



本期內容

編者的話	P1
專論：探討詮釋學在精神醫學 與靈性對話中的角色	P2-3
特稿：如何不被情緒操控？	P4-5
「暢談心理學」：不能承受「生命」之 痛——不育之心理打擊及適調	P6-8
「關係解碼」： 糾結難解的母女情意結	P8-9
「人·全人」： 靈性與精神健康	P10-11
「心靈小天地」： 心靈結構——陰影	P11-12
「玩出……新未來」： 恰當的遊戲 (I) ——恰當的玩具	P13
「瞬間看心理」： 騰出空間	P14
中心消息及活動	P15-16

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

第十八期通訊編輯小組

督印：李詠茜博士
編委：陳熾鴻醫生 許丘加莉女士

編者的話

陳熾鴻醫生

中心主辦的第二屆「靈性與精神健康」研討會剛在一月廿四日順利完成，出席者眾，可見大家對這課題仍然甚感興趣。會後亦收到不少寶貴的意見，日後再次舉辦時自當留意。研討會內容將於通訊陸續刊載，今期先送上黃德興醫生的『探討詮釋學在精神醫學與靈性對話中的角色』。在整理及校對文章時，才發現當日所能聽下的原來是那麼少！講座內容實在非常豐富，當我們再細閱回味時，相信可以引起我們更多反思。閣下亦可以聯絡我們購買研討會的現場錄影，再三深化兩位講者的真知灼見。

中心的核心價值，除了是整全（holistic）外，還有預防（preventive）的角度。今期的專文，找來了『瞬間看心理』的主筆陳穎昭博士寫了一篇特稿：「如何不被情緒控制？」相信這是很多人很想做到，但又如作者說，會感到「心」「腦」不一致的。如何克服？好消息是這自覺能力（focusing）是可以透過訓練達到的！大家可以親自經驗一下。

其他的專欄已不用多作介紹了，倒想提一提『人·全人』這專欄，今期欄主採用了回應問題及反思回饋的形式，為了讓專欄有更互動的元素，歡迎讀者對全人治療或靈性與精神健康整合等提供寶貴的意見，如蒙惠賜，可電郵至本中心info@allianceholistic.com.hk，註明「人·全人專欄回應」。惟時間及篇幅所限，欄主只能選擇合適的議題在專欄中跟進回應，未能盡善之處，敬請原諒。

探討詮釋學在 精神醫學與靈性對話 中的角色

第二屆「靈性與精神健康」
研討會講座一內容撮要

黃德興醫生

2

精神病與現代人的困境

現代人受世俗化，多元化，相對化，物質化，科技化，商品化，功用化，消費主義，實用主義等種種趨勢的影響，人際關係變得疏離。

現代人雖然不再接受身心靈分割的二元論，但落入簡化論的陷阱，視人不過是個靈魂、思維、腦袋、或處境化的個體，人觀變得破碎。

從這個角度看，精神病反映現代人關係疏離，人觀破碎的困境。人觀破碎需要重新整合，人的疏離需要重新連接。對付精神和心理困擾的方法之一就是身心社靈整全化。

精神醫學與靈性整合

當精神醫學研究人的精神障礙，處理人的感情思想行為問題時，也面對破碎與疏離的困境。在精神醫學發展期間，先後忽視了腦神經科學，精神現象學和心靈意識。當代精神醫學雖然已改善腦神經科學與精神現象學兩者之間的平衡，但它仍然繼續忽略（歧視）靈性層面，一直未能發展一個身心社靈整全化的精神醫學。原因之一是靈性與精神醫學的重點和方法學非常不同。精神醫學強調客觀臨床診斷、治療和科學方法。靈性雖不一定限於宗教，但其專注超越純客觀的感官經驗，建基於主觀含義和意義的體驗，關注自我與非我的關係，涉及第一身參與和投入。好消息是當代精神醫學開始注意靈性，因為有越來越多的臨床研究數據，指出靈性可以處理破碎的人觀和人際關係的疏離，促進人生參與，生命整合，終極意義的尋索

（Schneider, 2005）。但精神醫學與靈性整合不是一個簡單的工作，它涉及匯集不同的聲音（神學、哲學、科學），多層次／面討論（身、心、靈、社會、環境），解釋與理解（因果關係、意義洞察），整體與部分，獨立性與相關性，保持個體的改變、連續性、統一性，協調過去現在未來，和調和多元化多層次化關係等。詮釋學在這對話過程有一個很重要的角色。

詮釋學的應用

詮釋學是釋義的藝術和科學。不同詮釋學大師有不同的側重點。

Schleiermacher 的「詮釋循環」（Hermeneutic circle）討論解釋和理解的循環互動，如聖經經文整體與部分的關係。Dilthey 的「解釋和理解」（Erklären / Verstehen）指出解釋討論因果關係，理解強調意義洞察。Heidegger 的「詮釋本體論」（hermeneutic ontology）重新制定詮釋學，從認識論轉化到本體論，確認解釋和理解是人類的基本特徵。Gadamer 突出「偏見」（prejudice）和「視域融合」（fusion of horizon）兩個概念，指出每個人都有不同的背景和前提，需要以承認和使用偏見為出發點，來實現最佳的相互理解。視域融合則是實現人與人之間在不同背景和前提下相互理解的過程。

跟以上所列各詮釋學大師不同，Paul Ricoeur 的詮釋學很多樣化，如「一詞多義」和「語言創造力」（Polysemy and creativity of language），「雙詮釋學——懷疑和更新」（Double hermeneutics – suspicion and

renewal)，「意盈」(Surplus of meaning)，「解釋的衝突」(Confliction of interpretations)，「語篇」(Textuality)，「敘述」(Narrative)，「長路徑——繞道回」(The Long path – detour and return)等，在這裡不能充分討論。但他提出的「解釋更多是為了更好了解」(To explain more is to understand better)和如何使用「第三論述／語言／話語」(The Third Discourse)去彌合(bridge)「日常話語」(ordinary language)和「專科語言」(specialist discourse)等對精神醫學與靈性整合實在有很大的用處。

我是誰？ 11:31 ✓✓

我如何知道？ 11:31 ✓✓

我應如何生活？ 11:31 ✓✓

詮釋學匯集不同的聲音，調和多元化及多層次關係，促進探索人生基本問題——我是誰？我如何知道？我應如何生活？多層面的個人敘事是詮釋學應用在精神醫學與靈性整合的一種方式。

多層面個人敘事把情感、思想、行動和事件聚集成有意義的故事，在時間維度中活出來，包含第一身相對於第三身的表達，所述內容可以包括線性時間的發展（連續情節和因果關係）及非線性時間的描述，例如「三重現在」(triple present)的表述——過去為現在（記憶），目前的現在（關注），和未來的現在（期望）。敘事身份(Narrative identity)是主角，不僅是不改變的「同一性主體」(idem)，也是不斷變化的「自我行動主體」(ipse)。

案例分析

我將重用上屆講座時用過的一個例子，用今天提出的詮釋學更深入的演繹一下。病人在心理治療結束後有如下總結：「我很高興，健康，完滿（日常話語），因為我吃過抗抑鬱藥，糾正了大腦中的化學物質失衡（神經科學的科學論述），接受我是一個理性和道德的自由個體（哲學論述），並接受認為上帝照自己的形象創造我，向我顯示了真善美，讓我體驗到信望愛（宗教論述）」



從多層面個人敘事去分析，這個敘事的總體一般意義是關於幸福(well being)。內中個別論述是對幸福意義特別的解釋——神經科學的生化平衡論述，哲學的本體論／認識論／道論論述，和神學人類學的宗教論述。它們共同提供了一個豐富和詳盡的對人幸福感的理解。這裡三種不同的敘事，三種不同的解釋，沒有企圖強制使它們還原簡化成為單一的敘事，不同的解釋獨特分明，但它是一個整體敘事。換句話說，多層面個人敘事使病人有機會和能力，明確和自覺地，用普通和專業語言，相關但非還原地(correlative but non-reductive)，通過促進解釋和理解，表達幸福的體驗。

不但如此，治療師可以進一步利用懷疑詮釋學的精神去探究：病人幸福，健康和完滿的自我聲明會否是絕望，一廂情願或不誠實的斷言，而不是自信的表白，準確的自我理解，或真正的自我評價？吃抗抑鬱藥的論述會否是排除性的還原簡化論？理性道德自由的論述會否是無理由的抽象本體論？真善美信望愛的論述會否是迷信的信仰主義？此懷疑詮釋學的步驟（澄清任何非法使用的單詞和語法，對文體不恰當的字面和非字面的解釋），有利於促進批判之後下一步的解釋，理解和認證。懷疑詮釋學的下一步是更新詮釋學。治療師經懷疑詮釋學認證後，可以幫助病人確認快樂，健康，滿足感覺的物質現實，納入人具備自由，理性和道德能力的理念，接受病人的總結在認識論上是有效的，不完全是唯心主義者的空談，了解以同上帝有關係作定位的個人身份表白不一定是信仰主義。

結論與前瞻

詮釋學在精神醫學與靈性對話中促進對話，提供整合，實現多層面的個人敘事。

多層面的個人敘事是日常語言和一至多個專科語言的對話，不是單一的統一語言，讓我們可以有多樣化的，細緻入微的，相關但非簡化的說話方式，比單獨使用普通或專科話語提供更豐富的表達方式。

如何不被情緒操控？

FOCUSING Your Inside

陳穎昭博士
臨床心理學家

生活在這繁忙、節奏急速的社會中，您曾否遇過以下問題：

- 感到有工作壓力，煩惱總是在腦海中揮之不去，感到不知所措，越叫自己不去想便越去想，甚至在晚上久久不能入睡和睡不安寧；
- 明知道擔心、焦急是沒用的，但總是心緒不寧，整個人也很繃緊；
- 平日小小事不對勁，或被不合理、不公平對待時，便很容易發脾氣，甚至破口大罵，情緒失控；
- 對未來方向感到很迷惘，停滯不前，不知下一步該怎樣行；
- 做事不能坐言起行，總是拖延不做…

當出現以上情況時，我們總會被情緒綑綁，無所適從。我們都知道在情緒欠佳時，應該要樂觀、避免轉牛角尖。但知易行難，當情緒洶湧而至時，往往是「腦」「心」不一致，想到的和感受到的不一樣。扮作沒事，壓抑或逃避情緒，分心想其他東西？小事還可，但若是較嚴重的事，卻會令人麻木或很不自在，影響著日常健康生活及行為。

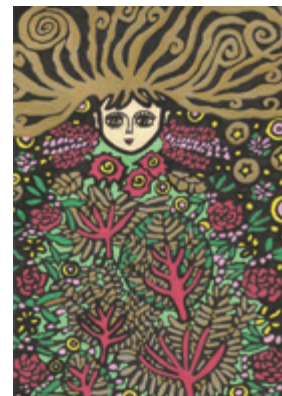
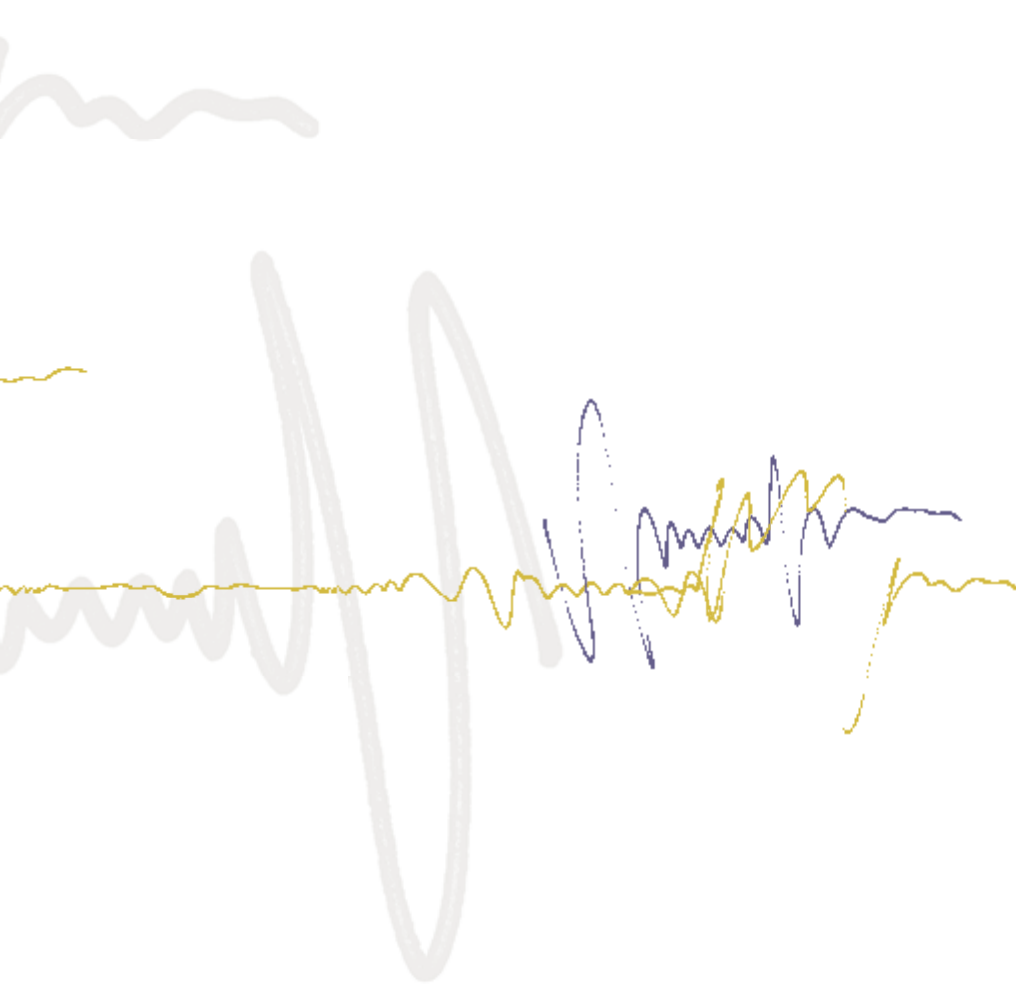
怎樣才可更深入了解內心潛藏著的感受及想法，從而知道自己真正的需要及發掘合適的方法去面對問題？俗語有云，「口」裏說不，身體卻很誠實。原來身體是心的一道很重要的門，我們的感受是會呈現於我們身體內的。

美國芝加哥大學教授、心理學家兼哲學家簡德林博士 Dr. Eugene Gendlin 及有關研究人員於五、六十年代發現了「Focusing」這自覺能力。他們發現成功接受心理治療的受助者往往能夠本能地營造一個開放、包容及接納的內在空間，去覺察及探索自己內在的需要。這種能力既是與生俱來，可以發掘和培養的；像跑步或玩樂器的能力，即使天賦有強有弱，仍可以加上後天鍛鍊。他亦發展出一系列的步驟，協助人們培養 Focusing 的能力。

Focusing Your Inside (FYI)： 甚麼是 Focusing？

首先，請你停一停，想想一個你很喜歡的人，此刻身體有甚麼感受？有些人會感到有陣陣暖意湧上心頭，雙手及肩膀也感到更有力，像被人支持著。跟著想一個你不喜歡的人又會有什麼感覺？有些人會有一種眉頭深鎖，噁心的感覺。喜歡和不喜歡，裏面感受有分別嗎？原來對於不論何事、人或物，當我們願意花時間去停一停，留意一下對它們的感受時，是真的有「感覺」，而這些感覺是呈現於我們身體內的。

Focusing 讓我們去學習停一停 (pause)，使自己有時間及空間去感受當下的感覺。不然，我們便很容易繼續著現有的一套思考及行為模式，而這模式往往是



Michelle Wing Chiu Chan
My Secret Garden 2012
Acrylic on paper
21 x 13 cm

不健康的，如無止境似的發脾氣、被抑鬱的情緒淹沒自己或停不了的負面思緒。

我們要學習以一種好奇、友善、開放、有興趣及非批判為基的「臨在」(self-in-presence)態度去體驗、確認及陪伴這些初時接觸很模糊、似是而非、非筆墨能以完全表達的感受。學習用合適的文字或圖像去描述它們，它們會漸漸變得清晰，從中你會慢慢明白這些感受背後的需要，從而找到合適的解決方法。

舉例說，如在面對工作壓力時，你一直以為內心只有驚、慌張和逃避的感覺，感到胸口很沉重、壓迫、像透不過氣來，越要躲避便越驚，卻不知害怕的是甚麼。在 Focusing 的過程中，當以「臨在」的態度去感受這個「驚」之後，便會發現原來「驚」並不是想像中那麼可怕，是可以面對及接受到的。確認了這個「驚」之後，人反而會輕鬆了，呼吸舒暢了，心胸更廣闊。亦會從心底裏明白，要超越自己，少不免會有驚，而且這是「有得揀」的，可選擇應否做超越自己能力的事。另外，又發現在面對工作問題時除了「驚」，也有「喜」——從解決問題中得到的成功感和自我提升。從前一直留意不到，是因為「驚」已經淹蓋了「喜」。

以上例子道出了 Focusing 能幫助發現一直以來忽略了的需要或者面對困難的新方法，讓我們可以有多些可能性去面對困難。事實上，在 Focusing 的過程中，往往會有意外驚喜，悟出全新的方法、小道理和大智

慧。而每當在過程中有新體會，又或能夠確認及深入明白內裡需要被關注的感受時，身體便會舒緩了。從經歷到轉變，對於所面對的困局，會感到有較佳的心理狀態及方法去應付。

最後，分享一下做完 Focusing 之後受助者的親身體驗：

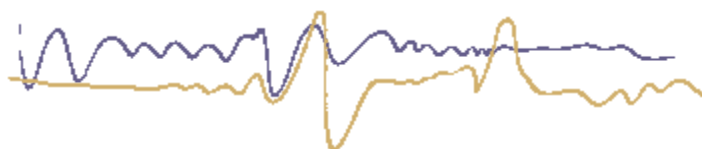
「面對工作壓力，之前諗到點做，知道要做，但做唔到；而家喺諗到又做到，清晰咗，感覺得到，有信心自己可以做得到……好似人地廣告咁話：『生命由我創』嗰種感覺。」

「停一停，照顧咗自己嘅情緒先喺好重要，如果唔係又會忍唔住鬧個女，佢唔開心，覺得我唔明白佢，以後更加唔講嘢俾我聽，我只會更激氣……」

「以前唔鍾意自己，唔肯同自己溝通，而家學會了順其自然地接受同欣賞自己，減少咗以前嘅自我批判同自責，對自己睇法同感受清晰多咗，對自己同家人都 open 咗。而家可以搵到方向，建立返啲人際關係。」

「發現做 Focusing 改變咗自己好多，連家人同朋友都話我改變咗，平易近人咗，有咁容易乜嘢都擔心一餐，同有咁易發脾氣，多咗耐性。」

(如欲認識和學習 Focusing 技巧，可參加本中心定期舉辦的 Focusing Your Inside (FYI) —— 工作坊，詳情參閱「中心消息」或可瀏覽本中心網頁。此外，本中心亦提供個人 Focusing 體驗，歡迎致電各中心查詢。)



不能承受
「生命」之痛——

不育之 心理打擊 及適調

譚日新博士
臨床心理學家

虛擬個案

陳生陳太為四十多歲的專業人士，他們尋求心理輔導的原因是陳太近半年有一些抑鬱的徵狀，包括失眠、無胃口、體重減輕、心情低落、懷疑生存的意義等。細問之下，發覺他們夫婦過去一年有不少爭吵，近幾個月更進入了冷戰之中。

當詳細談及過去由認識到結婚時，他們表示自大學畢業後因要發展事業及考專業試，沒有放太多時間談戀愛，直至 30 歲時才在社交場合認識對方和開始拍拖，因兩位皆為專業人士，工作非常忙碌，也享受各自的空間和希望能儲多點錢買樓才結婚，故在 34 歲那年結婚，預備婚後盡快「造人」。以為在 35 歲前結婚便能避免成為高齡產婦，趕及生小孩，一切也在計劃中。誰不知，婚後兩年在沒有避孕的情況下仍未能懷孕，去看婦科醫生，醫生說他們符合不育的條件，鼓勵他們求助於生殖醫學科醫生，作進一步檢查和可能之

治療。

他們在嘗試預約私家醫生時，發覺人工受孕的費用比他們想像的昂貴，而政府醫院的預約期則較長。經過幾個月的掙扎，他們始終對求助於「生子醫生」有很多顧慮，亦看到城中名人四十多歲也能成功懷孕，故他們最終也沒有接受這個意見。他們轉而聽朋友的意見求助於中醫，經介紹下，雖然他們非常忙碌，仍每週長途跋涉到國內去看中醫。經過服藥一年多後，仍未能成功懷孕，他們漸漸覺得沮喪。因為陳生是家中獨子，父母在有意無意之間也經常提及生小朋友的願望，陳太開始感到老爺奶奶給她很大壓力，不想見他們，只是在大時大節才勉強去吃一頓飯，而他們雙方也互相怪責起來，久不久便有爭執。

因忙於工作，過了一年左右，雙方已四十歲，好像已放下生兒育女的念頭。再過了約一年，因看到朋友的小孩很可愛，又開始想有自己兒女的念頭，故他們再一次從新想到求助生殖醫學科醫生。數月後，經

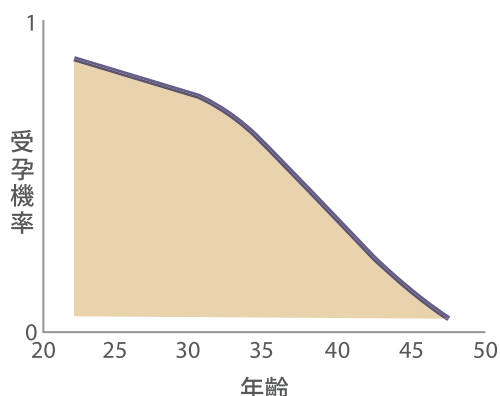


醫生詳細檢查後，發現他們身體基本上也沒有大問題，只是丈夫的精子量不夠。醫生解釋了一些可能的人工受孕方法給他們，包括常見的宮腔內人工受精（IUI）和體外受精（IVF）等。基於醫生的意見，他們選擇了體外受精之方法，雖然這方法較宮腔內人工受精昂貴。

在治療過程中，陳生陳太的心情也經歷起起伏伏，在嘗試了三次療程後，陳太終於懷孕了，而陳太亦因為知道自己是高齡產婦，故跟上司商量停薪留職，專心養胎，可是，在懷孕約三個月時不幸流產。他們兩夫婦由懷着極大希望變為極大失望，也覺得很難向父母交代。雖然醫生鼓勵他們不要放棄，還可以繼續嘗試，但不能待得太久。他們真的不知道可以怎樣做，亦冷戰起來，再加上陳太出現了抑鬱的徵狀，經朋友介紹下尋求心理輔導的幫助。

個案分析

以上雖然是一個虛擬個案，但當中也說出了一些不育夫婦普遍內心的掙扎和困擾。事實上，陳生陳太的例子是現今不少香港因事業而遲婚人士的寫照。根據香港統計處《婚姻、生育及家庭狀況》的資料，香港人於 2013 年的結婚年齡中位數約為 30 歲，而統計處的《人口特徵》則指出首次生育年齡中位數為 31.3 歲。事實上，香港家庭計劃指導會（2015）提到，在每 6 對的夫婦當中便有 1 對有不育的困擾。人類生殖科技管理局（2012）的資料亦顯示，在該年進行不同類型的生殖科技程序病人數目為 10921，而治療周期數目為 14182。單以進行體外受精的治療周期計算，由 1992 年的 578 個周期上升至 2010 年的 4016，可見尋求人工受孕治療的人數，在過去 20 年不斷增長。



從以上受孕機率和年齡的關係圖表，我們可以看到，年紀愈大，受孕機率就會愈低，特別在 30 歲開始，下降的速度會加快（The Society of Obstetricians & Gynaecologists, 2014）。本地生殖醫學科醫生更指出，即使有人工受孕等輔助生育技術的協助，隨著年齡增長，成功生育的機會也愈低，胎兒異常、小產、妊娠相關

併發症等都會愈多（明報醫事網，2013）。

除了以上生理風險之外，陳生陳太這個案也說明了不育夫婦的心理困擾，例如要接受自己不能自然懷孕，對不少男性或女性來說，是一樣不容易接受的事實，因一般人也覺得生兒育女是我們的天職、理所當然，當不能懷孕時，有些夫婦會自責或怪責對方，為何不做婚前身體檢查，早些接受治療；另外，亦有些夫婦如陳生陳太起初時一樣，會抗拒接受生殖醫學科的治療。本地的研究指出，不育夫婦在心態上很容易會感到自己是不完全、內疚、羞恥和覺得與有兒女的夫婦有距離等，而不育亦會帶來夫妻間關係不和（Loke, Yu & Hayter, 2011）。

從陳生陳太的例子可看到，在進行治療中不斷的患得患失，夫婦兩也承受著不少的心理壓力。事實上，人工受孕程序基於費用、時間和身體不適感會帶來不育夫婦不少壓力（Lok, 2002），這極需要夫婦間彼此同心、支持和照顧。而人類生殖科技管理局（2012）的資料顯示，在求助個案當中，從體外受精成功懷孕有 28.4%，而從宮腔內人工受精則有 10.5%。假如像陳太經歷人工受孕後流產，其所承受的壓力、焦慮、抑鬱和事後之心理打擊，本地研究指出，比自然懷孕流產的女士為高（Cheung, Chan & Nga, 2013）。

在幫助陳生陳太時，心理治療師會先評估陳太的抑鬱，看是否需要先處理這困擾，如有需要，會轉介精神科看是否需要藥物治療，他們可與精神科醫生商量在服藥期間，是否適宜進行人工受孕及懷孕。另外，心理治療師會幫助他們為流產之胎兒哀悼，然後幫助他們彼此深入了解生小朋友的意願和對將來生活之憧憬，亦會幫助他們放下消極冷戰的態度、建立同心合意解決問題和面對逆境的能力。經過詳細思考後，如果他們決定想再懷孕，可繼續看生殖醫學科醫生，考慮不同方法去增加受孕的機。在懷孕後，假如他們仍想看中醫調理身體和安胎亦可再嘗試，心理治療師亦可繼續幫助他們在心理和關係上，面對及過渡高齡產婦自身和胎兒可能的風險。假若在人工受孕一段時間仍不能成功懷孕的話，他們要決定到底是否繼續；同時，他們亦可探索收養小朋友的可能，看是否能接受。如果他們選擇放下生兒育女的念頭，他們要哀悼未能成為父母這個角色與迎接新生命所帶來自己、家人和朋友之喜悅，慢慢接受和重寫將來沒有小朋友的生活，重尋人生的意義。而陳生陳太也可與其父母分享他們的難處和當中曾付出的努力，希望他們明白及體諒，也一同慢慢接受這事實，哀悼有孫兒和肉身的後代。

結論

假如我們把眼光放到我們多元的社會，不少人是過著不同的婚姻狀態，也可以活得很精彩。事實上，單身、已婚有兒女和沒有兒女，也有其苦與樂。在我



們身邊，或多或少我們會認識一些單身人士過著豐盛的生活，而有些夫婦可能不是因為不育而是選擇無兒女，他們因著沒有兒女的負擔而活得較自由和輕鬆，也可投入更多時間在建立夫婦感情上，有些關係甚至比有兒女的夫婦更親密，他們亦可更自由承擔一些有兒女的夫婦不容易承擔的任務，更能全身投入工作或從事有意義的義務工作中，透過「承傳」把知識、經驗和關懷以不同形式和在不同範圍培育下一代，成為別人生命的導師，建立別人的生命。

參考資料：

1. Cheung, C.S., Chan, C.H. & Nga, E.H. (2013). Stress and anxiety-depression levels following first-trimester miscarriage: a comparison between women who conceived naturally and women who conceived with assisted reproduction. *An International Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 120, 1090–1097. doi:10.1111/1471-0528.12251
2. Lok, I. H. (2002). Psychological Well-Being of Infertile Chinese Women Undergoing ART. *Fertility Weekly*, November 11, 2002, 5.
3. Loke, A.Y., Yu, P.L., & Hayter, M. (2011). Experiences of sub-fertility among Chinese couples in Hong Kong: a qualitative study. *Journal of Clinical Nursing*, 21, 504–512. doi: 10.1111/j.1365-2702.2010.03632.x
4. The Society of Obstetricians & Gynaecologists (2014). *Age and Fertility*. Retrieved from <http://sogc.org/publications/age-and-fertility/>
5. 香港政府統計處 (2013) 《婚姻、生育及家庭狀況》擷取自網址 http://www.censtatd.gov.hk/hkstat/sub/gender/marr_fert_and_family_con/index_tc.jsp
6. 香港政府統計處 (2013) 《人口特徵》擷取自網址 http://www.censtatd.gov.hk/hkstat/sub/sp160_tc.jsp?productCode=FA100055
7. 香港家庭計劃指導會 (2015) 《健康資訊 —— 不育》擷取自網址 <http://www.famplan.org.hk/fpahk/zh/template1.asp?style=template1.asp&content=sexual/srh.asp&nsrhref=2>
8. 人類生殖科技管理局 (2012) 《報告及統計》擷取自網址 http://www.chrt.org.hk/tc_chi/publications/files/all_2012.pdf
9. 明報醫事網 (2013) 《生育超齡化 晚婚後遺症 —— 有仔趁嫩生》擷取自網址 <http://www.mingpaocanada.com/HealthNet/showArt.cfm?aid=1067&m=0>

關係 解碼

本欄主要透過對愛侶、婚姻和家庭關係的討論，讓人明白在與重要的人的互動、付出、收獲、學習和成長的過程中，可以經歷更美好的人生。

糾結難解的 母女情意結

葉魏佩琮

高級心理輔導員

談論到母親與女兒的關係，不由得不想起很多年前一部改編自小說的電影《喜福會》。

或許每位母親都如電影中的四位母親般，對自己同為女性的女兒要成為一個怎樣的女兒和一個怎樣的女人充滿著期盼，會希望自己能使女兒不承受自己經歷過的苦楚，會把自己認為最美最好的傳承給女兒，又或會認為女兒應負起怎樣的責任等等，可是往往母親對女兒的這份期盼卻成為母親與女兒間糾結關係的開始，甚至造成所謂的「母女情意結」(mother-daughter complex)，使母女關係變得沒有界限，彼此間又愛又恨，影響著彼此的情緒、思想和行為表現，在很多處境下更弄得難分難解。

母親下半生的自我成全

每位母親都有自己前半生的故事，或悲或喜，或痛或樂，在這些經歷裏，母親們體會到自己的「得」與「失」、自我的「有」和「缺」，人總是會期望著把「失」和「缺」的部份努力的補上，母親也就在有意識和無意識之中，期盼著她下半生的努力能見證下一代、她的女兒不要步入她的「失」與「缺」的後塵。母親對自我過去的「失」與「缺」體會得越深切，她對女兒在這「缺」與「失」上補償的期盼也越大，有的甚至會成為這母親下半生的生命意義，可是這始終只是

屬於母親的生命故事，並不是女兒的，所以大部份這樣讓女兒成為母親的自我成全之結果，只會弄得兩敗俱傷。

正如電影裏的其中一位母親林多的故事。林多四歲時就被許配給當地一個富有黃姓家庭，始後的十年，母親完全把她當成黃家人般看待，她已不再是母親的女兒，她雖努力地以記著母親的囑咐來成為母親的女兒，但十四歲的她最終還是被母親及家人捨棄，被送入黃家，嫁給一個只有七、八歲的孩子，在忍受了黃母折磨的一段日子後，她終以巧計離開了黃家。所以在林多帶著女兒的下半生裏，她是期盼著被重視而不是被嫌棄的，也期盼著她的堅忍和不放棄的成果。

可是林多的女兒薇莉，這個在棋藝上充滿天份、小小年紀就屢屢獲獎，甚至上了雜誌封面的奕棋天才，卻因尷尬於林多帶著她及雜誌到處向路人炫耀的行為，而跟林多鬧翻，並誓言放棄下棋。這不但刺痛了林多曾被嫌棄和被捨棄的人生痛處，使她此後認定自己是被女兒嫌棄的，更違逆了林多不輕言放棄的人生格言。後來女兒雖打算繼續下棋，但林多批評她反覆不堅持的話卻如咒語般，令她最後完全失去下棋的信心和能力，這事亦成了女兒薇莉一生的污點。

其實母親人生的遺憾能在女兒的成就上得到一點補償，實在不足為奇，亦算是美事一椿，只是若倒過來，母親為女兒好、為女兒付出，甚至為女兒犧牲來成全女兒的成就，若大部份是基於自己在「自我成全」上的遺憾和渴望，而一點都不自知的話，就會如林多般，把女兒可理解的情緒反應，解讀為女兒對她的否定，並對女兒再下棋的決定說出冷酷的話，最後在女兒的人生中也同樣留下否定的烙印。

女兒糾結於成全母親與成全自我

每一個女兒自出生就似乎命定了要注目在她的母親身上，母親如何理解她、母親如何看她，以及母親對她的說話、行為和表演有怎樣的反應，似乎都注成為她的自尊和自我形成的一個重要部份。所以大部份女兒的人生中都會有想討好母親，甚至想成為母親心目中理想女兒的時候，藉此來肯定自己，可惜總會經歷失敗，因為母親與女兒畢竟是兩個不同的個體，有著不同的需要和渴望，於是經常糾結在這樣的矛盾裏，有時會為自己滿足不到母親的失敗以及令母親失望而難過和自責，有時又會為自己未能得到母親的體諒或自己不能勇於作自己想作的事情而氣憤。

正如剛才說到林多和薇莉這對母女。薇莉雖然會以大喊大叫來抵抗母親的冷酷，但同時她又會為了討好母親而下嫁一個中國人的丈夫，並給母親添了一個女孫兒；雖然知道母親認為她離婚是錯的，她也離了；知道母親不想面對她的外藉未婚夫，她卻拖著未婚夫

出席母親的壽宴；縱然帶著這種種矛盾的心情，但薇莉最後在髮廊裏仍戰抖地對母親說出她收藏已久的心底話：

「你（母親）並不曉得你對我的影響力有多大，只要一個眼神，就能令我感到自己回到四歲時般，哭著入睡，因為不論我如何努力都永遠得不到你的歡心，永遠不能令你滿意。」

薇莉道出她一直對母親的抗拒和不滿的表現正正是因為母親對於她那不可動搖的重要性。這也是很多作女兒的糾結，即使母親如何從小就挫敗著她的自我觀，但最終女兒的骨子裏仍選擇著「忠誠」（loyal）於母親，對母親越「忠誠」的女兒，就越無法開展屬於她自己的世界，一生就像欠了母親的債般。

擁有屬於自己的自由自主

這就是在博域家庭系統理論（Bowen Family systems theory）中提到「自我區分」（Self-differentiation）的重要性。自我區分能力越低的人，依靠別人的接納和認同來確立自我的需要越高，換言之，一個有足夠自我區分能力的人，能恰當地依賴他人的同時，亦能在衝突、批評和拒絕中有足夠的冷靜來面對。因此，對於母女間糾結的關係，幫助她們建立她們的自我區分是其中很重要的一環。

要做到自我區分，必須先從探索自己開始，真正的認識和了解自己，從而重新建立屬於自己的價值和位置，雖然過程不是一蹴即達，也會有很痛的時候，但這就是成長和邁向真正成熟的路。

我是母親的女兒，也身為人母，在輔導室中也見過不少的母親及女兒如何被糾結在不同的母女情意結中，輔導員就如同一位母親般對於這些母親及女兒都有所期盼。

我盼望我的期盼能使她們對自己及對方有更深的認識，能尊重彼此均為上帝所創造的一個獨特生命，不論母親或女兒都能體會她的存在本身就是她的價值，以致她們都能自由地成為真正有意義的她。

不再糾結、不再被綁，讓關係建立在愛、欣賞、尊重和自主！





靈性與精

10

筆者在剛過去的第二屆「靈性與精神健康」研討會中有機會分享個人在學習心理分析治療過程中對靈性的反思，日後可在此專欄再作分享，今天，我倒想就研討會當日及之後收到的一些問題作點回應，也會借此一角，上載中心一位心理輔導員在研討會中的一些反思。這樣的回饋，正是建立本欄的目的，也歡迎讀者來信（可用本中心的電郵地址）表達，讓這專欄真正成為互動的平台。

回應一是有關一位朋友的提問，他想我就心理治療從 talk therapy 到 therapy in relationship and by relationship 多加解釋。可惜時間所限，在對話環節沒有機會讓這條很好的問題面世，故此，在這裏嘗試一答。

首先，我想指出這是重點與背後假設的差異，並不是互相排斥的觀點；所以 talk therapy 中並不是沒有治療關係，而講求建立治療關係的當代心理治療也不是沒有談話的過程。Talk therapy 來自弗洛伊德一位病人對治療的描述，她形容說話的治療就好像掃走煙囪的積壓：重點是釋放，而治療師對壓抑的解釋往往來自權威性的理論，包括弗洛伊德對內在心理結構及本能衝動與控制需要的衝突等。當代心理治療則較着重了解病人及作出合適的回饋，以至他也更了解自己，從而建立更整全及有效的自我：重點是了解，治療師反覆自問，病人是如何經驗他的處境？在他的處境中，他為何會有此反應？這些反應反映了他如何組織自我？等等。要讓治療有所進展，治療師與病人要建立信任的關係，而這關係的建立在於治療師能切身處地的代入病人的處境去感受，沒有太多的權威性解

釋，反而着重在了解中建立關係，也在關係中建立了解。這互動循環，與黃醫生談到的詮釋循環十分吻合。

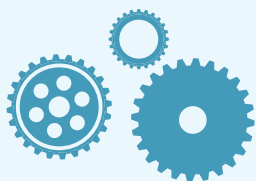
回應二是關於另一位朋友私下的提問，他問我的分享是否要指出心理治療的最高境界是靈性的治療。我的答案是否定的。但是，如果在我的表達過程中引致他人有這樣的結論，我想也應澄清一下。基本上，我思想中從沒有境界之分，我想指出的，第一是心理分析與靈性追尋都有相同的進路；第二當代心理分析比起弗洛伊德時代的更具靈性取向；第三無論在心理分析或在靈性追求的角度，人都在尋求了解與被了解，這亦是破解疏離與破碎之道，然而，解釋的基礎亦受到我們怎樣看人性和靈性的影響。意義之源來自何方？基於個人的信仰，我認為意義之源是來自創造主的。

以下回應來自本中心心理輔導員陳偉基先生。本人深深感謝他的賜教。

首先，想到治療的目的，治療者關心什麼？從 Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM) 的界定，一個人受某些癥狀影響，以至日常功能受損而定義為「病了」，治療的目的就是減少疾病對案主生活的損害。從黃醫生提出的『人的關係疏離、人觀破碎』，及霍女士提出的『心靈錯置』界定，治療的目的是治療人，包括案主的自我認識、人際關係及人生意義等。在我主領有關抑鬱症的工作坊及講座中，不約而同，參加者內心的呼喊都是：「我想好番！」。受助者基於情緒不穩，經常轉工、失業，身邊的人常認為他們無心機、易放棄……說到這些，當事人總會傷感，

神健康

陳熾鴻醫生



擔心自己的前途，或在反覆的病情下認定自己一無是處，或為親友對自己的誤解而傷心。除了情緒穩定，他們還關心自己的價值，自己「何去何從」；他們也會希望得到別人的了解和關心，為親人對他們的理解而欣喜。我觀察到：病情的好轉與自我觀念、人際關係的轉變，是分不開的。

其次，我在想：當破碎、疏離的心靈要轉化為整合、連繫，治療師有何重要性？講者們希望對人有更整全理解，以協助案主的心靈邁向整全。黃醫生提到運用詮釋學的角度建立案主和治療師之間的多層次對話，擴充治療師對案主的理解；陳醫生提到心理分析治療主張切身處地去代入案主的處境，去了解他的經驗，以整全地協助案主。從了解抑鬱者的向度去看，我們除了理解抑鬱者的情緒低落和功能障礙，還可以對他們有何更全面的了解？從接觸抑鬱症患者的經驗中，我理解到他們對自己的要求甚高，在高要求與失敗經驗的循環中打轉，舉步為艱。這困難可以從他們的成長經驗去理解：抑鬱者常感到內疚，認為自己不理想，不如人。究竟這些標準從何而來？為何這些標準那麼影響他的自我形象？他人的要求如何成為他們的標準？他們追求的人生是怎樣？往往這些都牽涉到成長經驗的範疇，而經驗本身亦牽涉靈性的層次。治療師須代入案主的經驗，去了解這些經驗。我發現在這治療關係中，通過了解和被了解，案主正在整合自己的經驗。

這次講座加深我反思「我想好番！」這句話，似乎不只是一個人對脫離病苦的呼聲，更加是一個人對被了解的需要，以致他可以重置人生的價值，追求更自主的人生！

心靈結構——陰影

歐靜思女士
高級心理輔導員

心靈結構 (Structure of Psyche) 是分析心理學的重要課題。榮格的著作和理論是公認難以閱讀和理解，但他對心靈結構的清晰描述，在心理學界確是一大貢獻。這期通訊，我會跟大家分享心靈結構的其中一部分——陰影 (Shadow)。

榮格的心靈結構包括了三層面：意識 (Consciousness)，無意識 (Unconscious)，集體無意識 (Collective Unconscious)。陰影屬於無意識的層面，故此不是意識層面可認知。陰影也分為兩類：個人 (Personal) 和集體 (Collective) 的陰影。前者在心理分析過程中常被觸及，跟父母親和個人成長有關；而後者的最佳例子，是德國納粹黨對猶太人的大屠殺。上期的通訊，我提及到相對原則是榮格理論的基礎。跟陰影相對的是面具 (Persona)，而面具屬於意識層面。兩者共存帶出補償 (Compensatory) 和互補 (Complementary) 的功能。

陰影的出現常伴隨道德的判斷，對人性的價值觀作出挑戰。一般而言，陰影給人的感受是負面，令人討厭和不被接納。他們的特徵是憤怒、懶惰、嫉妒、

貪婪、攻擊等。基於以上因素，陰影是被壓抑於無意識。十多年前，我第一次與個人陰影相遇，是在一所修道院內進行一星期的退修。我發現了個人對上帝的憤怒，當時手足無措，感到害怕、羞愧，好想把自己藏起來。後來，決定跟靈修導師（一位由英國來的修女）分享，她帶著微笑，邀請我把當下的感受向上帝坦誠相告。她的接納，也發展了我個人對心靈世界的探索。

沒有道德的掙扎，陰影不會從無意識層面提升到意識的層面。例如：一位男士，眾人公認的好丈夫、好父親，突然被發現有婚外情，而且維持了多年，最後放棄了自己親手建立的家庭。以上情況，在輔導室內並不罕見。當自我認同（Identify）於陰影，他給人的感覺是討厭，也難以跟他人相處，對個人發展產生了不少障礙；但當自我認同於面具，他活著是一個虛假的自己（False Self）。陰影的壓抑愈大，爆發出來的破壞性就愈嚴重。

陰影既然處於無意識的層面，我們的意識層面是不能認識它，也不是意識的自我（Ego）所能掌控。陰影的出現是透過投射（Projection），在非言語的層面上表達，例如夢境、圖畫、沙遊等。在夢的分析，陰影的出現常與做夢者擁有相同性別，而且帶有強烈的情感。在圖畫和沙遊，出現的可能是兇悍、邪惡的圖像或小物件。

然而，陰影並不全是負面。基於補償和互補的功能，當自我在各方面，如生活、工作、家庭，都被他人肯定和欣賞，他的陰影是負面而且被壓抑；但當自我的表現是自卑、無力，他的陰影是正面的。正面陰影的特徵是進取、勇敢、自信等。四年前，在我決定離開香港前做了一個夢：我見到一位中年女士（感覺是一位外國人），她是一個陰影，我只見她的輪廓而不見她的容貌，她用英語對我說：「妳很勇敢」。就是如此，陰影幫助我開展了人生的另一段旅程。

在治療關係中，治療師和受助者同時處於意識和



無意識的空間。所有人的心靈，也有內在治療者（Inner healer）這一原型（Archetype），但當受助者處於軟弱、乏力的狀態，他會把個人的內在治療者投射到治療師身上，感到治療師對他十分重要，亦只有治療師才可以幫助他。

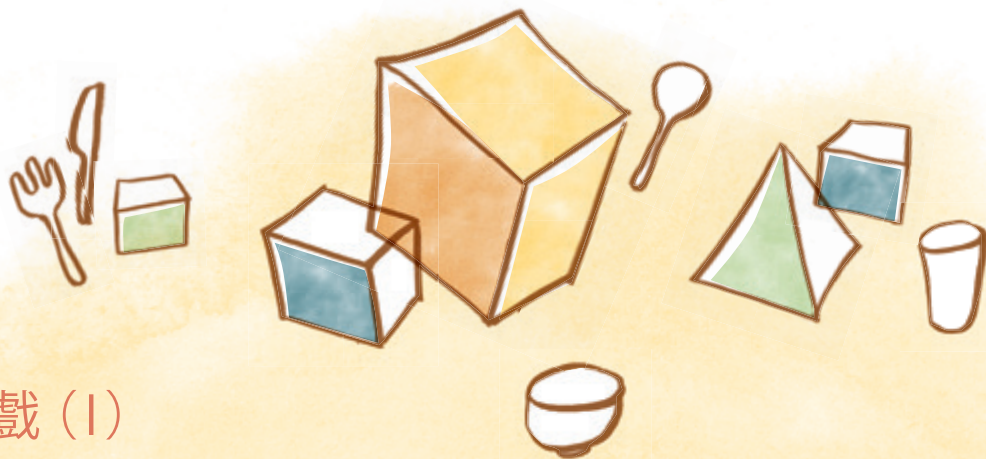
有人會問，既然陰影的威力如此強大，我們為何要接觸它？讓他一直壓抑下去不是更好嗎？榮格認為，陰影存在於所有人的心靈，沒有例外。既然陰影是存在，它必然渴望得到關注。某天，陽光普照，我獨自在花園內散步，此刻發現我並不是獨自一人，陪伴我的就是我的影子。那一刻，我問我的影子：「我認識妳嗎？」她沒有回應。我再問：「妳可否不要跟隨我，讓我真正的一個人？」然後，我努力擺動身體，就是要擺脫我的影子。相信大家也知道，我一定不會成功。我終於明白，當我有多努力去否定我的陰影，我的陰影也會有多努力去纏擾我；當我平靜地接納她，她也平靜地成為我一輩子的同行者。

認識陰影，是讓生命成長更完全。此話說來有點自相矛盾，但卻是不能否定的事實。上帝創造心靈，有陰影、也有面具。心靈的傾向，是讓人在兩極之間找到平衡點。在個人心理分析過程中，認識個人陰影是首要的關注，故此在自性化（Individuation）旅程，也是由認識個人陰影作為出發。換言之，拒絕探索和接納個人陰影，自性化旅程亦不能啟動，而這過程是發生在無意識的空間。認識個人陰影，是痛苦的旅程，但能開啓對心靈的探索，得著是更豐富的生命。

參考資料：

1. Papadopoulos, R.K. (2006) *The Handbook Of Jungian Psychology*. London and New York: Routledge.
2. Whitmont, E.G. (1991) *The Symbolic Quest*. New Jersey: Princeton University Press.





恰當的遊戲 (I)

恰當的玩具

郭麗芳女士
心理輔導員

上文提到恰當的遊戲對孩子成長的很多好處。那何謂恰當的遊戲？這兩期主要以兒童為本遊戲治療的角度來了解何謂恰當的遊戲。

談到恰當的遊戲，家長們可能很快便會想到如何選擇恰當的玩具。但這只是其中一個部分，甚至可能是較次要的一個部分。陪伴孩子玩的過程，陪伴者的態度、人格特質、以及自然而發地與孩子的互動，所營造的情緒氣氛，都是如何做到恰當的重要因素。

首先，讓我們先了解何謂恰當的玩具。

蓋瑞·蘭爵斯說：「玩具是兒童的詞彙，而遊戲是他們的語言。」父母應該盡量選擇能幫助孩子表達為原則。孩子透過不同玩具，即不同詞彙，表達他們的感情、想法、回應、經歷等，讓大家可以有機會了解孩子內心世界。另外，選擇玩具也需要配合孩子年齡和其發展階段，讓孩子通過合適的玩具，自然地表達自己。這可以避免孩子在玩的過程感到挫敗，而影響孩子表達，或因不懂玩而導致過份依賴父母幫助。

選擇合適的玩具可以幫助孩子表達，通過玩的過程與父母建立不同程度的互動和關係。較全面的遊戲閣需有以下三大類玩具讓孩子選擇，即是說讓孩子多些詞彙表達自己。

生活性、有助代入真實生活處境的玩具：例如，洋娃娃家庭成員、玩具房子等，可讓孩子表達父母、

手足等家人互動、相處等情況。汽車、船、廚房用具等，讓孩子可以把生活中真實發生的事情表達出來。

行動性、有助發洩攻擊的玩具：例如，不倒翁拳擊袋、玩具兵、槍、塑膠刀等都可以讓孩子表達生氣、敵意、或挫折。黏土可以拿來痛快地搗碎、壓扁、捲曲、及用力撕裂。野生動物玩具有助孩子表達敵意。

創造性、有助表達情緒的玩具：例如，積木可以當做房子、丟擲、堆積、踢倒，允許孩子去發現建設和破壞的感覺。畫畫讓孩子有機會去創造、去表達感受。

若在家裏成立遊戲閣，定時定候和孩子進行特別遊戲時間，讓孩子經驗父母人在心在的有質素陪伴，相信對建立親子關係、建立孩子的自尊自信、安全感都會是有極大的幫助。

參考資料：

1. Froebel, F. (1899). Plays of Childhood. In The Education of Man. (pp.54-55). New York: D. Appleton and Company.
2. 參考蓋瑞·蘭爵斯：《遊戲治療：建立關係的藝術》，高淑貞譯（台北：桂冠圖書，1994），頁 87-89，第七章遊戲室與遊戲器材。
3. 蓋瑞·蘭爵斯：《遊戲治療：建立關係的藝術》，高淑貞譯（台北：桂冠圖書，1994），頁 84。



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。

騰出空間 Clearing A Space

1

天啊！好煩呀！
工作同好多嘢都
壓得我透不過
氣、好亂，點
算？好煩呀！

2

咩住！突然
醒起Miss謹
過……

PAUSE

3

停一停，可以用「騰
出空間」(Clearing A
Space) 呢一招俾自
己有多D心力同空間
去面對壓力。

4

首先，設一
個令自己最
自在嘅地方，再感受
一下……

5

係個充滿陽光嘅海灘……
嘩……好心曠神怡呀……

6

Hmm……有D乜嘢阻住
咗自己，唔可以去到最
佳狀態呢？

然後，幻想將D問題逐一擺出
嚟，用D嘢蓋住，或包住，或
由得佢就咁擺係度，再放係一
個合適嘅地方。

7

第一……係工作壓力，
幻想將佢放係個盒裏，
用葉蓋住，再放係自己
附近……第二……人事
問題，將佢放係個黑色
大膠袋，放得好遠好

8

工作壓力
人事問題
屋企煩惱
緊張
好拗嘅感覺

9

將D問題分開別類之後，
人會清晰咗，會騰出多D
空間，感到有動力繼續努
力，可以係有需要時才處
理佢地。呢刻個人感到自
在同輕鬆咗！

精神健康教育講座系列——「有教無慮」

日期： 2015年6月27日（星期六）

時間： 下午2:00 – 5:00

地點： 屯門大會堂演講室2

【積極正面的父母】

講員： 顏昭華先生，臨床心理學家

當問父母你最希望孩子如何成長？常見的答案都是希望他們能夠「開心、快樂」地成長。作為家長的我，常自問：如果父母不覺得養育兒女是一件開心快樂的事，那會有開心快樂的下一代呢？這個講座就是想同大家分享一些積極正面的培育手法，讓養育再變成一種喜悅工程！

內容

- 如何做個會「用腦」的父母，讓孩子學會面對挫敗
- 如何做個識「溝通」的父母，讓孩子學會擁抱自信
- 如何做個有「樂趣」的父母，讓孩子學會抗衡負面情緒

【有效引導孩子學習】

講員： 區美蘭博士，特殊教育顧問

「望子成龍」、「望女成鳳」是一般家長對子女的期望，所以會盡力栽培他們。但怎樣引導他們學習才不會過於強逼，或過份縱容，導致揠苗助長？您認識您的孩子嗎？他們需要甚麼？透過這講座，區博士和您分享一些有效教導孩子學習的方法，以致能發掘孩子潛在的能力。

1. 認識孩子的學習需要……我認識我的孩子嗎？
2. 認識有效的教導方法……如何引導才算有效及正確？

報名： 免費講座，留位電話 2815-5661

「抑鬱路上的關懷初探」工作坊

讓參加者對抑鬱症患者的心理因素有更深入的了解，從而對抑鬱症患者有更適切的關愛和支持。

導師： 本中心輔導員陳偉基先生

對象： 機構社工 / 助人者或信徒領袖（參與教會之牧養或關顧服事者）

日期： 可與機構或教會商討合定

地點： 元朗或天水圍區內機構或教會內進行

人數： 可自組，10人起

「認知能力優化課程」

Feuerstein教授始創的「認知能力優化課程」是一套提升認知能力的課程，能幫助兒童及成人發展其潛在的能力。

「認知能力」對一個人的學習非常重要。運用認知能力，我們在學習過程中能掌握「知道怎樣學」和「知道學什麼」，而達致「學會學習」及解決困難。認知能力包括的能力有：分析、理性思維、發問、創意思考及評鑑等等。

認知能力與智能的高低有直接的關係。人的智能是可以通過運用「導引學習」的技巧和「認知能力優化課程」提升的。課程內容有14個單元，每單元的設計均是由淺入深。學習者必需學習及至一些較深層的認知技巧，其學習能力才能應付不同年齡的要求，及把認知能力應用於日常的學習或工作上，成為主動或活躍的思考和參與者，然後繼續自我提升。

導師： 區美蘭博士，特殊教育顧問，「學習潛能、認知能力及專注力」治療師，及首位華人認可導師，「評估學習潛能」、「培訓認知能力」及「培訓專注力」專業資格。

對象： 在學習或工作上感覺自我能力未能發揮

日期： 逢星期二

地點： 元朗壽富街55號元朗中心1樓104室

上課形式： 個別或3-5人自組小組

如對上述小組，課程有興趣，歡迎致電本中心元朗中心查詢詳情，電話：2187-2426。



2015 靈性與精神健康研討會 DVD

靈性·哲學·神學·精神醫學·心理學·心理治療·輔導·牧養的對話空間，啟發了第二屆靈性與精神健康研討會。會中三位講者黃德興醫生、霍玉蓮女士、及陳熾鴻醫生，先後以專題「探討詮釋學在精神醫學與靈性對話中的角色」、「從心靈升沉的道路看精神健康」及「在學習心理分析治療過程中對靈性的反思」，探討靈性和精神心理困擾的互扣。更得三位講者允許，研討會光碟已完成製作，可於各誠信綜合治療中心、誠信醫療中心及基道書樓購買。查詢電話：2815 5661。

工作坊

FOCUSING Your Inside : 如何不被情緒操控？

繁忙、節奏急速的生活中，您曾否遇過以下問題：

- 感到有壓力、悶悶不樂，煩惱在腦海揮之不去、不知所措、睡不安寧；
- 心緒不寧、擔心、焦急……整個人也很繃緊；
- 事事不對勁、不合理、不公平……很容易發脾氣，甚至破口大罵，情緒失控；
- 停滯不前……對未來方向感到迷惘；
- 做事總是拖延……不能坐言起行，

當以上情況出現於工作、學業、感情、人際或親子關係等時，我們總會被情緒綑綁，無所適從。本中心臨床心理學家陳穎昭博士 (Dr. Michelle Chan) 致力研究及推廣 Focusing 以提昇精神健康及個人成長，學習如何能創造更大的空間，以較佳的心理狀態及方法去面對困局，而不被情緒操控。

〈Focusing Your Inside〉工作坊

透過5次課堂講解、體驗練習、分享、小組練習及家課，學習基本 Focusing 技巧。

- 對象：** 18歲或以上
日期： 5月29日、6月5、12、19、26日
(逢星期五，共五節)
時間： 晚上 7:00 – 9:30 (2.5 小時)
地點： 上環干諾道中 130-136 號誠信大廈 7 樓 706 室
人數： 8人
費用： 港幣 \$2500
報名： 報名表格可於網頁
www.allianceholistic.com.hk 下載
查詢電話： 2815 5661

〈Focusing Your Inside〉工作坊 (自組)

按個別機構實際需要及時間，可安排日間於機構內進行，每節三小時，共4節。

Focusing 個人體驗

由陳穎昭博士 (Dr. Michelle Chan) 引導個人 Focusing 環節，每節 50 分鐘，安排於上環或旺角中心個別約見。

〈Focusing 悠游心靈之旅〉工作坊

—— 即將推出

結合繪畫和 Focusing，探索及了解自己的內心世界。

兩節工作坊，每節 2.5 小時。

查詢詳情及預約可致電本中心。

電話： 2815 5661 (上環) / 2397 0798 (旺角)