



本期內容

編者的話	1
心靈小天地	
自然之思	2-4
育兒路	
石頭	5
暢談心理學	
電影《無價之保》的反思—— 學習與難相處年老父母的 功課(下)	6-9
靜心靈思	
基督教靜觀工作坊的點滴分享	10
瞬間看心理	
韌力	11
中心消息	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 馬燕盈醫生 王曦中醫生
康貴華醫生 楊明康醫生 陳慧端醫生
何定邦醫生 鄺保強醫生 鍾維壽醫生
張鴻堅醫生 陳華發醫生
歐銘鏞醫生 盧德臨醫生

專業團隊

李詠茜博士 賴靜琳博士 葉魏佩琮女士
胡鳳娟女士 崔偉邦先生 郭麗芳女士
陳穎昭博士 歐靜思女士 余漫怡女士
譚日新博士 吳張秀美女士

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

第三十六期通訊編輯小組

督印：李詠茜博士
編委：譚日新博士
胡鳳娟女士
許丘加莉女士



編者的話

譚日新博士

全球受新冠肺炎影響已一年多了，不少人問：「香港何時可以恢復過來？」疫苗似乎帶來了一點曙光，但香港人的接種速度比較慢。筆者深感香港人在這一段日子，好像活在一個很大的逆境中，因此思考從心理學角度可以有什麼回應？

從新拜讀提出逆境智商 (Adversity Quotient; AQ) 的大師 Paul Stoltz (1997) 之大作：《Adversity Quotient: Turning Obstacles Into Opportunities》。今天重看這書，也絕不感到過時，因 AQ 一向被譽為研究抗逆力 (Resilience) 的科學。Paul Stoltz 在書中提出五個面對逆境的要素：

1. 控制力 (Control) —— 了解個人面對逆境時不同方面的能力。這方面評估的重要，在於當人感到逆境完全不受控時，會產生無力感。
2. 起因 (Origin) —— 尋找逆境的起因，有助我們了解及分析造成逆境的因素，這可讓我們尋找可能的出路。
3. 責任歸屬 (Ownership) —— 分析自己及別人在逆境上應負多大責任，釐清後便不會自己「攬曬上身」或諉過於人。
4. 影響 (Reach) —— 評估逆境對生活造成了多大的影響，不至把影響的範圍無限擴大，失去希望。
5. 持續 (Endurance) —— 評估逆境會持續多久，這可為逆境設限，增強自己面對逆境的持續力及盼望。

或許我們可以參考以上的因素，檢視社會的情況或我們各自的處境，嘗試在逆境中化危為機，尋找出路。

我們今期的專欄文章，也是探討在逆境中如何好好活下去。歐靜思姑娘因疫情多了行山，從榮格心理學的角度，她與我們分享怎樣在大自然環境中得著心靈的滋養；而郭麗芳姑娘則延續上期，分享與女兒分離及重聚的經驗，並感謝小石頭帶給她們新的連結；筆者也是延續上期，繼續探討「學習與難相處年老父母的功課」；心靈靜舍的義工小橋，則與我們分享在 2021 年 3 月 13 日舉辦的「基督教靜觀工作坊」的得著；陳穎昭博士繼續與我們分享她的心靈畫作，今期的主題是「韌力」；最後我們歡迎臨床心理學家崔偉邦先生加入我們的團隊，他的簡介及心靈靜舍將會舉辦的講座消息都可在底頁找到。

當你收到通訊時，應該剛過了復活節。無論是否信奉基督宗教，香港人一般也喜歡聖誕節和復活節，希望你在這節日有美好的休息和與家人共聚的時間。復活節是紀念耶穌基督戰勝黑暗和死亡的日子，筆者深願復活節所代表的盼望，能為我們帶來面對逆境及好好活下去的動力，誠心所願。

自然之思

2

每當到了寫專欄的時刻，我總喜歡想想最近的生活，從生活中尋找寫作題材。過去一年，因為疫情緣故，大家不能外遊，聚餐亦成為高危活動。然而在困悶的生活總需要有喘息的空間，郊遊和遠足成為了大家的選擇。

我的性格並不喜歡運動，當見到遠足成為生活新熱潮，亦沒有多大興趣去參與。然而，半年前身體一直存在的問題開始不受控，醫生提議加藥，但藥物的副作用令我更不好受，而且效果欠佳，擔心未來的日子，藥物只會不斷增加，副作用就愈來愈多，最後只會掉進惡性循環的狀況，我認為這不是出路。朋友鼓勵我做運動，我不喜歡但知道這是沒有其他方法下的一種方法。開始做運動才發現我不喜歡做重複的動作，每次只做5-10分鐘就停下來。後來開始了行山，發現我還可接受，總算可以做較長時間的運動。

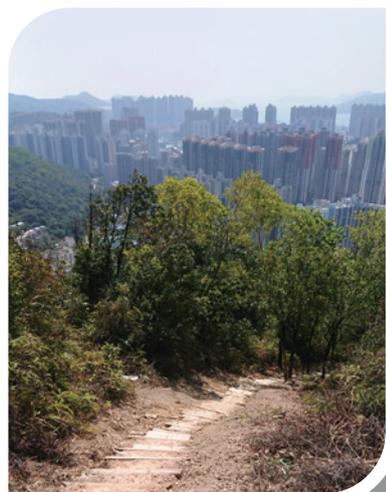
香港是一座城市，四處都是高樓大廈，但有趣是在家附近總不難發現有不同難度的郊遊徑、行山徑。有人喜歡向高山進發，向高難度挑戰；亦有人喜歡一家大小在家樂徑、郊遊徑盡享天倫。我家後面亦有一座山，初次的行山經驗是氣喘腳痛，但同時發現不少行山朋友，是上了年紀的晨運客，他們在山頭走來走去，如履平地，實在讓我感到慚愧。

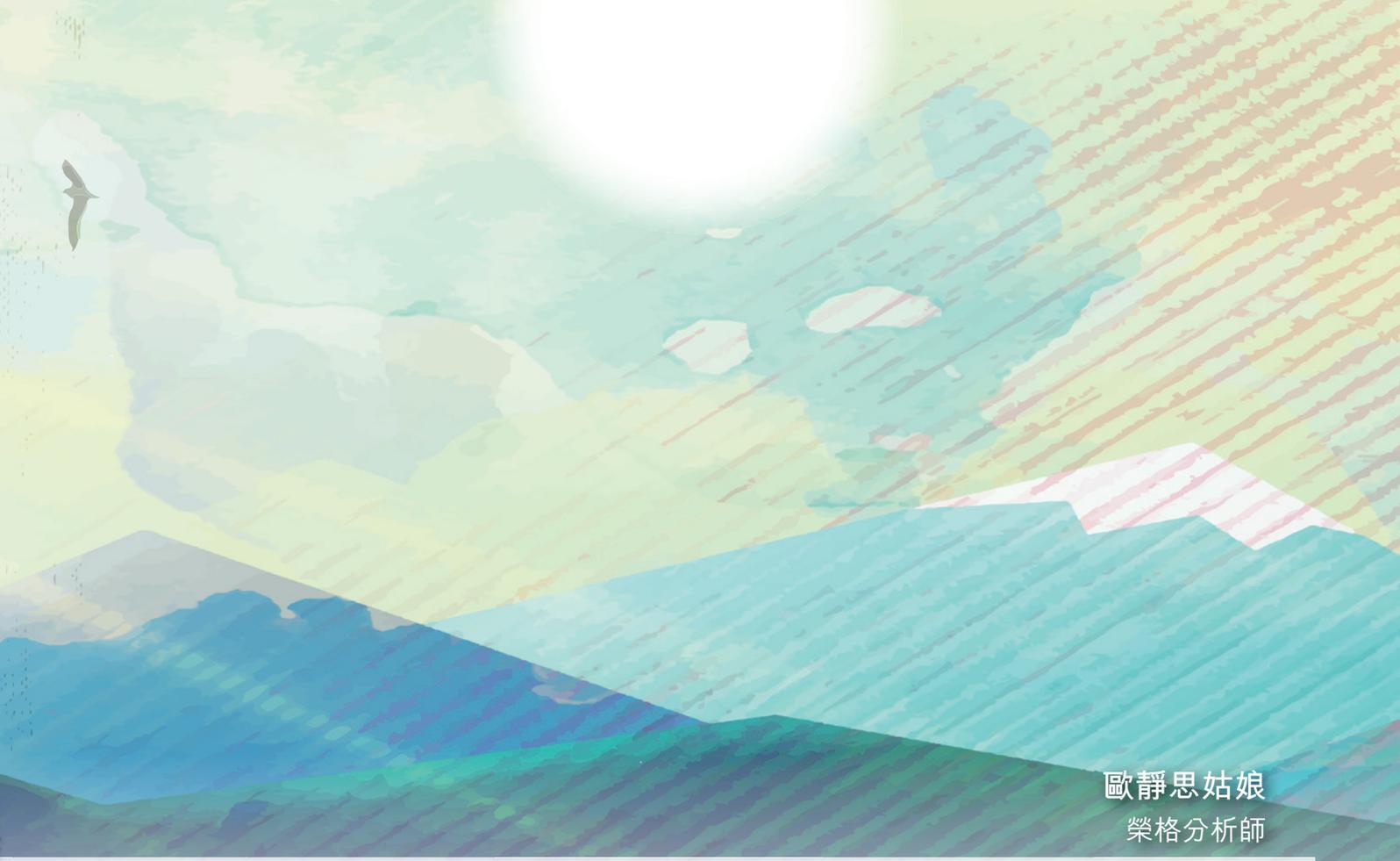


享受高山的寧靜

行山朋友多喜歡結伴同行，使到寧靜的山野熱鬧起來；但亦有人喜歡做獨行俠，按自己的步伐，自行決定向前或休息。兩種很不同的體驗，前者是同行相聚、彼此扶持，後者是享受獨處、淨化內省。除去安全因素，我較喜歡獨自行山，感到更貼近自我心靈，但也珍惜跟好友們在大自然的歡愉。

有時我會去離家較遠的行山徑，上得愈高，看到的景色愈美麗；當然想看到美景，是要付出代價。記得有次上山，上到高山回望四周，美景盡入眼簾，但我更享受當下的寧靜，萬物在大自然中仿佛靜止下來。突然遠處傳來人的叫喊：「大地在我脚下」，我跟從聲音望過去，看到一位女士面對山下呼喊。我看到她很興奮，或許由山下花了不少氣力來到山上，確實有成功的感覺。





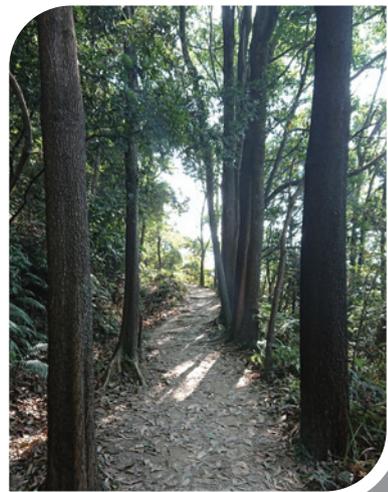
歐靜思姑娘
榮格分析師

對大自然的敬畏



上星期原打算上大枕蓋，高 408 米，但上山只去到三分一我決定放棄！前晚睡眠佳，也吃了早餐才出發，但上山過程特別辛苦，氣喘是正常，但感到雙腳無力、手震、噁心，在樹下休息亦得不到舒緩，後來坐在地上才稍為好些。我開始進食朱古力和補充水份，休息過後再嘗試起行，但行不到 20 步，不適的徵狀再出現。我不斷喝水，發現帶來的水餘下不多，開始想是否要放棄繼續前行，最後不希望要人出動直升機來救援，決定放棄。我找了一條有樹蔭的小路緩緩下山，而我的狀況亦漸漸穩定下來。

回來想剛才發生何事，我行山經驗並不豐富，但早前也曾登上差不多高度的山，為何失敗？其實我並不在意成功或失敗的結果，但想知道失敗的原因。後來跟有豐富行山經驗的朋友分享，他說我已進入熱衰竭或中暑的狀況，十分危險。當天的陽光確實猛烈，而且樹蔭不多。當下知道，決定放棄是對的。我並不是好勝的人，行山是訓練或挑戰自己，但我無意挑戰上主創造的大自然。





面對大自然，無論山或水，我都心存敬畏。明白攀上高山，勝過挑戰，確實帶來成功感和滿足感；但我更享受遊走於森林小徑。仍記得在瑞士的生活，住處附近有座小森林，每當我外出，需要穿過小森林前往火車站。雖然只是短短 15 分鐘路程，聽到鳥兒歌唱，看到高杉大樹，陽光射進森林的光線，對我來說是美麗時刻。

森林的象徵意義

森林是一個重要的象徵。進入森林象徵進入自我探索的旅程，就是榮格所說的個體化過程，尋覓真我的冒險之旅。森林由不同類別的樹木組成，種類繁多，以綠色為主，有成長的意義。綠色是由藍色和黃色混合而成，分別是冷色和暖色，有調和的意思。在不同季節，有機會看見其他色彩的植物，又是另一種美。高杉大樹讓人感到天和地被連合起來，有整合的意義。

在無意識世界，是混亂、迷茫，容易迷失方向，在旅程中隨時有意想不到事情發生。仍記得在瑞士生活初期，我常在小森林迷路，原本只需 15 分鐘的路程，我却花了超過一小時才從小森林走出來。迷路令我感到恐懼、迷茫、混亂，而且我對這座小森林未有深入認識，害怕不知在裡面要停留多久。香港的行山路線多數是明顯易找，加上香港人善用應用程式找路，除非喜歡尋幽探秘，否則迷路的情況是少見。

每當我要夜歸，都不會進入小森林。黑夜森林充滿神秘，同時給人危險的感覺。森林象徵黑暗的領域，是陰暗、是深沉；是某些人類認識或不認識的動物居所，是原始、是本能的象徵。森林屬於大自然秩序，而非人類秩序。大自然秩序並非有條理、

有規劃，令人有不安、混亂，但有說不出的吸引力，處於當中亦給人豁然開朗的感覺。

童話故事的森林

我喜歡大自然的原始，更享受在森林小徑四處遊走，可以獨處而不受騷擾的自由，此刻想到童話故事的主角們。童話故事象徵集體無意識，就以經典的格林童話為例，森林是童話故事內容常見的元素。故事開始，主角的出場多是不討人喜歡，無權力、無財富、無智慧、無能力，簡單地說是一個平凡人，在眾人中並不顯眼。然而，不同際遇令他們進入了森林，並要完成不可能的任務；旅程上遇上重重困難，甚至生命受到威脅；他們一次又一次克服挑戰或試煉，最終成為英雄，成為一個全新的自己。

對我來說，瑞士是一座大森林。前往瑞士進修前，我未曾遊歷這國家，對她的認識亦只從網上得來。開始認識瑞士，就由我的住處出發，而小森林是我第一個試煉，通過這個試煉，我就向瑞士其他地方出發。每當我有時間，遇上廉價火車票，我就打開瑞土地圖，閉上眼睛，胡亂點出一個地方，再在網上搜尋基本資料，就開始我的冒險之旅。在瑞士我沒有智能手機，迷路成為生活的一部分，或說是我生命旅程的一部分。每次的行程，我並不執著是否順利去到目的地，有可能要花上 2-3 次的遊歷才去到我心想的地方，但尋覓的過程是更有趣，付出的代價是絕對值得。

兩年的瑞士生活，讓我在這座大森林四處遊走，是一種福氣。森林有太多不能捉摸的地方，在困惑和迷茫的感覺下，有無限的可能等待開拓。遠足或行山，除了強身健體，亦可以滋潤心靈。

(續 35 期)

與女兒分離三個月後，我們終於重聚。重聚的日子並不好過，面對極大挑戰！每次大大小小的分離，即使是上廁所這麼短暫的時間，無論事先如何預備她，女兒都狂風暴雨般大哭大鬧，眼淚一粒粒掉下來，不斷重複：「媽媽不見了，媽媽不見了！」。我看著她落淚，聽著心痛，我也崩潰了！好幾次都前功盡廢，不但未能安撫暴風雨中的她，最後更與她一起「打風落雨」。我當時腰患仍未康復，影響情緒，加上身體活動能力有限，很多時候都未能滿足她的要求。面對自己的需要和限制，同時照顧這位心靈受了傷的「難頂」貼身膏藥，真的極需要主耶穌的憐憫，幫助我們重新找回在主裏的節奏與安全感。這就成為了我的禱告和方向。

接納當下實況和自身限制，堅持每天定時在孩子面前做物理治療練習，每天有節奏生活，並告訴孩子：「媽媽已回來了」、「明天媽媽要去見物理治療師」、「物理治療師會幫助媽媽好起來……」、「我見完物理治療師就回來……」、「知道你不捨得媽媽，媽媽把你放在心中，見物理治療師時也會想著你……」常常說類似的話。孩子會跟著我做物理治

郭麗芳姑娘 心理輔導員



療練習，一邊做一邊「喀喀」笑起來，覺得很有趣。

她還會把我的暖水袋敷在自己的肚和腳，笑著告訴我：「好舒服！」。暖水袋充電後，有時孩子會幫忙拿給我。這些活動漸漸變成孩子的遊戲，變成我們的互動，成為有趣的親子時間。我也會因為孩子對我的愛和照顧而備受感動！

與孩子的關係，在這重聚的四個月中一點一滴重建。感恩她不安的心緒逐漸減少，我能夠走路與坐下的時間慢慢增加，帶孩子親近大自然的時間也愈來愈多。在外面一起曬曬太陽、散散步，我們都樂在其中。若孩子能帶上一兩顆石頭回家，她更是開心不已。

我們現在已形成一個習慣——每次離開孩子，都預先讓她知道。她會為我開門，目送我出去，揮手向我講再見，然後說：「媽媽，我會好掛住你架！你快些回來。」從之前要用一兩小時安撫，有時更弄至「打風落雨」，如今終於苦盡甘來了。



在樹林中 孩子看見你
她是如此興奮的遇上你
拾起你 握在手上
雀躍著 跳著走路

回到家中 孩子歡迎你
她是如此認真的洗刷你
投入著 自創故事
享受著 不同玩法

孩子珍貴你 喜歡你
你帶給我們樂趣與新的結連
你滋養我們生命與新的關係
你帶給我們故事與新的回憶

有重量 有質感 獨特的你
讓受傷的孩子建立新的記憶
實實在在的握在手中
感受著媽媽回來了
是真的回來了
媽媽是真的回來了
孩子可以安心了

安心的孩子 你是如此的可愛
你滿足著享受獨自遊玩
我終能享受輕鬆的獨處
在有你有我的空間中
各自喘息 各自滋養

親愛的石頭 感謝你



電影《無價之保》的反思

——學習與難相處年老父母的功課（下）

譚日新博士
臨床心理學家



上一期通訊談到從韓國電影《無價之保》到疫情中，與一些不容易相處的年老父母要留意的地方，簡介了《如果父母老後難相處》一書中，提到六種常見難相處父母類型的頭三種，今期我們會繼續討論另外三種類型的特徵及應對方法，與及整體認識他們的需要和相處時的要點。

4. 「控制型父母」特徵

- 利用罪惡感和阿諛諂媚等手法操縱他人
- 具有被動攻擊的人格，以被動舉止折磨人，例如不斷拖延、拒絕溝通等

- 容易激起他人的無助或憤怒，實際上反映的是自己內心的情緒
- 生活方式不容挑戰，無論是一般瑣事（飲食、穿著）或重要的價值觀（教養小孩）
- 若控制對象的反應不如預期，譬如沒有隨傳隨到，馬上便怒不可遏
- 要求過分，造成反效果

應對方法：

- **明白父母操控背後的心態**

這或許與父母童年時的不良經驗有關，像「依賴型父母」一樣，深怕若不透過一些挑別言語或行為等作為操控手段，子女會不理睬他們。故此，他們的操控行為，是希望減低內心的不安感，故他們有時會向子女說一些像上一期第4句的一些「激心」說話，希望子女會順從他們。

- **成年子女應重拾對自己人生的掌控權**

當子女被父母挑別時，很容易會基於氣憤而很快地作出激烈的反應 (react)，有時說話或行動會過火，故他們要學習恰當地回應 (respond)，免得後悔。聖經說「要快快的聽，慢慢的說，慢慢的動怒」（雅 1:19），這是非常有智慧的提醒。

有時父母會為了權力鬥爭去操控個別子女，甚或會挑起子女間的不和，以期達到操控之目的。故要留意，有時父母在有意或無意之間做成你與兄弟姊妹的敵對局面，如可以的話，要設法與兄弟姊妹直接溝通，避免父母在中間傳話，才能一起面對其操控。

- **學習柔韌地面對操控**

要學習看穿父母挑別背後的心意，並可幽默地應對，不和他們計較，如不是太過份也可滿足他們。例如患有糖尿病的母親說你弄了整天給「老爺」的生日蛋糕完全不濟，你可以說：「不濟的蛋糕是我這個不濟的『家嫂』弄出來的，你生日時我也可以弄一個用代糖做的蛋糕給你，好嗎？」

5. 「自毀型父母」特徵

- 曾有酒精、毒品、藥物或賭博等成癮問題
- 曾有飲食失調問題，例如飲食無度或拒絕進食

- 好像會不斷發生意外
- 自討苦吃，例如不遵守飲食限制或不肯服藥
- 曾有自殺傾向，或威脅有此打算

應對方法：

- **要肯定父母過去對自己的愛**

或許父母現在不懂得好好照顧自己，不一定是想令你不安，或許是有不同原因令他們不想好好活下去，才選擇「今朝有酒今朝醉」的日子。要明白一個人沉溺於成癮行為，是因為心底中沒有滿足的關係可以令他們依附，故習慣性地依賴一些物質或不良行為，長年累月便變成沉溺問題了。

子女可以透過不同途徑包括言語或文字，去肯定父母過去對自己的愛，去喚醒他們有值得好好照顧自己的原因，不再沉溺在一些自毀的行為當中。

- **尋求專業協助**

假如父母的情況嚴重，又或感到束手無策，特別涉及到有嚴重成癮問題、抑鬱或自殺行為等，別獨自承擔，可陪伴父母尋求專業協助，當然在過程中不一定很容易和順利，但假如他們感受到你們真摯的關心，他們會因著你們的愛而願意尋求專業的協助。

- **幫助父母重新振作**

可透過不同方法，幫助他們建立生活目標，也可為他們安排一些他們願意參與的活動，例如家庭日可讓他們參與，與兒孫感受家庭樂，不覺孤單，這也可減低依賴成癮行為的需要。

6. 「恐懼型父母」特徵

- 杞人憂天，一直擔心個不停
- 容易恐慌
- 有許多莫名的恐懼，例如害怕人群、細菌等
- 有睡眠障礙
- 行為充滿儀式性，也很迷信
- 有不切實際的期望，如不斷換醫生，認為總有一天能碰到神醫
- 拒絕面對現實，如疾病徵兆
- 一天到晚身體不適，而這也許是真的、也許是想像

應對方法：

- 了解父母恐懼之由來，正視父母的痛苦

父母的焦慮傾向，與「依賴型父母」的情況類近，可能在年輕時已有，又或到年老才出現。

假如嚴重的話，他們或許已出現焦慮症或強迫症等相關的不同問題，他們或許需要尋求專業評估，以確定他們是否需要接受藥物或心理治療。

- 幫助他們接收正確資訊，減輕憂慮

另一方面，亦可幫助他們接收一些合適的資訊，去幫助他們減輕焦慮。例如在上一期第6句的說話，父母因恐懼疫情已三個月沒有外出了，子女可讓父母多明白新冠肺炎的正確資訊，讓他們不至於活在一個無休止的恐懼中。

- 幫助他們學習轉移焦慮的視線

有時父母會有很多因焦慮或恐懼而發出的問題，子女有時會感到很煩厭，假如子女能適度幫助父母轉移注意力，可以令他們不再只集中停留在憂慮中。例如父母每天看新聞只集中在新冠肺炎的疫情當中，子女可鼓勵他們適度地接收這些資訊，也可

看其他有趣正面的新聞或好看的電視劇等，讓他們知道雖然疫情是社會中的大事，但人生也有其他事情值得我們投放心神。

父母老後難相處的成因

晚年發展任務及危機

發展心理學大師艾力遜（Eric Erikson）的人格發展論指出，人出生由嬰兒期開始，直到老年，有八個人生階段（Stage of Development），不同階段也有其發展任務（Developmental Task）及心理社會危機（Psychosocial Crisis）。而老年人的晚年發展任務為「自我整合」，發展順利的特徵為「對人生感到滿意，能隨心所欲過活，安享晚年」。而心理社會危機為「悲觀絕望」，發展障礙的特徵為「悔恨，對過去的事經常耿耿於懷」（Erikson & Erikson, 1997）。故有時我們會見到一些不快樂的老年人，每每在提及過去的事情時，也是憤憤不平或感到人生有很多遺憾，總覺得有很多人對不起他們，現在不能過著一種滿意的日子。

父母的核心信念及生存技能

另外，總結以上各類型的父母，我們會發現

- 父母可能一直以來都難相處，到了老年變本加厲；
- 也可能因為疾病或喪偶，到了老年才變得難相處、難溝通。



不論如何，成年子女都必須理解到，父母老後只會格外抗拒改變，因為那會摧毀他們終生的核心信念 (Core Belief) 及生存技能 (Coping Strategies)，正面來說，例如較憂慮的人會及早作出準備，但他們不會隨便變得完全樂觀；又例如自戀的人較有自信及比較願意承擔責任，他們不會忽然變得很願意順從別人，因他們一生也用其相信的核心信念及生存技能去面對人生中各種挑戰。而當父母年老時，這些核心信念及生存技能可能以一個很負面的形式出現，因而產生以上提及不同的問題，帶來子女的困擾。

晚年要面對失落

事實上，我們在一生當中也要不斷面對失落 (Loss)，隨著年歲愈大，失去的愈多，且各適其適，這可包括失去愛情、友伴、隱私、獨立、熟悉的環境、身體功能 (視力、聽力、整體健康、美貌、駕駛能力等)，心智功能亦隨之衰弱，尤其是記性；隨著退休，也失去了一生投入的工作；子女長大不再在自己身邊；配偶也許會比自己早去世；當然，最後也失去了自己的生命。故此，學懂怎樣面對、接受及轉化失落，是每一個人一生也要學習的功課，當然作為老年人，他們更需要學習，因為他們所失落的一般比年輕人更多。

因著這種種的失落，不少老年人也感到需要依賴他人，那怕他們年輕時很有能力，在家或工作中也是話事人，年老時一時之間很難接受要別人照顧自己，成為依賴者，特別是由他們一手照顧成長的子女。故他們對子女的需要會變得矛盾，他們或許會用依賴、焦慮、挑剔、自戀等不同的形式表達出來，這便形成了不少子女感到與年老父母相處困難之處。

整體與老後難相處父母的應對技巧

以下是綜合雷堡及肯恩一書提醒成年子女跟老人家相處要留意的地方：

- 要了解父母難相處的原因，是否內心深處深藏着痛苦的往事？這有助子女明白和包容父母那些難纏行為的根源。當然，首要條件是子女願意撥出時間，了解父母的需要。
- 子女要先照顧好自己的需要，特別是要先好好處理因父母帶來自己的情緒困擾，清理「舊恨」，學習接納父母的限制，這就是饒恕的功課 (譚日新，2017)。

- 對父母的要求要運用智慧去設定界限，以免增加「新仇」。
- 要小心因著與父母或配偶父母相處而形成自己夫妻間的問題。故此，夫妻間的關係必須要足夠鞏固，才能「雙劍合璧」地去照顧父母。
- 與父母在相處上要有彈性和幽默感，否則會徘徊在「不是被他們氣死，便是不想再理睬他們」的兩個極端當中。
- 避免做出容易引起父母負面反應的事，例如盡量不與他們爭論。如可行的話，盡可能選擇一些讓彼此都開心且樂在其中的活動，讓父母知道你對他們的關心和支持。
- 當你束手無策時，別獨自承擔，可考慮與他人商量對策，需要時也可尋求專業的協助。

最後，我想起一首舊歌「酒干倘賣無」(如果你喜歡的話，可以掃描以下 QR Code，聽聽這首歌，當中一些歌詞對我來說非常感動)，這可讓我們回想父母過去為我們所作的，或許能令我們增加面對現在難相處父母的動力，與你分享：

「多麼熟悉的聲音 從來不需要想起	陪我多少年風和雨 永遠也不會忘記
沒有天哪有地 沒有家哪有你 假如你不曾養育我 假如你不曾保護我	沒有地哪有家 沒有你哪有我 給我溫暖的生活 我的命運將會是什麼
是你撫養我長大 是你給我一個家	陪我說第一句話 讓我與你共同擁有它」。



參考資料：

1. 譚日新。(2017)。《饒恕，一個可能的選擇？》。誠信綜合治療中心。中心通訊第 24 期。
2. 葛瑞絲·雷堡及芭芭拉·肯恩 (Grace Lebow, Barbara Kane) 著。劉慧玉譯。(2018)。《如果父母老後難相處》。出版社：橡實文化。
3. Erikson, E.H. & Erikson, J.M. (1997). *The life cycle completed: A review*. New York: W.W. Norton & Company.

基督教靜觀工作坊的「點滴分享」

2021年3月13日星期六，心靈靜舍主辦基督教靜觀工作坊，由前中國宣道神學院靈修神學專任講師彭順強博士主領。這個朝九晚五的工作坊，採用了實體和網上混合模式進行。在風和日麗的這個周末，位於旺角鬧市的心靈靜舍，聚集了寥寥幾位率先報名的幸運兒和工作人員，其他想現場參加的逾50位後來者，唯有加入網上大軍一同學習。疫情爆發以來，網上講座如雨後春筍多不勝數，這次報名人數達330人之多，出席者約7成，除了本地參加者，亦有內地與海外人士，這份踴躍顯示人心飢渴，在亂世中想親近上主，尋找信望愛的源頭！（當天YouTube錄影可於「心靈靜舍」Facebook重溫。）

當日的精彩內容包括：

- 一、簡介坊間「靜觀」
- 二、基督教「默契主義」的傳統
- 三、身體神學
- 四、東正教的「耶穌禱文」
- 五、《神操》的「默觀」和「明辨」方法
- 六、「歸心禱告」的理念和各種操練方法
- 七、基督教版的「靜觀呼吸」、「身體掃描」、「靜觀步行」、「靜觀進食」
- 八、「整全基督教靜觀」——兼顧身心社靈成長的半小時操練



以前聽過彭博士講解基督教靜觀，也學過神操的明辨、耶穌禱文、歸心祈禱等，今次溫故知新，感恩仍有觸動與進深，不僅長知識，更在即場練習中有深刻的體會。篇幅所限，我只簡單分享一二。

我體會到任何靈性操練方法，均有其源流與深意，香港人重視實效與效率，每每急於問「如何」而忽略「為何」，知其然而不知其所以然，甚至學了形式，不明白內容或方法的精義。我欣賞彭博士

拒絕快餐式即食靈修，花了很多時間解釋源自禪的靜觀與基督教的默契主義有何異同，有沒有衝突，運用時有甚麼要注意等。概覽式的理解有助大家在認知上加強基礎，再練習體驗就更明白了。

以歸心祈禱為例，我上過堂，看過書，操練過很多次，今次再聽彭博士娓娓道來，又有深一層領悟。以前只把它當成聚焦、入靜的練習，忽略了歸回內心深處的方向，而且每天可以重複多次，目的是把專注力放在神，由簡單的禱詞（sacred word）進到與神同在中，由認知進到感受，超越禱詞的內容（beyond words），在心靈深處與主相遇，共融合一，centering prayer 歸心祈禱這名字取得真貼切。

另一個得著是與「釘在十字架上的耶穌」對禱。我正學習神操，熟悉福音默觀，卻沒有留意到在意識日常觸動心靈的事件時，對禱的對象是正身懸十字架的耶穌。這跟與天父對禱大不同，尤其涉及人間苦難、不公義、痛苦時，誰比受苦的基督更明白我們？祂面對的屈枉、欺壓與身心痛苦無人能及；祂在，祂知道，祂感同身受，因祂走過苦路才復活升天。這給我莫大的安慰與盼望，看著耶穌受傷的身體，大愛捨己的眼神，在痛苦無助中與受苦的主更深連結……

所謂「學功不練功，到老一場空」，但願所有參加者，包括看網上重溫的朋友，下定決心呼朋喚友，一起操練與分享，持之以恆，透過不同方法進到默觀中，與主契合，以致在亂世中找到出路與召命，實在地每天與神同行，阿們。

（分享原載於「心靈靜舍」Facebook，獲作者允許刊登）





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。



韌力

「患難生忍耐，忍耐生老練，老練生盼望，盼望不至於落空，
因為神的愛，已藉著所賜給我們的聖靈，澆灌在我們心裏。」
(羅馬書 5:3-5)

Michelle Wing Chiu Chan
Resilience Blink Blink, 2021
Acrylic on paper

中心消息

人事消息

專業團隊新成員

崔偉邦先生 Patrick 已於 2021 年 1 月加入誠信臨床心理學家團隊。崔先生曾任職投資銀行，後進修心理學及臨床心理學。他曾任兒童品格教育導師，擅於跟兒童相處及促進家庭關係。他亦是婚姻輔導員，已為多對伴侶及多個家庭提供服務。

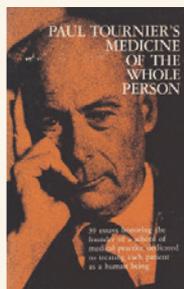
崔先生是 LEGO® SERIOUS PLAY® 導師，具豐富企業經驗，積極為社區、機構、教會及學校舉辦有關心理健康、正向心理學及領袖訓練的講座及活動工作坊。

更詳細的介紹及預約資料可登入瀏覽中心網頁 http://www.allianceholistic.com.hk/tc/professionals_detail.php?id=55&cate=1



信仰與心理 拉近 講座：

認識杜尼耶醫生



杜尼耶醫生 (Dr. Paul Tournier)，早於1940年在日內瓦寫了他第一本名為“Médecine de la Personne” (“Medicine of the Whole Person”) 的著作，是「全人醫療」的先驅。「全人醫療」的倡導者有堅定的信仰背景，卻並不建基於某些特定的基督教教義，亦並非以宣教為他們的目的。他們不排拒不同信仰的人，而是嘗試穿透病者一切的外衣和身分，直至觸摸到他們作為一個人的獨特性。從一個信仰角度而言，當受助者真正被視為一個人，他就被置於上主的亮光之中。



報名方法：掃描二維碼即可網上填寫報名表

截止報名：2021年5月24日

查詢電話：6755-2176

費用：講座免費 / 自由奉獻支持心靈靜舍工作

主辦機構



協辦機構



日期：2021年6月1、8、15、22日

逢星期二，共4堂

時間：晚上8:00-9:30 (ZOOM)

講者：許立中先生

主持：陳玉麟醫生 (精神科專科醫生)

回應：譚日新博士 (臨床心理學家)

對象：對基督教信仰與心理學整合及
反思有興趣人士

內容

1. 杜尼耶其人及其對心理學的理解
2. 杜尼耶對信仰的理解：信仰的神學思考
3. 杜尼耶的方法論及其對現代社會的理解
4. 信仰與心理的結合：心理學與宗教的對立、科學與聖經、宿命、自由意志、罪與苦、宗教與精神病、罪咎與恩典、宗教經驗等

講者簡介



許立中，資深專欄作者，擅於從具體生活經驗及社會觀察反省信仰、思考人生，著作逾十餘種，當中揉合了不少對神學、心理、哲學與文學的反思。早年作品包括《人世間》、《相對論》、《思潮起伏》、《亂中尋序》、《一個現代基督徒的信仰自白》等；近年作品有《道在路邊》、《與大師對話》、《雞毛蒜皮的信仰》、《只緣身在此山中》等。許先生退休前為中大醫學院醫科生宿舍經理。