

談哀傷之「離」、「理」、「利」

吳乃江先生 臨床心理學家

世事變幻無常，人生歷程中難免面對生離死別。種種「離別」——如意外、病逝、離異等關係的分離都會帶來沉重的傷感。概括來說，悲傷的情緒乃源於喪失(Loss)，失去的可以有形甚至無形，也可以是具生命的人或動植物，或是無生命但注入情感的事物，如個人的理想或尊嚴。

人於生命中經歷損失似乎是必然的定律，無法逃避的；喪失必引致關係的割離，而離別則理所當然地激起傷痛，繼之陷入哀傷的境況，有跡可尋，故謂哀傷「有理」。然而哀傷不一定止於負面的情緒衝擊，亦會推動人作出正面的改變，此謂哀傷之「利」。曾歷此苦而又成功跨越困境之仕，必曾體驗如何於迷亂中找出方向，從劇變中掌控情緒，重新得着力量，隨着新的領會和體驗，「成長」起來，演變為一個更成熟和自信的人，坦然面對前路的挑戰。人如何處理喪失所帶來的痛楚，怎樣擺脫傷感、困惑、混亂和失落的境況，掌握成長的契機，端賴個人能否闢開心扉，敢於面對內心的驚濤駭浪，承認喪失乃人生必經之路，接納外來的支援，重新灌注情感，再度建立親密的關係。

歸根究底，人之哀傷始於喪失。損失的創傷力歸究於其突發和非預測性，如天災、意外等。突如其來的離別，令人措手不及。突發而具創傷性的損失每每使人難於接受事實，對喪失惦念之餘，也許心中會充斥着複雜的情緒，如怨恨、憤怒、和罪咎感等。筆者工作個案中，曾遇一位單親的母親，含辛茹苦的養育她的獨子成材，可是某天她放工回到家中，突然發現她的兒子為情感事而自殺身亡，作為母親，傷痛之餘，亦對兒子不辭而別而感到憤怒，也對兒子重愛情而輕親情的態度充滿怨恨，內心複雜情緒，久久未能平復。

人面對喪失必會產生極大的傷痛，需要透過哀傷來悼念失落的關係；哀傷的歷程令人感受苦痛，但卻容許哀傷者有一個宣泄情緒的途徑，毋需刻意壓抑，通過哀傷的過程讓他接受分離的現實，適當地處理分離的痛苦，調整生活，建立新的關係，促進個人成長，適應改變，故哀傷有其特定的作用。

隨着依附對象之離去，哀傷者自會感受分離之痛；然而每個人對離別的反響沒有一個統一的模式，也沒有標準一致的歷程，哀傷的時間則視乎個人及環境因素而有所差異，更沒有對或錯的途徑去面對劇變。一般

的情況下，哀傷者可能出現一些生理和心理的行為反應，前者可能包括缺乏精神體力，失眠，食慾不振等；而後者則可能會感到焦慮、愧疚、自責、無助等。個別哀傷者更會逃避社交接觸、不時哭泣、思憶失落的關係、或珍藏遺物等。

縱然明白各人哀傷的歷程和時間會有所差異，但倘若個別哀傷者於長時間之後，對分離的關係仍表現出強烈的依戀，傷痛亦影響他的日常生活，就要為這長期的哀傷尋求專業幫助。

亦有個別哀傷者表面上沒有傷痛的表現，好像不受喪失的影響，心理上卻抑壓自己的情緒，強忍淚水，以逃避和否認的心態來面對分離，遲遲未有正視或認真地處理所壓抑的傷痛，日後當面對類似衝擊時，哀傷的反應便會湧現出來，形成延遲的哀傷。筆者曾協助一位年青人，他於三數月時間內先後失去他至愛的父親和撫養他長大的外婆，他於二人的喪禮上未有表現出哀傷的情緒，更沒有落淚，故他母親視他為「不孝」和「冷血」，可是他於數月後再遇上另一次喪失，以前抑壓的情緒，一下子傾巢而出，湧現人前，以前家人對他的曲解，盪然無存。

哀傷的「利」在於它能帶出正面的成長，而非一面倒的負面情緒衝擊。首先，哀傷的歷程賦予人類一條宣泄情感的渠道，毋用壓抑情緒，造成困擾。再者，哀傷能把家人和同道者凝聚在一起，互相支援，釋除猜忌，齊心協力地迎向挑戰。更為人所樂道者，乃哀傷可能帶來成長的契機，透過辛酸傷痛的磨練，發掘出隱藏的力量，促進個人成長，增加適應能力，繼而重建安全感、信任、和親密關係。

任何喪失俱引發關係分離，釀成傷痛。哀傷本質上並不可怕，其實它只是一個過程，讓當事人透過時間和淚水的洗滌，傾訴心中鬱結，識別和表達有關的感受，整理混雜的情緒，重新得力，達致成長。惟處於現今競爭劇烈的社會，哀傷者每被視為弱者，促使他們要壓抑感受，強作堅強，造成諸般情緒困擾。倘能容許他們有足夠的時間和合適的渠道去哀悼，認識哀傷是正常且必須經歷的階段，成長實在指日可待，恰如拐過黑暗轉角，就會見到光明，驟然接受目前的黑暗，美好的明天就永遠不會出現。「原來我們不是顧念所見的，乃是顧念所不見的；因為所見的是暫是的；所不見的是永遠的」。

本期專題

- 談哀傷之「離」、「理」、「利」
吳乃江先生
- 心理素質與海外升學
區美蘭博士

中心消息

- 兒童青少年哀傷系列——創傷後的哀傷輔導工作坊
- 走出流淚谷小組

認識我們

新同工消息

許思韻博士
唐蔡婉珊女士
葉莫瑞英博士

活動重溫

- 25週年講座：
與家共舞——成長更新之旅
- 複雜哀傷輔導工作坊——急性及長期性創傷的哀傷個案輔導

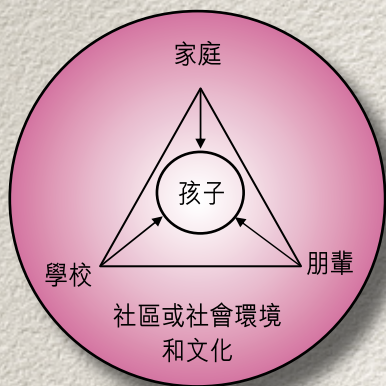


心理素質與海外升學

時至今日，香港的青少年到海外升學是一件常見的事情。在安排的過程中，一般家長都會先考慮海外學校的質素和其周圍環境的治安，及自己的經濟負擔等。若孩子是18歲以下的，家長便需要為他/她尋找監護人，安排入住宿舍或寄居於一個當地人的家庭(household family)，確保孩子的起居飲食得到照顧。當這一切都安排妥當後，是否代表孩子就能開開心心地在海外升學呢？本文將討論孩子的心理素質與能否開心或成功地在海外升學的關係。

從一個生態環境的角度來分析，孩子的成長是一直受到不同生態系統的影響。這影響既可以是正面的支援，也有可能是負面的衝擊。

圖(一) 成長的生態系統



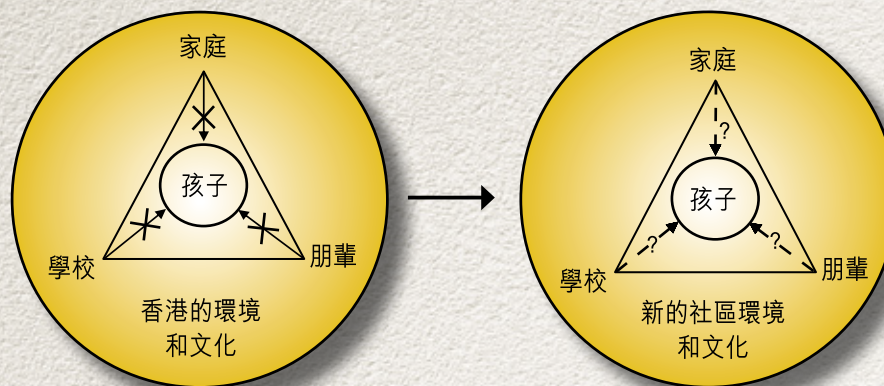
孩子的成長包括了多方面的發展：生理(Physical)、智能/認知(Intellectual/Cognitive)、語言(Language)、個性和社會發展(Personality and Social)。後者包含了情緒(Emotion)、自我了解 and 社會理解(Self and Social Understanding)、道德(Moral)和性別角色(Sex & Gender Roles)等不同範疇的發展。

在孩子的成長過程中，家庭、學校和朋輩均在近距離的範圍中給予孩子正面或負面的影響，再往外推的下一個層次是社區或社會環境的影響。倘若這些都是「健全的系統」，孩子便能健康地成長，或在以上

提及的各方面得到健全的發展。可是，家庭成員間的關係若出現了問題，孩子若未能適應學校在學業上的要求，或孩子未能建立良好的朋輩關係等，均有可能影響孩子的情緒、學習和人際關係的發展。

若是孩子在某個範疇的發展未夠成熟便離開父母到海外升學，孩子未必一定能夠成功就學。因為當孩子遠赴海外時，他/她原來的支援系統可能會部分、甚或全部失效。孩子需要新的環境重新建立支援系統，這並非一件容易的事。若孩子沒有良好的心理素質和發展基礎，他/她未必能成功面對新挑戰。

圖(二) 海外升學的生態系統轉變圖



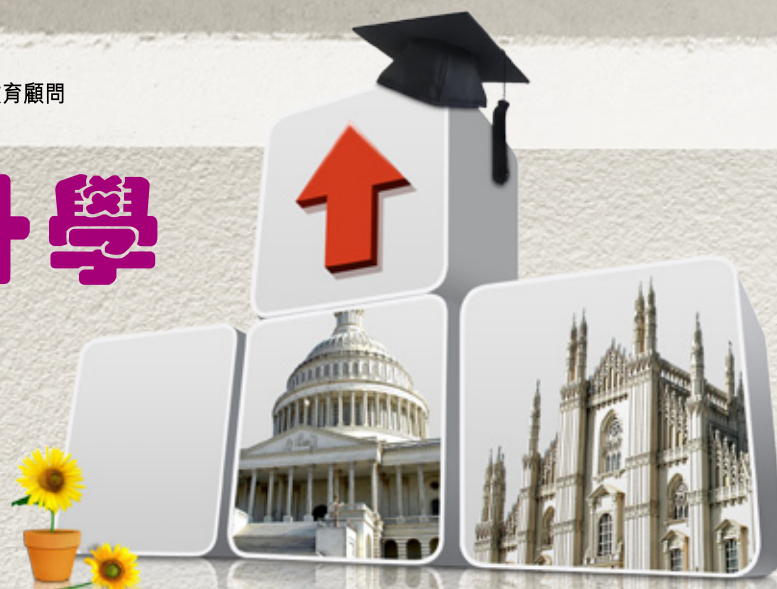
以上談及的心理素質與發展基礎是什麼呢？

心理素質——孩子需要在遇到困難或面對逆境時保持樂觀的思想，懂得如何應付壓力及管理個人的情緒。

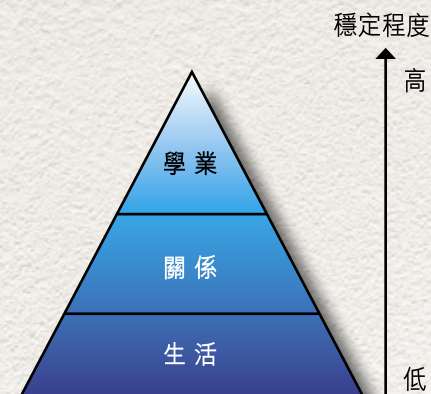
學習能力——孩子需要有解決問題的能力，在未能自行解決困難時懂得求助，有具備良好的學習習慣，如：做好時間管理、上課時能專注聆聽、能獨立學習/工作，也能在小組討論時表達意見和與組員分工完成任務等。一般的而言，香港學生多不善於參與小組討論，容易被誤會為無心參與或不願意負起組員應有的責任，因而影響了組員間的關係。

溝通及建立人際關係的能力——首先是孩子需要與父母保持良好的溝通，才能讓父母發揮有效的支援。若本來的父母子女關係欠佳，這將令孩子失去了其中一個重要的支援系統。另外，孩子要在新的學校和朋輩中建立關係網絡，必須懂得當地的言語、也要有基本的語言能力和社交技巧，才能融入他們的活動。一些獨生子女自至少在社交技巧方面的發展可能較弱，父母須從小便加以培訓。

獨立生活和自理能力——若孩子日常在家中極依賴父母或傭人照顧其起居飲食，可預期他/她將較難適應新環境的生活。孩子若與父母有強烈的依附關係，與父母分離則有可能導致焦慮和不快。



圖(三) 孩子在海外生活與學習的關係



若是孩子未能適應在海外的生活及建立良好的人際關係網絡，這將會嚴重影響他/她的心理質素，這將令孩子失去了其中一個重要的支援系統。若這情況未能及時矯正，孩子可能會出現情緒低落，對事物(包括讀書)缺乏興趣，甚至逃避學習，對人產生疏離感，亦不願意與父母溝通。圖(三)展示了孩子在海外生活與學習的關係。倘若在生活和人際關係的穩定程度低，孩子會感到缺乏安全感和歸屬感，常思念往日在香港的快樂和安逸的時刻。他/她因此不能集中精神學習或對學習缺乏興趣，因而影響學業成績。

總括而言，當父母計劃把子女送到海外升學，便必須及早評估及培養孩子具備相關的心理素質、學習能力、獨立生活和自理能力、溝通及建立人際關係的能力。同時，在安排到海外升學事宜的過程中，父母必須與子女商量及取得其共識，讓大家都了解雙方的期望，才能開展新階段的成長歷程。

活動重溫

● 25週年講座： 與家共舞——成長更新之旅

一連四晚講座已於2011年1月5日、12日、19日及26日完滿舉行，講員從原生家庭背景、社會文化沖擊、父母的婚姻關係以及父母自身情緒探討家庭對於個人及兒童成長關係。



● 複雜哀傷輔導工作坊—— 急性及長期性創傷的哀傷個案輔導

由陳維樑博士主領的兩天工作坊已於2011年3月3日及10日完滿舉行。參加者從理論、實習與個案研討中獲益良多。



中心消息

兒童青少年哀傷系列一

創傷後的哀傷輔導工作坊

工作坊是特別針對兒童及青少年哀傷。親人突然死亡、家庭破裂、身體受創、被虐待欺凌、目睹天災人禍等等的經歷，會對兒童和少年人的身心靈產生什麼影響？壓力創傷會否令他們對人失去信心？對這個世界是否安全產生疑惑？對自己有沒有價值起疑團？成年人(無論父母、老師、社工、輔導、醫護、教會牧者、導師)又應如何幫助和保護受創的孩子們？我們邀請了資深臨床心理學家及對哀傷輔導極具經驗的陳維傑博士於四月十九日及廿六日假香港北角百福道青年協會大廈主領「創傷後的哀傷輔導工作坊」；為牧者、院牧、教會機構同工、醫護、社工、輔導員、關顧及助人者提供兩天的訓練，如有興趣報名，請電中心2851-3460查詢，或在<http://www.cmcg.org.hk>下載報名表。

走出流淚谷小組

為配合婚姻創傷服務，本中心由2007年開始舉辦「走出流淚谷」一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，有關詳情，可與本中心聯絡，或上本中心網站下載報名表。



認識我們

新同工消息



許思韻博士

臨床心理學碩士及博士
持有美國臨床心理學家專業執照
現任香港樹仁大學輔導及心理學系講師

許思韻博士已於今年二月到任。許博士畢業於美國 Biola University, Rosemead

School of Psychology, 有多方面的臨床經驗。早前曾於上海一所國際醫院工作三年，為當地的外籍人士及其家庭服務。許博士專長為個人、夫婦及兒童提供短期及長期的心理輔導，她亦擅長多方面的評估如智能、學習障礙、專注力不足，及性格評估等。

其他專業範疇：抑鬱症及情緒問題 / 焦慮、憂慮及和各種恐懼症

哀傷、失落及喪親 / 文化適應 / 婚姻及伴侶輔導 / 個人成長

語言：英語 請先電郵 sharon.s.hsu@gmail.com 查詢和預約



唐蔡婉珊女士

個人、婚姻及家庭治療師
美國婚姻及家庭治療師牌照

唐蔡婉珊女士已於上年三月到任。唐女士為美國福樂神學院婚姻及家庭治療系碩士及香港中文大學社會工作系學士，亦取得美國加州治療師牌照，曾在美國加州執業。唐女士具豐富的經驗輔導小孩、成人、夫妻及家庭。亦擅長處理有關人際關係、管教子女、壓力、抑鬱及情緒健康等問題。唐女士能提供廣東話、普通話及英語輔導。



葉莫瑞英博士

臨床心理學哲學博士、香港註冊臨床心理學家
美國加州心理學家執照、
美國加州註冊學校心理學家

葉莫瑞英博士於2000-2008美國基督教大學 Azusa Pacific University 任教，具加州心理學家執照及學校心理學證書，專攻兒童及青少年心理。

葉博士現為澳門大學心理學系副教授，並於中國神學研究院擔任客座教授，香港心理學會臨床心理學組會員。近期與丈夫合著「奇異姻典·聖經夫婦今讀」，盼望能在教會羣體中牧養夫婦和家庭。

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：

- (1) 兒童心理評估及治療
- (2) 個人心理評估及治療
- (3) 婚前及婚姻評估及輔導
- (4) 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

董事會成員：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、陳玉麟醫生

中心同工 / 義工：

- 臨床心理學家
- 鍾吳麗娟女士、吳乃江先生
- 許思韻博士、葉莫瑞英博士
- 個人、婚姻及家庭治療師
- 李耀全博士、唐蔡婉珊女士
- 區美蘭博士
- 特殊教育顧問