



情緒生理解剖

■ 陳玉麟醫生

在中國人的社會裡，我們很少談及情緒。每當有人詢問我們個人的感受時，往往會以理性的分析來逃避，單單談到身處的環境，論及所發生的事情，可是對自己真正的情緒，卻避而不談。很難用言語來表達自己的情感，這可能是因為我們不了解情緒，弄不清自己真正的情緒狀態，也可能對情緒有些誤解，以致視它們為洪水猛獸，要竭力否定或抑壓它們。究竟這些伴隨我們一生的情緒是甚麼？它們如何產生及來自我們身體的哪些部位呢？

情緒生理系統

關於情緒系統的學說一直在演變，不過，隨著腦神經科學的進步，及量度腦部結構及活動功能的儀器日益先進，我們對於情緒與腦部的關係已經有了進一步的了解。一般認為情緒是大腦皮質和皮質下神經相互活動所產生出來的，而邊緣系統是當中主要的功能結構。我們不但在腦子裡感受到情緒，我們的身體亦同時作出反應。每種情緒都有其獨特的心理及生理表現。

邊緣系統

邊緣系統是情緒運作的中樞，有情緒腦之稱，它所包括的大腦部位相當廣泛，主要有杏仁核、海馬、乳頭體、扣帶回、隔區、穹窿、下丘腦及前額皮質等。這些部位環繞大腦兩半球內側而形成一個閉合的環。杏仁核是位於大腦皮質顳葉基部，它與負責意識經驗的大腦皮質及控制自律神經的腦部位有多種聯繫，因此杏仁核被認為是處理情緒信息的匯合處，它掌管著愉快、驚慌、恐懼及暴力攻擊等情緒。不同部位的刺激會產生不同的情緒表現。前額皮質與杏仁核有重要的控制情緒功能上的連結。當杏仁核接收了



本期內容專題：

情緒生理解剖

陳玉麟醫生

輔導關係的反思

歐靜思姑娘

一個強迫症的故事

賴子健醫生·李詠茜博士

我的野蠻孩子

陳子平女士

生於安逸的危機

梁趙穎嫻女士

新同事介紹：

中心動態介紹：

香港中心

香港上環干諾道中 130-136 號
誠信大廈 7 字樓 706 室
Room 706, 7th Floor,
Alliance Building,
130-136 Connaught Road Central,
Hong Kong.

電話 Tel : (852) 2815 5661

傳真 Fax : (852) 2815 2119

九龍中心

九龍彌敦道 655 號 15 字樓 1509 室
Room 1509, 15th Floor,
655 Nathan Road, Kowloon.

電話 Tel : (852) 2397 0798

傳真 Fax : (852) 2787 3068

電郵 E-mail : ahccenter@yahoo.com.hk

督印人 : 李詠茜博士

編輯委員 : 譚日新先生
謝翠瑩姑娘
歐靜思姑娘
梁趙穎嫻女士
吳張秀美女士

各種感官信息而要作出快速的情緒反應時，前額皮質就會透過思維方式，衡量當下的處境及過往的經驗，而適當調節杏仁核的情緒反應。例如，當我們受到別人無理責罵時，腦神經信息會從視覺和聽覺的神經感應區及其他相關腦部位傳送到杏仁核，因此我們感到憤怒，甚至有攻擊那人的衝動，但前額皮質會分析當前處境，抑制杏仁核過大的反應，所以縱使我們感到氣憤，也不至產生暴力行為。

自律神經

邊緣系統除了與腦的各部位緊密聯結外，還與自律神經互相協調。自律神經是控制內臟和血管平滑肌、心肌和腺體活動的系統，一般是自主地調節，不能隨意操控。它分為交感及副交感神經，交感神經主要是在危急的情況下動員身體內部的資源作出應急的活動，而副交感神經則主要維持身體內部的正常運作。大多數的內臟器官都是受交感和副交感神經的雙重支配，透過兩者的互抵來平衡身體機能。某些情緒的產生，如驚慌等，主要是交感神經系統的相對亢進，而使心臟加速跳動、血壓上升、呼吸急速、瞳孔放大、出汗、血糖增加，及腸胃道抑制等。這些生理上的反應，正是我們日常所感受到的情緒生理狀況。

內分泌腺

內分泌腺亦與情緒有重要的關係。腦垂體分泌一些重要的激素來調節身體內臟器官及腺體，如促腎上腺皮質素等。腦垂體與邊緣系統的下丘腦緊密聯繫，故稱為下丘腦垂體系統。當緊張的情緒出現時，下丘腦會促使腦垂體分泌促腎上腺皮質素，繼而刺激腎上腺皮質分泌促腎上腺皮質類固醇，特別是大量分泌糖皮質類固醇，來適應身體從外或內所接收到的刺激。

腦神經遞質

我們的腦功能活動，其實是透過腦神經細胞相互之間信息的傳遞來進行。這些信息由一個神經細胞傳到另一個神經細胞，全靠神經細胞釋放出化學物質（統稱腦神經遞質），刺激相鄰的神經細胞所致。在眾多的腦神經遞質中，以一元胺，包括血清素、去甲腎上腺素及多巴胺對於情緒有著重要的功能。當這些神經遞質失調，就會

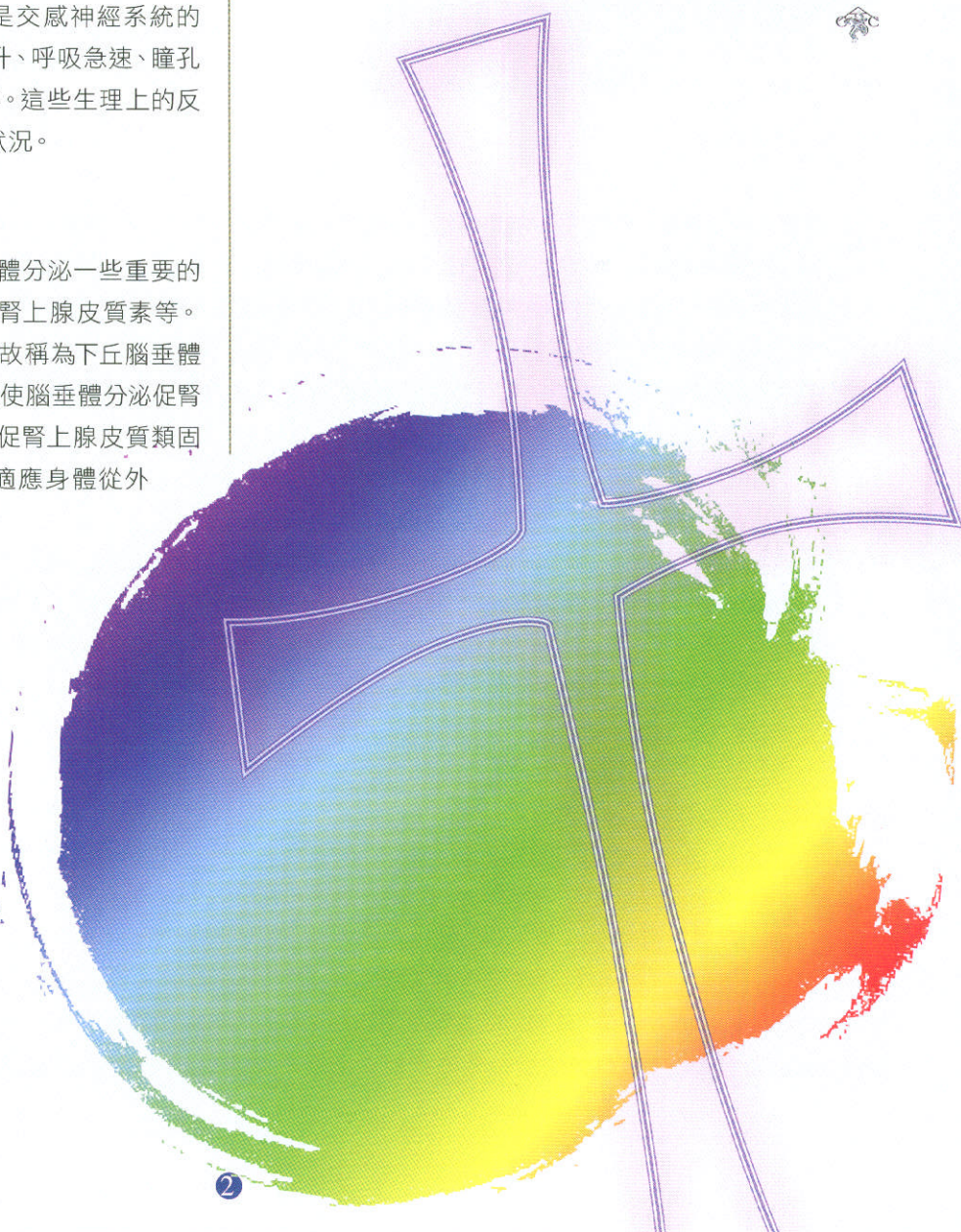
引發情緒病變，如抑鬱症及焦慮症等。目前醫學上亦是採用一些能夠調節這類遞質的藥物來醫治情緒病的。

上帝奇妙的創造

我們這小小的腦袋，竟然是這樣的精細複雜。我們又怎能不讚歎上帝創造的奇妙！

基督教信仰相信上帝創造人類，祂不單創造了我們的肉身，還創造了我們的靈性與理性，而情緒更是上帝賜給人類一份美好的禮物。如果欠缺了情緒，我們就只會像機器人一般冷冰冰，不能享受上帝偉大的創造，不懂得愛上帝和愛人。正因為我們有情緒，生活才變得多姿多采，我們才能活在愛中。上帝不願意我們否定情緒，祂希望我們能好好管理它們，在不同的境況中，學習適當地表達情緒，積極走人生的道路。

（部分內容曾在“談天說道”報章上刊登）





輔導關係的反思

■ 歐靜思 心理輔導員

輔導是一個歷程——不少人會希望看見輔導後的成果，並且看這些為最重要；事實輔導最寶貴的地方，是過程中的得著。這個歷程每個人也不一樣，有些人會走得快一點，相反有些人需要慢慢地走。無論是快的，還是慢的，他們的得著是獨有的。更奇妙地，在輔導完結後，輔導過程的影響仍然存在，而人的轉變也不只局限於輔導室內才會發生。

輔導是一個關係——卻不是一般的人際關係，與受助者在固定時間和地點的面談，是帶著治療的意義。輔導過程中，信任關係的建立是很重要，以至受助者可以在安全環境下開放自己，經驗到被明白、被肯定、被接納，漸漸體會過去受傷的地方能得著醫治。

不少人認為輔導就是協助困擾的人解決問題、給予憂傷的人宣洩情緒。以上的情況會出現在輔導的過程中，但隨便以其中一兩點來說明輔導的意義，就未算對輔導有真正的認識。輔導的成功並非決定於輔導員的理論進路和輔導技巧，更重要是受助者在輔導進程中所經驗的輔導關係。不同的輔導理論有個別不同的發展，對於輔導關係也有不同的定義。輔導員選擇的輔導理論是要配合個人的性格與經歷，以至運用起來可以自然和流暢。無論甚麼理論，總有它可取之處，當輔導員願意以輔導關係來接觸破碎和受創的生命時，認識自己的本相是作為輔導員的先決條件。

從未接觸輔導的人，或許不容易明白傾談也可以產生治療的果效。甚至有些人感到輔導是充滿神秘，又或許對於輔導員有過於理想化的期望。輔導開始的初期，輔導員對於受助者來說是一個陌生人，未能建立信任之前，受助者是不容易打開內在黑暗和脆弱的地方，過程的掙扎是可以被明白。況且

不同性格的受助者，對於輔導或輔導員也會有不同的期望。例如：傾向倚賴的受助者，會希望輔導員給予清楚的教導和指引；傾向操控的受助者，卻希望與輔導有關的事情也按他的心意而行，受助者可能會感到失望，在此時又要建立信任的關係，確實不容易。輔導員需要明白受助者在進入輔導關係裡的矛盾，當受助者感受到被明白，信任也會漸漸建立起來。

輔導關係也是一種親密關係。親密可以給人滿足，也可以給人傷害。受助者過往親密關係的經驗也會重現於輔導的過程。例如：受助者與母親有健康而親密的關係，他也較容易與輔導員建立輔導關係；相反受助者在親密關係裡有很大的缺乏，也容易感到輔導員不足。透過輔導關係，受助者可以明白過往的親密關係如何影響他現在的人際關係。

曾經聽到別人分享，輔導是一個專業，也因為那些非一般人認識的理論和技巧，輔導員似乎給人感到擁有特別的權威，而受助者在整個過程是被動，感覺會不好受。事實輔導室內的關係真的不是平等，助人和被助的角色已經是很鮮明的不同。權威本身是一中性的東西，可以帶給受助者信任；但另一方面，也可以叫人感到壓迫。如何透過權威成為助人的工具，就要看輔導員的個人素質和助人態度。但當受助者感到輔導員向他運用權威，也有可能是他的個人投射，未能接受自己處於被助的處境裡。輔導員也是人，不應該被受助者視為完全，他的說話也不應該被視為絕對。受助者可以體會輔導員也有個人的限制，也漸漸進入到真實的輔導關係裡。

輔導過程必然會遇上障礙和阻力。當受助者與輔導員持有不同意見，甚至對輔導員有不滿和憤怒，輔導員或多或少也會

感到壓力，但同時也可能是關係轉化的重要時刻。當受助者未能夠明白或表達內在的真正感受，例如：恐懼和羞愧……很可能把它化為憤怒的行為；但另一方面他也害怕會因此惹了輔導員的氣。當輔導員對受助者沒有否定和拒絕，而是承載他那潛藏的感受與矛盾，輔導關係就能進入更鞏固的階段。

當輔導接近完結階段的時候，不少受助者心裡也有不安，特別是接受了較長時間的輔導治療，面對與輔導員分離確實不是容易的事。曾經有人說，不願意接受輔導，就是害怕有完

結的一天。害怕分離是很多受助者所面對的關係問題，拿不出勇氣進入到輔導關係裡，也不能真正面對和處理分離的傷痛。真正的處理，並不是理性上的分析和明白，而是在經驗中真實的體會。輔導會有完結的一天，但良好的關係會永存受助者心裡。受助者經驗到有清楚界線、有信任、有接納的輔導關係，可讓他們明白在輔導室以外如何與別人建立健康的人際關係。



■ 賴子健醫生·李詠茜博士

個案

麗儀今年廿三歲，與哥哥及父母同住，剛在大學的商科畢業。

父母都有高中的教育程度，婚姻關係尚算穩定，兩人都是小心謹慎的人，對生活的細節都較為緊張和有規律，對子女的成長和教育有嚴格的要求，母親尤為注重衛生，家中可說十分整潔，一塵不染。哥哥比麗儀大三歲，一向十分聰明，成績名列前茅，完成大學課程後，三數年之內已考畢所有會計的專業試，現在是註冊會計師，工作忙碌，但很成功。

自少麗儀便比較內向，做各樣事情都頗小心、有次序，個人物件擺放得很整齊。雖然不算十分聰明，但讀書勤力認真，甚得老師喜愛。她也似乎受到母親的影響，很著重清潔衛生，每天梳洗和如廁都花較長的時間，但對生活的影響不大。

但是，不知是否哥哥的成功給麗儀帶來壓力，每當她的成績稍為退步，她便會變得緊張，尤其是要面對公開考試時，她為了保持成績，會日以繼夜地溫習，重覆背誦課文，亦會反覆檢查核對答案。有時候，這反而令她的溫習效率低，答題緩慢，成績未如理想。她也曾出現焦慮惶恐的情緒，曾有連續數天失眠，腦中重覆出現一些「情境」，有時是考試失敗，但

有時卻只是一些「無厘頭」的詞語或字眼。但靠著加倍的努力，麗儀亦能考入大學，這些「情境」也只是間中才浮現出來，有點令她困惑，但仍可應付學業。

到了大學的二年班，功課愈來愈繁忙。麗儀的情況又開始惡化。她重覆檢視的傾向又嚴重了，很多時閱讀了一頁文章，又懷疑沒有看清內容，要重頭再讀才較肯定，除了重覆檢視個人的課本、文件外，每次出外都要多次察看門鎖有否鎖上，有沒有遺留物件在公共交通上。思想上「無厘頭」的詞語及情境亦多了。最辛苦的就是，麗儀在上課時突然會出現一些奇怪的恐懼，就是害怕自己會不受控制地大聲呼喊出來；如果真的在百多二百人的演講室大叫，實在會極之羞愧，無地自容。雖然她從未真的失控，但會不斷「對抗」這衝動，令每次上課都十分焦慮，難以集中精神。這樣的情況持續了幾個月，麗儀覺得終日緊張惶恐，不能專心學習，成績每況愈下，晚上又睡不着，整個人變得很沮喪。

她把情況告訴了父母。他們大為擔心，恐怕這些怪念頭是所謂「思覺失調」的現象，也聽說這是嚴重精神病的徵兆，不知如何面對。

精神科醫生的評估和建議

賴子健醫生

麗儀的情況聽來令人擔心，但初步看來並不是有幻覺、妄想、思想紊亂等的思覺失調徵狀，而是有強迫症。

強迫徵狀可以在不同的精神病患中出現，但如果是主要的現象，便有可能是強迫症 (**obsessive-compulsive disorder / OCD**) 了。強迫症屬焦慮症的一種；大約百分之一至百分之三的人會患上此症，在十多歲的青少年階段開始發病並不為奇，家庭成員間亦有可能發現類似病例。

強迫症的主要病徵，可以分為強迫思想(觀念)和強迫行為。

強迫思想是指腦海裡重覆出現一些不理性、甚至是奇怪的、但是難以抗拒的思想、意念或者衝動。麗儀思想中出現的「情境」，與及在上課時想大叫的衝動，便很有可能是強迫思想了。另外，常見的強迫思想可以是：重覆的思想、疑問(由於不肯定，要反覆尋求肯定)，危險的思想(例如想從高處躍下天橋、無端用利器傷人)，或在莊嚴或宗教場合中有猥褻或褻瀆的念頭等等。

至於強迫行為的患者，可能會重覆檢視身上或生活環境的事物，又或者很怕遇到認為是不清潔或能傳染疾病的處境及物件，以致要經常洗手、花長時間做清潔等。有時候他/她們做事要因循某些特定的次序，重重覆覆得令人覺得「慢吞吞」；嚴重時每天會用上很長時間做重覆的行為(或重覆某些思想)，對日常生活及工作造成很大的障礙。通常強迫行為背後都有強迫思想的推動，重覆這些行為能將焦慮暫時紓緩，但不久又再開始感到強迫徵狀的壓力。

除了強迫徵狀本身的影響，很多時患者都用逃避(Avoidance)的方式去試圖避開引發強迫徵狀的處境(例如認為是不清潔的地方)，這也能令患者的生活習慣扭曲和不正常。

強迫症的治療方法大體可分為藥物治療及心理和行為治療(例如認知行為治療 Cognitive-behavioural therapy)兩方面。

在藥物治療方面，除了較舊的氯米帕明(Clomipramine)外，目前主要是用選擇性血清素再攝取抑制劑(SSRI)這一類抗抑鬱藥，或可簡稱為血清素調節劑。一般來說，病者在服藥初期須適應副作用，大概兩、三個星期後徵狀會開

始有改善。但有時候強迫症是頗為頑強的問題，治療的效果未必很快出現，而且會有復發機會，所以在治療上要有耐性。

另外，由於強迫症患者的行為或會影響家人的生活和習慣，而家人亦很多時作出遷就(或逃避)，致令強迫徵狀更難改變。所以，家人亦應積極參與治療(特別是認知行為治療)，以期達致更全面的療效。

臨床心理學家的觀點和建議

李詠茜博士

強迫症就如其他各樣疾病一樣，有輕重之分。輕微的強迫徵狀(例如要重覆檢查門窗或爐具，又或者十分介意清潔衛生)，看似與正常的小心謹慎，只是程度上的差別，假如不影響日常生活，大部分也會不以為意；但若強迫徵狀(及背後的焦慮)進展至一個不受控制的情況，患者的日常生活往往大受影響，情緒亦會備受困擾，故而不滿患者也覺得強迫症是一個很磨人的病症。

心理學上有好些研究的發現，對我們了解及治療強迫症甚有幫助，例如：

1. 強迫思想的患者，對「入侵」他們腦海的思想、影像、衝動等感到十分不安及抗拒，以為這些真是他們發自內心的想法。假如有一句褻瀆的說話「飛進」他們的腦海，便代表他們真的對人或神不敬；同樣地，如果有一幅裸體圖像出現在他們腦海中，他們便以為這代表他們是淫褻的人。其實研究發現，人的腦海常會出現「無厘頭」(random)的想法及意象，「入侵」OC患者腦海的思想，跟一般人會偶爾想起的並無大分別，只是OC患者認為這些無厘頭思想其實代表了他們的人格，或認定一些閃過腦海的衝動真的會發生，所以投入了很多注意力，並且十分抗拒這些思想，嘗試「不去想」，卻往往用錯方法，適得其反。

原來我們的大腦有它的運作方式，如果我們對某些東西十分介意，投入很多注意力，有關的思想及影像便好像更常出現，相反，當一般人出現無厘頭思想時，根本不把它當是一回事，轉眼已忘記得一乾二淨，自然不會引致重覆的思想。

2. 強迫行為(或重覆行為)是患者用以化解焦慮的方法，卻往往搔不著癢處，反而帶來惡性循環，使病情加劇。

如圖一所示，一般人有擔心時多會用理性的方法去解決，

根據事實證據衡量危機的大小；有焦慮傾向的人卻往往會非理性地把事情災難化，把自己嚇個半死。

當他們的焦慮達到某一程度、十分不安時，他們沒去質疑自己應否如此不安，反倒用了一些「向擔心投降」的方法去舒緩不安（例如：擔心未夠清潔，便多洗幾次手）。這些短暫的舒緩表面看似減輕了患者的不安，很易令他們像「上了癮」般，每有不安心便重覆做舒緩行為，久而久之，情況會像吸毒一樣，舒緩行為要越做越多才奏效。這時有些患者會難耐重覆行為的無奈、痛苦及廢時失事，因而嘗試逃避某些誘發焦慮的情況（例如不去某些地方，或避免與他們認為「不潔淨」的人接觸，好讓他們不需擔心清潔問題、不用重覆洗手）；可惜這種把自己困在溫室的做法，只會加強他們的危機意識，覺得外面的世界更加恐怖，更容易焦慮不安。

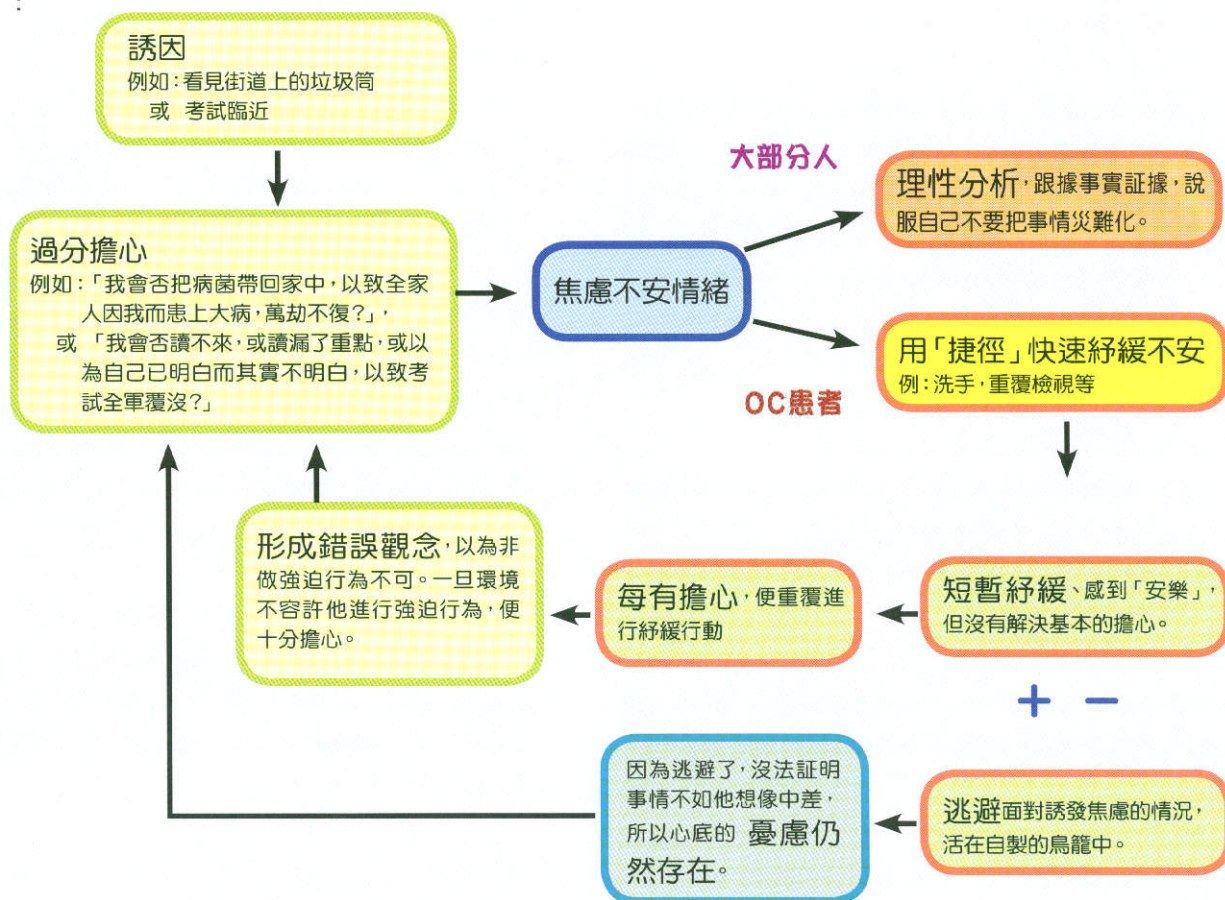
研究發現，〈一〉有逃避行為的OC患者，病情比沒逃避的OC患者持續更久；〈二〉處理擔心及不安的正確方法是面對而非短暫舒緩。

在種種對OC情況的研究支持下，心理學家多會採用認知行為治療來協助OC患者，而「面對治療」（exposure therapy）是其中十分重要的一環。基於上述類似「上癮」的情況，即使患者在認知上已知道不應太擔心，但若不進行面對治療，仍會難以打破OC的惡性循環，亦不能徹底放下焦慮。

各位受盡OC折磨的朋友，強迫症是可以治療的。只要您有求變的決心，願意「捱過」一個像「脫癮」的短暫階段，便可以逐漸掙脫OC的枷鎖，重獲享受生活的自由！



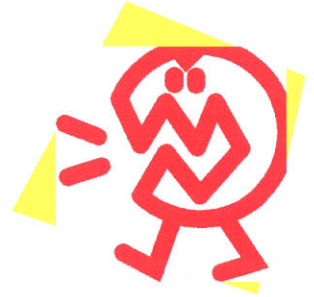
圖一：





我的野蠻孩子

... 為『發脾氣』解碼 ...



■ 陳子平 臨床心理學家

「我個仔好大脾氣，真正嘅炮仗頸！」

「他很難侍候，想要甚麼就要立刻得到，要不然就破口大罵，對傭人如是，對我這個阿媽更差！」

「孩子的情緒起伏不定，很難捉摸，好像任何事也會觸動他的怒氣。當功課多，做不了時，他會發脾氣、扔筆擲簿、大叫大嚷、喊辛苦、說以後不要再上學。當假期來臨，做妥功課時，他又發悶，說甚麼無所事事，難以忍受，同樣也會發脾氣。叫我怎辦？」

脾氣的背後

孩子扭計、哭哭鬧鬧、甚至大發雷霆，可能真的因天生有副「火爆性格」，容易鬪怒。但除此以外，常發脾氣的孩子，可能背後還有其他因素。父母要嘗試瞭解，好能有效地處理和引導。

刻意違抗指令

小孩子發脾氣，很多時可控制成年人，甚至可將父母玩弄於他的小手掌上，一切隨心所欲。出於這樣的脾氣，主要因父母沒有為孩子訂立明確的界線，教導他甚麼是可接受/不可接受的行為指標，教他自制和自律。反之，父母因怕孩子發脾氣（怕麻煩、怕尷尬、怕他不高興），便百般遷就，盡量滿足孩子的要求，還要即時給予。久而久之，父母便不自覺地培養了一個「小霸王」，要風得風、要雨得雨。稍有差池，便脾氣大作，毫不留情。

泄氣與沮喪

孩子的脾氣，不一定如上所述，因刻意的違抗命令（defiance），有時卻可能是因百般泄氣與沮喪（discouraged & frustrated）。例如明知自己今天的功課多如排山倒海，卻摸不著門路，不知該如何應付。於是使用拖延政策，遲遲不

願開工。到媽媽催促他時，自己也心知時間緊迫，完成不了。既泄氣又心急之際，便大發脾氣，嚷著不要上學了。這樣的孩子需要父母的鼓勵，並指導他按部就班完成功課。

焦慮與恐懼

家長有時形容孩子「發鬪」，但看似是怒氣的背後，可能是緊張、焦慮、甚至恐懼。例如：媽媽為五歲的兒子報了游泳初班，興高采烈地準備帶兒子出發。怎料，兒子卻不肯換衣服，一味埋頭在他的小火車，最後還「發鬪」，賴在地上撐手撐腳，大哭大鬧。其實，兒子可能對新泳班心存緊張及畏懼，怕水又怕凍，卻不曉得表達。此時，他需要媽媽的安慰，陪伴和鼓勵。

被忽略

孩子還會因被忽略而發脾氣。例如，六歲的婷婷最近當了大家姐，媽媽發現她的脾氣比以前暴躁。尤其當媽媽要照顧小弟弟時，婷婷總是有自己處理不來的事，嚷著要媽媽，遲來一點她便大哭。原來婷婷未適應家中添了個小弟弟，媽媽要分心照顧他。婷婷以為媽媽不再愛錫她，失落之時便脾氣大作。在這情況下，媽媽不應盲目罵她一頓，說甚麼「你是大家姐，還不好好檢討自己」。反之，媽媽需對婷婷多加呵護，讓她知道自己仍是媽媽的寶貝。

身體需要

除不同情緒和環境外，孩子也會因疲倦、睡眠不足、飢餓、口渴等身體需要而發脾氣。有時，讓孩子倒頭大睡，或吃一些愜意的小點，便能換來一個可人兒了。

因此，家長要學習發掘和掌握孩子當時的需要，對其發脾氣的行為表現作適當的解碼，這樣才能對症下藥，有效地處理孩子的脾氣。

發脾氣的循環

慣於發脾氣的孩子，通常每次都會跌進以下的循環：先是坐立不定、煩躁不安、不能專注、口出微言、多多埋怨。繼而有強烈的挫敗與沮喪，尤其對當時要做的工作或功課，愈做愈差，犯上不必要錯誤，邊做邊發「忤憎」。接著便大發脾氣，哭鬧、舞手舞腳、踢傢俬、擲東西、甚至打人等。最後脾氣消退，漸漸回復平靜。在這階段，年幼的孩子會轉為喘氣飲泣，繼而噉手指、睡覺、或抱著他心愛的玩具。較年長的孩子（約七、八歲以上）也會哭泣，或躲在房間裡。稍為平靜後，多會有些懺悔的表現，例如輕聲又快速地說句「對唔住」，或刻意表現得特別乖巧和聽話。

有些專家更將發脾氣的循環仔細地分為七個階段（註一）。無論如何，若要遏止這循環不斷發生，便要在早期階段入手，嘗試疏導不安與挫敗情緒，別讓它累積至一發不可收拾的脾氣。當然，事後檢討，防止下次有同類事情發生也是重要的一環。

準確的診斷

孩子的脾氣，有時是更嚴重的精神心理問題的表彰。例如：情緒低落、甚至抑鬱的孩子會容易發「忤憎」；有讀寫困難的孩子也會常發脾氣（尤其在做功課時）。其他一些兒童精神心理疾患如過度活躍症、對抗性挑釁行為症等，也會包括發脾氣的表現。若屬於這些範疇的問題，便需經專業評估及診斷，再按個別情況治療和訓練了。



家中有個「野蠻孩子」，確是家長的煩惱。但若父母肯悉心探索脾氣背後的種種原因，並勇於面對，孩子的「野蠻」，總是會改善的。

註一：

Walker, H.K., Colvin, G., Ramsey, E.(1995). Antisocial behavior in school: Strategies and best practices. Pacific Grove, California: Brooks/ Cole Publishing Co.

生於安逸的危機



父母之道的再思

■ 梁趙穎懿 心理輔導員

八九十年代的香港，經濟繁榮，生於這時期的孩子可謂生於安逸，加上香港的生育率偏低，家中通常只有一至兩個孩子，孩子可以說是三千寵愛在一身，非常矜貴。可是學童自殺、青少年濫藥、雙失青年等問題日趨嚴重，老師、社工及輔導員接觸到大量有情緒及行為困擾的學生，到底出了甚麼亂子？如何面對？

誠然我們不應忽略整體社會政治、經濟、文化、價值信念等對下一代的影響，但作為一個輔導員，我很想強調家庭仍是

最早及最深刻影響孩子的系統，父母對孩子處世為人的塑造至為重要。本文嘗試概括論述這一代青少年中常見的現象，與家長一同反省怎樣教養孩子。

倚賴性強、自信不足

這一代的孩子，因父母多為雙職，不少家中有傭人，即使母親全職照顧家庭，也因孩子不多，對孩子的照顧可謂無微不至，多半不要求孩子分擔家務。孩子在家中習慣了只有權利，沒有義務，責任感及承擔感都偏低，甚至連照顧自己也做不

到。在去年底循道衛理楊震社會服務處何文田青少年發展中心發表了一項調查¹，訪問了二百多名家長，發現孩子普遍都有倚賴性強的問題，例如：八歲的孩子不懂用筷子、不願背書包，要父母或傭人代勞；十歲的孩子不懂縛鞋帶、不懂「校」鬧鐘等。雖然就調查對象的涵蓋面而言，這調查的代表性不足，但從日常生活的觀察及輔導工作中，的確看到孩子過分倚賴及責任感不足，到處都是「大小姐，小少爺」。

在小學生中，學童在功課上倚賴父母亦十分普遍。不少父母慨嘆孩子對學業並不著緊，父母急得像窩上螞蟻，催促鞭撻，孩子卻十分被動或懶散拖延，彷彿讀書是父母的責任，要父母千方百計把知識塞進他們的腦袋。

在另一項香港青年對家庭經濟依賴的研究²中，發現在二十五至二十九歲的被訪者中，一成半由父母支付膳食，四成半由父母支付住房，五成半沒進行投資理財計劃。調查又發現一成三十至三十四歲的受訪者仍接受父母給予零用錢，四成半仍與家人同住，當中兩成是由父母支付住房支出，而有意進修的人中，有13%表示需要家人的金錢幫助。這些數字說明這一代的青年在經濟上遲遲不獨立，仍十分倚賴父母。

倚賴性強的孩子，一般都自信心不足，成功感和能力感偏低，在父母的過分苛護或過高的要求下，失去嘗試的信心和勇氣。面對上述種種現象，我相信訓練孩子獨立、負責任，必須從小開始，亦從生活上的自理開始，以下是一些建議給家長參考。

1. 交付責任

要孩子「自己能做的事自己做」，將責任交給孩子是不二法門。一些家長表示孩子不聽從指示，好逸惡勞，拿他們沒辦法。其實這是一場耐力賽，小孩子會用各種方式測試父母，若父母不堅持對子女的要求，他們便學會漠視父母的說話，不用負責任。對待年幼子女，父母得善用父母的權威，堅定不移地一再重覆自己的要求，並協助孩子完成，即時稱讚恰當的行為；例如：晚飯時間到了，孩子玩完玩具不肯執拾，父母叫了幾次他也不做，父母索性自行收拾，那麼孩子便學會倚賴別人做他該做的事。其實父母可以陪同孩子收拾，解釋為何要收拾玩具及由他負責，他完成這項任務才開始吃晚飯——不會讓他餓壞的！即使家中有傭人，亦可按孩子的年齡和能力指定一些由孩子負責的項目，著傭人不得代勞。家長訓練孩子的最大困難，往往是自己沒足夠的耐性堅持到底，父母需同心合力，為了孩子的長遠好處而接受訓練過程的

種種艱難、不便。信任孩子做得到而交付責任，是必然的一步。孩子能夠自理及參與做能力所及的家務，其實會提升其自信心及能力感，有助建立正面的自我形象。

2. 容許孩子做得不完美

有些父母不自覺地對孩子有很高的要求，所以很難放手讓孩子自己做，總覺得效果未如理想，只好代勞或親自監督完成。例如：年幼的子女學習自行進食，起初由於協調未純熟，容易弄得周遭都是食物碎渣兒，衣服也沾污了，有些愛清潔的媽媽因此寧願餵食；也有些父母覺得孩子寫字不夠好，陪伴左右，指點糾正，令孩子養成習慣父母在旁才做功課，甚至認為沒有父母幫忙自己做得不好。只要方法合適和對孩子的要求作合理調校，即使是幼稚園學生也可以自行完成功課，不致倚賴家長或拖延。孩子自行完成功課，以此為他的責任，已是成功的第一步，很難要求孩子一開始便又快又好又獨立，家長宜反省自己的要求是否過高，步伐是否過急，勿忘在孩子負責任時給予適當的嘉許或獎勵。

3. 教導孩子理財

今日的孩子生長於經濟繁榮的香港，物質豐裕，從前新年才有新衣服，生日才有新玩具，現在則不然，甚至孩子有過多的零用錢，大學生已擁有信用卡，「先駛未來錢」，這些都令孩子不懂珍惜物品，亦無理財的概念。其實從小教導孩子儲蓄、不亂花金錢、量入為出、分配金錢等十分重要。例如：將某個百分比的利是錢給孩子買東西，讓他們學習怎樣分配來買食物、玩具、卡通影碟等。平日可指導他們用儲起的零用錢買玩具。到中學時父母給予車費、午膳費及零用錢，訓練他們管理運用這筆錢，高中的暑假可讓孩子做暑期工，體驗花錢容易賺錢難，減少過度消費或浪費物資，建立良好的理財習慣。

心靈脆弱，容易放棄

近年學童自殺、隱蔽青年既不上學亦不上班、青少年沉溺上網、濫藥等問題令家長費解，因這一代孩子得到的資源和照顧，都比上一代為佳，可是傳統美德如堅忍、逆境自強、能屈能伸等反而不繼，父母可以怎樣培養孩子堅強的性格？

1. 讓孩子嘗試與跌倒

現代有不少「二十四孝父母」愛子情切，捨不得讓孩子「辛苦」，例如：孩子八歲吃豬排也要用剪刀剪碎，五歲孩子放

學時也要傭人抱等。但過分的苛護只會令孩子長不大，變成大寶寶。正如幼兒學行時父母要放手讓他們試著自己走，讓他們跌倒再爬起來，最終才能夠穩健地走；在安全情況下，讓孩子犯錯，從錯誤中學習，比替他們選擇一切、做妥一切更能教他們成長。所謂失敗乃成功之母，父母不過多或過早插手，讓孩子自行嘗試各種解決問題的辦法，即使經歷挫折，也是寶貴的學習。父母不需要亦沒可能為孩子製造無痛的人生，倒不如鼓勵他們從何處跌倒，從何處再爬起來；打造不怕苦、不怕難、能承受痛苦的堅忍性格，孩子長大了，反而能迎向人生的風浪與起跌，戰勝逆境。

2. 不做「超人」做教練

父母因為人生經驗遠較孩子豐富，知識、技能也比孩子優勝，所以孩子遇上的困難父母很快便想到解決辦法，「做超人」就是出手打救孩子，立即提供方法，甚至代孩子完成其任務。除了上述捨不得讓孩子辛苦外，有些父母是不接受孩子的方法，認為自己的方法更好或效率更高，一味要求孩子跟從自己的一套。這做法的好處是直截了當，父母要花的時間相對較少。可是代價是孩子不能建立自己解決問題的信心及能力，事無大小請事父母，獨立處事的能力較低，自信心也會偏低。父母可嘗試更多引導孩子思考如何解決問題，以發問來輔助孩子分析各種方法的利弊、是否可行等，盡量採納孩子的建議，增加他們的成功感和創意。

教練需了解孩子的強弱處，因材施教，角色是啟發、引導、輔助、操練、監督、矯正等，難度比提供即時答案更高。教練要清楚自己的目標，若這階段的目標是訓練孩子自行解決問題，那麼做到最好就不是當前急務，英文one-at-a-time就是這個意思，每次一個焦點就夠了。

3. 耐力訓練

孩子普遍都怕熱、怕難、怕辛苦，好逸惡勞，容易放棄；不管父母如何苦口婆心，也不能單憑價值教育改變孩子。父母若能多帶孩子遠足，親親大自然，不但可強身健體，更可操練孩子的心靈。例如：孩子登山必定會疲倦，但不可能半途而廢，折返及前進同樣要行，不如勇往直前（當然選擇的路線必須顧及孩子的年齡及能力）。父母亦可多安排運動，體能及技術的鍛鍊，同樣可以增強耐力，亦可與孩子多玩需觀察和耐性的活動（如玩拼圖、砌模型、下棋等），讓孩子在遊戲及活動中，潛移默化地建立不輕言棄的韌力。香港社會強調快捷便利，缺乏不斷耕耘的耐力與精神，孩子不會自動逆流而上，父母需要刻意培養，身體力行。

4. 建立抗逆家庭

研究抗逆力的專家指出，平衡型的家庭最健康和最具抗逆力³。平衡型包括四種型態（靈活及牢固指涉家庭的適應力，獨立及連結則指涉家庭的凝聚力）：

i) 靈活而獨立 (flexible and separated) :

靈活是指家庭有中至高度的適應力，家中的領導權由父母平均分享，各成員有自己的角色，但若某成員未能完成任務，其他人會補上；此外家規有彈性，可按環境作相應調整。

獨立是指家庭有低至中度的凝聚力，家庭成員既有自己的私人空間，亦有共同的興趣和活動。

ii) 靈活而連結 (flexible and connected) :

靈活同上 i) 點，連結指家庭有中至高度的凝聚力，家庭成員雖有自己的朋友和活動，但較重視一家人相聚的時間，而且對家庭的歸屬感較強。

iii) 牢固但獨立 (structured and separated) :

牢固指家庭有低至中度的適應力，家中的領導權不會集中於一個人，亦不會過分極權，家庭成員的分工頗為穩定，分工合作，但也可按需要作出調整，亦可修改家規。獨立同上 i) 點。

iv) 牢固但連結 (structured and connected) :

牢固同上 iii) 點，連結則同上 ii) 點。

抗逆力強的家庭除了屬上述平衡型的其中一種型態，溝通力也十分重要，家庭成員能正面溝通，包括同理心、主動聆聽及給予支持性的回應等。正面的溝通亦能增進家庭的凝聚力及適應力。

抗逆家庭的孩子抗逆力較強，是因為在正面溝通中孩子得著支持去面對困難，包括情感上的支持及實務上的分擔，如此即使具大的壓力也可以群策群力地面對，個人不至陷入孤絕的困境而倒下。

過分自我、人際關係差

按照發展心理學的論述，幼兒是非常自我中心的，慢慢才學懂多角度看事物，明白別人。可是在香港，我們常常遇到心智上沒長大的成人，停留在自我中心的階段，期望別人遷就自己或我行我素，不懂妥協的藝術，容易與人衝突或難以與人

合作。人際關係疏離是香港這個大都會的普遍現象，就連孩子也不例外，我認為要培養重情重義的孩子，需針對時下社會及家庭的大氣候小文化作出回應，抗衡個人主義的狂飆。

1. 父母積極管教子女，樹立行為規範

由於現代有很多雙職父母，倚靠傭人或祖父母照顧，傭人為免被小主人投訴而百般遷就，亦缺乏管教孩子的權力，老人家則多以縱寵對待孫兒，百般「討好」投其所好，以致孩子失去所需的指導而反過來「指揮」別人，強化了自我、自私的心態。

父母即使工作忙碌，管教子女是天職，不可假手他人，更不要耽延管教，愈早愈好。例如：父母可設定孩子看電視的時限、玩完玩具自行收拾的規矩等，請傭人協助執行，告知孩子傭人是按父母指示執行，因此孩子必須遵行，傭人必須匯報實踐情況，父母作出跟進。

與老人家合作難度比較高，父母需以平靜而禮貌的態度與他們商討一些原則或規範，例如買玩具、吃糖果等，如無法達成共識，則要考慮早點讓孩子入學，在學校學習基本的自理、良好的生活習慣及與人相處的合宜態度。

父母的要求要清晰具體，貫徹始終，如朝令夕改或說一套做一套，孩子便會繼續我行我素。

2. 刻意安排群體生活，加強人際接觸

現代家庭多是核心家庭，家中只有一至兩個孩子，未入學的孩子尤其缺乏群體生活。父母可安排孩子參加活動小組（playgroup）、多帶他們到公園、相約有年齡相若的孩子的親友一同遊玩等。孩子自小有玩伴，不但玩得開心，更可在相處中學習很多待人接物之道，例如：公平原則、道歉、討價還價、互相遷就、禮讓、表達自己、體諒他人等等。

從前的孩子物質匱乏，玩具不多，聚在一起時多是玩集體遊戲，自行發明一些小玩意，交換玩具等，社交生活很豐富。可是在物質富裕的今天，孩子擁有的愈多，愈趨向個人遊戲，足不出戶可以玩上一天，沒有玩伴可與電子遊戲機為伍，長大了便投入虛擬的網絡世界，有的是高科技、低接觸，人際關係更虛幻，難以捉摸及發展。從小為孩子締造更多群體生活，給孩子的啟發和生活體驗是非常重要的，對於學習與人溝通亦有正面的影響。

3. 愛的教育

香港是一個高度競爭的城市，孩子自幼稚園入學便開始與人競爭，不少家長本身亦很小心自保，事事以利己為大前提，這樣孩子便學會凡事以自我利益為首要考慮，甚至交朋結友也有點功利心態。父母若希望孩子廣交朋友，平易近人，著力點可不是社交技巧，而是待人以真誠友愛。從小教導孩子易地而處，明白、關心別人的感受，跳出自我中心的心態，培養利他精神，從而發展雙贏的取態及方法。

父母亦可鼓勵孩子分享，抗衡社會中不斷攫取囤積的風氣，學習知足、感恩，施比受更為有福。如此看來，父母本身的價值觀和處世待人之道對孩子有著關鍵性的影響，父母真值得反躬自省，自己對孩子是否真誠關懷，對朋友又如何？

結語

父母愛孩子是基於血濃於水的親情，可以說是一種本性，可是不少父母不自覺地過分溺愛孩子，或愛不得其法而對孩子有負面影響，是十分可惜的。在講求終身學習的香港，父母可曾想過我們也需虛心學習做父母？坊間有不少講座、書籍等，可作為參照，在不斷反省、與其他父母交流、實踐驗證中，學習父母之道，與子女一同成長。

現今為人父母可謂挑戰重重，絕不簡單，可是這神聖的任務同樣會為父母帶來莫大的祝福，正如一個精神科醫生的剖白⁴：「在養育三個孩子的過程中，我既活出父親的角色，也經歷了我的第二次童年；我整理了混亂的童年經歷，批判了根深柢固的人生信念，釋放了隱藏的失望，醫治了心靈的創傷，並找到新的希望和方向。」

1. 這調查結果載於明報二〇〇六年十二月十一日A10版。
2. 這調查由香港青年協會在二〇〇六年十一月以電話訪問535名由18-34歲青年，結果載於二〇〇六年十二月二十二日之香港經濟日報A26版。
3. 參《炮製少年不倒翁》蔡元雲、區祥江等著，突破出版社，2003年初版，頁181-185。
4. 見《成功父母之道》黃重光著，成長綜合服務中心出版，1996年初版，香港，頁ix。

中心動態

1. 輔導伙伴推廣計劃

目標：

以優質、專業、創新和「度身」設計的服務理念，與教會、學校和機構等不同團體，建立伙伴的合作關係，協助舉辦各類型心理成長和輔導有關的活動，讓參加者達致心理、社交之健康和靈性成熟的整全成長。

形式：

以課程、講座、工作坊、小組或個別形式進行。另外，亦可為參加團體提供一定時數「套餐式」的輔導及心理治療服務。

活動範圍可包括：

預防及教育性活動

例如：個人成長、人際溝通、關係培育、婚前性格測驗及輔導、深入婚姻適應、家庭和親子培育等

治療性活動

例如：情緒管理、焦慮管理、婚姻及關係治療等

支援及訓練性活動

例如：壓力紓解、心理與信仰、輔導技巧訓練等

2. 精神健康講座及訓練

本中心的同工，包括顧問醫生、臨床心理學家、心理輔導員等，皆會經常為各大機構例如：神學院、教會、志願機構、病人互助組織、學校或商業機構等，提供有關精神健康教育、如何關顧或牧養有精神困擾人士、如何更有效處理壓力或情緒等等的講座及課程，以增強公眾對心理及精神健康的認識。

除以上列舉的活動範圍和類型外，歡迎與本中心聯絡，商討貴團體之特別需要，以便安排更合適之活動。如有查詢，請電28155661與我們聯絡。

3. 香港辦公室擴展新貌

香港辦公室於去年九月擴展，搬往同層的706室，為服務使用者繼續提供多元化的心理治療服務(看右圖)。

新同事介紹



胡鳳娟小姐

臨床心理學家

社會工作(榮譽)文學士、心理學深造證書
社會科學碩士(臨床心理學)
香港心理學會註冊臨床心理學家
社會工作者註冊局註冊社工

胡小姐曾任職社工，於非政府機構服務十多年。其後於香港大學修讀臨床心理學，獲頒發碩士學位。胡小姐曾於數個政府部門及醫院受訓，也曾於大學學生輔導處工作。在學及在職期間，曾為兒童、青少年、成人及老人提供智能、情緒、行為、性格及腦功能等心理評估及心理治療服務，處理的個案計有抑鬱、恐懼、社交焦慮、強迫症、失眠及哀傷輔導等。胡小姐特別關注成人的情緒及精神健康，經常採用「認知行為治療法」輔導受助者解決當前困難，並處理潛在問題（如：自我形象偏低、追求別人認同、完美主義及失敗感等），從而邁向積極人生。



歐小姐委身於心理輔導工作前，是一位擁有十多年臨床經驗的註冊護士，主要服務性質是康復和療養，其後在澳洲取得護理學學士學位。除了臨床護理外，歐小姐也有多年病室行政管理經驗。護理工作讓她體會生命的困難和限制，以致繼續完成神學和輔導學的碩士課程。在心理輔導的實踐，歐小姐以心理互動學(Psychodynamic Psychotherapy)為理論基礎，對於情緒困擾，關係問題，成長創傷，人格障礙，性侵犯，性意識困擾等個案尤有負擔。歐小姐有多年帶領教會小組的經驗，也曾經帶領成長小組及支持小組。

歐靜思小姐

心理輔導員

輔導學碩士
基督教研究碩士
護理學學士



可作遊戲治療及小組治療的多用途房間



等候室



輔導室



輔導室