



### 本期內容

編者的話	1
暢談心理學 毒男·A0·出pool ——你講緊啲乜?	2-5
靜心靈思 朋友，放心地哭吧!	6
育兒路 看見	7
心靈小天地 夢之旅(二)	8-11
瞬間看心理 Keep Cool and Carry On	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 楊明康醫生 黃麗興醫生  
康貴華醫生 鄺保強醫生 黎智麟醫生  
何定邦醫生 盧德臨醫生  
張鴻堅醫生 陳慧端醫生

### 專業團隊

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

### 中心地址

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

網址：www.allianceholistic.com.hk  
電郵：info@allianceholistic.com.hk

### 第四十三期通訊編輯小組

督印：李詠茜博士  
編委：譚日新博士  
吳張秀美女士  
許丘加莉女士



## 編者的話

譚日新博士

前陣子中心同事與顧問醫生團隊舉辦了退修日，因疫情的緣故我們停辦了幾年實體的聚會。有別於以往著重專題及企劃分享，今年我們定主題時想到了 Reconnection (重新連結)，希望透過藝術、音樂、個人及專業分享等活動，讓同事能多分享及互動，說說過去幾年沒機會面對面分享的經歷，能與自己、同事及上帝連結起來。當日我們在防疫措施放鬆後再次見面，分享及互動，渡過了快樂的一天。



事實上，過去幾年間，我們當中有同事及親友先後離世、有經歷大病、也有移民等，使我們想到，能聚在一起分享及相聚不是必然的，是一份恩典。雖然我們知道「天下無不散之筵席」，但總是珍惜相聚的時間，感到「有你真好」。或許我們小小的經驗，也是香港過去幾年大家疫後的處境。若我們過去也因防疫與人少了聯繫，希望大家與朋友及家人能多相聚，又或要重新連結，珍惜眼前好好共聚的時間。

今期通訊的專欄文章，是對人生不同處境的探討及分享。筆者的文章嘗試解構單身人士常有的迷思及困局；心靈靜舍的小驢分享如何陪伴一位朋友面對妻子突然離世，實踐聖經所說「與哀哭的人同哭」；郭麗芳姑娘跟我們分享一間社企餐廳，如何透過「看見」有特殊需要的員工去發揮其所長，從而帶出對小孩的培育應因材施教。歐靜思姑娘延續與我們分享她在大病時所發之夢的分析，值得我們深思細想；陳穎昭博士如常與我們分享她的心靈畫作，今期的主題是「Keep Cool and Carry On」，希望大家能活得泰然自若。

當你們收到通訊時，大概是暑假尾聲或剛剛開學的時間，希望你們也過了一個美好難忘的暑假，能與家人及朋友有美好相聚的時刻。而同學們無論過去一年有任何的成敗得失，希望今年你們可重新出發，投入新學年的開始，向著目標進發！

# 毒男、A0、出pool ——你講緊啲乜？

譚日新博士  
臨床心理學家

「毒男」是香港潮語，據說源自日文「獨男」，是指欠缺社交能力的單身男性，在結交異性方面，往往只會暗暗喜歡一些網紅或 KOL (Key Opinion Leader)，實際行動則欠奉。而「A0」也是香港潮語，意即代表一個人從未拍拖的狀態，A 代表 available (單身)，之後的數字代表拍拖次數。而另一潮語「出 pool」，則是形容單身人士好像被困於苦悶的水池 (pool)，找到男 / 女朋友後便能脫「出」苦水了，故被形容為「出 pool」(潮語字典, 2023)。雖然現在有些青年人因為對現況不滿，會選擇不工作、不結識異性及不考慮結婚生子等，但有不少仍想談戀愛、結婚，當中遇到不少掙扎和困難。筆者會嘗試與大家一起解構單身人士常見的迷思及困局。

## 虛擬個案 (一) —— A0 仔入大學想「出 pool」

筆者在美國進修時曾聽過一個例子，一對中年夫婦向一位 30 歲左右的女心理治療師求助，希望 19 歲內向的 A0 兒子 Peter，能在一個安全的治療環境下，跟這位相對年輕的女治療師傾談，在入大學前惡補一下，可更明白女性和學懂怎樣與女性相處，以致更能適應大學生活，有望在大學時可出 pool。

## 虛擬個案 (二) —— 中年女生被迫單身

陳小姐為 30 多歲的專業人士，在過去十多年大學畢業後，一直為事業拼搏，千辛萬苦終於得到了專業資格及晉身管理中高層。可是因沒有時間放在建立友誼，甚或男女關係上，所以在這方面仍是交白卷。人生已到 30 多歲，即醫生建議的最佳生育年齡上限，故很想快些結婚生子。也眼看身邊不少朋友已婚，開始有小孩，感到自己好像落後了很多。陳小姐過去很抗拒用交友程式或相親等方法去結交異性，但最近也覺得可能要考慮使用了。

## 虛擬個案 (三) —— 離婚後想再婚

45 歲的 John 是一名日更的士司機，五年前發現太太有婚外情，最後因解決不了婚姻問題而導致離婚，及後兩名讀小學的兒女與 John 同住，日間由 John 的母親照顧。經過五年的療傷之後，最近在新返的教會認識了一位 38 歲的單身專業人士 Mary，想考慮跟她發展關係，但不知她會否嫌棄自己曾離婚並有兩名兒女，其中 8 歲的兒子更患有「自閉症譜系障礙」，也感到身份地位好像不是「門當戶對」。

心理學是研究思想、情感、行為和關係的一門科學，希望透過本專欄能夠讓你多認識心理學，從而更了解自己與別人，在關係和工作上有所提昇。

可是又感到自己有情感需要，也希望兒女有一位新媽媽可照顧他們，特別是 John 70 多歲年邁的母親，最近身體好像大不如前，已不太能照顧孫兒女了，心裏正躊躇應怎辦才好？

### 怎樣才是圓滿的人生狀態？

上述三個雖然都是虛擬個案，但當中也道出了不同年齡及婚姻處境下想結識異性的掙扎。曾經有人問，單身從沒結婚是否一種遺憾？到底怎樣的人生狀態才算正常？才算圓滿？

### 尋找正確的那一位？

希臘哲學家柏拉圖（2007）在著作《會飲篇》提到，因天神宙斯和眾神擔心人類過於強大，會不敬神靈，於是把人劈成兩半，故每個人都只是半個人，人生命的目標就是要去尋找失散的「另一半」，才能恢復原初狀態去過快樂和幸福的生活。你相信這個神話嗎？假如這講法是對的話，那為什麼有這麼多不美滿的婚姻和離婚個案呢？有人會說因為「搵錯咗另一半」，所以便不停去轉換，希望在碰碰撞撞中找到正確的那一位（Mr/Ms. Right）。這令我想到荷裡活傳奇女星伊利沙伯泰萊（Elizabeth Taylor, 1932-2011），一生經歷過八段婚姻，最後一段婚姻在 1996 年結束，而在她人生最後的 15 年，再沒有結婚了（The Editors of Encyclopedia Britannica, 2023）。當然有人會覺得這是一個很極端的例子，也不代表所有再婚也是不好的，有些人也可有美滿的再婚生活。甚至以往不少反對離婚的教會，在不願意的情況下，也要接受離婚的信徒，並牧養他們各方面的需要，包括他們考慮及適應離婚再婚帶來的苦與樂。

### 三十頭是適婚年齡？

像陳小姐的中年單身女生，有沒有一些出路呢？似乎沒有簡單答案，當然，單身人士永遠也可嘗試追求一段關係，困難是有些女生感到受限於適宜生育的年齡，故好像三十多歲沒有談戀愛便會錯過最佳生育時間。有些甚至在二十多歲仍未談戀愛時，便考慮用「凍卵」科技保留健康的卵子，留待婚後之用。有些女生則覺得不一定要生小孩；有些也會考慮借助生育科技的幫助，假如不成功產子也可考慮收養等，所以她們沒有強迫自己在某個年齡之前一定要找到男朋友，更不會出現為結婚而結婚的處境——因這往往也不一定帶來真正美滿幸福的婚姻，甚至不少人會後悔結錯婚。要面對一段不愉快的婚姻，甚或考慮要離婚，這比一直保持單身更為不妙。

### 四種愛

有人相信單身的人是孤單的、沒人愛的、性格怪怪的，難聽一點會被戲稱為「賣淨蔗」、「籬底橙」或「溝唔到女」等充滿侮辱的字眼。好像以上 Peter 的父母一樣，希望兒子在大學時不要被人歧視。其實，真的一定要在讀大學時結識到異性嗎？遲些工作時再認識不可以嗎？另一方面，我們真的沒有認識一些健康快樂的單身人士嗎？當我們談及耶穌、使徒保羅及德蘭修女等也是單身時，有人說「很離地呀，他們是偉人，我們只想做一個普通人！」當然，單身人士會缺少了男女間的感情，但到底男女感情是否人生必須有的關係呢？假如我們相信英國大文豪 C.S. Lewis（1960）所說，人生所有關係也可包含在四種愛之內，即男女、家人、朋友及神與人。所以男女關係只是四種中的一種，不是世上唯一的關係。事實上，不少快樂的單身人士，他們在家



人、朋友及與上主（神）的關係也可以建立得很好，不一定會感到有很大缺失，人生也可過得很充實、美滿。

## 愛情三角論

有人會問，男女關係與其他關係有什麼分別呢？美國耶魯大學心理學教授史坦伯格（Robert Sternberg）在 1986 年發表的愛情三角論，指出愛情包含親密（intimacy）、熱情（passion）和承諾（commitment）三大元素（看下圖）。而當中「熱情」中的性愛應是夫妻間獨有的，而「親密」則是男女情感上的連繫，「承諾」就是兩個人願意委身於一段關係。假如一段感情當中只有一種或兩種元素，便會形成不完美的關係，如下圖所示。例如只有「親密」和「熱情」，只會形成「浪漫的愛」，因缺少了「承諾」，關係不能長久；而「親密」加「承諾」但缺乏「熱情」，只會有「友誼式的愛」，這會在一些「拍拖但不考慮結婚」的關係中會見到；而「承諾」加「熱情」只會有「虛幻的愛」，因沒有「親密」在兩人當中，例如閃婚。故史坦伯格指出，一段美滿婚姻必須包含三方面的元素，才能達致「完美的愛」（Sternberg, 1986）。從這三個因素可看出，在其他關係如朋友、家人及上主也可以有「親密」及「承諾」，唯獨是「熱情」只應發生在愛情及婚姻關係內。



## 只有單身人士有性掙扎？

有單身人士感到，雖然可以有家人、朋友及上主的關係，但沒有丈夫或妻子可以得著以上「熱情」中的性滿足，感到不知可怎樣面對，尤其是在性愛上比較保守的人士或宗教信徒，他們不會發生一夜情或召妓，當有性需要時偶爾只用自慰去解決其性需要，之後也會感到不少掙扎，因與其人生或宗教價值不符。故他們很羨慕已婚人士，可以有一個固定

的性伴侶。可是，好好處理自己的性需要是所有人也要學習的功課，不單是單身人士。事實上，已婚人士可能更需要學習，因他們在婚姻內能慣常地享受到性愛的滿足，但有時會因著種種原因，夫婦間不一定可以時時刻刻滿足對方，例如妻子月經或懷孕時不方便，故丈夫在這些情況下也需要學習面對自己的性需要，學懂怎樣節制、等候及與妻子協調等。總的來說，無論是單身或已婚人士，也需要學懂好好處理自己的性需要，否則可以出現不少問題。

## 人生快樂兩大範圍

假如我們相信人生有兩大範圍滿足才會感到充實、豐盛及有意義，就是「成就」和「關係」，正所謂要「工作成功」（work well）及「感情美滿」（love well）。「成就」可包括工作、學業、義工及教會的事奉等，而「關係」包括以上所提及的四種（上主、家人、男女及朋友）。假如我們在「成就」方便感到充實，便會在一個大的範圍上感到滿足，人生感到更有意義。而在「關係」的範圍上，雖然單身人士沒有男女關係，也可以在另外三種關係上得到滿足。筆者認識一些單身人士，有些是宣教士，有些是中學老師，他們過去在 20-30 多年也委身服侍一些群體，感到他們有滿滿的大愛，與家人的關係也非常好，跟上主也很親近，絕不感到他們有甚麼缺欠，他們擁有的是一個令人羨慕的生命。相反，筆者也接觸過一些已婚人士在四種關係上也不一定很滿足，例如有些朋友不多、家人關係也不怎麼好、婚姻也不大幸福。所以一個人是否快樂，也要看成就和關係兩個範圍上整體是否滿足，而不單單取決於有沒有男女關係。

## 婚後也可再經歷單身

現代夫婦不一定可以白頭到老，可經歷離婚或喪偶，也不是所有人也會再婚，故曾結婚的人也可經歷再單身，好像以上虛擬個案（三）John 的例子，想再婚也是可以理解的。有幫助離婚再婚的資深婚姻輔導員指出，一般離婚者需要約 2 至 3 年，才能接受離婚的事實及適應當中的轉變（黃麗彰，2015），也需要好幾年的時間去整理上一段婚姻帶來的傷痛。假如離婚者心急，在沒有好好整理上一段婚姻的經驗，過早進入另一段關係，可能在再婚的初段蜜月期仍未出現問題，但當感情慢慢穩定下來後，上一段婚姻的問題或許以不同形式再浮現。若 John 真的不知可以怎樣面對目前的困境，可先跟教會傳道人傾談一下自己的需要及困難，亦可考慮尋求專業輔導的幫助，去評估此刻是否適合再婚及要注意什麼。

## 為出 pool 作出積極準備

假如真的很想出 pool，可以做什麼呢？以下有幾點可以和大家思考一下：

### 1. 重定優先序

像以上虛擬個案（二）陳小姐一樣，有些人覺得自己工作生活已非常忙碌，哪有時間去認識異性。須知道終生的伴侶不會從天而降，需要花時間和心機去物色。另外，亦要問自己現在是否一個適合的時間去開始一段關係。假如你真的非常忙碌，可能要重新想想，願意去結識異性的決心有多大，生活上有哪些事情可以放下及重整，讓自己可抽身準備迎接一段關係的開始。

### 2. 擴闊生活圈子

假如你遵循傳統方法，即從自己的圈子中去物色對象，則要看你的圈子是否寬闊。如不，你可能要擴闊自己的圈子。例如參加一些義工或課程等，多認識一些異性朋友，才有可能從當中找到「啱心水」的對象。至於是否使用現今流行的交友應用程式或快速約會（speed dating）等服務，則要視乎你是否可以接受當中的好處與壞處，需謹慎而行。

### 3. 重整外觀

可向信任的家人或朋友詢問意見，看看自己在外觀上是否需要整理一下。例如有些男士經常穿著背心短褲、頭髮凌亂、面部長滿暗瘡，整體感覺很不乾淨、太隨便，可想像女生見到已感覺很不舒服。故此，在一些社交場合結交異性，這些男士應考慮穿得比較認真及「醒目」一點，髮型和面部的暗瘡也可能需要改善一下。當然到底要改善到什麼地步，則見仁見智。例如曾有人問「箍牙」是否也是整容，雖然大部分人也可接受。至於動用整形外科手術去改變鼻樑、面部大小等，則不是很多人也可接受。重點應該是代價不應太大，而當事人和關心自己的家人也可接受的地步。需知道我們應尋找一個能真心接受自己的人，而不應太勉強自己去迎合別人的期望。

### 4. 改善社交技巧

對有些人來說，好像以上虛擬個案（一）A0 的 Peter，社交技巧較弱或過份內向，可能需要透過一些社交技巧訓練，去改善自己與別人打開說話的隔膜，增進多一些與別人談話的內容。而另一些人，

雖然沒有與別人打開話題的困難，但往往也「開口夾著脷」，很容易得罪人，別人感到很難跟他們相處，所以應該找一些成熟及認識自己的人去多瞭解自己，從而改善及學懂與人建立關係。如果這些人士完全沒有頭緒，可考慮參加一些社交技巧改進課程或小組等。

### 5. 建立合理期望

有些人很想一擊即中，希望第一個拍拖的對象便是終生伴侶。當然，能與初戀情人開花結果是一個很美麗的結局。但英國有調查顯示，只有約四份一人會與初戀情人結婚（Dahlgreen, 2014），有更多的人是與初戀分手，與其後談戀愛的人結婚。但我們不應有怕輸的心態，因可能失敗而不敢開始一段關係。事實上，在談戀愛階段應作多方面思考，看對方是否一個可以成為終生伴侶的對象。如有猶疑，可詢問一些成熟及認識雙方的人士詢問意見。亦可考慮早一些做婚前輔導，去瞭解雙方是否適合進入婚姻。

參考資料：

1. Dahlgreen, W. (2014). Are first-love marriages the strongest? YouGov. Retrieved from <https://yougov.co.uk/topics/politics/articles-reports/2014/09/29/marriage-first-love-deepest>
2. Lewis, C.S. (1960). *The Four Loves*. New York: Harcourt, Brace.
3. Sternberg, R. J. (1986). *A triangular theory of love*. *Psychological Review*, 93(2), 119–135. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.119>
4. The Editors of Encyclopedia Britannica. (2023). Elizabeth Taylor. Britannica. Retrieved from <https://www.britannica.com/biography/Elizabeth-Taylor>
5. 柏拉圖著。王曉朝譯。(2007)。《柏拉圖（會飲篇）》。台灣：左岸文化。
6. 黃麗彰。(2015)。《幸福的實踐——婚姻輔導解構，第二版》。香港：突破。
7. 潮語字典。(2023)。下載自 <https://hkdic.my-helper.com/>



# 朋友， 放心地哭吧！

小驢



接通朋友遠方的來電，無言無語，在靜寂中只有對方的哭泣聲，此刻短暫的等待尤如已過千年的煎熬！

朋友的妻子前一晚突然離世！在毫無心理準備下倆夫妻便要陰陽相隔，痛不欲生。他心中充滿着很多疑問和憤怒，「為什麼會發生這事？」「為什麼是要她離開？」「上帝看見嗎？祂是慈愛嗎？」一連串的問題，衝擊著我倆人性的限制。此時此刻，神學、心理學或其他冠冕堂皇的學科顯得軟弱無力！

「風雨過後必現彩虹！」「上帝是全知全能，必然有祂的美意！」「應耐心等待，將來必有從上帝而來的冠冕！」這些是我頭腦上反射式的標準答案，我要用盡全力，禁止自己衝口而出這可會令他更加痛苦的說話。

我默言、我只能傾聽陪伴這位受重創的摯友，彷彿彼此被苦難傷痛連為一體，當中沒有太多思考或安慰之言詞。即使朋友對上帝有很多質疑，我總不能代替上帝作出任何回應，但我深信上帝一直在場，祂同樣感受到朋友之悲痛，甚至比起我們還要更痛。即使是人世間之父母，往往比起受苦的兒女更為難過，何況是我們的上帝！祂曾道成肉身，經歷過人世間的種種苦難，甚至死於十字架上，盡顯對我們的愛。

當我事後靜下來反思時，總感到有心無力，好像只能眼巴巴看著朋友受苦，而自己也不能作什麼。難道心理學只可以用特定語言去分析人的內心世界，卻不能超越世間之苦難！神學只是神學家們有系統地歸納對上帝的想像，在苦難當前只是留下一些遙不可及的神性大道理！

生活充滿着種種問題和挑戰，我們自幼便被訓練成為解決問題的專家，不論教育程度或社會背景，我們總有一套思考模式幫助我們解決困境。在弱肉強食競爭激烈的社會裡，教育的方向不其然地朝向這個目標，愈有能力解決問題，便愈有社會價值，思辨能力和知識成為成功之重要元素。但人生問題是否全都能夠迎刃而解？相信大家都會認同人的有限性，在苦難當前，人的限制表露無遺。但這正是上帝邀請我們進入另一環境，放下我們的慣性，無必要刻意解決眼前所有的問題。

朋友妻子突然離世，我倆只有默言和眼淚，心中充滿著種種問題，試問除了上帝自己以外，有誰能回答這些問題？心理學對人的行為、思想及情感提供了很多有用的知識，使我們明瞭關於人性心理的運作情況，從而在不同的處境下作出相對應的調適。心理學教懂我們人性的普遍哀傷反應，在哀傷早期可會否認死亡之現實及出現混雜之情緒，可會遷怒於離世者無情地撇下家人離去；自己沒有做好照顧本份；亦會埋怨那創造者之不仁，冷酷地容許這悲劇發生。這些人性真實的感受應被接納和理解，無須刻意偽裝為平安喜樂，高聲讚美上帝這美意！心理認知能幫助我們緊貼人性，有勇氣地面對真正的自己，才能純真地與上帝擁抱，建立更親密的關係。要認識上帝必先要認識真正的自己，因我們對上帝的認知總離不開我們對祂獨特之想像。聖經話語及神學概念正是指示我們當走之正確方向，好使我們在屬靈路上掙扎時不至於誤入歧途。

朋友喪妻之痛，我沒有資格及能力解答他種種疑問，但在上帝面前，我願意坦然擁抱他的人性，一起經驗這位既有人性又超越之上帝。

# 看見

郭麗芳姑娘  
心理輔導員

若你在育兒路上正面對種種挫敗、氣餒，甚至感到絕望，盼望這期與你分享「Dignity Kitchen 廚尊」的故事，能夠帶給你一點感動，甚至激勵。

「廚尊」是座落上海街一間來自新加坡一社企的餐廳。聘用的員工九成都是傷健，或有特殊需要的本地弱勢社群。大家身處一個共融工作環境，按大家能力的差異被分配合適的工作。

這裡的每位員工都有自己獨特的故事：半身痠攣，右眼失明的她，「廚尊」為她提供特製廚具，協助她處理食材。經過半年的練習，她能夠由切食材、熬湯到煮麵，親手烹調出一碗屬於她的麵。「原來自己真的做到，不用依靠其他同事！」她感到興奮、喜出望外，也自信能夠獨當一面：「不要什麼都說不行，先試一試！」。餐廳創辦人不看他們的不足，只看他們有的能力，並給予機會發揮。在這裏互相照顧，彼此分享的群體生活，得著開心、滿足，能力得以發展。創辦人就如這餐廳的父母，肯定、欣賞他們不同的、獨特的能力，幫助他們透過工作被賞識，重拾尊嚴，讓他們能夠真正實現自己的生活，重新融入並回饋社會。創辦人只看員工的能力，我被提點也要這樣看待孩子：給予孩子機會，自己去完成日常生活中有能力做的事情，日復一日，培養孩子獨立自主、自我照顧的能力。讓孩子自己穿衣服，鞋襪，幫忙掃地，抹地，切菜，洗碗，包水餃等，都是一些孩子能參與和訓練大小肌肉的活動。

某天，我與孩子一起煎心形蛋，每一個步驟，孩子都很想自己來……選蛋、洗蛋、打蛋，到倒蛋……孩子全程親自落手參與能為自己煎一隻心形蛋，那份喜悅真是很珍貴！她們更在父親節要親手為爸爸送上色香味俱全的心形蛋，連最後加上小小生抽，開樽蓋的動作都想自己來。當與四歲、六歲的孩子一起煎蛋時，才發現當中有那麼多小步驟。當孩子掌握每個小步驟，再經過重複的練習，會變得越來越容易，越純熟，小手越來越有力，靈巧。還有，發覺孩子開始變得主動，要自己執書包，主動拿起掃把幫忙掃地，幫忙吸塵。當孩子有動力做時，這些工作都成為遊戲，他們認真做，但做得開心又滿足。

給孩子合適的工具，安全的環境，讓他們能夠鍛鍊和發揮。面對無限精力的孩子，讓他們有機會攀高爬低，通過攀石牆、爬架、行山、跳繩等各種的活動，讓孩子有鍛鍊身體的機會，不單單訓練孩子大小肌肉，更當玩到樂不思蜀，出一身汗，那份開心，滿足更是良藥。

帶著孩子到「廚尊」品嚐特色美食，和她們講解「廚尊」背後的故事，讓她們看見每位員工自身面對不同限制但都學會樂觀面對，她倆聽得津津有味。訓練普通人已有一定難度，訓練傷健人士從事餐飲服務，就難上加難。學員面對這份艱難的任務，他們做到了！讓孩子從小看到社會上的弱勢社群也如普通人一樣，努力工作，學習面對自身的困難與挑戰，只要積極，想辦法面對，迎難而上。

# 夢之旅 (二)

歐靜思姑娘  
榮格分析師

8

上期通訊刊登後，多謝朋友們的回應，他們的回應是一份鼓勵。透過夢的分析，有朋友對我當時的狀況多些明白、對無意識感到好奇、對某些象徵產生共鳴，亦有朋友感到夢境是不真實，難以體會我當時的感受。

無意識的領域如海洋般無邊無際、深不可測，人不可能完全掌握，卻可以謙卑地去探索。夢是探索無意識其中一個重要的途徑。對夢的理解，不是一種知識，亦不是一種理性分析。人感到不懂自己的夢，並不是未掌握到分析技巧，而是未有跟無意識建立一種連結。夢的分析沒有對或錯，最懂夢境意義是造夢者，非解夢者，所以我常鼓勵受助者對他們的夢作出聯想，重複地嘗試，就此與無意識建立起一條互通的橋樑。

上期的《夢之旅》，我由陸地去到海上，渡輪上的黑衣女職員帶我進到荒涼之地，再由 Q 醫院去到 M 醫院，經歷約束、求死，完結前離開了 M 醫院急症室，來到岸邊望著茫茫大海……邀請大家現在跟我再次上船，經歷另一段海上旅程。

## 第五幕：再上渡輪

天黑了，沿著石路來到碼頭，上了船，船隻較上次的渡輪大。我喉部仍有 2 條喉管

和腹部的引流管，坐在輪椅上，雙手被約束。在渡輪上聽到的鳴笛聲，嗅到汽油味，知道船準備啟動。看見牆上有燈牌，顯示多處地方的名字，但我不認識那些地方，也不知道要去那裡，更擔心我坐輪椅要如何下船。船上乘客不多，每當渡輪泊岸時，有稀疏的乘客上落，就這樣渡輪停泊了幾個地方……

再次走上渡輪，這渡輪跟上次的完全不同，雖然船隻較大，但設備並不新穎和舒適，對於前路仍是迷茫。這幕令我深刻，是出現了五官感覺其中的四種，視覺、聽覺、嗅覺、觸覺，只是沒有味覺。視覺——看到船隻的環境，聽覺——聽到鳴笛聲，嗅覺——嗅到汽油味道，觸覺——雙手被約束。味覺跟食物有關，夢中沒有味覺，因為喉部的喉管，令到進食的能力消失了。我對五官感覺並不敏銳，但夢中透過五官功能，知道船隻再次啓航，經歷第二次的海上旅程。

榮格的心理類型，有兩種基本，內向 (Introverted) 和外向 (Extroverted)；和四種功能，思維 (Thinking)、情感 (Feeling)、直覺 (Intuition)、感覺 (Sensation)。各人身上皆有這四種功能，只是強弱有別，我知道自己較強的功能是情感和直覺，夢中出現了我的五官感覺，有可能是我最弱的功能，



稱為劣勢功能 (Inferior Function)，存在於無意識，在意識的外在世界並不活躍。

### 第六幕：再遇黑衣少女

當下發現我仍在渡輪上，但轉到一較細小的船艙，跟上次的渡輪相似，艙內沒有玻璃窗，只有帆布作為擋風之用。天空一片漆黑，風吹得帆布啪啪聲，感到寒風刺骨，當下再次感到絕望，並有強烈的求死慾望，嘗試掙扎和解放手腕上的約束，但失敗；再意圖咬斷喉管，但也失敗。感到極度沮喪和痛苦，就連自我結束痛苦的能力也沒有。此刻，有位身穿黑衣服的女子進來，是上次在渡輪上遇見的女職員。她走到我面前，看著我手腕上的約束，再用疑惑眼神看著我，我猜她可能看我是犯了事而受到懲罰，感到委屈。我示意請她解去我手腕上的約束，再用盡全身氣力說：「幫我」，她只回應：「不要放棄」，就離開了。我再次掉進絕望的境況……

來到另一船艙，似曾相識，再次感到求死的慾望，也遇上曾經在第二幕《四十二期》出現的黑衣女職員。上次女職員沒有跟我互動，今次她主動走到我面前，並回應我，只是她的回應並不是解除我

的約束，反而留下四個字「不要放棄」。夢中並不感到她在幫我，但此刻我問自己，甚麼才是幫助？回應我所求就真的是幫助嗎？或許當我想逃避痛苦，女職員懂得我真正的需要，才沒有回應我心裡的請求。

在治療過程中出現的併發症，帶來多個系統的功能受損，死亡真的多次跟我擦身而過。夢中求死是要逃避現實中的痛苦，是願望或補償的功能。黑衣女職員的出現，跟死亡的元素有關，但她沒有帶我進到死亡，相反明白我的困難和痛苦，鼓勵我「不要放棄」。

上期專欄曾經提到螺旋形迷 (Labyrinth) 的入口和出口是同一位置，只有一條路直達中心。上次黑衣女職員的渡輪送我去到荒涼之地，今次她帶我由荒涼之地離開，那荒涼之地不就是人的心靈深處，而她也成為這段旅程的守護者。

### 第七幕：醫船

我又轉到另一船艙，但這並不是早前的渡輪，設備較舒適和不會被寒風吹到。我躺在床上，仍然有喉管和雙手被約束。當船隻泊岸時，看見外面天色黑暗，但有色彩斑斕的光管，感到船隻停泊在熱鬧的市區

內，有少數乘客上落……

看見有穿著護士制服的職員出現，原來這是一艘醫船，他們是Q醫院急症室的醫護，見到喜愛扮鬼臉的醫生和惡護士。惡護士認出了我，不高興地說：「又是妳，妳的情況很惡劣，死了就不用連累他人」，然後跟她的同事說我是個麻煩病人。我心裡憤怒，也不希望見到他們，在絕望中又想到尋死，此刻見到一位身材高大的中年男士，平頭裝髮型，配上太陽鏡和全身黑衣服。我示意請他過來，他走到我床邊，我努力說出「幫我」兩個字，事實上我希望他解開我手腕上的約束，我就可以自己拔去喉管。他沒有如我所願，也沒有說話，但為我蓋上被子，就回到他自己的坐位上，我再次感到失望……

醫船內的醫護又開派對，他們訂了很豐富的刺身美食。A醫生來到醫船找我，他沒有跟我說話，先讚賞他們的美食，然後我聽到他跟醫船上的醫生主管討論我的病情。醫生主管說我的情況複雜，計劃請一位日本專科醫生為我做手術，但需要花時間安排，而那位醫生是日本肝膽胰專科的權威，暫時我先回Q醫院接受治療，A醫生認同他們的安排就離開了。當時我想是否要去日本做手術，無論怎樣也是一個希望……

由輪椅轉到床，是更無助的狀態，但似乎我已離荒涼之地很遠，再次進入繁華的市區。再遇上Q醫院的醫護，感到是自己的不幸。當我清醒過來，知道我的情況很複雜，但沒有一位醫生告訴我在昏迷期間發生了甚麼事，唯一知道是很多朋友和親人十分擔心、難過，我真的給大家帶來很大的麻煩。此刻細想惡護士的說話，似乎也是我對自己說的話，對Q醫院醫護的憤怒，也是對自己的憤怒。

當人在絕望的時候，求生意志就被削弱，又有黑衣人出現。上次的黑衣人是船上的女職員，今次是一位中年男士。這位男士戴上太陽鏡，看不到他的眼神，面上也沒有甚麼表情，但他為我蓋被子的動作令我感到溫暖。向兩位黑衣人求助，是希望結束已不能承受的痛苦，二人沒有回應我的請求，但真的在幫助我。

傳說中，死神或死亡使者的出現，是要奪走人的生命，多數以骷髏骨、魔鬼的形象出現，表現出醜陋、猙獰、邪惡的面貌。在不同的文化，死神有男性亦有女性。我曾經以為兩位黑衣人是死亡使者，雖然他們並不親切和藹，但也不邪惡和可怕，只是冷漠和神秘。黑衣人沒有把我帶走，而是跟我一起走過這段死亡之旅。

我的昏迷令很多人擔心，看到我狀況的人，都相信我是不能活下來。所以當我醒來，大家都高興，亦說這是奇蹟。醫生說：「妳本來死了兩次」，護士說：「開心見妳醒來」，病室助理笑着說：「最困難都過了」。他們跟我在夢中遇上的醫護很不同，他們親切和友善。我死了兩次，意思是有兩段時間我處於十分危殆的狀況，可能黑衣人就在那時候出現。面對生死的掙扎，醒來才感到活著真的很好。

A醫生出現，今次他沒有要求帶走我，並相信Q醫院的治療對我有幫助。日本肝膽胰專科權威成為我的希望，現實中我就是出現了肝膽胰的問題。對於日本或日本醫生，我沒有甚麼聯想，但權威給我的感覺是因為某種知識、能力，而擁有凌駕他人、高高在上的地位。坦白說，對於權威人物我沒有好感，在他們面前，總感到自己沒有能力，這是一種自卑情結（Inferiority Complex）。夢中，我卻相信那位權威醫生擁有超卓的醫術，期待他可以幫助我。

## 第八幕：回到岸上

醫船終於泊岸，看見醫護把一些儀器搬到岸上，而我在等候他們把我推離醫船。等候了數小時，醫護來到我床邊，先把我睡的床變成一張輪椅，床後面有一小機關把我送到船艙底層，再通過隧道就離開了醫船……

來到岸上，看見藍色天空，而我坐的輪椅又變回一張床。我需要上救護車前往Q醫院，到達後由救護車停泊處進入急症室也有一段路程，兩位救護員，一男一女，合力推床，花了大概20-30分鐘才到達急症室，沿途景色有樹有河，有寧靜的感覺……

終於可以離開醫船，這段海上旅程也要結束，過程中陪伴我、安慰我、鼓勵我的不是醫護，而是

兩位黑衣人。由海上回到陸地，黑夜變為藍天，荒涼轉為寧靜，夢境未有完結，但再沒有求死的想法，黑衣人再沒有出現。兩段海上旅程，進入到人的心靈深處，無助和恐懼的狀態。

在夢中，Q 醫院是我不喜歡的地方，也不喜歡那些醫護人員，但當知道再去那地方，又沒有抗拒的感覺，或許知道治療有望，心也定下來。前往急症室的途中，看到大自然景色，有樹有河，優美而寧靜。

### 第九幕：再到急症室

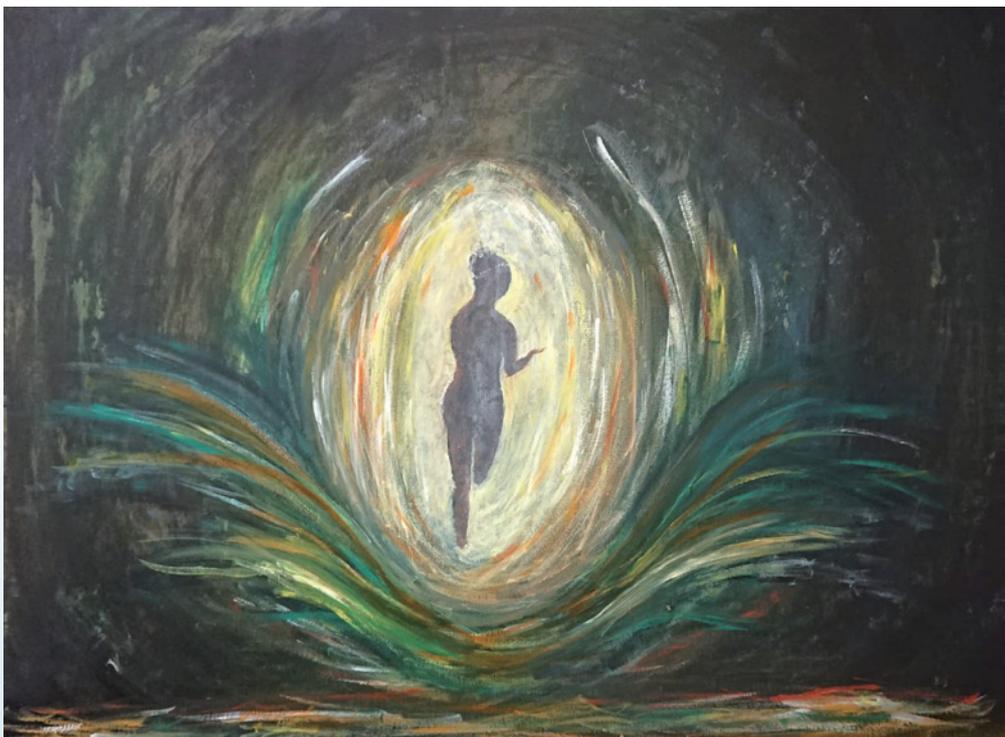
來到了 Q 醫院，救護員花了些時間尋找急症室的位置。看見急症室很忙碌，有位護士指示救護員我需要先做電腦掃描，然後才上深切治療部。當我再次來到如似隧道的電腦掃描儀器，心裡感到恐懼，救護員看得出我害怕，叫我閉上眼睛，男救護員睡在我旁邊，發出一些沉沉的音調，類似安眠曲音樂，我似乎睡著了。過了不久，救護員跟我說電腦掃描檢查完了，準備上深切治療部。

再到 Q 醫院，環境和醫護人員跟上次不同。他們很忙碌，但似乎早知道我要來，已安排電腦掃描檢查。

那座如似隧道的電腦掃描儀器，令我聯想數月前的一幅畫作（下圖），一位赤裸少女在光亮的隧道內向前跑，隧道又似一朵未完全盛放的花朵，隧道外或周圍是黑暗，仍記得只用了 3-4 小時就完成了這畫作。這幅畫作沒有使用任何參考資料，看著畫布，拿起畫筆，無意識地塗上黑沉沉的顏色，塗到中心開始出現圖像，繼續塗下去，才發現是一位少女。完了畫作，我呆住地看著她，看了很久，愈看愈喜歡，心裡問那位少女：「妳要往那裡去？」這問題令我感到恐懼，前路看不到目標，過程亦不知會遇上甚麼，心裡禁不住對少女說：「妳很勇敢！」

夢中在進行電腦掃描時，有莫名的恐懼，救護員的陪伴和安眠曲，聯想到母親為自己女兒唱搖籃曲，因為感到安全，可以入睡。唱搖籃曲的父親較母親少，但也不是沒有，而且那份愛和保護來得更深情。

……下期待續……





Michelle Wing Chiu Chan  
Keep Cool & Carry On, 2023

When life gives you lemons, stay chill and make lemonade!  
當生活給你檸檬時，也可以選擇保持酷，就把它變成檸檬特飲吧！