橋

香港公教婚姻輔導會

第93期 季刊 非賣品

網址：www.cmac.org.hk
電郵：os@cmac.org.hk

地址：香港上環皇后大道中181號 新紀元廣場低座101室(總部) 電話：2810 1104 傳真：2526 3376

香港上環干諾道西28號 威勝商業大廈2樓202及204室 電話：2810 1105 2336 6523 傳真：2336 9542

香港堅道2號明愛大廈502室 電話：2523 3128 傳真：2523 3121

九龍觀塘翠屏(北)邨翠樟樓 M2層101-109室 電話：2782 7560 傳真：2385 3858

香港北角建華街30號聖猶達堂 電話：2566 5019 傳真：2887 6340

編者的話

生命的成長是由一個完全依賴父母的環境走到一個能夠獨立自主的成熟狀態，在成長過程中，孩子需要成年人給予他們足夠的情緒支持，而最基本的情緒需要就是安全感，在具安全感下成長的孩子，會比較容易信任人和感到自信，也會較容易投入一段親密關係當中，與伴侶相依相愛。除卻安全感外，父母也要嘗試明白孩子內心的真正需要，才懂得回應和分享，讓孩子感受到愛和接納， 而父母也可從親子情感交流中，與孩子一同成長，並孕育自己內心的小孩。 看罷「舐犢情深」和「一切從情感依附開始」這兩篇文章，希望讀者能對孩子的情感需要有更深的了解。

舐犢情深

問誰不想擁有一個健康、快樂的童年？又問誰不希望為自己的孩子孕育一段愉快的童年經驗？但不少人會懷疑，如果自己沒有一個快樂的童年，又怎能讓自己的孩子在孩提時代享受歡愉，並培育他們的童心、童真呢？

淑玲自覺自己的童年是孤寂的，與母親的關係情感上是疏離的，這點令她一直不敢承擔做母親的責任，直至婚後的第十年，她才鼓起勇氣，誕下她的女兒。她體驗到承擔母親的責任反而是一種享受，也是一個終生學習的契機。她同時也學習到如何孕育自己內心的孩子，與自己的女兒一塊兒成長，並在不經意間治癒了她自己的童年創傷。究竟是什麼讓淑玲內心的孩子重新成長呢？

根據人本治療法（Person-Centered Therapy）的理念，孩子就如一粒種子、一棵幼苗，生而具有成長及成熟的本能，他們有能力去經驗內心深層的感受，包括一切喜怒哀懼。他們若能以包容無懼的態度去探索這內在的經驗，他們便可以更有創意和彈力去面對自己的世界，選取最適合自己的成長途徑。只要園丁提供適當的養份和條件，種子是會萌芽、成長和茁壯的。

潘蔡妍珊
婚姻輔導員

作為父母的我們（尤指母親），當懷着自己的嬰兒，與它心連心時，我們定然極希望可以給予最好的養份去孕育它，這包括真誠的了解、慈愛的體恤、以及無盡的包容和接納，就是這一份推動力，使我們在孕育孩子的同時也讓自己內在的孩子受到滋養和成長(re-parenting our inner child)。這種對自己及對孩子的態度讓親子間產生一份難以言喻的依戀和愛慕，一種互相激盪的互勉力量共同成長。這種情感親密的親子關係正是促進孩子成長的關鍵，而此特殊的關係是會循環不息地經歷以下不同的階段。

一. 活在當下、擁抱情緒(mindfulness & awareness)

作為父母，我們是否也能敏銳地留意自己當下每一刻的情緒變化，勇敢並誠實地面對自己的喜怒哀懼呢！若然可以，我們便潛移默化地讓孩子感受到情緒並不是可怕的東西，我們是可以包容和接納自己內心不同的感受，並且讓它們——浮現。

留意自己當下的情緒，可讓我們意會到它們是瞬息萬變的，就如流水一樣是停不了，捉不住的。每個孩子固然是獨一無二的，而孩子每天在經驗不同的事情時所流露的感受也是千變萬化。故此，我們對情緒的反應也不能千遍一律，而需保有彈性的態度。

二. 同行同步、同聲同氣(emotional connection)

孩子極需要與父母分享及交流他們的情感經驗，作為父母，我們若然可以放下過往既定的觀念，騰空自己心靈的空間，創造一個非批判性、溫暖而接納的氣氛去聆聽他們，當下與孩子同步緊密地跟隨他們不停蠕動的感受 (moment-to-moment tracking)，便能與孩子的心靈產生回盪與共鳴，並會給予他們適當合宜的回應。與此同時，父母也會披露自己的內心情感世界，表達一種對自己情緒的認知，有尊嚴地分享自己的感受以及接納自己的內在經驗，包括重述及重組自己的童年經歷。能夠與一個自己信任的人，一個接納、尊重自己的人分享自己內心的情緒經驗是一種打破孤寂的良藥。這種情感上的互動可以讓彼此建立一份強烈的情感聯繫。

三. 讓情緒也可名正言順(naming & positioning)

當親子間情感聯繫的基礎已建立，我們便更容易體察孩子的經驗。當孩子接觸到一些抽象和不能觸摸的情緒時，我們需協助他們用適當的詞語來表達。能夠給予情緒一個合適的名稱，可讓孩子感到安全，不至於無所適從，並提昇孩子對自己情緒有初步的認識和了解。

四歲的欣欣，在前往外地旅遊的前一晚，抱著她心愛的毛公仔在家中坐立不安，媽媽望著她說：「欣欣，這是妳第一次坐飛機去旅遊，妳感到很興奮啊！」欣欣頓時鬆了一口氣，原來這種感覺叫興奮，媽媽溫柔微笑的表情告訴她這種感覺是自然的。

四. 與孩子一同探險尋寶(exploration & discovery)

我們的情緒有如一個洋蔥，需要我們一層一層小心翼翼的撕開，從表層的感受探索到內心深處的情感，最後讓我們明白自己核心的內在需要。

八歲的大雄放學回家後，總是不願做家課，媽媽再三催促的時候，他便會大發脾氣。表面看來，大雄是一個既懶散又脾氣暴躁的孩子。其實，大雄內心充滿挫敗感，他沒有信心面對困難。明白了大雄的內心需要，媽媽便可給予他鼓勵，循循善誘地協助他在學業上重新踏上軌道。

五. 栽種情緒智慧(emotional wisdom)

孩子的情緒有如他們的導航天使，充滿智慧地帶領他們走上自己的路。讓孩子以一種開放、包容及誠實的態度與自己的情緒為友，而不是以一種對抗或逃避的態度與之為敵，這是增長孩子情緒智慧的第一步。

★ 強化孩子正面的情緒經驗可讓他更能發揮自己內在的潛質。

十歲的偉仔看完「少年警訊」播放的模擬騙案後，怒不可遏地大罵騙徒作惡多端。爸爸看在眼裏，對他說：「你眞有正義感，有除暴安良的精神啊！」偉仔頓時明白自己的憤怒背後，竟然有這麼一股正面的推動力。

★ 學習如何安撫及調節負面的情緒經驗可提升孩子面對逆境的能力。

在非典型肺炎爆發期間，當時七歲的女兒不時都對我說：「我好驚。」我知道我並不能拿走她這份恐懼和無助的感覺。我對她說：「妳的驚又來了，讓我們跟它打個招呼。給它一個舒適的位置安坐罷！」女兒輕撫自己的心口，嚐一嚐這邀請的滋味，再對我說：「它現在乖乖的坐着，我也覺得舒服很多了。」我們並不能逃避這感覺，只能夠與它相安無礙地相處，讓我們更能積極、踏實的生活。

★ 情感的分享與交流可讓孩子在透過語言或遊戲敘述自己的故事過程中，從新認識自己和整理自己的經驗。透過這個過程，孩子學會接納和相信自己，從而增加獨立自決的能力。

九歲的小芬借了一本故事書給同學，但同學遲遲沒有還書，聽聞是遺失了，後來還故意疏遠小芬。起初，小芬覺得同學有點不負責任，亦爲失去友誼而傷心。小芬經過多次與媽媽分享和自己的反思，最後她認爲友誼比一本書更重要，便決定告訴這位同學，她願意將那本書送給她，並與她重拾友誼，自己也因此而感到釋然。

總結

從來沒有人與生俱來就懂得做一個好父母，父母也不能單靠課本上所描述的技巧學會怎樣與自己的孩子相處。成為父母是一個過程，也是一段人生的歷程，我們可從孩子的情緒表達去體會他們的需要，從而摸索到需要成為一個怎樣的父母。

因此，一段情感親密的親子關係是互動的，而非單向的。孩子透過觀察，吸收了父母的思想、感受、價值觀、生活態度、對往事的回憶、以及處事動機……等等。而父母也透過同理心明白孩子，學習到孩子內心真正的需要和要成為一個怎樣的人的內在動向。透過情感經驗的交流，父母和孩子一同創造並譜出他們生命的樂章。

參考資料：

Greenberg L.S. (2002) *Emotion-focused Therapy: Coaching clients to Work Through Their Feelings*. Chapter 12. Washington: American Psychological Association.

Rogers C.R. (1980) *A Way of Beings*. Boston: Houghton Mifflin.

Siegel D.J. & Hartzell M. (2003) *Parenting From the Inside Out: How a Deeper Self- Understanding Can Help You Raise Children Who Thrive*. New York: Tarcher Penguin.

版權所有 © 2005 香港公教婚姻輔導會

《橋》編輯委員會：何文康（顧問） 陸惠玲 潘蔡妍珊 呂清華 葉麗碧 謝龍騰 楊麗儀 李睦順

美滿婚姻 幸福家庭

專題特稿

一切從情感依附開始…

社工
呂清華

聽說世上有一枝神仙棒，它能把你對孩子的願望實現出來，你希望孩子有一個怎樣的童年？你希望孩子將來有一個怎樣的婚姻？你又願意付出多少代價來換取它， 好讓他的心靈更健康和充實呢？

三年前，在我懷孕初期，剛巧要預備一個名為「情感依附關係」的分享會，看罷約翰．波比（John Bowlby）的相依理論（Attachment Theory）後，令我對培育孩子有了一個新的看法。根據相依理論，人對周圍熟悉的人有一種依附和親密行為，自嬰幼兒期開始，嬰兒與照顧者形成了一種無意識的依戀關係，因此而帶來心理上的安全感和歸屬感。並由此安全感的領受而建立對其他人的信任， 繼而影響日後的人格發展，人際關係和婚姻關係。

依附關係對孩子成長的重要性

這種相依關係是如何形成的呢？具體來說，當孩子出生以後，他會對主要照顧者（這裡泛指母親，當然亦可以是父親，祖父母，親戚或工人等）產生一種期望，就是期望照顧者能滿足他當下的需要，當他能即時回應孩子的需要時，孩子自然十分滿足，全心全意地享受被照顧的感覺。而照顧者（特別是母親）看見孩子一副心滿意足的模樣，就會越加積極，毫無保留地付出，心想：「我要盡量給孩子最好的！」此時母子之間出現了一種依附關係，母親願為孩子付出一切，孩子也信賴母親，愛的關係也隨著這種照顧關係，日漸深厚。

這種依附關係能否安全而穩健地建立，直接影響孩子的人格成長，且看以下三種情況：

I 安全感型的孩子

孩子最早期的需要就是能有一個可預測的生活環境和一個能給予溫暖的人在身旁，專心回應他的慾望，當期望餵哺、擁抱和注視等需要被滿足後，他就能感到自己是可愛和有價值的，照顧者親切而充滿愛的臉孔，將能給予孩子無限自信，這些愛和付出亦將是孩子日後人格和人際關係的基礎。在安全感下成長的孩子，在兩歲以後，他會比較願意探索這個世界，只要爸媽在他視線範圍內，他會安心去做他想做的事，及去尋找這個世界的可愛之處。當他長大以後，通常有以下的自我觀感：

「我相信父母對我的愛是不離不棄的，在他們眼中，我是獨特而珍貴的，所以，我是自信而快樂的人，我不擔心與人接近，亦可以有能力信賴別人。」

II 迴避型的孩子

不是每個孩子都能幸運地遇到懂得即時回應他們需要的照顧者，當孩子時常有被拒絕的經驗，無論怎樣哭啼也沒有人理會，甚至可能被痛罵一番，他就感到無助和無望，似乎知道再哭鬧也無補於事， 漸漸地他不再輕易表達自己的需要和期望，最後把自己的感覺和需要都壓抑下來。他逐漸感到自己是不可愛的，也不會感到別人是可愛可親的。長大以後，他會容易懷疑那些說愛他的人，害怕接近他們會帶來傷害；也會因害怕分離而不願輕易付出感情。通常這樣長大的孩子有以下的自我觀感和生存方式：

「在我印象中，父母絕少擁抱和撫摸我，每次因爲渴望被擁抱或表達渴望時都會受到教訓：『你幾多歲呀？還要抱！』『你再扭計，我就打你！』假如再堅持，唯一的結果就是被打或逐出門外，或被恐嚇會遭遺棄，所以，我也不知何爲親密感，最安全的自我保護方法就是壓抑自己的需要，免被懲罰！壓抑、逃避、思想抽離或是勉強附和是我多年來免被毒打和遺棄的生存方式。」

III 矛盾型的孩子

亦有一類孩子會時而被愛，時而被拒，他們對主要照顧者缺乏安全感，不知自己的需要何時會被滿足，結果只好用盡全力來謀取情緒的撫慰和照顧者的注視，心存期望與所愛的人融為一體，但又怕嚇跑愛他的人，結果他更難分辨照顧者對他的愛是真心還是假意。通常這樣矛盾的孩子有以下的自我觀感和生存方式：

「我感到很矛盾，時常聽到父母說他們做甚麼都是爲我好，我是他們的一切，但有時他們又會無緣無故地痛罵毒打我，特別是父母爭吵後，工作又不如意時，我就是他們最佳的出氣袋。可是只要父母快樂，相親相愛，我是甘心情願做這角色的，我的生存方式就是做一個聽話和討人歡喜的人，只要得到愛，父母永不分離，我願意付出一切。」

從以上的類別看來，孩子是否得到充滿愛的照料，他的需要是否得到滿足，哭啼是否得到注意，都影響日後他對人的信任和自信。當孩子覺得世界是美好的，人與人之間是可愛亦可親的，他們在日後與伴侶的親密關係也會較為順利。相反，當孩子得不到愛和照顧，他們會產生一種不安，影響日後的自信和對伴侶的信任。原來照顧者對我們的愛和回應，深深地影響我們日後的愛情及婚姻關係。

安全感對婚姻關係的影響

當這些嬰兒漸漸長大，脫離父母的懷抱而開展婚姻生活後，他們會漸漸不自覺地向配偶展示真我的心理需求。通常越是缺乏安全感的人，越容易依賴對方來補足安全感和提升自我價值，不知不覺地期望對方能醫治自己過去的傷痛，彌補過去的遺憾，並滿足小時候未被滿足的需要。

在輔導經歷中，最常見到逃避型與矛盾型的夫婦配對，這類組合的夫婦由於自小對照顧者失去安全感，往往一個習以為常的壓抑自己的需要，逃避太親近的關係，以免受到傷害；另一個則習以為常地用最大的努力來取悅對方，以期可以親近所愛的人和得到關注，當一個走一個追就會形成敵對與衝突的婚姻局面。

反之，假如夫婦二人年幼時都在安全而被愛的環境下成長，他們會比較懂得以正面方式回應對方的需要，當經歷不如意時，大家也比較容易互相扶持、互相依靠。此外，他們也有清晰的自我界線（Self-boundary），能區分且接受自己和配偶是不同的個體，這表示他們可以自由地表達情感，可以愛，也可以在恰當時選擇安全而不帶罪惡感的分離，因為他們都知道沒有了另一方，自己仍能好好地活下去。

從上看來，親密關係建基於嬰兒期的安全感，當嬰孩得到充滿愛的照料和注意，安全感自會鞏固地建立起來。我們從何懂得愛人和愛己，又從何懂得信任別人和信任自己，這些最初都會從與父母或照顧者的接觸中學習，因為在孩子還未成熟獨立前，他們是需要大人回應他的需要，並給予他力量和情緒支持的， 這些回應及支持決定了孩子早年的命運，讓孩子看到自己的可愛之處，感到自己的價值，並學會信任別人。假如這個根基能夠打好，孩子將能踏著堅實的道路長大成人，走進美滿的婚姻路上。

看罷這篇文章，你希望怎樣培育你的孩子呢？ 你又希望如何發揮這枝神仙棒的威力呢？

參考資料：

Bowlby, John(1984). *Attachment and Loss*. Harmond sworth: Penguin Books

Jude Cassidy, Philip R. Shaver (2000). *Hand book of attachment: Theory, Research & Clinical Applications*. New York: Guilford Press.

家庭會傷人：自我重生新契機. 作者John Bradshaw；譯者鄭玉英，趙家玉. 台北市：張老師文化事業股份有限公司. 1993

迴音谷

不再沉默

百合

我生長在普通家庭，父母讀書不多，開了一間店舖，因此沒有太多時間照顧我們。父母親感情不好，經常在吃晚飯時爭吵，令彼此不歡而散。此外，每當一家人外出時，我們三姊弟原本是很興奮地跟著父母出發的，但在車上總因為座位問題而令我們不知所措，事情是這樣，當我們坐巴士時，父親愛坐車頭，母親卻愛坐車尾；當我們坐火車往新界的時候，父親一馬當先，很快便走進了眼前的車廂，但母親卻跑上了另一個車廂。無論坐巴士或火車，父母兩人均希望子女跟他們同坐，這樣的情況多次發生，我們做孩子的，有時坐車頭，有時坐車尾，有時陪著父親，有時又和母親同坐，但跟父親坐的時候怕母親不高興，跟母親坐時又驚父親不開心。

父親曾離家三個月外出工作，那段時間，我感到家庭寧靜溫暖，但是當父親回家後，父母親又恢復經常吵架。我常這樣想，若他們互相忍讓，減少爭吵，家庭便會和諧快樂，那亦是我長期盼望的家庭景象，我遂立下宗旨長大了要建立一個和諧不吵架的家庭。

結婚至今已二十年，初婚時，與丈夫相處，我盡量避免和他吵架，我不願像母親那樣頂撞丈夫，更不會在孩子面前爭吵，故此處處忍讓他，聽他的吩咐和指示，由他決定家庭中的大小事情；每次出街時，我都跟著他，他坐車頭我便坐車頭，他坐車尾我便坐車尾；他罵我的時候，我也不反駁還擊，就算我沒有錯，我也盡量不跟他爭辯，忍了便算，雖然我不開心，但勉強也維持一個不吵架的家庭。

可惜今天我的容忍到了極限，我醒覺到憑我一己的理想和處理方法並不能建立一個幸福的家庭，我的忍氣吞聲不能換來丈夫的愛錫和尊重，我祇感受到內心不停的受到傷害，甚至憎恨丈夫，我知道這樣下去，對自己，對孩子和家庭都是不健康的，所以我需要改變，需要別人的協助，於是我找輔導服務，讓我有機會盡吐心中情，抒發自己的感受，了解問題形成的原因，原來童年時不愉快的經驗影響我婚後與丈夫相處的態度，我的被動換來不健康的婚姻生活。我明白到自己要改變，就是在婚姻生活上遇到不快時，應盡快向配偶提出，彼此溝通，相信可避免多年積下的傷痛。現在，在輔導期間，我勇敢的向丈夫說出心中的不快，期望這樣能改善我們的關係。

夫婦筆耕

我妒忌了！

振才：

康婷和舜恆已分別十二歲和七歲了。他們越年長，我便發覺，你和我的親密機會越減少。這個觀察從何而來？每天早上，離家上班的你總會匆匆向小兒子和女兒擁抱和說再見；晚上放工的你，甫開門，便向女兒的房裡奔，殷切地與她傾談當天上學的情況，或往兒子的床邊，跟他細語，說聲晚安。我在何方，你知道嗎？

開門、關門、為你張羅衣服、遞公事包的我還站在門邊。但為何我祇像一個菲傭，眼中的你，祇看見康婷和舜恆，星期天和平日晚上的一切活動均優先考慮他們的需要？這是我反省的時候或是你需要改變少許？

我承認自己在妒忌，妒忌孩子們得到寵愛和關心，難道母親不會妒忌嗎？曾經聽人說過：「最聰明的男人，回家第一個要擁抱的是太太，其次是最年長的孩子，跟著，如此類推…」你做得到嗎？

照鏡自問，這十四年的婚姻中，有時真的活像個傭人，失去了自在和嬌柔，卻換來了老氣橫秋和緊繃的臉孔，你不愛接近是正常，連我也討厭自己變成這個模樣！

此刻，讓妒忌燃起改造自己的心火，使可愛的我重現你的眼前。

素英

素英：

你真的改變了，十四年的婚姻使你學會反省自己（說笑而已，不要太認真我這一言兩語），有時你真的認真得失掉許多生活情趣。

此刻，讓我認真地告訴你，從來，在我的心中，你不是菲傭，祇是明白到在生活細節上，你總會照顧週到，而不必言謝，像我對自己的母親一樣，心存感激，但絕少開口告訴對方。原來，你是在意的，還跟孩子計較。孩子年紀少，你較年長和成熟，所以事事，我會以他們為先，誰知你還以為自己失寵。

說到妒忌，作為父親的我，也有時認為婚後的你，已變成孩子的母親，而非我的太太，尤記得剛生舜恆的你，整天抱著兒子在笑，連我著甚麼衣服，想吃甚麼你也不知道。這幾年，晚飯的小菜，豬扒總是剪得細細件，我是大男人，喜歡大魚大肉的，難道你又忘記了！

你說得對，孩子把我們分隔得遠了，這是我們的責任心作祟，把對方看輕了。很久沒有跟你喝下午茶了，有一年多吧，我也懷念大家輕輕鬆鬆相對的時光，沒有怨氣，祇有笑語。跟你對話，雖然要文縐縐，寫文章，但也值得，畢竟可能可以找回一個嬌妻。

振才

情深妙語

回復天真是一個發現自己本性的過程 奧修

自由分享

生命孰輕？孰重？

社工
彭杏嫻

最近在努力讀一本小說，一本要用心去領會的小說，因為小說描述的似乎不是虛構的故事那般戲劇化，而是那樣貼近生命的真實，直指向生命的最基本問題——生命中不能承受的輕。這是該本小說的中文譯名，單看書名，就足以引起無邊際的聯想，當中所蘊含的關於「生命」的主題論點也充滿吊詭性，令我不斷的反覆思量。

就在我沉進思考當中之際：「生命若是有輕可的部份，又怎說得通是承受不來的呢？」我在兩星期內須去靈堂三次，向三個擁有不同生命的人道別，心內激起強烈的震盪。對他們而言，似乎生命來得沉重，有抬不起來的感覺；然而同時他們的生命卻又似輕輕消失得無影無踪，生前的日子和辛勞也這樣子走遠了——生命孰重？孰輕？

其中一個十七歲的年青人，他選擇了自行結束自己的生命，似乎就意味著他承受不了生命的沉重，或是學業的壓力、或是父母的期望、或是……？但是我卻感到他生命的飄渺。他像存在於一個無重狀態，因為可能沒有人和他深入地詳談他生命的立足點，這種缺乏實質的生命感覺也可以令人吃不消、透不過氣、感覺沉重！生命中的輕確實叫他難以承受。

是生命中的什麼叫人感覺沉重呢？我的一個老朋友與癌病爭戰了兩年，身傍的人看得辛苦，但他卻又如斯沉著應戰，絕不看輕生命，認真努力地生活的態度卻絕不讓人感到他在抱怨，我們只會欣賞他對生命的踏實態度。他輕鬆地談起他如何應付苦痛——看起來，他生命中的最後這段路上，步伐是沉重實在，卻同時又是輕快的。

若然生命的盡頭突然出現，我們又可以怎樣的步伐去行走呢？恐怕只來得及回望一下以往的生命，再叫自己實在地感受未來的將至。若為自己的生命來一個總結，會寫一些什麼語句呢？一生的追尋？虛無的意義、實在的成就、或是責任的完成？生命的輕或重在此刻也要來一個判斷，沉重卻不清晰的叫人更感沉重，輕鬆不留痕的亦叫人沉重；生命是如此不容易為它決定一個調子。或者我們可以做的是多嘗試不同的音階，慢慢揣摩自己處身其中的感覺，沉重或輕省都是真實的生命音符，放在一起也未嘗不會是可聽又有意境的樂章。

小說最令我感受深刻的是作者在描繪四個不同生命經歷的人的心內歷程時是如此細緻，他們的生命起伏也具代表性，代表了人在世界中的不同追尋。或輕或重、或飄渺或實在、或脆弱或堅強、或沒有意義或有意義，都只有依靠我們自己去探究去體會。生命孰輕？孰重？就只管我們去演繹。

兒童為本遊戲治療及親子遊戲治療

社工 陳麗群

服務推介

為甚麼需要「遊戲治療」？

每天上班看見趕著返學的孩子，當中不難發現疲累的身軀、枯黃的面色，和黑眼圈，不但沒有笑容，還滿面戾氣，看著看著不禁要問：一天的清晨為甚麼不是每個孩子都有一個充滿自信和笑容的紅彤彤的蘋果臉？又為甚麼不是每個孩子都充滿朝氣活力？

不得不承認孩子面對的壓力日益嚴重，應付來自家庭、學校、社會，甚至自己的要求，小小的腰頭除了肩負過重的書包外，也背負了沉重的心理壓力，若再加上一些突如其來的事故，如父母婚姻亮紅燈、至親或好友去世、家中有新成員、兄弟姊妹爭寵、搬屋、轉校、移民、生病 ……等等，他們既不明白自己的內在困擾，也不懂用言語表達，在無力應付的情況下，很多時會轉化成行為問題，甚至影響學習和成長。

何謂「遊戲治療」？

遊戲是孩子最佳的語言，是他們一種最自然的自我表現方式，所以如果要給予2至11歲的孩子輔導，「遊戲治療」是上佳的方法。以兒童為本的「遊戲治療」是提供孩子一個安全的環境和機會去「說」出自己的感受和問題，從中給予孩子所欠缺的養份，可以讓孩子接納自己、建立自尊及自信、敏銳了解自己的情緒、恰當地表達自己的情緒、化解內心鬱結、學會控制衝動、增強支配環境的信心、學會解決生活上的難題、達成生活上仍未能實現的願望、更具彈性、懂得判斷及做決定、有責任感、有安全感等等，令他們猶如一粒小種籽，在得到適當的養份和環境後便可茁壯成長。

「遊戲治療」的推行與成效

本會早在2000年已於元朗中心開始推行遊戲治療，曾受輔導的孩子和家長，都給予很高的評價，他們當中有些是至親的離世，包括曾照顧自己的祖母、和自己好「老友」的同學或兄長自殺身亡；有些是兄弟姊妹爭寵、不和，以致爭執時出刀威嚇；也有些是面對父母爭執、離異；另一些則成了父母的「出氣袋」，甚至承擔了父母的責任和壓力，他們都能在遊戲治療中抒解鬱結，用恰當的方法發洩心中的憤怒、怨恨、不平；重拾自尊自信、肯定自我；從而改善親子和兄弟姊妹的關係，當他們感到輕鬆自在，家庭關係愉快，一些行為的徵狀，例如尿床、發惡夢、學習不專心、欠功課、成績退步等等，也相應消失或減少。

「遊戲治療」進行的方式

「遊戲治療」的療程一般會先定為8節，每節45分鐘，另提供兩節給父母，每節約1至1小時半，以了解孩子和家庭的情況並簡介「遊戲治療」需要留意和配合的地方。「遊戲治療」進行間，家長的配合和參與是重要和不能或缺的，如涉及家庭成員的關係和相處，父母甚至要參與適切的輔導。

「親子遊戲治療」是家長與孩子建立良好關係的最佳途徑

「遊戲治療」是要透過專業輔導員提供，而且有時限，如家長能夠學習基本的「親子遊戲治療」的理論，嘗試實習，掌握方法和回應的方式，在家中安排一些特別的親子遊戲時間，更能長遠地幫助孩子和建立良好的親子關係。所以，本會會定期開辦「親子遊戲治療」工作坊給予家長，希望有更多的孩子和家長受惠。

祝願多見孩子充滿自信、活力和笑容。

服務查詢：2810 1105 陳姑娘

請注意

「橋」刊將於2006年以新面貌推出，除設計更新外，更加入多個不同類型的專欄，如新婚蜜語、親子樂園、媒體解碼和愛與生命等，內容將會更多元化和更精彩，請讀者密切留意！

請支持

香港公教婚姻輔導會

賣旗籌款日

2006年2月18日

（星期六）

書林漫步

《越過幽谷——離異家庭自助手冊》

婚姻調解員 周小玲

本會於八月三日出版了一本新書，名為《越過幽谷——離異家庭自助手冊》。

本書分五章共輯錄了四十六篇由專業人士、本會輔導員、調解員及經歷了離婚過程的人士所撰寫的文章。

我們決定出版此書實由於年來本港的離婚個案急速上升（2004年有一萬五千個申請離婚個案），而很多人面對婚姻破裂都無所適從。為了幫助離婚人士減低因離婚所帶來的創傷及困擾，協助他們選擇適切的服務(例如 ： 家事調解，離婚輔導等)，去減低離婚的壓力及因家庭變遷對子女的影響，我們遂決定為面對離婚的人士、正在醞釀離婚的人士，及已離婚的人士提供一些有價值的參考資料，特別是「永遠的父母」一章，輯錄了調解員、輔導員在處理有孩童的離婚家庭時一些值得借鏡的經驗及感觸，希望有孩童的離婚人士能夠讀到這些文章，幫助他們離婚時在處理父母角色方面做得更好，令他們的下一代可以健康地成長，減少他們因父母離異所造成在身心上、精神上及性格上的偏差與缺陷。

輔導隨想

第二任媽咪

社工 葉麗碧

再次成為母親，是我在大女兒出生後三年的另一次重大決定。每天挺著大肚子上班，幸好沒有嚴重的害喜現象，否則在早晨繁忙時間乘地鐵，真是苦不堪言。朋友經常稱讚我勇氣可嘉，特別是那些決定不生育的夫婦，我的再次懷孕，竟成為他們眼中「不可思議」的決定。至於為什麼要再次懷孕，我從未深思細慮箇中的原因，若只從外在條件去考慮，這甚至並不是一個十分明智的決定，但我享受為人父母的樂趣，享受孩子帶給我的滿足感，縱使我的自由與空間漸漸減少。

自從機構成立綜合家庭服務中心後，處理的個案種類繁多，當中與孩子有關而求助的個案更是十分普遍，有過度活躍的孩子，有學習障礙的孩子，有情緒困擾的孩子，有行為失控的孩子，有發展遲緩的孩子，也有長期病患的孩子，真是數之不盡。大部份的家長選擇積極面對孩子的問題，縱使他們也會有灰心氣餒的時候。作為家長，當然希望自己的子女健康成長，但有些事情總是非人力所能控制的。雖然經常接觸這些受壓的家庭，但並沒有動搖我再次懷孕的決定，因為我在那些父母身上看到了生命的美，看到了親情無私付出的偉大。

世間上有很多不同類型的情愛，男女之間的愛情，父母子女之間的親情，朋友之間的友情。為人父母讓我深深體會到施比受更有福，那份心靈的滿足感，絕非筆墨所能形容。記得有一次與大女兒玩耍，尚未足三歲的她語言表達能力有限，因我未能聽懂她所說的一句話而大發脾氣，哭涕漣漣。幸好最後終於能猜中女兒所說的話，她才破涕為笑，並擁著我低聲的說了一句非常動心的話：「媽媽，我好鍾意你」。頓時鼻子一酸，眼中湧出喜悅的眼淚，因女兒懂得表達愛人的情感。我不祈求孩子將來出人頭地，事業有成，我只求帶給孩子一個充滿愛的生命，讓她學懂自愛與愛人，生命充實豐富。被愛當然是幸福的，但原來對所愛的人付出無私的愛才更令人滿足快樂，此刻我深深體會到箇中道理。

父母與子女間的關係很微妙，這是其他關係所不能替代的。孩子的生命由零開始，自此生命與生命血脈相連，那份存在的感覺很充實，生命的意義就在於此，從此不再孤獨。我有一個願望，那就是將來當我垂垂老去之時，回顧自己的一生，我會視為人父母是我人生一個最大的成就。

設計 / 印製：博滙 2675 0011 印刷數量：4,000份 印刷日期：12/2005