



本期內容

| | |
|--|----|
| 編者的話 | 1 |
| 暢談心理學 | |
| 照顧者的自我照顧： 從照料癌症家人說起 | 2 |
| 靜心靈思 | |
| 「整定」的早餐 | 5 |
| 音樂治療小百科 | |
| 音樂療癒心靈—轉化年老 父母離世的哀傷 | 6 |
| 育兒路 | |
| 當「失去」來敲門 | 8 |
| 逗父心 | |
| 老師建議孩子去評估，我需要 擔心嗎？—給家長了解的「兒 童心理評估與標準化測驗」 | |
| 專業指南 | 9 |
| 瞬間看心理 | |
| 心靈珍寶珠 | 11 |
| 中心活動 | 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 | 黃德興醫生 |
| 康貴華醫生 | 鄭保強醫生 | 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

第四十九期通訊編輯小組

督印 : 李詠茜博士
編委 : 譚日新博士
郭麗芳姑娘
許丘加莉女士



編者的話

譚日新博士

當您翻閱本期通訊時，正值農曆新年前後。新春的喜慶氛圍中，卻仍有人因去年底大埔火災的新聞而心情沉重。這場意外提醒我們生命的脆弱與無常，也讓我們更深刻地意識到彼此守望、珍惜眼前人的重要。新年既是團聚的時刻，也是反思生命意義與更新自我的契機。願我們在困境中找到力量，在哀傷中尋得安慰。

本期專欄文章，從多個角度陪伴大家走過人生的高低起伏：

• 譚日新博士 | 暢談心理學

從陪伴癌症家人的經驗出發，探討照顧者的需要，並提醒我們：若要照顧好家人，照顧者必須先照顧好自己，才能持續發揮關鍵作用。這同樣適用於災後支援家屬的情境。

• 小驥 | 靜心靈思

以「整定」的早餐為喻，提醒我們人生雖有許多無法選擇的境遇，但在基督信仰裡確信上帝與我們同在，能將苦難化為盼望。正如災後重建，日常生活中的小安排能帶來穩定，細微的關懷也能成為別人的祝福。

• 黃曼君女士 | 音樂治療小百科

音樂治療能幫助人轉化年老父母離世的哀傷，幫助喪親者釋放情感、重建與逝者的連結，並在哀傷中尋回生活的意義，希望這也能為火災中失去親人、好友的家庭帶來安慰。

• 郭麗芳姑娘 | 育兒路

在面對如火災般的災難時，「失去」往往突如其来。孩子或許是第一次面對至親離世，父母可透過遊戲治療的概念與方法，理解並觸碰孩子深層的情感需要，陪伴他們走過哀傷。

• 崔偉邦先生 | 逗父心

鼓勵家長不必因老師建議孩子接受心理評估而過分擔心。心理評估的重點在於找出孩子的強項與挑戰之處，得知結果後可安排合適的支援，幫助孩子發揮所長、改善狀況。

• 陳穎昭博士 | 瞬間看心理

透過畫作與反思，提醒我們情緒與心理素質——如堅忍、勇氣、愛心與活在當下——都是珍貴的「心靈珍寶珠」。善加培養與運用，能幫助我們活出充實、有意義的人生。

在通訊最後一頁，刊載本中心音樂治療師黃曼君女士，於本年 3 月至 5 月舉辦的音樂治療小組活動，歡迎大家參閱並推介合適人士參與。

願我們在新的一年裡，無論過去經歷了甚麼，前面有多少挑戰，都能彼此扶持，珍惜眼前人與事，以愛與希望迎接未來。

祝大家新春平安，心靈得力！

照顧者的 自我照顧： 從照料癌症家人說起

譚日新博士
臨床心理學家

在癌症照料的路上，除了專業醫療團隊的幫助，還有一群無聲的照顧者，他們可以是病人的子女、配偶或其他家人，是患者最依賴的支柱，有時甚至會起「患者是否有生存意志活下去」的關鍵作用。然而，當所有的需要都聚焦於病人時，誰來關注照顧者的需要及困難呢？本文嘗試探討照顧者的常見困境，並指出照顧者如何好好照顧自己。以下讓我們從一個虛擬個案—阿玲的故事說起。

虛擬個案：一個照顧者的日常，當責任成為重擔

阿玲，四十餘歲，白天是職場上幹練的專業人士，晚上是要幫助兩位小學生溫習功課的母親，周末會和丈夫帶孩子參加不同的課外活動。她的生活原本就已經編排得密密麻麻，兩年前年邁母親確診癌症，繁重的生活更是百上加斤。

儘管家中有四位兄弟姊妹，但照顧的重擔卻全部落在阿玲的肩上。母親的來電不分晝夜，無論是在工作的會議中或孩子的家長會上，手機總是不停震動。起初，她帶著一份孝心去承擔照顧母親的任務，深信這是她作為女兒的必然責任。但在這兩年，



她既要滿足工作中的要求和保持孩子的學習進度，也要顧及母親的醫療需要，變得疲於奔命，愈來愈覺得各方面都做得不好，對母親和孩子也感到歉疚，她開始覺得自己撐不下去了。有時丈夫憂心孩子成績的無意感嘆，聽在她耳裡卻像是指責；當晚上完成所有任務後，一個人在浴室時會獨自落淚，那份對母親的愛與自我耗盡的無力感，令她感到身心俱疲。

阿玲的故事並非特例，而是無數家庭照顧者的真實寫照。它揭示了一個關鍵卻常被忽略的真相：家中的照顧者是癌症照料體系中不可或缺的一環。唯有照顧者自己身心社靈也穩定，才能成為家中病患最安心的依靠。以下參考了香港大學臨床腫瘤學系「家支援」(2022)的文章《照顧者可以怎樣幫助癌症病人？》，歸納出照顧者的常見挑戰，並嘗試提出一些面對策略。

一、自我照顧：將自己的需要，列入重要事項

常見挑戰：

眼看摯愛的家人受病痛折磨，家屬往往會承受巨大的情感壓力，內心難以承受。照顧者很容易陷入「病人優先」的思維，將自己身心社靈的需要放在一邊，其他家人的需要也會看為次要。假如情況長此下去，像阿玲一樣，容易累積成嚴重問題。

面對策略：

- 建立健康基線：**堅持均衡飲食、規律睡眠及適當運動等，是抵抗長期壓力的本錢；
- 需要時去求助：**若身體或情緒出現持續的症狀，應主動尋求醫生或心理治療師的專業評估及治療；
- 主動預約檢查：**縱使沒有特別症狀，也應為自己安排定期健康檢查，有問題要及早發現及治療，才能安心持續照顧病患家人；
- 不忽視其他家人的需要：**如阿玲的例子，特別在照顧孩子方面，要和丈夫好好取得協調。

二、耐性與同理心：將溫柔體諒同樣留給自己

常見挑戰：

在極度疲憊時，照顧者可能對患者失去耐性，有時忍不住發脾氣後，又陷入自我譴責，形成惡性循環。這並非缺乏愛心，而是因為忽略了自我照顧，導致耐性與同理心逐漸枯竭，慢慢形成「同情疲勞」(compassion fatigue)，對患者的需要變得越來越麻木。

面對策略：

- 設定合理期望：**如阿玲的例子，不要讓「孝道」的精神無止盡地壓制自己和家中其他人的需要，只顧著無底線地付出；

- 自我對話練習：**在遇到挫折時提醒自己「我已經盡力了」，接納不夠完美的自己；
- 珍惜陪伴：**在陪伴病人同行的過程中，心態上要學習「放心」與「放手」，要承認自身極限，並提醒自己已經為病患家人盡力付出了；
- 善待自己：**在日常中多加入對自己的小獎勵，特別是在完成一些任務後，讓自己感到快樂。

三、疏導情緒：正視內心感受，建立情緒出口

常見挑戰：

當家人病情時好時壞，希望與失望會交替出現，照顧者常感到患得患失，心力交瘁，甚至覺得自己快要撐不下去，最終導致自己「情緒耗盡」(emotional exhaustion)，如阿玲一樣。

面對策略：

- 檢視情緒：**允許自己有喜怒哀樂等各種複雜情緒，不去否定或壓抑；
- 多元紓壓方法：**不用飲酒、濫藥或過度工作等方法去麻醉自己，而是透過運動、音樂、閱讀、傾訴或休閒活動等，為自己建立情緒出口；
- 加入支持團體：**可參加社區或教會的癌症家屬小組，與其他照顧者分享困境，獲得理解與支持，從而得著情緒疏導、經驗分享及彼此支援等。與同行者一起，不致感到孤單。



四、生活安排：建構支持網絡，規劃「喘息空間」

常見挑戰：

長期照顧家中患者會帶來心中不少矛盾心態：既要堅強照顧家中患者，又難以接受自身需要的現實，令自己陷入身心俱疲卻不捨放手的兩難局面。對某些照顧者，更會深信「世上只有我能好好照顧家人」的心態，會拒絕向其他家人或外界求助。

面對策略：

- **召開家庭會議**：如阿玲的例子，在照顧母親的事上應與兄弟姊妹分工合作，並與丈夫協調照顧孩子的責任；
- **善用外部資源**：探索社區的護理服務，為自己製造一些喘息空間；
- **接受自己限制**：每個人承受負面感受的能力有所不同，不必強求自己要與家中患者經常「談心」，讓對方「放負」。要相信，有時與患者做些娛樂或實務活動，也可幫助他們快樂渡日。

五、經濟規劃：管理財務，減輕壓力

常見挑戰：

即使在公營醫療系統接受癌症治療，也不能避免有一些自費項目，包括某些特別的私家檢查、手術及住院費、專用藥物、復健或營養補充，再加上交通、家中照顧及雜費等。這些費用不僅可能會影響家庭的日常開支，也可能打亂原本的財務規劃，令照顧者擔心是否能持續將最好的給予病患家人。

面對策略：

- **專業諮詢**：與醫療人員多了解醫療費用以作預算，平衡尋求公營與私家的檢查與治療；
- **家庭分擔**：如阿玲的例子，可與兄弟姊妹商量如何攤分醫療費用；
- **尋求資助**：如合適，可考慮申請政府補助或慈善基金援助。

六、靈性滋養：連結內在力量，尋找意義與希望

常見挑戰：

漫長的照料旅程往往不只是身心的消耗，更會損耗照顧者的人生信念與盼望。特別當家人病情反覆、治療效果不如預期時，照顧者容易質疑「這一切的意義是什麼？」原本的人生信念會感到動搖，似乎無法支撐眼前的痛苦，覺得自己被困在無止境的責任與悲傷裡。這種精神上的耗盡，常讓照顧者感到孤立無援，甚至失去繼續前行的力量。

面對策略：

- **連結信仰體系**：從群體中獲得安慰與支持，重新確立作為照顧者的使命和意義；
- **實踐信仰**：透過宗教活動如祈禱、敬拜和讀經等，減輕對未來不確定的憂慮，相信一切有最好的安排；
- **進行意義建構**：透過書寫、藝術或與信任之人對話，重新檢視這段旅程，發掘其中的深層意義。

結語：要照顧好病患家人，先要照顧好自己

阿玲的故事提醒我們，如果照顧者忽略自身需求，會容易陷入情緒障礙，也容易忽略其他家人的需要，最終難以有力地持續照顧家中病人。但若她開始正視自己的身心狀態，向家人、社區、教會及專業人士尋求適當的幫助，並允許自己有喘息回氣的時間，她不僅沒有「不夠盡責」，反而能成為一位更有力、更穩定和可持續的照顧者。

照顧，從來都是一場馬拉松，而非短跑。這份任務的核心，絕不是短暫快速地燃燒自己直到熄滅，而是如何讓內在的光持續、穩定地發亮。若要讓這份光長久照耀，必須從好好照顧自己開始。

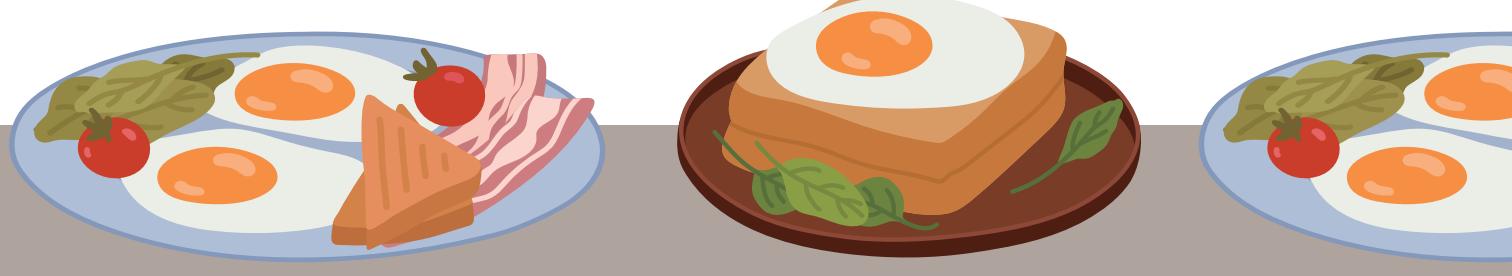
參考資料：

香港大學臨床腫瘤學系「家支援」。(2022)。《照顧者可以怎樣幫助癌症病人？》取自 <https://support-plus.med.hku.hk/palliative-care.php?id=8bd80143-c346-4474-ad53-b6ae7af5286a&d=8bd80143-c346-4474-ad53-b6ae7af5286a&lang=TC>



「整定」的早餐

小驢



最近網上瘋傳一則趣聞：有位客人到一間茶餐廳點早餐，說時遲那時快，早餐「光速」送上桌。客人驚訝之餘，半開玩笑問侍應：「點解咁快呀？」侍應頭也不回，淡然答道：「同你條命一樣，係整定㗎。」

這句看似粗糙的回應，卻笑中帶淚，瞬間戳中許多人的心。它不經意地以市井方式演繹了德國哲學家海德格爾的「被拋入」與「命定」概念：我們一出生就被「拋入」這個世界，出生、家庭、時代、遭遇……很多事都不是自己選擇的，彷彿一生早被「整定」。然而，海德格爾認為，正是在這種被動的規範下，人仍要努力透過籌劃與抉擇，展露出屬於自己的本真存在意義。基督信仰則在這「命定」的框架裡，帶來更深的轉化。它邀請我們從單純面對生與死的悲情，轉向由始至終貫穿愛與盼望的人生。苦難固然存在，但上帝並非高高在上、袖手旁觀；祂以耶穌基督的降生、受苦、十字架與復活，親身進入人類的「被拋入」處境，與我們同在、同受、同嚐一切酸甜苦辣。

當苦難臨到，有人奮力抗爭，有人求神問卜、趨吉避凶，有人則無奈接受而失去喜樂。這句最坦率的質問——「為什麼苦難發生在我身上？」——不需要壓抑，也無須急於為上帝辯護。連耶穌在十字架上也曾呼喊：「我的神！我的神！為什麼離棄我？」苦難裡藏著極大的奧秘，我們無法完全參透，但上帝會在合適的時刻，讓我們看見需要看見的部

分。同樣地，當萬事亨通、福氣滿溢時，我們也該問：「為什麼這份福氣臨到我？」如此才能時刻體會上帝的慈愛與護佑。福不必然比禍好，禍也不必然比福差。要達到這種「平心」，關鍵在於從基督的苦難中去理解：祂才是世上受過最深不公、最極羞辱的一位、出身貧寒、幼年逃難、無高學歷、無高薪厚職、教導屢遭否定、被門徒出賣、最後被釘死在最恥辱的刑具上。然而，祂正是那位全能的創造主，卻甘願自限、降卑，進入人類的苦難世界。只因愛，祂與我們同在，我們所經歷的每一分苦痛，祂都曾親嚐；祂死而復活，最終戰勝苦難和死亡。

聖經記載，上帝起初看著所造的世界與人類，稱之為「甚好」。即使人在自由意志下犯罪背叛，祂仍以基督在十字架上的死與復活，成就救贖，將我們從苦難與死亡的轄制中釋放，引領進入永恆的生命。在這「命定」的人生框架裡，上帝給予我們自由的空間。禍福雖然難以預測、無法參透，但祂始終陪伴身旁，完全體恤我們的經歷，因為祂親身經歷過。

明天的禍福誠然無法預知，但若每天早晨都能有一份「整定」的早餐，已是何等幸福。味道或許時甜時酸、時苦時辣，但更重要的是：我們知道那位廚師出於良善的心，願意與我們一同品嚐這頓人生之餐。如此，我們才能把每一天的禍福，轉化為與上帝、與彼此更深的愛的關係，帶著盼望迎向未來。

「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。

音樂療癒心靈：

轉化年老父母 離世的哀傷

6



黃曼君女士
音樂治療師及心理輔導員

虛擬個案

個案一：John 四十多歲，與年邁喪偶的父親同住，已婚並育有一子。由於工作非常繁忙，故無暇照顧家人。某天，他在公司接獲父親在街中風的消息到醫院時已逝世，這突如其來的打擊令他感到不知所措。此後，他避談父親的離世，晚上經常失眠。他常常想到自己在父親生前沒有好好照顧他，感到非常自責。他也開始擔心自己會和父親一樣中風離世，他透過飲酒和過度工作來麻醉自己，以逃避內心的悲傷。

個案二：Mary 五十多歲，單身，她的父親在十多年前去世，哥哥和弟弟皆已婚。在過去幾年，Mary 要頻繁探望患癌的母親，同時還需承擔繁重的工作，令她身心俱疲。兩個月前母親去世，初期她感到有點如釋重負，但隨之而來的是人生方向的迷失，情緒變得極度低落。她常常懷念已故的父母，而哥哥和弟弟也各自有家庭，令她對他們了無牽掛，因而心中渴望早些與父母在天上重聚，甚至出現了結束生命的想法，令家人對她的狀況感到十分擔憂。

兩人經親友介紹，尋求音樂治療師和心理輔導員的專業治療。

風險評估

治療師在評估後發現兩人均表現有過度哀傷的情緒反應。John 主要表現為失眠和焦慮，而 Mary 則感到極度失落，並出現自殺念頭。建議 John 接受音樂治療和心理輔導；而 Mary 除了音樂治療和心理輔導外，還建議轉介精神科透過藥物治療以穩定情緒，降低自殺風險。

音樂治療有助走出喪親的陰霾

1. 身心調節

喪親者常出現焦慮、失眠和抑鬱等情緒困擾。透過音樂放鬆技巧，例如聆聽柔和音樂和進行深呼吸練習等，能有效降低焦慮，促進良好的睡眠，並維持身心平衡。能將這些技巧融入日常生活中，將有助提升心理健康。

2. 情感表達出口

有些人如 John 在失去至親後難以用言語表達情感，音樂提供了觸動情感深處的非語言表達方式。參與者可透過聆聽抒情音樂、唱自己或逝者喜愛的歌曲，以及彈奏樂器，逐步釋放和緩解積壓的情感。



3. 重建與逝者的連結

對於 John 和 Mary 來說，與逝去父母的分離帶來深切的痛苦，因此保持與父母的情感連結對他們至關重要。為此，他們可透過唱出自己或父母喜愛的歌曲，或者分享對父母的回憶來表達這份情感。在過程中，治療師可協助案主將這些思念轉化為歌詞，填於創作或改編歌曲，進一步幫助他們表達對父母的懷念，以及未能說出口的心聲。這不僅促進情感的釋放，還能使哀傷轉化為懷念，延續與父母的聯繫。

4. 談話治療的幫助：重尋人生的意義

與逝者建立情感連結後，重新尋找活下去生命的意義是一個重要的心路歷程。以 John 為例，他擔心自己會重蹈父親因中風而去世的覆轍。治療師與他進行談話治療後，他決定戒除飲酒的壞習慣，調整工作時間，多花時間在家庭，以防日後遺憾。另外，Mary 則將對父母的思念轉化為對兄弟及姪兒的關懷，令她感到與親人仍能連結，加強生存下去的意義感。這些轉變不僅有助於情感的療癒，還能賦予生活新的意義與希望。

5. 小組支持

除了以上個別治療外，治療師亦鼓勵 John 及 Mary 參加音樂治療的哀傷小組。透過小組中的音樂

治療活動，與其他參加者聯繫，分享經驗、聆聽別人的故事，從而得著支持和鼓勵去過渡哀傷，減少孤單感。

結論

對不少人來說，失去至親是人生中最為沉重的打擊，如處理不當，可危及身心健康。音樂治療在哀傷過程中扮演著重要的角色：它不僅提供釋放情感的出口，調節身心狀態，也能幫助重建與逝者的連結，並促進與他人同渡哀傷、互相支持。通過音樂，痛苦得以被關注，珍貴的記憶得以保存；談話治療亦可重尋生活的意義。對某些人來說，哀傷的感覺或許會持續一段時間，音樂治療可逐步將失落轉化為力量，帶領他們繼續前行。



當「失去」來敲門

郭麗芳姑娘
心理輔導員

悲傷，是一份關於連結，關於愛的禮物。

8

當社會發生災難事件時，往往也會動搖人們對環境的安全感，而「失去感」也悄悄滲入了一些家庭。作為心理輔導員及遊戲治療師，我觀察到孩子對「失去」的直覺極其敏銳，他們對生命無常的憂慮，往往比成人更為直接與深刻。

近年，我經歷了送別數位至親與恩師的歷程。在漫長的悲傷中，伊麗莎白·庫伯勒·羅斯 (Elisabeth Kübler-Ross) 的「悲傷五階段」(否認、憤怒、討價還價、沮喪、接受) 成為我的「心靈地圖」。當然，這五階段出現的次序，重疊，停留多寡因人而異。而我體悟到，這張地圖不僅適用於面對死亡，同樣適用於生命中的各種失落——包括孩子對安全感消逝的原始恐懼。

這張「地圖」，在我陪伴女兒時變得無比真實。親人離世後，女兒目睹棺木，難以消化「死亡」的概念。隨之而來的是每晚重複表達：「媽媽不可以死」；「我不要媽媽死」；「我驚媽媽會死……驚你放在個盒度……」甚至說：「我想同你一齊死，我哋一齊放在盒度。」這是一個孩子想到最極至、最根本愛的方案——永不分離。我選擇慢下來，陪她停在每一個階段。我抱著她，接納她，反映她的心情和渴求：「媽媽知道你想到這些覺得好驚、好傷心，好想媽媽永遠同你一起。」同時，將她帶回當下的真實：「媽媽現在在這裡陪著你，感受媽媽的手攬著你……聽下媽媽的心跳……聞下媽媽的氣味……媽媽這刻好真實的在這裏陪著你……」女兒漸漸入睡。

當情緒被看見與接納，轉變悄然發生。女兒不再每夜恐懼哭泣，而是紅著眼眶說：「媽媽，我知你將來會死，所以我而家要攬多你幾下。」也會叮囑我：「媽媽，早啲瞓。」從極致恐懼，到悲傷流淚，再到珍惜當下——她以自己的步伐，走過了悲傷的不同階段。這過程釋放了她內在的焦慮，讓她能投入生活。而她的恐懼，也成了我照顧自己的動力，更注意健康，提高意識早些睡，食健康食物，為了能以更好的狀態陪孩子走更遠的路。

這印證了禮儀師卡利伯·懷爾德(Caleb Wilde)的深刻提問：死亡最終會摧毀我們，還是會開啟我們對生命的新理解？關鍵在於如何「面對」。誠實而溫柔地面對，能為心靈「打開」一扇窗，讓我們與孩子一起思考：正因生命有限，什麼才是最重要呢？死亡教育的核心，正是關於如何活得更深刻、更珍惜。

安穩而溫暖的引導

- 1. 跟隨情緒步伐：**當孩子表達恐懼時，請先慢下來觀察孩子所處的階段。你的接納與同在，是孩子最好的情緒容器。
- 2. 誠實而安穩地回應：**不必給予無法保證的諾言。可以用「是的，每個人都會面對死亡，但現在我們都好好的，媽媽會照顧好自己，陪你長大。」誠實結合安撫，才能建立真正的信任。
- 3. 創造「生命對話」的儀式：**如在「親子浸腳時光」這類感官舒適的時刻，進行溫柔的生命對話。分享溫暖回憶或今天的小美好，將焦點從「失去的恐懼」移向「擁有的感恩」。
- 4. 借助繪本與遊戲：**透過《爺爺有沒有穿西裝？》，《悲傷是一頭大象》等優秀繪本或角色扮演遊戲，陪著孩子一起走進悲傷，與孩子一起面對和疏理。

我們無法為孩子移除生命中的所有「失去」，但可以透過「慢下來」的陪伴，握著他們的手，一起認識那張必經的「心靈地圖」。當我們不迴避死亡與失去的話題，我們正是在教導孩子如何全然地活著——帶著珍惜、勇氣與深刻的愛。

謹以本文，獻給所有曾經歷失去，並在愛中學習前行的家庭。

老師建議孩子去評估，我需要擔心嗎？

——給家長了解的「兒童心理評估與標準化測驗」專業指南

崔偉邦先生
臨床心理學家

一位家長曾經跟我分享，當老師有一天很鄭重地對她說：「不如帶你的孩子去做一個心理評估吧！」那一刻，她心裡立刻一沉，腦海閃過很多問題：「係咪我個小朋友有好大問題？」「會唔會從此被貼上標籤？」「份報告會唔會跟住佢一世？」這些擔心非常真實，也很常見。不過在學校與專業系統裡，心理評估（以下簡稱「評估」）的核心目的並不是替孩子「判刑」，而是協助家長與學校更早、更清楚地掌握孩子的需要，從而在融合教育框架下及早安排合適而有根據的支援（Education Bureau, 2025）。

什麼是「標準化評估」？

所謂「標準化評估」，是指由受專業訓練的人員（例如臨床心理學家、教育心理學家或相關專業人士），按照一致的施測程序與評分方法，使用已建立常模（norms）的測驗工具，把孩子的表現放回同齡參照群體作比較，從而更客觀地理解其能力輪廓與學習需要（Pearson, 2023）。專業標準亦提醒：測驗分數必須放回脈絡解讀，清楚交代用途與限制，並結合多種來源資料，避免單憑一個分數作武斷結論（AERA, APA, & NCME, 2014）。

用一個簡單比喻：標準化評估有點像帶孩子去量身高。醫護不只會告訴你「110 cm」，更會把數值放在同齡身高曲線上，讓你知道大概落在哪個位置，在同齡孩子是屬於靠高或靠矮。因為單看「數字」未必有意思；把它放回同齡比較後，才更能回答家長最關心的問題——這是一般差異？還是需要更有系統的支援去改善其狀況。

每個孩子都獨一無二：找出強項，也看清「真正吃力的地方」

每個孩子都獨一無二，有的語言表達很強，有的記憶力特別好，也有的對圖像和空間很敏銳。同時，孩子也可能在專注力、閱讀、書寫、處理速度或社交理解等方面走得慢一點——這不一定代表「有問題」，有時只是發展節奏不同。

有些困難會被「強項」暫時掩蓋。舉例說，口才好的孩子，可能靠反應快、善於解釋撐住課堂；但一旦要寫較長篇幅的文章或完成需要耐力的書寫任務，「弱項」便會浮現——他可能花很長時間仍未能落筆，容易分心發呆、望天、拖延到最後也做不完。又例如記憶力很好的孩子，可能背得快、心算也很出色，甚至能「記住」題目的答案；但當老師要求他講清楚推理步驟、解釋自己的思路，或把想法有條理地寫出來時，他反而會卡住。

標準化評估的價值，在於把這些不同能力有系統地檢視：哪些是真正穩定的強項，哪些是靠強項暫時撐住的部分，哪些能力在同齡比較下確實較吃力。這樣，我們就更能精準指出孩子在哪些位置需要介入與調適，更能貼近孩子的真實需要。

評估之目的及重點

當家長開始考慮為孩子安排專業評估時，不妨先從一個根本問題出發：「我們希望透過這次評估知道什麼？」無論是為了協助學校制定支援措施、為公開考試申請特別安排，還是希望全面了解孩子的學習與發展狀況，清晰的目標都是促成有效評估的第一步。



目的確立後，才能準確判斷應尋求哪一類專業協助，並確保最終報告具備實際的可用性。以香港為例，若需要一份獲本地教育體系認可的心理評估報告，家長應優先確認心理學家是否名列於衛生署「認可醫療專業註冊計劃」Department of Health, HKSAR Government, 2020)。若涉及國際文憑 (International Baccalaureate; IB) 課程，則需進一步注意：儘管 IB 的《Access and inclusion policy》要求提供專業評估文件 (International Baccalaureate Organization, 2023)，但所有調適申請均須由學校提交。因此，家長宜主動與校內的 IB 協調員 (IB Coordinator) 或特殊教育需要統籌主任 (Special Educational Needs Coordinator; SENCO) 溝通，確保評估內容與校方的日常教學與評核方式 ("normal way of working") 能夠銜接。唯有讓外部專業評估與校內行政程序充分配合，報告的專業價值才能真正轉化為實際支援。因此，詳細了解專業人員的資格與相關經驗，是將評估報告轉化為有效支援的關鍵。

評估服務的完整度同樣重要。一份兼具臨床價值與教育應用性的標準化評估，不應只側重當下的行為表現，而應涵蓋發展與學習歷史、跨情境與多種來源的資料 (例如家長與教師的評量表) (AERA, APA, & NCME, 2014)。以注意力不足/過動症 (Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder; ADHD) 評估為例，部分服務可能僅以電腦化持續性表現測驗 (Continuous Performance Test; CPT) 配合問卷作為主要工具。然而，CPT 主要測量持續性注意力與部分反應控制，並不足以全面反映注意力與執行功能的多面向表現。若希望更完整掌握孩子的注意力特徵，往往需輔以其他能評估不同注意力成分 (例如選擇性注意、持續注意、注意轉換等) 的工具，並進行臨床整合 (Barkley, 1997; Riccio & Reynolds, 2001; Varela et al., 2024)。

當然，家長無需逐項掌握所有專業細節。在選擇服務前，透過詢問評估所需時間、採用的方法 (如訪談、量表、測驗、觀察)，以及是否包含結果解說與後續跟進，通常已足以判斷該服務是否夠全面、夠實用。

評估結果可怎樣幫助我的孩子？

當家長這樣問時，我通常會這樣回答：「一份專業的標準化評估，其核心價值不一定在於給出一個診斷標籤，而在於提供一張更清晰的支援藍圖。它幫助我們理解孩子在哪些能力面向上確實較為吃力，這些困難如何影響其日常學習表現，以及哪些調適最能讓孩子在更公平的條件下，展現自己已掌握的知識與能力。」

而在家庭層面，評估常常帶來一種更貼近日常的改變：它幫助家長將「孩子唔肯做/ 唔上心」的理解，轉化為「孩子原來卡喺呢度，並且已經用好大力去撐」。當孩子被真正理解時，其自尊與安全感往往會提升，家長也更容易用具體策略取代無力感，日常功課的衝突便有機會從「對抗」走向「合作」。就算最後沒有一個明確診斷，評估依然可以提供方向，讓我們用更貼合孩子能力輪廓的方式支持其成長，並把支援做得更具體、可追蹤。

總結

最後想留一句最重要的話給家長：評估不是用一個數字去概括孩子，而是增進對孩子的理解。適切的評估，會尊重個體差異、交代工具限制、整合多種來源資料，並把結果轉化成可執行、可追蹤的支援方向 (AERA, APA, & NCME, 2014)。願你在每一次「想更了解孩子」的選擇裡，都更安心、更有方向。孩子需要的從來不只是被定義有甚麼問題，而是被理解與被支持。

References

- American Educational Research Association, American Psychological Association, & National Council on Measurement in Education. (2014). *Standards for educational and psychological testing*. American Educational Research Association. <https://www.testingstandards.net/>
- Barkley, R. A. (1997). Behavioral inhibition, sustained attention, and executive functions: Constructing a unifying theory of ADHD. *Psychological Bulletin*, 121(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.121.1.65>
- Department of Health, HKSAR Government. (2020). *Accredited Registers Scheme for Healthcare Professions*. https://www.dh.gov.hk/english/useful/useful_ar_scheme/useful_ar_scheme.html
- Education Bureau. (2025, June 11). *SENSE – Integrated education* [Webpage]. <https://sense.edb.gov.hk/en/integrated-education/>
- International Baccalaureate Organization. (2023). *Access and inclusion policy* (Updated November 2023). <https://www.ibo.org/globalassets/new-structure/programmes/dp/pdfs/access-and-inclusion-policy-en.pdf>
- Pearson. (2023). *Standardized clinical assessment for practitioners: A primer*. Pearson Assessments. <https://www.pearsonassessments.com/content/dam/school/global/clinical/us/assets/featured-topics/assessment-primer-whitepaper.pdf>
- Riccio, C. A., & Reynolds, C. R. (2001). Continuous performance tests are sensitive to ADHD in adults but lack specificity: A review and critique for differential diagnosis. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 931(1), 113–139. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2001.tb05776.x>
- Varela, J. L., Magnante, A. T., Miskey, H. M., Ord, A. S., Eldridge, A., & Shura, R. D. (2024). A systematic review of the utility of continuous performance tests among adults with ADHD. *The Clinical Neuropsychologist*, 38(7), 1524–1585. <https://doi.org/10.1080/13854046.2024.2315740>



心靈珍寶珠



Michelle CHAN Wing Chiu
Muses of the Heart, 2026
Digital painting

你曾想過內心的風景是怎樣的嗎？

每天，我們都在不同的喜怒哀樂中穿梭，感受各種質地的情緒；同時，也會運用內在的心理素質——如堅忍、毅力、勇氣、愛心、好奇心、活在當下的態度、初心等——去面對人與事，展開各種活動。

每一份心理素質與情緒，在健康和適切的調節下，都能展現獨特的功能，成為珍貴的內在資源，讓我們活出有意義、充實、豐盛的人生。

哪一顆心靈珍寶珠，是你最常運用的？

又有哪一顆，是你渴望培養更多的呢？

重拾內心的寧靜與和諧

作為家人的照顧者，您是否在忙碌與壓力之中，有時也感到身心俱疲呢？您值得一個屬於自己的時刻。透過音樂治療，您可讓自己心靈重新呼吸，找回平衡與力量。

活動特色

- 舒緩音樂：沉浸於柔和旋律，放鬆心靈
- 呼吸導引：簡單技巧，幫助釋放壓力
- 節奏互動：輕鬆的拍手、玩敲擊樂器，感受群體支持
- 即興樂器彈奏：享受在音樂中與人合奏的喜悅

為什麼要參加？

- 減壓放鬆，重拾寧靜
- 體驗音樂治療的力量
- 在支持性的氛圍中，與其他照顧者同行

對象 專為照顧者而設(參加者無需具備音樂經驗)

- 學生家長
- 照顧患病家人的家庭成員

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

費用 體驗價:\$100 (小組名額有限，先到先得!)

名額 每組 3 至 5 人(額滿即止!)

活動時間 A 組：2026 年 3 月 19 日 (四) 10:30am-11:30am

B 組：2026 年 3 月 26 日 (四) 7:00pm-8:00pm

C 組：2026 年 4 月 17 日 (五) 10:30am-11:30am

D 組：2026 年 4 月 24 日 (五) 7:00pm-8:00pm

E 組：2026 年 5 月 2 日 (六) 10:30am-11:30am

F 組：2026 年 5 月 23 日 (六) 3:00pm-4:00pm

(可報一組)



查詢及報名

電話：2397 0798

網上報名：<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc49y8e9K-cH5CEbKSPu8wRVQ6MtjN-zrrt3TIUkvRXOPBwTCQ/viewform>

立即報名，
讓音樂療癒您的心靈！

♪ 柔揚樂韻：親子心靈連結的音樂時光

讓音樂成為親子溝通的橋樑，一起快樂成長！

在音樂的律動中，孩子的情緒得以釋放，家長的心靈也悄悄被療癒。這不只是一次活動，更是一段親子共同創造的美好回憶。

活動特色

- 互動音樂遊戲：玩出笑聲、促進親子連結
- 節奏探索與創意敲擊樂：激發孩子的潛能與創造力

即興玩樂器與律動：提升專注力與社交能力

親子共樂時光：促進溝通，深化心靈連結

對象 幼稚園至小學的小朋友及家長(無需音樂背景，歡迎所有家庭參加)

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

費用 \$140 (家長及小朋友合共一對收費)
(名額有限，先到先得!)

名額 每組 3 至 4 對親子

活動時間 A 組：2026 年 3 月 21 日 (六) 10:30am-11:30am

B 組：2026 年 3 月 28 日 (六) 2:00pm-3:00pm

C 組：2026 年 4 月 18 日 (六) 11:30am-12:30pm

D 組：2026 年 4 月 25 日 (六) 3:00pm-4:00pm

E 組：2026 年 5 月 9 日 (六) 10:30am-11:30am

F 組：2026 年 5 月 16 日 (六) 4:00pm-5:00pm

(可報一組)



查詢及報名

電話：2397 0798

網上報名：https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdOWQSVtn9PvIN1geK_X9xIKbpdzHS-QFKwOj9F2KXcfrwm5-A/viewform

让孩子在音樂中綻放笑容，讓家長在互動中感受快樂。

立即報名，開啟親子心靈之旅！