



本期內容

編者的話	1
逗父心 不是膽小，是缺乏安全感： 如何建立孩子的抗逆力	2
育兒路 告別的勇氣與成長	4
音樂治療小百科 以樂連心—活用音樂，加深 親子情	5
暢談心理學 無處話淒涼：穿越喪偶幽谷， 尋覓生命新希望	7
靜思心靈 上帝祢在哪裏？	11
中心活動	12
瞬間看心理 活在此刻，呈現真我	13

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 黃德興醫生
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 潘曉樺醫生
張鴻堅醫生 陳慧端醫生

專業團隊

李詠茜博士 賴靜琳博士 吳張秀美女士
陳穎昭博士 崔偉邦先生 郭麗芳女士
譚日新博士 黃曼君女士 余漫怡女士

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 7 樓 704-705
電話：2815 5661

網址：www.allianceholistic.com.hk

電郵：info@allianceholistic.com.hk

第四十八期通訊編輯小組

督印：李詠茜博士
編委：余漫怡女士
黃曼君女士
許丘加莉女士

編者的話

從 48 期起我們已轉為「全電子版」通訊！若您還未有訂閱電子版，為免你錯過我們的精彩內容，請按以下 Link 連結登記訂閱 <https://forms.gle/8a8wZ9A73vm92PpA6>，我們會定期通知你！

本期的文章內容既實用又深刻。前面三篇文章從不同角度處理親子關係。您的孩子時常膽小嗎？崔偉邦先生教你如何提升孩子的免疫力。您擔心孩子的人生有各種難關嗎？郭麗芳姑娘用溫馨的例子啟發家長，陪伴孩子跨越難關。黃曼君女士發揮她音樂治療的特長，介紹如何用音樂治療輕鬆增加親子的情感連結。

通訊的後半部分如同深沉的大提琴音，探討沉重、深刻的人生必修課：死亡、苦難。人生的傷痛莫如失去配偶！譚日新博士詳盡地闡述了配偶離世帶來的心理衝擊，彷彿繪出一張地圖，助人“穿越喪偶幽谷，尋覓生命新希望”。小驢醫生常被受苦中的病人問及苦難的意義，引發他從哲學、信仰層面對苦難的思考，發出「上帝，你在哪裡」的呼喚。陳穎昭博士用她活潑的畫筆為本期通訊畫上繽紛的句號，鼓勵我們活在此刻，呈現真我！

最後，請留意 12 頁有關中心本年度 8-11 月的課程小組，歡迎你或介紹朋友報名參加。

不是膽小， 是缺乏安全感： 如何建立孩子的抗逆力

崔偉邦先生
臨床心理學家

星期一早上，八歲的浩浩躲在被窩，遲遲不願起床。他告訴媽媽肚子痛，所以不能上學。父母心裡一沉，因為這已經是連續第三個星期一浩浩拒絕上學了。他們開始懷疑，這並非單純的身體不適，背後可能還有其他原因。

原來，每個星期一學校會舉行早會，班上的同學會圍成一個大圈，輪流分享他們週末的趣事。諷刺的是，這個原本設計來促進同儕互動的活動，竟成了浩浩最害怕的惡夢。

對於自我意識敏銳、容易焦慮的孩子來說，這類公開分享活動是一種巨大的壓力。浩浩不喜歡在大眾面前說話，更不習慣成為眾人目光的焦點。每當需要與陌生人溝通時，他總是退縮，躲在父母或其他同學背後。

父母和老師看在眼裡，既心疼又著急，擔心浩浩缺乏面對困難的抗逆力與自信。事實上，像浩浩這樣容易焦慮的孩子並不罕見。世界衛生組織報告指出，新冠疫情第一年，全球焦慮和憂鬱症的盛行率上升了 25%。在美國，研究發現 2022 年約有 10.6% 的兒童受到焦慮困擾，較 2016 年的 7.1% 顯著增加。

那麼，我們可以如何培養更自信、有韌性的孩子呢？

英國心理學家約翰·鮑爾比（John Bowlby）的依附理論（Attachment Theory）指出，孩子與父母或主要照顧者之間穩定、溫暖的關係，是心理健康的根基。Bowlby 認為，孩子需要從照顧者那裡獲得安全感，這份「安全基地」正是他們勇敢探索世界的出發點。而要建立這樣的安全感，關鍵在於孩子的情緒需求是否被看見與接納。

舉個例子，當孩子成功在公園攀爬到高處時，他會本能地望向父母「炫耀」他的成就。這時，父母的回應會對孩子造成很大的影響。若父母立刻說：「快啲落返嚟，好危險！」孩子可能會感到自己的冒險精神是不被認可的；反之，若父母說：「嘩！你爬得真高，要小心安全啊！」則既肯定孩子的能力，又提醒注意安全。這樣的回應更能鼓勵孩子冒險、探索，並感受到父母與自己的情感連結。

若孩子的情緒需求長期被忽略或否定，例如在他們害怕時常常被責罵，孩子可能學會壓抑情緒、迴避挑戰，長遠來說對自信與韌性發展會造成阻礙。



即使孩子在探索中失敗或受傷，父母也應優先回應孩子的情緒，而非立即訓斥。筆者曾在遊樂場見過一位小孩在玩捉迷藏時不小心跌倒，哭得很傷心。父母雖關心，卻在確認沒大礙後馬上責備他不小心。其實，相比起立即說教，更重要的是先抱抱孩子，說：「你一定嚇到了，別怕，爸爸媽媽在這裡。」這樣的安撫可以幫助孩子學會：**失敗和負面情緒是人生的一部分，並不可怕。**

美國心理學家約翰·高特曼（John Gottman）提出「情緒教養」（Emotion Coaching）的概念，鼓勵父母像教練一樣幫助孩子認識和管理情緒。高特曼的研究指出，採用這種教養方式的家庭，孩子更能發展出良好的情緒調節與人際能力。

情緒教養強調父母以教練的姿態，引導孩子認識與管理情緒。父母需敏銳察覺孩子的情緒信號：如沉默、退縮、皺眉，並將這些視為與孩子連結與教育的契機，而並非麻煩。父母可以同理傾聽，例如說：「你是不是有點不開心的？」，讓孩子感到被理解，情緒自然緩和。父母也可以幫助孩子給情緒命名，例如問問他「你是不是有點委屈或生氣？」這樣能讓孩子更好地控制情緒，而不是被情緒牽著走。父母可以一方面接納孩子的感受，同時也設立清晰界線並一起思考解決方法，例如：「我知道朋友不跟你玩你很難過，那我們下次可以怎麼做呢？」這樣的回應，既讓孩子感受到理解與支持，又逐步培養他們的解難的能力與自信。

回到浩浩的例子。他害怕上學和公開分享，源於對失敗的恐懼與缺乏安全感。在學習情緒教養後，

父母開始減少催逼與爭執，轉而溫柔回應他的情緒。當浩浩哭著說肚子痛不想上學時，媽媽沒有責怪，而是輕聲說：「你現在是不是覺得很緊張、很害怕？」

剛開始幾天，浩浩沒有什麼反應，但慢慢地，他會點頭或抓緊媽媽的手。透過父母的理解與鼓勵，浩浩開始相信：即使害怕，我也不是一個人面對。漸漸地，在家庭與學校的支持下，浩浩嘗試出席早會，甚至慢慢學會說幾句話。老師和父母也注意到，他在課堂中變得更主動、更投入了。

父母若能細心觀察，溫柔並適切地回應，不僅能建立孩子的安全感，也有助於孩子發展自信與韌性。如果你身邊有像浩浩的孩子，請試試進入孩子的世界，從理解開始，以同理心去回應，陪伴孩子一起走過成長中的不同的挑戰！

參考資料：

Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Volume 1. Attachment*. New York: Basic Books.

Gottman, J. M., Katz, L. F., & Hooven, C. (1997). *Meta-Emotion: How Families Communicate Emotionally*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Heffernan, M. E., & Macy, M. L. (2025). Trends in Mental And Physical Health Among Youths (Research Letter). *JAMA Pediatrics*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2025.0556>

World Health Organization. (2022, March 2). COVID-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide. <https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>



郭麗芳姑娘
心理輔導員

「媽媽，我是不是好勇敢？」女兒仰著臉問。「是，我看見你很勇敢。」我內心湧流著難以言喻的感動。她的勇敢，在於為了維繫友誼，主動與老師、同學道別。我的感動，是為著她那份堅定的決心與行動力，以及她坦然面對分離的能力。

小女兒即將升上小學，要告別熟悉安穩的幼稚園生活，踏入充滿未知與挑戰的新階段。此時，她主動邀請幼稚園裡最要好的同學出來玩耍，更精心準備禮物送給老師和同學，展現她對友誼的珍惜。當同學應邀時，她開心得手舞足蹈；未能應約時，她臉上露出失落的神情，還要鑽進我懷裡尋求安慰。她用稚嫩卻堅韌的方式，誠實地面對過程中種種的情緒，好好地與每個對她重要的同學老師一一道別。這過程本身，已經彌足珍貴，也是一位小小幼稚園畢業生對「分離」這個重要課題的學習。

這令我聯想起「兒童為本遊戲治療」。當要告訴孩子「還有最後五分鐘」時，他們會以各自的方式結束每一節：有的決定要完成計劃中的遊戲，有的突然緊張起來，有的會奏起完結音樂，有的從容地繼續玩耍，有的會放下玩具要探索新事物，有的決定停下來休息，甚至有的會用言語或肢體表達想再要多玩一會兒，還有的會表達不滿，甚至把

用心完成的作品毀掉，真是各適其適！我發現只要給予安全感、信任與接納，孩子便會嘗試用自己的方式，勇敢地面對每一次的分離。這份經驗，會沉澱在他們內心，轉化為韌性與力量，幫助他們未來面對更大的轉折與分離時，能夠保持勇氣，堅定前行。告別，這門看似艱難的課題，早在童年時期，就在無形中開始練習。治療室裡的每次結束，不只是遊戲的終結，更是人生未來面對更大分離的預演。

在育兒的旅程中，我逐漸學會了一個最重要的課題：「信任」。要相信孩子擁有內在的生命力，要相信他們能按照自己獨特的節奏成長、體驗，也要相信他們會找到自己的方式來面對每一次的結束。當我們帶著愛與耐心，陪伴孩子學習告別這些必經的難題時，他們會用最純真的生命狀態，反過來教曉我們要更坦然、更勇敢地接受生命中每一個必須經歷的分離。這種彼此滋養、共同成長的過程，是無價的禮物。

每一次的離別，只要用心體會，好好面對，帶著愛與感恩的心，都是成長的養分與契機，讓我們在生命的旅途中，越走越堅定，也越來越懂得珍惜當下的每一刻。

「當言語無法表達時，音樂能代替說話」你曾否有這體驗？透過這個專欄，希望讓大家能更多明白音樂治療，如何能改善情緒、認知、專注力及社交等功能。

以樂連心

活用親子音樂，
加深親子感情。



黃曼君女士

音樂治療師及心理輔導員

香港親子關係的挑戰

香港作為一個以高效率著稱的城市，一般中年父母都會掙扎於職場與家庭的責任，而孩子則要面對沒完沒了的功課與繁重的考試壓力，亦要兼顧補習班及課外活動。親子間彷彿已沒有入學前注重孩子健康快樂的對話了，僅限於「功課做完未？」、「考試幾分？」和「練完琴未？」。原本應該溫馨的親子時光，在不知不覺間變成了一個充滿壓力的戰場，令親子關係日益減弱。研究顯示，親子間缺乏溝通與情感支持會導致兒童出現情緒問題（Gaspar et al., 2022）。在這樣的情況下，親子極需重新有一些快樂而不著重孩子成效的時間，而進行音樂治療的活動是一個非常適合的媒介。

心理及音樂治療的理論和研究

心理學中依附理論 (Attachment Theory) 認為，兒童與主要照顧者之間的互動模式會影響其心理及社交發展。而音樂活動能強化親子間的安全依附感，讓人回想起嬰兒時期搖籃曲帶來的安心感，並提升信任與情感連結 (Newman et al., 2022)。另一方面，研究顯示音樂能激活大腦邊緣系統，促進多巴胺分泌，這猶如為親子關係添加天然的潤滑劑，使親子也感受到愉悅並緩解壓力 (Fong, 2024)。當親子一起唱歌和彈奏樂器時，能促進和諧氣氛，增加互信，並提升親密感 (Kreutz and Feldhaus, 2023)。

音樂治療重建親子關係

音樂治療一般會由一位認證的音樂治療師，幫助受導者透過音樂改善情緒、溝通、認知、行為或社交等情況，而音樂親子活動能透過共同歌唱、律動及樂器彈奏等活動，達到改善親子溝通、減輕壓力和調節情緒，從而增強彼此的親密感和合作默契 (Wang & Oldfield, 2018)。以下會透過一個虛擬個案去說明親子音樂治療如何進行。

虛擬個案

張太帶著小二的兒子前來求助，情況是她與兒子的關係非常緊張，兒子越來越不聽話、不想跟她溝通，這情況自升上小一開始，逐漸加劇。當音樂治療師了解他們的問題後，知道或許學業壓力令關係變得緊張，故先設計了一些音樂治療活動去改善他們的關係，詳述如下：

1. 情緒音樂聆聽

播放不同情緒的音樂（如輕快、柔和及激昂等），引導親子閉眼感受旋律，並在過程中一起輕拍節奏。聆聽後分享聯想到的畫面或感受，幫助他們放鬆心情，增進彼此的理解與情感交流。

2. 節奏互動演奏

透過敲擊樂器（如非洲鼓和沙錘等）及旋律樂器（如鋼片琴和夏威夷結他等），讓親子自由探索聲音，並鼓勵模仿對方的節奏或合奏，以增進默契與溝通。



3. 身體律動表達

透過音樂帶動肢體互動，如牽手搖擺、舞蹈或踏步，鼓勵以身體回應節奏，強化身體協調與情緒釋放，讓親子關係更活潑自然。

4. 創意音樂創作

透過親子共同創作簡單的旋律與節奏，或為故事即興配樂，培養創造力與合作默契，強化親子間的聯繫。

以上的音樂體驗能夠減少張太與孩子之間的緊張感，以輕鬆的方式促進更深度的互動。音樂治療師亦會鼓勵張太如何將這些技巧融入日常生活，讓療效持續發酵，讓他們的關係得著改善，以締造之後可能要談及功課壓力的關係基礎。

結語

在香港這個講求效率和節奏快的生活環境，往往對小孩或成人構成很大的生活壓力，而親子關係會容易變得緊張，對話很容易只關注成績和成效。透過以上的理論、研究和例子，我們可看到親子音樂治療是一個很好的途徑，幫助他們在當中一同增進認識、增加默契及經歷快樂，達致重建和改善親子關係。

參考資料：

- Fong, C. (2024). Music and the effects on the brain and emotions. *International Education and Research Journal*, 10(3). <https://doi.org/10.21276/ierj24068910282473>
- Gaspar, T., Cerqueira, A., Guedes, F.B. et al. (2022). Parental Emotional Support, Family Functioning and Children's Quality of Life. *Psychol Stud* 67, 189–199. <https://doi.org/10.1007/s12646-022-00652-z>
- Kreutz, G., & Feldhaus, M. (2023). The Influence of Parent–Child Relationships on Musical Activity in the Family: Findings from a Longitudinal Panel Study. *Music & Science*, 6. <https://doi.org/10.1177/20592043221149351> (Original work published 2023)
- Newman, L. J., Stewart, S. E., Freeman, N. C., & Thompson, G. (2022). A systematic review of music interventions to support parent–child attachment. *Journal of Music Therapy*, 59(4), 430–459. <https://doi.org/10.1093/jmt/thac012>
- Wang, S., & Oldfield, A. (2018). The effect of music therapy sessions on the interactions between children and their parents and how to measure it, with reference to attachment theory. *Psychiatra Danubina*, 30(Suppl 7), 546–554.

無處話淒涼： 穿越喪偶幽谷， 尋覓生命新希望

譚日新博士
臨床心理學家

「十年生死兩茫茫，不思量，自難忘。

千里孤墳，無處話淒涼。

縱使相逢應不識，塵滿面，鬢如霜。

夜來幽夢忽還鄉，小軒窗，正梳妝。

相顧無言，惟有淚千行。

料得年年腸斷處，明月夜，短松岡。」

《江城子》

不少人曾經歷摯愛的離世，感到生命仿佛被撕裂，心靈被遺落在幽暗的谷底。那種難以言喻的孤寂與悲痛如影隨形，讓人深刻體會到蘇軾《江城子》中「無處話淒涼」的感受。本文嘗試探討喪偶人士的心路歷程及如何過渡哀傷，從而學習在痛苦中活出新的希望。

香港喪偶的處境：高齡婦女寡居的挑戰

政府統計處（2024）的數據顯示，喪偶人口主要集中在 65 歲及以上的年齡層。根據衛生防護中心（2023）的資料顯示，香港女性的預期壽命為 88 歲，

而男性為 83 歲，加上普遍存在的「男大女小」婚配模式，導致高齡女性經歷喪偶的機率較高。可想到她們在暮年獨自面對配偶逝去的巨變，承受著身體衰退與心靈孤寂的雙重打擊，迫切需要社會的關注與支援。

理解配偶晚期需求與預期哀傷

當我們思考如何面對喪偶時，或許要回溯到配偶生命步入病困晚期的時刻，因那時會面臨許多複雜的挑戰。現代安寧護理（Palliative Care）強調提供分階段的全方位支持：

1. **穩定期**：制定個性化的舒適護理計劃。
2. **不穩定期**：調整護理方案，協助家屬做好情緒準備。
3. **惡化期**：重心轉向臨終關懷，確保得到安寧與尊嚴。
4. **末期**：加強症狀管理，提供深入的情感與靈性陪伴。
5. **哀傷期**：為家屬及照顧者提供持續的哀傷輔導（Mather et al., 2018）。

事實上，當面對配偶的病困衰弱時，內心常常會出現這些問題：「我該如何面對失去他/她？」「我還能做些什麼？」或「他/她是否還有未了的心願？」等問題，令人會出現「預期性哀傷」(Anticipatory Grief)，讓人有時間準備並適應接受配偶的離去，一般來說可令人更好地面對悲痛。而死亡學大師 Elisabeth Kübler-Ross 在《論死亡與臨終》(1969) 中提出的「哀傷五階段」，指出人在面對死亡時會經歷「否認、憤怒、討價還價、沮喪和接受」這五個階段。現在我們了解這些情緒並非線性地依次出現，而是可出現其中一些或反覆出現，這有助於我們理解瀕死者內心複雜的感受。

理解病重配偶的深層需求

在病榻上配偶的需求往往遠超身體的病痛緩解，可包括：

情感漩渦：他們可能經歷憤怒、無望、麻木或對未知的恐懼。

存在反思：面對價值觀的劇變，渴望能總結到生命的意義，並希望完成未了的心願。

夫妻關係修復：有些夫妻過去可能因著工作或養兒育女等，多年未能真實相處，彼此感到陌生，甚或有未化解的積怨。在這時可以處理大家的關係，珍惜剩下最後的時間，重修舊好。

其他關係修復：渴望修復與自己、他人或信仰中「神」的關係，尋求寬恕與復和。

終極關懷：對死後未知感到焦慮，或許激發對宗教信仰的尋求。

與臨終摯愛相處的藝術

在陪伴末期的配偶時需要極大的心力與智慧，包括：

摒棄虛假安慰：真誠至上，避免使用「一定會好起來」等假希望的言語。

同理建橋樑：設身處地理解對方感受（如恐懼、不甘或遺憾等），接納情緒波動，並作出恰當的回應，成為他們的穩定依靠。

實證為本：從醫護人員那裏了解病情發展，提供有效的病痛緩解措施。

如能與臨終配偶好好渡過這最後階段，將有助於減少日後的遺憾，較易過渡哀傷及開展新生活。

喪偶哀傷的多重面貌：年齡、情境與文化觀念的交織

喪偶之痛，其表現與挑戰深受個人所處生命階段、伴侶死亡的情境，以及深植的文化觀念影響：

不同年齡層的獨特挑戰

- **年輕喪偶 (<45 歲)：**此階段的衝擊巨大，感到失去家中的重要支柱及同行者，要面對單親育兒的極大壓力，因著情感或實際需要，再婚的機會較高。
- **中壯年喪偶 (46-65 歲)：**除了失去配偶，還可能要經歷子女長大離開的「空巢期」，如再加上退休，可能會經歷多方面的失去，需要很多時間和新的經驗去適應。
- **老年喪偶 (>65 歲)：**與同行數十年的配偶離去，而子女通常已成家立室，如缺乏特別支援，很容易成為「孤獨老人」。假如再加上病困纏身，生存意志很容易會沉沒。

因此，以上不同階段的喪偶者都難以獨自面對，極需親友的幫助及支援，並需尋求社會及宗教團體（如教會）的幫助。

死亡情境的深刻影響

- **突然死亡（如意外、心臟病等）：**在毫無準備下帶來劇烈的震驚，因「未了事」(unfinished business) 可產生很多遺憾與自責，生者和家人往往需要更長的時間來過渡哀傷。
- **短期死亡（如新冠病毒 COVID-19）：**道別的時間極度壓縮（可能僅一週或更短），情感難以消化，留下「來不及說再見」的傷痛。
- **漸進死亡（如癌症）：**雖有「預期性哀傷」作為緩衝，但長期照護所帶來的身心耗竭與不捨，會形成交織的煎熬，正所謂「久病床前無孝子」。

文化觀念的碰撞：「好死」的迷思？

華人文化中對「壽終正寢」和「兒孫滿堂」的「好死」觀念，特別是面對較年輕配偶病逝時，常會引發強烈的衝擊，甚或會發出對命運不公的控訴或沉重的自責。這使人不禁反思甚麼才是真正的「好死」？存在主義心理治療大師 Irvin D. Yalom (1980) 提出的洞見發人深省：「儘管肉體死亡會摧

毀我們，但死亡的意念卻可拯救我們。」他指出唯有正視死亡是生命必然的終點，我們才能從逃避恐懼的枷鎖中解脫，進而思考如何更有意義地活在當下。而舊約聖經《傳道書》(3:1-13) 中的智慧：「生有時，死有時……」也提醒我們生死乃自然規律。事實上，人在不同年齡也可以因著不同原因死去，每時每刻也有人在世上不同角落離世。故此，上天絕對不是針對我們，無情地把摯愛帶走。當然，作為在生的配偶及家人，在情感上會感到不捨，出現哀傷反應，這是正常現象。

哀傷的漫長旅程：個人與家庭的風暴

哀傷的過程因人而異。意外或自殺等非正常死亡造成的哀傷，其強度與持續時間可能會更長。假如哀傷未能妥善處理可能導致：

- 長期自我封閉，社交退縮，生活功能受損。
- 過度投入工作或義工，甚至藉著酗酒、濫藥等，去麻痺心中悲痛。
- 假如情況不理想，可發展為抑鬱症或「延長哀傷障礙」(Prolonged Grief Disorder)，此時需要尋求專業幫助。

自我哀傷療愈：3T 原則與表達

在哀傷的幽谷中，自我關懷至關重要，可學習 3T 的原則：

Talk 傾訴： 向可信賴者訴說思念、痛苦或回憶。

Time 時間： 允許自己擁有充分時間，因為哀傷沒有固定的時間表。

Tears 眼淚： 不要壓抑淚水，因為這是心靈釋放的自然方式。

承認情感： 接納所有情緒（如悲傷、憤怒、愧疚和解脫等），並避免自我批評。

創造表達： 可運用寫日記、繪畫或音樂等方式來梳理情緒。

靈性依托： 宗教人士可透過禱告和默想來汲取力量，過程中或許會涉及艱難的「饒恕」功課。

與家人共渡哀傷：連結與傳承

在面對喪偶的痛苦時，除了自我療愈，也可能

需要與家人共渡哀傷，以下是一些重要的考量：

家人不同的哀傷反應： 喪偶對家庭整個系統的衝擊可能會打破原有的平衡。每個家庭成員可能會以不同的方式表達哀傷，有些會感到傷心，有些會感到憤怒。故此，理解和尊重彼此的差異極其重要，避免強求「一致」的表達方式，是共度難關的關鍵。

共同緬懷： 可利用網上平台，例如由政府提供的「無盡思念」網站，或在社交媒體中自建亦可，寫下對逝者的懷念，或在節日中共同回顧往事、製作紀念冊等，都是很好的悼念方式。

生活重整： 與家中各人坦誠溝通彼此角色的變化，與及妥善安排經濟和居住等現實問題。

意義延續： 可考慮完成逝去配偶的心願，遺愛人間。

關懷世代：

兒童： 根據其認知發展階段，用適合的語言（如「身體停止工作了」）解釋死亡。可鼓勵他們通過繪畫或遊戲表達感受，或參與簡單的紀念活動（如畫一幅畫給祖父母）。

長輩： 在世的長輩可能同樣感到悲痛。晚輩的陪伴、傾聽和協助處理日常事務至關重要。

節日意義： 傳統節日往往是哀傷最濃烈的時刻。家人可以共同規劃如何渡過，保留一些紀念逝者的儀式（如擺放其喜歡的東西），同時也創造一些新的、積極的家庭活動，有助於平衡哀思與新生活的建立。

對未信配偶離世的內疚和擔憂

對一些基督徒來說，若配偶在生前未表明接受信仰，會容易陷入深重的信仰危機與自責之中：

處理內疚感： 學習原諒自己，要接受我們只能盡力見證與邀請配偶信主，最終的選擇權在於配偶。堅信神的愛超越自己的有限，祂對逝者的愛與瞭解遠超我們的想像。

面對終極疑問： 要抓住神無限慈愛與主權的應許，並對「新天新地」中神終極救贖計畫保持盼望。



不少牧師也提到，或許將來在天堂我們會有驚喜等著我們。

尋求專業援助的信號

如出現以下症狀，或許是強烈的哀傷反應，應尋求專業的評估及治療：

- 嚴重的抑鬱症狀（持續絕望、興趣喪失、睡眠或食慾劇變等）。
- 長時間情感麻木、與現實脫節。
- 沉溺於酒精或危險行為，去逃避痛苦。
- 生活或工作基本功能受到嚴重干擾，並已持續了一段時間。
- 喪偶數年後哀傷無緩解，甚或加劇，可能出現了「延長哀傷障礙」。
- 持續有輕生念頭或計劃。

喪偶後的新生：在苦痛中重建希望

不少人也許要經歷數月甚至數年的時間，才能緩和哀傷的反應，並開啟生命的新篇章：

從「我們」到「我」：重新認識並接納作為獨立個體的「我」，探索單身生活的可能性與價值。

深化跨代關係：與子女、孫輩建立新的互動模式，讓他們成為重要的情感支持來源。舊約聖經《路德記》記載，媳婦路得在丈夫去世後對婆婆拿俄米不離不棄的陪伴，正是跨代扶持的動人典範。

再婚的可能：對於較年輕的喪偶者，應對再婚保持開放但謹慎的態度。當然這取決於個人的意願、情感準備、以及家庭和兒女支持等多重因素，無需強求或排斥。

心理檢視：檢視自身的狀態，是否準備好重新與人連結？若否，繼續給自己時間哀悼；若是，可主動多與人聯繫。

照顧身體：注重飲食、規律運動（如散步、太極等）和充足睡眠等。

建立新日常：賦予每一天結構和意義。

重定目標：思考「人生後半場」的意義，設定大小目標。

發展新連結：參與義工、學習新技能、加入不同社

群及拓展社交圈。

信仰的力量：在個人禱告和默想中尋求力量，並在信仰群體中找到理解、接納與實質的支持。經歷過死蔭幽谷的人，常能更深地體會生命的脆弱與神恩典的寶貴，並由此生發出新的使命感，例如去關懷其他喪親人士。

結語：從淒涼處生出希望

「人有悲歡離合，月有陰晴圓缺，此事古難全。」蘇軾在另一首詞「水調歌頭」中道盡人生無常。喪偶之痛雖刻骨銘心，但穿越哀痛的幽谷並非不可能。這需要時間沉澱、淚水洗滌、真誠傾訴、善待自己、家人扶持、專業指導，以及從學問及宗教信仰中汲取終極智慧。事實上，生命的旅程並不因喪偶而終止。在淒涼處，新的意義、連結與喜樂可以悄然生長。這非背叛逝愛，而是生命積極的延續，帶著摯愛的生命印記，勇敢地活出依然值得期待的下半場。當我們學會與哀傷共處，在記憶珍藏愛，於當下珍視關係，並對未來懷抱開放的勇氣，終將在愛與希望中找到前行的力量。

參考資料

Mather, H., Guo, P., Firth, A., Davies, J. M., Sykes, N., Landon, A., & Murtagh, F. EM. (2018). Phase of Illness in palliative care: Cross-sectional analysis of clinical data from community, hospital and hospice patients. *Palliative Medicine*, 32(2), 404-412.

Kübler-Ross, E. (1969). *On Death and Dying*. Scribner. (中譯本：庫伯勒-羅絲 (2023)。蔡孟璇譯。《論死亡與臨終：生死學大師的最後一堂人生課》。遠流出版社。)

Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books.

衛生防護中心。(2023)。《一九七一年至二零二三年男性及女性出生時平均預期壽命》。取自 <https://www.chp.gov.hk/tc/statistics/data/10/27/111.html>



上帝 祢在哪裏？

小驢

近年常常聽到求診者問及「上帝在場嗎？」、「上帝是真正公義和慈愛嗎？」、「為什麼我要受這苦？」…等等，這類質疑上帝的問題有時比關於精神醫學的問題還要多！可能是人工智能的普及，求診者見治療師前，對自己可能患上的疾病及其治療方案已有一定的認識，知識已不再成問題。但我深信他們最渴望的卻仍然是希望能夠與人有一份真正的連繫。他們極需要有血有肉的人來聆聽和陪伴。

為什麼上帝會容許好人受苦？歷代神學家對「神義論」有非常精彩的演繹。例如上帝慷慨地賦予我們自由意志，可惜是人的罪性而產生世間的一切苦難，所以好人和壞人同樣被罪所纏繞；或者是上帝刻意塑造受苦者的心靈，將「降大任於斯人也」；又或者上帝要因著這人的苦楚，成就眾人將來更大的美善…對不起，我覺得這些冠冕堂皇的論述是智者們在象牙塔般的學府編織出來的！我這卑微膚淺的僕人，每天陪伴着一個一個心靈受創的人掙扎，我看不到這些偉大的神學言論能帶給他們有甚麼安慰，反而往往造成二次傷害，是屬靈的傷害，使人更加遠離上帝和人羣。

基督信仰在聖經《創世記》的敘事，顯明上帝並非高高在上、袖手旁觀。當始祖亞當和夏娃因犯罪後感到羞恥而躲避上帝時，上帝首先要做的事並不是懲罰，而是尋找痛失了的兒女，呼喚他們：「…你在哪裏？」（創世記 3:9 下）。即使上帝向他們宣佈了懲罰後，仍關心他們的生活，用獸皮為他們做衣服，關愛之情顯露無遺。二千多年前主耶穌來到世上，與人一起經歷傷痛苦難，更為救贖我們的罪而死，祂對我們無私的愛完全彰顯在十字架之救贖上。



聖經《詩篇》有一百五十篇，其中五十篇是哀歌，亦有十多篇被視為咒詛詩，活生生地描繪了人性最真實及細緻的情感面貌。面對不公義、創傷和苦難時，我們難免有情緒反應，不論是悲傷、驚慌或憤怒等，這些情感總不能被抑壓或否認，需要好好釋放和轉化。可惜在現今個人主義的氛圍下，我們被期望不斷要增強自身能力來獨自面對人生之喜與悲，很難找到能信任的同伴盡訴心中情，難怪人的孤獨感愈來愈嚴重，更引發不少精神問題。最可惜的是，在高舉愛的信仰羣體中，亦往往難以找到真愛的同行者。可能我們基督徒已習慣了在教會內以頭腦持守著真理和教條，但在教會以外便回到社會所鼓吹的意識形態，人與人之間總不能真誠地建立深入而親密的關係。每當我們感到內在情感需要時，很快便被空泛的神學，約化了的聖經片語及權威所壓倒。若沒有同伴真誠的接納，我們只會像始祖一樣充斥着羞恥感，遠離上帝和人羣。

苦難問題總不能單以邏輯理性作分析，是需要人在苦難經驗中有所體會和領受；苦難不是個人的遭遇，而是羣體的彼此守望和愛的實踐。在苦難中掙扎的人是渴望被看見，被明白和被接納。只有他們自己才能從上帝那裡真正了解箇中之前因後果。陪伴同行者無需急於為上帝辯護而作出任何解說，反而在困苦紛亂中與受苦者一同安靜下來，默然聆聽上帝對我們的呼喚：「…你在哪裏？」讓我們一同進到《詩篇》哀歌的心靈旅程，跟隨上帝的引領回到祂的豐盛裏。

音樂治療小組

中心活動

我們繼續在 9-11 月用「體驗價」再開辦小組，希望可以讓更多小朋友及家長體驗音樂治療的幫助，詳情如下：

導師 黃曼君女士
(澳洲註冊音樂治療師及心理輔導員)

地點 本中心九龍中心
(旺角彌敦道 655 號 12 樓 1203 室)



參加者無需音樂背景！

家長音樂減壓 SPA：在音樂中找回平靜

目標 透過舒緩音樂、呼吸導引、簡單節奏互動和即興彈奏樂器等，幫助家長釋放壓力，找回內在平靜，從新得力面對挑戰。

對象 幼稚園至中學家長

費用 體驗價 \$100

名額 每組 3 至 5 位家長 (先到先得，額滿即止)

時間 星期五 晚上 7:00-8:00

日期 A 組：2025 年 9 月 19 日
B 組：2025 年 10 月 10 日
C 組：2025 年 11 月 14 日



家長音樂減壓報名表



親子樂療時光：用音樂締造連結

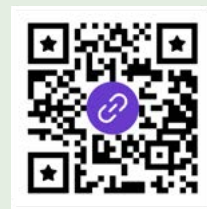
目標 透過互動音樂遊戲、節奏探索、即興創作、創意玩樂器和律動等音樂活動，希望可以幫助孩子改善情緒及增進社交和專注力，藉此讓孩子及家長一同經歷快樂及增進溝通，促進親子建立情感橋樑。

對象 幼稚園至小學的小朋友及家長

費用 體驗價 \$140 (家長及小朋友)

名額 每組 3 至 4 對小朋友及家長 (先到先得，額滿即止)

時間及日期 A 組：2025 年 9 月 27 日(六)上午 10:30-11:30
B 組：2025 年 10 月 4 日(六)下午 2:00-3:00
C 組：2025 年 10 月 18 日(六)上午 10:30-11:30
D 組：2025 年 11 月 8 日(六)下午 2:00-3:00
E 組：2025 年 11 月 22 日(六)上午 10:30-11:30



親子樂療時間報名表

孩子常常膽怯、不敢嘗試新事物或開口表達嗎？在這個 Zoom 課程中，家長將學習如何運用「安全圈教養法」的原則，實踐地培養孩子的自信與韌性。

導師 崔偉邦 (臨床心理學家)

- 小組目的**
- 學習安全依附 (Secure Attachment) 對孩子的重要性
 - 學習解讀孩子的情緒世界
 - 增強父母對孩子的情感需要的觀察力
 - 建立互相信任關係
 - 提升孩子獨立解決問題的能力

對象 6-12 歲學童家長

建立自信的孩子

日期 2025 年 8 月 21 日起 (逢星期四) 共 6 課

時間 12:30 至 13:45 ZOOM

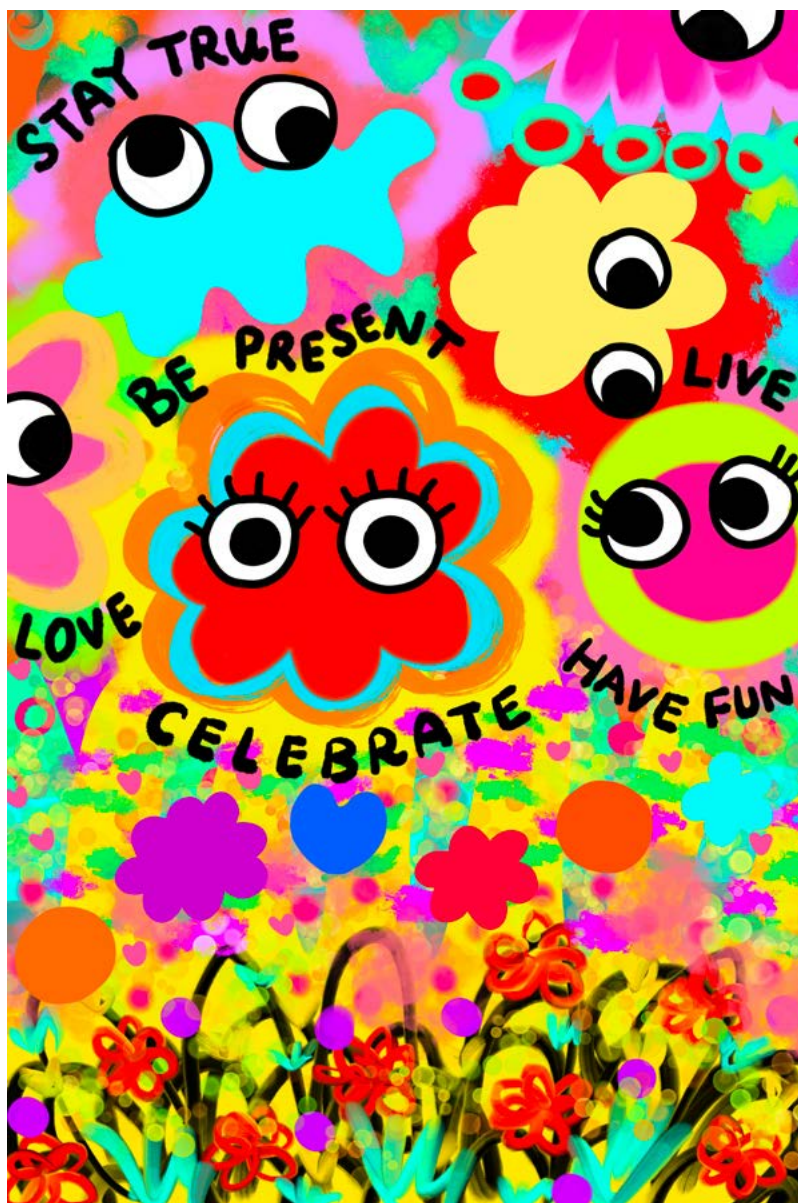
每課費用 每位家長 \$350 (父母同行優惠: \$450)

名額 7 個家庭



建立自信的孩子報名表

活在此刻，呈現真我



Michelle CHAN Wing Chiu
Be Present. Be Your True Self,
2025
Digital painting

你曾試過，完全投入「此時此刻」的感覺嗎？

覺察內在的心跳、呼吸、思緒，
也感受周圍的光影與聲音。

當我們不為過去而不健康地糾纏，
可以計劃，但不過分擔心未來，學習健康地自我調節，
用開放、好奇、不批判的心，
真實地活在「現在」，
你會發現——

那就是你最真、最 authentic 的樣子。

真實的每一刻，才是你綻放、成長的時機。

✧ 做自己，活當下，享受現在。 ✧