



本期內容

| | |
|----------------------------------|------|
| 編者的話 | 1 |
| 暢談心理學 毒男·A0·出pool ——你講緊啲乜? | 2-5 |
| 靜心靈思 朋友，放心地哭吧! | 6 |
| 育兒路 看見 | 7 |
| 心靈小天地 夢之旅(二) | 8-11 |
| 瞬間看心理 Keep Cool and Carry On | 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 楊明康醫生 黃麗興醫生
康貴華醫生 鄺保強醫生 黎智麟醫生
何定邦醫生 盧德臨醫生
張鴻堅醫生 陳慧端醫生

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

第四十三期通訊編輯小組

督印：李詠茜博士
編委：譚日新博士
吳張秀美女士
許丘加莉女士



編者的話

譚日新博士

前陣子中心同事與顧問醫生團隊舉辦了退修日，因疫情的緣故我們停辦了幾年實體的聚會。有別於以往著重專題及企劃分享，今年我們定主題時想到了 Reconnection (重新連結)，希望透過藝術、音樂、個人及專業分享等活動，讓同事能多分享及互動，說說過去幾年沒機會面對面分享的經歷，能與自己、同事及上帝連結起來。當日我們在防疫措施放鬆後再次見面，分享及互動，渡過了快樂的一天。



事實上，過去幾年間，我們當中有同事及親友先後離世、有經歷大病、也有移民等，使我們想到，能聚在一起分享及相聚不是必然的，是一份恩典。雖然我們知道「天下無不散之筵席」，但總是珍惜相聚的時間，感到「有你真好」。或許我們小小的經驗，也是香港過去幾年大家疫後的處境。若我們過去也因防疫與人少了聯繫，希望大家與朋友及家人能多相聚，又或要重新連結，珍惜眼前好好共聚的時間。

今期通訊的專欄文章，是對人生不同處境的探討及分享。筆者的文章嘗試解構單身人士常有的迷思及困局；心靈靜舍的小驢分享如何陪伴一位朋友面對妻子突然離世，實踐聖經所說「與哀哭的人同哭」；郭麗芳姑娘跟我們分享一間社企餐廳，如何透過「看見」有特殊需要的員工去發揮其所長，從而帶出對小孩的培育應因材施教。歐靜思姑娘延續與我們分享她在大病時所發之夢的分析，值得我們深思細想；陳穎昭博士如常與我們分享她的心靈畫作，今期的主題是「Keep Cool and Carry On」，希望大家能活得泰然自若。

當你們收到通訊時，大概是暑假尾聲或剛剛開學的時間，希望你們也過了一個美好難忘的暑假，能與家人及朋友有美好相聚的時刻。而同學們無論過去一年有任何的成敗得失，希望今年你們可重新出發，投入新學年的開始，向著目標進發！

毒男、A0、出pool ——你講緊啲乜？

譚日新博士
臨床心理學家

2

「毒男」是香港潮語，據說源自日文「獨男」，是指欠缺社交能力的單身男性，在結交異性方面，往往只會暗暗喜歡一些網紅或 KOL (Key Opinion Leader)，實際行動則欠奉。而「A0」也是香港潮語，意即代表一個人從未拍拖的狀態，A 代表 available (單身)，之後的數字代表拍拖次數。而另一潮語「出 pool」，則是形容單身人士好像被困於苦悶的水池 (pool)，找到男 / 女朋友後便能脫「出」苦水了，故被形容為「出 pool」(潮語字典, 2023)。雖然現在有些青年人因為對現況不滿，會選擇不工作、不結識異性及不考慮結婚生子等，但有不少仍想談戀愛、結婚，當中遇到不少掙扎和困難。筆者會嘗試與大家一起解構單身人士常見的迷思及困局。

虛擬個案 (一) —— A0 仔入大學想「出 pool」

筆者在美國進修時曾聽過一個例子，一對中年夫婦向一位 30 歲左右的女心理治療師求助，希望 19 歲內向的 A0 兒子 Peter，能在一個安全的治療環境下，跟這位相對年輕的女治療師傾談，在入大學前惡補一下，可更明白女性和學懂怎樣與女性相處，以致更能適應大學生活，有望在大學時可出 pool。

虛擬個案 (二) —— 中年女生被迫單身

陳小姐為 30 多歲的專業人士，在過去十多年大學畢業後，一直為事業拼搏，千辛萬苦終於得到了專業資格及晉身管理中高層。可是因沒有時間放在建立友誼，甚或男女關係上，所以在這方面仍是交白卷。人生已到 30 多歲，即醫生建議的最佳生育年齡上限，故很想快些結婚生子。也眼看身邊不少朋友已婚，開始有小孩，感到自己好像落後了很多。陳小姐過去很抗拒用交友程式或相親等方法去結交異性，但最近也覺得可能要考慮使用了。

虛擬個案 (三) —— 離婚後想再婚

45 歲的 John 是一名日更的士司機，五年前發現太太有婚外情，最後因解決不了婚姻問題而導致離婚，及後兩名讀小學的兒女與 John 同住，日間由 John 的母親照顧。經過五年的療傷之後，最近在新返的教會認識了一位 38 歲的單身專業人士 Mary，想考慮跟她發展關係，但不知她會否嫌棄自己曾離婚並有兩名兒女，其中 8 歲的兒子更患有「自閉症譜系障礙」，也感到身份地位好像不是「門當戶對」。

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，從而更了解自己與別人，在關係和工作上有所提昇。

可是又感到自己有情感需要，也希望兒女有一位新媽媽可照顧他們，特別是 John 70 多歲年邁的母親，最近身體好像大不如前，已不太能照顧孫兒女了，心裏正躊躇應怎辦才好？

怎樣才是圓滿的人生狀態？

上述三個雖然都是虛擬個案，但當中也道出了不同年齡及婚姻處境下想結識異性的掙扎。曾經有人問，單身從沒結婚是否一種遺憾？到底怎樣的人生狀態才算正常？才算圓滿？

尋找正確的那一位？

希臘哲學家柏拉圖（2007）在著作《會飲篇》提到，因天神宙斯和眾神擔心人類過於強大，會不敬神靈，於是把人劈成兩半，故每個人都只是半個人，人生命的目標就是要去尋找失散的「另一半」，才能恢復原初狀態去過快樂和幸福的生活。你相信這個神話嗎？假如這講法是對的話，那為什麼有這麼多不美滿的婚姻和離婚個案呢？有人會說因為「搵錯咗另一半」，所以便不停去轉換，希望在碰碰撞撞中找到正確的那一位（Mr/Ms. Right）。這令我想到荷裡活傳奇女星伊利沙伯泰萊（Elizabeth Taylor, 1932-2011），一生經歷過八段婚姻，最後一段婚姻在 1996 年結束，而在她人生最後的 15 年，再沒有結婚了（The Editors of Encyclopedia Britannica, 2023）。當然有人會覺得這是一個很極端的例子，也不代表所有再婚也是不好的，有些人也可有美滿的再婚生活。甚至以往不少反對離婚的教會，在不願意的情況下，也要接受離婚的信徒，並牧養他們各方面的需要，包括他們考慮及適應離婚再婚帶來的苦與樂。

三十頭是適婚年齡？

像陳小姐的中年單身女生，有沒有一些出路呢？似乎沒有簡單答案，當然，單身人士永遠也可嘗試追求一段關係，困難是有些女生感到受限於適宜生育的年齡，故好像三十多歲沒有談戀愛便會錯過最佳生育時間。有些甚至在二十多歲仍未談戀愛時，便考慮用「凍卵」科技保留健康的卵子，留待婚後之用。有些女生則覺得不一定要生小孩；有些也會考慮借助生育科技的幫助，假如不成功產子也可考慮收養等，所以她們沒有強迫自己在某個年齡之前一定要找到男朋友，更不會出現為結婚而結婚的處境——因這往往也不一定帶來真正美滿幸福的婚姻，甚至不少人會後悔結錯婚。要面對一段不愉快的婚姻，甚或考慮要離婚，這比一直保持單身更為不妙。

四種愛

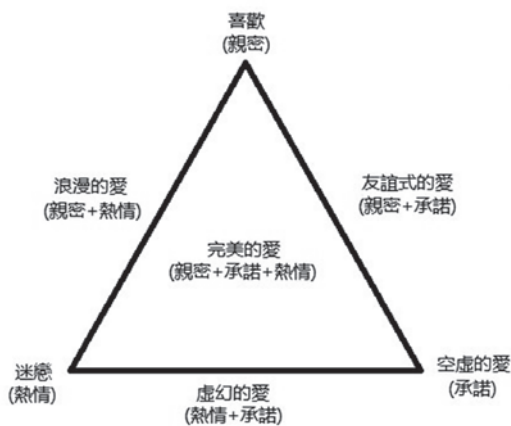
有人相信單身的人是孤單的、沒人愛的、性格怪怪的，難聽一點會被戲稱為「賣淨蔗」、「籬底橙」或「溝唔到女」等充滿侮辱的字眼。好像以上 Peter 的父母一樣，希望兒子在大學時不要被人歧視。其實，真的一定要在讀大學時結識到異性嗎？遲些工作時再認識不可以嗎？另一方面，我們真的沒有認識一些健康快樂的單身人士嗎？當我們談及耶穌、使徒保羅及德蘭修女等也是單身時，有人說「很離地呀，他們是偉人，我們只想做一個普通人！」當然，單身人士會缺少了男女間的感情，但到底男女感情是否人生必須有的關係呢？假如我們相信英國大文豪 C.S. Lewis（1960）所說，人生所有關係也可包含在四種愛之內，即男女、家人、朋友及神與人。所以男女關係只是四種中的一種，不是世上唯一的關係。事實上，不少快樂的單身人士，他們在家



人、朋友及與上主（神）的關係也可以建立得很好，不一定會感到有很大缺失，人生也可過得很充實、美滿。

愛情三角論

有人會問，男女關係與其他關係有什麼分別呢？美國耶魯大學心理學教授史坦伯格（Robert Sternberg）在 1986 年發表的愛情三角論，指出愛情包含親密（intimacy）、熱情（passion）和承諾（commitment）三大元素（看下圖）。而當中「熱情」中的性愛應是夫妻間獨有的，而「親密」則是男女情感上的連繫，「承諾」就是兩個人願意委身於一段關係。假如一段感情當中只有一種或兩種元素，便會形成不完美的關係，如下圖所示。例如只有「親密」和「熱情」，只會形成「浪漫的愛」，因缺少了「承諾」，關係不能長久；而「親密」加「承諾」但缺乏「熱情」，只會有「友誼式的愛」，這會在一些「拍拖但不考慮結婚」的關係中會見到；而「承諾」加「熱情」只會有「虛幻的愛」，因沒有「親密」在兩人當中，例如閃婚。故史坦伯格指出，一段美滿婚姻必須包含三方面的元素，才能達致「完美的愛」（Sternberg, 1986）。從這三個因素可看出，在其他關係如朋友、家人及上主也可以有「親密」及「承諾」，唯獨是「熱情」只應發生在愛情及婚姻關係內。



只有單身人士有性掙扎？

有單身人士感到，雖然可以有家人、朋友及上主的關係，但沒有丈夫或妻子可以得著以上「熱情」中的性滿足，感到不知可怎樣面對，尤其是在性愛上比較保守的人士或宗教信徒，他們不會發生一夜情或召妓，當有性需要時偶爾只用自慰去解決其性需要，之後也會感到不少掙扎，因與其人生或宗教價值不符。故他們很羨慕已婚人士，可以有一個固定

的性伴侶。可是，好好處理自己的性需要是所有人也要學習的功課，不單是單身人士。事實上，已婚人士可能更需要學習，因他們在婚姻內能慣常地享受到性愛的滿足，但有時會因著種種原因，夫婦間不一定可以時時刻刻滿足對方，例如妻子月經或懷孕時不方便，故丈夫在這些情況下也需要學習面對自己的性需要，學懂怎樣節制、等候及與妻子協調等。總的來說，無論是單身或已婚人士，也需要學懂好好處理自己的性需要，否則可以出現不少問題。

人生快樂兩大範圍

假如我們相信人生有兩大範圍滿足才會感到充實、豐盛及有意義，就是「成就」和「關係」，正所謂要「工作成功」（work well）及「感情美滿」（love well）。「成就」可包括工作、學業、義工及教會的事奉等，而「關係」包括以上所提及的四種（上主、家人、男女及朋友）。假如我們在「成就」方便感到充實，便會在一個大的範圍上感到滿足，人生感到更有意義。而在「關係」的範圍上，雖然單身人士沒有男女關係，也可以在另外三種關係上得到滿足。筆者認識一些單身人士，有些是宣教士，有些是中學老師，他們過去在 20-30 多年也委身服侍一些群體，感到他們有滿滿的大愛，與家人的關係也非常好，跟上主也很親近，絕不感到他們有甚麼缺欠，他們擁有的是一個令人羨慕的生命。相反，筆者也接觸過一些已婚人士在四種關係上也不一定很滿足，例如有些朋友不多、家人關係也不怎麼好、婚姻也不大幸福。所以一個人是否快樂，也要看成就和關係兩個範圍上整體是否滿足，而不單單取決於有沒有男女關係。

婚後也可再經歷單身

現代夫婦不一定可以白頭到老，可經歷離婚或喪偶，也不是所有人也會再婚，故曾結婚的人也可經歷再單身，好像以上虛擬個案（三）John 的例子，想再婚也是可以理解的。有幫助離婚再婚的資深婚姻輔導員指出，一般離婚者需要約 2 至 3 年，才能接受離婚的事實及適應當中的轉變（黃麗彰，2015），也需要好幾年的時間去整理上一段婚姻帶來的傷痛。假如離婚者心急，在沒有好好整理上一段婚姻的經驗，過早進入另一段關係，可能在再婚的初段蜜月期仍未出現問題，但當感情慢慢穩定下來後，上一段婚姻的問題或許以不同形式再浮現。若 John 真的不知可以怎樣面對目前的困境，可先跟教會傳道人傾談一下自己的需要及困難，亦可考慮尋求專業輔導的幫助，去評估此刻是否適合再婚及要注意什麼。

為出 pool 作出積極準備

假如真的很想出 pool，可以做什麼呢？以下有幾點可以和大家思考一下：

1. 重定優先序

像以上虛擬個案（二）陳小姐一樣，有些人覺得自己工作生活已非常忙碌，哪有時間去認識異性。須知道終生的伴侶不會從天而降，需要花時間和心機去物色。另外，亦要問自己現在是否一個適合的時間去開始一段關係。假如你真的非常忙碌，可能要重新想想，願意去結識異性的決心有多大，生活上有哪些事情可以放下及重整，讓自己可抽身準備迎接一段關係的開始。

2. 擴闊生活圈子

假如你遵循傳統方法，即從自己的圈子中去物色對象，則要看你的圈子是否寬闊。如不，你可能要擴闊自己的圈子。例如參加一些義工或課程等，多認識一些異性朋友，才有可能從當中找到「啱心水」的對象。至於是否使用現今流行的交友應用程式或快速約會（speed dating）等服務，則要視乎你是否可以接受當中的好處與壞處，需謹慎而行。

3. 重整外觀

可向信任的家人或朋友詢問意見，看看自己在外觀上是否需要整理一下。例如有些男士經常穿著背心短褲、頭髮凌亂、面部長滿暗瘡，整體感覺很不乾淨、太隨便，可想像女生見到已感覺很不舒服。故此，在一些社交場合結交異性，這些男士應考慮穿得比較認真及「醒目」一點，髮型和面部的暗瘡也可能需要改善一下。當然到底要改善到什麼地步，則見仁見智。例如曾有人問「箍牙」是否也是整容，雖然大部分人也可接受。至於動用整形外科手術去改變鼻樑、面部大小等，則不是很多人也可接受。重點應該是代價不應太大，而當事人和關心自己的家人也可接受的地步。需知道我們應尋找一個能真心接受自己的人，而不應太勉強自己去迎合別人的期望。

4. 改善社交技巧

對有些人來說，好像以上虛擬個案（一）A0 的 Peter，社交技巧較弱或過份內向，可能需要透過一些社交技巧訓練，去改善自己與別人打開說話的隔膜，增進多一些與別人談話的內容。而另一些人，

雖然沒有與別人打開話題的困難，但往往也「開口夾著脷」，很容易得罪人，別人感到很難跟他們相處，所以應該找一些成熟及認識自己的人去多瞭解自己，從而改善及學懂與人建立關係。如果這些人士完全沒有頭緒，可考慮參加一些社交技巧改進課程或小組等。

5. 建立合理期望

有些人很想一擊即中，希望第一個拍拖的對象便是終生伴侶。當然，能與初戀情人開花結果是一個很美麗的結局。但英國有調查顯示，只有約四份一人會與初戀情人結婚（Dahlgreen, 2014），有更多人與初戀分手，與其後談戀愛的人結婚。但我們不應有怕輸的心態，因可能失敗而不敢開始一段關係。事實上，在談戀愛階段應作多方面思考，看對方是否一個可以成為終生伴侶的對象。如有猶疑，可詢問一些成熟及認識雙方的人士詢問意見。亦可考慮早一些做婚前輔導，去瞭解雙方是否適合進入婚姻。

參考資料：

1. Dahlgreen, W. (2014). Are first-love marriages the strongest? YouGov. Retrieved from <https://yougov.co.uk/topics/politics/articles-reports/2014/09/29/marriage-first-love-deepest>
2. Lewis, C.S. (1960). *The Four Loves*. New York: Harcourt, Brace.
3. Sternberg, R. J. (1986). *A triangular theory of love*. *Psychological Review*, 93(2), 119–135. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.119>
4. The Editors of Encyclopedia Britannica. (2023). Elizabeth Taylor. Britannica. Retrieved from <https://www.britannica.com/biography/Elizabeth-Taylor>
5. 柏拉圖著。王曉朝譯。(2007)。《柏拉圖（會飲篇）》。台灣：左岸文化。
6. 黃麗彰。(2015)。《幸福的實踐——婚姻輔導解構，第二版》。香港：突破。
7. 潮語字典。(2023)。下載自 <https://hkdic.my-helper.com/>



朋友， 放心地哭吧！

小驢



接通朋友遠方的來電，無言無語，在靜寂中只有對方的哭泣聲，此刻短暫的等待尤如已過千年的煎熬！

朋友的妻子前一晚突然離世！在毫無心理準備下倆夫妻便要陰陽相隔，痛不欲生。他心中充滿着很多疑問和憤怒，「為什麼會發生這事？」「為什麼是要她離開？」「上帝看見嗎？祂是慈愛嗎？」一連串的問題，衝擊著我倆人性的限制。此時此刻，神學、心理學或其他冠冕堂皇的學科顯得軟弱無力！

「風雨過後必現彩虹！」「上帝是全知全能，必然有祂的美意！」「應耐心等待，將來必有從上帝而來的冠冕！」這些是我頭腦上反射式的標準答案，我要用盡全力，禁止自己衝口而出這可會令他更加痛苦的說話。

我默言、我只能傾聽陪伴這位受重創的摯友，彷彿彼此被苦難傷痛連為一體，當中沒有太多思考或安慰之言詞。即使朋友對上帝有很多質疑，我總不能代替上帝作出任何回應，但我深信上帝一直在場，祂同樣感受到朋友之悲痛，甚至比起我們還要更痛。即使是人世間之父母，往往比起受苦的兒女更為難過，何況是我們的上帝！祂曾道成肉身，經歷過人世間的種種苦難，甚至死於十字架上，盡顯對我們的愛。

當我事後靜下來反思時，總感到有心無力，好像只能眼巴巴看著朋友受苦，而自己也不能作什麼。難道心理學只可以用特定語言去分析人的內心世界，卻不能超越世間之苦難！神學只是神學家們有系統地歸納對上帝的想像，在苦難當前只是留下一些遙不可及的神性大道理！

生活充滿着種種問題和挑戰，我們自幼便被訓練成為解決問題的專家，不論教育程度或社會背景，我們總有一套思考模式幫助我們解決困境。在弱肉強食競爭激烈的社會裡，教育的方向不其然地朝向這個目標，愈有能力解決問題，便愈有社會價值，思辨能力和知識成為成功之重要元素。但人生問題是否全都能夠迎刃而解？相信大家都會認同人的有限性，在苦難當前，人的限制表露無遺。但這正是上帝邀請我們進入另一環境，放下我們的慣性，無必要刻意解決眼前所有的問題。

朋友妻子突然離世，我倆只有默言和眼淚，心中充滿著種種問題，試問除了上帝自己以外，有誰能回答這些問題？心理學對人的行為、思想及情感提供了很多有用的知識，使我們明瞭關於人性心理的運作情況，從而在不同的處境下作出相對應的調適。心理學教懂我們人性的普遍哀傷反應，在哀傷早期可會否認死亡之現實及出現混雜之情緒，可會遷怒於離世者無情地撇下家人離去；自己沒有做好照顧本份；亦會埋怨那創造者之不仁，冷酷地容許這悲劇發生。這些人性真實的感受應被接納和理解，無須刻意偽裝為平安喜樂，高聲讚美上帝這美意！心理認知能幫助我們緊貼人性，有勇氣地面對真正的自己，才能純真地與上帝擁抱，建立更親密的關係。要認識上帝必先要認識真正的自己，因我們對上帝的認知總離不開我們對祂獨特之想像。聖經話語及神學概念正是指示我們當走之正確方向，好使我們在屬靈路上掙扎時不至於誤入歧途。

朋友喪妻之痛，我沒有資格及能力解答他種種疑問，但在上帝面前，我願意坦然擁抱他的人性，一起經驗這位既有人性又超越之上帝。

看見

郭麗芳姑娘
心理輔導員

若你在育兒路上正面對種種挫敗、氣餒，甚至感到絕望，盼望這期與你分享「Dignity Kitchen 廚尊」的故事，能夠帶給你一點感動，甚至激勵。

「廚尊」是座落上海街一間來自新加坡一社企的餐廳。聘用的員工九成都是傷健，或有特殊需要的本地弱勢社群。大家身處一個共融工作環境，按大家能力的差異被分配合適的工作。

這裡的每位員工都有自己獨特的故事：半身痠攣，右眼失明的她，「廚尊」為她提供特製廚具，協助她處理食材。經過半年的練習，她能夠由切食材、熬湯到煮麵，親手烹調出一碗屬於她的麵。「原來自己真的做到，不用依靠其他同事！」她感到興奮、喜出望外，也自信能夠獨當一面：「不要什麼都說不行，先試一試！」。餐廳創辦人不看他們的不足，只看他們有的能力，並給予機會發揮。在這裏互相照顧，彼此分享的群體生活，得著開心、滿足，能力得以發展。創辦人就如這餐廳的父母，肯定、欣賞他們不同的、獨特的能力，幫助他們透過工作被賞識，重拾尊嚴，讓他們能夠真正實現自己的生活，重新融入並回饋社會。創辦人只看員工的能力，我被提點也要這樣看待孩子：給予孩子機會，自己去完成日常生活中有能力做的事情，日復一日，培養孩子獨立自主、自我照顧的能力。讓孩子自己穿衣服，鞋襪，幫忙掃地，抹地，切菜，洗碗，包水餃等，都是一些孩子能參與和訓練大小肌肉的活動。

某天，我與孩子一起煎心形蛋，每一個步驟，孩子都很想自己來……選蛋、洗蛋、打蛋，到倒蛋……孩子全程親自落手參與能為自己煎一隻心形蛋，那份喜悅真是很珍貴！她們更在父親節要親手為爸爸送上色香味俱全的心形蛋，連最後加上小小生抽，開樽蓋的動作都想自己來。當與四歲、六歲的孩子一起煎蛋時，才發現當中有那麼多小步驟。當孩子掌握每個小步驟，再經過重複的練習，會變得越來越容易，越純熟，小手越來越有力，靈巧。還有，發覺孩子開始變得主動，要自己執書包，主動拿起掃把幫忙掃地，幫忙吸塵。當孩子有動力做時，這些工作都成為遊戲，他們認真做，但做得開心又滿足。

給孩子合適的工具，安全的環境，讓他們能夠鍛鍊和發揮。面對無限精力的孩子，讓他們有機會攀高爬低，通過攀石牆、爬架、行山、跳繩等各種的活動，讓孩子有鍛鍊身體的機會，不單單訓練孩子大小肌肉，更當玩到樂不思蜀，出一身汗，那份開心，滿足更是良藥。

帶著孩子到「廚尊」品嚐特色美食，和她們講解「廚尊」背後的故事，讓她們看見每位員工自身面對不同限制但都學會樂觀面對，她倆聽得津津有味。訓練普通人已有一定難度，訓練傷健人士從事餐飲服務，就難上加難。學員面對這份艱難的任務，他們做到了！讓孩子從小看到社會上的弱勢社群也如普通人一樣，努力工作，學習面對自身的困難與挑戰，只要積極，想辦法面對，迎難而上。

夢之旅 (二)

歐靜思姑娘
榮格分析師

8

上期通訊刊登後，多謝朋友們的回應，他們的回應是一份鼓勵。透過夢的分析，有朋友對我當時的狀況多些明白、對無意識感到好奇、對某些象徵產生共鳴，亦有朋友感到夢境是不真實，難以體會我當時的感受。

無意識的領域如海洋般無邊無際、深不可測，人不可能完全掌握，卻可以謙卑地去探索。夢是探索無意識其中一個重要的途徑。對夢的理解，不是一種知識，亦不是一種理性分析。人感到不懂自己的夢，並不是未掌握到分析技巧，而是未有跟無意識建立一種連結。夢的分析沒有對或錯，最懂夢境意義是造夢者，非解夢者，所以我常鼓勵受助者對他們的夢作出聯想，重複地嘗試，就此與無意識建立起一條互通的橋樑。

上期的《夢之旅》，我由陸地去到海上，渡輪上的黑衣女職員帶我進到荒涼之地，再由 Q 醫院去到 M 醫院，經歷約束、求死，完結前離開了 M 醫院急症室，來到岸邊望著茫茫大海……邀請大家現在跟我再次上船，經歷另一段海上旅程。

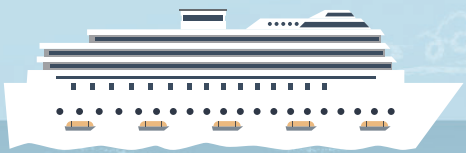
第五幕：再上渡輪

天黑了，沿著石路來到碼頭，上了船，船隻較上次的渡輪大。我喉部仍有 2 條喉管

和腹部的引流管，坐在輪椅上，雙手被約束。在渡輪上聽到的鳴笛聲，嗅到汽油味，知道船準備啟動。看見牆上有燈牌，顯示多處地方的名字，但我不認識那些地方，也不知道要去那裡，更擔心我坐輪椅要如何下船。船上乘客不多，每當渡輪泊岸時，有稀疏的乘客上落，就這樣渡輪停泊了幾個地方……

再次走上渡輪，這渡輪跟上次的完全不同，雖然船隻較大，但設備並不新穎和舒適，對於前路仍是迷茫。這幕令我深刻，是出現了五官感覺其中的四種，視覺、聽覺、嗅覺、觸覺，只是沒有味覺。視覺——看到船隻的環境，聽覺——聽到鳴笛聲，嗅覺——嗅到汽油味道，觸覺——雙手被約束。味覺跟食物有關，夢中沒有味覺，因為喉部的喉管，令到進食的能力消失了。我對五官感覺並不敏銳，但夢中透過五官功能，知道船隻再次啓航，經歷第二次的海上旅程。

榮格的心理類型，有兩種基本，內向 (Introverted) 和外向 (Extroverted)；和四種功能，思維 (Thinking)、情感 (Feeling)、直覺 (Intuition)、感覺 (Sensation)。各人身上皆有這四種功能，只是強弱有別，我知道自己較強的功能是情感和直覺，夢中出現了我的五官感覺，有可能是我最弱的功能，



稱為劣勢功能 (Inferior Function)，存在於無意識，在意識的外在世界並不活躍。

第六幕：再遇黑衣少女

當下發現我仍在渡輪上，但轉到一較細小的船艙，跟上次在渡輪相似，艙內沒有玻璃窗，只有帆布作為擋風之用。天空一片漆黑，風吹得帆布啪啪聲，感到寒風刺骨，當下再次感到絕望，並有強烈的求死慾望，嘗試掙扎和解放手腕上的約束，但失敗；再意圖咬斷喉管，但也失敗。感到極度沮喪和痛苦，就連自我結束痛苦的能力也沒有。此刻，有位身穿黑衣服的女子進來，是上次在渡輪上遇見的女職員。她走到我面前，看著我手腕上的約束，再用疑惑眼神看著我，我猜她可能看我是犯了事而受到懲罰，感到委屈。我示意請她解去我手腕上的約束，再用盡全身氣力說：「幫我」，她只回應：「不要放棄」，就離開了。我再次掉進絕望的境況……

來到另一船艙，似曾相識，再次感到求死的慾望，也遇上曾經在第二幕《四十二期》出現的黑衣女職員。上次女職員沒有跟我互動，今次她主動走到我面前，並回應我，只是她的回應並不是解除我

的約束，反而留下四個字「不要放棄」。夢中並不感到她在幫我，但此刻我問自己，甚麼才是幫助？回應我所求就真的是幫助嗎？或許當我想逃避痛苦，女職員懂得我真正的需要，才沒有回應我心裡的請求。

在治療過程中出現的併發症，帶來多個系統的功能受損，死亡真的多次跟我擦身而過。夢中求死是要逃避現實中的痛苦，是願望或補償的功能。黑衣女職員的出現，跟死亡的元素有關，但她沒有帶我進到死亡，相反明白我的困難和痛苦，鼓勵我「不要放棄」。

上期專欄曾經提到螺旋形迷 (Labyrinth) 的入口和出口是同一位置，只有一條路直達中心。上次黑衣女職員的渡輪送我去到荒涼之地，今次她帶我由荒涼之地離開，那荒涼之地不就是人的心靈深處，而她也成為這段旅程的守護者。

第七幕：醫船

我又轉到另一船艙，但這並不是早前的渡輪，設備較舒適和不會被寒風吹到。我躺在床上，仍然有喉管和雙手被約束。當船隻泊岸時，看見外面天色黑暗，但有色彩斑斕的光管，感到船隻停泊在熱鬧的市區

內，有少數乘客上落……

看見有穿著護士制服的職員出現，原來這是一艘醫船，他們是Q醫院急症室的醫護，見到喜愛扮鬼臉的醫生和惡護士。惡護士認出了我，不高興地說：「又是妳，妳的情況很惡劣，死了就不用連累他人」，然後跟她的同事說我是個麻煩病人。我心裡憤怒，也不希望見到他們，在絕望中又想到尋死，此刻見到一位身材高大的中年男士，平頭裝髮型，配上太陽鏡和全身黑衣服。我示意請他過來，他走到我床邊，我努力說出「幫我」兩個字，事實上我希望他解開我手腕上的約束，我就可以自己拔去喉管。他沒有如我所願，也沒有說話，但為我蓋上被子，就回到他自己的坐位上，我再次感到失望……

醫船內的醫護又開派對，他們訂了很豐富的刺身美食。A醫生來到醫船找我，他沒有跟我說話，先讚賞他們的美食，然後我聽到他跟醫船上的醫生主管討論我的病情。醫生主管說我的情況複雜，計劃請一位日本專科醫生為我做手術，但需要花時間安排，而那位醫生是日本肝膽胰專科的權威，暫時我先回Q醫院接受治療，A醫生認同他們的安排就離開了。當時我想是否要去日本做手術，無論怎樣也是一個希望……

由輪椅轉到床，是更無助的狀態，但似乎我已離荒涼之地很遠，再次進入繁華的市區。再遇上Q醫院的醫護，感到是自己的不幸。當我清醒過來，知道我的情況很複雜，但沒有一位醫生告訴我在昏迷期間發生了甚麼事，唯一知道是很多朋友和親人十分擔心、難過，我真的給大家帶來很大的麻煩。此刻細想惡護士的說話，似乎也是我對自己說的話，對Q醫院醫護的憤怒，也是對自己的憤怒。

當人在絕望的時候，求生意志就被削弱，又有黑衣人出現。上次的黑衣人是船上的女職員，今次是一位中年男士。這位男士戴上太陽鏡，看不到他的眼神，面上也沒有甚麼表情，但他為我蓋被子的動作令我感到溫暖。向兩位黑衣人求助，是希望結束已不能承受的痛苦，二人沒有回應我的請求，但真的在幫助我。

傳說中，死神或死亡使者的出現，是要奪走人的生命，多數以骷髏骨、魔鬼的形象出現，表現出醜陋、猙獰、邪惡的面貌。在不同的文化，死神有男性亦有女性。我曾經以為兩位黑衣人是死亡使者，雖然他們並不親切和藹，但也不邪惡和可怕，只是冷漠和神秘。黑衣人沒有把我帶走，而是跟我一起走過這段死亡之旅。

我的昏迷令很多人擔心，看到我狀況的人，都相信我是不能活下來。所以當我醒來，大家都高興，亦說這是奇蹟。醫生說：「妳本來死了兩次」，護士說：「開心見妳醒來」，病室助理笑着說：「最困難都過了」。他們跟我在夢中遇上的醫護很不同，他們親切和友善。我死了兩次，意思是有兩段時間我處於十分危殆的狀況，可能黑衣人就在那時候出現。面對生死的掙扎，醒來才感到活著真的很好。

A醫生出現，今次他沒有要求帶走我，並相信Q醫院的治療對我有幫助。日本肝膽胰專科權威成為我的希望，現實中我就是出現了肝膽胰的問題。對於日本或日本醫生，我沒有甚麼聯想，但權威給我的感覺是因為某種知識、能力，而擁有凌駕他人、高高在上的地位。坦白說，對於權威人物我沒有好感，在他們面前，總感到自己沒有能力，這是一種自卑情結（Inferiority Complex）。夢中，我卻相信那位權威醫生擁有超卓的醫術，期待他可以幫助我。

第八幕：回到岸上

醫船終於泊岸，看見醫護把一些儀器搬到岸上，而我在等候他們把我推離醫船。等候了數小時，醫護來到我床邊，先把我睡的床變成一張輪椅，床後面有一小機關把我送到船艙底層，再通過隧道就離開了醫船……

來到岸上，看見藍色天空，而我坐的輪椅又變回一張床。我需要上救護車前往Q醫院，到達後由救護車停泊處進入急症室也有一段路程，兩位救護員，一男一女，合力推床，花了大概20-30分鐘才到達急症室，沿途景色有樹有河，有寧靜的感覺……

終於可以離開醫船，這段海上旅程也要結束，過程中陪伴我、安慰我、鼓勵我的不是醫護，而是

兩位黑衣人。由海上回到陸地，黑夜變為藍天，荒涼轉為寧靜，夢境未有完結，但再沒有求死的想法，黑衣人再沒有出現。兩段海上旅程，進入到人的心靈深處，無助和恐懼的狀態。

在夢中，Q 醫院是我不喜歡的地方，也不喜歡那些醫護人員，但當知道再去那地方，又沒有抗拒的感覺，或許知道治療有望，心也定下來。前往急症室的途中，看到大自然景色，有樹有河，優美而寧靜。

第九幕：再到急症室

來到了 Q 醫院，救護員花了些時間尋找急症室的位置。看見急症室很忙碌，有位護士指示救護員我需要先做電腦掃描，然後才上深切治療部。當我再次來到如似隧道的電腦掃描儀器，心裡感到恐懼，救護員看得出我害怕，叫我閉上眼睛，男救護員睡在我旁邊，發出一些沉沉的音調，類似安眠曲音樂，我似乎睡著了。過了不久，救護員跟我說電腦掃描檢查完了，準備上深切治療部。

再到 Q 醫院，環境和醫護人員跟上次不同。他們很忙碌，但似乎早知道我要來，已安排電腦掃描檢查。

那座如似隧道的電腦掃描儀器，令我聯想數月前的一幅畫作（下圖），一位赤裸少女在光亮的隧道內向前跑，隧道又似一朵未完全盛放的花朵，隧道外或周圍是黑暗，仍記得只用了 3-4 小時就完成了這畫作。這幅畫作沒有使用任何參考資料，看著畫布，拿起畫筆，無意識地塗上黑沉沉的顏色，塗到中心開始出現圖像，繼續塗下去，才發現是一位少女。完了畫作，我呆住地看著她，看了很久，愈看愈喜歡，心裡問那位少女：「妳要往那裡去？」這問題令我感到恐懼，前路看不到目標，過程亦不知會遇上甚麼，心裡禁不住對少女說：「妳很勇敢！」

夢中在進行電腦掃描時，有莫名的恐懼，救護員的陪伴和安眠曲，聯想到母親為自己女兒唱搖籃曲，因為感到安全，可以入睡。唱搖籃曲的父親較母親少，但也不是沒有，而且那份愛和保護來得更深情。

……下期待續……





Michelle Wing Chiu Chan
Keep Cool & Carry On, 2023

When life gives you lemons, stay chill and make lemonade!
當生活給你檸檬時，也可以選擇保持酷，就把它變成檸檬特飲吧！