

## 淺談婚姻「抗逆力」

彭陳淑儀 個人、婚姻及家庭治療師

曾經有一首十分流行的電影主題曲，有這樣的兩句歌詞：「為何能共對，又平淡似水。」歌曲深入人心，除了有美麗的旋律外，歌詞反映出婚姻關係的脆弱及無奈，也許亦引起許多在婚姻旅程上失落者的共鳴。

婚姻，代表著男女雙方對愛情所擺上的承担及委身，是一個聖潔而美麗的承諾。婚姻關係，就象徵著對這個承諾的維繫，是一個關乎於日常生活、思想及情感上的交流。無可否認，在這個愈來愈複雜，節奏愈來愈急促的社會裡，婚姻關係實在是面對許多的沖擊，交流及溝通的空間相繼變得很狹窄，情感和思想上的交流更會因著生活的種種壓力而變得膚淺並缺乏坦誠。

婚姻中的無奈感往往始於夫婦要面對著結婚後生活上種種的改變。改變可能是源自彼此內在的性格改變、喜好的改變；亦可能是來自外在的環境的壓力，例如是經濟危機，疾病、長期在外地工作等等。環境的轉變和挑戰，某程度上已是現實生活的一部份，無可避免。若然把婚姻的壓力形容為潛在病菌的話，那麼現代的婚姻的確是更需要建立一種抵抗改變的能力，或稱為「抗逆力」。

婚姻抗逆力有兩方面的意思。一方面是指婚姻關係中所面對壓力時的彈性，彈性愈高，回復本位的能力愈強。另一方面，抗逆力亦具有一種修補創傷的作用，承托著因改變而帶來的震撼，繼而作出適當的調整。一段有抗逆能力的婚姻，有賴於倆夫婦在關係上的培育。能夠幫助建立抗逆力的元素有很多，其中包括以下列舉的三種：

### 正面溝通

溝通是人與人相處的橋樑，溝通不但是單方面使人表達思想及感受，而是雙方面的意見甚至生命交流，**良好的溝通可增強家庭的和諧及穩定性**，使人學習認識對方，亦從對方的回應中認識自己。夫妻在一個正面溝通的模式當中所得到的關懷和支持，往往使他們面對逆境的時候較容易計劃出應變的方法並取得共識。相反，反面的溝通模式往往是包含着埋怨和責備，更是反映出夫婦在婚姻關係上許多的不滿。在面對困難的日子，反面的溝通不但無助於問題的解決，更有可能加深彼此的誤解，使問題變得更複雜。

比方說，在反面的溝通模式當中，責備和埋怨會來自單方面或雙方面對對方的一些主觀「標籤」。這些標籤可能是來自對方在以

往的日子曾犯過的錯誤(例如：「他曾說謊」會被標籤為「他是大話王」)，或是一些生活的習慣(例如：「他忘記回覆電話」被標籤為「他從不尊重我」)。若然慣常地把這些負面標籤混入溝通模式中，不但會容易把標籤背後的一些假設誤以為事實，使彼此誤會更深；更可能會把本來需要共同面對的危機歸於對方的身上，認為對方才是要為問題負上責任，把原本已是難以解決的問題變得更具殺傷力。

### 誠實

誠實的基本，是指到兩夫婦之間沒有謊話。特別當婚姻關係受壓的時候，例如當子女患上長期疾病，或某一方面失去工作以致經濟緊張等，確實地分享病情資料或經濟數據是幫助彼此適應改變的關鍵。然而，除了這些資料性的溝通，誠實還包括了一種對於**彼此的坦白和真誠，是一種沒有害怕和隱瞞，實在而不虛浮的關係**。我們的社會文化似乎沒有太多著重誠實的相處關係。人與人的相處有時總是按著利害和得失的關係運作，人好像總是要撐起某一些形象來標榜或保護自己。在有意與無意之間，當這種相處態度滲入了婚姻關係的時候，夫婦的相處就容易變得虛浮。

家庭治療師維珍尼亞薩提曾說：「一個健康家庭最重要的質素，就是家庭成員可以表達出自己(對困難)的感受和經歷，並表達出自己內心的渴望。」要表達出內心的感受和經歷，則必須要誠實地面對對方，並誠實地正視家庭或婚姻中的問題。誠實地表達自己，並不等於指責對方或對對方發出不合理的要求。誠實的表達，卻是反映出自己對彼此的關係或問題的在意，並相信困難是在大家的坦誠和合作中解決。

### 信仰

危機和逆景的出現，不一定是理性或邏輯可以解釋的。長期疾病或事業失敗不但有機會使家庭關係緊張，亦會容易令人對生命產生無助感。夫婦持守同一的信仰則可以幫助彼此從多一個角度，從靈性的層面，去面對危機，並尋求**困境背後更深遠並有共同經歷的意義**。而基督教裡所傳揚，上帝所給予信徒的「平安」和「盼望」更是幫助夫婦面對困境的一個重要元素。

正如生命往往是不斷經歷轉變和適應，婚姻在不同的階段也要面對不同的壓力和挑戰。然而在困境的日子，若能以有效溝通，誠實的態度和持守的信仰來共同「抗逆」，婚姻的關係必能更有深度，更堅固。



# 身心發育之40項資產

徐羅政紅 教育心理學家

**和**家長談及教養子女時，他們都認同「**生仔容易教仔難**」的感慨。閒逛書店的親職教育書架，發現種類繁多，但見書名及版面設計已夠吸引的了，舉例說：親子天書有從A到Z的索引、有由十多名校長執筆傳授「**教仔**」心得、當然少不了專家教父母做子女的心理學家、又有不同門派的教育理論好使子女由A晉級到A+，更有一本是從卡通人物「**蠟筆小新**」的頑劣行為教導父母分析孩子的心理，亦有借禪學的智慧，提醒父母要本著「**平常心**」去養、教及愛兒，並啟發孩子的「**悟性**」…。當真是華洋集處，百家爭鳴。

看來「教仔」真是一門不簡單的學問。究竟我們需要甚麼條件或環境因素，方能教出大好青年？美國一個名為 Search Institute 的非牟利機構，從 1989 年開始不斷探討和研究，想從人們的生活經驗裡，找出那些元素能促使青少年有長期、健康、正面的發展。在 1990 年他們建構一個名為 developmental assets 的理念，這「**身心發育的資產**」架構可以理解為幫助年輕人發展健康身心、愛護他人和承擔責任的框架。

自從 1989 年至今，Search Institute 進行了多次的大型研究，調查對象已累積達二百萬名生活在北美洲7至 16 歲、來自不同州份、種族和背景的青少年。初推出時有三十項資產，跟進研究調查數年後，1996 年修訂版將「資產」增加到四十項。

四十項「**身心發育的資產**」再分為 20 項「**外在資產**」和 20 項「**內在資產**」。「**外在資產**」是外界（包括家庭、學校、社會等）給予年輕人的支持和授權。舉例：「**資產**」第 1 項：家庭支援 - 家庭生活給予年輕人高層次的愛和支持；「**資產**」第 9 項：服務他人 - 年輕人每星期參與社區服務一小時或以上；「**資產**」第 12 項：學校規範 - 學校清楚地列出學生要遵守的規章和違規後果。這些正面的經驗讓他們覺得受到重視，生活在鼓勵及關愛的環境，有良好的成人規範及適切的期望等。

「**內在資產**」是幫助培養年輕人正向的價值觀、社交功能和人生態度，使能委身學習，自我肯定，有能力去面對任何的逆境和挑戰。舉例：「**資產**」第 25 項：閱讀習慣 - 年輕人每星期至少花三小時以閱讀為樂；「**資產**」第 29 項：忠誠 - 年輕人即使在受壓的情況下仍選擇說實話；「**資產**」第 37 項：個人力量 - 年輕人感到自己有能力去控制「**發生在自己身上的事情**」。篇幅有限，詳細的「**資產**」表列及相關研究資料，可進入 Search Institute 的網址 [www.search-institute.org](http://www.search-institute.org) 參閱。

「**身心發育的資產**」的研究結果顯示，青少年擁有愈多項「**資產**」，愈能避免作高危行為 (high-risk behaviour) 如濫藥、濫交、酗酒等。他們亦有較多正向的行為表現，如優異的學業成績、有領袖才能、熱心公益等。並在面對逆境時，有幫助他們過渡難關的回彈力 (resilience)。

Developmental assets 的理念並不是什麼新發現或鮮為人知的秘密，家長和從事教育工作的同工可能已確認了這些大原則、大方向。但 Search Institute 的調查結果引證了「**知易行難**」的現象；原來只有 9% 的青少年擁有 31 項以上「**資產**」，56% 接受調查的青少年擁有少於 20 項「**資產**」，一般的年輕人平均擁有 19 項，這和 31 項以上「**資產**」的理想，好像仍有頗多需要努力的空間。

有見及此，北美各地的學校及培育青少年成長的團體已致力於發展所謂「**建構資產**」(asset-building) 的活動。Search Institute 的資料庫更有不少給父母的簡單建議，如“Simplest ways to build assets”。其實那 80 多項的建議絕非創新的「**教仔方程式**」，且看看以下的建議例子：每天給孩子一些時間、和他們一起欣賞音樂、讀故事給他們聽、張貼起他們的畫和勞作、邀請孩子的朋友回家玩、相信他們、鼓勵他們、和他們談談夢想和憂慮、向他們學習新知識、對他們有期望，但不要求完美…。詳盡的 asset-building 點子可參閱 HYPERLINK “<http://www.alaskaice.org>”

這些點子其實並非艱鉅昂貴的搞作，父母親們只要是出於關愛孩子，花時間培養親子關係，和他們一起探索生命，分享生活種種的樂趣…。不正就是建築起堅固的身心發育的框架。



# 追星事件與家庭輔導

李耀全博士 個人、婚姻及家庭治療師

## 楊麗娟追星事件

**追**星是不少青少年的行為，這本身並不足為奇，因為青少年總有他們的偶像。受娛樂界及傳媒之影響，影迷與歌迷為追逐他們所崇拜的偶像，千方百計找任何機會接觸這些明星與藝人，這也是能理解的。但這些活動最好是適可而止，否則便會釀成悲劇，如數月前內地女子楊麗娟迷上偶像劉德華的案件一樣。此案件不但是一宗青少年追星的事件，因它導致楊父在港跳海自殺，這案件亦帶出家庭的關連與其問題，是與家庭健康有關。

追查楊女追星事件發覺原來事件錯縱複雜。二零零七年三月廿七日明星劉德華長期 Fan 內地女子楊麗娟的父親楊勤冀在香港跳海自殺，此項新聞在次日轟動全城。原來早在一九九四年楊女因夢見一張寫有「你這樣走近我，你與我真情相遇。」的劉德華照片，她便因此覺得是與他有緣分。於是這一位當時方十六歲的蘭州姑娘便輟學沉迷於追逐華仔。她收藏凡與華仔有關的物品，並三次來港六次進京追星。這種瘋狂追星的行為令人驚訝，但更令人百思不解是為何楊父為女兒追星竟然付上自己的生命這樣沉重的代價！？

在一般情況，父母看見子女有沉迷的行為都會極之擔心，並會極力阻止和反對。但楊父楊母則是相反，他們為圓愛女之夢竟然連自己房子也賣掉，傾家蕩產，甚至舉債等，楊父還考慮過賣腎為她籌旅費！激發楊父以死威逼華仔再與女兒見面原來是年前華仔曾公開指責麗娟傾盡她父母財產來滿足她的追星夢，並指責她“不忠不孝”。故此楊父母不惜再借貴利遠道重來，爭取與華仔單獨會面解釋。而因華仔只是與楊女拍照留念，沒有與她單獨見面，楊父竟然憤怒地寫下十二頁的遺書來威逼華仔，然後自盡身亡！十三年追星的美夢都以父親的死成為噩夢。到底問題出在那裏呢？

## 偶像崇拜的文化

我們都活在後現代的社會中，而後現代的輪廓包括以消費主義作為新宗教的傾向。它又不以客觀真理為基礎，主體與客體也難以分辨，真假亦難分，一切都是相對而感受比理性更具影響力。流行文化亦是環球的文化，我們都受電視、互聯網及電影所影響，並因此追逐後現代社會的「聖像」(icons)。我們雖然比以前更富有，卻比以前更悲觀、更脆弱、更絕望(參拙作《心靈輔導》二版，2005，頁68)。一些偶像的奢華生活及榮華富貴的形象雖然對一般人只是夢想，但若能與他們這些偶像近距離接觸，留下私人與個人的回憶留念，就像進入他們的世界，

分享這些光彩了！我們或多或少都受這些偶像文化之影響，楊麗娟追星的悲劇是她陷入了偏激的癡狂行為所造成的。一句“你這樣走近我，你與我真情相遇”就使她失去了十三年的青春，她爸爸又賠上他自己的生命！後現代的心理治療必需能協助這些人改寫他們生命故事，但是要使他們腳踏實地，並以信仰的「信、望、愛」作為穩固的基礎。

## 家庭系統的毛病

我們都是出自我們的家庭系統，而在每一個家庭成員的互動下，每人都在影響家庭，家庭又影響每人。我們明顯地看出楊女追星的問題，但也看楊父楊母也連累在其中。楊父母在楊女追星沉迷的事上沒有勸止她，反而以溺愛呵護女兒，繼而作出非理性的行為，害人害己，損財害命。問題的焦點是楊女，但她只是她問題家庭的「認定病人」(Identified patient)，她是失調家庭(dysfunctional family)的病癥(symptom bearer)。但出現心理病態的何只是楊女一個，楊父楊母也一樣的失常。楊家在結構上過分糾纏(enmeshed)，在感情上過分彼此依附(co-dependent)，故此是整個家庭進入了病態，不單是楊女一人。

由此個案可見，個人輔導與治療及婚姻與家庭治療是息息相關，有時不能分割，往往要雙管齊下，顧及個人又同時顧及家庭。神是關心我們個人，也是關心我們的家庭，故此結合心理與家庭治療及信仰的支援是最好助人的模式。



### 徐羅政紅女士



教育心理學家徐羅政紅女士已於六月到任。徐太擁有十多年對學童及智障兒童評估及治療之經驗，尤其對自閉、亞氏保加症兒童的訓練別具心得。此外徐太亦為學校老師提供處理兒童行為心理情緒問題諮詢。徐太著作有：

徐羅政紅(2004)：《智障學生的性教育》。林瑞芳主編：教育心理學實用手冊，389-405頁。香港心理學會教育心理部。

性教育：《自我保護教材套》。香港：匡智會。

徐羅政紅(2005)：《從問題到挑戰；從改變到支持：認識及處理智障學生的問題行為》。香港：匡智會。



### 黎婉君女士

臨床心理學家黎婉君女士已於八月到任。黎女士前為學校社工，亦曾於志願機構任職心理學家，對應用正向心理及認知行為於治療抑鬱症上素有研究。

義務教育學家區美蘭博士於7-8月期間曾遠赴法國及印度接受訓練，學習應用一套工具以幫助有學習困難的學童，歡迎來電查詢資料。

### 本中心現有之專業同工/義工包括：

- 臨床心理學家：鍾吳麗娟女士、黎婉君女士
- 教育心理學家：徐羅政紅女士
- 個人、婚姻及家庭治療師：李耀全博士、彭陳淑儀女士
- 特殊教育顧問：區美蘭博士

## 出版消息



**婚之恩·分之痛**——婚姻創傷與復原六次講座的DVD已經出版，全套影碟分三隻，每隻影碟收錄兩次講座全長約三小時，由宣道出版社製作及出版，售價為80元。歡迎駕臨中心購買，可享八折優惠。

### 第一輯

#### 第一講：聖經與信仰篇

主題：基督徒如何看失婚與喪偶分離的苦痛、心靈困惑與尋索復原的出路

#### 第二講：社會價值與教會文化篇

主題：探討世俗文化與多元道德對教會中的婚姻及再婚關係之影響

### 第二輯

#### 第一講：兒童篇

主題：離異家庭中的子女的成長

#### 第二講：青少年篇

主題：父母離異對青少年自我成長及性別發展之影響與牧養

### 第三輯

#### 第一講：心理與關係篇

主題：離婚對個人及家庭帶來的傷痛、如何渡過哀傷走出幽谷

#### 第二講：精神醫學篇

主題：喪偶、失婚人士常見之心理精神疾病與治療



## 婚之恩·分之痛 講座

中心自去年年底已開始展開一個名為「新一頁」的計劃。目的是幫助離婚的家庭及喪偶的人士處理分離的哀傷，亦希望藉此計劃可以為助人者提供輔導訓練。我們已於本年四月至六月期間舉辦了一共六次的「婚之恩·分之痛」講座。承蒙多位資深的專業人士參予幫助，講座反應熱烈。講座的內容亦已輯錄成DVD，歡迎致電本中心或到臨宣道書室購買。



婚之恩·分之痛講座盛況

## 走出流淚谷 小組

承接「婚之恩·分之痛」講座，中心於七月份開始「走出流淚谷」——離婚者支持互助小組。透過每週一次(共八次)的聚會，讓「同路人」們能彼此支持，處理離婚的傷痛，重新上路。



「新一頁」計劃亦邀請了資深臨床心理學家及對哀傷輔導極具經驗的陳維樑博士於九月十八及廿五日主領「哀傷輔導工作坊」；為牧者、院牧、專業人士及有心幫助哀傷者的人士提供兩天的訓練，是次訓練有來自不同教會及機構超過100人參加。

## 「才俊飛昇新一代計劃」2006 - 2007

由教育評議會統籌對資優小學生才能訓練的「才俊飛昇新一代計劃」2006 - 2007於暑假前已完滿結束。中心連續四年獲選為參加計劃的同學進行非語文能力評估。是次參與的小學共有12間：

- |                |                  |
|----------------|------------------|
| 中華基督教會協和小學下午校  | 鮮魚行學校            |
| 油麻地天主教小學(海泓道)  | 佛教榮茵學校上午校        |
| 柴灣角天主教小學上午校    | 仁濟醫院蔡衍濤小學        |
| 中華基督教會基法小學(油塘) | 順德聯誼總會伍晃端小學      |
| 聖公會基福小學        | 東華三院港九電器商聯會小學下午校 |
| 仁愛堂田家炳小學       | 聖公會柴灣聖米迦勒小學      |

參加的同學共250多位。測試分別於2006年11月及2007年6、7月進行。測試以「雷文氏漸進式矩陣」(Raven's Progressive Matrices)進行，評估參與資優活動同學能力之基線，及於參與活動後能力之提昇。是項計劃承蒙臨床心理學家陳子平女士、李卓翹女士及黎婉君女士協助，及「才俊飛昇新一代計劃」課程總監鄒秉恩講師統籌，謹致謝意。