



## 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(下) 2



靜心靈思  
「睇」醫生 6



音樂治療小百科  
音樂治療抑鬱焦慮? 7



逗父心  
親子關係中的溝通藝術 8



育兒路  
攻擊與需要 10



瞬間看心理  
Simply Present,  
Simply Delight 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 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 21 樓 2103 室  
電話：2815 5661 傳真：2815 2119

網址：www.allianceholistic.com.hk

電郵：info@allianceholistic.com.hk

### 第四十七期通訊編輯小組

督印：李詠茜博士  
編委：崔偉邦先生  
吳張秀美女士  
許丘加莉女士



## 編者的話

崔偉邦

臨床心理學家

在此祝福大家新春平安，蛇年進步！

有病的時候去見醫生，到底是「睇」醫生？還是醫生「睇」病人？今期小驢醫生跟讀者分享他行醫初期的想法和後來的體會，特別是基督教信仰跟行醫的整合。

至於譚日新博士，今期就承接 46 期分享「兩項婚姻基建工程」的「溝通」後，今期帶大家繼續探討夫妻之間的「衝突處理」，字裏行間充滿實用的溝通小貼士和夫妻相處的智慧。

黃曼君姑娘以一個虛擬個案，帶出音樂治療抑鬱的方式和好處，讓讀者了解音樂對改善情緒的正面幫助。

郭麗芳姑娘專欄文章「攻擊與需要」借電影「爸爸」討論幼童攻擊性行為的背後的需要和處理方式。

陳穎昭博士 (Dr. Michelle Chan) 以她一貫用的豐富色彩，分享以 Simply Present Simply Delight 為題的畫作，鼓勵讀者一同探索當下的燦爛。

最後，編者帶大家了解親子關係中的溝通藝術。父母可用清晰直接的讚美方式，幫助建立孩子自信。

通訊的底頁列出中心 2025 年 2-5 月份的課程，包括有透過藝術靜觀提升心理韌力減壓工作坊和音樂治療減壓，及親子小組的介紹，歡迎您和您親朋友參加報名。



2

# 「溝通」與 「衝突處理」—— 兩項婚姻基建工程（下）

譚日新  
臨床心理學家

承接上一期討論「溝通」，今期會探討夫妻間的「衝突處理」，希望大家可與配偶一同反思。

## 衝突處理

**反思問題：**我和配偶常見的衝突在以下哪個範圍出現較多？（每項詳細內容可在上一期文章中找到）

- |            |             |
|------------|-------------|
| 1. 分享溝通    | 6. 性愛期待     |
| 2. 衝突處理    | 7. 親友關係     |
| 3. 相處模式和習慣 | 8. 關係角色     |
| 4. 財務管理    | 9. 兒童與教養    |
| 5. 休閒活動    | 10. 靈性及宗教信仰 |

（PREPARE/ENRICH，2017）

## 五種常見夫婦衝突傾向

**反思問題：**我和配偶處理衝突時的傾向是：

- 1. 競爭**——優點：能捍衛自己的權利  
缺點：會令配偶感到你為了自己的好處而犧牲了對方
- 2. 退避**——優點：能從即時的危機緩和下來  
缺點：可以從此不了了之
- 3. 順應**——優點：即時讓配偶感到自己願意讓步  
缺點：如長期運用則容易積累不滿、甚或憤怒
- 4. 妥協**——優點：雙方也可得到部分滿足  
缺點：如一方或雙方也要全贏，可能覺得不滿足
- 5. 統合**——優點：雙方的觀點及關注也能顧及  
缺點：不容易達到

（Kilmann Diagnostics Mission & Method, 2009）

夫妻衝突時有可能會運用以上五個處理方法，不應只一直沿用同一個方法去解決所有問題。例如一個人長期只會「競爭」，什麼事也不願意「順應」

或「妥協」，或許在言語上可佔上風，但在感情上會傷痕處處，與配偶合作處事可能有相當大的困難，最終無論是自己或對方也很容易累積憤怒，長期下去會有積怨，弄致關係疏離。

## 四種常見婚姻衝突模式

夫妻在衝突處理上很容易形成下列四個常見的模式：

### 熱戰

**特徵：**經常以爭吵、激辯來處理衝突，慣於彼此指控，各說對方不是，卻難於承認自己的責任；容易感到縱然是自己發怒，也是對方引起，令自己失控。

**出路：**需要學習不即時反駁對方，要冷靜下來先處理自己的情緒，特別要學習以下「通情達理」中的「通情」技巧。

### 貓捉老鼠

**特徵：**像「貓」的一方容易對事情諸多不滿且不耐煩，喜歡與配偶一起，習慣表達自己及行動迅速。像「老鼠」的一方，多以沉默和逃避回應，喜歡獨處，對事物較人更感興趣，習慣克制，行動較緩慢和謹慎。兩人在關係上的互動像貓捉老鼠。如果「你追我逃」的情況持續不斷，貓有天或會感到厭倦，不想再繼續追老鼠，會把感情投注在第三者身上，引發婚姻危機。

**出路：**貓要學習令老鼠有多些空間，不催逼對方，有安全感與自己相處。老鼠要學習嘗試開放自己，表達需要。當中雙方也要檢視，是否過去如不良童年經驗，形成了自己像貓或老鼠的傾向。如果是的話，要好好整理一下過去的人生經驗。

### 相互依存

**特徵：**一方會有「過度依賴」像病人，另一方是「照顧者」像醫生。在嚴重情況下，過度依賴的人會有情緒問題，如憂鬱、焦慮或自毀行為等，經常要依賴對方的照顧。而「照顧者」相信世界上只有自己能幫助其「過度依賴」的配偶，透過幫助人才覺得自己有存在價值。若情況持續，雙方變得只有對方而沒有其他人，慢慢會離群，孤立起來。或許有一天「照顧者」感到疲倦、不勝負荷，在照顧「個體依賴」者時，內心會徘徊在疲倦和內疚的跌宕中。

**出路：**需要學習不單以照顧和被照顧的模式去相處，

可增強其他方面的活動，例如一起去做運動或學習一些新事物，也應該多參與一些有其他人的活動，如參與義工或教會團契等。

### 積怨

**特徵：**夫妻關係看起來很和諧，其實很少溝通，把問題隱藏起來，便沒有衝突，也不去解決，導致情感疏離，往往只剩下孩子和家庭責任為維持關係的核心。有些會在沒有警示下其中一方突然宣布離婚，才揭示了問題的嚴重性。

**出路：**當一方要提出離婚時，關係可能已經去到「無得救」的地步，故首先要知道雙方是否仍想繼續這段關係。如想的話，要先好好重燃愛火，培養感情，要學習與一位有些陌生的伴侶相處，到關係好一些後才有條件處理那些積存已久的問題（黃麗彰，2004）。

無論是以上哪一個模式，都需要雙方好好檢視，一起面對，下面是一個化解衝突的良方。

## 通情達理——化解衝突良方

### 「通情」：情緒層次

意即在處理衝突時不要讓太多負面情緒積聚，否則只會基於發洩情緒說出一些過份的話，傷害對方，令衝突進一步加深。如要避免，可按以下步驟先處理自己的情緒：

- **安靜下來** —— 有些夫婦寧願通宵不睡也一定要即時解決問題，但往往只會弄巧反拙，問題非但不能解決，更弄致睡眠不足，明天的工作和生活也應付不了。所以當衝突來臨時，安靜下來是很重要的。
- **通知對方** —— 向對方表達自己的心理狀況，假如不適合直接向對方說出來，可發信息通知對方，自己需要獨自安靜一下，安定後再和對方傾談。
- **舒緩情緒**
  - **情緒外顯而劇烈的人** —— 可能需要透過做一些行為去發洩憤怒，例如打咕臣、打沙包、跑步、到僻靜地方「大嗌」等去把情緒宣洩出來，但原則是不傷害自己及他人。
  - **情緒內斂而淡薄的人** —— 或許不需要很多行為去宣洩情緒，但也需要獨自安靜下來，或許會哭，又或可寫下自己的心聲，好好整理。

- **認識自己的需要**——當冷靜下來後，可以思考以下問題：

- 我有什麼感受？

---



---

- 這些感受說明了我需要什麼？

---



---

- 到現在我還有什麼是耿耿於懷的？

---



---

- 我希望有什麼事情發生才可滿足我的需要？

---



---

- 基督徒可把自己的需要向上主陳明

---



---

當我們的情緒安頓下來後，才可較為用理性進入下一個階段，好好去與對方傾談，一同解決問題。

### 達理：事理層次

- 運用平等的道理去處理各自觀點的分歧，對事不對人。
- 依循三個步驟，可將這些步驟寫出來，如需要可寫在一張大的白紙或白板上，提高客觀性和理性，可協助雙方參與討論。

步驟一：列出雙方分歧之處。

步驟二：列出各自立場背後的需要、願望及隱憂。

步驟三：一起商議可以滿足雙方隱憂、需要、願望的方案。

**例子：**「老爺」剛過世，應否接年老的「奶奶」回家居住，夫妻有不同的看法，曾有拗撬。

**步驟一：列出雙方分歧之處。**

#### 丈夫

#### 妻子

- ◎ 想讓母親回家住
- ◎ 想把「奶奶」安排到老人院舍

**步驟二：列出各自立場背後的需要、願望及隱憂。**

#### 丈夫

#### 妻子

- 父親剛過身，沒有人適合照顧母親
- 過去工作太忙，無法抽空照顧父母，心裡對他們有一份愧疚
- 不想家中雇用一位傭人，增加財政壓力
- 去心儀的老人院舍費用昂貴
- 深信老人院舍較能好好照顧「奶奶」
- 家中狹小，需要裝修才能方便行動不便的「奶奶」居住
- 自覺年紀不輕，沒能力好好照顧「奶奶」，可能要請傭人
- 怕中年單身同住的女兒不想與「嫲嫲」同住

**步驟三：一起商議可以滿足雙方隱憂、需要及願望的解決方案**

- 綜合丈夫和妻子的底層需要、願望、及隱憂，可得出以下可行的方案：

**方案一：**雙方都希望好好照顧「奶奶」，可和女兒好好傾談；丈夫亦可和兄弟姊妹商量分擔傭人的費用，把媽媽接來同住一年，看看情況怎樣再作決定。

**方案二：**和年老母親好好商量，看看她是否抗拒到老人院舍，也和丈夫兄弟姊妹商量分擔院舍的費用，可嘗試入住一段時間，看看「奶奶」是否適應，承諾經常會去探望她。

**方案三：**母親仍獨自居住，請一位傭人照顧她，兄弟姊妹和丈夫輪流經常去看望母親。

- 在這樣平心靜氣和按部就班的情況下，就不會愈談愈亂，迴環打圈，毫無結論。因雙方也感到被尊重，較易取得共識（霍玉蓮，2004）。

**反思問題：**我和配偶有什麼衝突仍未解決？可如何實踐以上的方法？

## 七個維繫婚姻的重要原則： 深化情誼和關係復修

曾有人問筆者是否夫婦間所有衝突也可解決？婚姻關係治療大師 Gottman (1994)指出，**婚姻中約七成的問題也是不能解決和長期的「死結」，能解決的只有三成**。Gottman 建議盡量去解決可解決的，不能解決的看看可怎樣對待彼此的分歧。而 Gottman (2000) 在《*The seven principles for making marriage work*》一書中，提出了七個重要的原則去維繫婚姻，目的是增強夫妻的情誼，與及培養維繫和復修關係的技巧，分述如下：

### 1. 增強對配偶的了解

要增強對配偶的了解，包括配偶有什麼喜歡，什麼事能令其開心，過去有什麼經歷，對未來有什麼盼望等。深入明白配偶表示你關心他所有，並願意學習滿足對方的心願，這便能建立更美滿的關係。

### 2. 培養對配偶個人喜好的尊重

研究發現不少離婚人士指出，關係的主要問題是「缺乏尊重」。當雙方能彼此尊重，經常感激對方，有真誠的欣賞，才能建立出美好的關係。這令我想到中國人維繫夫妻關係的傳統智慧「相敬如賓」，與及西方人經常說出「I love you」的重要性。

### 3. 相互靠近而不是遠離

夫婦願意重視對方，讓對方知道在有需要時，可從對方得著依靠和幫助，這對增進親密感和信任，有非常大的幫助。特別當人在逆境時，極需要別人伸出援手，雪中送炭可讓夫妻關係變得「密不可分」。

### 4. 讓配偶影響你

夫妻關係平等，彼此有商有量，才能在互相尊重下達成協議。簡單如去哪吃飯，至重大到移民的決定，雙方也可提出意見。縱使不一定立時達到共識，但最起碼雙方的看法也可說出來，感到被重視。我認識一些男性朋友年輕時，在不大情願的情況下「聽老婆話」省下錢，到年老時才能有積蓄好好過活。

## 5. 解決可解決的問題

婚姻有兩類常見問題：「可解決的問題」和「很難解決的死結」。「可解決的問題」是較表面和簡單的，稍作努力即可解決，解決後可消除許多更嚴重的障礙，可減少關係的壓力和衝突。Gottman 提出處理「可解決的問題」的步驟與「通情達理」技巧相似。

## 6. 克服僵局

面對無法拆解「很難解決的死結」，Gottman 指出這通常是涉及一方未實現的夢想而形成，不一定要去解決問題本身，而是要進行健康、真誠對話，並嘗試尋找超越它的方法。Gottman 指出可透過冷靜的溝通了解問題的根源，分辨「可妥協」和「不可妥協」的部分，縱然「不可妥協」的部分未能立刻解決，如雙方也願意平靜地結束對話，表示感激和欣賞對方真誠的溝通。Gottman 說如能達到這樣的態度，才能取得進展，而多明白配偶心底的夢想，才可與「很難解決的死結」共處。

## 7. 共同創造意義

能建立起夫妻雙方獨有的共同經歷，小的如一起吃火鍋，大的如一起上喜馬拉雅山的艱苦經歷，感情便會在日積月累中深深的建立起來。特別如達成對方畢生的志願和夢想，能令對方經歷配偶是世上最明白自己及最能幫助自己的人，感情便變得親厚起來。這令我想到電視劇集《巾幗梟雄》中的男女主角「柴九」和「四奶奶」出生入死的深厚關係。

參考資料：

Gottman, J. M. (1994). *What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes*. Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Gottman, J. (2000). *The seven principles for making marriage work*. Orion.

Kilmann Diagnostics Mission & Method. (2009). *An overview of the Thomas-Kilmann conflict mode instrument assessment tool*. Retrieved from <https://kilmanniagnostics.com/overviewthomas-kilmann-conflict-mode-instrument-tki/>

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

Stevens, R. Paul. (1997). *Marriage spirituality: Ten disciplines for couples who love God*. Intervarsity Press.

霍玉蓮。(2004)。《婚姻與家庭治療：理論與實務藍圖》。香港：突破。

黃麗彰。(2004)。《幸福的實踐：婚姻輔導解構》。香港：突破。

靜心

靈思

# 「睇」醫生

小驢



年少時，每當自己出現身體不適，總會浮現的意念是否需要「睇」醫生。身邊家人亦會不時溫馨提示及早去「睇」醫生。仔細思考，其實我們是去「睇」醫生抑或是被醫生「睇」我們的病情呢？

在自己行醫初期，每當病人說來「睇」醫生是為了什麼不適時，我便常常與他們打趣地說，你不是來「睇」我，是我「睇」你啊，大家都不禁會心微笑，這不失為一個緩和病人緊張心情的好機會。在這醫生「睇」病人的氛圍下渡過了幾十個行醫年頭，逐漸發現及體會到所謂「睇」醫生的真實意涵；原來病人真的在「睇」一直留心著醫生的一言一行！

現今資訊發達，病人求診前大多已尋找了醫生的詳細資料，甚至對自己的病情及可選用的治療已有一定的認知，到診時會留心觀察醫生如何演繹和提供甚麼處理方案，是否能吻合他們的期望。這確實是很美好的醫療進步，醫療服務確實需要有足夠的透明度，醫學知識應該普及於市民大眾，醫療專職人員理應與求助者能以彼此互信來作開放討論。可惜精神疾病在社會上仍是一大禁忌，在大眾心目中仍存有不少迷思和偏見，以至很多人即使大受精神困擾，亦不願求醫。能夠有勇氣和決心踏入診所門口的求診者，必然曾經歷很大的思想鬥爭和困難，他們不單受病痛折磨，更帶著很多人生種種的問題到來，我豈能不對當下的相遇珍而重之！我深信這正是上帝的帶領。

在追求專業卓越的年代，每一個知識領域都被專門化了。在醫療專業裡，人往往被分割為不同的獨立器官，精神心理困擾同樣被先進的科學解構為腦部某一部位之失調，甚至某些基因出現變異等可被量化的物質狀態。我不能不讚嘆腦神經醫學的進步，能夠研發更多治療方法減輕人類受精神疾病的痛苦，其實自己在年青時亦有頗長時間在大學醉心

於這些研究。但正當我們在享受科研成果時，也不要忽略人的整全性。若今天我們的精神狀況出現問題，同時是涉及身體和靈性層面，彼此是緊密相連互為因果。

身、心、社、靈是不能被分割，靈性常存於我們的整全中，只是在於我們是否意識到及有所回應。有很多專家把基督信仰的元素及聖經原則融合於精神疾病之解說及各種心理治療中，喚醒人的屬靈意識；當與自己的信仰理念一致時，更有信心和毅力接受治療，可以在信仰羣體的關愛中邁向康復之路，我為各位專家們的努力和成就非常感恩。我自己並不是專家，未必有能力把神學和精神醫學融會貫通，設計一種以基督信仰為本的有效治療方案，只盼望有能之仕能建構更多整合治療方法，並能普及於世。然而，我在被「睇」醫生的歷程中，深深體會到身心社靈之整合可會是從自身作起始點，我是否真誠而言行一致等等，全被病人看在眼內。即使我能有理地述說上帝的榮耀，及完美地建構身心社靈整合模式來鼓勵精神受困者，卻可會在轉瞬間被我一份不經意的冷漠或懷疑態度徹底摧毀。

「醫生你好疲累呀？」、「你曬黑咗！」、「你剪了頭髮？」及類似的說話是求診者經常在診症室對我說的。其實我當下沒有感到明顯疲累，亦不記得自己是否剪了頭髮，只是知道自己的頭髮越來越稀疏而已！其實他們有時比起我更清楚自己的狀態，有見及此，我不得不承認「睇」醫生的真確性。靈性是有其超越性，總不受人的智慧和知識所限，我深信最終的醫治是掌握在上帝手中。作為醫者，我需要時刻真心地安然依靠著上帝，留心祂微少的聲音，順服祂的帶領，整合在自己的身心社靈層面。在診症室裡，不論是病者「睇」醫生，抑或是醫生「睇」病者也好，最重要在於上帝是一直以祂永恆的愛來凝視著我們，從沒有間斷。

「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。

## 音樂治療

### 抑鬱焦慮？

黃曼君

音樂治療師及心理輔導員

#### 虛擬成人個案

Mary 是一位 40 多歲的專業人士，幾個月前升職後要帶領團隊，感到壓力很大。家中丈夫工作也很繁忙，夫婦常有爭拗，高中子女不太想溝通，令 Mary 感到與子女疏離，年老的母親最近入院要經常去探望她。

近兩個月，Mary 容易失眠，凌晨三、四點醒後就不能再入睡，有很多雜念，早上起來感到很疲倦，對日間事情感到不勝負荷，精神不能集中，覺得無力。文件堆積如山，過了死線仍未遞交。對很多事也沒有興趣，食慾不振，兩個月輕了十多磅。有時想到不如早些去見已死的父親。身邊的閨蜜覺得 Mary 很不妥，情況持續了兩個月也沒有改善，鼓勵她去求助，但 Mary 自覺沒什麼大問題。

#### 1. 評估自殺風險

當 Mary 去求助時，是朋友陪她去代說出她近況，因 Mary 自覺沒有什麼東西要講，也沒有什麼負面情緒。治療師在初步了解 Mary 後，發覺她壓力頗大，並伴隨著一些抑鬱和焦慮情緒，首先評估她自殺的風險。了解到雖然 Mary 曾想早些去見已

死的父親，但沒有具體的自殺計劃、嘗試或行動，評估她沒即時危險，建議她可考慮看醫生服藥，但 Mary 不想，只想見治療師，故繼續評估她這方面的風險，隨機應變。

#### 2. 透過音樂接觸、表達及改善情緒

治療師發覺 Mary 不太想把自己的事情說出來，故用非言語的治療法——音樂治療，先讓 Mary 接觸其感受，透過「即興演奏樂器」接觸情感，包括治療師彈奏小調的琴聲去接觸其悲傷的情緒；讓 Mary 打忘憂鼓接觸內心感受，打非洲鼓釋放憤怒等。另外，治療師亦透過 Mary 唱她喜歡的歌曲，把心中的感受唱出來。研究顯示（例如 Moore, 2013；Tang et al., 2020），音樂的旋律、節奏和和聲可以直接影響大腦的情緒反應，促使神經遞質（如多巴胺和血清素）的釋放，從而改善情緒。藉著音樂治療，Mary 意識到原來內心積存了很多負面感受，透過音樂能接觸並釋放出來，從而情緒得到改善。

#### 3. 透過音樂降低焦慮

治療師亦運用音樂降低 Mary 的焦慮。如以上研究顯示，聽音樂可促進多巴胺和血清素等神經遞質

產生愉快的情緒。亦有研究指出音樂與放鬆有關，可減少與壓力相關的激素如皮質醇的釋放 (Koelsch, 2014)，幫助整個人放鬆下來，降低血壓、減少肌肉緊張和減慢心率等功效 (Thoma et al., 2013)。例如有些古典音樂如 Canon in D (Pachelbel's Canon) 或 Vivaldi, The Four Seasons, Spring (La Primavera), 1<sup>st</sup> movement (Chafin et al., 2004)，能降低心率和血壓，減輕壓迫感；而自然聲音（如海浪聲等）的節奏，亦能即時放鬆身體的繃緊與及舒緩焦慮的情緒等。

#### 4. 輔以談話治療

透過以上音樂治療的幫助，Mary 更了解自己的情緒，並學懂用音樂改善抑鬱和焦慮的情緒。因 Mary 感到治療師的幫助，對其產生了信任，願意把工作和家人關係的問題說出來，治療師透過「談話治療」幫她一一分析及尋找解決方法。

參考資料：

Chafin, S. et al. (2004). Music can facilitate blood pressure recovery from stress. *British Journal of Health Psychology*, 9(3), 393-403. <https://doi.org/10.1348/1359107041557020>

Koelsch, S. (2014). Brain correlates of music-evoked emotions. *Nature Reviews Neuroscience*, 15(3), 170-180.

Moore K. S. (2013). A systematic review on the neural effects of music on emotion regulation: implications for music therapy practice. *Journal of music therapy*, 50(3), 198-242. <https://doi.org/10.1093/jmt/50.3.198>

Tang, Q. et al. (2020). Effects of music therapy on depression: A metaanalysis of randomized controlled trials. *PLoS one*, 15(11), e0240862. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0240862>

Thoma, M. V. et al. (2013). The effect of music on the human stress response. *PLoS one*, 8(8), e70156.

## 親子關係中的

## 溝通藝術

崔偉邦

臨床心理學家

孩子的自我價值往往是從父母的言語和態度中建立起來的。父母是他們最信任的人。感疑惑時，有些孩子可能會輕輕一望，看父母的反應才行動。有些孩子會「打爛沙盆問到篤」，直接找家長問個究竟。無論你的孩子是透過言語或非言語的方式尋找幫助，你正是孩子最近身的學習和模範對象。不要少看父母的言行對小朋友的身份認同和自信心，以及對周遭事情的影響。

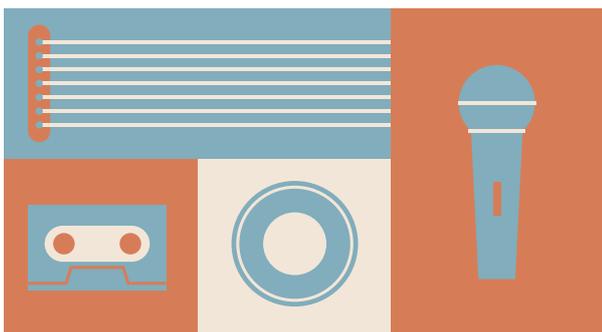
正面的鼓勵，可以幫助孩子們相信自己有能力完成事情。孩子不僅會感到自己的付出被肯定，還能明白努力的重要性。然而，若我們過份運用負面的語言對待孩子，可能會讓孩子懷疑自己的能力，這不僅會削弱孩子的自信，還可能讓他們在面對挑戰時失去勇氣。

向小朋友說話，到底有哪些用語是需要避免的呢？又有哪些話值得多說的呢？讓我們一起來看看以下例子吧。

### 以威脅的言語去調節孩子的行為

過份運用威脅調節孩子的行為不能長久達到效果。「靠嚇」反而會損害家長在孩子面前的信用，讓孩子以後把家長的話當作「耳邊風」，覺得不用理會。這不是說父母甚麼也不說，相反，父母的角色是給孩子們教導，若他們不聽從合理的教導才讓他們承擔父母先衡量過，而孩子能承受的後果。

例如：當小朋友晚餐不願「坐定定」進食時，有些父母可能會說：「你再唔食快啲，我就唔比你





食。」雖然我們都能理解希望孩子吃得快一些的原因，但這種威脅性說話不能長久達到效果。首一兩次孩子可能馬上聽從，但隨著時間過，效力會大大減退。而當孩子試過不合作而得不到父母提及的後果時，你會發現孩子不合作或試探底線的行為可能會增加。這不但沒有讓孩子學習自我管理能力，相反，可能削弱親子關係。

所以，與期運用威脅，倒不如告訴孩子問題所在，例如：「我擔心你現在不吃飯，晚上會肚餓及扭計」，對較小的小朋友可以給他們選擇，例如：「你想先吃白飯，還是蔬菜？」而最後，若孩子還不合作，就讓他們承受合理的後果。

### 半讚半彈的「鼓勵」

與孩子互動時，我們容易在讚賞中夾雜批評，例如：「我很喜歡你幫忙收拾玩具，希望你能收拾得好一點！」這樣的方式看似給了孩子讚美，既表達了肯定也提出了建議，但這種混合的對話方式有時會帶來反效果。

對於六歲以下的孩子來說，他們正處於認知發展的階段，對較複雜的信息處理能力仍在發展中。父母同時使用讚美與批評，孩子可能會感到困惑，不知道自己是表現得好還是不好。他們的注意力可能完全集中在讚美部分，亦可能專注在批評或需要改進的部分。這並不是有效的溝通或管教方式。

對小學生或青少年，當讚美總是伴隨著批評，孩子可能開始對你的讚美產生懷疑，覺得讚美不是

真誠的，從而只收到負面的訊息，讓你對他的欣賞消失得無影無蹤。日子久了，有些孩子甚至會對父母的讚美產生抗拒，進而與父母頂撞。到了那時，即使父母出於善意，單純地想表達讚賞，話可能還未說完就已經被打斷或反駁。讚美既沒有提升孩子的自信，反而讓孩子覺得父母總是認為他們不是。

### 清晰直接的讚美方式

清晰、直接的讚美方式最為有效。父母可以選擇將讚美與批評分開，例如，在孩子做出良好行為後立即給予單純的讚美：「你今天在球場上表現很好！」而在適當的時候，單獨討論需要改進的地方：「下次我們可以試著用更溫柔的語氣和朋友說話，這樣會更好哦。」最困難的部分可能是，父母往往不習慣直接表達讚美，因為我們自己也很少真正受到這樣的讚美。你可能會覺得有些不好意思，或者擔心孩子因此變得過於自信甚至自滿。但仔細想想，我們其實是希望孩子能夠擁有自信，對吧？那麼，為什麼要用半讚半彈的方式去削弱他們的自信呢？

說話方式不僅深刻影響著孩子的認知情感發展，也在無形中塑造親子之間的情感關係。作為父母的我們，需要常常提醒自己，用溫暖、尊重並有效的說話方式與孩子溝通。這樣不僅能夠培養出更自信的孩子，還能在彼此之間建立深刻而穩固的親情，使家庭成為孩子成長路上感受到愛與支持。



## 攻擊與需要

郭麗芳  
心理輔導員

早前觀看了由真人真事改編的電影「爸爸」，犯案少年因思覺失調而採用暴力解決問題。其實幼童在成長過程中，通常會使用推、打、踢、丟等明顯攻擊行為去表達情緒和渴望。適當的攻擊行為，是幼童成長發展的一部份。隨著幼童成長，語言表達能力逐漸成熟，攻擊行為理應逐漸減少。然而，若因某些原因阻礙兒童成長，例如缺乏安全感、過度焦慮等，兒童的攻擊行為便會持續增加。

猶記得女兒升小一，學期初不想上學，經常大吵大鬧、推、拉、踢，亂發脾氣。經過多次了解，知道她內心充滿種種對上學的焦慮、驚恐與不安。我們陪著她面對，與學校溝通，慢慢拆解後，她慢慢意識到所害怕的與真實截然不同。女兒慢慢學習把焦慮畫出來、玩出來，後來逐漸嘗試用言語表達出來。在這個歷程中，漸漸她與老師建立信任與安全的關係，體會上學的有趣。她明白了狗不會突然失控，頑皮粗魯的男同學也有友善的一面，學習過程有時不懂或做錯是很正常的。日復一日，她內心越來越安定，能夠建立新友誼，學習新知識，攻擊行為也隨之減少。

面對有攻擊行為傾向的兒童，我們心中總會有焦慮，可能會感到煩厭甚至憤怒。一般而言，幼童早期出現攻擊行為，通常只是因為衝動，試圖用行為去立即表達感受，選擇用這方法來「被聽見」。

在兒童正常的發展中，兒童會發展相應的技巧，用適當的方式表達需要。但若在發展上有所阻礙，令攻擊行為持續增加就會讓人擔心。特別是隨著身體成長、力量增加，也有可能取得「武器」，就更令人感到不安。

「兒童為本遊戲治療」允許兒童在安全環境下，用兒童想用的方式玩耍，表達兒童想表達的各種情緒、故事情節、生活體驗等。當中包括兒童透過玩攻擊性類別的玩具，例如槍，劍等，從玩耍過程中體驗象徵性攻擊、探索權力和控制的議題。藉此，兒童體驗象徵性地從危險中保護自己，建立能力感、探索能讓自己保持安全的方式，以及在安全的環境中發展自我控制。與此同時，治療師平靜而堅定地持續設限，正視兒童多樣化的攻擊行為，讓兒童感到被接納。治療師對兒童設下限制，以創造出安全感。當兒童感到其攻擊性行為背後的需求被聆聽和被理解後，自然會尋找更多、更好的方法表達需求。

作為家長，若未能使用遊戲治療來處理兒童的攻擊行為，也不用擔心。可以先學習接納的心態，再好好觀察兒童行為背後想表達的情緒，從而建立安全感。當然，若情況持續不受控制，家長也應考慮尋求專業協助。

# *Simply Present, Simply Delight*



Michelle CHAN Wing Chiu  
Simply Present, Simply Delight, 2024  
Digital painting

# 提升心理韌力減壓工作坊

你會是生活忙忙碌碌，不時要面對工作、家庭及人際關係等日常生活壓力，很少時間能靜定下來，照顧自己的需要嗎？學習如何有效地去面對壓力，提升韌力，照顧身心靈健康？

本工作坊共有三節為您帶來一些實用心理學的技巧，透過視覺藝術創作，從心出發，由善待自己開始，調節壓力所帶來的情緒困擾，與身心連繫，營造一個澄澈的心靈空間，去覺察不同情緒及了解自己的真正需要，提升正向情緒，活得更從容自在。

- 提升韌力，由靜觀 (Mindfulness) 開始
- 培養心靈空間，增添生活智慧
- 培養正向情緒，善待自己

**導師：**陳穎昭博士 (Dr. Michelle Chan)  
臨床心理學家 (PsyD, MSocSc, MFA, BSocSc)、  
認可靜觀為本情緒平衡導師、認可生命自覺導師

**地點：**旺角彌敦道 655 號 15 樓 1506 室

**形式：**短講、體驗活動、視覺藝術創作、小組分享和討論

**對象：**18 歲或以上有興趣的人士  
(參加者無需有任何藝術基礎)

## 工作坊 A

**日期：**2025 年 2 月 21、28 日及 3 月 7 日 (逢星期五)

**時間：**晚上 7:30pm – 9:30pm

## 工作坊 B

**日期：**2025 年 3 月 14、21、28 日 (逢星期五)

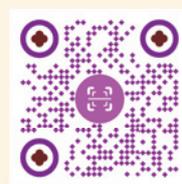
**時間：**晚上 7:30pm – 9:30pm

**名額：**10 人

**費用：**港幣 \$2000 (包括材料)

**報名：**掃描二維碼登入報名表填報。

**查詢電話：**2397 0798



提升心理韌力  
減壓工作坊報名表

# 2025年3-5月音樂治療小組

**免費體驗**  
參加者無需任何音樂背景

## 家長音樂治療減壓小組

**目標：**透過音樂治療活動，讓家長體驗從音樂中得到放鬆，舒緩照顧子女上的壓力。

**對象：**幼稚園至中學家長

**名額：**每組 4-6 人

**日期及時間：**以下 3 組可選報一組參加

A 組 2025 年 3 月 6 日 (四) 10:00am-11:00am

B 組 2025 年 4 月 11 日 (五) 7:30pm-8:30pm

C 組 2025 年 5 月 10 日 (六) 11:00am-12:00pm

## 以上音樂治療小組：

**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)

**地點：**本中心九龍中心 (旺角彌敦道 655 號 12 樓 1203 室)

**報名：**掃描二維碼登入報名表填報。

**查詢電話：**2397 0798

## 親子音樂治療小組

**目標：**透過音樂治療活動，讓孩子及家長一同經歷快樂及增進溝通，促進親子關係。

**對象：**幼稚園至小學的小朋友及家長

**名額：**每組 4 對小朋友及家長 (先到先得，額滿即止)

**日期及時間：**以下 3 組可選報一組參加

A 組 2025 年 3 月 8 日 (六) 11:00am-12:00pm

B 組 2025 年 4 月 12 日 (六) 10:00am-11:00am

C 組 2025 年 5 月 3 日 (六) 2:00pm-3:00pm



家長減壓小組報名表



親子小組報名表

**先到先得，額滿即止**

