



阿華的故事

精神分裂症的藥物及心理治療

賴子健醫生 ◆ 李詠茜博士



個案

莫先生、莫太家中有二女一子。小兒子阿華雖然不算聰明伶俐，但安靜聽話，是家人最疼惜的。六年前，阿華考大學入學試時，連續兩年都考得不理想，便打算先工作數年，才以半攻讀方式再進修大學課程。開始工作不久，阿華便投訴受到同事排斥，覺得被人針對、講閒話，甚至連電話對話也受監聽，電子郵件被人偷看。他開始變得偏激、憤世嫉俗，時常和同事、朋友發生衝突。後來，甚至聽到別人聽不到的聲音、有人與他對話，又或者說三道四。

初時父母以為他未能適應工作壓力，出現情緒問題。後來經親友鼓勵及介紹，見了精神科醫生。醫生經評估後，認為阿華患了「精神分裂症」。莫先生夫婦初時覺得難以接受，但再聽取多一位醫生的診斷後，唯有面對現實，勸導阿華服藥。

經藥物治療後，幻聽漸漸減低，疑心亦消失了，服藥初期的不適和疲倦亦大致習慣了，只是還有點呆滯，記性也不大好。令人擔心的是，阿華變得情緒低落，更加孤僻。他大部分時間都足不出戶，差不多與以前的同學、朋友斷絕往來。他嘗試工作，找過兩、三份散工，但維持不到兩星期便放棄了。

他好像沒有了動力，人生缺乏了方向。父母看在眼裡，不知如何幫助阿華面對生活和重投社會，又擔心給他太大壓力他會承受不了。

註：本故事內之姓名全屬虛構



誠信綜合治療中心
Alliance Holistic Care Center

本期內專題：

阿華的故事——精神分裂症的藥物及心理治療

賴子健醫生 ◆ 李詠茜博士

不速之客：驚恐症

沈孝欣醫生 ◆ 吳張秀美女士

關係果真如此重要嗎？

譚日新先生

誰可相依——談親密關係(完結篇)

活出親密的秘訣

謝翠瑩姑娘

打開心扉說情話

梁趙穎懿女士

中心活動介紹：

- (一) 輔導伙伴推廣計劃
- (二) 精神健康講座及訓練
- (三) 同工活動：周年退修及研討

香港中心

香港上環干諾道中 130-136 號
誠信大廈 7 字樓 702 室
Room 702, 7th Floor, Alliance Building,
130-136, Connaught Road Central,
Hong Kong
電話 Tel : (852) 2815 5661
傳真 Fax : (852) 2851 2911

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

梁趙穎懿女士

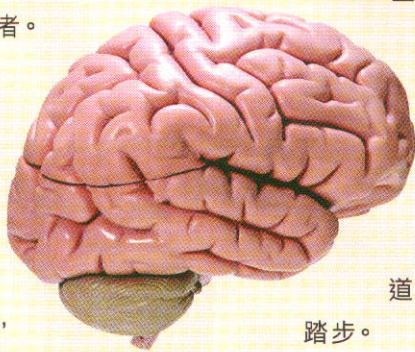
吳張秀美女士

Alliance Holistic Care Center is fully owned
by Alliance Star Limited.

精神科醫生的評估和建議

阿華的情況可以說是相當典型的精神分裂症徵狀。一般來說，男性患者在十多二十歲開始病發，女性的病發年齡平均較男性遲數年。常見的初期現象，包括了愈來愈嚴重的敏感或疑心，或其他奇怪的思維，演變為妄想；幻覺（其中幻聽最常見）、思想紊亂等，都是典型的病徵。今天我們稱為「思覺失調」，部分其實是精神分裂症的早期階段。

精神分裂症聽來是一個可怕的疾病，在一般人心目中，會聯想到一個受精神徵狀長期困擾、孤僻、古怪，和缺乏自理能力的長期病患者。不錯，精神分裂症確是一種較為嚴重和有復發／慢性傾向的腦部失調，現代醫學雖然未能完全了解其成因，但已有相當一致及客觀的診斷準則，並已掌握到各種高危因素、腦部病理變化等。更重要的是，今天我們已有多種能有效控制病徵的藥物治療。總的來說，治療的前景是「審慎樂觀」的。



在阿華的個案，在治療的初期，用藥物控制徵狀是首要的工作，當然亦要配合關於這病的資料及教育，令病者及家人與治療隊伍結成治療伙伴，共同合作，達至康復。但是，一般來說，藥物對控制妄想、幻覺等「正性／陽性」病徵較為有效；對社交退縮、被動、缺乏動力、沈默寡言等「負性／陰性」病徵則幫助有限。至於副作用，要視乎藥物種類、分量及病人本身情況等因素。某些不適是常見現象，但近年的新一代「非典型」藥物已在副作用及安全上有所改進，不難找到一種合用的。

再者，對人生正處於成長階段的阿華來說，患上精神病是不易接受的經歷，他要適應身、心、社交等各方面的障礙，情緒受困擾是可以理解的；抑鬱徵狀在精神分裂症中亦是常見的併發現象。家人要留意阿華的情緒狀況，有否心灰意冷等負面思想，以及自殺念頭等。當阿華的疑心及其他急性徵狀平靜下來之後，心理輔導或治療便會有較大幫助；在某些情況下，病者或需要抗抑鬱藥治療。

更重要的是，治療過程要顧及阿華的整體康復。即是說，除了控制病徵，還要協助他在生活自理、工作、社

交等各方面都能回復較正常的功能。醫療部門的職業治療師、醫務社工等可以提供評估、轉介和訓練。香港有不少機構有專門提供復康治療的服務，阿華及家人可參與一些專為康復者或家屬而設的訓練或支援／互助小組。此外，由於精神分裂症有頗高的復發率，而持續的藥物治療有助減低復發機會，所以阿華及家人應和主診醫生協商藥物治療的中、長期計劃，不應隨便減藥或停藥。

臨床心理學家的建議

正如賴醫生所說，阿華及其家人所面對的困境，在精神分裂症患者中可說十分常見。當「陽性」症狀受到藥物控制及得以改善時，「陰性」症狀卻可能持續地影響患者的日常生活操作；家人及患者的心情也許會如坐「過山車」——剛以為病情得到好轉，一切可以重上軌道，怎料患者卻像是乏力前進，老是原地踏步。

要更徹底地幫助阿華，便要先了解阿華的現況——分裂症患者情緒低落、變得孤僻、缺乏動力的常見原因包括以下各項：

（一）因接受不到自己的病況而感到自卑

身體的疾病往往較「精神病」容易被患者及家人接受，縱然好些疾病也使患者長期受到諸多制肘（例如：患有先天性心臟病或腎病的青年人，也不能做劇烈運動或太勞碌工作；糖尿病患者亦不能跟朋友大吃大喝等），可是，這些病人一般來說，也會找方法積極適應病況所帶來的各種限制，自我創造比較有質素的生活。其實精神病亦只不過是大腦的疾病，它固然可以影響巨大，卻沒甚麼值得可恥；正如別的身體病患一樣，精神病會令患者尷尬、不便，會影響患者的社交及工作，但若好好服藥，把病情控制，並拿出決心克服各種限制，好些患者仍可以活得比較有質素、有意義。

若患者願意接受心理輔導，治療師或心理學家會跟他探討他的「心結」，找出令他自我封閉及情緒低落的原因，加以開導；患者必須明白個人的優點及弱點，為自己訂下實際的短期目標，逐步前進，才不致因認定自己一事無成而灰心喪志。有時患者有某些想法太妄

下定論及災難化（例如認定所有舊朋友也會鄙視及厭棄他），令他失望難過，情緒自然低落。在這些情況下，治療師會指導患者從多角度思考分析，甚至做些行為實驗，去驗證他所下的定論是否屬實。筆者經驗所見，好些患者的舊同學或老朋友其實也很接受及愛護他們，並不盡如患者所想般冷酷無情的。

（二）找不到目標和方向

由於分裂症多在青少年期發病，往往影響了患者的常規發展流程。青少年期正是一個人逐漸了解自己、確立自我觀念，繼而訂立人生方向與目標的時期，而分裂症則正巧使患者十分混淆，真假難分。試想若有人告訴你，說你的思想不是真實的、你所聽到的聲音及你腦海中的人物並不存在、你的「記憶」其實並沒有發生過…等，是何等恐怖的事。在這虛幻無常的世界裡，那患者又怎能清楚知道自己是誰呢？

心理治療的其中一種技巧是「推動式面談」，心理學家會在面談中與患者一起探討他的理想、把遠大目標分拆成短期及中期目標、討論實踐方法及障礙，以及不去實踐的後果等，從而推動患者向目標逐步前進。

（三）仍受殘餘症狀影響

新一代的抗分裂症藥物，多能把陽性症狀快速控制下來，但仍有一部分患者會繼續受到殘餘症狀的困擾，他們可能仍有間歇或輕微的幻覺、妄想及混亂思想，亦仍對人存有疑心，但因為不想令家人擔心，或不想被醫生下令住院或加藥，而不敢向人透露這些症狀。由於心理學家在患者心目中不是控制他們「生死」（即住院與否）的人，他們往往在建立了互信後，便願意向心理學家透露這些殘餘症狀對他們所造成的困擾。筆者見過不少分裂症患者表面已沒有陽性病徵，但其實仍會間中（尤其在受壓時）聽到別人對他們作出種種惡意批評，因而不願與人接觸。遇上這些情況，心理學家會指導患者使用各種方法分辨幻聽的真偽，協助他們對自己的病情特徵更加了解，並嘗試放下疑心，與人保持接觸。

（四）缺乏社交技巧

在分裂症患者中，有一部分在青少年早期已出現一些「前期症狀」，使他們因沒興趣或對人存有疑心而減少與人接觸，繼而沒學好相處溝通的技巧；亦有一些患者受到此病對大腦的影響，不太明白人與人溝通過程中一些基本原則或非語言訊息，以致出現社交困難。這時患者可以參加一些社會服務機構專為復康人士而設的社交技巧訓練班；即使在未開班前，也可以積極參與其他為復康人士而設的活動，以增加與人接觸的機會，從中磨練學習。

（五）受陰性症狀影響

缺乏動力及感覺麻木是分裂症常見的陰性症狀，也是大腦功能障礙之一，並不一定是心理或技巧問題。如患者沒有前文所述第一至四項困難，則需耐心養病、按時服藥、及盡量參與復康活動，按部就班地讓病情好轉。

（六）缺乏支援

缺乏家人、朋友及社區支援是使分裂症患者灰心喪志的原因之一。若患者的家人不明白其苦處而對他厭棄，只會更加深患者的被逼害感；如果患者根本沒有好朋友，亦令前文第一項所述的行為實驗困難重重；若社區支援、家人的資源及人事網絡不足夠，患者要找工作亦的確談何容易。

所以說精神分裂症復康之路，其實是要患者、家人、醫護人員及社區復康組織攜手同心，才能向前邁進。希望阿華能參考上述資料，跟家人商量一下自己的情況及需要，為自己度身訂造一套復康大計，不要輕言放棄。



不速之客：驚恐症



沈孝欣醫生 ◆ 吳張秀美女士

潘小姐的故事

潘小姐今年三十歲，是位頂能幹的大家姐，十六歲時父母離婚，她不單情感上支持母親，更身兼父職照顧兩個弟妹成材。她生性樂觀開朗，活潑好動。大學畢業後，工作一直很順利，加上勤奮上進，勇於學習，轉了三次工，現在已晉升至市場部經理，是公司內最年輕的經理。

一年多前，潘小姐得悉父親身患末期癌病，無人照顧，親情驅使她背著母親每天偷偷地探望他，凡四個月之久。最後一個月她更冒背叛母親之嫌，引領兩個弟妹與父親相見，以還父親之願。母親知情後冠以大逆不道之罪名，從此視她為仇人，一反從前母女親密的關係，令潘小姐甚為無奈及難過。喪事辦完後，猛然發現拍拖八年的初戀情人有第三者，男友勉強與她見了數次輔導後，表示很難作抉擇，希望她耐心等待。半年後，男友狠心地不辭而別，往外地工作並計劃結婚移民。被母親誤解及失戀之痛，令潘小姐寄情於工作。

月前剛完成了一個大型展覽，潘小姐放假數天與好友到台灣旅行。在既舒服又輕鬆的心情下，她不單未能呼呼入睡，反而突然心跳、冒汗、緊張及呼吸急速。她不以為意，以為是冷氣不足，幾經調校下，身體機能運作的速度，仍像比正常時快兩倍多，令她十分擔心隨時會窒息。回港後，潘小姐差不多數天就有一次這種身體反應，每一次維持一個多小時，實在令她難以集中精神工作，亦影響她生活每一部分，因為無論在甚麼地方，包括在自己的家中，她的身體也會突然有緊張、呼吸急速、甚至手震的情形出現，令她很困惑及滋擾之餘，更擔心這類身體反應會隨時出現，令自己失控。所以她愈來愈擔心是否身體有毛病，全身檢查卻查不出甚麼病，醫生建議她看精神科醫生，後被診斷為驚恐症。潘小姐對被驚恐症突襲感到莫名其妙，一反其過往開朗樂觀的性格，漸漸對前景很擔心憂慮，因為每次這不速之客到訪，皆令她有全身癱瘓的恐懼，甚至擔心隨時失控或停止呼吸，所以她開始減少社交活動，工餘只留在家中，因為萬一驚恐症發作，總有家人在身旁陪伴。

精神科醫生的意見

驚恐症其實是因自律神經系統過敏（一般人叫神經緊張）而導致的反應。自律神經系統是動物進化過程中一個極為重要的快速應變系統，在緊急或危險的情況下，能快捷地調節我們的心跳、血壓、呼吸和血液循環，令我們加速排汗，通知身體的隨意肌收緊，進入「備戰狀態」。但危急的情況一旦過去，自律神經系統亦會放鬆下來，讓心跳、呼吸、血壓等回復平日的水平。這神經系統是身體的保護機制，使人能在緊

急時反應更快。如果身體本身沒有甚麼嚴重的毛病，自律神經系統的反應，是不會對身體造成傷害的。

像皮膚敏感一樣，神經細胞同樣也有敏感的反應。至於驚恐症中的自律神經反應過敏，是指在非緊急的情況下，這系統也啟動上述的「備戰狀態」——即潘小姐所述的心跳、冒汗、呼吸急速、肌肉緊張或酸痛、腸胃「抽筋」、頭暈、發熱或發冷等現象。這些反應有些時候是無端發生，也有因為一些小事引起的過度反應。

很多人因為不知道上述的知識。所以每當身體出現如心跳、呼吸急速、頭暈等的情況，就以為身體有甚麼大病。而這焦慮又正正會令到神經更緊張，以致心跳和呼吸等更難平伏下來。如此的「自己嚇自己」的思想便會造成一個惡性循環：愈驚愈心跳，愈心跳又愈驚。嚴重時有些人更會想到一些災難性的結局：如自己突然死去等等。

事實上，正如上述所說：這些神經緊張的反應，只會令當事人感到很不舒服，但若身體不是本身有甚麼大病，這是不會對身體構成傷害的。但當人們誤解那些神經過敏反應是甚麼身體的大病，便會形成不必要的恐懼。久而久之，更會逃避去接觸那些曾令自己緊張的環境，而變得退縮或情緒低落。

在治療方面，需從兩方面一起著手：

1. 藥物治療去減低自律神經系統過敏出現的次數
2. 心理治療去減低不必要的恐懼和改變逃避式的應付方法。

只要有適當的治療，大部分的驚恐症患者也能復原。

心理輔導員的意見

若潘小姐遵照醫生的處方按時服藥，神經緊張所引致的身體反應出現次數會慢慢減少，但過去這種經歷頻密的出現，使她時刻活在恐慌中，實在需要心理輔導進一步治療其焦慮緊張。

病徵的治療

自從驚恐症突襲後，潘小姐已習慣留意自己的呼吸、心跳及體溫等，所以少許不自然的冒汗，已令她緊張起來。她愈檢視身體的狀況，愈發現心跳明顯、呼吸加速、手震及肌肉抽緊等，所以就更緊張。她要先明白此等身體反應乃源於緊張焦慮的情緒，愈留意就愈確定其存在，只會愈發使她慌張。所以她要容忍身體反應的滋擾一段日子，透過身心鬆弛練習減低其緊張的情緒。另一方面，可透過認知行為治療，糾正那令她驚恐焦慮的謬誤思想及改變她逃避式的應付方法。自有驚恐症後，潘小姐情緒低落及減少了人際的接觸，所以她很需要家人及朋友的支援及鼓勵。

處理問題之根源

潘小姐為人活潑開朗、自信能幹，為何會突然變得緊張焦慮？其實在病發前已有很多伏線：偷偷照顧末期癌病的父親已很疲累、哀傷未癒卻被母親誤解並視為仇人而感到無奈及苦澀、被初戀情人出賣的打擊及傷痛等事項於兩年內接踵而來，壓力指數總和已超標，但她從沒有讓自己好好哀傷（griefing），所以患病實不為奇。加上大型展覽結束，身心鬆弛下來，亦容易患病。所以小小導火線（可能是氧氣不足引致呼吸不暢順），已足以引起不必要的緊張焦慮。所以當過敏的徵狀較穩定後，潘小姐需要逐一哀悼喪父及失戀等事，及處理被母親誤解，重建關係（這是她極度渴望卻難度甚高的事）。若這等事項能處理好，過程當中的學習能令潘小姐將來更懂得如何處理壓力，減低驚恐症再發生的機會。

防患未然

人生際遇無常，若同時遇上生老病死等事情，誠然壓力極之大，有一些人會像潘小姐一樣患病。怎樣可以提升免疫力？有效處理情緒的能力有點像身體的免疫系統，保護及幫助我們應付生活的壓力和勞累。當人生壓力突然臨到，情緒若得到處理，加上適當的飲食、充足的睡眠及恰當的鬆弛，驚恐症自然沒有容身之處。





果真如此重要嗎？

譚日新先生 心理輔導員

關係——人可以為之而生、為之而死。

無論是男女間之情愛、父母子女間親情之愛、還是朋友間之友愛，是生離或死別，關係還在時，人往往不太懂得珍惜，有時甚至覺得是應份。深入關係往往交纏著愛和恨，愛令人如沐春風，恨令人痛苦萬分。從事輔導工作的人，經常也會看到人在關係中受盡折磨，仍存著很多幻想，既不能離開，又捨不得放下。

防衛性抽離 (Defensive Detachment)

人沒有了關係，是否就失去了人生意義呢？到底人們在關係中可以得到甚麼呢？有些人會將人分為「關係尋求型」(Relationship Seeking) 和「關係逃避型」(Relationship Avoiding) 兩類。但真有人不需要關係嗎？逃避人群是否就代表不需要關係？還是在關係中經歷太多失望、傷害，以致不想再受傷，形成一種自我保護的相處之道，此之為「防衛性抽離」。對某些人來說，人越長大，似乎就越懂得這個防身之術，更有些人可能會索性不將感情放在人身上，反而放在一些事物上，又或把人「物化」起來，當對方好像物件、工具般看待，不顧及其感受。當然，嚴格來說，這也是一種關係，只不過，這是人與物件之間的關係，而不是人與人之間的關係，故不可同日而語。

情感依賴 (Emotional Dependence)

另一個極端，就是有些人沒有了關係就好像世界末日一樣，呼天搶地，死去活來，無論怎樣也要保留或再找回這段關係。例如有些失戀或婚姻失敗的人，總是想勉力強留，當對方從未離開，要不然便自尋短見，這可稱為「情感依賴」，而有些人甚至去到關係沉溺 (Relationship Addiction) 的地步。或許這可令我們反省，失去關係對我們來說等同失去甚麼呢？在失戀的例子，失戀等同失去甚麼呢？失去一個愛自己的人、一個需要我的人、又或是自我價值被否定。那麼我們選擇自殺是否代表這些比生命更重要呢？這很藉得我們再思索自己的人生觀和信念，到底這段關係在我們心目中的位置又是怎樣。

共依存關係 (Codependent Relationship)

此外，亦有些人和另一人建立了一份排外性極強、彼此依附之關係，雙方在這段關係中，非但不能幫助對方成長，反而助長對方在情緒、行為、思想或關係上之依賴，這稱為「共依存關係」。例如從事家庭輔導的專業人士發現，病態賭徒身邊往往會有一個願意為他「付出」的妻子，有暴力傾向的丈夫身邊也會有一個願意被他虐待的妻子等。

施予和回報 (Give and Take)

其實，較少人會靜下來問，到底他們在關係中想得到甚麼？假如人不問清楚自己想要的是甚麼，往往也不知自己期望的是甚麼。那怎會不失望而回呢！但有人會問，如果我們在關係中時常問得失，是否會很功利？關係不應該是很自然發展的嗎？其實，施予和回報是關係的必然實況，只是我們是否承認在不同的關係，也會出現這雙向互動吧。例如：一般認為最無私的父母之愛，是只有父母單向的施予，但其實能看到子女健康活潑地成長，對父母來說，已是一種回報，故嚴格來說也是雙向的。

客體關係理論 (Object Relations Theory)

心理學中之客體關係理論相信，驅動人心中最原始的動力是關係之尋求，假如人在這方面出現問題，再配合若干生理遺傳因素，便會形成心理、甚至精神困擾。例如有些人會因為婚姻不愉快而形成抑鬱、焦慮等情緒困擾，而厭食症相信是與患者在家庭中「自主」與「被管束」有關，更明顯的是不少兒童之行為問題是與父母婚姻或管教有關。

相依理論 (Attachment Theory)

另一方面，人在關係中的相處模式，其實在小時已慢慢形成起來。心理學中之相依理論指出，當嬰孩有需要時，餵養者給他的經驗是安全可靠、完全不加理會、還是飄忽不定，可令其經驗到其他人是可靠、不可靠、還是不可預測，這會烙印在嬰孩心中，長大後，這相處模式會在他有意識或無意識之間，影響其與

人相處之道。例如有些男孩小時候得到母親過度的遷就，形成依賴，除非日後在成長中有反省和改變，否則婚後很容易會期望妻子也會同樣遷就他、讓他依賴。又例如有些人小時候經驗到父親是很惡、難接近，在成長過程中，他面對其他的權威人士如老師或上司時，也預期他們會這樣難接近，結果是較難與他們建立良好關係。故此，在相處模式上我們愈能分辨出對方真實之人格特質，還是自己內在預期模式之重演，會決定我們在關係中是悠然自得，還是抱怨失望。

人生階段 (Life Stage)、家庭階段 (Family Life Stage)

關係會隨著「人生階段」和「家庭不同階段」而改變，在期望上有需要調整，否則雙方也會失望收場。例如在「青春期的學生時代，最老友之「死黨」，不一定在日後也能延續下去，會因彼此不同發展和環境易轉而有所改變。而在家庭出現關係不和之常見例子，是當兒子長大結婚後，母親處在所謂「空巢期」，仍用以往的方式「照顧」兒子，妻子有被否定其角色的感覺，以至形成婆媳問題；兒子在這「初婚期」，夾在母親和妻子中間，感到左右做人難；母親則感到兒子不再像以往般孝順，傷心欲絕；而妻子則覺得丈夫重視母親多於自己，懷疑自己是否嫁錯人。故此，強求關係形式的「持續」只會令人失望，接受關係之「轉型」才是令彼此達致快樂之現實途徑。假如我們能看到人處於不同階段，對關係有合理之期望和了解其限制，或許會令我們減少一些不必要之痛苦吧！

為關係受苦？

有些人卻覺得為了一段關係受苦是值得的。例如一些「第三者」¹，他們會覺得作為別人之「情人知己」沒有問題，有些甚至會想到「進可攻、退可守」，何樂而不為。不過，這「快樂」是要建基於對方可能要離婚、其妻子和子女要失去丈夫和父親的「痛苦」上；又或是對方家庭要接受與人「分享」丈夫和父親之「痛苦」上。既然他們可以這樣排除萬難、不理世人目光或家人朋友反對，與他在一起，證明他們亦是看重感情、願意為愛情犧牲的人。他們真的可以不顧及對方及其

家人嗎？真的可以無動於衷嗎？他們真的可以在這個基礎上快樂地生活下去嗎？到底是好勝心、過去的創傷、還是這患得患失之淒迷和刺激感，令他們不願放下，去建立另一段新感情呢。或許，他們真的應該抽時間靜下來、停一下，看看到底想要的是甚麼？日後年老時回望一生時會怎樣？也許會對自己或對方有一些不同的發現和感受；又或許生命也有其他東西，值得他們去追求；不同的人或事也需要他們去盡上責任，正如家人、朋友、事業或興趣，也需要他們去關心、建立和享受。

理想成長目標

那麼，有人會問到底人在關係中，應該怎樣才算理想呢？家庭治療原創者寶雲 (Murray Bowen) 所提出的成長目標——「既能獨立自主，又能以愛相繫」(Differentiation of Self)，很值得作為我們在關係上學習和追求之目標。其意思是一方面我們能有自己的內在自由，去按我們的人生價值行事，不因怕失去關係而不做一些自己認為對的事；另一方面，在人際交往中又能與人連繫，求同存異，不過分突顯自己和只顧自己的需要。故此，人在關係中能把「自主」和「相繫」取得適當之平衡。當然，這樣之目標是需要我們在生命中不斷反省、嘗試、甚至失敗，再經歷不斷反省、嘗試和失敗，才能慢慢向前邁進，而不是在朝夕間可以立刻達到。

願我們彼此勉勵，在關係中不斷學習、更新和成長吧！ 

1. 為了文章簡潔和通順，筆者將第三者定為女性，在這沒有歧視之意思，因現在也有不少男性也會成為第三者。

誰可相依 — 談親密關係 (完結篇) 活出親密的秘訣

謝翠瑩姑娘 心理輔導員



在上兩期的文章中提及人們對親密的需要和矛盾、從相依理論看親密關係的形成，以及分析影響婚姻中親密關係的原因。在本文中，我們嘗試從基督教的觀點，思想幾點有關活出親密關係的基礎以及實踐方向。

一. 親密：從基礎開始

波士域夫婦 (Jack O. Balswick and Judith K. Balswick) 認為有四個重要元素影響著家庭關係 (婚姻、親子)，這四個元素代表關係的發展並非直線的 (nonlinear)，而是延續不斷 (sequential) 的進程，就好像一個螺旋狀轉動的線圖，不斷向內進深¹。

無私的約 (Covenant)

波士域夫婦透過聖經中上帝與人立約一事解釋關係中首要的元素，是「無私的約」，正如上帝與人立約一樣，起初是上帝主動的、單方面的 (unilateral) 與人立約委身，而約的核心就是無條件的愛 (unconditional love)。婚姻關係需要建基在這種無私的委身和無條件的愛上面，雙方學習付出愛和被愛。

恩慈相待 (Grace)

立約本身就是恩慈。在無條件的委身和愛的關係下，學習饒恕和被饒恕，夫妻之間孕育出恩慈相待的環境，是充滿接納與寬恕的關係。就好像耶穌基督的死和救贖是上帝恩慈的最高典範，我們都是憑著這恩慈進入上帝的家。

建立成全 (Empowering)

這裡不是指以權力來管理和控制別人的觀念，相反，是一種彼此服侍的態度，是一種愛的行動。立約的愛幫助雙方建立成熟的相依關係，而不是互相依附的沉溺關係，在這關係中體驗服侍和被服侍。就如婚姻及家庭治療師霍玉蓮在《情難捨》一書中提及「二人親密關係的核心價值就是互相激發、帶

動、提攜，使對方在人生旅途上，更趨完善，更似基督。」²

親密深交 (Intimacy)

親密深交是一種互相認識、彼此關懷、分享溝通，以及彼此聯合 (communion) 的關係。在這種親密關係中，我們學習聆聽、了解、放下自己，以建立彼此的樂趣和利益，這樣就能夠增進雙方的信任和委身，在關係中不斷的認識、再認識！

以上四種元素並非獨立存在，而是彼此相連、互相緊扣的進程。婚姻關係是動力的進程 (dynamic process)，無私的約帶來恩慈相待，在恩慈中我們建立對方的生命，當生命被建立起來，便將兩個人的關係帶進更親密的深交中，如此，雙方又能夠進入更深的委身和契合，婚姻關係便能夠不斷進深和成長。

二. 親密：從實踐中活現

根據波士域提供婚姻關係基礎的觀念為架構，接著下來，我們嘗試思想活出親密關係幾方面的實踐建議：

平衡委身，以愛編織親密關係

婚姻關係得以茁壯成長，全賴雙方同時在制度、關係，以及個人三方面平衡委身，這是對對方、對兩個人的關係，以及對社會制度的肯定；這種委身為大家建立一個安全的氣氛，同時反映在二人的性生活中。其實，性是對親密關係的回應，而非達至親密關係的途徑，透過這種親密的愛，將兩個人完完全全地 (身、心、靈) 連結在一起。當兩個人的感情轉淡，重新思想「委身」，可以幫助夫妻不單單從感受來衡量親密關係。

靈活變通，以恩慈維繫親密關係

傳統的婚姻將丈夫和妻子的角色固化了，聖經的教導卻為婚姻提供了和諧、為別人設想，和相愛的基礎。在夫婦關係中有體諒與接納，對對方有盼望和恩典，不拘泥於丈夫及妻子的角色「應該」如何，反而要學習彼此分擔和體恤。

謙卑順服，以尊重確立親密關係

基督徒的世界觀強調主動付出愛和陪別人多走一

里路，並在婚姻關係中學習彼此順服。這些觀念背後包括了彼此相愛、彼此服事和彼此饒恕。以尊重的態度相處，不強調自己的權利和權力，願意為對方的好處放下自己，建立對方，以致雙方的關係更進深，在愛中彼此建立。

關懷溝通，以誠培育親密關係

傳統的婚姻缺少溝通，現代婚姻的溝通充滿要求和挑戰，但在親密關係中的溝通是誠懇表達裡帶著關懷和尊重，願意表白自己，同時也願意聆聽對方的需要，這樣的關係才能夠將兩個人帶往更緊密聯合中。

在茫茫人海中兩個陌生的個體相遇而相愛，有一天這兩個人要結婚了，他們都憧憬著以後幸福快樂的日子。殊不知大家都繫著成長家庭的影響進入新家庭，理想中的親密關係備受考驗。在掙扎與碰撞中，他們開始明白「佳偶天成」的意思，惟有在無私的愛中彼此委身，學習以恩慈的心互相建立和成全，在真誠的態度下學習溝通和了解，關係才能夠不斷進深，這時，才能體會活出婚姻中親密關係的真義。



- 1 Jack O. Balswick & Judith K. Balswick (2000), The Family, pp.20-33, Baker Books
- 2 霍玉蓮 (2001)《情難捨—從相依之道到相分之痛》，頁 150，突破。

■ 打開心扉 說情話

梁趙穎懿女士 心理輔導員



誰不想夫妻恩愛、親子情深？但情話彷彿是蜜運中人的專利，令人聯想到甜言蜜語。到底甚麼是情話？本文所指的「情話」故名思義是指充滿正面感情的說話，不限於說「我愛你、你是我的甜心」等談情說愛的常用語，任何表達正面情感或正面地回應情感的話都可稱為情話。在各種改善家人關係的方法中，多說情話看來容易就手，不費分毫，卻是知易行難，最容易被忽略。請做以下的小練習，留意自己的本能反應（即沒有經過修飾、最自然而常有的反應）。

停一停，想一想：

- 一. 四歲的小兒子擅自拿了哥哥的機械人玩，還不慎弄斷了一隻手，七歲的哥哥發現後二话不說就揍他一拳，弟弟放聲大哭，更反擊踢哥哥，你作為父母，會怎樣處理？在他們停火後你會對兄弟倆說甚麼？
- 二. 太太花了整整一小時預備了一煲老火靚湯，其後忙於其他事務，忘記收火，水分過分蒸發而令湯太濃太鹹，丈夫一喝幾乎吐了出來。如果你是丈夫，你最會對太太說甚麼？
- 三. 讀小三的儿子有天放學回家沒精打采，你追問下發現他的數學測驗不及格，而且分數是全班最低，比女同學還要差，他因而自覺很愚蠢，對自己的信心大跌，你會對他說甚麼？
- 四. 丈夫見太太很疲倦，主動提出由他洗碗，洗完後太太卻發現一些杯和碗不清潔，如果你是太太，你會對丈夫說甚麼？
- 五. 六歲的女兒邊喝果汁邊跟姊姊玩，你提醒她小心打翻，喝完才玩，言猶在耳聽到水杯摔破的聲音，你會對女兒說甚麼？
- 六. 丈夫在公司因一些小問題被上司斥責一番，覺得上司故意刁難，小題大做，回家時一肚子悶氣，所以對孩子的小問題極不耐煩。假如你是太太，你會對他說甚麼？

請再看一次以上六題，想想怎樣回應是最好的。

好了，現在請列出在第一回合中你用了甚麼與感受有關的詞語，完成後再列出第二回合中用了甚麼與感受有關的詞語。

如果你誠實地完成以上的練習，我實在欣賞你的耐性和樂於反省的態度，這是有效學習和應用任何方法的先決條件，恭喜你，你已成功了一半。其實面對上述六題的處境並無唯一正確的回應，即所謂標準答案，我只想透過這小練習突出關於深化情感交流及關係建立的幾方面：

一、跳出自己的角度和情緒：

家人的關係密切，因此必然互相牽動，就如兩個孩子爭執至打架，作為父母又緊張又憤怒，既擔心他們會受傷，又不認同他們總是小事化大，為雞毛蒜皮的事鬧翻，喧鬧聲更令人頭痛心煩。所以父母容易偏向評理及處分錯的一方，或是以斥喝鎮住場面，雙方一同受罰。

若父母能諒解孩子爭執是無可避免的，以平常心看待，藉此教孩子互相遷就、妥協、原諒待人處事之道，讓每次爭執成為一次學習與練習的機會，就可處理問題及促進與孩子的感情。

父母可想像自己是孩子，從其角度出發——心愛的玩具是「命根」，比手足情更重要。明白及接納孩子這階段的心態，處理衝突時更能情理兼備，把打架中的孩子分隔，然後逐一回應其感受和需要。例如：（對哥哥）「弟弟不問自取，你一定很不滿，他更弄破了你心愛的玩具，難怪你這麼火爆，（停頓一會）可是你打他始終是不對的，可以想想用甚麼方法懲治他／補償你的損失，告訴我，我會為你主持公道。我想他也很喜歡玩機械人，一不小心才弄破了。」（對弟弟）「哥哥打你一定很痛，你才會踢他報復，我知道你並非故意破壞他的機械人，（稍頓）可是哥哥真的很心痛和憤怒，如果換了是你，你也可能會這樣做。他打你固然不對，你踢他也不應該，是你先做錯，所以理應道歉，也得想想如何補救。」待兄弟倆較平靜時請他們道歉言和。這樣處理兼顧雙方的感受、適當的行為規範、公平原則及彼此的關係。

二、真情流露必須加上體諒與欣賞：

在第二及第四題的處境中，丈夫皺著眉指湯難喝或太太不滿丈夫不清潔，是人之常情，但代入對方感受的話，可立刻補充說：「啊，你花了這麼多功夫卻功虧一簣，真是可惜，你一定很激氣。」如果你怪責她不小心，或說甚麼「既成事實，嘈也無謂」，損失的不只是一煲湯，更是傷感情。太太在家務方面一般都比丈夫優勝，批評丈夫「不及格」時能否轉念欣賞其主動分擔的好意？最好先多謝他主動做家务，然後平靜地指出有甚麼問題，請他跟進；這樣，丈夫下次袖手旁觀的機會下降，也不致感到「好心被雷劈」，不是味兒。

三、描述感受、傳遞明白：

無論是成人抑或孩子，都希望被明白及接納，在第三及第六題的處境中，均涉及遇到挫折、自信或自

尊受損。數學科成績差本已令孩子煩惱，加上一般男生的數學比女生強，令孩子更自責或失去自信。如果作為家長的你拚命分析問題所在或安慰鼓勵他，孩子可能仍舊悶悶不樂，若你教訓他一頓，他就更不開心。若你先感受其感受，同情地說出來，例如：「你覺得不如人很難受，尤其是最差的一個，連女同學也不如，所以你特別覺得尷尬及「瘳」，更認定自己很蠢……」，當孩子感到你很了解他，往後你所作的分析或鼓勵，他較容易接受、相信。

第六題中的太太很可能立刻為保護孩子而說話，不滿丈夫把情緒發洩在孩子身上。太太的關注固然合理，但忽略了丈夫內心的感受——他的氣結需要出路。若太太能站在丈夫那方說話，充分表達明白他在公司所受的氣，一定很不開心才會不自覺地發洩在孩子身上……太太溫暖的回應，相信更能令他反省改正，減少「死撐」。一句話說得合宜，引發的共鳴感或情感聯繫是超值的回報。即使丈夫有不對的地方，也不宜太尖銳地指出，徒惹反感或防衛，先接納他的感受，更能得到他的信任 and 好感，忠言才不過分逆耳。

四、寬容及愛顧先於懲處：

孩子以至成人犯錯是無法避免的，若處處講理而不通情，難以贏取摯愛的「芳心」。父母稍一回想：自己孩提時多半也不會對父母的說話言聽計從，有時也會因操心大意而犯錯。因而對孩子不聽忠告而不小心摔破杯子，就會較易接納。在第五題中，最理想的回應，是先關心孩子的安全而非責難她，若你能溫和地指出她現在一定很驚被責罰，她很可能會認錯或說下次會聽你的話，那麼你已達到管教的效果；適當時加上一些善後要求，例如若孩子打翻了膠杯，可請她自行清潔，好處是可助孩子為所做的事負責任或學習補救，而非為懲罰而懲罰。

孔子說：「己所不欲，勿施於人」；聖經說：「你要人怎樣待你們，你們也要怎樣待人。」在人際關係中，若能多考慮對方的感受和需要，多從「情」出發來處人處事，對於和洽相處，深化感情至為重要。在親密關係的基礎上，很多分歧與衝突便能迎刃而解，因此很值得排除萬難去建立這說情話的習慣，使之成為你的本能反應。



1. 停頓的目的是讓孩子可以進一步表達其感受，盡訴委屈／苦況；亦提供空間讓情緒平伏，後來才講道理或為另一方說話。

中●心●活●動

活 動 介 紹

(一) 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：壓力舒解、心理與信仰、輔導技巧訓練等

(二) 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。

(三) 同工活動：周年退修及研討

