



## 本期內容

編者的話	1
暢談心理學 「溝通」與「衝突處理」—— 兩項婚姻基建工程(上)	2
逗父心 「遺憾美」—— 擺脫遺憾與過度反思的枷鎖	6
育兒路 蛻變經歷	8
靜心靈思 在獨處中遠離孤獨	9
音樂治療小百科 認識音樂治療	10
瞬間看心理 活在當下的色彩	11
中心活動 - 工作坊	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 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 21 樓 2103 室  
電話：2815 5661 傳真：2815 2119

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

### 第四十六期通訊編輯小組

督印：李詠茜博士  
編委：譚日新博士  
賴靜琳博士  
許丘加莉女士



# 編者的話

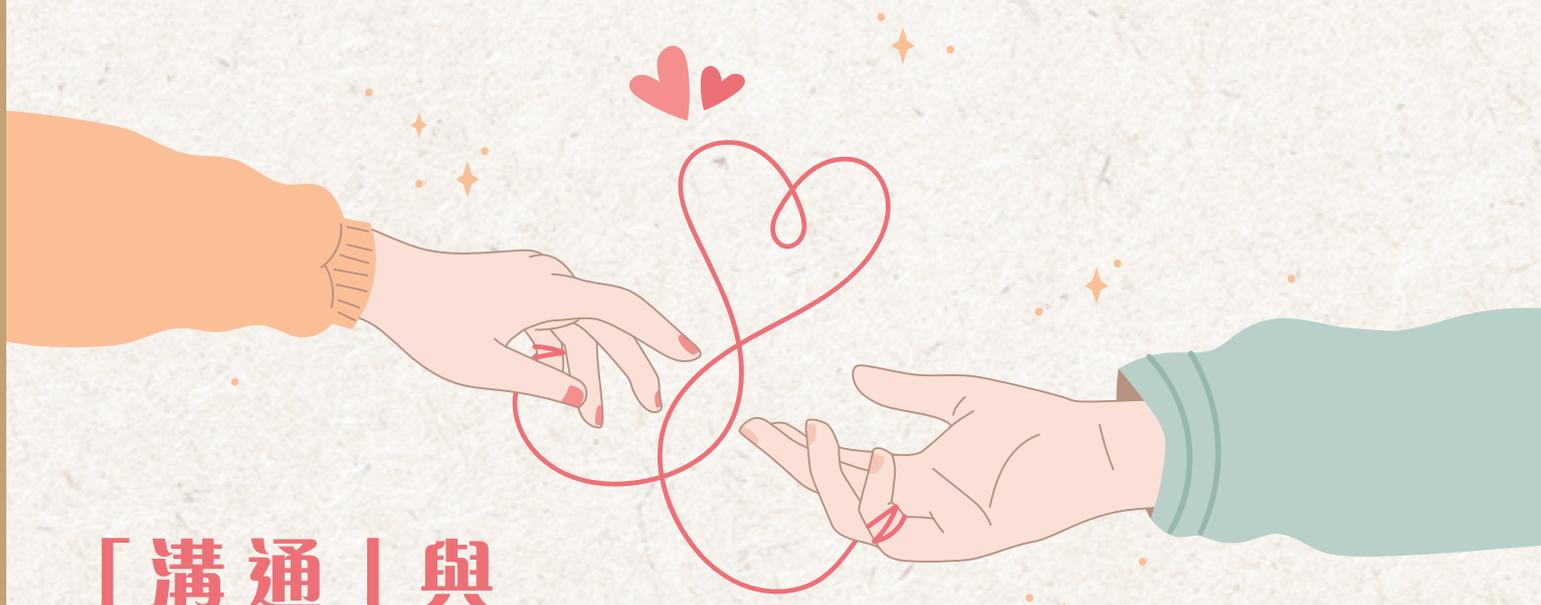


譚日新博士  
臨床心理學家

在過去的中學公開考試及大學放榜中，不知你身邊的青年人怎樣？如能進入心儀的大學及學科，恭喜！若成績不理想，希望能從巴黎奧運會運動員的經驗中得到啟發。重劍金牌得主江旻憓在決賽中一度落後，最終逆轉獲勝，展現了堅毅的精神。花劍金牌得主張家朗則藉由教練的提醒，學會不被過去一劍沒有判贏的影響，專注於下一劍的挑戰。泳手何詩蓓在競爭激烈中獲得兩面銅牌，提醒我們享受比賽過程比只是關心成績重要。即使是 61 歲的盧森堡乒乓球選手倪夏蓮，一面獎牌也沒有拿到，也鼓勵我們不要受年齡限制，要勇敢追夢。這些經驗告訴我們，無論面對何種考驗，都要堅持不懈。即使成績不理想，也應學會接受並重新規劃，保持「有心唔怕遲」的態度。

本期文章有兩個新專欄。第一個是崔偉邦先生的「逗父心」，今期探討「遺憾美」，幫助我們學習擺脫過度反思的束縛。第二個是黃曼君女士的「音樂治療小百科」，今期介紹音樂治療的基本概念，並透過一位自閉症譜係障礙兒童的案例來說明。在常規專欄中，作者小驢分享了獨處可幫助我們接觸內心世界，被神的愛轉化後，才能與人真誠相處。郭麗芳姑娘的文章提醒父母應注意孩子更深層的需求而不只是其問題。陳穎昭博士則通過畫作分享活在當下的重要。而筆者的文章探討夫婦如何在溝通上可更進一步。最後，亦可詳閱封底我們在秋季舉行的活動資料。

臨近中秋，念及不少親友及同事移民或病倒了，不知大家有沒有掛念的人呢？在此想到蘇軾「水調歌頭」中幾句話：「人有悲歡離合，月有陰晴圓缺，此事古難全。但願人長久，千里共嬋娟」，希望大家珍惜眼前人與事。



## 「溝通」與 「衝突處理」—— 兩項婚姻基建工程（上）

譚日新博士  
臨床心理學家

有人覺得夫妻相處久了，應該一切也是「盡在不言中」，但亦有一些結婚數十年的告訴我們，夫婦要長期保持溝通，才可令關係歷久常新，保持恩愛。另外，亦有夫婦說結婚數十年從來也不吵架，沒有衝突！這到底是否美滿的婚姻呢？事實上，夫妻之間有分歧和不同而形成衝突，是正常不過的事，當衝突出現時，我們要好好處理才是應該學習的。本文嘗試探討如何改善夫婦間的「溝通」和「衝突處理」，適合大家與配偶一起閱讀和實踐。因篇

幅有限，今期先跟讀者探討「溝通」。

### 1. 為「婚姻關係」把脈

以下是 PREPARE/ENRICH (2017) 婚姻評估工具，用來了解婚姻關係的 10 個範圍。你可選擇 3 個覺得是自己和配偶做得好的「關係穩固」範圍，之後再選 3 個「有待成長」的範圍。

	自己		配偶	
	關係穩固	有待成長	關係穩固	有待成長
1. 分享溝通 我們彼此了解及會分享感受				
2. 衝突處理 我們能夠討論和解決分歧				
3. 相處模式和習慣 我們互相欣賞對方的個性和習慣				
4. 財務管理 我們在經濟預算和財務事項上，有一致的想法				
5. 休閒活動 我們在一起和分開活動的安排上有良好的平衡				

	自己		配偶	
	關係穩固	有待成長	關係穩固	有待成長
6. 性愛期待 我們在討論性和感情的事，也感到自如				
7. 親友關係 我們與親戚朋友的關係，都感覺良好				
8. 關係角色 我們就如何分擔決策和責任方面，有一致想法				
9. 兒女與教養 我們就生孩子及教養方法的事上，有一致想法				
10. 靈性及宗教信仰 我們有相近的宗教價值觀和信念				

當你完成之後，可以請配偶也回答。在「關係穩固」的範圍可多加肯定，「有待成長」的範圍可能要看是否可以透過「溝通」和「衝突處理」，去達致一個雙方也滿意的結果。

**反思問題：**看看你和配偶是否有相同和不同的地方。不同的地方或許反映了大家不同的關注，值得大家進一步討論。

本文章之所以會選擇以上「溝通」和「衝突處理」兩個項目去分享，是因為它們是其餘八項能否調解的基礎。

### 改善夫婦溝通

**反思問題：**我和配偶在溝通上有甚麼常見的困難？

有人曾經問過筆者，夫婦之間為什麼要多溝通，所有事情也一定要說出來嗎？特別有些丈夫覺得晚上下班後，不想再談及公事，因覺得已很煩惱，不想再去多想。但太太不斷追問，今天日子過得怎樣，要求分享困難一起面對，這令丈夫感到很為難。當然，假如丈夫遇到這樣的情況，可以把自己「不想談及公事」的需要向妻子坦白說出來，這也是溝通的一種。故此，夫婦有良好的溝通，意思不是在任何時候和在任何事情，也要立刻說出來，要看時機和夫婦各自的需要。

**反思問題：**如我們想學習多溝通，首先願意抽時間出來，專心放在對方身上，由每天十分鐘開始可以嗎？

## 2. 「專注與傾聽」容易嗎？

良好的溝通，是要專注和傾聽對方的說話，這是夫妻了解對方的基礎，但有些人覺得不容易。或許筆者在這借用多年前在課堂學習輔導技巧時的重點「ENCOURAGES」，去闡釋夫婦如何學習專注與傾聽，可令對方在說話時感到自在和被尊重，讓對方較容易開放地表達自己，分述如下：

- **眼神接觸 (Eye Contact)：**透過眼神接觸，可表達尊重、興趣和關心，也有助於建立信任和連結。
- **點頭 (Nodding)：**點頭表示你在聆聽，同時也是一種肯定和支持的姿態。
- **尊重文化和個別差異 (Culture and Individual Difference)：**夫婦間或許會有不同的文化背景，也有不同的溝通風格和習慣，要尊重這些差異，並適應對方的需求。
- **開放的姿勢 (Open Stance)：**保持身體的開放姿勢，例如不交叉手臂或翹腳，有助於顯示你對配偶的友好和開放態度。
- **嗯哼 (Um-hmm)：**這是一種肯定的回應，表示你在聆聽。
- **放鬆且自然的態度 (Relax)：**過於緊張或不自然的態度，可令配偶感到不舒服，故應保持輕鬆和自然的姿態，可幫助對方更自然地說話。
- **避免干擾的行為 (Avoid Disturbing Behavior)：**例如避免打斷對方問很多問題，也不要以為可以一邊看手機一面聆聽，應全神貫注於對方的說話中。
- **配合對方的說話方式 (Grammar Style)：**如果對方使用特定的語法或詞彙，你可以選擇跟隨其風格，有時可以甚至成為夫婦間獨有的秘密溝通方式。
- **用第三隻耳朵傾聽 (Third Ear)：**除了聽到字面上的話語，還要注意非語言的訊息，例如語氣、情感和身體語言。另外，在聆聽時亦可留意自

己內在的想法和感受。這些察覺可以幫助夫婦能作出合適的回應。

- **適當地利用空間 (Space)**：在夫婦互動中，選擇適當的距離和位置，以確保舒適和尊重。

**反思問題**：我們與配偶溝通時，是否有留意以上各點。假如過去沒有特別留意，可以和配偶嘗試輪流實踐，互相傾聽對方所分享的。

### 3. 夫婦學習同理心回應

夫婦在學懂專心聆聽對方的說話之後，也要學懂怎樣回應對方，這在建立感情上非常重要。因不當的回應會令對方感到不被明白，而對話可能因此中斷或不想再談下去。

相信我們一定聽過「同理心」(Empathy) 這個詞語(黃惠惠, 2018)。簡單來說，當夫婦用同理心回應對方時，可令對方感到你是明白他/她的，而他/她亦會感到被接納和關懷，這在夫妻傳情達意上非常重要。事實上，有同理心的回應應該在所有關係當中也存在，但有人曾向筆者表示，不懂得怎樣作同理心的回應，以下是一個簡單學習同理心的方法。

#### 情景

丈夫：「我明天要交 proposal 仍未做完，工作壓力很大，不想上班了！」

(1) 妻子：「你一定是懶惰，成日打機，臨急抱佛腳，明天要交 proposal 仍未做完，壓力唔大先奇！」

(2) 妻子：「你覺得好辛苦，因為做了很久仍未完成，形成很大壓力。」

以上答案(1)是責備，丈夫聽到後多數不想再跟妻子繼續對話，因覺得對方不明白自己。(2)是較有同理心的回應，當丈夫聽到後，會感到妻子明白自己，或許願意與妻子分享更多自己的困難，從而可以慢慢找到出路，更能有勇氣面對重大的挑戰，這就是同理心回應的好處了。

以上(2)是嘗試運用了以下同理心回應的方程式(1)(黃惠惠, 2018)：

#### 方程式(1)

你覺得……(感受)……，因為……(事件)……

因為……(事件)……，你覺得……(感受)……

#### 方程式(2)

你希望……(內心的渴望)……

以下的方程式練習可幫助你在不同情境中，可嘗試向配偶作出同理心的回應。你可以先不看答案，嘗試和配偶練習，看看是否可以作出類似提供的答案。

#### 同理心練習(1)

妻子：「剛上新工，明天在公司第一次有大 project 要做 presentation，十分緊張，擔心自己的臨場表現會失準。」

沒有同理心的回應：「擔心都有用啦，presentation 一向都不是你的強項。」

有同理心的回應——方程式(1)：「你覺得很緊張，因為擔心明天的表現會失準。」

有同理心的回應——方程式(2)：「你希望明天在新公司第一次做 presentation 可以發揮得好。」

#### 同理心練習(2)

丈夫：「你都知我公司幾條 team 鬥緊業績，我條 team 今季輸了，輸得好唔抵，心情勁灰！」

沒有同理心的回應：「冇計啦，你條 team 啲人咁弱，唔輸先至奇！」

有同理心的回應——方程式(1)：「你覺得好唔開心，因為條 team 輸得唔抵。」

有同理心的回應——方程式(2)：「你希望今季可以贏，好唔抵。」

#### 同理心練習(3)

妻子：「個仔最近成日匿埋喺房，唔肯同我傾計，都唔知點算好！」

沒有同理心的回應：「好明顯個仔唔鐘意你，你要檢討下啦！」

有同理心的回應——方程式(1)：「你覺得很擔心，因為個仔唔肯同你溝通。」

有同理心的回應——方程式(2)：「你希望同個仔可以  
以多些溝通，知道他有甚麼事。」

如果你在以上的練習可以作出有同理心的回應，即  
代表你已掌握了。假如一時間仍未能完全掌握，可  
以在日常生活中與配偶多些練習。

**反思問題：**你可詢問配偶，當你能作出同理心的回  
應，他/她會有什麼感受？

#### 4. 五個愛的語言

以上我們已提及聆聽及回應的重要了，當然我們  
不能忽略夫婦間如何好好表達愛意的重要。「五  
個愛的語言」(Five Love Languages)所提出的概念，  
指到不同人在表達和接收感情上可能會有偏好和  
不同，分述如下：

1. **真心禮物 (Receiving Gifts)：**這是通過送禮物  
來表達愛意的方式。對於偏好這種愛的語言之  
人，收到禮物代表著被重視和愛護。
2. **精心時刻 (Quality Time)：**這是通過「人在心在」  
地共度時間來表達愛意的方式。這包括一起旅  
行、共進晚餐、或是其他特別的時刻。
3. **服務行動 (Acts of Service)：**這是通過幫助、照  
顧和支持來表達愛意的方式。做家務、照顧人  
或是幫助解決問題都屬於這個愛的語言。
4. **肯定言語 (Words of Affirmation)：**這是通過肯  
定的言語來表達愛意的方式。鼓勵、讚美和體  
貼的話語都屬於這個語言。
5. **身體接觸 (Physical Touch)：**這是通過親密的  
身體接觸來表達愛意的方式。例如擁抱、親吻、  
或是拖手等 (Chapman, 2010)。

夫妻間可能會因表達和接受上有不同「愛的語  
言」，有時會接收不到對方的愛，產生誤會。例如  
丈夫為太太買了一份生日禮物，做了很多東西，這  
就是以上「真心禮物」和「服務行動」的例子，丈  
夫自問已很愛太太了。但太太最需要的，卻可能是  
丈夫可以多說一些稱讚自己和肯定自己的話，好像  
讚美自己仍然很漂亮，多謝自己為家庭付出的辛勞  
等，這即「肯定言語」。所以丈夫仍然保留「真心  
禮物」和「服務行動」去表達愛意，絕對沒有問題，  
但如能加上「肯定言語」，可令太太在接收愛意上  
更清晰知道丈夫是愛自己了。另一方面，有些丈夫  
希望太太可以多在家「煮飯」，即「服務行動」，比  
起太太在生日時買一份「真心禮物」和說我愛你(即  
「肯定言語」)，更能感受到太太的愛意。

**反思問題：**我了解配偶較喜歡那個「愛的語言」嗎？  
我願意改變自己較常用愛的語言，而改用配偶喜歡  
的去愛對方嗎？如不，有什麼困難？可以和配偶詳  
談嗎？

筆者記得在年輕時看過的書本《Communication:  
Key to Your Marriage: The Secret to True Happiness》，作  
者是基督教輔導大師 Dr. Norman Wright (2012)，他  
指出：「當夫婦學會以開放和理解的態度溝通時，  
會令雙方感到對方的陪伴很滿意，人生感到很完  
滿」，這在維繫美滿婚姻當中非常重要。不過後來  
我亦有機會看到本地資深婚姻治療師黃麗彰博士  
(2000)的著作《溝通不是萬靈丹——另眼透視現代  
婚姻》，談到我們不要神化了夫婦只要有良好的溝  
通，所有的問題也能解決和面對。

事實上，筆者亦接觸過一些夫婦，明知對方喜  
歡哪種愛的語言，也不願意為對方改變自己，也曉  
得用同理心向另一些人運用出來，偏偏不向配偶表  
達。所以這不是改善溝通的問題，而是有一些深層  
的問題未解決，影響了想改善溝通從而促進關係的  
意願。

遇到這樣的情況，可能要先處理一些深層的婚  
姻問題，情況好像做運動和健康飲食對保持身體健  
康很重要，但如出現嚴重身體疾病，則需要治療了。  
故此，如一段婚姻不涉及嚴重問題，筆者仍深信良  
好的溝通，對培養健康的婚姻是一項重要的基建工  
程，值得我們多學習和改善。或許你覺得，看完本  
文仍然有很多地方想了解更多，這便達到了本文想  
拋磚引玉之目的，可推薦你看以上提及的書本。

當然，婚姻中另一個基建項目「衝突處理」也  
是非常重要的，我們會在下一期繼續探討。

參考資料：

黃麗彰。(2000)。《溝通不是萬靈丹——另眼透視現代婚  
姻》。香港：突破出版社。

黃惠惠著。(2018)。《助人歷程與技巧(第三版)》。台北：  
張老師文化。

Chapman, G. D. (2010). *The five love languages*. Walker Large Print.

PREPARE/ENRICH. (2017). *Manual for certified facilitator*.

Wright, H. N. (2012). *Communication: key to your marriage: the secret  
to true happiness*. Bethany House Publishers.





# 「遺憾美」

## ——擺脫遺憾與過度反思的枷鎖

崔偉邦先生  
臨床心理學家

你有試過因不滿意所做的決定，而陷入後悔循環中，思想停不下來嗎？

後悔觸及我們生活許多方面，例如購買了消費品後感到後悔，或回顧過去的行動和不作為而遺憾。試想像，一天你在趕上班路上順道停在常去的咖啡店，此時已有兩條人龍排著等待下單。在兩條人龍之間徘徊片刻，你最終決定在左邊排隊。當你緊張地盯著時鐘時，前面因無法做出決定而耽擱了隊伍。與此同時，右邊排隊的顧客，包括比你遲進店的人，已完成了訂單。在這情況下，你會後悔因選擇了左邊排隊而墮入負面情緒嗎？

Sarah——一位市場策劃經理，對自己的選擇時常感到懷疑。最近，她一直思考反思去年工作變動的決定。當時她因稍高的工資，轉到了現在的職位，但卻離開了一個她非常喜歡的同事團隊。她不時會

想是否做錯了決定，當她在社交媒體看到舊同事的開心照片時，會為錯失了的好團隊和因轉工可能錯過了的事情感到痛苦。這種習慣不僅消耗了時間，也影響了與家人相處的互動素質。她經常感到精力不足。過度反思消耗了 Sarah 的精神和能量。她的情況並非獨一無二，許多人陷入過度反思過去決定的陷阱，讓遺憾遮蔽現在並阻礙未來。

### 過度反思的機制和重複性

思考和計劃通常是健康的，但當我們不能停止地反覆思考，會陷入困境，不能自拔，這就成了重複思考的模式。有研究曾探討過度反思的機制，以及為何人會反覆進行這種無益的行為。當我們反覆思考時，我們不僅關注決策本身，還會反覆回顧自己的痛苦、失敗感和其他負面情緒。根據 Nolen-Hoeksema et al., 的研究 (2008)，人類會反思是因為

相信這能幫助我們獲得洞察力並解決問題。然而，這種重複的思考往往會加深負面情緒，使無助和絕望感加劇。

進一步的研究指出過度反思對時間成本和生產力的負面影響。Lyubomirsky、Kasri 和 Zehm (2003) 的一項研究發現，過度反思的人更容易經歷長時間的負面情緒，會顯著地干擾他們的專注力和完成任務的效率。這不僅阻礙了個人和職業的發展，還助長了一種無法前進的感覺，因會不斷地困擾於過去。

## 過度反思的負面影響

過度反思的負面影響不僅限於情感上的痛苦。根據 Watkins (2008) 指出過度反思與各種心理健康問題，如抑鬱和焦慮有密切相關性。研究發現，過度反思的人患上這些病症的風險更高，並阻礙了他們日常生活中有效運作。反覆重播過去事件的心理過程，不僅剝奪了當下的快樂，還消耗了可更好用於生產和令人滿足的活動之寶貴時間。

擺脫任何壞習慣都不容易，而要擺脫涉及心理過程的壞習慣，可能比減少零食等行為的習慣更困難，觸發原因亦很難發現。但只要有意識並願意努力，擺脫反思循環是可以做到的。我們需要提醒自己尋找當下的機會，而不是反覆過去的遺憾。我們反覆思考某件事，是因為希望生活有所改變，假如當下沒有改變的機會，可想想怎樣才能締造實現的可能。

說回以上的例子，Sarah 的過度反思是因為後悔接受了目前的工作。由於就業市場不景氣和對家庭的財務承諾，她不能輕鬆地再換工作，所以感到「被困」在略為糟糕的工作上。如果你像 Sarah 一樣，知道自己會在不如意的環境中待一段時間，請試將注意力放在可以改變的事情上。例如，Sarah 可思考如何與當前的同事建立新的關係，或如何重新組織工作，使工作更輕鬆快捷。關鍵是專注於那些可以改變的元素，而不是那不能快速改變的事情。

## 認識到後悔是不可避免的

我們需要認識到，後悔是上帝創造人類情感體驗的重要部份，而後悔並不意味著我們有缺陷，或是比別人差，而是我們內心的一種自然反應。每個人都會做錯決定，這是人之常情。我們不應因自己的過失而過度苛責自己。聖經《詩篇》提到：「主是我們的避難所，是我們在患難中的幫助。」這句話告訴我們，在面對負面情緒時，我們並不孤單。

負面情緒讓我們可以尋求內心的平靜和屬靈朋輩支持，來度過這些困難時刻。

況且，我們總是可以從後悔中找到一些正面的東西。遺憾是人生中不可避免的部分。無論我們多麼努力地計劃和預測，總有一些事情會有出入，讓我們感到後悔。後悔其實是一位良好的老師，它能教導我們許多寶貴的課題，讓我們在人生旅途中變得更有智慧和成熟。

遺憾有時源於期望過高。當期望未能達標時，遺憾和失落便會出現。現代社交媒體常常提倡成功故事和急功近利。我們應反思自己是否已被這氛圍所影響。我們需要理解，高期望並非壞事。它能激勵我們努力工作，追求卓越。然而當我們盲目跟從，期望超出了當下能力時，便會帶來沉重的心理壓力和自我懷疑。這種壓力弊過於利，我們應該留意所定的期望，給自己留多些空間調整。

我們需要學會調整自己的期望，接受自己的局限性。這並不是要我們放棄追求，而是要更現實地評估自己的能力和資源。正如道家哲學所言：「知足者常樂。」適當調整期望，不僅能減少遺憾，還能讓我們更容易體驗到成功的喜悅和滿足。

此外，遺憾提醒我們要珍惜當下。正如美國作家馬克·吐溫所說：「二十年後，你會因為沒有做過的事而感到更遺憾，而不是因為你做過的事。」當我們回顧過去的遺憾時，往往會意識到那些未曾珍惜的時刻和機會。與其沉醉在後悔和過度的反思，倒不如把精力運用在當下。活在當下，珍惜眼前的每一刻，可避免未來再度感到遺憾。

「如果你一直重讀上一章，便無法開始人生的下一章。」在此，鼓勵您放下過去的遺憾，專注當下的可索性。遺憾提醒我們，人生是一次不斷學習和成長的過程。沒有遺憾的人生是不存在的，每個人都會在自己的旅途中經歷起伏和挫折。希望各位讀者可以輕鬆的態度面對遺憾，重新掌握時間，擁抱更充實和充滿活力的生活！

參考資料：

Lyubomirsky, S., Kasri, F., & Zehm, K. (2003). Dysphoric rumination impairs concentration on academic tasks. *Cognitive Therapy and Research, 27*, 309-330.

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on psychological science, 3*(5), 400-424.

Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological bulletin, 134*(2), 163.

## 蛻變



## 經歷

郭麗芳姑娘  
心理輔導員

十多年前學習兒童為本遊戲治療時，曾看過這句讓我深思和需要細嚼的話：「When you focus on the problems, you lose sight of the child (Landreth, 2012)」(當你將注意力集中在問題上時，你就忽略了孩子)。自己成為人母後，當愈來愈多日常瑣事要顧及時，通常只看到和關心如何解決問題，而忽略了更深層的問題。今期與大家分享最近我帶著這份意識與孩子一起成長的經歷。

我的家庭和許多人一樣，孩子也常常不願上學，經過一段時間的努力，孩子開始可以開心地出門。某天早上，孩子梳洗後換好衣服、吃完早餐，準備上學時，大女兒忽然有氣無力地對我說：「媽媽，我不想返學。」觀察和細問下，她表達：「我有點暈，好累。」接著就回房躺在床上，後來才發現她染上了流感。在這次經歷中，我看到大女兒想做好的一面，但身體不適時，她的心中也有矛盾。我開心是我看見孩子想做好，但又看到她的身體不適。我願意了解孩子情況，讓她有機會去表達和學習照顧身體的需要——上學固然重要，但照顧身體也同樣重要，不需自責或內疚。

安頓好大女兒休息，小女兒也忽然沒精打彩地躺在地上，說：「媽媽，我不想返學。」我想，小女兒是不是也病了？她細聲說：「我好驚(返學)」。那刻，我明白小女兒沒有姊姊的陪伴，在學校還未有足夠的安全感，我需要與小女兒一齊面對她內心的恐懼。我抱著她，讓她感受到我的陪伴。她開始放鬆，但仍未夠勇氣上學。於是我陪她玩一會，到樓下走了一個圈。她顯得輕鬆了一點，開始想知道同學們在學校做什麼？如果她現在回去會怎樣？我逐點逐點和她一起想像，陪她在想像裡一起面對各種可能的情况。恐懼慢慢減少，勇氣逐漸上升，她

最後終於願意上學！放學時，小女兒笑得很燦爛，興奮的跑過來說：「媽媽，我今天贏了驚！」我很感動自己在整個過程中一直陪伴她面對恐懼，最開心的是這次我帶著一份明白和接納，與她一起面對，一起跨越了她內心的恐懼。

在經歷孩子不想上學中，我有機會去學習照顧孩子身體與心靈的需要。孩子通過被聆聽，被看見，被明白，放鬆下來後，有勇氣去面對、甚至跨越了恐懼而經歷成長。孩子的害怕，有時會被大人誤解為撒嬌、懦弱，擔心會被大人怪責。從正面看，適當的危機意識，是在保護孩子，也是孩子一個成長的里程碑。而教導孩子認識恐懼，與恐懼同處，陪伴著她，孩子可以體驗到有不同方法去面對恐懼。孩子在成長過程中，可以學會和自己的情緒相處；若經驗到能夠正面面對恐懼，心靈也會變得強壯起來。

孩子不想上學是表面的問題，家長在關注孩子的問題時，若能同時關注孩子的情感需求，給予他們足夠的理解和支持，花時間了解背後原因，才能照顧孩子的真實需要，幫助小孩成長。這同時也是父母成長的機會，因作為家長的我，容易只關注孩子的學習和行為問題，往往容易忽視孩子的情感需求和身心靈健康。若能存著一份好奇，不批判，願意多了解孩子的心，較容易助孩子一臂之力，去面對人生不同階段的挑戰。

參考書目：

Landreth, G.L. (2012). *Play therapy: The art of the relationship* (3rd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203835159>



## 在獨處中 遠離孤獨

小驢

「真正的獨處是個人的家，虛假的獨處是個人主義匿藏之所。進到沙漠去，不是要避開人，卻是為了想在神裏面找到他們。」梅頓 (Thomas Merton)

自己年紀大了，總喜歡離開喧鬧的人群獨自一人，我經常自問這是孤僻嗎？

在現今多元化的社會背後，其實隱藏着不少孤獨的心靈。世界衛生組織近日把孤獨定性為人類嚴峻的公共健康問題，需要優先防治。各國亦作出相應策略，成立專家小組專責處理。這些社福政策主要是針對被孤立的人，幫助他們與社會重新結連。這是非常美好的政策，在繁華文明的社會中，的確仍有不少人是被遺忘、被隔絕或被邊緣化。以近年香港為例，有不少人離開家園移民海外，剩下年老的長者獨自留下生活，即使他們衣食無憂，亦不難感受到他們那份寂寞感。若社會大眾能給予他們多些社交機會及關愛同行，應能減輕他們的孤獨感。但人生總會有曲終人散之時，人要獨自面對自己，這可會是佔據我們一生大部份的時間，那麼獨處真的是一無是處嗎？

常言道，獨處不等同於孤獨。即使相識滿天下，也可以是知己無一人，這份落差，使人倍感孤單寂寞；相反，有時人在單獨一人時，可以是他心靈最滿足的時刻。有些人想，既然人必然要獨自面對生老病死，無法逃避這種「存在孤獨」(existential loneliness)，倒不如及早離群避世，起碼在有生之年能拋開世俗煩惱，讓心靈得恬靜。有些宗教正是提倡這類靈性操練，基督宗教亦存有修道主義的屬靈傳統。那麼我們可以從歷史中的沙漠教父，到今天的退修信徒身上得到甚麼啟發呢？

我深信避世不是上帝的心意，上帝這位偉大的創造者，巧妙地送給我們一份能與他者結連的禮物。腦神經科學揭示人的腦袋有著與別人相交的功能，這被稱為「社交神經系統」。當中包括大腦的社交腦區(如中前額葉皮質、前扣帶皮層、杏仁核、顛頂交界處、顛上溝及島葉等)、鏡像神經元、迷走神經及腦內分泌(如催產素、多巴胺、催乳素及安多芬等)。這系統是幫助我們對他者有同理心、情感交流、正面社交情緒、詮釋身體語言及渴望建立穩固親密互信關係等。此外，聖經亦多處教導我們要彼此相愛聯繫，例如約翰福音 13:34-35「我賜給你們一條新誡命，乃是叫你們彼此相愛；像我愛你們，你們也要這樣相愛。你們若有彼此相愛的心，眾人因此就認出你們是我的門徒了。」歷代神學家如奧古斯丁 (Augustine)、潘霍華 (Dietrich Bonhoeffer) 及畢德生 (Eugene Peterson)，在他們的著作中<sup>(註)</sup>，除了著重人神關係外，亦不約而同地指出在社會上人與人關係建立之重要，人是需要過真正的相交生活。

在二十一世紀資訊發達的年代談獨處，既是矛盾，亦有其迫切性。忙碌已成為我們生活的常規，自己的初心早已被遺忘，換來的只是隨波逐流的意願。透過獨處能在喧鬧的生活中安頓心靈，好好接觸自己的內心世界。我們在獨處時才有機會放下社會加諸於我們的意識形態及自己的思想前設，這樣我們才能觀看得真、感受得細緻，漸漸進入默觀的氛圍，期盼上帝的臨在。須知道永恆的上帝是一直決意以愛來看顧著我們，更期待與我們建立共融的關係，在神的大愛裡並沒有孤單。聖經福音書常記載耶穌獨自退到曠野，不論是受洗後(太四 1-11)、傷痛施洗約翰之死(太十四 12-13)或在被捉拿前在客西馬尼之禱告(太二十六 36-46)，祂總是找地方單獨安靜下來與上帝親密溝通，耶穌正給我們作了一個以獨處來支取上帝能力的最佳榜樣。透過獨處讓上帝的愛轉化我們，才有能力走到人羣中以真誠的愛與他人相交。

回想自己近年離羣獨處的傾向，可能單單在發呆，談不上靈性操練，只是在紛亂的生活中稍作喘息而已！

註：

奧古斯丁 Augustine. *The City of God*. Translated by Marcus Dods. Edinburgh T. & T. Clark 1913.

潘霍華 Dietrich Bonhoeffer. *Life Together: The Classic Exploration of Christian Community*. HarperOne 1978.

畢德生 Eugene Peterson. *A Long Obedience in the Same Direction: Discipleship in an Instant Society*. IVP 2000.

「當言語無法表達時，音樂能代替說話」你曾有這體驗？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。

## 認識音樂治療

黃曼君

音樂治療師及心理輔導員



### 音樂陪伴我們成長

有人說，當我們有心跳那一刻開始，音樂的節拍就伴隨著我們。從小到大，我們也被不同的音樂和歌曲圍繞著成長。有些長者曾跟我分享他們的飲歌是粵曲《帝女花》、《萬水千山總是情》；有些中年人喜歡《歸來吧》、《Make You Feel My Love》；青年人則喜歡《世一》、《企好》；而幼童最喜歡的歌集是《Cocomelon》；有些懂樂器的會喜歡古典音樂；基督徒則可能喜歡聖樂。我們之所以喜歡音樂，是因為經歷過音樂牽動我們的心靈，觸及到對自己、別人或上帝的思想及感受，特別有時我們聽完一首歌或音樂之後，不知為何會哭起來，之後會感到釋放。故此，不少人也經歷過音樂的治療作用。

### 音樂治療是什麼？

音樂治療有別於心理治療運用「談話」(talk)去達到治療目的，是透過「音樂」作為一個媒介去達致，特別適合一些不懂或不喜歡用言語去表達內心感受的人士。研究顯示，音樂治療能幫助改善認知、語言、專注力、溝通、情緒、社交及身體活動等功能，對兒童、青少年、成人及老人也有裨益。

音樂治療常用的方法包括音樂聆聽、唱歌、玩樂器、即興音樂、作曲及律動等等。而幫助小朋友及青少年時，也可配合適當的遊戲及心理治療元素，可幫助自閉症譜系障礙、專注力缺乏/過度活躍症、智力障礙、情緒困擾、社交問題、言語障礙及拒絕上學等等。而成人和長者方面，也可加入心理輔導的元素於音樂治療當中，可改善抑鬱焦慮情緒、創傷及壓力困擾、精神問題、失戀及哀傷、認知障礙、中風後遺症、行動不便、孤單及家人問題等等。

而音樂治療可以個人、家庭及小組進行，參加者無需有任何音樂知識及技巧，也可以得到音樂治

療的幫助。下面我會透過一個虛擬個案去闡釋音樂治療的過程和運用。

### 虛擬個案分享（自閉症譜系障礙）

偉仔（假名）是一名五歲的男孩，被診斷為患有自閉症譜系障礙 (Autistic Spectrum Disorder)，不懂用言語表達自己的想法和感受，與別人溝通感到困難，容易大發脾氣。媽媽經醫生轉介去見音樂治療師。經初步評估，共同訂立的治療目標為學習表達自己、用正向方法表達情緒及改善社交能力。

在治療初期，音樂治療師發現偉仔雖從沒學過樂器，但擁有與生俱來的音樂感，治療師順着他這天賦，讓他透過互動的唱歌和玩樂器，作非語言的音樂溝通，從而更多了解他和舒緩他的情緒。而偉仔亦透過唱一些能表達他感受的歌曲，開始學習用準確的字詞去表達自己的感受和想法。

其後，因治療師想偉仔也學懂在家中與媽媽和弟弟有正向的溝通和相處，減少用發脾氣的方法表達自己，便邀請了媽媽和弟弟一起加入治療，一同唱歌玩樂器，在當中偉仔經驗到不用發脾氣，也可與家人作非語言及語言溝通，家人也因此明白多了偉仔的感受和想法，關係慢慢變得融和。

此外，治療師還鼓勵偉仔加入音樂治療小組，與同齡的小朋友透過唱歌，律動和玩樂器等，學習觀察社交線索 (social cues)、群體的界線 (group boundary) 和等待從一個活動過渡到另一個活動的體會，從中學懂與其他小朋友相處及溝通，並一起分享音樂所帶來的樂趣，與同齡的小朋友在相處上有不少進步。

經過以上個別、與家人及小組的音樂治療，偉仔在表達自己、情緒控制及社交技巧上慢慢得著改善。

## 活在當下的色彩



Radiance of the Present Moment 20240715, 2024  
Pastel on paper  
29.7cm x 21.0cm

「色彩是潛意識的母語。」—— 瑞士精神分析心理治療師卡爾·榮格

當留意到自己有很多思緒而感到困擾時，想定一定神，又或純粹想增加多些正面情緒，可以嘗試做「安定心神」小練習（5-4-3-2-1 Grounding Technique），把注意力連繫到當下此刻。

於安全情況下，在你周圍身處的環境中，可嘗試帶著一份好奇和開放的態度，留意此時此刻：

- ⑤ 樣看到的事物（例如：手機、杯……）
- ④ 樣觸摸到的感覺（例如：雙手放在大腿上、腳板踏在地上實在的感覺……）
- ③ 種可以聽到的聲音（例如：車聲、冷氣機聲……）
- ② 種可以聞到的味道（例如：咖啡……）
- ① 種嚐到的氣味（例如：檸檬茶……）

做完這個小練習，如果你喜歡的話，可以感受一下此刻整個人的感覺？有甚麼顏色或不同色彩的組合，甚至形狀，最能表達與當下連繫的感覺？這些顏色或形狀又代表甚麼？有甚麼發現？

# 中心活動 - 工作坊



## 音樂治療小組

### SEN 兒童音樂治療體驗小組

透過音樂聆聽、歌曲分享、創意律動、即興樂器彈奏和音樂遊戲等活動，從而增強小朋友與同輩間的互動、提升自我表達、調節情緒及社交能力，體驗音樂帶來的快樂。

**對象：**小一至小六 SEN 學童（參加者無需任何音樂背景）

**日期：**(A) 10月5-26日（逢星期六）共4堂 上午10:00-11:00（1小時）

(B) 11月2-23日（逢星期六）共4堂 上午10:00-11:00（1小時）

**名額：**每組4-6位小朋友

**導師：**黃曼君女士（澳洲及香港註冊音樂治療師）

**費用：**4堂共\$1100

二人同行  
可享九折優惠



## SEN 家長加油小組

### 體驗音樂治療減壓及改善親子溝通技巧

開學後家長開始因要面對照顧及管教 SEN 孩子的各種挑戰，會出現不少壓力，容易形成負面情緒，更甚的會影響親子及或婚姻關係。誠意邀請你參加為 SEN 家長而設的小組，透過音樂聆聽、歌曲分享、即興彈奏樂器和創意 Body Movement 等，讓家長從音樂體驗中得到放鬆的感覺，並舒緩照顧上的壓力。此外，每節也設有親子溝通技巧的專題研習和交流分享等，以提高家長管教的自信心。專題包括：

1. 親子溝通技巧——專注與聆聽
2. 學習對子女有適切的讚賞——如何讚得「準」（具體），不是「濫」？
3. 與子女溝通的竅門——同理心
4. 學習正向思維促進親子溝通

**對象：**SEN 家長（參加者無需任何音樂背景）

**日期：**(A) 10月10-31日（星期四），共4節，上午10:00-11:30（1.5小時）

(B) 11月1-22日（星期五），共4節，上午10:00-11:30（1.5小時）

**名額：**每組4-6人

**導師：**黃曼君女士（澳洲及香港註冊音樂治療師及心理輔導員）

**費用：**4堂共\$1000

二人同行  
可享九折優惠



## 婚姻基建工程小組

夫妻相處久了，應該一切都自然「盡在不言中」吧？如何令夫妻關係歷久常新，保持恩愛？美滿的婚姻是否結婚數十年從來不吵架，沒有衝突？夫妻之間有分歧而形成衝突，是正常不過的，當衝突出現時，我們要應該學習好好處理。本小組嘗試探討如何運用心理治療及音樂治療的技巧，改善夫婦間的「溝通」和「衝突處理」的基建工程，從而能面對婚姻中其他範圍的問題。

**對象：**願意在婚姻上成長的夫婦

**日期：**10月9-30日（逢星期三）共4次小組

**時間：**晚上7:30-9:00

**導師：**黃曼君女士（澳洲及香港註冊音樂治療師、心理輔導員）及譚日新博士（臨床心理學家）

**費用：**每對夫婦4堂合共\$1600

夫婦必須一同參與



### 以上音樂治療及夫婦小組備註：

- 活動地點：本中心九龍中心（旺角彌敦道655號12樓1203室）
- 承諾四次小組最多只能缺席一次。
- 開組前要預先繳付小組全費。如未能出席，費用不會退還。

## 家長小組——「社區安全圈」

### Circle of Security Parenting Program



- 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

**日期：**10月30日至12月18日（逢星期三）共8次

**時間：**上午10:00-11:30（1.5小時）

**導師：**崔偉邦先生

（臨床心理學家，註冊 COSP 導師）

**語言：**廣東話

**地點：**彌敦道655號15樓1506室

**費用：**每節\$700

（與配偶一同參加每節費用只需\$800）

## 靜觀 × 視覺藝術工作坊

工作坊將會為你帶來一些基本實用心理學的技巧，透過靜觀 Mindfulness 練習和視覺藝術創作，提升創意，培養自我關懷和正面情緒，增添生活色彩。騰出你的空間去照顧自己和發掘創意去平衡生活！

**導師：**陳穎昭博士 Dr. Michelle Chan

（臨床心理學家，認可靜觀為本情緒平衡導師，認可生命自覺導師）

**對象：**18歲或以上有興趣的女士

（參加者無需有任何藝術基礎）

**日期：**(A) 10月10日（四）晚上7:00-9:00（2小時）

(B) 10月25日（五）上午10:00-12:00（2小時）

**形式：**體驗活動，藝術創作，小組討論及分享

**地點：**彌敦道655號15樓1506室

**收費：**\$900（已包括堂上用材料）

**名額：**16人

## 查詢及報名可致電本中心

**電話：**2397 0798

**額滿即止**