



## 本期內容

編者的話	1
暢談心理學 認識「創傷後成長」	2-5
靜心靈思 選擇那「更好」的	6
育兒路 「沙灘」	7
心靈小天地 夢之旅（一）	8-11
瞬間看心理 Hope is a Choice	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 張鴻堅醫生 盧德臨醫生  
康貴華醫生 楊明康醫生 陳慧端醫生  
何定邦醫生 鄭保強醫生 黃德興醫生

### 專業團隊

李詠茜博士 賴靜琳博士 郭麗芳女士  
胡鳳娟博士 崔偉邦先生 余漫怡女士  
陳穎昭博士 歐靜思女士  
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

### 第四十二期通訊編輯小組

督印：李詠茜博士  
編委：歐靜思女士  
賴靜琳博士  
許丘加莉女士



## 編者的話

歐靜思女士

上星期跟朋友到郊外遠足，留意路旁的樹木和花兒悄悄地長起來，散發著生命的氣息，春天到來了！同時維持了 3 年的防疫措施亦終於解除，縱然不少人未習慣除下口罩，但始終不用記掛甚麼時候做檢測？檢測結果是否已過期？確診的呈報程序……等，真的輕省不少！

回望過去數年的香港，因著疫情、政治因素，多了不少限制，亦好像有點停滯不前。然而停頓不是沒意義，甚至願意停下來又是另一種體驗，亦是成長的契機。譚日新博士分享「認識創傷後成長」所帶來生命的轉化，給大家一份鼓勵。郭麗芳姑娘跟孩子在「沙灘」停下來，活在當下，心靈得到洗滌。編者的「夢之旅」回到內在心靈，透過夢境和現實的交替，尋找活著的意義。

回望過去，展望未來。未來是怎樣？相信沒人能給與具體的答案。未來是充滿變數，不能完全地計劃或掌握，變數令人不安，但有危亦有機，所以向未來進發，是先要具備一份冒險精神。當人內心充滿矛盾，不知如何選擇之際，小驢分享從屬靈角度看「選擇那更好的」，值得我們深思。陳穎昭博士更透過她豐富的色彩，表達「Hope is a Choice」的信息。

人可以向前走，是因為看見希望。各人的內在希望可以不同，人生的選擇亦沒有對錯。勇敢地向前走，明天會更好！

## 認識

## 「創傷後成長」

譚日新博士  
臨床心理學家

執筆時是3月初，剛好經歷了香港人解除疫情後的最後一道防線——口罩令。有人指香港是全世界最後解除口罩令的地方，帶了959天口罩，本以為可以「鬆一口氣」，但在街上卻發現仍有不少人戴著口罩，特別在人多的交通工具中。有人問，這到底是不是人們在疫情後的創傷後遺症？事實上，有些香港人在過去幾年也感到經歷了不同程度的創傷。自身、家庭及朋友間，也產生了一些變化，有些心中感到迷惘，更有些會選擇躺平面對前路。本文嘗試從創傷後成長的角度，探討我們在創傷後可以如何經歷成長。

## 創傷後成長問卷 (Post-traumatic Growth Inventory)

首先透過一份問卷，讓大家了解一下自己此刻的狀況。請在經歷創傷事件後，對以下問題所提到的變化作出評估。  
0 = 沒有變化 1 = 很小程度變化 2 = 某種程度變化 3 = 中等程度變化 4 = 很大程度變化 5 = 極大程度變化

- |                                     |                              |
|-------------------------------------|------------------------------|
| 1. _____ 我改變了生命中重要事物的先後順序           | 11. _____ 我能以我的生命做更好的事情      |
| 2. _____ 我對自己的生命價值有了更多的欣賞<br>(積極認識) | 12. _____ 我更能接受任何事情的最後結果     |
| 3. _____ 我培養了新的興趣                   | 13. _____ 我能更好地珍惜每一天         |
| 4. _____ 我有更多依靠自己的感覺                | 14. _____ 這次事件給我帶來了新的機會      |
| 5. _____ 我對靈性事情有了更深入的了解             | 15. _____ 我對他人有了更多的同情        |
| 6. _____ 我明白當我遇到困難時可以依靠他人           | 16. _____ 我花更多精力在人際關係上       |
| 7. _____ 我確立了新的人生之路                 | 17. _____ 對需要改變的事物，我更傾向於去改變它 |
| 8. _____ 我有與他人更親近的感覺                | 18. _____ 我的宗教信仰變得更強         |
| 9. _____ 我更願意表達我的情緒                 | 19. _____ 我發現自己比想像中的更強       |
| 10. _____ 我知道我能更好地處理困難              | 20. _____ 我體會到人是多麼美好         |
|                                     | 21. _____ 我更接受自己需要他人         |

## 量表計分

請按照以下五個範圍，把題目的答案加起來，可得出每一範圍的總分，再將每一範圍的總分加起來，便是全問卷的總分了。

### (1) 「更享受人際和親密關係」(Closer Relationships)

題目：6: \_\_\_\_\_, 8: \_\_\_\_\_, 9: \_\_\_\_\_, 15: \_\_\_\_\_, 16: \_\_\_\_\_, 20: \_\_\_\_\_, 21: \_\_\_\_\_ 分數：\_\_\_\_\_ (總分：35；中位數：17.5)

### (2) 「發現新的可能」(New Possibilities)

題目：3: \_\_\_\_\_, 7: \_\_\_\_\_, 11: \_\_\_\_\_, 14: \_\_\_\_\_, 17: \_\_\_\_\_ 分數：\_\_\_\_\_ (總分：25；中位數：12.5)

### (3) 「發掘更多個人潛能」(Personal Strength)

題目：4: \_\_\_\_\_, 10: \_\_\_\_\_, 12: \_\_\_\_\_, 19: \_\_\_\_\_ 分數：\_\_\_\_\_ (總分：20；中位數：10)

### (4) 「更懂得把握生命」(Greater Appreciation of Life)

題目：1: \_\_\_\_\_, 2: \_\_\_\_\_, 13: \_\_\_\_\_ 分數：\_\_\_\_\_ (總分：15；中位數：7.5)

### (5) 「靈性頓悟」(Spiritual Development)

題目：5: \_\_\_\_\_, 18: \_\_\_\_\_ 分數：\_\_\_\_\_ (總分：10；中位數：5)

全問卷總分：(1) \_\_\_\_\_ + (2) \_\_\_\_\_ + (3) \_\_\_\_\_ + (4) \_\_\_\_\_ + (5) \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_

(總分：105；中位數：52.5) (Tedeschi & Calhoun, 1996)

你在哪一個範圍分數較高？哪一個較低？是否同意在經歷創傷後，在某一範圍有所成長？還是仍有進步的空間？

## 甚麼是「創傷後成長」

在上世紀第一次和第二次世界大戰後，精神醫學及心理治療在研究創傷方面，多集中在病態的後遺症上。但過去三十多年來，人們越來越重視逆境後的成長。事實上，有專家發現創傷後的「壓力反應」和「成長」會同時出現。

「創傷後成長」(Post-traumatic Growth) 最早是由心理學家 Richard Tedeschi 和 Lawrence Calhoun 在 1990 年代提出，談及人在經歷創傷事件或重大生命危機後，會體驗到正向的經驗及積極的成長。他們指出人會否經歷成長及成長程度，不是決定於事件的客觀性，而是個人的主觀體驗和隨後的壓力反應。這解釋了為什麼經歷相同的創傷事件，有少部分人會發展了創傷後遺症 (Post-traumatic Stress Disorder)，而大部分人沒有持續出現這些徵狀，甚至經歷不同程度的創傷後成長。

Tedeschi 和 Calhoun (1996 & 2004) 指出創傷後成長有五方面，就是以上問卷的五個範圍，常被用在創傷後成長的研究中。分述如下：

### (1) 「更享受人際和親密關係」

在經歷創傷後，倖存者 (survivor) 因感到難於獨自擔當創傷後的痛苦，與及嘗試理解創傷事件，便會向家人及親友多聯繫，去尋求支援。如需要的話，甚至會聯繫一些相關的陌生人，故與人的關係變得更密切，與人更能建立出真誠及親密的關係，亦容易對人發展出一份同理心，尤其是曾經歷創傷的人，更願意為他們作出幫助。

### (2) 「發現新的可能」

創傷事件的結果往往令人經歷認知重構 (cognitive restructuring)。正面來說，有助倖存者改變對事情的優先次序，重新思想在人生當中甚麼是



重要，甚麼是次要，這能令人採取更健康、積極的生活方式，更謹慎地選擇朋友，甚至改變整個人生目標，從而發現以往很多忽略的事情，發現更多新的可能。特別是經歷過一些死裡逃生的創傷後，倖存者可能會學習一些新技能，甚至轉職，希望可以更好運用餘下的人生。

### (3) 「發掘更多個人潛能」

有些倖存者在經歷創傷後，對自己有更多的認識，更明白自己的優點和缺點，並發現創傷後有不少進步，包括自信心、開放程度、同理心、創造力、成熟度及謙遜感等，故感到更有力面對未來的挑戰，從而發掘更多在創傷前沒有注意到或創傷後新發展出的個人潛能。

### (4) 「更懂得把握生命」

有些經歷過創傷的倖存者，因深深感到生命的脆弱和與死亡很接近，因而想到有關生死和人生意義等基本問題，例如「生命和存在的本質是什麼？」、「我為什麼要繼續奮鬥下去？」等等。更感到要學習欣賞生命的價值，好好活著和欣賞每一天，有些更感到要好好運用餘下的人生，去做有意義的事情。

### (5) 「靈性頓悟」

由於倖存者曾面對創傷中的極端情況，往往感到需要宗教信仰去詮釋創傷事件，與及想得到心靈的安撫，便會多進行宗教活動，如基督徒會多了祈禱、讀聖經及參與教會聚會等。從而更經歷宗教信仰的實在，並對創傷事件和人生有更深的頓悟，體會到信仰能轉化創傷事件成為成長的機會。

## 創傷後成長的例子

假如你覺得以上的概念很抽象，請讓筆者分享一位 20 多歲的朋友 Peter (化名) 之經歷。Peter 以往從事人事管理工作，覺得自己及工作賺錢是最重要，在過去幾年經歷到整個世界、整個社會翻天覆地的改變，感到人實在太渺小，對信仰有前所未有的深刻體會，並看到很多人的需要，感到不應把人生只放在自己及賺錢的事情上，更感到有一種使命感，希望幫助社會上一些青年人「唔好咁灰」，能找到好好活下去的希望。為了更有效去關心及服侍他們，他準備去神學院進修神學及輔導的碩士課程。

從 Peter 的例子，我們看到他在下列方面有所成長：

「發現新的可能」——不只想賺錢，而去幫助青年人；  
「發掘更多個人潛能」——從人事管理轉到心靈關顧的工作；

「更懂得把握生命」——在以後的人生想做一些更有意義的事；及

「靈性頓悟」——感到人很渺小，對信仰有前所未有的深刻體會。

## 新冠下「創傷後成長」研究

在疫情期間，耶魯大學心理學家 Pietrzak、Tsai 及 Southwick (2021)，對超過 3000 名退伍軍人進行調查，發現有 12.8% 的退伍軍人表示有「和新冠疫情相關」的創傷後遺症徵狀，有 8% 更曾考慮自殺，但也有 43.3% 的退伍軍人表示在疫情期間感到正向的心理成長，包括「更滿意現在的生活」、「有更親密的人際關係」，以及「個人成長方面也有提升」。

另一項研究，英國和葡萄牙心理學家 Stallard, Pereira 及 Barros (2021) 在第一波疫情期間 (2021 年 5-6 月)，在兩地調查了 385 名 6-16 歲的兒童照顧者 (大多為母親)。雖然有 50% 參與者表示在這段期間的收入減少，甚至有 19.5% 的家庭成員疑似確診，他們在生活中承受龐大壓力，但有高達 88.6% 的人認為疫情下帶來了自己積極及正向的意義，包括「人際關係的改善」及「發現自己新的可能」等。

在今天的後疫情時代，我們可以檢視自己經歷了甚麼？成長了甚麼？

## 促使創傷後成長的因素

既然創傷後成長那麼重要，那怎樣可以促使這方面的成長呢？《Upside: The New Science of Post-traumatic Growth》一書 (Rendon, 2015) 中指出，以下六個因素可促使創傷後成長：

### 1. 締造一個新論述：為什麼你的敘述會成就或破壞成長

一些創傷者之所以不能從創傷中復原及經歷成長，其中一個原因是不能用一個新的角度詮釋創傷所經歷的事情，故往往只停留在受害者 (victim) 角

色當中。相反，假如創傷者能用一個新的角度詮釋事情，則可以經歷成長。舊約聖經中的例子約瑟，在年輕時因著哥哥的妒忌而被賣到埃及，多年後在埃及與哥哥相遇時，卻能用一個超越的角度看被賣的事情，並說出「我是你們的兄弟約瑟，就是你們所賣到埃及的。現在，不要因為把我賣到這裡自憂自恨，這是神差我在你們以先來，為要保全生命。」（創 45:4-5）。當然，這新的詮釋最好是由創傷者轉化後自己說出來，而不是由施害者說出來，否則可變為自圓其說，對受害者可構成再多一重的傷害。

## 2. 願意尋求幫助：同行者對改變的重要

創傷者往往覺得自己的經歷是很獨特、是別人沒有的，很容易會覺得自己是天下間最慘的人。如能夠與有類同經歷的人分享自己的處境，聽聽別人相類似的故事，會有一種被明白的感覺，亦意識到自己的痛苦原來是普遍的，會較易接受及復原過來。故有些創傷者會參加一些與創傷相關的小組或活動，與同路人一起同行，守望相助地面對困難。

## 3. 學懂表達自己：成長需要真誠的溝通

人在創傷中，可能經歷不少負面的感受，未曾經歷同類創傷的人很難明白。假如創傷者能真實地把正面或負面的感受分享出來，可重新整理扭曲了的想法和價值觀，才有改變的可能。例如有些經歷失戀的女生，立誓以後永不談戀愛，覺得世間上所有男生都是負心人，無一可信。她可能要跟信任的朋友或心理輔導員，痛罵前度男友的不是，當她罵夠了和哭夠了，才可慢慢整理當中受傷的感受，不會將對前度男友的憎恨變為普遍化思想，應用到每一個男性身上，從而重拾對談戀愛的信心。

## 4. 尋找積極的一面：樂觀的改變力量

當人經歷創傷後，往往感到很多事情都失控，對人生變得悲觀，很容易有無力感，故有些人會選擇躺平。因此，培養樂觀會減少我們的無力感，還可以激勵我們採取建設性的行動。事實上，樂觀是可以學習和培養得來。如有興趣想多了解，可參考本中心於 2022 年 4 月第 39 期的通訊，筆者另一篇文章《渡疫有道——逆境中如何心存希望、樂觀而活》。

## 5. 在信仰中尋找意義：宗教的成長之路

宗教信仰往往可幫助我們建構一個因創傷而感

悟出來的受苦意義，這可幫助我們明瞭所受的苦不是白白的，是有更深一層的意義在背後，這可讓受苦者能支撐下去，不容易放棄人生。例如新約聖經中使徒保羅因傳福音受過很多迫害（林後 11:23-27），但他在經歷這一切後能說出「我們這至暫至輕的苦楚，要為我們成就極重無比、永遠的榮耀」（林後 4:17），令他在傳福音的苦難中仍能忍耐下去。另一方面，宗教信仰往往也帶給人一個清楚的自我意識和人生目標。例如基督教信仰談到信徒是天國子民的身份，與及人需要尋找自己的人生召命等。故此人為了活出召命，縱使受苦也是值得的。

## 6. 開放新體驗：創造力可促進改變

假如創傷者能運用創造力，可更易從創傷中慢慢走出來。就如疫情前我們覺得不可能的事情，疫情後變得可能了，我們稱這些為新常態 (new normal)。例如以往不少人很抗拒在網上學習、參與會議及宗教聚會等，但因著疫情我們運用創造力，克服了不少網上學習及聚會困難，亦享受到網上會面的好處，如身處異地也可參與等。另一些運用創造力的例子，就是創傷者把自己的體驗，用文字或藝術的方式表達出來，透過這個創作過程，創傷者可經歷成長和蛻變。

### 參考資料：

- Pietrzak, R. H., Tsai, J., & Southwick, S. M. (2021). Association of Symptoms of Posttraumatic Stress Disorder With Posttraumatic Psychological Growth Among US Veterans During the COVID-19 Pandemic. *JAMA network open*, 4(4), e214972. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.4972>
- Rendon, J. (2015). *Upside: The new science of post-traumatic growth*. NY: Touchstone
- Stallard, P., Pereira, A. I., & Barros, L. (2021). Post-traumatic growth during the COVID-19 pandemic in carers of children in Portugal and the UK: cross-sectional online survey. *British Journal of Psychiatry open*, 7(1), e37. <https://doi.org/10.1192/bjo.2021.1>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455-471.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological inquiry*, 15(1), 1-18. DOI:10.1207/s15327965pli1501\_01



# 選擇 那「更好」的

小驢



近日在社交及工作圈子都常討論關於「去留問題」。有些人能斬釘截鐵地作出決定，並提出背後一連串的支持原因，我羨慕他們能有清晰的方向及堅毅的意志，但大多數人仍在迷惘和矛盾中掙扎。在信仰羣體討論「去留問題」，大家慣常會轉向問上帝：「我在那地方生活較好？我未來應怎樣生活來見證上帝？」有事奉心志的信徒會問：「我餘生應投身什麼事奉崗位？」這全都是很好及很重要的問題。作為基督徒，我們的生活總不能離開上帝的同在和帶領，清楚明白上帝的心意是我們抉擇的先決條件。現實卻是我們往往測不透上帝的心意，因而不耐煩地埋怨上帝的沉默，更甚是有意無意之間，把自己喜愛的選擇投射到上帝身上，冠冕堂皇地化妝成上帝的旨意，不單藉此安頓好自己的心，更可因利成便在眾人面前作信仰見證！

我深信大家不是全心欺騙，其實這是非常人性的普遍心理現象。我們對事物的詮釋往往受制於我們既有的前設，這些前設是建基於我們過往生活所得的經驗、所學懂的知識，以及一直渴想要成就的事情。當偶然遇到一件中性或微不足道的小事時，我們會因著潛藏的前設而傾向聯想到自己的喜好，帶著那前設的目光來分析理解當下所遇上的事情，結論往往正好吻合自己心中的渴求，基督徒再把它屬靈化為上帝的呼召。

這些心理現象背後不一定存在什麼邪惡的動機，我們無需要過份緊張而互相指責，但我們確實需要時刻儆醒，真誠地留意自己的心靈狀況。面對去留及其它前途抉擇時，我們經常心急地問了錯誤的問題，例如「去那處？」或「作甚麼？」等，其實此時此刻最需要問的卻是「我是誰？」我們是照

著上帝的形象和樣式而被造，當中充滿著上帝的心思意念，一生都在彰顯上帝偉大的創造。我們若要真實地認識上帝並且明白祂的旨意，必先要認識真正的自己，否則只是道聽塗說，被這個世界沖昏了頭腦，被虛假的我蒙蔽了眼睛，看不到上帝的引領。當我們進到內心深處會發現真正的自己，正是充滿著上帝的愛，以上帝的心思去思想，以祂的情懷去與眾人共情，渴望上帝所渴望的，能脫離自私狹隘的心態，自由地回應跟從上帝「更好」的旨意。

世界給與我們很多挑戰和邀請，我們常會因著恐懼而逃跑避險，亦會因著熱血而委身犧牲，這一切都可算是美好的選擇，但上帝卻一直期望我們當選擇「更好」的。「更好」的選擇不單是建基於世界道德倫理之美善，而是關乎上帝為著我們而定立，永恒不變的獨特心意。選擇的心路歷程不是始於向外回應世界，而是向內尋找真正的我，來回應上帝的心意。上帝的心意在我們出生之先已安放在我們心裡，並在我們的生命故事中呈現，問題在於我們有否留意，直視並接納真正的自己。需知道我們都是上帝寶貴而獨特的創造，各人有著獨特的生命軌跡。能按著上帝的心意來抉擇前行，於自己而言，這便是「更好」的選擇，但這「更好」之選擇表面上往往是與世界互相抵觸，不能趨吉避凶！在選擇去留的當下，我們寧願投射自己的偏好到上帝身上，抑或背起自己獨特的十字架來跟隨祂走「更好」的路？

「在你告訴生命你決定要實踐那些真理和價值之前，讓生命替你揭開你所具備的真理，讓它告訴你你擁有的價值。」（帕克·巴默爾）

# 「沙灘」

郭麗芳姑娘  
心理輔導員

沙灘對大部份孩子來說，是一個玩得不亦樂乎的好地方。但對家長來說，每次去都要預備一大堆東西，十分麻煩。這次與大家分享推動我常帶孩子去沙灘的原因。

**視覺：**看到蔚藍的天空，遙遠而近在咫尺的海洋，視野與心情都拉闊起來。最近我們去一個新的沙灘，突然一大群雀鳥在天空飛過，好震撼！孩子好興奮說：「媽，這就是老師唱“*All the birds*”那首歌……」；雀群飛過之後，地墊上多了兩小堆雀糞，孩子好奇地問：「點解雀仔 poo poo 又白又綠又細，同人類的唔同，同小狗的都唔同……」。孩子在沙灘裡總能發現新的寶物；「媽，這個貝殼好靚……」、「媽，這個石頭顏色好特別……」、「媽，這個石頭好大……」、「我要拿回家講故事用……」



**聽覺：**當我們處於沙灘中，聆聽海浪有節奏地拍打海岸，呼吸也一下一下地慢下來，整個人都處於平靜的狀態。一個人越平靜，越放鬆，越有利於學習，人也越健康。

**嗅覺：**沙灘上的空氣，吸入時帶著微微的海水氣味，特別濕潤，特別舒服、滿足。



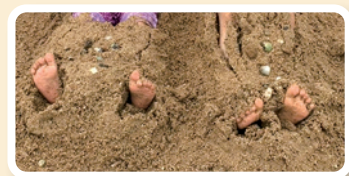
**觸覺：**在沙灘散步或奔跑，撿拾貝殼、石頭，築起城堡或掘洞穴，在沙水中跳躍或把身體埋入沙泥中，身體各個感官都會被喚醒。在搬運海水和沙石的過程，孩



子感受到不同的質感、重量、大小、空間感，這個重覆的過程，都是孩子很專注地學習，也在鍛鍊身體。

**味覺：**累了，孩子坐在墊上喝水，吃水果，笑著說：「媽媽，點解在這裏水特別好飲，水果特別好食……」作為媽媽，聽到這些話特別開心。

以往膽小、怕水的姐姐，已經能夠自己安心地跑到海邊，拿工具在海中撈魚，運水回來倒入她親手掘的大洞穴。孩子在沙灘隨意地探索、表達，是天父給予孩子的寶貴禮物。孩子追逐時發出的笑聲特別好聽，看到孩子滿足的笑容，特別療癒。盡情地奔跑、追逐，沒有限制，不用常常聽到大人的提醒和嘮叨。隨意拾起樹枝、石頭，甚至徒手在沙灘上隨意畫畫，也試過有意識地將英文字、數目字畫出來，再讀給我聽。這樣自發的學習，孩子感到很有趣。孩子做到我手寫我心，學習手眼協調、一致，熟習身體的合一。在沙灘玩的過程，孩子的專注、投入和創意，實在讓我嘆為觀止！同樣的一個沙灘，每次去，她們都有不同的玩法，每次都玩到樂而忘返！



用完沙灘後，孩子的情緒比以往穩定，晚上睡得香甜。對大人來說，沙灘也是個好去處。讓自己放空一下，享受大自然的美好，讓自己在育兒路上走得更輕省一點。





## 夢之旅（一）

歐靜思姑娘  
榮格分析師

半年前跟大家分享了 2021 年患病的過程和治療的經歷，在此不再重提，有興趣的讀者可以在中心網頁內重溫《第四十期：生命的神蹟》。在那過程，有另一段重要的經歷是我未有提及，十天的昏迷讓我進到了無意識的世界，或者可以說是夢的世界。我曾嘗試把那十天的夢記下來，但有點力不從心，或許夢境太長，而且內容也令我不好受，就這樣把夢放了下來。早前遇上一位朋友，見面時提到昏迷的經驗，那夢又出現在我腦海裡。農曆新年期間，我再次嘗試，終於花了五天時間把那長長的夢記錄下來！



在未動筆前，也擔心是否仍記得那夢？又或者縱然記得，會否內容太複雜而出現混亂？然而，開始動筆後，一幕又一幕的夢境有序地展現眼前，記錄過程亦發現夢境和現實出現了共時性（synchronicity），或者可以說有些事情交替地出現於意識和無意識，他們並不完全相同，但又互有關係。夢醒時當然不知道自己昏迷期間現實中所發生的一切，甚至進入昏迷前某些記憶也忘記了。因為夢的內容大概五千字，將會分三至四次在這專欄內分享。除了記錄夢的內容，亦會以榮格學派的分析技巧對自己的夢作深入探索。不同時間或階段看相同的夢，或許有不同的理解。對夢的明白，需要開放、謙卑，承認人並不是全知，所以我看夢是創天造地的上主給人的禮物。

## 第一幕：旅程開始

黑夜時份，坐在雙層巴士上層，乘客不多，車廂的窗半打開，感到有點涼意，看見窗外五光十色的霓虹光管，街上頗為熱鬧，我手上拿著銀包和手機，心想天亮後要找朋友 W 小姐……

夢的開始是黑夜，一個人的旅程。黑夜是神秘，也代表危險和困難，令人不安和恐懼，未能預料的事隨時會發生。黑暗亦象徵空虛、非理性、無意識，但也有強大的能力，有保護、孕育的意思。

雙層巴士和五光十色的霓虹光管令我聯想到香港，是我的出生和成長地方，亦是我現在身處的地方。

手上只有銀包和手機，夢中出現這兩件東西代表是重要和有意義。我現在使用的銀包是簡單而實用的款式，內有金錢、信用卡、證件，前兩者的用途是以購物為主，後者是代表我的身份。銀包內還有一張照片，是我年幼時跟媽媽和哥哥的合照，有趣的地方是照片中的我抓住媽媽的銀包，夢中的銀包是我的？還是媽媽的？照片還有另一有趣地方，我較哥哥年幼，但體形較他強壯。哥哥在二十多年前因患病已離逝，而我亦經歷了重病，只是我仍然活著。

手機是現代人的必需品，除了傳統電話的聯絡功能，更可以瀏覽網頁和安裝流動應用程式、電子遊戲等。夢中的我想到要找 W 小姐，似乎手機象徵

一份連繫。後來才知道，在我昏迷前真的找過 W 小姐，只是這記憶消失了。

## 第二幕：在渡輪上

我下了車，來到處於鬧市的碼頭，上了船，船隻是舊式的渡輪，沒有玻璃窗，只有帆布作為擋風之用，所以感到寒冷。渡輪沿著海岸航行，在渡輪上可以看見岸上的繁華燈光，航線設有多個站可以停泊，每段航行大概十多分鐘。有位女子進來，大概二十多歲，個子不高，黑色齊髮尾的短髮，配上黑邊眼鏡，穿上黑衣服，面上沒有表情，知道她是渡輪上的職員。我感到她是一個怪人，一個女子在渡輪上當夜班，猜想她可能有某些性格上的缺陷，想遠離人群。來到最後一站，天亮了，我決定下船。離開了碼頭，地方有點荒涼，沿著石路向前走，經過幾間小店，但沒有客人，走到出大路，看不見人，車也不多，我感到迷茫，不知道要往那裡去……

由巴士來到渡輪，進入到黑夜的海上旅程，這也是一段深層的無意識旅程。海洋是遼闊、無邊際，亦是深不可測。我年幼已有畏水的情況，所以多次學習游泳也不成功，總感到大海是危險，可以把人吞噬，大自然的力量是人敵不過。

渡輪上的女職員全身都是黑色，跟黑夜很配合。感到她古怪，可能是我的職業病，但亦可以說她是神秘，遠離人群亦可代表回到內在心靈。黑色亦可以代表死亡本能（Death instinct），消極的能量，想著有點可怕。現實中，當併發症出現後，我確實處於危殆的狀況，某些檢測指數超出正常值的千倍，真的接近死亡。

黑夜和白晝是兩極，輪流交替，黑夜之後是早晨，日落出現就進入黑暗，這是大自然的現象和規律，亦象徵一個循環的進程，但這循環並不是原地踏步，一天跟著一天，時間就是向前走。

下船地方的荒涼跟上船地方的繁華亦是一個對比，或許可以說由外在的熱鬧進入到內在原始的心靈。陸上和海上、黑夜和白晝、繁華和荒涼，榮格的對立原則（principles of opposites），說明兩極相遇會產生張力，而張力帶來轉化，這轉化是一種不會





回轉的轉變。轉化是一種新的經驗，但轉化是由痛苦開始，新的事物就此孕育出來。夢中的我不知道前路會怎樣，現實中的我昏迷了，醫生們盡上最大的努力，用上最好的醫療設備和藥物，仍沒有把握我會活下來。

### 第三幕：約束、治療

獨自來到 Q 醫院急症室，不知道過了多久，發現自己半躺在椅上，雙手被約束，喉部插了兩條喉管，其中一條喉管是 T 型的鐵管插到氣管內，身體不能活動，看到窗外有溫暖的陽光。此刻發現 A 醫生站在我旁邊，我希望他能夠幫助我，但喉部的喉管令我說不出話來。後來從護士口中聽到，我在急症室已有兩天，情況危殆，曾經做了電腦掃描和其他檢查。有位年青的男醫生，在急症室走來走去，喜歡向人扮鬼臉，但他沒有理會我。A 醫生要求急症室把我轉到 H 醫院繼續治療，急症室主管拒絕，他們二人激烈地討論，此時媽媽也到了急症室。媽媽在急症室大吵大鬧，A 醫生繼續要求轉院，急症室主管要 A 醫生給他某些好處才答允他們轉院的要求，A 醫生答允。我心裡高興，感到有希望……

在等候救護車送我到 H 醫院時，我躺在床上再進行電腦掃描，那儀器似一條隧道，兩旁有強烈的光，完了掃描再通過一條特別軌道，來到一個房間等候救護車，這過程花了差不多十小時，媽媽和 A 醫生也在急症室等候。等候過程，有位惡護士繼續為我進行護理，但並不友善，她說我的情況很複雜，身上皮膚有豹紋圖案，代表我的情況很嚴重，她不斷跟其他人討論我的

豹紋圖案很恐怖和醜陋。剛好急症室開派對，護士們高興地討論那些美食……

等候過程很辛苦，看著牆上的時鐘走得很慢。當我獨自在房間等候救護車，開始感到絕望，意圖掙脫手腕上的約束和咬斷喉管。當護士發現我的意圖，罵我不合作，把我的手綁得更緊。此時我的朋友 W 小姐進來，但她看不見我，放下似是一張咕的東西就離開。我想叫她，但我出不了聲。當我準備上救護車，媽媽和 A 醫生已不在……

我無法知道夢境這部分出現時，現實中的我是怎樣，但一定是很危殆，而且我確實轉到 Q 醫院的急症室，只是不用停留太久就直接上了深切治療部。

我的狀況危殆，需要別人幫助，再加上被約束，更感無助、不被尊重，是一種次等 (inferior) 的感覺。因為沒有自由、感到羞愧，生存的意志也降低，想到死亡是一種解決，但因為那約束，我不能結束自己的生命。約束帶來痛苦，同時又成為一種保護。

夢中出現兩條插入肺部的喉管，現實中的我身上有很多喉管，但 T 型喉管是在右腹，而且是膠喉管而不是鐵喉管。此外，我的心肺確實受到嚴重的創傷，也需要插上不同的喉管。過程中出現了醫療失誤，有些喉管帶給我痛苦，另一些喉管又救了我一命。

A 醫生是我多年前的醫生同事，醒來後 W 小姐告訴我，我曾經要求她聯絡 A 醫生來看我，A 醫生來到我主動問他是否轉往公營醫院較好，但昏迷後我已沒有這記憶，而 A 醫生卻出現在我的夢裡。



醫生象徵原型醫治者 (healer)。夢中的幾位醫生有不同的象徵表達，A 醫生希望幫助我，我信任他，是一種積極的能量；急症室主管為了個人私利，是一種消極的能量；兩股力量相遇，就會出現衝突。除了他們二人，還有一位扮鬼臉的醫生，他可以代表搗蛋鬼 (trickster)，亦是原型的一種，具有智慧但不遵守規則和傳統，可以說亦正亦邪。

#### 第四幕：迷宮

我獨自在街上，天色昏暗，知道要找人幫助，來到 M 醫院急症室，室內環境很科幻，每位病人有自己固定位置，一排一排似大學的演講廳，一排約有 8-10 個坐位，而坐位上有電子儀器約束病人。後來發現那急症室的醫護也是 Q 醫院的人，我害怕被他們發現，好想立刻離開，但被約束了離不開。因為喉部插了喉管，不能說話，唯有向他們示意我要離開，他們未有發現我是曾經到 Q 醫院急症室求診的病人，答允讓我離開，但需要先清洗傷口，那刻我才發現右腹部有傷口和引流管。一位女醫生替我清洗引流管和傷口時，說洗傷口是她的專長，同時她發現我身上的豹紋圖案，表現驚訝，認出我是 Q 醫院急症室病人，我示意要求離開，她沒有拒絕……

清潔傷口完了，那位女醫生找來護士，合力把我移到輪椅上，並推到急症室門外。我看見前面是一個大海，沿著海岸有一條石路，有些崎嶇，路旁有幾間簡樸食店，附近有碼頭可以上船，這就是我曾經下船的地方，我準備再次上船……

想逃離 Q 醫院的人，但始終逃不了。來到另一所醫院的急症室，知道繼續需要治療和別人的幫助，同樣需要被約束，似乎治療和約束有著很緊密的關係，但以次等的身份來表示拒絕，亦是一份勇氣。

豹紋圖案令我聯想到豹的特質。豹屬於貓科類動物；體形沒有獅子、老虎般大，身體瘦長，身手敏捷，是捕獵高手。性情機敏、感官很好、智力超常、隱蔽性高，所以能適應不同的環境。豹不是群體動物，各自佔據自己的領地，公豹的領地或與幾隻母豹的重合，但同性豹會儘量避免相遇。領地是豹的財富，跟食物、水源、配偶有重大關係。

豹紋圖案成為一個記號，傳達著重要的意義，夢中的豹紋圖案代表危險、困難，亦象徵為生存而戰鬥的能力。在《生命的神蹟》中我曾經提到，身上的疤痕是記述了我的苦難和拯救，是恩典的記號。記號是讓人可以被認出來，亦叫我們永不要忘記。

夢中上船和下船是同一地方，可以象徵著迷宮。迷宮分兩類：一種是矩形迷宮 (maze) (圖一)，入口和出口是不同，過程頗為複雜，有很多路徑選擇，可以被困、迷路；另一種是螺旋形迷宮 (labyrinth) (圖二)，入口和出口是同一位置，只有一條路直到中心，再沿著相同的路徑走出來，看似容易，卻是一段漫長的旅程，但絕不會迷路。螺旋形迷宮就是夢中的海上旅程，亦象徵一段個體化過程 (individuation process)。當再次走上渡輪，夢境的發展又會如何……

……下期待續……



圖一



圖二





Michelle Wing Chiu Chan  
Hope is a Choice, 2023  
Digital painting