



本期內容

編者的話	P1
專論：婚外情與精神困擾	P2-3
專論：為何如此重傷？	P4-5
「關係解碼」： 「問題真的只是他/她？」 ——失調家庭的演化與再生	P6-7
「心靈小天地」： 個體化過程（一）	P8-9
「暢談心理學」： 《焦點追擊》： 了解兒時受性侵犯 對日後成長之影響	P10-12
「玩出……新未來」： 相遇	P13
「人·全人」： 活在上帝的記憶之中	P14
「瞬間看心理」： 關你喵事之關你心事	P15
中心消息	P16

董事暨榮譽顧問

李詠茜博士	陳熾鴻醫生
麥基恩醫生	賴子健醫生
康貴華醫生	陳玉麟醫生

榮譽顧問

歐銘鎔醫生	馬燕盈醫生
張鴻堅醫生	陳方揚醫生
何定邦醫生	

專業團隊

李詠茜博士	吳張秀美女士
胡鳳娟女士	歐靜思女士
顏昭華先生	葉魏佩琮女士
陳穎昭博士	賴靜琳女士
譚日新博士	郭麗芳女士
梁趙穎懿女士	陳偉基先生

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

第二十一期通訊編輯小組

督印：李詠茜博士

編委：陳熾鴻醫生 郭麗芳女士
許丘加莉女士

編者的話

陳熾鴻醫生

心理學、心理治療、輔導學這些屬於人文科學範疇的理論，不能離開人類的處境，這是顯然的。所以，在處理人性弱點、情緒困擾、心靈苦楚等問題上，這百年間也無聲無色地起了翻天覆地的變革。說到這變革，自我心理學（Self Psychology）創始人Heinz Kohut (1913-1981) 用了一個相當簡單易明的對比，他說，弗洛伊德的理論針對的是「內疚的人」（The guilty man），他的時代充斥著權威主義，人的心靈普遍受著不同的壓抑，內心充滿各樣的矛盾，產生焦慮、抑鬱；自我心理學針對的是「悲傷的人」（The tragic man），他經驗的是疏離、破碎、空虛、不被了解、人生沒有理想、沒有動力。（Heinz Kohut, *The Restoration of the Self*, University of Chicago Press, 1977, p.243）

無獨有偶，幾位專欄作者及專論撰寫人都選擇了一些「受傷」的題材。誠然，精神及心理問題，可以用「病」來理解，也可以用「傷」來看待，就如骨科醫生同時是創傷治療科醫生一樣。情傷、倫常關係的混亂、不忠、背叛、年幼被性侵犯，以至家庭、親密關係的失落，既普遍，亦可以產生嚴重後果，不容忽視。只是，我亦擔心文章會否觸動了你內心的傷痛，而感到無助、無力？

幸好，人的心靈有一個療愈機制。在情感上，人與人真誠的相遇、同感，人與自己內在心靈的相遇、聆聽內心、成長；關懷與被關懷、了解與被了解、記念與被記念，都會產生一幕幕感人的場面，盼望這些感動能在你裏面產生動力，無論你在甚麼處境，都能助你前行。

婚外情與 精神困擾

賴子健醫生
精神科專科醫生

2

引言

近年香港的離婚率持續上升。統計報告⁽¹⁾指出，2013年的粗略離婚率 (crude divorce rate) 為每千名人口有3.1人，差不多是1991年的三倍。雖然，婚外情與離婚的性質和成因不同，亦很難作準確的統計，但我們有理由相信，情況相當普遍，而且在表面看來親密穩固的婚姻中也可能發生。

在精神科工作，個案牽涉婚外情的情況並不罕見。較常見的情況是：婚外情引致被背棄及被傷害一方的精神困擾；然而，婚外情的發生，與精神或情緒問題的出現，都有多方面的成因，並不一定是簡單的因果關係。

大致上，婚外情和精神困擾的關係，可以是：

- 一．婚外情引致受傷害一方困擾苦惱，發展出精神問題；這是較為常見的情況。
- 二．其中一方本身的精神問題，增加了婚外情的出現機會，亦即是高危因素。
- 三．兩者沒有因果關係，只是巧合出現。
- 四．有其他因素引致，例如工作、財政，或其他生活及家庭因素。

本文主要集中討論第一及第二種關係。

婚外情引致受傷害者困擾苦惱，發展出精神問題

在典型的臨床個案裡，通常是女方發現配偶有婚外情。常見的即時情緒反應是：震驚、拒絕接受、情

感麻木、憤怒、責備、迷惘、問「點解？」，繼而悲傷、痛哭、恐懼、感到孤獨無助、敏感疑心、缺乏安全感，亦有可能有內咎、自責等。另外，身體功能上可能會出現緊張、心跳、失眠、胃口轉差、坐立不安的情況。時間再長一點，或會對人缺乏信任、自我形象低落、社交退縮……等。到後來，部份會達至接納、寬恕，以至重建自尊和自我價值，甚至個人的提升或靈命成長。

相對於一些嚴重的精神打擊例如家人離世，一般來說，婚外情受害人的精神及情緒反應會有更多變數及波動難測，而且一般維持更長時間。當事人通常會與被懷疑的配偶對質；但也有藏在心裡的，通常是由於擔心家庭破裂、影響子女、財政、面子等原因，當然也有部份是希望配偶可回轉才選擇啞忍。亦有部份情況，配偶會直認有外遇，當事人被逼面對現實。

大部份當事人都會向某些家人透露和尋求意見或開解，或會找較親密可靠的朋友傾訴。有些會在一段時間後或在鼓勵下見心理輔導員或臨床心理學家，也有部份人當感到身體或情緒不適時會向家庭醫生求診。一般來說，當事人在精神或情緒較差時，（通常在事態發展的較後期），才向精神科醫生求助。

那麼，從精神科醫生的經驗，有甚麼情況較為常見呢？在事發的初段，求助者較常見出現**適應性障礙 (Adjustment Disorders)**，連帶有抑鬱或及焦慮徵狀。但亦有不少情況持續並演化為**抑鬱症 (Depressive Disorders)**。抑鬱症患者雖多為女性，也要小心男性，因後者一般傾向隱藏內心的問題，較抗拒求助，

及較易訴諸暴力。抑鬱徵狀的嚴重性及時間長短因人而異，部份由於婚外情拖延較長時間而又未能解決，令當事人承受持續傷害，導致慢性抑鬱症。在這相當長時間的情緒低落中，每逢特別的日子如生日、週年紀念、大時大節等，情緒可能有額外的波動。**焦慮症 (Anxiety Disorders)** 方面，經常焦慮症、驚恐症、與婚外情的地方或情境有關的恐懼症、與及創傷後壓力症等，都有可能出現。另外，**身心症、睡眠障礙、藥物(例如安眠藥)或酒精的濫用或依賴**都不可忽視。在不穩定的情緒下，部份人會有自殘或自殺的傾向，也可做出其他暴烈行為。至於**較嚴重的精神狀況**，如**思覺失調或躁狂抑鬱症**並不常見，除非當事人本身已有此病患、或有高危因素。

此外，若然由於配偶的婚外情，當事人無辜染上性病之類，便更多了一重打擊。

其中一方的精神問題增加了婚外情的出現機會

抑鬱症 (Depressive Disorders) 和各類型的**焦慮症 (Anxiety Disorders)** 其實是相當常見的精神健康問題，亦影響不少家庭和婚姻；如果病情持續長時間或配偶承擔很重的照顧壓力，又或者性生活長期不協調，有可能增加配偶出現婚外情的機會。所以，在治療抑鬱症及焦慮症時，會特別留意配偶所面對的困難和壓力，並給予相應的心理支援。

至於**嚴重的精神問題 (Severe Mental Illness)**，令當事人不能有效或正常地擔當配偶的功能和角色，亦會令婚姻承受頗大的壓力。另外，如果患上**情愛型妄想症 (Delusional disorder: erotomanic type)**，當事人會迷戀上另外一個人而產生離棄配偶的行為，但在治療後這念頭會減退。雖然這樣的婚姻狀況並不常見，但通常需要多花心力保持患者病情穩定及尋找較專業的協助。

至於**躁狂抑鬱症 (Bipolar Disorders)**，當事人在情緒興奮高漲時，有可能和別人發生一些他/她原本不會做的隨便、不認真的親密關係。這情況並不常見，但也不罕見。在這方面較年輕的女患者要額外小心，尤其是魯莽不安全的性行為。

其他有可能導致夫婦性生活出現困難的情況：

性功能障礙 (Sexual Dysfunctions)，令其中一方長期對性行為抗拒；

性傾向問題，但婚前未有清楚交待或處理；

有不正常的性癖好 (Paraphilic Disorders)，或正常性行為以外的成癮行為，例如網上色情；

至於藥物或酒精的濫用或依賴 (Drug or Alcohol

Misuse/ Dependence)，則多數會減低當事人的性功能及興趣，只有如亢奮劑 (Stimulants) 等物質或許會短暫增加性慾。

以上情況或多或少會增加了婚姻關係的困難，但不一定增加婚外情的機會，而且婚外情通常有多方面的成因，所以歸咎精神問題可能只是藉口。有時候如果夫妻同心合力面對，病情又穩定下來，有些婚姻關係會在經歷困難和互相扶持後，變得更親密。

家庭醫生或精神科醫生處理婚外情問題時的取態

當事人需要被理解，醫生在給予病者同理心的聆聽時，態度應盡量保持中立，不作簡單的「對」或「錯」的批評觀點或作道德論斷。在聆聽情況時，亦要考慮有關配偶不忠證據的真實性和可靠性，客觀地提出一些合理疑點，但並不是為配偶開脫。

除了治療病者的精神及情緒問題，醫生亦有可能在適當時候轉介專業的心理治療或婚姻輔導，以達相輔相成之效。另外，如果夫婦雙方都見同一醫生，而兩人的婚姻狀況已惡化至使醫生因角色衝突而不能維護病人的最佳利益，(特別是私隱上、離婚與否的影響，及子女撫養權等問題)，醫生或者有需要考慮將其中一方轉介其他醫生繼續治療。

由於不少精神科藥物對懷孕及胎兒有潛在影響，而在出現婚姻危機時懷孕，會令婚姻情況更複雜、情緒更不穩定及增加治療的困難，女性病人在接受藥物治療時應採取適當的避孕方法。正如其他精神狀況的治療，病者的安全至為重要，所以醫生、病人及家人要對當事人自毀的傾向保持警覺；此外，亦要留意病者子女可能受虐或被疏忽照顧的情況。

結語

婚姻中出現婚外情確是不幸，往往對當事人造成情緒、甚至精神上的打擊。另一方面，精神健康出了問題，也會令婚姻承受考驗，但精神病患者由於病情而出現婚外情，並不常見。家庭醫生或精神科醫生，主要是治療者的角色及提供某程度的心理治療及輔導，有需要會轉介相關的輔導員或心理學家。

參考資料：

1. 1991 年至 2013 年香港的結婚及離婚趨勢。香港統計月刊 2015 年 1 月；香港特別行政區政府統計處。

為何如此 重傷？

吳張秀美女士
高級心理輔導員

對於心靈從來未受過傷、個性較理性、重視實際的人士，實在很難理解失戀、或被親人傷害的痛苦。在輔導室內聆聽當事人的故事，他們受傷的程度甚至有痛不欲生之感，若好友或家人的說話如：「他如此對待你，為何仍為他〔她〕傷心？」、「已經半年啦，還常常想起他〔她〕」往往都會令當事人感到不被明白、沮喪、自責令關心他的人失望或擔心，甚至怪責自己的軟弱及無能。盼望此文幫助願意關心受傷心靈的朋友對當事人多一份理解，令他們在康復的路上感受到真正的陪伴及支援。

為何受傷

「愈是親密的人，就愈可是造成心靈創傷的兇手」¹ 是從事家庭及婚姻輔導多年的專家黃麗璋女士的體會，筆者完全認同。本文較多探討父母與子女相處及婚外情所導致的心靈傷害。

倫常規矩受侵犯²

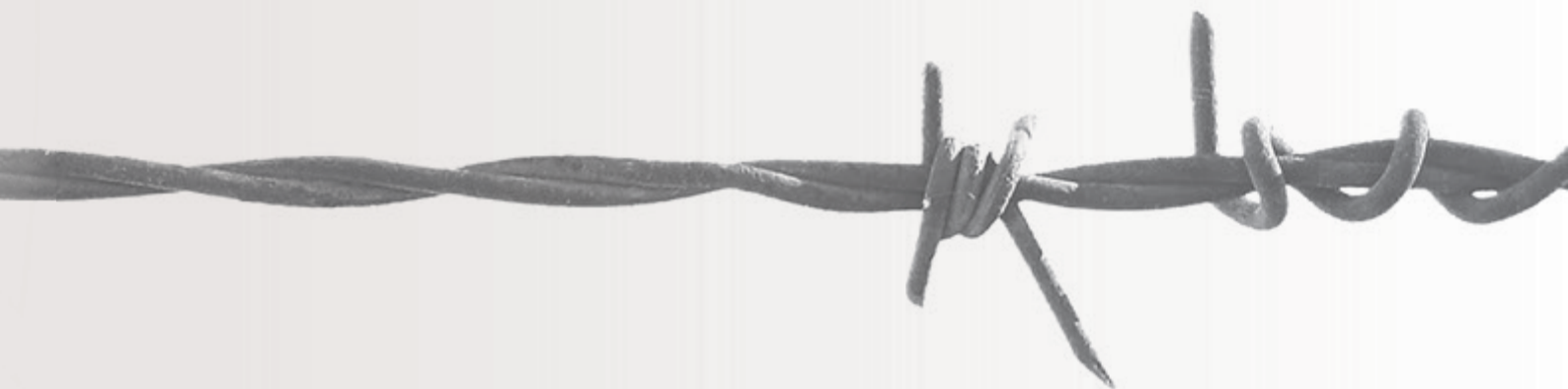
人為萬物之靈，所以人與人相處有倫常規矩，父母子女的倫常規矩是「父母有責任保護及照顧子女」。對於女士來說，性騷擾〔包括偷窺、觸摸身體或強姦〕

若來自家人，其心靈傷害是極大的。家是給予人最安全、安穩的地方，因為相信家人是會保護同屬一個家庭的每一個份子。而身體是每一個人最私人擁有的自主空間，但在毫無心理防範、絕不情願，甚至在威逼利誘下，被至親侵犯，那傷害不單是身體上，更是人倫上，而往往父親對女兒做成的傷害也是最大的。因為女兒的生命是來自父親，他有責任照顧及保護女兒，所以女兒絕對不會想像到給予自己生命的，亦同時是侵犯自己的人。這種來自家人的傷害大大破壞當事人對別人的信任，她們甚至會認為世界是極度危險，無人可信任，以致有緊張焦慮性格，甚至在人際關係上極度退縮。

夫婦關係裏有很多倫理規範，而其中最重要的是「忠誠」，結婚以後夫婦便不能與其他異性有性行為，彼此的身體是屬於對方所獨享的，無論「一夜情」或「婚外情」，都是侵犯配偶享有「忠誠」的權利，令配偶感到被背叛，因為他專心一意投入這個只屬於他倆的親密關係，但另一方卻有異心。

期望落空

人實在不容易落入無慾無求的境界，所以對外在世界有一定的期望，對親密接觸的人自然會有更大或



更多的期望。小孩期望被父母愛及公平對待，若父母偏愛其中一個子女，被忽略的會盡力去討好父母，例如努力讀書、順從各種要求、期望被關注、被愛。若偏心情況持續，被忽略的會覺得永遠不及別人，容易一生受自信不足的困擾。

很多夫婦都是拍拖數年，努力去認識對方，細心觀察，審慎考慮對方是否可信賴、托付終身，最後孤注一擲，決定進入婚姻關係。自然期望無論在任何境況，彼此尊重，並以對方的需要為首要考慮，愛護對方，至死不渝。婚外情的揭發，令配偶不單期望落空，而自己在婚姻上所作的一切努力都付諸流水，對前景甚至人生全無盼望。

怎樣受傷

資深的家庭及婚姻輔導專家霍玉蓮女士在受導者心靈受傷方面有深入的剖釋，在此借助其見解以進一步明白怎樣受傷。

1. 相依創傷³

當一對男女自戀愛進入婚姻，建立家庭，二人一齊經歷了不少喜、怒、哀、樂。「當兩個人以情、以愛、以身軀相依相守，二人的身、心、靈都會因此而互相信靠互相連繫。這種相繫帶來心靈、意念、情感和身軀的記憶，同時帶來習慣、依靠和期望，日復一日的相連重疊起日復一日的依靠、習慣和期望。」⁴。所以其中一方突然離開——離世、失蹤、婚外情，這是一個極大的打擊，令配偶感遺棄、背叛之餘，其心境傷害的症狀與災難後重創後壓力症很類近。⁵

最令當事人心靈困擾的地方是過往有關的記憶，往往在不能自控下重新一幕一幕浮現，令他像重新經

歷那創傷的事件，身心靈極之痛苦。而失戀或被親人性騷擾的當事人，往後亦有相類似的狀況。

2. 思想及信念受傷⁶

無論夫婦或家人，特別是子女對父母親，彼此都有一定程度的信任，所以當被對方傷害後，內心有許多無法化解的疑問：「我以為認識透徹並可信賴的，變成一個我摸不透的陌生人！」「我所信賴及信任的人為何會傷害我？我還可以信任誰？」

受傷的一方不但質疑自己的判斷及持守的信念，例如：家人是會保護家人；所以對家人及世界失去信心。

總結

被愛〈包括被尊重、被重視〉、安全是人類核心的心靈需要。倫常為人際關係訂下規矩並賦與一定的安全感。在親密關係內有正面經驗，讓人嚐及愛而得著力量勇闖人生。但當倫常規矩被侵犯，愛的期望得不到滿足之餘，與己親密的人反帶來幕幕傷害片段，當事人的心靈怎能於短時間內康復？除卻時間，真摯的陪伴實有助當事人復原，重拾自信及能量，踏步向前。

參考資料：

- 1 黃麗璋，《婚姻中的創傷與饒恕》，突破，2002，頁 11
- 2 黃麗璋，《婚姻中的創傷與饒恕》，突破，2002，頁 28-29
- 3 霍玉蓮，《心理與心靈的重聚》，基道，2009，頁 300
- 4 霍玉蓮，《心理與心靈的重聚》，基道，2009，頁 300-301
- 5 霍玉蓮，《心理與心靈的重聚》，基道，2009，頁 301
- 6 霍玉蓮，《心理與心靈的重聚》，基道，2009，頁 302



葉魏佩琮女士
高級心理輔導員

6

「問題真的只是他／她？」 ——失調家庭的演化與再生

每當提到功能失調的家庭 (dysfunctional family)，人們常會聯想到酗酒、吸毒、偷竊、性虐待和家庭暴力等等明顯和嚴重的行為問題，但事實上很多失調家庭起初都是一般不過的家庭，就如以下的這個模擬家庭般：

父親：工作十分賣力，也有點「成就」，在家時不是睡覺，就是看報紙或看電視。

母親：不是忙於家事，就是擔心著孩子們

兒子：乖巧、安靜，常被誇讚「不用擔心他的」

女兒：活潑可愛、漂亮，並很會逗樂家人或許你會問
這真的會是一個功能失調的家庭嗎？

功能失調家庭的演化

從系統理論 (system theory) 的角度來看，只要任何一個家庭成員被受「衝擊」，都可以影響著和震盪著其他家庭成員以及整個的家庭。

當以上這個家庭裏的父親持續的工作和看電視，母親持續的做家务和憂慮著孩子，這對父母就越發沒有關心自己，更沒有培養他們的婚姻；大兒子也就越發的處理好自己，不用母親擔心；小女兒則令自己變

得更可愛，讓父母更開心。漸漸地，父母開始感到他們婚姻中的空虛，這些感覺構成壓力 (stress)，但無人提出，壓力就這樣持續著。結果母親對子女變得更多憂慮，父親更多的不在家，或更多的看電視，大兒子更乖巧合作，小女兒呢？通常是在系統裏第一個受不了的，她帶著父母在婚姻裏的這份壓力開始逃學了。於是父親開始關注，母親更多的擔憂，大兒子更沉默更合作，但接下來，女兒甚至沒回家，最後被警察找回來。

這系統面對衝擊了！混亂了！怎麼辦？！

家庭是一個系統，家人會一起面對問題的，他們會一起分析、討論、確定，並且解決那個問題。家人一般會想現在有問題是小女兒，讓她接受輔導和治療。為了幫助她，家人甚至願意一起參加家庭輔導。可是有經驗的輔導員這時會在檢視整個家庭系統後，把焦點放在父母身上，但家人會對此舉感到困惑，因為我們只打算要修整小女兒，而不是其他的家人！因為其他家人都沒有問題，大兒子是乖巧的，父母是刻苦勤力的，出問題的只有小女兒！這都是家人常有的反應，於是很多時家人最後會決定終止輔導。

很可能直至小女兒出「大事」了，或犯事、或遭遇不幸而被「關起來」，接受強制治療或住院治療，在

不再被這個功能失調的系統影響的情況下，她被受聆聽，並且學習為自己的行為負責，就漸漸「好」起來並可以回家了。

大家都以為問題過去了，但不是的，因為在這系統裏的其他人沒有為他們的「問題」做過什麼，父母沒有為他們不穩妥的婚姻作出救亡，大兒子沒有處理自己內心隱藏著的委屈和不滿……所以只需不多的日子，這個家庭又會故態復萌，小女兒很快又會再度成為這個家庭的問題出口，承擔了把這家庭的痛付諸行動的角色。有時或會轉由大兒子承接著這個角色，或突然患上莫名奇妙的病，或成為一名宅男，終日足不出戶等等。

這家庭若一直抗拒著接受治療，拒絕正視他們本身的問題，就很可能演化成我們一開始提到常見的、可怕的，和出現各重嚴重問題的功能失調家庭了。

那麼，一個健康的家庭系裏又會發生什麼事情呢？

功能健全家庭的元素

一個健康或功能健全的家庭意味著這家庭裏各人的需要都能被滿足的，而要做到彼此的需要能被了解 and 被滿足，相信「婚前/婚後成長課程」(PREPARE/ENRICH)¹裏對健康家庭的量度提出的兩個指標：親密度和彈性度是相當重要的。

家庭裏的親密度

一個健康家庭要有足夠的親密，是指在個人空間和親密連結兩者中取得一個令彼此都感到舒適的平衡。這個平衡亦能使他們可自由地、信任地及適當地分享自己的需要。所以在健康的家庭裏，夫婦間面對他們婚姻關係上的不滿足，有一天就會坐下來有類似以下的對話：

母：已有好多星期吧，可能因為我做得太多家務了，我開始感到跟你好像很有距離感，我不喜歡這樣，也害怕這樣，更不願意我們的關係和我們的家庭變成這樣。

父：是的，這段時間我也好像一個不停運作的機器般，每天就是工作！工作！工作！然後就是整晚沒靈魂的坐在另一部機器——電視面前渡過。

健康家庭裏的父母還會有足夠的信任和有能力跟兒女分享他們的決定，並聽取兒女的想法和看法，也會讓兒女們無懼於表達自己的想望、害怕和需要。這就是健康家庭裏的親密。

兒子：大家都說我很乖，但有時我會感到很不公平，也會很氣為何自己一定要這麼乖！我也有不想合作的時候。

女兒：我已感到很厭倦了，經常要像小丑般令大家開心快樂，我雖然是最小的，但我都想自己變得真正的有用。

家庭裏的彈性度

在時間的巨輪裏改變是無法避免的事情，家庭裏都必須容許改變，但關係卻需要穩定才能健康成長，所以健康家庭的彈性度是講求穩定與改變兩者間的平衡，在家庭裏角色關係需要清楚界定和維持穩定，但卻又能視乎當下需要而改變，這就是彈性了，這在危機時刻尤為重要。

就以我們討論著的這個模擬家庭為例，家庭裏若有足夠的彈性，就能讓這對父母在察覺大家關係的不滿足後，作出一些改變行動，他們或許會花多一點的時間在一起而不用電視在旁，又或分擔一些家務，告訴兒女他們正努力作出的改變，並讓兒女表達他們的看法，作出兒女們自己的改變，例如：兒子可把一些他默默負責著的家務交給妹妹負責，成全她要變得更有用的願望，同一時間也減低他/她的不公平感受，兒子也可不用天天這樣的乖，玩樂一下等等，這些都是角色、功能和界線上的調節。

健康家庭再生的可能

或許我們會問（父母）這樣做，就能讓一個家庭健康起來嗎？甚至能把一個功能失調的家庭扭轉過來嗎？篇幅所限，未能詳細的把一個家庭如何協調以上種種的轉變清楚交待，但這樣的過程就是如此在一點一滴的嘗試和努力裏把健康家庭重新建立起來的。正如一開始家庭成員（父母）沒有承認或忽略他們的問題可以帶來家庭系統負面的影響 - 令系統裏最小的或最沒有自我保護能力的成為「代罪羔羊」(scapegoat)；所以家庭成員（尤其父母）最終若能正面地承擔自己的責任，並為家庭系統作出正面的改變行動，同樣也能大大地影響著一個家庭，並帶來其他成員正面的回響，最終就能把家庭帶入健康的軌道上。

註：

1. 「婚前/婚後成長課程」(PREPARE/ENRICH) 是一個擁有接近 40 年對婚姻家庭關係的研究基礎、在全球超過 11 個國家以上普遍被使用並且認受性很高的一個課程

個體化過程（一）

歐靜思女士
高級心理輔導員

8

在心理學或心理治療，生命成長是我最感興趣的課題。

有不少人問：「甚麼是生命成長？」、「方法又是怎樣？」。事實上，不同的心理學理論有不同的表達方式，例如：人生階段、情感關係。榮格的分析心理學 (Analytical Psychology)，其終極目標也是生命成長，被稱為「個體化過程」(Individuation Process)。這生命成長並不是意識上、行為上的發展，是人透過對無意識的探索，漸漸地讓更廣闊、更成熟的人格自然地浮現出來。大家可能感到抽象，心裡想究竟是甚麼一回事？個體化過程是一個無意識的過程，探索無意識的方法，是透過夢、沙遊、圖畫，認識不同的象徵意義。

人生上半場

一般來說，踏入中年較容易察覺到個體化過程的存在。我跟不少讀者一樣，亦正處於這人生階段。踏入中年期，我們喜歡聽有關中年危機、人生下半場等課題。在人生的上半場，大部分人努力於他們的學習和事業，期望建立出個人的成就。在治療室，我曾經問過不少受助者他們如何選擇大學的科目和未來的工作，得到的回應通常是「不知道」、「讀得好就讀下去」、「那是父母的意見或那是父母的職業」、「跟從兄姊、同學、朋友的選擇」等。他們的回應並不使我感到驚訝。回想我的第一份職業，也是父親的意見而我順從了。在成長的過程，我們不一定明白個人的喜好；

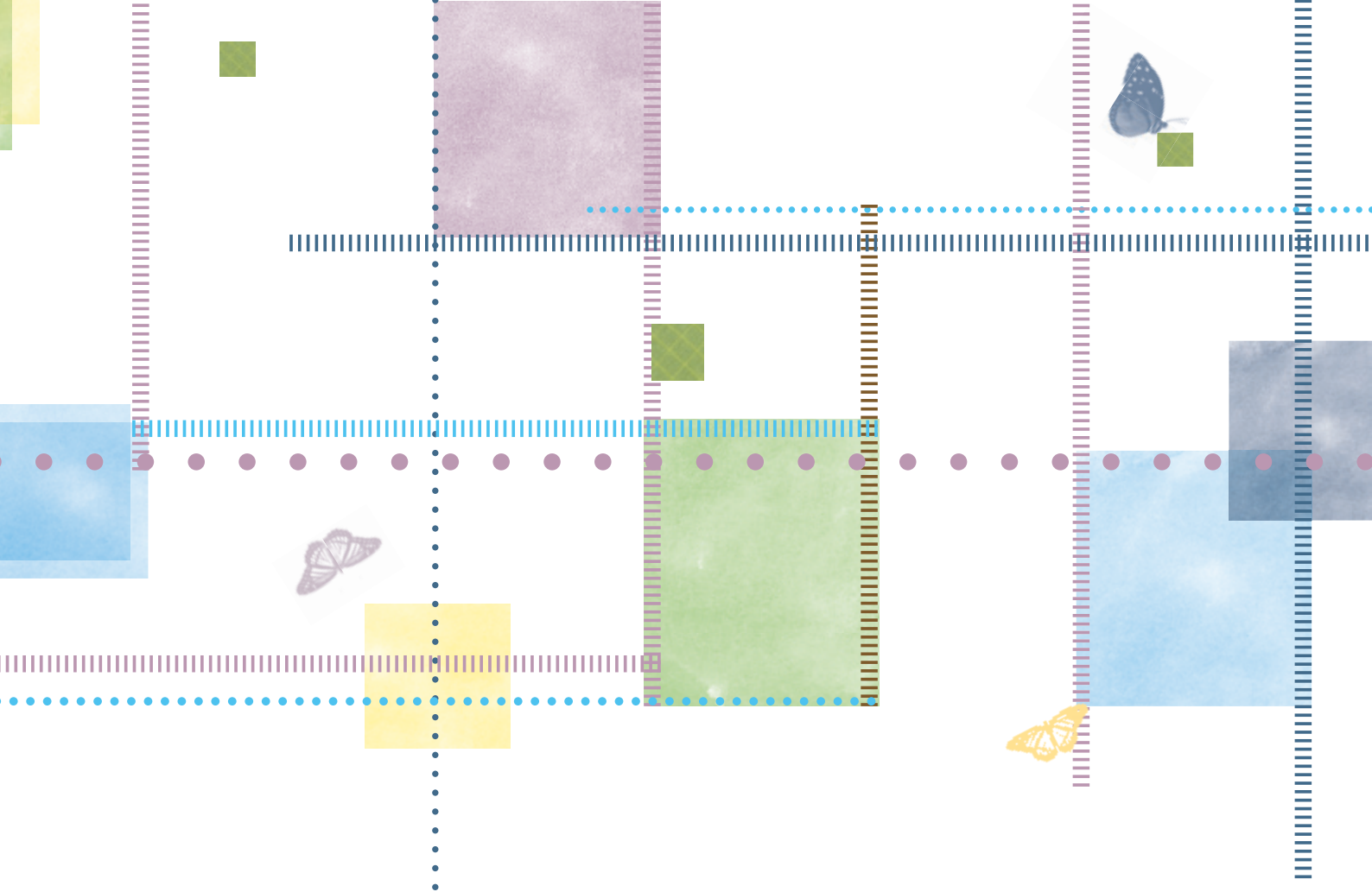
而身旁的人總表示，他們很明白我們的能力，順從他們的意見是最好的選擇；但很有可能，他們無意識地把個人的期望投射到我們的身上來。

人生下半場

然而，父母、前輩或朋友們的意見未必全是錯，重點是我們有沒有反思的能力。在人生上半場，當個人的成就已滿足了別人的期望，我們不妨反問自己：「過了十多年，對所做的事仍充滿熱誠嗎？或對付出的努力感到滿足嗎？」當走進中年或人生下半場，成功人士會反問自己：「生命的意義是甚麼？」他們會從原本只關注外在的行為，轉移傾聽內在的心靈。在這階段，如果生命沒有轉變，習以為常的生活會變得沉悶，生命也會萎靡不振，危機可能就此出現，例如婚外情、情緒病等。個體化過程是獨特的，不能模仿，所以這段旅程也常有孤單的感覺。然而，不難看見不少人在中年階段，作出了重大的抉擇，他們生命的能量實在令在旁的人感到驚訝。

生命的轉捩點

回想我的人生上半場，是一名勤奮的護士，從沒有想到護士不是我的終生職業。踏入中年，我已是一位資深的護士主任。對我來說，每天的工作沒有困難，而我仍舊勤力，亦得到同事和病人的欣賞和接納，但



卻失去了那份內在的熱誠。原來生命失去了熱誠，是一件痛苦的事；每天的生活感到乏力和無趣味，希望人生可以有改變，但又害怕那不能掌握的改變，內心充滿掙扎。太多未知的事，心裡自然產生不少問題，例如：學習新的專業是否像舊有的同樣成功？是否真的可以放下當時所擁有而重新上路？

初到瑞士榮格學院，看到接受訓練的學生全超過了四十歲，大部分是五十至六十歲的年齡，而且來自不同的專業，有醫生、心理學家、律師、老師、作家、藝術家、高級行政人員等。我的個人心理分析師，在她四十歲時放下了建築師的專業，開始學習心理分析；到今天她已超過八十高齡，仍然四處講學。他們的背景令我驚訝！心裡不得不想，是甚麼推動他們作出轉變？是甚麼令他們仍不滿足當下所擁有而不斷追求？我相信，這是一份生命的驅動力。是！我們仍繼續追求，但追求的再不只是專業上的成就。願意花上五至七年，甚至十年的時間來接受訓練，這是一段個體化過程。我們的經歷是獨特的，各自有不同的體會，卻不是全是孤單。

召命、天命、個體化

我並不認為所有踏進人生下半場的你們，必然要在專業上來一次大變身。職業只是人生的一部分，並非全部。仍記得十多年前在神學院進修，很喜歡楊錫鏘牧師所教導的《門徒召命與生活》。我喜歡並不代表

我明白，但那時我的心靈確有被呼喚的感覺。上帝創造了「我」，但這個「我」是一個怎樣的「我」？我不認識這個「我」，也不可能明白上帝的召命。個體化過程就是尋找這「召命」的旅程。孔子說：「五十而知天命」，意思人到了五十歲，就明白天地萬物變化的道理而順應它。放下自己，順應天命，這不是現代人的心態。若能參透當中的奧秘，就真的活出生命。榮格的個體化過程，說明人完成個人的命運 (Destiny)，就是人生最大的成就。這命運就是召命、天命、個體化。如果沒有踏上這旅程，知道的只是意識上的知識，不會真正明白何謂人的命運。

寫到這裡，我大概只完成了這題目的一半內容。然而，內心的聲音要我停下來……當我停下來，才真正明白，餘下的內容是榮格的理論，也就是意識上的東西。我相信認識個體化過程，並不是由理論開始；如果對這題目有興趣的讀者們，我鼓勵大家先沉澱我剛才的分享，再聆聽心靈的聲音，看看有何得著。

在我寫稿的過程，感謝內在心靈的陪伴和提醒！

下期繼續跟大家分享榮格的「個體化過程」。

參考資料：

Franz, M.L.v. (1968). *The Process of Individuation. Man and His Symbols*, US: Dell Publishing.

譚日新博士
臨床心理學家

《焦點追擊》 了解兒時受性侵犯 對日後成長之影響

電影《焦點追擊》(Spotlight) 在今年奧斯卡電影頒獎禮中獲得了最佳影片和原著劇本獎項。故事講述波士頓一份地方報紙揭發當地天主教教會神職人員性侵犯兒童的案件，調查過程中需要訪問已長大成人，當年被侵犯的兒童、把真相說出來。雖然故事的著墨在於幾位主角記者調查案件的過程，而不是受性侵犯人士，但是也有朋友關注，到底一個人受到性侵犯會有什麼影響呢？讓我們先看看以下一個虛構例子。

虛構例子

何生和何太是一對三十多歲的夫婦，雙方皆為專業人士，他們前去尋求心理治療的原因，是他們已結婚兩年，但婚後從未成功進行過一次性交。何生的媽媽很想他們生小孩子，而他們也不抗拒作父母，雖然他們的性生活有困難，但不想進行人工受孕，覺得不太自然。

在細問之下，他們在性生活的困難起初是何太不大願意有親密的身體接觸，別說性交，就算是接吻或身體撫摸也不太想。在初婚時，他們曾嘗試有性生活，但何太每次一定要在晚上關燈才可進行，何生感到很苦惱，因他想欣賞妻子美麗的身軀，基於太太強烈的

要求，他只好配合。另一方面，他亦發覺何太的身體有很大的異味，令他抗拒。久而久之，因著太太的不情願，和與他想像中甜蜜的性生活有很大距離，他從新回到婚前用自慰去滿足自己的性需要。由於雙方也不再在性方面對對方有很強烈的訴求，在失敗了數次後便索性停下來了。

在與何生何太再進深傾談時，雙方也談到年幼時被性侵犯的經驗。何太在 12 歲時曾被家中 17 歲之哥哥多次強迫她發生性行為，幸好她每次也拚死逃脫了。她從沒有向父母提及，因父母從早到晚也要工作，重男輕女，故她覺得父母不會相信她。自發生侵犯事件後，她很害怕與哥哥獨自留在家中。事實上，她放學後經常一個人在外面逛公司，她只喜歡看文具而不是服飾，也不喜歡與朋友一起，因覺得他們不會明白自己，而她亦開始中性打扮，穿闊袍大袖的衣服，留短髮，喜歡思考多於表達感受，刻意把自己的女性形象淡化，這與一般少女喜歡打扮的常態有很大出入。另一方面，她很想盡快離開家庭在外面生活，她知道必須要努力讀書，故除了看文具，她經常獨自在圖書館流連，看教科書或科幻小說。由於她非常努力，考入了大學讀會計，在一些很主動和有愛心的同學邀請下，返了大學基督

徒團契，信了基督教並返教會，生活圈子漸漸擴闊，多了跟人交往。數年後在教會承擔了一些事奉崗位，關懷露宿者，在過程中認識了另一位義工何生。

何生在 7-8 歲時曾被 15 歲的女鄰居要求看其性器官及把玩，雖然起初他不大願意，但因每次她會給他糖吃，他以為只是玩遊戲，也覺得很開心，沒什麼不妥，故他沒有向別人提及，直至她搬家後便停止了這「遊戲」。而他在 9-10 歲左右發現哥哥的黃色雜誌及影碟，開始私下觀看，他自慰的習慣從這時開始。另外，他在高中時開始返教會，每次看色情影碟（和日後看色情網站）並自慰後，也覺得自己不對，行事為人好像與所信的信仰不相稱，但基於信仰，他沒有跟別人發生過性關係，心中一直憧憬婚後美滿的性生活，及至他婚後並非如他想像，他感到很沮喪，並懷疑自己一直為信仰持守貞潔的信念是否值得。另一方面，當他長大後，才認知小時候被人性侵犯的事實。

何生何太在認識的過程中，互相都有透露自己兒時曾被性侵的不快經歷，雙方都覺得對方很明白自己，能把藏在心中多年從未向人道出的鬱結傾吐出來，他們因著同情共感慢慢交往起來，拍拖數年後結婚。

個案分析

雖然以上是一個虛構例子，但當中也顯示了一些被性侵犯後常見的情況，分述如下。

1. 為當前問題求助

除非是在兒童或青少年期，被發現曾被性侵犯而立刻作出求助，否則，往往是在事件發生多年後，因著當前的困擾才去求助。而困擾著當事人的問題，有可能是由於過去侵犯事件的後遺症，如何生何太，他們是基於生小孩的問題，再看到其性生活的困擾，才去面對曾被性侵犯的經歷。

2. 羞於啟齒

不少人也會覺得難於說出被性侵犯的經歷，甚至有些前去心理輔導的人士，雖然他們知道兒時發生過這些慘痛經歷，也不大願意在早期治療階段說出來，特別如果施虐者是家人，受害者內心往往也有很矛盾複雜的情緒，如何太的情況，雖然施虐的是哥哥，但父母的偏愛和疏忽，對整件事情也有一定的責任。故受害者往往需要在建立了一份非常安全的感覺之後才可慢慢說出來。當中有些人可能不能直接說出，要透過非語言方法表達出來，例如繪畫、沙盤或藝術治療等的方法表達出來。另外，亦有一些在進行了一段時間的心理輔導後，在當前問題已經解決之後，才慢慢記起兒時曾被侵犯的經歷，當提及過去事件時，往往仍會有很大的情緒反應，如在電影《焦點追擊》中看到的一樣。

3. 成長的失落、抽離

被性侵犯後有這麼多後遺症其中的原因，是因為受害的兒童或青少年會經歷一些失落，包括童年回憶的失落、健康社交的失落、學習機會的失落和對自我身體控制感的失落等 (Lew, 2004)。有些受害人由於要保護自己，會發展出一些對人和對事的生存技倆和「防身術」(coping strategies)，例如跟人相處保持距離，可包括身體或心理上的距離，有些甚至會去學習武術去保護自己，亦有些人會凡事猜想別人的動機，經常提防別人，看自己是否有機會被害等。可以想像，他們比較難與人建立健康合宜的關係。而在親密如夫婦的關係中，因把性侵犯和正常的性感覺混淆，為了逃避性侵犯感覺的重現，會盡可能避免與人發生性關係，甚至身體接觸，與何太的情況類近；有些人也願意行房，不過有點像「交差」，只是盡責任地完成吧了，難言享受。

4. 身體、情緒的後遺症

有些受害女孩在成長的過程中好像何太一樣，刻意淡化自己的女性形象，以減低外表對異性的吸引。當中亦有些會有暴食或厭食之情況，身體要不是過瘦或過胖，一方面以食物紓解情緒困擾，間接亦減低自己外表的吸引力，另一方面亦令身體處於一個不大健康甚至危險的狀態。研究顯示，曾受性侵犯人士較易受到抑鬱、焦慮、廣泛焦慮症、飲食失調、創傷後遺症和有自殺思想等問題困擾 (Chou, 2012)。

5. 過度「性」化

有些後遺症剛剛相反，受害者可能會因為被性侵犯時有性快感而感到自己也有責任，不完全是侵犯者的錯，也會覺得自己的身體很污穢，自覺是「籬底橙」，心想「反正自己也不是玉潔冰清的人了」、「男人都只是對自己的身體有興趣」，故衣著談吐也充滿性暗示，很隨便與人發生性關係，以換取別人的愛、關心或物質等回報，有些甚至索性成為援交少女或妓女，以性換取金錢。而有些甚至與普通朋友也很容易發生性關係，因他們很容易把關係過度性慾化，視身體的親密等同情感上之親密。

6. 短暫多變的關係

有些受害者並非以上的抽離或濫交，而是只能與人建立一些短暫的關係，一但關係較為深入或開始有意見分歧就會抽離，在有意與無意之間不願與人建立深入的關係，很快在完結了一段關係就進入另一段新關係。在別人看來，會覺得他們「五時花六時變」，朋友如走馬燈。

7. 施虐、被虐的角色

有些受害者會在關係中與一位施虐者進入一段被虐待的關係，這可包括身體、情感和性的虐待，在完

結一段被虐待的關係後又進入另一段被虐待的關係，週而復始地一再認識一些施虐者。另一方面，亦有些受害者日後發展成為施虐者，更有些會在施虐和被虐兩者的角色中轉換，有時為施虐者，有時為被虐者。

8. 同病相憐的關係

有些受害者會與另一些受害人因著彼此有類似經歷而同病相憐起來，成為好朋友，起初時關係也不錯，亦覺得對方很明白自己，情況像何生何太一樣，但當關係再深入時，因著雙方各自不同的需要和對對方有過大的期望，彼此也在關係中感到失望、沮喪，有些甚至選擇最後不再交往。

9. 不覺被虐的心態

有些受害者完全不覺得曾被侵犯，反而覺得施虐者對他們很好，因施虐者往往在侵犯他們的時候會用一些方法討好他們，正如我們俗語所說「金魚佬」的比喻一樣，受害者會因著這些好處而不能分辨被虐的經驗，特別是如果這些被害者受害時年紀很輕，根本還未建立起正確的道德觀念，不能辨別對錯。受害者因著過早有性經驗，很早就對性發生興趣，這或許會令他們過早接觸色情資訊，甚至日後形成性沉溺的習慣，經常活在幻想的性愛當中，不能享受正常的夫婦性生活，情形有點像何生一樣。

心理治療的過程

在心理治療的過程當中，先要處理當事人當前的問題，如何生何太的例子是生小孩的問題，亦有些人是要解決人際相處、親密關係、性愛、工作、性格或情緒困擾等問題。有些受害人可能需要藥物治療的配合，以減輕情緒、焦慮、精神或失眠等困擾。在過程中，不同心理學家也可能有不同進路去幫助受助者，在評估合適後，有些心理學家可能會讓受助者談及過去創傷事件，目的是幫助他們整理創傷事件中相關的感受、想法、身體反應或價值觀等，例如有些當事人在談及被侵犯的事件時，其想法或感受會停留在兒時被侵犯時一樣，好像變得像小孩子般去理解整件事情，與平日他們面對其他事情的成熟態度很不一樣，他們需要透過心理治療去整理整個創傷事件，以致日後可以用一個平常心去回望事情。

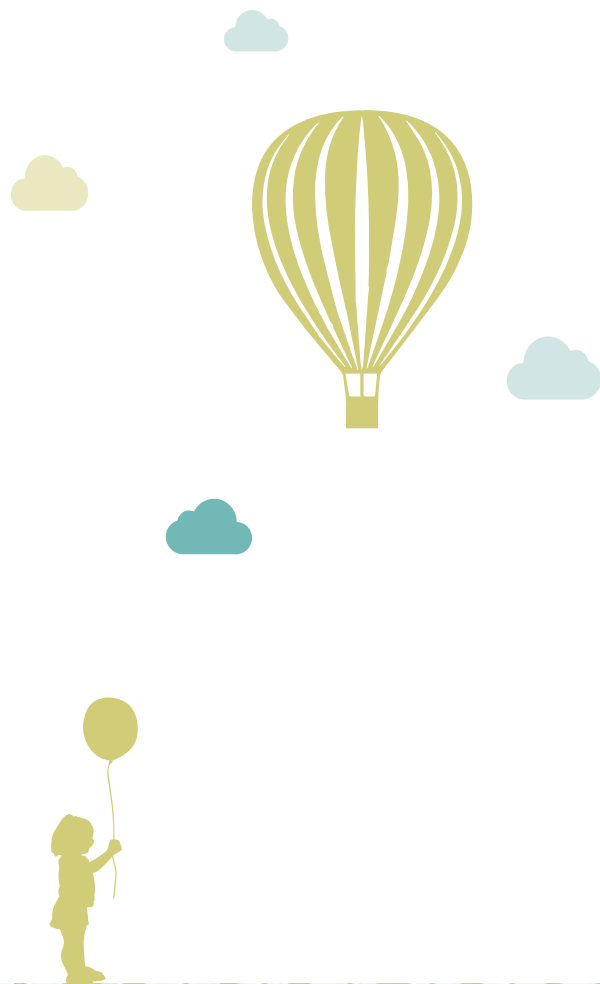
結論

研究顯示被性侵犯孩童發生的機會為 100 個當中有 6 至 8 個，平均被侵犯時的年齡為 11 歲 (Chou, 2012;

Tang, 2002)，故被性侵犯的後遺症絕對不容忽視。以上只是基於這個案列舉了一些常見情況。事實上，有些專家會把性侵犯的後遺症歸納在下列七個範圍內：(1) 不良的情緒反應、(2) 出現創傷後遺症的徵狀、(3) 扭曲的自我評價、(4) 對身體 / 病患的影響、(5) 對性愛的影響、(6) 對人際關係的影響和 (7) 社交功能的障礙 (Courtois, 1993)。鑒於篇幅，本文不能把所有情況仔細盡錄。作為心理學家，我深願透過《焦點追擊》這類電影，能喚起我們對性侵犯事件的關注，希望透過包括學校、家長和教會等志願團體通力合作，以減低這些個案的發生，正所謂「預防勝於治療」，這對減少性侵犯帶來的惡果，絕對是最好的良方。

參考資料：

1. Chou, K.L. (2012). Childhood sexual abuse and psychiatric disorders in middle-aged and older adults: evidence from the 2007 adult psychiatric morbidity survey. *Journal of Clinical Psychiatry*, 73, 1365-1371. doi: 10.4088/JCP.12m07946.
2. Courtois, C.A. (1993). Adult survivors of sexual abuse. *Primary Care*, 20, 433-446.
3. Lew, M. (2004). *Victims No Longer (Second Edition): The Classic Guide for Men Recovering from Sexual Child Abuse*. New York: HarperCollins Publishers.
4. Tang, S.K. (2002). Childhood experience of sexual abuse among Hong Kong Chinese college students. *Child Abuse & Neglect*, 26, 23-37. doi: 10.1016/S0145-2134(01)00306-4



相遇

郭麗芳女士
心理輔導員

不經不覺，這專欄已經寫了五期，今天想與你們分享我與兒童為本遊戲治療的相遇，下次，也是本專欄最後的一期，我會與你們分享有關結束遊戲治療時要注意的事情。

第一次接觸特別遊戲房時，心裏嘩然，被玩具房吸引了！但讓我更著迷的是這治療法提到的與兒童相處之道，學習如何有質素的陪伴孩子（前文分享過）。在學習過程，感到心靈深處有一份雀躍，讓我有空間認識和了解孩童那份的自己，學習與自己連繫、相處，學習陪伴、理解、尊重、照顧和建立自己。這份相遇，讓我整全、滿足。

初學遊戲治療時，讀到蓋瑞·蘭爵斯在《遊戲治療：建立關係的藝術》¹這一段：

『遊戲治療已被顯示為處理各種兒童問題的有效治療方式，包括了……減輕拔髮症狀，改善選擇性失語症，減低攻擊性、爆發的行為，增進離婚家庭子女的情緒調適，增進被虐待及被忽略兒童的情緒適應，減低住院病童的壓力與焦慮，矯正不良閱讀表現，增進有學習障礙兒童的課業表現，矯正語言問題，降低智能不足兒童的情緒及智力問題，較好的社會及情緒適應，改善口吃，減輕心理引起之身體問題如氣喘、腸潰瘍及過敏症，增進自我概念，減低分離焦慮。遊戲治療被證實對各種診斷類別的兒童皆有效，除了完全的自閉症及脫離現實的精神分裂症……』

看到這些實證與果效，心裏也「嘩」了一聲，原來遊戲治療這麼「勁」，真想了解多些。

後來有機會讀到愛思蓮的作品《阿德找阿德》²，講述阿德的遊戲治療實錄。五歲的阿德在富裕家庭中長大，父母有學識，他天資聰穎，但行為怪異、自我否定、性格孤僻、心存憤恨、情緒不穩定。他學習、社交、與父母關係都出現嚴重問題。由於他不善長表達，內心充滿各種複雜的情緒，加上缺乏安全感、缺乏足夠詞彙和組織力，難以用說話清楚表達自己，雖

然有人關心他，但總是未能最適切地幫助他。愛思蓮相信遊戲是兒童表達內心最自然的方式，她為阿德安排了特別遊戲時間。在這關係中，他經驗被了解、接納、尊重、信任，讓他可以進行自我深索，並把種種受創傷的經歷和負面情緒，用他的方式表達，同時學習面對。最後，他鬱結解開，重建了健康性格所具備的安全感、信任、自信、活潑開朗、尊重自己和其他人，以及自然地與人溝通和連繫。

這本書讓我更詳盡、細膩了解如何進行特別遊戲時間，如何與孩子建立關係，如何回應等等，當中看到阿德與阿德自己相遇，他的改變和成長，實在好感動！

看過不同文章書籍、理論，加上自己臨床觀察，發現兒童偏差行為背後成因，往往與心理情緒需要未獲滿足有關，例如缺乏安全感、歸屬感、自尊感等，若能讓他們重新在安全信賴的關係中，充分表達內心感受、困擾、創傷等，在心靈最脆弱的地方，給予適切的情緒支援，鬱結便得以化解，健康品格得以重建。

受中國傳統文化影響的家長們，教育孩子一般較注重知識傳授和行為訓練，較少關注孩子的情感需要。臨床經驗告訴我們，要孩子能專心學習、受教、健康成長，情緒穩定是先決條件。盼望，你能與自己、你的孩子、你的學生、你認識的其他孩子在情感中「相遇」，讓大家的情感被關注，讓大家都活得更健康快樂、輕鬆和諧。

參考資料：

1. 《遊戲治療：建立關係的藝術》蓋瑞·蘭爵斯著，高淑貞譯（台北：桂冠圖書，1994），頁32-33。
2. 《阿德找阿德》愛思蓮（Virginia Axline）著，李連枝、丘維清譯（香港：文藝，1975）

活在上帝的 記憶之中

陳熾鴻醫生

14

早前讀過一本書《Dementia—Living in the Memories of God》（作者：John Swinton，出版：William B. Eerdmans Publishing Company, 2012），給我很多反思的素材，在這裏跟大家分享一二。

我首先是被書名吸引了……如何是活在上帝的記憶中？當時家母正受 Dementia（老人癡呆症、腦退化症、失智症）所困，想必是因此對這書名更敏感了。作者的資歷也是吸引之一。他是一位精神科護士，後來成為了院牧，有很多親身關顧失智症患者的經驗，想他的神學反思必是經驗之談而非抽離的討論。

在引言部分，作者提出了兩個很重要的問題。其一：我是誰？在探討失智症患者的關顧上，這當然是十分核心的問題。當我連自己是誰也記不起時，上帝與我的關係會怎樣？其二：神學該如何在照顧病患者中與醫學互動。

我想先引述作者對第二個問題的看法。讓我節錄及翻譯書本第 6-7 頁一部分：

「在歐美地區，有關宗教與健康的對談往往犯了一個基本的錯誤：他們假設了宗教的目的與醫療的目的

必須呼應。如果宗教能舒緩抑鬱和焦慮，那就把它移植過來，作為現代醫療的一種工具……如果寬恕於心理健康有益，那就把寬恕加入為心理治療的一部分，如此類推，如果神學能夠增進失智症患者的安康，我們也應該使用它在照顧患者的醫學模式中。然而，我們往往忽略了醫療與神學在健康及安好的定義上可能有重大的差異，簡單地因着對治療的效果而把神學移植於治療的目的，只會引起混亂、不和諧、扭曲及自相矛盾。

基本上，基督教所說的安康，並非出於有沒有疾病或苦楚，信仰或某些宗教實踐或許有治療功效，但是這不是信仰或宗教的基本作用或意向。屬靈的介入是否有效也不是取決於是否能夠減少焦慮、增強適應或消滅抑鬱（即使這些在某程度上都是重要的）。在神學的角度，安康與少了甚麼沒有關係，而是在於有甚麼——與上帝有美好的關係。一切包含在 shalom 一詞中，是上帝與人個別地因着要建立他而與他同在的平安……」

這神學與醫學的互動取態，對我們慣常了醫學模式思維的人有很大的提醒。

回到第一個問題，其實這正是全本書要解答的問題，在此不作劇透了。然而，當我默想這個課題時，我發現「in the memory of / to remember」也不是新鮮的說法。我們為別人代禱，會說「在禱告中記念」，當我們這樣代禱時，那人就活現在我們的面前。當我們忙透了，便也很容易忘掉了，那麼，那人的存活與否也好像與我談不上關係了。所以，掛念、記掛等是關係上重要字。失智症患者可能會記不起事情或名字，但是，在作者的經驗中，更遺憾的是他們也被忘記了，甚至是照顧者也可能忘記了他們需要的尊嚴及尊重，這也是當頭棒喝。有幸在家母離世前，還可以學這重要的功課：「她不記得你不最重要，最重要是你記得她」。

作者在選取書名時可能用了失憶與記憶作對比，去挑起讀者的興趣。但從神學觀點去看，試問有誰不是活在上帝的記憶（或譯作記念、顧念、眷顧）中呢？在診症的時候，有些病友也會請我為他們祈禱。基於不同的考慮，我大多數不會即時為他們禱告，但我會告訴他們在私禱記念。事實上，我不時會在安靜時記起患難困苦中的人（包括我的病人）。這是否超越了治療界線？我想是見仁見智。但我深信，在屬靈的角度，我的生命會出現在別人的生命中，別人的生命（包括我的病人）也在我人生中存留記憶，並很多時候成為我的祝福。

「祂顧念我們在卑微的地步，因祂的慈愛永遠長存。」（聖經，詩篇 136:23）

我們的氣息、存活，誠然都在乎上帝！



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。

i.



關你咁事之 關你心事



ii.



iii.





中心消息

專人指導「漸進式肌肉鬆弛法」學習小組

有系統的肌肉鬆弛練習源於上世紀的 30 年代，由 Edmond Jacobson 提倡（Progressive Relaxation, University of Chicago Press, 1929），自此以來，學習鬆弛、減低緊張，已成為各種心理治療、行為治療的基本單元。

肌肉緊張是我們與生俱來的危機反應系統中一部分。當人遇到危險，大腦機能就會自動轉到求生的範式，指令增加腎上腺分泌，刺激交感神經活動，使心跳及呼吸加速、血壓上升、瞳孔擴張、肌肉收緊、進入迅速行動的預備狀態、準備搏鬥，或者逃生。長期在這作戰狀態，使人疲勞、腰酸背痛、失眠，甚至引發心臟病、高血壓、腸易激綜合症等。**所以，在急促的都市生活中，學習漸進式肌肉鬆弛法，尤為重要。**

- 對象：** 1. 任何感到身心疲勞、肌肉緊張、難以放鬆的人士
2. 輔助性治療：配合正接受治療的各種焦慮狀態
- 時間：** 45 分鐘為一節，先預約，由本中心心理輔導員指導，以個別或小組形式進行均可。
- 費用：** 按節收費每節 \$600（最多 5 人參加，可自行籌組）
- 報名：** 致電各中心查詢預約
- 地點：** 九龍中心 (2397 0798)，香港中心 (2815 5661) 及元朗中心 (2187 2426)

『整全關懷』系列工作坊

兩個工作坊均由本中心心理輔導員陳偉基先生主領，透過講解、體驗及分享，讓關顧別人心靈者先學習自我照顧，並照顧他人的能力。

「壓力處理」工作坊

從認識身體與情緒的連繫，體驗實用的減壓方程式。

「抑鬱路上的關懷初探」工作坊

從關懷者的角度，了解抑鬱患者的心路歷程，認識與抑鬱患者同行的態度。

- 對象：** 機構社工 / 助人者或信徒領袖（須負責 / 參與教會之牧養或關顧服事者）
- 地點：** 主要在元朗或天水圍區內機構或教會內進行，其他區域的教會亦歡迎。
- 時間：** 每工作坊 2 小時
- 人數：** 可自組，最少 10 人
- 詳情可致電各中心查詢商討安排細節



第一屆及第二屆「靈性及精神健康講座」錄影光碟優惠發售

數量	單價	
	每隻	每套 (I 及 II)
1	\$100.-	\$160.
2-9	\$80.-	\$140.-
10 以上	\$60.-	\$100.-

訂購表格可於中心網頁下載 www.allianceholistic.com.hk