



同情·同理·同路人—— 離婚互助小組的角式

彭陳淑儀 個人、婚姻及家庭治療師

離婚對於當事人所造成的創傷是深遠的。不少人甚至認為，婚姻失敗所帶來的痛苦，堪稱得上是生命路途上最大的打擊。除了感情失落受到傷害之外，還要面對離婚帶來生活上、經濟上及社交上的轉變。情感的失落，往往帶著許多怨恨、自責以及無助；而社交及生活上的轉變，亦會容易令當事人徬徨及無所適從。

離婚的人士常常提及到一種自從決定了離婚之後便開始出現的孤單感。這種感覺除了是因着另一半的離開所引致之外，離婚人士還要面對在家庭、親友及社交圈子內身份的改變，卻又未必得到諒解和接納，一種深層的孤單及被邊緣化的感覺便油然而生。

某些離婚人士或會選擇社工、教牧或輔導員來幫助處理孤單以及其他種種複雜的情緒，亦有不少人士會感到與一些共同面對離婚的「同路人」的相處和分享，會令他們得到較大的支持和了解。同路人的互助小組，不但給予離婚人士一個新的支援空間，組員之間亦能透過分享溝通而彼此幫助，減低孤獨及無助感¹。

正如許多其他的治療小組一樣，同路人互助小組的作用，乃是建基於心理治療師 Irvin Yalom² 所歸納的幾個主要元素：

1. 普及性

同路人之間的支持和諒解，當中最重要原因乃是大家共同擁有相類似的經歷。雖然每一位離婚者都有不同的家庭背景，但在經歷婚姻創傷的過程中，有很多的感受和反應都是相類似，一分享起來，彼此就很容易產生共鳴。這種共鳴作用，會使到離婚者從以前日常生活圈子中覺得自己很不尋常、不被接受的感覺釋放出來，讓他(她)知道自己的際遇、思想和情緒反應原來並不一定是自己的問題。自身的痛苦經歷原來也有人曾經經歷過，有人了解。「我並非不尋常」的意識往往會令離婚者從徬徨失措中得著一份心靈上的安穩和釋放。

一位離婚者曾經如此說：「我和前夫曾經參加教會內的夫婦小組，我離婚之後，小組內的弟兄姐妹都對我很關心，不過後來我發現，雖然他們都以

(轉下頁)

New Chapter 新一頁

本中心承蒙麥基恩醫生伉儷捐款資助，對離婚（非自願性）人士及其家庭及喪偶人士提供服務，處理分離的傷痛。中心曾於 07 年 4-6 月舉辦 6 次「婚之恩·分之痛」講座，07 年 7-9 月舉行「走出流淚谷」離婚者支持互助小組，07 年 9 月舉辦「哀傷輔導工作坊」，與及於同年 10-12 月舉行三次進階的「哀傷輔導督導小組」。

2008 最新動向

走出流淚谷——離婚者支持互助小組

本中心將會為離婚人士開設第二期互助小組，透過組員的互動及分享，幫助處理離婚產生的情緒困擾。小組聚會共十二次，每星期一次，每次 2 小時。每次聚會均有獨立的主題，包括：面對憤怒、孤獨、抑鬱、子女適應、情傷與寬恕等，整個課程費用為 800 元(包括組員手冊一本)。

如欲查詢小組的開始日期或其他詳情，歡迎致電本中心。

小組負責人：
彭陳淑儀女士
(輔導學碩士、美國德州註冊專業輔導員)
嚴程佩齡女士
(資深註冊社工)

婚之恩·
分之痛

新書快將出版!
請密切留意!!

圖而印務 - 專為教牧及助人者而設的

基礎 哀傷輔導工作坊

日期：2008年9月18及25日(星期四)

講員：陳維樑博士

地點：九龍佐敦香港童軍總會

去年的「哀傷輔導工作坊」兩天參加的人次超過250人，陳維樑博士精闢的講說、示範、個案分享，督導參加者踴躍投入角式扮演，令與會者獲益良多。

今年秋季我們再次邀得陳維樑博士為我們舉行另一次基礎「哀傷輔導工作坊」，敬希留意，並預留時間，詳情請留意中心網站公佈 (www.cmcg.org.hk)。



去年9月18及9月25日哀傷輔導工作坊盛況

愛心待我，但似乎總不會明白到我內心的掙扎和痛苦。而他們每個家庭都總會有自己的家庭生活，漸漸下來我便開始感到格格不入，原來大家要走的路是很不一樣的。」

另一位則分享：「離婚後我在辦公室內變得很沉靜，我怕被人知道我離婚，我怕別人覺得我有問題，或把我看成不正常。」

離婚互助小組內所產生的普及性 (universality) 並非是要把離婚者看成「正常化」，卻是令組員體會到他們所感受的傷痛和壓力，是婚姻創傷的一種自然反應。這樣的認知及體會反而可以幫助組員接納自己，並且面對創傷後的現實。

2. 凝聚力

某些互助小組的組員會對小組產生很強的歸屬感，他們總會期待每星期一次的聚會，並且在聚會以外的時間仍會以電郵或電話方式彼此問候和分享。組員對小組的投入感其實是不難理解的。婚姻的創傷令到離婚者面對人與人之間關係的破裂。破裂的關係並不止於婚姻之內，亦有可能是因着離婚與自己或對方的家人產生關係上的抗拒或疏離。

「我和丈夫分開之後，一直沒有把事情告訴雙方的家人，主要是怕兩方面的老人家擔心，自己亦不想去面對從他們而來的壓力。」

「我們分居之後，依然如舊出席所有雙方家庭聚會，好像是做戲，有時候很累、很假。我很需要一些有意思的關係。」

互助小組正可以在這方面填補當事人在家庭和社交支持上的缺欠。小組的定期及定時聚會可以為面對着生活和情緒波動的組員提供一個可期待、可靠及穩定的社交圈子，這個穩定的人際網絡正是離婚者所需要的。



3. 情緒的淨化

小組的普及性和凝聚力除了有以上所述的正面作用之外，它們的存在亦會帶動一個更深層的治療原素 — 情緒的淨化。當組員感覺到同路人關係的支持和信任後，大家便會更願意傾訴自己內在的想法及情緒：

「當發現丈夫有婚外情之後，我很氣憤，很惱恨他…一次甚至用粗口在電話中罵他…你看，我是否很不應該，感到好醜。」

正當這位組員感到自己的粗言穢語很要不得，自覺羞愧的時候，其他組員卻正面地表達出類似對於配偶惱恨的感覺。在這個彼此感到同情理解的氣氛下，組員就更加可以趨開心懷，把更深一層的情緒、感受和困擾都渲洩出來。組員的深入分享不單可以令彼此更具體面對自己的感受，更可在釋放情緒的過程中，淨化一些混亂意念，如否認和矛盾。

「當我看到丈夫和第三者的照片後，她的影像一直在我腦海中，我是不是真的比不上她？…甚至，我想去模仿她，她的衣著，她的性格…」

這種想法，其他組員並不感到驚訝，因為他們都體會到分享者那份被破碎了的自尊，組員間同情同理的了解，使分享者可以繼續的釋放自己的自卑和哀傷，到最後說出一句「我唔想自己再係咁，我始終係我，我一個人也再不能改變什麼。」

4. 助人、自助

創傷中的復原往往包含着一個重要的步驟：就是當事人能夠接納到創傷的現實，並且減少對整個經歷的無助感。在離婚互助小組當中，組員往往是來自離婚過程中的不同階段。離婚初期的人士可以從離婚日子較長的組員得到很多實際意見和幫助，有趣的是後者亦會在這個分享和幫助別人的過程中，對自己過去的經歷有多一些思想、體會和詮釋。幫助自己看到所走過的一段路，雖是艱難，卻不是絕望。



「在小組當中，我忽然留意到原來自己已經走過了好幾步，那種「走過了多一步」的感覺很實在，當我在鼓勵別人時，我好像感到這些痛苦的經歷都總有些少價值。」

組員的分享和互助，當中包含着許多「付出和得著」的交流，從中讓彼此經歷到被人幫助的需要，以及幫助別人所帶來的鼓勵和肯定。

離婚者常常會問許多關於公平和不公平的問題。在受創者的心目中，他們是面對着並且承受着不公平的一方。離婚互助小組的作用，是製造出一個平台。在這平台之上，每個人都是帶着傷痕的，亦正因如此，每個人都可以學習分享及聆聽大家的需要，從中得到支持、認同、淨化及尋回對人的信任和安全感。

註1 離婚互助小組一般由6-8個同路人組成，再加上一個較有經驗的小組負責人(社工、治療師等)，可以是每星期聚會一次，每次2小時，為期3至4個月，聚會內容可以是感受的分享或是按著一些目標和題目比較明確的小組課程來進行。

註2 The Theory & Practice of Group Psychotherapy, Fourth Edition, 1995

「認知能力優化課程」

(Feuerstein Instrumental Enrichment Programme)

與個人能力的提升

區美蘭博士 特殊教育顧問

Feuerstein 教授 (Feuerstein et al.1980; Feuerstein et al. 2006) 從60年代至今研究及發展的「認知能力優化課程」(Feuerstein Instrumental Enrichment Programme) 是一套提升認知能力的課程。認知能力與智能的高低有直接的關係。傳統的心理學理論認為人的智能是「固定」(fixed) 的，Feuerstein 教授卻認為人的智能是可以通過運用「引導學習」的技巧 (Mediated learning) 和「認知能力優化課程」提升的。

認知能力對一個人的學習非常重要。運用認知能力，我們在學習過程中能掌握「知道怎樣」(knowing how) 和「知道是什麼」(knowing what)，而達致「學會學習」(learning how to learn) 及解決困難。認知能力包括的能力有：資料分析 (information-processing)，理性思維 (reasoning)，發問 (enquiry)，創意思考 (creative thinking) 及評鑑 (evaluation)。

早期的心理學家例如 J. B. Watson, I. Pavlov, E. Thorndike 及 B. F. Skinner 認為學習是通過重複練習及得到恰當的回饋 (feed back)，因此學習是較為被動及受回饋和經驗的影響。但從 80 年代以後，流行的觀點為心理學家 Vygotsky (Vygotsky, 1978) 的理論—學習是通過學習者在過程中主動的建構/發展知識 (Construction of Knowledge)。但學習的產生是需要過程中持續地與教師(或教授者)互動及由教師有系統地引導。Feuerstein 的學習理論與 Vygotsky 的相近 (Kozulin & Rand, 2000)。他認為學習者是在互動和引導的過程中學習的。而他發展了一套「引導學習」的技巧和「認知能力優化課程」，幫助兒童及成人發展潛在的能力。

從 80 年代至今，Feuerstein 教授自己及數位學者/研究員均進行了很多研究，證明學習者通過教授者運用「引導學習」的技巧來學習「認知能力優化課程」一段時間後(約2年，每星期 3 至 5 小時)，他們在智能和學習行為上均有顯著的提升 (例如，Blagg, 1991; Howie, 2003; Feuerstein et al. 2006)。但教授者必須曾接受相關訓練而學習者的學習時間長短則視乎個別學習者的能力/進展快慢而定。平均約需 1 至 3 年時間，每年 75-100 小時 (Haywood & Tzuriel, 1992)。由於「認知能力優化課程」內容有14個單元，每單元的設計均是由淺入深。學習者必需學習及至一些較深層的認知技巧，其學習能力才能應付不同年齡的要求。Feuerstein 教授認為提升學習者的

認知能力有像「滾雪球」效應，當學習者在「認知能力優化課程」中學習了一些重要關鍵技巧，他/她把認知能力應用於日常的學習或工作上，成為主動或活躍的參與/思考者，他/她的認知能力會相應提升。因此「認知能力優化課程」提供了一個機會讓學員獲得在學習上、工作上和生活上的一些重要關鍵技巧，然後繼續自我提升。

若要知道個人在這些認知能力的重要關鍵技巧的強弱或缺失了那些能力，可通過一個「認知能力評估」(Learning Potential Assessment)。評估結果有助教授者了解學員的認知能力情況，在開始教授「認知優化課程」時能更快/準確地配合學員的能力程度。

目前，「認知能力優化課程」和「認知能力評估」已在多個國家應用，受惠群體包括資優兒童，在學習上遇到困難的兒童，潛能未發展或希望提升目前表現的學生及成年人(例如企業員工)等。

(如對上述課程有興趣，可來電本中心查詢。本中心區美蘭博士為「認知能力優化課程」的認可導師和「認知能力評估」的認可評估員。)

References:

- Blagg, N. (1991). *Evaluation of Instrumental Enrichment in England - Can We Teach Intelligence? A Comprehensive Evaluation of Feuerstein's Instrumental Enrichment Program*. Hillsdale, N.J.: Erlbaum.
- Feuerstein, R., Rand, Y., Hoffman, M., & Miller, R. (1980). *Instrumental Enrichment*. Baltimore, Md., USA: University Park Press.
- Feuerstein, R., Raphael S. Feuerstein, Louis Falik and Yaacov Rand (2006). *The Feuerstein Instrumental Enrichment Program*. Israel: ICELP
- Haywood, C. & Tzuriel, D. (Eds.)(1992). *Interactive Assessment*. New York: Springer.
- Howie, D.R. (2003). *Thinking about the Teaching of Thinking*. Wellington: New Zealand Council of Educational Research.
- Kozulin, A. and Rand, Y (Eds.)(2000). *Experience of Mediated Learning: An Impact of Feuerstein's Theory in Education and Psychology*. New York : Pergamon
- Vygotsky, L.S. (1978). *Mind in society: the development of higher psychological processes*. Cambridge : Harvard University Press

認識我們



中心消息

中心同工/義工

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

服務範圍

婚姻及兒童啟導中心為註冊非牟利慈善團體，由基督徒專業人士組成，致力以基督教之倫理基礎，推行各種輔導服務，範圍包括：

- (一) 兒童心理評估及治療
- (二) 個人心理評估及治療
- (三) 婚前及婚姻評估及輔導
- (四) 心理健康教育 — 透過講座及出版書籍、中心通訊等進行公眾教育

董事會

陳文長醫生、陳幼莉小姐、李耀全博士、勵楊蕙貞博士、林添德先生、麥基恩醫生

2007 - 2008 「才俊飛昇新一代計劃」

今年是中心第五年為資優小學生進行非語文能力測試。是項計劃由教育評議會統籌。今年參加的小學共有 9 間：

- | | |
|----------------|----------------|
| 基督教粉嶺神召會小學 | 佛教榮茵學校上午校 |
| 順德聯誼總會伍晃端小學 | 油蔴地天主教小學(海泓道) |
| 東華三院港九電器商聯會下午校 | 聖公會柴灣聖米迦勒小學 |
| 中華基督教會協和小學下午校 | 中華基督教會基法小學(油塘) |
| 香港仔聖伯多祿天主教小學 | |

參加的同學共 157 位。測試分別於 2007 年 10 月及 2008 年 6 月舉行。測試以「雷文氏漸進式矩陣」(Raven's Progressive Matrices) 進行，是項計劃承蒙教育心理學家徐羅政紅女士及臨床心理學家黎婉君女士協助，及「才俊飛昇新一代計劃」課程總監鄒秉恩講師統籌。



2007年10月舉行首輪測試的實況

中心出版



解開鬱抑 (2006)



售價 98元
 中心購買優惠價 78元 (八折)

抑鬱別狂傲 CD (2006)



售價 45元 / 套
 中心購買優惠價 40元 / 套 (九折)
 200元 / 五套

光碟分五套，每套光碟2隻，內容分別從「思路與進路」(I) 聖經與家庭→(II) 精神醫學→(III) 心理分析→(IV) 認知行為→(V)做個開心快樂人正向心理學的啟示剖析抑鬱的成因與治療

婚之恩·分之痛 DVD (2007)



售價 80元 / 套
 中心購買優惠價 64元 / 套 (八折)
 192元 / 3套

三套影碟收錄婚姻創傷與復原 6 次講座的內容，每套收錄 2 次講座：

第一套

第一講：聖經與信仰篇

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

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

第二套

第一講：兒童篇

離異家庭中的子女的成長

第二講：青少年篇

父母離異對青少年自我成長及性別發展之影響與牧養

第三套

第一講：心理與關係篇

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

喪偶、失婚人士常見之心理精神疾病與治療