



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 音樂療愈心靈——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 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。

● 小驢 | 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」往往突如其來。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

2



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。

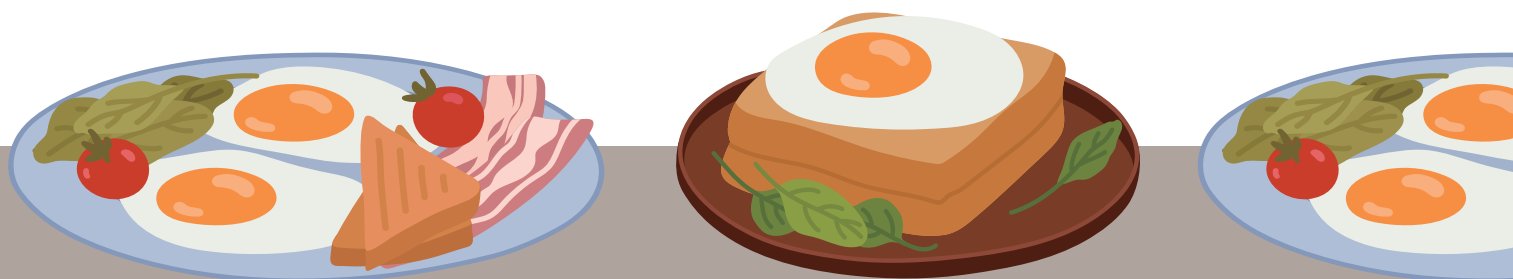
參考資料：

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，開展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。

音樂療癒心靈：

轉化年老父母 離世的哀傷



黃曼君女士

音樂治療師及心理輔導員

6

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，以逃避内心的悲傷。

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。

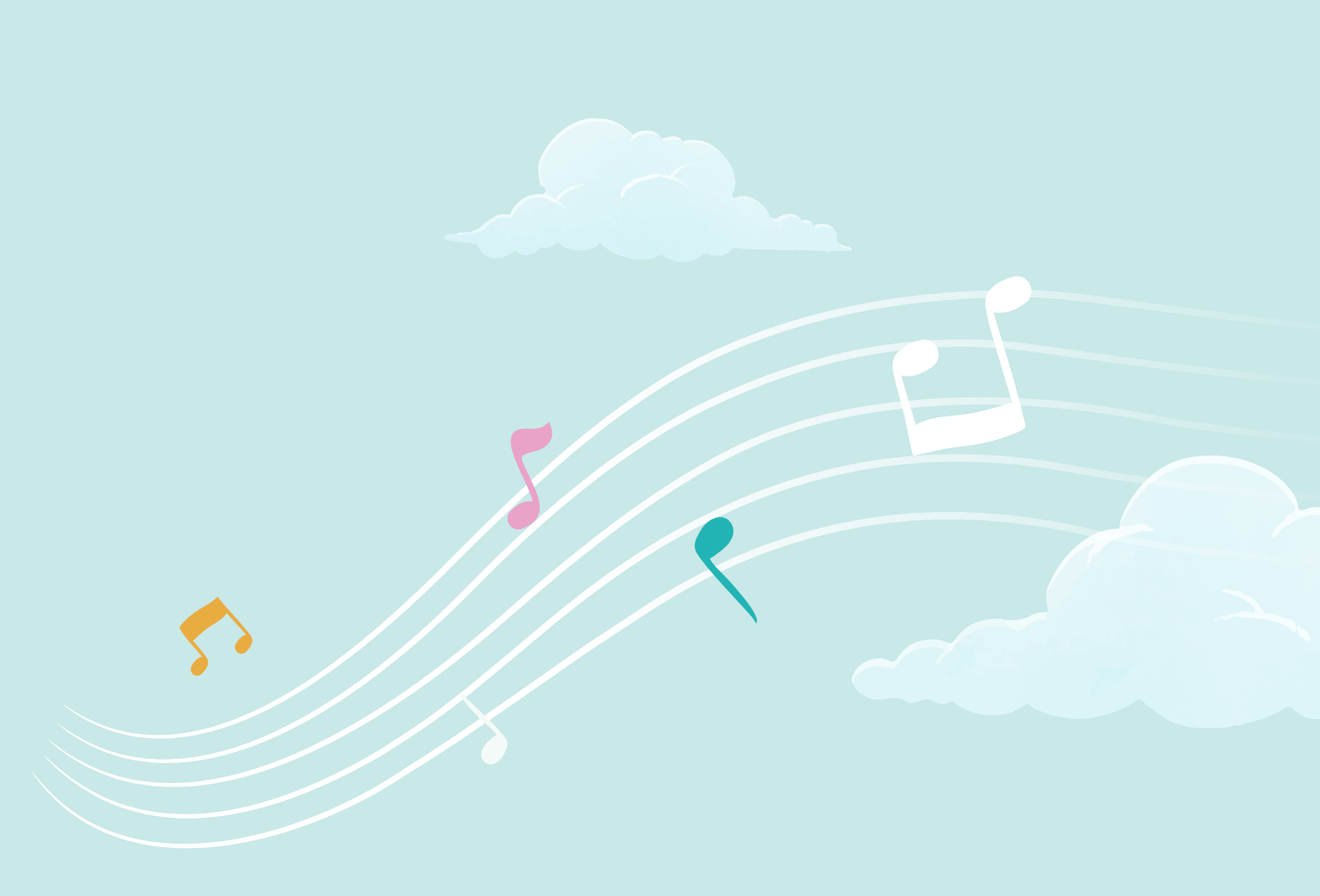
音樂治療有助走出喪親的陰霾

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。

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裡陪著你……」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，所以我而家要攞多你幾下。」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

- 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。
- 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。
- 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」。
- 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？

照顧者音樂減壓 SPA

中心活動

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

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！)

🌈 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

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-QFKwOi9F2KXcfrwm5-A/viewform

📍 讓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！