邊真的沒有這樣的人，可考慮尋求專業輔導員的幫助，因專業輔導員曾受訓練，懂得與人傾談，並能判斷受助者是否已達到臨床上的情緒困擾，能作出適切的幫助。

另外，你的宗教信仰能讓你有一些正面的價值觀嗎？你相信善比惡的力量大嗎？聖經中約翰一書 4:18 說：「愛裡沒有懼怕，愛既完全，就把懼怕除去」。當我們很恐懼的時候，我們有所愛的人嗎？有人會記掛著我們嗎？我們仍相信上帝愛顧我們嗎？有一位朋友曾跟我分享，年輕時在家中曾遇到不少壓迫，當他在舊約聖經出埃及記，看到以色列人被法老王逼迫，上帝怎樣將以色列人拯救，入紅海出埃及的故事，永遠是他在絕望中的盼望，相信上帝以往怎樣拯救以色列人，今天也會拯救他，只因祂的慈愛永遠長存。你相信上帝也會在你絕望的處境中，與你同在，幫助你嗎？而舊約聖經中的詩歌智慧書如約伯記和傳道書，與及苦難神學等的課題，是基督徒在痛苦中必須要深思的。如讀者有興趣，可考慮拜讀我神學院的老師楊錫鏘牧師的著作——《迎向苦難的呼召》（陳關韻韶、楊錫鏘；2007年；香港基督徒學生福音團契）。

好好愛自己及身邊的人

你有沒有懷疑，有些時候不懂得愛自己呢？就好像明明知道有些事對自己無益，甚至有害，我們卻會做出來，就如沉溺行為。或許我們受著過去的創傷或不愉快的經驗，帶來的羞恥感、罪惡感或低自尊等情況，而覺得自己不配被愛，也不相信有人會愛自己。假如有這情況的話，值得我們好好檢視這些經驗，要好好重新學習去愛自己。





所謂「珍惜眼前人」是非常重要的，因我們永遠也不知道，我們可以和眼前人相聚多久，因天下無不散之筵席，能相聚時，就要珍惜每一次的機會。因有時真的不知道下一次再見面的時候，是在什麼時候和在哪裏。假如因著不同原因身邊親友已不多，可考慮重新認識一些新朋友，又或聯繫一些很久也沒有接觸的舊朋友，說不定會有意想不到的收穫。

改善自己技能

有些人會覺得，如果我不喜歡現在的工作、擔心自己從事的行業沒有前景或可能會被裁員，可考慮學習一些新的技能，然後轉行。的確，如果我們在財務還未自由之前，需要有固定的收入，便要有謀生的本領。當然有很多人會想到很多困難，但我們是否相信「辦法總比困難多」呢？假如有需要時，你可以從事一些勞動工作開始嗎？有需要時，你能夠「馬死落地行」嗎？

最後想分享筆者在病榻時，曾落入痛苦、憂慮及混亂當中，最能幫助自己的是一首年輕時已唱的基督教詩歌“*You are My Hiding Place*”，當中的歌詞提到：

You are my hiding place
You always fill my heart
With songs of deliverance
Whenever I am afraid
I will trust in You
I will trust in You
Let the weak say
I am strong In the strength of the Lord

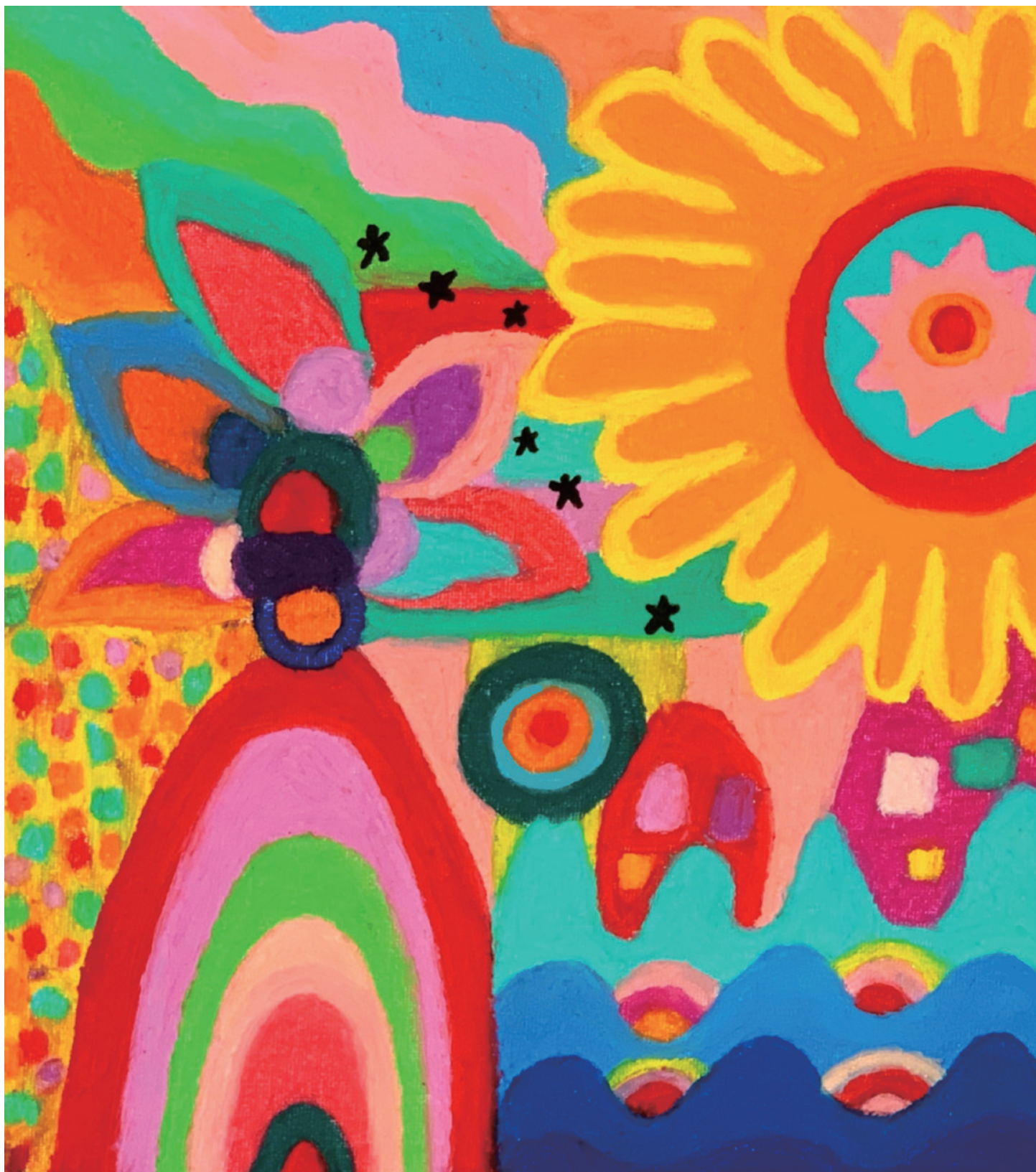
當我感到軟弱無力時，歌詞中的訊息讓自己再一次認定心中最堅實的倚靠是什麼。你有自己的飲歌嗎？你有一些堅實的信念，能在你痛苦時讓你能好過一些，對將來有盼望嗎？假如你自己或身邊的人現正落入痛苦的處境中，希望你們也要珍重自己、能有關心及支持自己的人及堅實活下去的盼望。



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。



The Creative Wonderland

**Creativity is God's gift to us.
Give space to your heart
and let your creativity unravels!**

Michelle Wing Chiu Chan
The Creative Wonderland, 2021
Oil pastel on canvas



成長、別離、醫治

小驢

(一) 成長

「鋤禾日當午，汗滴禾下土。誰知盤中飧，粒粒皆辛苦。」

憫農詩：李紳

還記得小時候，媽媽常提醒筆者不要浪費碗裡每一粒飯，因為農夫種米粒粒皆辛苦。媽媽溫婉的教導，使筆者銘記於心，學會了珍惜和感恩。

農夫們每天清早起床，整天辛勤地耕種，承受著風雲萬變所帶來的衝擊。即使從他們手中生長出各樣的農作物，帶給眾人溫飽，但他們卻不會因此而沾沾自喜，呈現出不可一世的傲慢態度。皆因他們明白到自己所作的，只是把種子安放在合適的環境中等待，生長與否不是他們所能控制。沒有一滴雨水或一線陽光是靠人能成就得來的，是全然依靠上天的作為。他們便是這樣以單純謙遜的心，勤勞地作好自己本分、默然等候上天的眷顧。

反觀對於我們這羣離開了大自然，在功利主義下生活的城市人，誤以為擁有愈多的金錢，便是愈快樂；掌握愈多的知識，便是愈有權能，彷彿一切都是可以靠自己一手創造。這扭曲的期望與我們真實的本相形成很大的落差，難怪我們的生活往往是如斯失落沮喪！





(二) 別離

「輕輕的我走了，正如我輕輕的來；我輕輕的招手，作別西天的雲彩。……」

再別康橋：徐志摩

筆者近日不禁充斥着別離的哀愁，更甚者是連一聲道別、一個擁抱的機會也沒有。自己沒有甚麼文采，也沒有詩人那恬淡情懷，不容易寄情於詩詞歌賦，只是直率地感受到捨不得。天曉得那天再能重聚？只有留下此刻默然的祈禱，送上最真誠的祝福，耐心等待上帝美善的安排。

這份離愁別緒，不單是友人的不辭而別，相信這些感覺總有一天會淡化。最難受的卻是意識到這將會成為一種常態，一個一個的家庭將會逐一不辭而別。多年一起經歷的喜與悲、當中孕育的情誼、互信及對將來的盼望，彷彿一掃而空。別離的背後是多麼無奈、是多麼荒謬！

正如哲學家卡繆在他的著作《薛西弗斯的神話》(Camus: The myth of Sisyphus) 裡描繪薛西弗斯被眾神懲罰，重複地把石頭推上山後，又要讓石頭滾落山。就是這樣一生重覆地作毫無意義的行為，這荒謬的生活正是人生最大的懲罰和痛苦！幸好作者並不只是停留於剖析這絕望困境，卻是鼓勵人要用自己最大的力量，最堅毅光輝的人性，直視這荒謬，轉化它成為人生最喜樂的旅程。作為基督徒，除了朝向這正向心態，深信還需要有超越的視野和盼望，更要耐心等待上帝以大愛帶來的轉化。

(三) 醫治

「多謝你多年的照顧！」

因著不少受助者移居海外，筆者近日收到不少道別的感謝說話，百感交集。一方面擔心他們新環境之適應、另一方面卻為他們能選擇過新的生活而感恩。他們當中有很多是還未完全康復，有些經過一段時間的治療仍未見好轉。每當聽到他們感謝的言詞，心底裡總感到有點慚愧和困惑！既然未有明顯好轉，為何仍懷著感謝的心繼續接受治療？

媽媽感恩的教導及農民辛勤耕作之圖畫，再一次浮現於筆者的腦海中。漸漸領會到醫者真正的角色，正是幫助有需要的人重塑身心靈的狀態，從旁給予最理想的復原條件。如一位醫生面對病人身體的傷口，便是要用最佳的醫學知識，醫療設備和臨床經驗，把傷口妥善清洗、消毒、縫合及包紮，其後便是等候傷口之復原。其實人生命的長短、疾病之復原與否，並不是醫者所能掌握，全是上帝的作為及恩典。我們理應非常重視醫治的成效，但醫治背後往往蘊藏着成長的渴望，對自己本相之尋索，追求邁向終末美善的理想。這段漫長的尋索之旅，充滿著無數的挑戰，可會是孤單寂寞、哀哭困苦，極需要同伴以愛同行，以感恩之心一同等候。

「但那等候耶和華的，必從新得力，他們必如鷹展翅上騰，他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。」

聖經以賽亞書 40:31

拆解睡眠的謬誤

崔偉邦先生
臨床心理學家

有些人好像不用睡，亦有些人睡多久也不夠。有人選擇晚晚熬夜煲劇，週末來補眠，亦有些人熬夜後，怎樣補眠也不能彌補。有人說喝杯酒就能睡得更香，亦有人選擇睡前做點運動。到底怎樣才能睡得更好？讓我們一齊來拆解一些關於睡眠的謬誤，培養好的睡眠習慣，讓身心靈更健康。

謬誤一：「瞓唔著？响張床上邊攤吓都好，攤吓攤吓就會瞓着。」

事實並非如此。躺在床上並不代表身體正在休息或在預備睡眠。相反，若你發現自己在床上輾轉反側多於 20 分鐘，很大機會你的腦袋還非常活躍。可能你正在反覆思考、計劃，或是擔心自己能否入睡。其實你並不是在休息。慢慢地，失眠與床的負面關聯被建立起來，讓入睡變得更加困難。所以，如果你在 20 分鐘內仍未能入睡，不妨參考刺激控制療法 (Stimulus Control) 先離開睡房，直到有睡意才回到床上。這段時間盡量不要讓自己接觸強光，如電話、電視等。你的睡意會回來找你的！

謬誤二：「煲劇煲到邊，自然會瞓着。」

辛勞一天後，很多都市人都會選擇「報復性煲劇」。明明累得要死，卻又想爭取那失落了的「自

我空間 (me time)」。但其實，電視、電腦、手機等屏幕所發出的藍光，會激活大腦，讓腦袋以為是早上了，因而變得活躍。所以，很多時，深宵看球賽的朋友，在看完球賽後，往往很難短時間內再入睡，但過了數小時，卻又很累，不能起床上班。若要睡得好，我們要減少睡前看手機，轉用呼吸，拉筋等方法，達到更全面的放鬆效果。

謬誤三：「能一覺瞓天光，才是睡得好。」

睡眠分為不同階段，包括淺睡期、深層睡眠以及快速眼動睡眠 (Rapid Eye Movement Sleep)。這些階段會循環交替，每晚睡覺時，一般會經歷以上睡眠階段四至六次。其中，人在淺睡期時最容易醒，但由於很快就會再入睡，所以早上起床時，通常都記不起來。

而至於失眠的朋友，半夜醒來後，因為容易擔心睡眠質素，會想很多方法讓自己再入睡。但他/她越是緊張，就越容易打斷這自然交替的睡眠階段，以致經常早醒，並無法再入睡。

謬誤四：「打鼻鼾很常見，不用理會！」

打鼻鼾的成因是因為睡覺時頸部肌肉放鬆，使

鼻至氣管位置的上呼吸道變得狹窄，繼而令呼吸時產生震動，形成鼻鼾聲。偶爾打鼻鼾，除了給伴侶一點麻煩外，一般沒有大礙的。但如果長期打鼻鼾，可能是睡眠窒息症的症狀。所以，若發現睡眠時感到呼吸困難，或長期打鼻鼾，應盡早尋求專業意見。

謬誤五：「酒，是睡眠的好幫手。」

雖然，酒精有助我們放鬆和入睡，但同時會減短整體睡眠時間和質素。研究顯示酒精會延遲深層睡眠，對整體睡眠質素有負面影響，讓人睡醒後，容易感到休息不足。

謬誤六：「大件事，我連續兩晚都瞓唔著，一定係患了失眠症。」

跟據精神疾病診斷與統計手冊第五版 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition DSM-5)，失眠症是指每星期至少有3個晚上，維期至少3個月或以上，因為以下症狀影響社交、職業、學業等生活範疇：

1. 難以入眠
2. 難維持睡眠 (如：中途清醒後無法再次入睡)
3. 過分早醒

若一兩晚沒有優質睡眠 (特別當處身在壓力時)，不用太擔心。我們的身體很棒，當壓力事件過後，你的生理時鐘會自動調節。但是，若你發現自己的睡眠問題開始影響到工作、學業、人際關係等範疇，又或你長期依賴酒精、安眠藥才能入睡，可能是失眠問題的警號，應盡早尋求專業意見。

認清以上謬誤，有助我們改善睡眠，令身體變得更健康。如果身邊有朋友正受睡眠問題困擾，不妨把文章分享給他/她吧！

參考資料：

- 1 Buysse DJ. Sleep health: Can we define it? Does it matter? SLEEP. 2014;37(1):9–17.
- 2 Carskadon MA, Dement WC. Cumulative Effects of Sleep Restriction on Daytime Sleepiness. Psychophysiology.
- 3 Reynold AM, Bowles ER, Saxena A, Fayad R, Youngstedt SD. Negative Effects of Time in Bed Extension: A Pilot Study. J Sleep Med Disord. 2014;
- 4 Robbins, R., Grandner, M. A., Buxton, O. M., Hale, L., Buysse, D. J., Knutson, K. L., Patel, S. R., Troxel, W. M., Youngstedt, S. D., Czeisler, C. A., & Jean-Louis, G. (2019). Sleep myths: an expert-led study to identify false beliefs about sleep that impinge upon population sleep health practices. Sleep health, 5(4), 409–417.

中心消息

誠信綜合治療中心 (元朗中心) 自 2014 年 2 月起在誠信醫療中心診所開展新界西的心理輔導服務，隨著診所遷回市區，誠信綜合治療中心 (元朗中心) 亦將提供服務至 2021 年 12 月 11 日，上環中心及旺角中心照常運作。如有任何查詢，請致電旺角中心 23970798 或上環中心 28155661

不安 • 平安

郭麗芳姑娘
心理輔導員

手
充滿好奇的小手
毫無保留地探索
嘗試做不同的動作
每每令我驚心動魄

充滿不安的大手
焦急地跟小手對話
出盡全力地阻止
嘮叨著不同的話語
想你停止嘗試

那一天
我看見了你的小手 原來……
洗碗時，你懂得緊握碗碟
倒水時，你懂得雙手扶著水樽
喝水時，你懂得拿著水杯
切蔬菜時，你懂得刀鋒向下
食魚時，你懂得把魚骨撿出來
小小的手 你竟懂得……



原來是
你模仿 你記住 你練習又練習
我帶著愛與溫暖 平靜與信任
耐心的陪伴
時間到了，自然的收成

畫畫時，你小手揮動畫筆，開心隨意地畫
玩沙時，你小手抓起一把，享受感受著沙
收割時，你小手捉實根部，使勁的地抽拔
小小的手 你滿有生命力

你喜歡拖著另一小手前行
小小的手 你們何等溫暖
祝願你們人生路上
得著真正的平安
風雨同行 互相扶持

