



## 本期內容

編者的話	1
暢談心理學	
退休後仍可活得精彩嗎？	2-5
靜心靈思	
虛擬世代之同行	6
育兒路	
同在	7
心靈小天地	
夢之旅 (三)	8-11
瞬間看心理	
充實的當下抑或無聊的日常？	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  
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

### 第四十四期通訊編輯小組

督印：李詠茜博士  
編委：崔偉邦先生  
胡鳳娟博士  
許丘加莉女士



## 編者的話

胡鳳娟博士

新冠疫情告一段落，社會逐漸復常，但我們的身體、情緒、心靈、人際關係、家庭、學業、工作、經濟、生活……也都復常了嗎？

不少人仍然戴著口罩，是實際需要、容貌焦慮、還是其他恐懼？至親在疫情中離世的人，已經走出了哀傷的陰霾嗎？學生重投校園生活，但從前的好友卻去了海外升學，他/她們能迅速建立新的友誼嗎？樓市不穩定，經濟前景尚未明朗，國際間發生一場又一場的戰爭，我們的思緒及心情又如何呢？面對這種種挑戰，我們需要同行者。

在今期通訊中，郭麗芳姑娘講述了父親的「同在」如何成為整個家庭的祝福，丈夫是太太及兒女重要的同行者。歐靜思姑娘繼續她的「夢之旅」，文中提及負傷的治療者，也是為她帶來希望的同行者。心靈靜舍的小驢在「虛擬世代之同行」一文中，指出後現代主義及虛擬世界給同行者的挑戰，並揭示了當中的得勝秘訣。譚日新博士詳細探討了「退休後仍可活得精彩嗎？」這重要課題，闡釋了不同人生處境對退休的影響、退休者的心態以及退休的不同階段，同時分享了八個具體建議，鼓勵退休者活出積極豐盛的人生。陳穎昭博士的畫作「充實的當下抑或無聊的日常？」，發人深省。

未來充滿挑戰，挑戰促進成長，成長帶來喜悅與滿足！盼望在未來的日子，我們成為彼此的同行者，不但在各方面復常，更突破從前的限制，發揮上主賦予我們的潛能，無論我們面對甚麼處境，在哪个發展階段，也能活出充實豐盛的人生。

2023 年即將完結，在此謹代表誠信綜合治療中心恭祝各位讀者聖誕快樂，新年進步！



## 退休後仍可 活得精彩嗎？

譚日新博士  
臨床心理學家

近來身邊有不少朋友開始思考退休的問題，有些成年子女已移民，而自己仍留港生活，特別是男性，想到退休後不知還有什麼生存目的，雖仍想繼續工作賺錢，但在職位上「夠鐘要走」了，又不太願意去做義工，在家做「家庭主夫」又覺得無聊，擔心自己是否正在等死？到底退休後是否可以好好生活？本文嘗試探討退休後可以怎樣活得更精彩。

### 思考問題

一般關於退休的問卷，主要是問及財務方面的安排，當然這是退休人士要考慮的，但除了經濟以外，以下也是值得我們思考的基本問題：

- 你打算什麼年紀退休？
  - 40-49 歲
  - 50-59 歲
  - 60-64 歲
  - 65-70 歲
  - 沒有特定退休年齡
- 你打算退休後在哪裏生活？
  - 香港
  - 大灣區或內地其他地方
  - 台灣
  - 英美澳紐加
  - 其他國家
- 你退休後仍會工作嗎？
  - 留在原有崗位
  - 轉行做其他工作
  - 只做部份時間工作
  - 做義工（包括教會）
  - 不從事任何形式的工作，多投放時間在家庭或興趣上

- 想到退休，你有什麼擔憂？
  - 不知怎樣打發時間
  - 擔心與家人增加衝突
  - 不夠金錢儲備過活
  - 怕自己有重病
  - 擔心教會要求自己參與很多事奉
  - 沒有擔憂
- 總的來說，你想像退休後的生活是怎樣的？
  - 繼續精彩
  - 享受人生
  - 不想去思考的問題
  - 失去人生目標
  - 等死

不知你有否思考過以上的問題？當中會聯想到什麼？有什麼感受？以下我們會先看看關於退休的一些基本處境。

### 香港退休年齡

香港並無法定劃一的退休年齡，但不少工作也以 60 或 65 歲為退休年齡，例如政府工或老師等，而作退休後使用的強積金，一般要 65 歲才可以領取，故不少人也以 60-65 歲為退休年齡。當然在私人公司工作或做生意的人士，沒有特定退休年齡，70 多歲仍工作、甚至身居要職的仍大有人在。

### 退休人士人口統計

根據香港特別行政區政府統計處（2020）的預計，65 歲或以上的長者人口會由 2019 年的 132 萬（佔總人口的 18.4%）上升至 2039 年的 252 萬（33.3%），升幅達 120 萬。相較之前 20 年（1999 年至 2019 年）約 61 萬的升幅，未來 65 歲或以上人口上升的速度驚人。而統計處推算長者人口超過 250 萬的情況，未來將維持最少 30 年。換句話說，長者的人口將會由現時約每 5 人有 1 人，上升至將來約每 3 人便有 1 人。因此，無論是公共政策或個人預備上也極需大家關注。

### 不同人生處境及發展對退休的影響

相信 60 歲或以上考慮退休的人士，單身或已婚所面對的情況會有些不同。

#### 單身及已婚人士的挑戰

單身人士要面對獨自生活的挑戰，包括退休後生活及身體出現病痛怎樣照顧自己等，也有些仍要照顧更年老的父母，要同住或分隔二地，但隨着父母過世，原生家庭便會進入「家庭解體」的階段了，雖然這是所有家庭也會面對的最後發展階段，但對有些人來說，眼看父母離開，不是一件容易接受的事情。

而已婚無子女人士，除了有以上單身人士的處

境之外，婚姻關係好的會照顧配偶日常的身心靈需要，如配偶有重病，自己也會身心俱疲；如婚姻關係不好，在退休年老時，也希望有一位老伴陪自己終老，故想重修舊好，亦有些會為了減少衝突而各自精彩，更有些感到分開生活才是唯一出路。

而婚後有子女的人士，要面對成年子女相處上的苦與樂。理想的，可以享受子女的照顧，甚或以兒孫為樂。不理想的，仍要為着成年子女的身心健康、婚姻、親子關係、經濟或工作等而擔心。而喪偶或離婚的，更要面對配偶離世的傷痛、或離婚及再婚帶來的挑戰。凡此種種也會影響一個人在退休後是否活得快樂。

## 發展心理學的啟示

考慮退休的人，年紀大多處於中年（40-65 歲）或老年（>65 歲），發展心理學告訴我們，他們的發展任務（Developmental Task）分別為「承傳創新」和「自我整合」，前者的意思是願意把知識及技巧傳遞給下一代，自己退居幕後；後者則感到自己一生無憾，能隨心所欲過活，安享晚年。如果發展任務不理想，中年人和老年人的心理社會危機（Psychosocial Crisis）分別為「停滯」及「悲觀絕望」，意即中年人感到人生好像停滯不前，亦沒有想栽培後輩的心，對前路不敢想像；老年人則感到一生有很多遺憾，未能過自己理想的人生，在提及過去事情時，總是憤憤不平，好像要含恨而終（Erikson & Erikson, 1997）。

以上不同人生處境、發展是否美滿及過去生活是否精彩，都會影響一個人退休後帶着怎樣的心境生活下去，是積極還是消極？是無奈還是投入？

## 六種退休心態

研究退休課題的輔導學家 Nancy Schlossberg (2003)，在她的著作《Retire smart, retire happy: Finding your true path in life》中，將退休人士歸納為六種類型：

### 1 繼續者 (Continuer)

這類型的退休人士，會與過去擁有的技能和活動保持聯繫，但會作出改變以適應退休後的生活，例如透過義工服務或在以前的領域從事兼職，即在某程度上繼續工作。筆者認識一位當中學老師的朋友，過去很忙碌沒有機會參與教會事奉，退休後選擇了在教會主日學教導聖經班及當青少年團契導師，在不同環境繼續教導和培育青少年的工作。

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，從而更了解自己和別人，在關係和工作上有所提昇。

### 2 冒險家 (Adventurer)

開始新的活動，又或學習與過去工作無關的新技能。例如一位敦厚顧家的男士，過去肩負很多家庭責任以致沒有時間做自己喜歡的事情，在退休後打扮時尚及學習駕駛哈利電單車，享受年輕時一直未能得到的樂趣。

### 3 搜尋者 (Searcher)

反覆嘗試不同事情，可惜仍未找到自己的身分定位。例如筆者認識一位教會姊妹，退休前是一位專業人士，退休後想從事另一些工作，過去幾年讀了中醫藥課程、獸醫助理班、寵物美容班及陪月班等，但至今仍未找到可以全人投入的新工作。

### 4 輕鬆的滑翔者 (Easy Glider)

喜歡沒有特定時間規限的生活，享受隨意和即興的活動。每天起床會「自然醒」，去到街市看到什麼新鮮的便買回家弄來吃，去外地旅行也沒有特定的行程，去到每一個地方也會隨意看看想逗留多久。

### 5 參與其中的觀眾 (Involved Spectator)

對以前的工作領域仍保持興趣，但退休後則扮演不同的角色，例如一些過去的從政者退休後變為網上政治評論員。

### 6 退縮者 (Retreater)

從生活中退縮，放棄尋找新的方向，內心容易感到沮喪。Schlossberg 指出這類人士是各種退休類型中較為消極的。或許他們就是我們間中在新聞中看到，退休後患了情緒病，甚至會考慮輕生的人。

我們可看看自己較傾向以上哪種類型，了解後可作出改變，幫助自己享受退休生活。

## 退休的不同階段

研究退休的老年學家 Robert Atchley (1976) 將退休時期分為 6 個階段，分述如下：

## 1 退休前期

不少人在工作忙碌時也會渴望退休，想到退休後可以放下工作，有大量空閒時間做自己喜歡的事情，享受生活，便感到快樂和興奮。可是，也有些人會擔心退休後沒有工作，生活會變得空虛，人生失去方向，因此對退休產生恐懼。

## 2 蜜月期

剛退休時，不少人會感到終於到達了嚮往已久的時刻，心情會很愉快，並會實現退休前定下的目標，例如去心儀已久的地方旅行或修讀喜歡的課程等。心中感到終於可以放下以往忙碌的工作包袱，享受真正的人生。

## 3 清醒期

當完成了大部分退休生活的目標後，感到好像心願已達成了，開始發現有很多空閒時間，有些心中會感到空虛，頓時失去人生目標和方向，過渡得不好的更會產生自我懷疑，嚴重的甚至會形成情緒病；但過渡得好的，便會想到為退休生活重新訂定一些長期目標。

## 4 再導向期

不單單只滿足於剛退休時達成的短期目標，而是重新思考退休的方向，並為自己規劃更有價值和意義的退休生活，當中有些人考慮重操故業，亦有人作出另一些選擇，例如一位以往做寫字樓工作的專業人士，退休後去學汽車維修，希望學成後可以成為一位汽車維修員。

## 5 穩定期

當清楚確立了自己退休的角色、生活方向和長遠目標後，便可以享受退休生活。以上提及那位學習汽車維修的朋友，學成後真的與幾位志同道合的朋友開設了一間「車房」，既能發揮自己的才能，亦可幫助有需要的人，他因發展了自己第二事業並帶來收入，心中感到無限滿足。

## 6 完成期

退休長者身體機能衰退，不能像以往好好享受自己的生活，甚至日常自理也難以應付，極需別人照顧，要面對即將來臨的死亡。

從以上看到，當人在不同的退休階段，會有不

同的心境，特別要注意的是要從「清醒期」好好過渡到「再導向期」，才能避免形成嚴重的情緒困擾，真正享受退休生活。

## 如何在退休時活得自在

當人面對年紀漸長時，Schlossberg (2017) 在她另一本書《Too young to be old: Love, learn, work, and play as you age》中提出八個建議，可以使我們在退休時活得更自在：

### 1 解決愛恨交纏的關係

如果想在退休後活得更輕鬆自在，必須好好面對各種愛恨交纏的關係，對象可能是父母、兄弟姐妹、配偶、成年子女、朋友或教會肢體。這可影響我們是否活得開心快樂，還是帶著很多遺憾。因此，假如這些關係可以改善則要盡力去改善，假如真的不能改善，也要學習接受其限制。事實上，有些人在臨終時最渴想的，不是要有什麼豐功偉績或更多的財富，而是想和結怨了 30 年的弟弟再次相見、和解，希望能冰釋前嫌，不想帶著遺憾離開這個世界。

### 2 解除年老的定型

筆者年幼時見到家族中一些 50 多歲的長輩，會喜歡穿一些黑色的唐裝衣服，而到他們 80 歲時，大致上也是維持這個模樣。不知是否上一輩 50 歲左右的人，在心境上就已經覺得自己老了，把自己定了型。但港產片票房冠軍的男主角黃子華，雖然已 60 出頭，看上去仍很年輕、充滿活力。筆者最近亦看了年輕時已喜歡的動作演員史泰龍的紀錄片，他今年已 77 歲，外表雖顯蒼老，但從訪問中仍看到他心中有一團火，最近還有新電影推出。故此，不同的年長人士可以有很不同的心境。或許值得我們反思的是：自己想帶著一個怎樣的心境去過老年退休的生活。

### 3 擁抱轉變

筆者與一位 60 多歲的朋友行山時，他分享到自己身體已大不如前，以往行山是他自己一個人先行，太太和年幼子女跟在後面，現在是他與太太在後面，兩個成年子女在前面了。事實上，年長後體力一般也沒有年輕時的好，這是正常的老化過程。可是，在做人處事的人生智慧上，年長的比年輕的更成熟、更有經驗。所以運動員大多是年輕的表現較好，而總統和總裁 (CEO) 則大多是年長的更勝任。故此，明白並接納自己的強處和弱項，可以幫助我們更適應退休後的生活，不用盲目地跟年輕人比較。

## 4 增加應對方法

這令我想到一些退休後移居外地的朋友，他們跟我分享一些在外地生活的經驗，是他們在香港從來也不用面對的，真的是「活到老學到老」。例如他們為了減少家人思鄉的愁緒，竟然學懂製作叉燒和蝦餃等香港地道食物。此外，他們亦要學習基本家居和汽車維修，雖然也會有沮喪和感到困難的時候，但他們深信「辦法總比困難多」，也學懂了必要時「馬死落地行」。在增加了知識和技能後，漸漸地他們在外地也能享受退休生活了。

## 5 創造退休後的理想生活

這是不少財務策劃師，在談及退休時會跟我們討論的課題。須知自己期望有怎樣的退休生活，便要有怎樣的經濟預備。然而，除了經濟，我們亦要建構自己理想的生活形態。例如上述朋友與兒女選擇到外地居住，這是他認為最理想的退休生活。另一些人，沒有特定的退休年齡，知道離港後便不能再繼續從事一些有意義的工作了，故他們選擇留下來。

## 6 面對健康的挑戰

年長後患有長期病是很普遍的現象，重要的是怎樣好好照料自己，例如注意飲食、好好休息、做適度運動、聽醫生指示服藥和保持心境開朗等，這樣可以控制病情，減慢老化的過程，更能保持生活質素。事實上，一位好好照顧自己身體的70歲人士，可比一位沒有照顧好自己的50歲人士更健康，並活得更快樂。不幸的是，有些人因誤信坊間一些沒有科學根據的治療方法，而停用他們必須服食的西藥，弄至病情惡化，甚至死亡。須知道好好照顧自己的身體，不只是為了自己，更可減少家人對自己的擔憂和實際負擔。

## 7 適應家庭的轉變

以上提及單身及已婚人士退休後會面對不同轉變，都需要他們作出適應。然而，不是所有家庭轉變也是負面的。筆者認識一對專業人士夫婦，兒女已長大成人並移居到外地生活和工作了，最初他們心中也有不捨，考慮過是否也要一起移居外地，經過詳細思考後，發現自己對兒女已沒有太多掛慮，反而在過去十多年，他們曾在一些地方參與扶貧工作，感到非常有意義，他們認為這群體更需要他們，於是夫婦二人相約在幾年前一起退休，帶著強烈的使命感到這地方，長時間服侍這有需要的群體，他們分享時，往往都是充滿喜樂和意義感的。

## 8 處理親密浪漫的關係

很多人以為年老後便不再需要親密浪漫的夫妻關係了。其實，無論年紀多大，也有愛情、感情甚至激情的需要，正如以上所說，不要為長者定型。我們也曾聽過一些不太理想的例子：一些60多歲的男士，在婚姻中找不到久違了的愛情，便與一些20來歲的年輕女生發展婚外情，後來被妻子發現，最終弄至婚姻破裂。當子女已經長大，退休可以是一段重新認識配偶及建立關係的時候，雙方可以發展共同興趣，享受生活點滴。

## 年老仍可召有召命嗎？

有些基督徒會問：「已退休了，人生仍有召命嗎？」加拿大維珍神學院教授保羅史蒂文斯在《Aging matters: Finding your calling for the rest of your life》一書中指出，辨別召命是一個基督徒的終生過程，在晚年尤為重要，而召命並不會因為退休而終結，人必須辨別個人的召命，餘生才能充滿意義。聖經認定了人年老後的生存意義，年長後仍能結出屬靈的果子 (Stevens, 2016)。事實上，人的召命除了在工作範圍 (Doing)，亦可建立在關係 (Being) 上，包括與神、家人、配偶及朋友等的關係。在實踐上，退休人士可以他們的知識和經驗為家庭、社群及教會等服務，為家人、鄰舍、弟兄姊妹及社會代禱。這令我聯想到喬宏太太喜樂婆婆小金子的見證，她在喬宏在世時與他一起拍了不少福音電影，到處與丈夫一起傳福音。在喬宏過身後，她亦已年老，卻仍在可能的情況下參與不同的見證分享，繼續造就別人，當中她分享大兒子回轉的經歷，為不少人帶來鼓舞。

### 參考資料

1. 香港特別行政區政府統計處。(2020)。《香港人口推算 2020-2069》。 <https://www.statistics.gov.hk/pub/B1120015082020XXXXB0100.pdf>
2. Atchley, R. C. (1976). *The sociology of retirement*. Schenkman Publ. Co.
3. Erikson, E. H., & Erikson, J. M. (1997). *The life cycle completed: Extended version with new chapters on the ninth stage of development*. W. W. Norton & Company.
4. Schlossberg, N. K. (2003). *Retire smart, retire happy: Finding your true path in life*. American Psychological Association.
5. Schlossberg, N. K. (2017). *Too young to be old: Love, learn, work, and play as you age*. American Psychological Association.
6. Stevens, R. P. (2016). *Aging matters: Finding your calling for the rest of your life*. Wm. B. Eerdmans Publishing Co.

# 虛擬世代之同行



## 小驢

近日學生自殺個案顯著增多，青少年精神健康引起社會關注。我參與了幾場相關之論壇和工作坊，參加者都明白青少年正承受著從四方八面而來的壓力。三年疫情大大影響了他們的學習及人際相處。學校為了在短時間內復常，在師資和編制上作出不少改變，甚至要加快教學以追趕學習進度，確實令師生們難於適應。與會者一致認為學業成績並不是最重要，故鼓勵學校和家長們攜手減輕學生們的讀書壓力，對他們的學業表現予以合理的期望和要求。其實年青人渴望被關心和被聆聽，他們需要的是真誠的同行者，但真的能切實地與青少年同行，又談何容易呢！

隨著後現代主義及虛擬浪潮的崛起，人普遍不再著重求真，或者說是沒有絕對的真，只有相對性及處境性的詮釋。現今人對事物追求的次序是美善真，並不是傳統的真善美，最重要的是當下能否即時滿足自己認為美的感觀享受，善與真並不太重要，道德和真相都可以按自己的心意而釐定。網絡虛擬世界與後現代主義在多方面正配合得天衣無縫，網絡世界為人提供隱蔽、即時和廣泛的聯繫。論功能，這可超越人與人之間真實但有限的交往。當年青年人遇到不快的事情，透過社交媒體便可以即時獲得無數的關懷和鼓勵，不論所說的是真是假、動機是好是壞或事情是對是錯，起碼表面上迎合到他們的心理需要，難怪令不少青年人著迷，他們的父母、師長、情人或同行者都可能望塵莫及。再者，網絡世界裡海量式的資訊良莠不齊，成年人都難於辨析，更何況是初接觸社會的青年人！可惜他們正正是吸收著這些虛擬的養份來成長，我們作為同行者需要深切反思。

作為同行者，我們要面對的另一對手是網絡世界裡的虛擬角色，他們背後有龐大的支持系統、豐富的知識、對人心理透徹的理解，並且能隨傳隨到。而我們作為人，在能力和愛心上都有一定的限制，表面上這場角力我們是處於下風！但請不要忘記我

們是有靈魂的，能與那至高者上帝接觸，有其超越性。而虛擬世界裡蘊藏着的，極其量只是知識和策略，卻沒有與上帝溝通的本領。

人不論有沒有宗教信仰，都有靈魂體，內心深處總渴望能與那超越的創造主相會，得到真正的心靈滿足。當我們能進入自己的內心世界，探索那真正的自己——那標誌着上帝原先創造的獨特美意的真我——就會發現原來上帝在那裡一直等候著我們，期望我們能坦然與祂相遇，經驗祂的慈愛，好使我們甘願跟隨祂的心意，走上那獨特而圓滿的人生旅程。其實年青人比成年人更單純，更容易發現真我。成年人經歷了多年社會的洗禮，加上扮演著多種不同的角色，初心和真我早已被埋藏、被遺忘，作為同行者，我們必先在上帝面前省察自己，與祂重建親密的關係。

同行是一個「三角關係」，年青人、同行者和上帝是互相結連，當中並不局限於信仰教條式之對錯討論，而是要引領他們真實地經驗那活著的基督，體驗那何謂永恆無條件的愛。基督因著愛我們，為我們的罪死在十字架上，這無條件的大愛，是超越世上那有限及條件性之愛。在紛亂的世代，年青人更需要有盼望。即使虛擬世界能讓他們隨意建構心儀的自我形象及嚮往的生活環境，也只能短暫滿足他們的慾望，卻不能帶給他們真實的盼望，重複穿梭於現實與虛擬之間，反而令他們更患得患失、不安無望。相反地，唯有藉著復活的基督，他們才能體會上帝已實現對人終末的拯救，那正是死人復活得享永生之應許，是我們一生盼望的基礎和實證，能超越一切人世間所寄望的承諾。

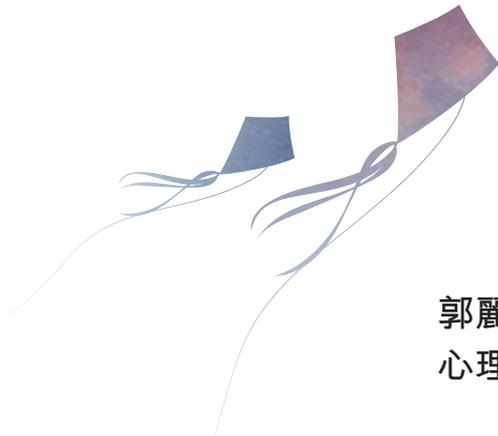
年青人是需要更「高層次」的溝通及上帝「無條件的愛」之觸碰，我們可與他們同行，一起經驗那超越的上帝，尋索那真正的愛和盼望。這是現實世界及虛擬角色所不能給予的。

# 同在

最近看了「我的天堂城市」，一部由三組不同故事相互交織而成的電影，當中的共同點是每個人都以不同方式尋找在紐約生活的意義。其中有一幕讓我印象特別深刻：高飛的風箏掉下來，孩子露出挫敗的神情。鏡頭轉向爸爸的手，手掌微微晃動、準備去拉媽媽的手。鏡頭再拉近，夫婦倆已手牽著手，一起走向孩子那裏，與孩子一起面對挫敗。

這是電影中第三個故事：一對華人夫婦在紐約與患有心理疾病的兒子一起生活。太太在育兒過程中感到極度孤單，被兒子失控打傷後，在網上找尋各樣方法讓自己哭，但都哭不出來。丈夫意識到事態嚴重，他用盡各種心思協助：工作放長假、找心理治療師、與太太重溫當初相愛及孩子誕生的相片。他又鼓勵太太拿起她曾最愛的相機，希望她重燃對攝影的熱情。後來丈夫帶太太去沙灘，太太拿起相機，通過鏡頭看見丈夫在海中盡情玩，哭不出來的她終於流淚，埋在丈夫的懷抱中痛哭一場。情緒得到疏導和釋放，療癒的太太終於重新與自己連結、與丈夫連結，夫婦攜手面對育兒的挑戰！

疫情後復課，多了不少孩子不願上學的輔導個案。一般是媽媽先來尋求幫助，表達她們在育兒路上的擔心、無助與孤單，她們心內都渴求得到丈夫的理解、欣賞、肯定，以及同行。為了全面了解孩子的成長，我也會邀請爸爸一起出席會面。爸爸對孩子的愛，通常是用努力工作及賺取金錢來表達。在輔導過程中，往往看見爸爸願意為孩子改變幾十



## 郭麗芳姑娘 心理輔導員

年的性格。他們放下身段，嘗試聆聽和了解孩子的內心世界；看到孩子的努力、用心、辛苦，漸漸體諒孩子；開始和孩子郊遊、去沙灘玩、踏單車、做不同運動，增加親子時間；設定界線，平靜而堅定地向孩子表達期望。這些轉變，對幾十歲的男人來說，真是不容易！全因為爸爸對孩子的愛，因為愛而轉變自己，叫自己不用舊有的模式回應，讓孩子看到爸爸可親近又堅定的一面，也讓太太感受到有人分擔、理解和同行。

曾經在網上看過一篇文章，筆名 KnowYourself 的作者 (2019) 參考了很多學術研究的結果，指出爸爸在家庭中正面的參與，對孩子各方面的發展都有深遠的影響，包括：更高智商、更好學業成績、更高自尊感、更少行為問題、更低的抑鬱症發病率、以及更大機會在成年後進入親密的婚姻關係。在婚姻、家庭及育兒路上，丈夫的同在、同行、理解和分擔，對子女、太太、以至整個家庭都是一份極為珍貴的禮物。只要夫婦攜手一起，同心面對育兒上的挑戰，孩子心裡就有個穩固的避風塘，以較強壯的內心，面對外面的風風雨雨。

### 參考資料：

1. KnowYourself. (2019年5月23日)。「爸爸，你在哪？」父親投入家庭程度，將影響孩子的一生。回家吧！m Home. <https://womany.net/read/article/19326>



# 夢之旅 (三)

歐靜思姑娘  
榮格分析師

8

今期的通訊，進入到第三集的《夢之旅》。有人說，他睡醒時，知道晚上曾經做夢，但怎樣也記不起夢的內容，問我如何對長夢記得如此仔細？我不懂回答這問題，也不知道如何會記得，只可以說記得就是記得。事實上，過往的夢我也不一定記得很仔細，但對於重要的夢，就自然地會記下來。這《夢之旅》當然是重要的夢，從未試過連續睡了十多天，記下長夢也是第一次，這是何等寶貴的經驗。

我記錄長夢的方式，如戲劇般一幕一幕地呈現，加上主題，讓讀者較容易跟從。探索長夢的進程，也是一幕一幕地進行，每幕的夢境我會花上整天或數天時間來沉澱和聯想，由此找出重要的意義。

不少人對自己的夢感到好奇，會嘗試到網絡世界尋找夢的分析，這可以是參考，但亦可能使我們更遠離夢的真正意義。如果大家對夢有興趣，可以嘗試以下三個步驟：第一是學習記錄，夢醒來不要做其他事，在床上立即記錄剛才的夢。如果先去洗手間或進行梳洗，回來後夢境可能已忘得七七八八。第二是回想夢境給你的感受，把感受寫下來。第三是對夢境中的感受、象徵、情節作出聯想，找出關連，沒有對錯，讓自己作出嘗試。

上期的《夢之旅》，我再次在船上，由渡輪變成醫船，渡輪上遇上黑衣少女，醫船遇上黑衣中年男士。後來回到陸地，再次進入急症室……似乎我走了一圈，又回到了醫院。

## 第十幕：深切治療部

來到深切治療部，他們把我安頓好就離開。聽見外面的醫護很忙，沒有人理會我，直到儀器的警報器發出聲響，就有人過來處理。朋友 W 小姐趁沒有醫護在，偷偷進來，沒有跟我說話，只放下東西在床尾的枱上，就離開了……

當我醒來，好友告訴我由私家醫院轉到公立醫院的急症室，很快就直入深切治療部。雖然我沒有了那段記憶，但好友說當我進入急症室時，我並不是完全昏迷，後來深切治療部醫生認為我情況危殆，再次為我插上喉管，而我的精神狀態亦似遊走於意識和無意識之間。夢中我躺在深切治療部的床上，沒人理會但亦沒有恐懼，在長夢中難得有平安的感覺。

W 小姐出現，我想跟她說話，但不能，而她也



沒有嘗試跟我說話。此刻，想到曾經有人說，昏迷病人不能回應，但聽覺未有消失，又或者靈魂出竅，能知道周邊發生的事和其他人的對話。

夢中我感到平安，現實中的我情況危殆，在深切治療部每位醫護人員，也沒有信心我可以醒過來。夢境跟現實不同，是一種補償功能，安慰受苦中的我。

### 第十一幕：男病人

不知道過了多久，有位年約三十的男士進到房間，黑色齊髮尾的短髮，配上黑邊眼鏡，穿著病人衣服。他是左邊病床的病人，似乎他睡覺時需要靜脈輸入，他懂得為自己預備所需用品。他看著我，我跟他點頭，他拿起一支 50 毫升的針筒，沒有說話，就從我的胃喉抽取出黃色液體，份量不多，大概 30-40 毫升，他對我說：「不要放棄」，然後回到他床上，等候護士來為他作靜脈輸入……

透過那男病人和護士對話，知道他太太剛來探望他，他們在病室外談了數小時。原

來男病人留醫已有一個月，患上嚴重的心臟問題——心肌梗塞，初入院時情況十分危殆，護士說想不到他真的活過來。他的情況理想，準備出院……

那位男病人給我似曾相識的感覺，後來想到他跟船上的黑衣女職員《第二幕、第六幕》很相似，或許可以說他是男版的黑衣女職員，還有他們同樣說出：「不要放棄」。他穿上病人衣服，是病人身份；又懂得些醫護知識，也是治療者身份。他的原型可能是負傷的治療者 (Wounded Healer)。他的說話：「不要放棄」，確實給我帶來希望。原來那位男病人患有嚴重的心肌梗塞，這是致命的疾病。他入院時亦十分危殆，經過治療，終於出院有望。

醒來後，知道我危殆時出現了敗血症休克，心臟亦出現問題，心臟酵素高出正常人的千倍。心臟監察器亦顯示我的心跳出現異常，血壓下降，當時醫生也擔心我出現了心肌梗塞或腦血管梗塞。在危殆的情況下，醫生說：「可以做的我們已做了。」朋友們唯有努力為我禱告，但大家也沒有把握我會醒過來，而在我心靈深處亦不孤單，一位負傷的治療者陪著我。

在深切治療部，醫生曾為我進行電腦掃描檢查，排除了腦血管梗塞的問題，但我仍然昏迷，他們未能確定我是否沒有受到影響。直到我清醒過來，醫生見我手腳可以活動，才安心我的腦部沒有受創。雖然心臟問題未有完全消失，但亦有進步。

在執筆寫這篇文章，某個晚上做了以下的夢：「夢中我是一位心理治療師，工作環境是醫院的病房。每當我要工作，會先問病房職員今天有幾多位病人，然後換上病人衣服，來到自己的病床，似乎病床就是我的辦公室……」這夢更清晰回應在我生命裡的負傷的治療者。負傷的治療者是原型，存在於集體無意識的領域，即是所有人也擁有自癒的能力。

## 第十二幕：媽媽

聽見媽媽在我房間外大吵大鬧，罵醫生弄得我如此嚴重，醫生跟她說：「病人已穩定些」，並帶她入房間看我。媽媽入到房間，不敢走到我床邊，只站在床尾較遠的位置，說：「她的狀況令我感到害怕」，醫生說：「她知道有人前來探望」，媽媽回應：「她不懂說話，知道我也沒有用」，然後就離開我的房間。往後媽媽沒有再進我的房間，但我聽見她不分晝夜也留在病房跟護士或醫生談話，醫護叫她回家休息，她只離開數小時又回來……

護士在為我進行護理，媽媽在外大叫「救命」，原來有病人突然休克，媽媽大叫是要人幫忙。那位休克的病人是老人，似乎他們救不了他，媽媽害怕和難過……

在我危殆的時候，媽媽有到醫院探望，但我沒有了這些記憶，又因為疫情的原故，探病時間受到限制，好友亦只可透過電話每天查詢我的情況。

過去十多年，我和媽媽一起生活。我是媽媽唯一的依靠，可以想像當她知道我處於危殆狀況時，她害怕、擔憂、無助，她的痛苦不會比在病床上的我輕。

出院後，媽媽曾跟我說：「如果妳真的死了，我不知如何活下去」，眼淚就流下來。除了在外地進修，我沒有離開過媽媽，她並沒有對我有太多情感的依賴，但知道我每晚必定回家睡覺，她已感安心。

在夢中，媽媽一直留在醫院，但害怕走近我的身邊。死亡是永遠的分離，我突然得了重症，媽媽沒有心理準備我會短時間內死亡，她害怕走近我的病床，心底更害怕我跟死亡很接近，讓她有可能永遠失去我。

## 第十三幕：夢中夢

我被轉到另一房間，共有三張病床，左右兩邊的病床沒有病人，那男病人也不見了。我睡在床上，看到窗外漆黑的天空，進入夢境：「我在天空上，跟繁星很近，看見地上大小島嶼和點點燈光。來到一艘遊輪上，船上有很多遊客，大家似乎在渡假，表現十分開心，遊輪的目的地是日本，知道那位日本權威肝膽科醫生就在那裡。遊輪泊岸，上岸後來到日本醫生的地方，他外貌似五十多歲，但原來已經六、七十歲了，感覺他很健康。他有一位貌似四十多歲的太太，亦很健康而且美艷。他們居住的地方有很大的花園，在花園內他們招待一大群人，原來他們夫婦二人在推薦一種健康產品……」

好友告訴我，在深切治療部我曾經睡在兩間不同的房間，都是單人房，因為身體有嚴重的感染，需要隔離護理。





再次來到晚上，躺在病床上看窗外的黑夜，天上的星星很美麗，我的心境亦很平靜，或許在深切治療部感到安全，亦有盼望。

夢中夢的開始我在天上，然後上了遊輪。遊輪跟早前出現的渡輪很不同，或者可說「船」這象徵在夢境出現了變化，早前的船是舊式小輪，可以正常操作但船身較為陳舊。第二幕的小輪細小，乘客不多。第六幕的渡輪較之前的大，乘客也多些，但仍是舊式的渡輪。第七幕的渡輪變成醫船，環境有改善。來到今次的遊輪，很大很新穎，有走不完的感覺，乘客亦更多。

除了船隻本身的轉變，氣氛也不同。早前的兩艘船有陰沉和絕望的感覺，沒有半點生氣；醫船的經驗並不好，但有醫治的元素；在遊輪的甲板上，四周似被灰灰的霧氣包圍著，乘客都是充滿歡樂，但他們的步伐有點急促，而我亦想遠離人群。船象徵一段無意識旅程，這段旅程亦充滿意想不到的變化。

夢中的人物也在變化中，早前出現的黑衣女職員《第二幕、第六幕》和黑衣男士《第七幕》，我感到冷漠和神秘，但陪伴我走過跟死亡很接近的旅程。後來在深切治療部跟我互動的，是那位男病人《第十一幕》，負傷的治療者給我帶來希望。終於到了日本，來到日本醫生《第七幕》的地方，那灰灰的霧氣仍然存在，但他和他的美麗太太給我是健康的訊息。

保健產品並不是藥物，功效亦不在於治療，是補充劑，以減慢身體的衰退。我隱約記得那保健產品跟靈芝有關，而靈芝有增強抵抗力的功效。當時，

我的身體確實很虛弱，治療後也花了很長時間調理身體。

這一幕的夢境，被灰色所包圍。雖然仍是黑夜，但黑夜的盡頭，就是黎明的來臨。

#### 第十四幕：除去喉管

夢中醒來仍身在深切治療部，房間只有兩張床，右邊的床沒有病人使用。護士把床推到牆邊，讓我的空間更多，他們工作更方便。聽見媽媽仍在房間外面，跟醫護聊天。醫生來看我，說可以拔去一條喉管，但保留那插在氣管內的T型鐵管……

我在睡覺，有人在我胸前拍打，心裡不高興他不讓我睡覺，後來知道他是物理治療師在為我拍痰。我說他拍得太大力，他就輕輕力拍，拍了片刻就離開了，我又再睡……

根據好友後來的敘述，我在深切治療部留院7-8天後，漸趨穩定，醫生嘗試把我的喉管除去，但T型喉管仍保留在腹部。在我轉往普通病房後，遇上一位物理治療師，他告訴我在深切治療部曾經為我做治療。

雖然喉管可以除去，但我未完全清醒，靈魂似遊走於意識和無意識兩領域。夢並不屬於現實世界，但也不是完全假的。

……下期待續……

