



同行廿五載——中心成立25週年誌慶

衷心感激婚姻及兒童啟導中心創辦人的遠見、廿五年來中心主任、歷屆同工與董事們的付出；祝賀中心未來在促進個人、婚姻、家庭及社群身心靈健康的使命上，繼續全方位與創意呈獻，在黑暗迷失世代，作光傳愛。

陳幼莉女士
董事會主席

多年前我機緣巧合地認識了婚姻及兒童啟導中心，見證它一直在婚姻、家庭及兒童的輔導與治療工作上，用心及專業地服務。在高度崇尚物質的香港，中心能堅守以基督精神服侍，相信對社會有一定貢獻。

祝願中心努力不懈，繼續積極發展、盡顯所長、服務社群！

勵楊蕙貞博士
董事會副主席

婚姻家庭蒙啟導、榮神益人廿五載。

李耀全博士敬賀

中心 25年 簡史

25年前，麥基恩醫生獲當時突破機構總監蔡元雲醫生邀請，於佐敦的突破中心10樓開展婚姻及兒童輔導的服務，以輔助突破對青少年以外不同年齡層的全人關懷工作。當時麥醫生與幾位志同道合的基督徒專業人士，包括陳文長醫生、張廣鐵醫生、黃紫蘋醫生與鍾吳麗娟女士，攜手成立了婚姻及兒童啟導中心。中心在1986年2月起正式開始服務。並於1988年正式註冊為非牟利慈善團體。

25年來，中心一直秉承對上帝的仰賴和供應，持守着我們的信念：以合理的費用，為有需要的大眾、兒童、青少年、夫婦及家庭，提供識別與治療，發展與預防，以聖經價值為本整全的心理輔導服務。我們的人力與資源雖然有限，但蒙上帝豐富預備，我們的服務能維持一直到如今。

在此我們特別要對多年來負起督導的董事，提供心理輔導服務的專業同工、各方支援的義工及友好致敬。過去他們在金錢、時間、心力上付上，見證著數以千計的孩子、夫婦及家庭的成長。昔日接受輔導的孩子有些已成家立室，有一些又帶着他的親友、下一代前來接受輔導。當然有一些已離世，亦有一些已走出以前的問題，成為助人者，參與助人行業的工作。

過去四年來我們將焦點聚焦回應社會大眾的需要，又得中心創辦人麥基恩醫生伉儷慷慨捐助展開「新一頁」計劃，對非自願離婚及喪偶人士提供服務，處理分離的傷痛。我們舉辦了多次公開的講座系列，包括：

- | | |
|-------|------------------|
| 2007年 | 婚之恩·分之痛 |
| 2007年 | 「走出流淚谷」支持/互助小組 |
| 2007年 | 哀傷輔導工作坊 |
| 2007年 | 哀傷輔導工作坊一個案督導小組 |
| 2008年 | 基礎哀傷輔導訓練工作坊 |
| 2008年 | 疾風勁草——兒童哀傷輔導 |
| 2008年 | 基礎哀傷輔導訓練——個案督導小組 |
| 2009年 | 「走出流淚谷」支持/互助小組 |
| 2009年 | 生命變奏曲——創傷與成長機遇 |
| 2010年 | 「走出流淚谷」支持/互助小組 |



多年來我們在同工及各方友好的協助下，出版了多本有關兒童心理與心理健康、婚姻關係的書籍，讓公眾能對上述課題有更深入的了解。

香港社會面貌正急速改變，文化、價值、婚姻關係、人的心理狀況、兒童的身心靈都承受着很大的考驗和挑戰，我們盼望能與時並進，更新我們的主流服務，去延續上帝交付我們的使命。

工作、壓力、精神病—
麥基恩醫生
迷戀成就、迷失自己—
吳乃江先生
家庭更新—
鍾吳麗娟女士

本期專題

· 25週年紀念講座：
與家共舞—
成長更新之旅

· 哀傷輔導工作坊

· 認識我們：
中心同工/義工、
服務範圍、董事會

中心消息

前陣子深圳的富士康自殺事件曾引起廣泛關注。究竟工作壓力如何引起精神病？甚至自殺事件？從個人或管理層面，可以預防嗎？

工作、壓力、精神病

麥基恩醫生
精神科專科

工作的價值

工作通常指達至收穫或經濟利益之活動；它本身有非常重要的價值，主要在下列三方面：

- 一、個人價值——一個人若有固定工作，雖未能學以致用，仍可以幫助建立他某種獨特身份；
- 二、經濟價值——固定工資是家庭的收入主要來源，給予家人一個安全感；
- 三、社會價值——工作產生的功效及產品之政治經濟收益，能對社會作出有用的貢獻。

工業化與身心失衡

可是，全球化、工業化及都市化帶來工作轉型，加上天然及人為災難，如地震、戰爭等，工作性質起了很大的改變，因而對工人產生各類壓力。例如全球化發展促使資本家投資於落後國家開設工廠，使貧困地區的就業率大大增加，工資上升，工作環境改善；但是工作性質卻變成流水作業、無創作性也沒有滿足感！

少量的工作壓力其實是有些少好處的，它可以增加工作效率。但壓力若是過大或時間過長，便會導致身體及心理失衡，做成疾病，包括精神病。至於是那類的病，則因人而異；要視乎當事人之遺傳因子及家庭背景而定。輕病者會影響工作能力，感覺緊張焦慮；嚴重者則可能憂鬱躁狂，出現自殺或他殺的事故。

研究顯示，工作壓力會令社會有莫大的經濟損失。除了工人缺席減低生產之外，工業意外也會增加，帶來巨額的醫療開支甚至是傷亡賠償等。故此，預防及治療因工作壓力導致的精神問題是非常重要的社會議題，不能單靠加薪了事。

引起工作壓力的外在因素

工作壓力的因素可以分為內在及外在因素；前者包括工作性質和週遭環境，而後者則指工作人員本身之先天和後天特性。

工作轉型是最常見的壓力；自動化及機械化代替人手操作往往令工人感覺工作沉悶，失去個人的主動性及重要性。對一些舊有或年長的員工，更受競爭或被淘汰的威脅。又由於工序多屬流水作業，各自各地工作，很少和他人溝通討論，故容易有孤單甚至無助感覺。

工作環境方面，例如地方窄小、噪音極大、光線不足等等，明顯地令人心煩意亂。但長時間地作同樣的動作，或休息時間不足，會對身體產生不良影響，便間接導致精神不適。假若工作帶有危險成份，如高空作業、使用腐蝕性液體等，更容易引發恐懼和焦慮。

至於工資多少對工人的影響，則因人而異。一般來說，工作的福利不及工作的滿足感重要；但當真的入不敷支或同工不同酬時，當然會令人擔心失望，甚至怨憤！

應付工作壓力的個人因素

有些人雖然工作出現壓力卻抵受得住，而另一些人在同樣境遇下則精神崩潰起來，原因何在？答案在乎當事人個人因素。每個人對同樣的工作壓力反應不同，主要是個人因素使然。這方面可以分為保護素質及脆弱素質兩方面。

個人保護素質

良好之體魄，包括身、心、靈的健康，是最重要的護身符。若有樂觀開朗的性格，更能抵受壓力。坊間流行介紹的情緒智商(EQ)，可作為參考。此外，家庭及朋友的支持（社會學稱作「社交網絡」），讓人有持久的歸屬感和安全感，也是增強防禦能力的方法。

個人脆弱素質

假如缺乏上述保護素質，特別是傷殘人士，便很容易被工作壓力打敗。倘若個人或家人現在

或曾經患上精神障礙，則更容易因壓力而情緒崩潰起來。一般來說，年紀太老或是太輕，適應能力會比較弱。此外，在一些工作地方，女性仍會受到歧視甚至侮辱，故壓力較大；若她們同時受到生理的影響，例如是懷孕或經前綜合症等，身心便更脆弱了。心理學上有一種性格，稱為甲（A）型性格，特別會因工作壓力而引起身體和精神疾病。他或她們的特性是做事非常認真、勤力，並且對人對己的要求十分高。

行業與壓力的關係

不同行業會有不同的壓力反應。例如藍領階級的工人較多軀體化癱瘓（即週身不適），而白領人士則多出現心理（思想及情緒）上的病癥。究其原因，藍領工人受困於工序過於複雜、但又未能發揮本身的技能。反過來白領人士多不滿意責任太小及無權參與決策。至於工種，機場控制塔白領員工壓力似乎最高，而藍領中則以機器操作的生產裝配線工人的壓力為高。

預防與治療

應付工作壓力所產生的精神疾病及其引發之後遺問題，可以從預防與治療兩方面入手。

預防方面 配對合適崗位

預防工作壓力的措施確實是非常重要的。首先在入職之前應作性格及興趣意向評估；主要目的不是去淘汰他（她）們而是把他們分配到最合適的崗位。對於較脆弱或曾患病的應徵者，作為有社會責任的僱主，應當給與試職、培訓及輔導機會。這樣不單能提升企業的聲譽，也會增加工人們的士氣和歸屬感；可減少日後出現各類工業糾紛。

工作人性化

此外，在就業期間，經常提供合適的心理健康教育、人際關係及社交技巧訓練；再加上一些鬆弛運動，肯定會增強對壓力的抵抗能力。當然舒適的工作環境（包括空間、空氣、光線、噪音等恰當控制），和足夠的休息時間，會給人一種放鬆的感覺。有專家指出，若能把工作性質人性化，如容許自由選擇某些工序或是少量參與產品製造決策，都會有正面的影響。

治療方面 病向淺中醫

當然病向淺中醫是非常重要的。大部份研究皆證明，愈早接受治療便愈快痊癒，而且可以減少後遺的功能障礙。故應該成立一個機制，鼓勵員工勇敢接受諮詢（或稱輔導）。朋友或同事的安慰雖然有用，但有時不合適的關懷會弄巧反拙，加深患者的痛楚。一個大企業有本身的保健中心並非不好，但由於私隱或擔憂日後晉升等問題，轉介或聘用外間的治療師也有需要。倘若發現員工出現古怪動作或危險行為，特別是強烈的自殺意念或計劃（不要等待自殺行動），更要即時陪同前往心理或精神專家接受醫治。目前藥物和心理治療，特別是認知行為治療法，是相當成功的。另一方面，私下服藥卻是非常危險的。

政府責任

最後，政府的法律也是必須的。完善的勞工條例會有一定的用處，包括職業安全及健康、平等機會、反歧視及有薪假期等。最低薪酬和最高工時，對勞工人士較為重要；而後者（工時）更有助心理健康！

上述介紹的，並不能代表所有行業或全部工種。每一企業通常有其獨特文化、制度及作風；故必須作個別深入探究方能提供全面、準確並且實用的建議。



迷戀成就、迷失自己



我們總希望自己在職場上付出的能獲得他人認可、欣賞、珍惜和感激。這種渴盼是可以理解的。惟怕當這種渴盼成為我們工作滿足與否的先決條件時，會使我們陷入苦海中痛苦掙扎，陷入一種不能自拔的泥沼，終日奢求成就和獎勵。為着攝取他人的認同，不其然地隨着週遭人仕的意見而起舞，迷失方向，失去真正的「我」；成為一個祇會點頭稱是，毫無建樹，只為取悅他人的傀儡。一旦被他人洞悉我們渴盼爭取成就和認可，更會藉此操控我們，遂行他們的私慾。

在職場上，我們宜掌握自己真正的「我」。我們是甚麼人，並不取決於我們在職場上的地位，亦不會隨着個人的職銜、辦公室大小的更易而改變。但我們往往很容易迷戀個人的成就，急於向他人宣示我們的身份和地位、展示工作取得的榮譽，遺忘了自己身為天父子女的真正身份。縈繞耳際的，只是別人的評價，看重的是他們的嘉許和認同；神的聲音，訓示我們如何抗拒時尚誘惑，我們偏拒於門外，結果淪為取悅人，而不是取悅神的人。

立足於職場，能否跳脫迷戀成就的框架，堅守真正的「我」，實具挑戰性。在職場之上播下神恩賜我們的種子時，必須勇敢地運用我們的信念，不要只為取悅他人，唯命是從。我們的價值並不取決於外在的成就，即使表面上似乎失敗，未能得著別人欣賞，應視為神賦予我們的訓練機會。我們必須牢記，神評估我們成就的方式，有別於世人的作法，在人看來似乎是失敗的事，在神眼中卻是耀目的成功。

編者按：本文轉載自「天道傳基協會職場地圖王網頁2010年

9月1日之《情緒管理學》」。

本中心專業同工過去一年多定期為該網頁撰寫有關職場上情緒管理的課題。有興趣的請上 www.tiendao.org.hk/life/index 閱讀。

新 更 庭 家

鍾吳麗娟
臨床心理學家

“不良的婚姻關係建立殘缺的下一代，豐富的婚姻關係預告朝氣、活力和互助互愛的新社會。”

霍玉蓮 (2004)

《婚姻與家庭治療理論與實務藍圖》

“試圖修補破裂的婚姻關係應該合乎情理，而且是積極的做法。不過，觀乎歷史發展，社會對於婚姻關係需要鞏固和修補的集體意識發展得比較遲緩。”

陳文長 (2009)

《婚之恩·分之痛》

婚姻失衡導致家庭失效已是不爭的事實。婚姻中的衝突與矛盾直接影響着個人的身心靈健康、家庭的氣氛、子女的成長；也是誘發兒童情緒不安、行為混亂、學業變差的主要原因。香港最新的統計數字顯示每2-3宗的結婚中就有一宗離婚，而完整的家庭亦備受各種壓力沖擊，以致父母子女的連繫薄弱，夫婦之間的關係緊張，家庭中的幸福感偏低。在事事講求成功、效率與回報的香港社會裡，親職的角色被傭人、補習老師、興趣班導師取代；工作時間長、壓力大、親子相處時間變成奢侈。夫婦間、父母子女間的關係被對工作、經濟的焦慮、追趕功課、應付考試所蠶蝕。品德、性格、靈性的培養也要讓路。家庭成員中的抑鬱、焦慮情緒甚致變成各種的情緒病。

要鞏固家庭的功能，要由重建個人做起。聖經雖然這樣說：

「因此，人要離開父母，與妻子連合，二人成為一體。」(創世紀2:24)

可是，不少人在這「離開」的歷程中卻是經歷許多障礙，未能成熟分化(differentiated)，而影響着新關係的建立。當一個人要離開原生家庭建立愛戀關係，甚至婚姻時，他是帶着許多早年的經驗，那怕是正面、也有負面的經歷。例如：成長中與父母相依的互動建立了他對人的信任與尊重，他的自我價值；也奠下了應對外在世界的基模，讓他知曉如何訂立人與人之間的界線，願意負起責任與義務等。那些被過份溺愛、被忽略、被遺棄、被虐待的人，反之會過份倚賴，或過份伸展自己的權利；自我中心、缺乏安全感；對能否擁有愛情疑惑，對維繫長久婚姻關係缺乏信心；對如何做一個好母親、好父親感到毫無把握。



過去，婚姻及兒童啟導中心在個案輔導、婚姻及婚前輔導的工作上，致力於實踐我們的職使——透過服務減少「不良的婚姻關係」和「殘缺的下一代」。從2004年到2009年五年間，中心一共處理有關婚姻關係的輔導個案有1,097節。以09年的新個案統計，當中牽涉的問題種類包括婚外情、配偶精神/情緒病、性關係不協調、離婚適應、子女撫養權糾紛、子女於父母離婚後的適應、操行、情緒、行為問題、有撫養權的父/母如何管教子女等。

除婚姻輔導外，我們亦舉辦了離婚復原小組、婚姻創傷與復原講座、哀傷輔導工作坊，出版「婚之恩·分之痛」等書籍，都是嘗試從不同的層面，參與家庭重建的工程，加強社會對鞏固和修補婚姻關係的集體意識。

正藉中心成立25年之際，「與家共舞」的幾次講座，就是企盼從社會文化、家庭系統、親職關係、成長的軌跡與變奏中，對飽受壓力的家庭提供成長的方向與及面對逆境的進路。

與家共舞 成長更新之旅

家庭是生命成長的根源。在「家」的翅膀下，孕育出一個人的自我觀感，他對道德價值及社會群體關係的雛型。人從原生家庭中所體會到家人之間相處相依的模式，亦會影響他日後待人待己。

婚姻及兒童啟導中心在慶祝成立廿五週年之際，特別舉辦一連四次名為「與家共舞」的講座。分別從原生家庭背景、社會文化的沖擊、父母的婚姻關係、以及父母自身的情緒健康四個角度去討論社會及家庭對於個人及兒童成長的關係，冀能把握契機，走出糾葛，面對挑戰，建構未來。

對象：家長、教師、社工、輔導、兒童工作者、教會機構同工、關顧及助人者

日期：2011年1月5日、12日、19日及26日（逢星期三）

時間：晚上7:30-9:30

講座地點：宣道會北角堂（副堂）

北角英皇道238號康澤花園一樓（炮台山港鐵站B出口）

報名：請填妥報名表，連同劃線支票（支票抬頭“婚姻及兒童啟導中心有限公司”）寄往香港上環干諾道中130-136號誠信大廈702室【信封面註明「與家共舞」講座】

費用：\$80 / 一晚講座

四晚講座優惠：
\$260
(12月15日前報名)



哀傷輔導 工作坊 (一) 及 (二)

日期：2011年3月3日及10日(星期四)

時間：上午9:30至下午5:30

地點：香港灣仔駱克道3號香港小童群益會總部502室

講員及導師：陳維樑博士(Ph.D., B.C.B.T., B.C.E.T.S., F.A.A.E.T.S.)

對象：教牧、院牧、教會機構同工、醫護、社工、輔導員、關顧及助人者

目的：幫助教會牧者、醫護、輔導與從事關顧工作的人仕，更深入認識及掌握輔導哀傷的模式和技巧，課程除理論外，更包含互動性實習、角色扮演、個案研習，基督徒在輔導哀傷者時，如何適切有效地結合信仰去幫助那些經歷心靈黑夜的人。

費用：1天工作坊 \$600 2天工作坊 \$1,200

提早報名---1天工作坊 \$500 / 2天工作坊 \$1000

詳情將會於網站/宣傳單張公佈，請留意中心消息

中心同工/義工

臨床心理學家：鍾吳麗娟女士、吳乃江先生

個人、婚姻及家庭治療師：李耀全博士

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

陳幼莉小姐、勵楊蕙貞博士、陳文長醫生、李耀全博士、林添德先生、麥基恩醫生

認識我們