

談 說 理

半年刊 // 第四期

二零二四年四月

本期內容

編者的話

專題

| 從關係看人生 |

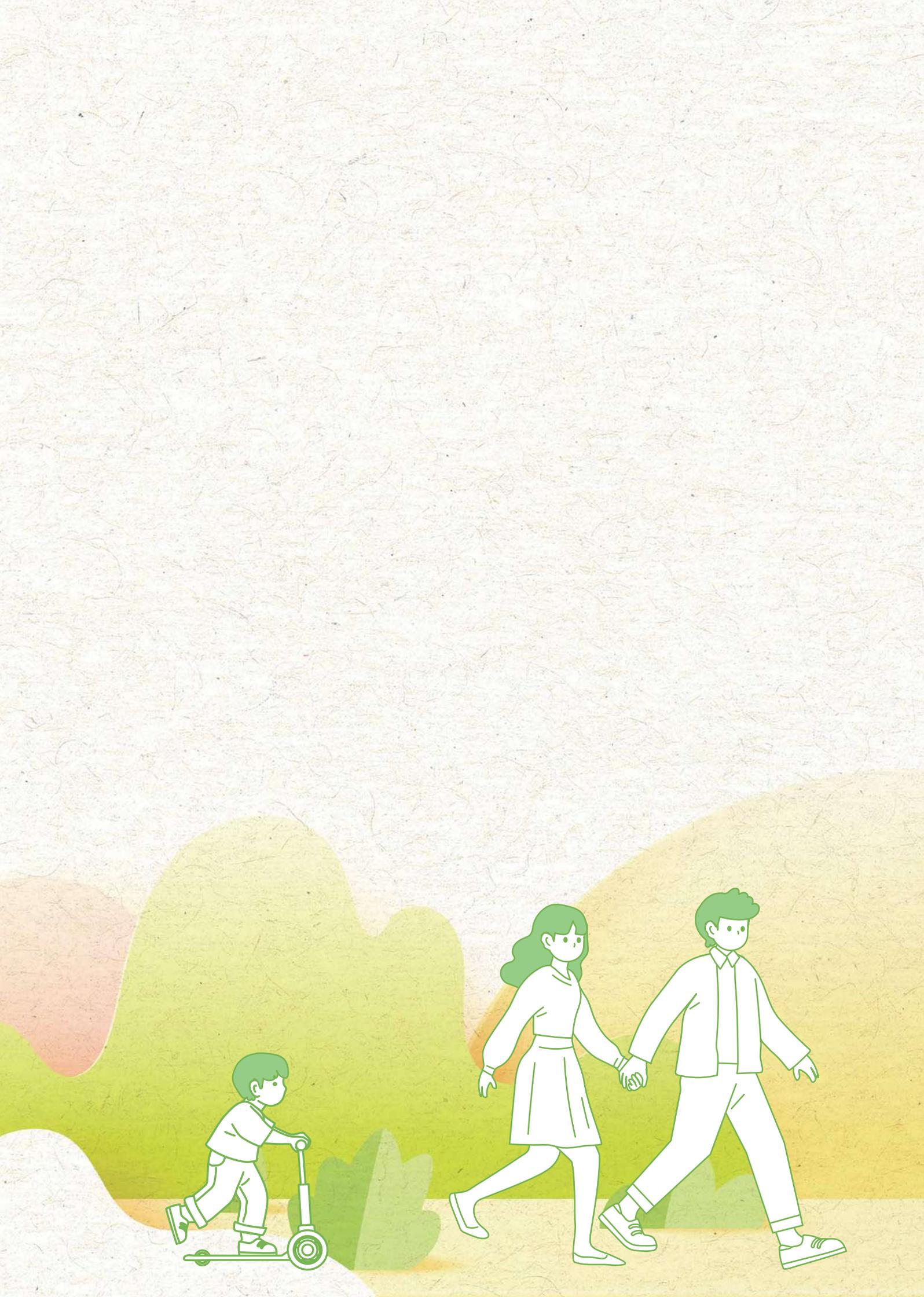
- 依附關係
- 與孩子在成長路上相依相伴
- 兒童的依附創傷
- 謊言與慌言
- 不安的我
- 獨男自白
- 明明白白我的心 — 夫妻的情感需要
- 在哀傷中尋找自己的路
- 黃昏戀 — 依附關係的失去與重建



社會福利署

Social Welfare Department

臨床心理服務科



大家好，今期的主題是「從關係看人生」，希望和大家談談「依附關係」在我們的人生中所佔據的重要位置。看似老生常談，但卻實實在在地影響我們對自己、對人際關係的看法和做法。無論你是家長或對自己的童年經驗未能忘懷；單身一族或正感受婚姻的甜蜜和挑戰；又或者正在找尋人生新方向的樂齡族，相信都可以從今期《談心說理》找到啓示，並與你所信任的家人和朋友分享。如果你想給我們回應，也是無任歡迎！

高級臨床心理學家
馬綺文博士

—— 本刊故事均以臨床個案為藍本虛構 ——



專題 | 從關係看人生 |

依附關係

| 臨床心理學研究生 練曉雋 馬端陽 劉德頤

| 小時候.....

人類是社會群體生物，渴望與別人建立深厚的情感聯繫。依附關係 (attachment) 是我們與別人的情感連結，當中涉及愛、信任、依賴和安全感。依附關係最早形成於嬰兒期。嬰兒在情感上得到回應時，內心會感到安全和滿足，亦學會信任和依賴別人。

心理學家瑪麗·安沃斯 (Mary Ainsworth) 通過「陌生情境測驗」研究母嬰分離及重逢時的反應和互動，發現嬰兒的依附關係可分為三大類型。



安全型依附 Secure Attachment

安全型依附的嬰兒會在媽媽離開時哭起來；媽媽回來後，嬰兒經媽媽安撫，能夠迅速平復情緒並繼續探索環境。

安全型依附的嬰兒即使遇到陌生人，只要有媽媽在旁，不會過分緊張和害怕。這些嬰兒的父母通常會積極與孩子互動。他們會了解孩子想傳達的訊息、作出回應，並適當地鼓勵他們。

焦慮型依附 Anxious Attachment

焦慮型（抗拒型或矛盾型）依附的嬰兒會在媽媽離開後產生強烈的負面情緒，並在面對陌生人時感到十分焦慮。即使媽媽回來，仍無法抑制負面情緒，甚至會對媽媽作出強烈的負面反應。這些嬰兒的父母雖然也願意積極與孩子互動，但容易誤解孩子想表達的情緒或訊息，無法與孩子產生共鳴。因此，他們傾向按自己的情緒作回應，令孩子無所適從。

逃避型依附 Avoidant Attachment

逃避型依附的嬰兒會在媽媽離開後積極尋找媽媽，但媽媽回來後，卻會迴避媽媽的擁抱，態度冷漠。

這些嬰兒的父母一般反應兩極：

- ① 對孩子缺乏耐性，忽略孩子的反應或訊息；或
- ② 給孩子過多關注、回應或刺激。

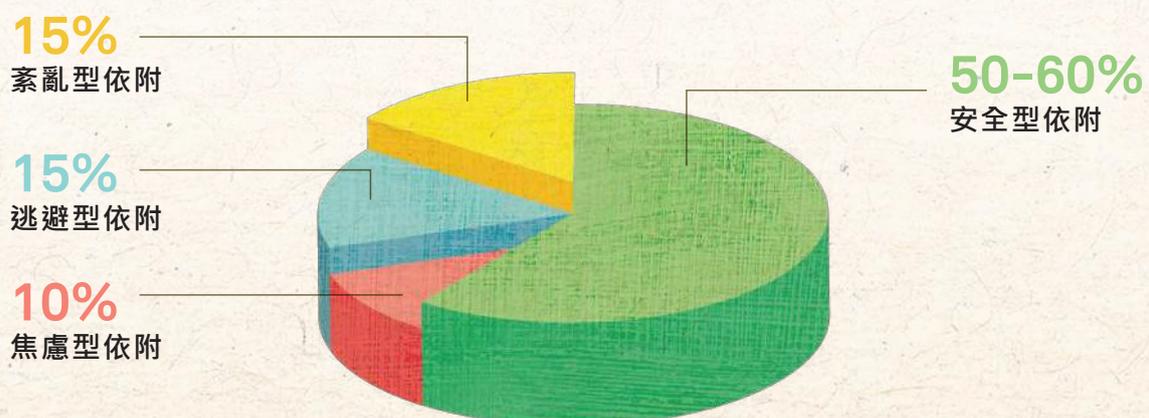
除了上述三種類型外，還有大概15%的孩子會做出無法歸入以上類型的行為。後續研究和文獻將這些孩子納入第四類型的依附關係：

紊亂型依附 Disorganised Attachment

紊亂型依附的嬰兒與媽媽分開和重聚後的情緒和行為有顯著差別，因此難以分類。有些孩子完全不理會回到身邊的媽媽，有些則對媽媽忽冷忽熱——上一刻還在渴求媽媽的安撫，下一刻卻又抗拒媽媽接近。

這些嬰兒的父母本身可能經歷過心理創傷，對身邊的人抱着不信任和矛盾的心情，所以與孩子相處時有點不知所措，例如有時過度保護孩子，有時卻不敢面對，甚至拒絕孩子。

依附關係類型的人口比例



參考資料：

Madigan, S., Fearon, R. M. P., van IJzendoorn, M. H., Duschinsky, R., Schuengel, C., Bakermans-Kranenburg, M. J., Ly, A., Cooke, J. E., Deneault, A.-A., Oosterman, M., & Verhage, M. L. (2023). The first 20,000 strange situation procedures: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 149 (1-2), 99-132.

專題 | 從關係看人生 |

依附關係 (續)

長大後……

依附關係不只存在於嬰兒期，更會隨着不同的生活經驗或長大後的親密關係而改變，對人生各個階段都有舉足輕重的影響力，能夠左右我們對親密關係的看法、處理衝突的方式、溝通模式，甚至擇偶條件。根據心理學家金·巴塞洛繆 (Kim Bartholomew) 和倫納德·霍洛維茨 (Leonard Horowitz) 的研究，成人的依附關係共有四種類型，包括：**安全型依附 (Secure Type)**、**焦慮型依附 (Preoccupied)**、**逃避型依附 (Dismissive-Avoidant)** 和 **矛盾型依附 (Fearful-Avoidant)**。儘管名稱稍有不同，但大致對應瑪麗·安沃斯所觀察到的兒童依附類型。

我是什麼 依附類型？

在以下的情境中，哪一個比較像你的反應？

今天是新工作的第一天。來到一個完全陌生的環境，你感到焦慮不安。好不容易下班回到家中，伴侶問你今天過得如何，你會：

1

向另一半坦誠分享，訴說內心不安，並在得到另一半的適切安慰後，內心感到平靜不少。

2

希望另一半不斷安慰及聽你訴苦，但即使另一半努力安慰，仍然無法紓解內心的焦慮。

3

隱藏內心情緒。當另一半問起，你掙扎應否透露內心感受；直至對方追問，你才決定稍稍透露你的不安。

如果你選 **1**，你很可能屬於**安全型依附**。如果你選 **2**，你很可能屬於**焦慮型依附**。如果你選 **3**，你很可能屬於**逃避型依附**。至於**矛盾型依附**，則較難透過單一行為分類。



在成長過程中，我們會建立和發展與家人、朋友和伴侶之間的依附關係。這些關係為我們提供情感上的支持，亦為我們帶來安全感和歸屬感。當我們遇到困難或挑戰時，依附關係成為我們的避風港和支援系統，以及力量和勇氣的泉源，幫助我們克服困難、面對不安。

健康及穩固的依附關係能在我們成年後進一步鞏固：

安全感 // 情感聯繫 // 自我認同 // 價值感 // 親密感 // 良好溝通 // 應對壓力和挑戰的能力

但是，安全型依附的人不一定擁有健康和穩固的依附關係；非安全型依附關係亦不一定會帶來問題。關係是彼此共同創建的，有時候，更重要的是我們和身邊的人能否瞭解甚至滿足依附關係背後的情緒需要。依附關係是會隨着生活經驗而改變的。如能有效溝通，彼此的依附關係就更容易變得健康和穩固。

與孩子在成長路上相依相伴

| 臨床心理學家 顏佐霖

面對生活上的轉變及挑戰，我們總是戰戰兢兢。應付工作壓力、照顧家人孩子、處理人際關係，大小問題紛至沓來。想到眼前一道又一道的難關，彷彿心力都已耗盡。「未來等着我的會是什麼？」「我有沒有能力去處理？」「如果失敗了，又會怎樣？」我們的腦袋充斥着各種擔憂焦慮的思緒，讓我們難以衝破枷鎖，無法鼓起勇氣前行，以致裹足不前。

儘管忐忑不安，但仍請你嘗試回憶自己成功克服生活挑戰的經驗。雖然過程中跌跌碰碰，甚至多次想過放棄，但到底是甚麼驅使你一直堅持，披荊斬棘走下去呢？是好友和家人的鼓勵和開解？還是以往的成功經驗讓你相信自己做得到？無論如何，相信在你焦慮不安之際，總有能夠助你安心落意的人和事，讓你能夠騰出心力和空間，應對眼前挑戰。

事實上，成長路上的孩子亦有同樣的需要。任何事物對「初來報到」的孩子而言，既新鮮亦陌生。探索和適應世界便成了他們成長過程的重要任務。面對充滿未知的前路，孩子滿懷憧憬，但道路蜿蜒曲折，挑戰重重，或因此感到焦慮不安。「站在面前搖着尾巴的動物是什麼？」「這樣東西可以吃嗎？扔到地下會怎樣呢？」一些在我們眼中看似無稽的問題和舉動，儘管常讓我們摸不著頭腦，卻是他們摸索大千世界的必經過程。若我們能好好理解孩子在認識這個世界時所遇到的困難，善用彼此的依附關係，定能更有效地支援孩子的學習和成長。

穩固的依附關係之所以重要，正因孩子在學習和探索的過程中，往往依靠我們作為他們的

指引和明燈。當我們向哭鬧的孩子解釋搖着尾巴的動物是一隻溫順可愛的小狗，孩子會因為對我們的信任而放下戒心，嘗試接觸眼前陌生的動物。孩子在探索的過程中，無可避免會感到迷失和不安，然而我們的慰藉和引導，就好比家人和好友對我們的開解和鼓勵一樣，能為孩子注入再接再厲的勇氣。相反，如我們未能回應孩子需要，甚至對孩子事事否定，動輒責備批評，孩子容易感到氣餒，久而久之便會失去探索的信心。其實，要讓孩子感受我們的關懷，並非如登天之難，日常生活中的一些小舉動，例如肯定孩子的經歷和情緒、讚賞孩子的付出和勇氣，甚至一個簡單的擁抱，都能為孩子帶來安全溫暖的感覺，讓他們知道我們一直陪伴在側，共同經歷成長路上的喜怒哀樂。

若我們常常關懷孩子，為他們鼓舞打氣，孩子便能建立安全感和信心，勇敢探索和認識世上各種事物。即使成長路上難免「撞板」受傷，孩子亦能憑着勇氣和信心，重整旗鼓，繼續上路，慢慢找到適合自己的處事方式，而路上積累的成功經驗，漸漸亦會成為孩子茁壯成長的養分。

專題 | 從關係看人生 |

兒童的依附創傷

| 高級臨床心理學家 馬綺文博士

與父母或照顧者建立安全的依附關係是兒童健康成長的關鍵。如兒童在家中長期被虐或疏忽照顧，較容易出現「**依附創傷**」反應。試想想，若果我們的人生中常常被傷害、羞辱、無視，甚至吃不飽、穿不暖，而這些傷害又隨時出現並難以阻止的話，我們難免感到不安、恐懼、心神恍惚，甚至覺得這個世界不安全，難以信任別人。

寄養家長要幫助有依附創傷的兒童，首先要了解他們的經歷。例如經常吃不飽的兒童，可能會有不懂節制或偷竊（例如食物、金錢）的情況，而經常受到虐待的兒童則容易驚恐不安和情緒激動。透過了解兒童的經歷，寄養家長

能嘗試以同理心諒解兒童的行為，而不是視他們為麻煩製造者。但是，寄養家長亦不需要以補償心態來照顧他們。

正因為兒童的依附創傷源於過去照顧者對他們的傷害，最好的支援方法是讓他們和寄養家庭建立信任的關係。對兒童來說，在寄養家庭生活是全新的體驗，身心都需要重新適應。寄養家長應以耐性、堅持和包容去表達對兒童的愛護，切忌操之過急。

寄養家長可以參考以下原則來建立兒童的安全感：

1

主動表達肯定和關懷

家長要「畫公仔畫出腸」，例如把「我會愛護你」、「你在我這裏不用害怕」、「這裏是安全的」等說話掛在口邊。但也不能光說不做，必須有行動支持。家長可在每晚睡前抱抱兒童，和他們聊聊天。即使兒童做了令人失望或氣憤的事，也不可把怨氣發洩在他們身上，但可以告訴他們失望和難過的心情，並讓他們承擔做錯事的後果，例如削減打機時間、親自向涉事店主交還物件和道歉等等，但絕對不能責打兒童，或把他們關在黑暗的廁所，錯誤地以為這是「Time-out」冷靜法。此外，恫嚇言語（例如「你不聽話我就不照顧你了！」）亦不利於兒童建立安全感。



2

安排規律而可預見的作息



為兒童安排規律而可預見的日常作息，有助他們建立安全感，例如放學回家後先做功課、睡前擁抱或聊天、周末早上去公園玩等。規律的作息能讓兒童感到安心，但不代表一成不變；家長只要預先告訴他們，即可按需要作出彈性安排。當兒童的安全感提高，接受轉變的能力也會相應提高。

3

建立安全依附關係

很多寄養家長都誤以為兒童和他們建立了信任親密的關係後，便難以與親生父母重建關係，所以刻意對兒童冷淡一點，例如告訴他們：「我不會長期照顧你，你始終要回家。」這些做法只會令兒童覺得自己不值得被愛。其實寄養家長若能與兒童建立信任的關係，兒童便能感受到自己的價值，建立對自己的正面看法，這是修復「依附創傷」的重要一步。

兒童能夠自我肯定，我們才能幫助他們逐步與父母重建關係；當然，父母是否已改變傷害兒童的行為也十分重要。寄養家長可以對兒童說：「無論將來我們是否同住，今天我也會一樣愛護你，以後都會記得你」、「將來你可以來探望我，我也可以探望你」、「今天我們住在一起，就讓我們一起開心生活吧」等等。



以上只是一些基本原則，家長如有疑問，可尋求心理學家或社工協助。

家長和兒童的相處，是親密關係的體現；親密關係即使受到破壞，也是可以修補的。

如果家長能在生活中給兒童安全感和愛護，讓他們重拾對自己和別人的信心，

安全的依附關係是可以重新建立的。

就讓大家互相合作，讓受到傷害的兒童重踏健康成長路！

專題 | 從關係看人生 |

謊言與慌言



| 臨床心理學家 陳育琪

最近一位家長向筆者抱怨孩子有行為問題。她一臉焦急地告訴我，發現十二歲的孩子多次擅取家中現金，同時亦發現孩子突然多了一些模型等玩具。家長於是質問孩子，但孩子矢口否認偷錢，並指玩具有些是朋友送的禮物，有些是自己用零用錢買的。家長對孩子的行為及謊言感到憤怒，覺得孩子存心欺騙和挑戰她的權威。於是，家長決定懲罰孩子，不但沒收他的積蓄和模型，更停止向孩子發零用錢，要孩子好好反省。孩子對家長的做法十分不滿，兩人爭拗不斷，問題始終沒有解決。家長無計可施，希望筆者能介入。對於這位家長的煩惱，相信不少人也有類似的經歷。當家長發現孩子有不誠實的表現，常常會視之為孩子學壞的警號，擔心孩子往後的心理及行為發展，負面或焦慮情緒亦油然而生。家長可能會懷疑自己的管教能力，繼而怪責自己或孩子。家長會問：「為什麼我從小教你誠實做人，你卻沒有學會呢？」

不知道讀者有沒有相同的經歷：小時候看動畫電影《木偶奇遇記》時，身旁的父母會趁機

說教，聲稱誰說謊，誰的鼻子會變長？雖然筆者小時候看到電影中小木偶說謊後，鼻子一下子拉長，變成可以讓鳥兒棲息的樹枝，當下的想法是「真好！我正想養寵物呢！」但筆者明白，父母只想讓孩子明白說謊的壞處。研究發現，小孩其實早在二至三歲已經有說謊的能力。到了七至八歲，小孩有更成熟的認知能力，能夠說出「更好的謊言」，他們能從聽者的立場加強謊言的說服力，讓謊言更可信。可見，孩子早有說謊的能力，同時亦有機會認識說謊的後果。這些學習經驗會影響孩子依賴說謊處理問題的程度。以下會從家庭處境與相處方式的角度討論這個現象。

研究發現，家長對子女的控制度和家庭的凝聚力與青少年說謊的頻密程度有關。如家庭有較高的凝聚力，青少年較少說謊。一方面，他們不會擔心說實話受罰，另一方面，他們相信家長會理解或支持他們的想法或選擇，因此不想冒着失去父母支持的風險去說謊。相反，家長的管教越嚴、越欠彈性，孩子便越想用謊言去爭取自以為應有的自主權。這時候，家長出於無助和憤怒，或會質疑自己的管教方式及自己對孩子的重要性，於是選擇放棄或採用更加嚴厲的管教方式，孩子亦因此感到不公平，然後變本加厲，以更多謊言去對抗愈加嚴格的管制。結果，家長與孩子的安全連繫在這個循環中不斷被削弱。

家長往往出於對孩子的期望與關心，即時懲罰說謊的子女，卻未嘗了解自己及子女的情感需要。在以上的例子中，孩子可能想買心頭好但知道家長會反對，東窗事發又不想受到責怪，於是用謊言或其他方式為自己辯解。家長因為孩子的爭辯而感到不受尊重，於是施加更多限制，希望再次得到孩子的服從。如家長希望孩子坦誠相對和減少對抗，其實需要學習以符合孩子年紀的方式與他們相處，培養親子關係中的安全連繫。例如，家長可在冷靜後，心平氣和地表達對孩子用錢的期望，亦可嘗試了解孩子說謊背後的原因，適當地給予幫助。研究發現，在依附關係中感到安全的大人和小孩，溝通上較開放透明，亦較少用詭辯、逃避的方式處理衝突。

在《木偶奇遇記》中，木偶變成一個有生命力的「半人類」後，擺脫了牽線的控制，能夠自由地生活，但因為好奇心及缺乏做決定的經驗而處處碰壁。幸好他汲取經驗，找到自己珍重的價值，並從鯨魚肚中救回爸爸，最終成為一個「真人類」。孩子說謊，反映家長與孩子的相處模式有需要改變。雖然我們的日常生活不像動畫那般奇幻，但我們亦可通過磨合陪伴孩子成長，為親子關係重新注入動力。

參考資料：

1. Elaad, E., Lavy, S., Cohenca, D., Berholz, E., Thee, P., & Ben-Gigi, Y. (2012). Lies, truths, and attachment orientations in late adolescence. *Personality and Individual Differences*, 52(6), 670-673.
2. Jensen, L. A., Arnett, J. J., Feldman, S. S., & Cauffman, E. (2004). The right to do wrong: Lying to parents among adolescents and emerging adults. *Journal of Youth and Adolescence*, 33, 101-112.
3. Warr, M. (2007). The tangled web: Delinquency, deception, and parental attachment. *Journal of Youth and Adolescence*, 36, 607-622.



專題 | 從關係看人生 |

不安的我

| 臨床心理學家 范芷芊

有天，我剛完成一天的工作，查看電話時發現有十通來自妹妹的未接來電。我頓時緊張萬分，立刻回電：

妹妹：「你怎麼現在才回覆？你就不看電話嗎？你知不知道我十分不開心？我在家中，肚子餓扁了，你要我怎麼辦？我餓死算了。」



我：「我剛才在忙，沒看手機。我剛下班也很累，不想繞道買食物了，你就自己下樓買吧。」



妹妹：「你真的很計較，難道你眼睜睜看着我餓死嗎？」



我：「那……好吧，我替你到便利店買雞腿吧……」



…………… 回家以後 ……………

妹妹：「什麼？你買的雞腿沒有加熱？雞肉冷冰冰的，我怎麼吃？」



我：「我已經加熱了，平時也只是加熱幾分鐘。」



妹妹：「我不管，你現在立刻下樓到便利店幫我把雞腿加熱！否則我不會付雞腿的錢！」



即使內心知道妹妹蠻不講理，但仍說服自己「她是我妹妹」，最後也滿足了妹妹的要求。

「不知道為什麼，在人際關係中，我總是吃虧的一方。我很怕讓別人不高興，介意別人如何看自己，於是會不情願地順從別人。我討厭這樣的自己。」

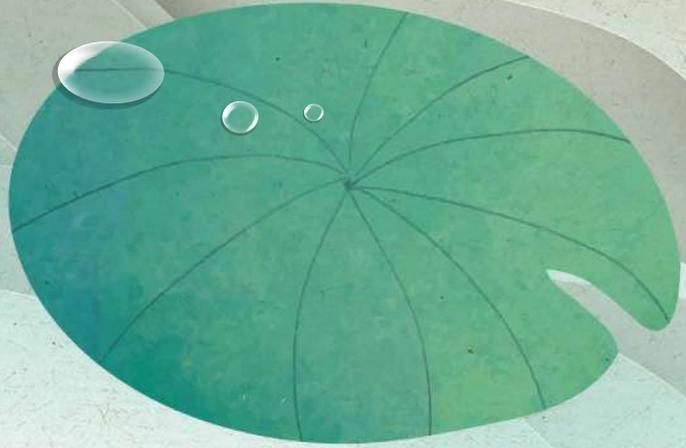
正如本刊第一篇文章介紹的依附關係類型，童年的成長經歷和依附關係往往影響成年後的依附關係。從成人的依附關係來看，上述故事中的主角與焦慮型依附關係的人很相似。他們在人際關係中感到不安時，會覺得自己不值得被愛，需要不斷從別人身上得到認同以確立自己的價值，因此會表現出很強的依賴性。他們亦害怕被拋棄，容易過分自責和順從別人。另外，逃避型的人傾向相信自己而不信任別人，習慣從親密關係中抽離以保護自己，讓人難以親近。焦慮矛盾型的人則認為自己不值得被愛，卻又害怕被人拒絕，因此經常陷入想與人親近，又怕太親近會受傷的掙扎之中，也容易產生強烈的情感反應。相比之下，安全依附型的人通常較有自信，在親密關係中感到自在，並會主動尋求協助或支援以有效地應對和解決衝突。

可以想像，同屬不安依附類型的人，彼此很容易產生衝突。例如，焦慮型或焦慮矛盾型的人與逃避型的人相處時，如前者得不到預期的回應，不安感更甚。不少研究亦指出，不安依附的人較多從負面角度應對衝突，以及用不良方式解決問題，例如要脅對方或忽視對方的需要，因此他們從關係中獲得的滿足感也較低，甚至有機會以暴力處理與親密伴侶的問題。

如果你發現自己處於不安依附關係，並在人際關係中感到困擾，你可以嘗試理解自己的內心感受，並接納這些情緒是人之常情，了解自己的成長經歷如何影響自己的心理需要及其對你的意義，思考改變的方向，並以有效的方式付諸實行。此外，人與人的關係是雙方的互動，不要急於改變對方，要分辨對方是否願意並有能力平靜理性地溝通。對方有可能也和你一樣，受成長經歷影響而發展出不安依附關係。經過互相理解和有效溝通，可以逐漸培養出安全依附關係。有需要時，你也可以尋求專業協助。

獨男自白

| 臨床心理學家 蔡華智



自懂事起，我便覺得自己是片浮萍。

父母工作很忙，為了生計根本沒有時間照顧我，所以我被送到老家由親戚輪流照顧，這邊幾天，那邊幾天。總是盼了又盼，父母才來探望；等到他們出現時，我又覺得陌生和不安，因為我知道過幾天他們又會棄我而去。我飄啊～飄啊～我想，大概沒有人愛我。

求學時期，我是大家眼中的「三無」學生：無成績、無才藝、無「顏值」。每當分組活動，無論多少人一組，我總屬於無人問津的一群。當我想結交朋友，融入其他人的圈子，但覺周遭盡是冷漠的眼神，就像一道無形的牆，把我阻隔在外。我飄啊～飄啊～我想，大概沒有人需要我。

成年後，看着朋友在網上「放閃」，而自己逢年過節總是形單隻影，只能眼巴巴看着「街裏愛人一對對」。我想，如果我有個可以

傾訴的對象，有自己的伴侶，那該有多好。我也想過擴闊生活圈子，於是不時翻閱興趣班的目錄。可是，每當要報名，腦海總會泛起「沒有人需要我」的想法，然後，放下目錄，繼續麻木過活。

公司來了新同事，我也想打個招呼，交個新朋友；但付諸行動時，腦海便浮現小時候像人球般在親戚間傳來傳去，以及同學目無表情地說：「我哋夠人啦，你搵其他組啦」。彷彿我又變回被人在背後竊笑的怪人。然後，我便靜靜地垂下那隻準備打招呼的手，心想：「誰會喜歡和我交朋友呢？」

我渴望與別人有親密的感覺，但一直相信這只是痴心妄想。直到有一天，我在扶手電梯上無意中瞥見一位女士的裙底，以為找到了親密關係的捷徑。看到她私密部位的那一刻，我有一種錯覺，覺得我們不是單純的陌生人，而這種扭曲的想法竟然令我感到不那麼孤單。

「不用建立關係，便能看到只有情人才能看到的地方。」我告訴自己。

「反正不會有人喜歡我，這是我唯一可以親近異性的機會。」我說服自己。

「只要她不發現，就沒有人受害。」我欺騙自己。

害怕被拒絕，我走上我以為的捷徑；如是，我飄進了偷拍的歧途。

.....

「你做乜影我相啊？我而家報警，你唔好走啊！」

看到她既驚恐又厭惡的眼神，我才意識到自己一直以來有多自欺欺人。

我捨難取易，卻讓自己走進了幽暗之地。

在拘留所內，我反思自己到底為何落得如斯田地。

突然，腦海中閃現一些零碎的記憶。

「有咩需要就同我講，我會代你媽媽好好照顧你！」

我記起了二叔那可靠的笑臉。

「又係我哋四枝賣剩蔗一組啦！哈哈，其實我哋都幾夾嘢，下次我哋直接組隊啦。」

我記起同學向我主動揮手。

「師傅仔，好好手勢啲，咁快就幫我解決咗問題！」

我記起客人有力的握手。

.....

這些溫暖的記憶，我竟然忘記了。

即使是浮萍，也有萍水相逢之時。

如能早點記起來，結局也許會截然不同吧？

但願這片浮萍也有不再飄萍浪跡的一天。



專題 | 從關係看人生 |

明明白白我的心 — 夫妻的情感需要

| 臨床心理學家 郭芷盈

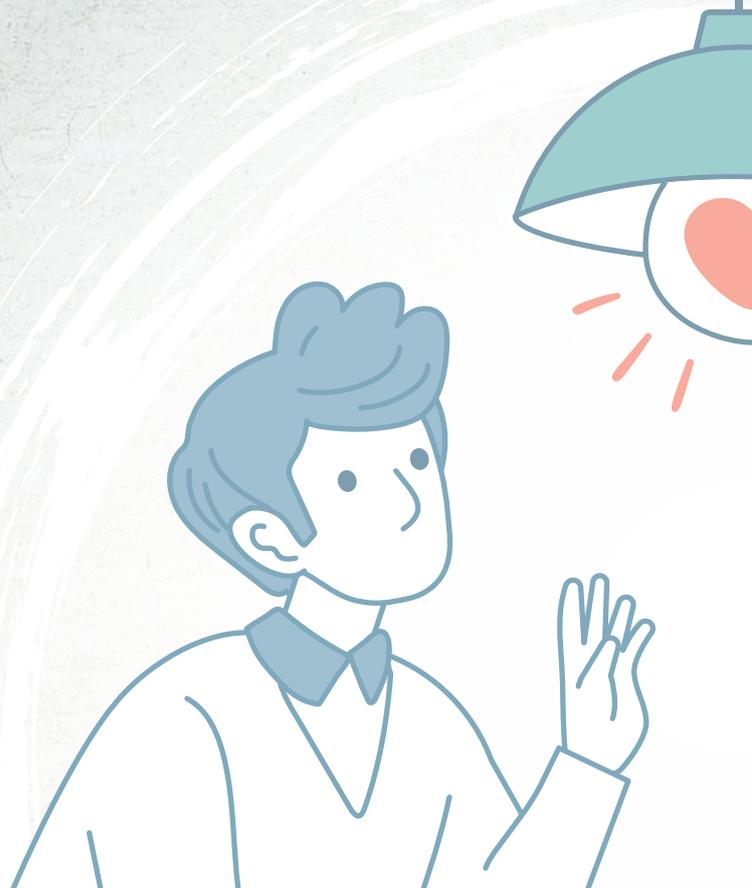
林生通過轉介來到本課接受臨床心理治療時，開宗明義要求接受婚姻治療。

首次會面時，林生獨自前來，但見他臉容疲憊憔悴，沒精打采。問他婚姻狀況，他娓娓道出與太太的故事。他和妻子相戀逾十載，感情一直不錯，凡事有商有量。但兒子出生後，夫妻關係日漸疏離；兒子三歲時確診自閉症及過度活躍症，至今已三年，夫妻二人也愈走愈遠。林生有一份全職工作，妻子在懷孕後辭工，六年來專心照顧獨子。可是，妻子數年前開始陪兒子接受不同訓練，家務便落在他的肩上。至今，林生放工後還要趕到街市買菜回家煮飯，飯後清洗碗碟、洗衣乾衣、吸塵掃地等工作，全由他一力承擔。不過，最令他感到煎熬的卻並非沉重的家務，而是妻子對他不瞅不睬，以及無人理解自己的孤獨。

林生深知妻子對自己的不滿是日積月累的：結婚時禮金不足、因忙於工作不能經常陪伴妻子接受產檢、只能偶爾陪兒子接受訓練及出席家長講座、妻子覺得他沒有盡力學習管教兒子等等。當他想親近妻子或兒子時，總被拒諸門外。妻子和兒子多年來同睡主人房，自己則做「廳長」，睡在沙發上。聽到這裏，我不禁問：「你在這樣的婚姻中是靠甚麼堅持下去的？」想不到此話觸到林生的痛處，他頓時淚如雨下。數分鐘後，情緒才稍為平靜下來。他哽咽道：「我還愛着那個可能已經不愛我的妻子。」

我在下一節的治療見了林太，聽了故事的另一面。在第三節的會面，我毅然決定邀請夫妻二人一同出席。

林生和林太坐在我面前，明顯面面相覷，氣氛有點尷尬。林太率先發言，訴說林生的種種不是，包括他對兒子過分苛刻、沒有體諒兒子的能力限制、對兒子的語氣過重等等。我打斷了她，問道：「你還記得自己不但是兒子的媽媽，也是身旁那個人的太太嗎？」她感到十分錯愕，沉默下來。夫妻成為父母後常見的分歧之一，是妻子事事以孩子為先，經常忽略了丈夫的需要；相反，丈夫仍以夫妻關係為先，但心意得不到回應之餘，還被妻子投訴不着緊孩子。

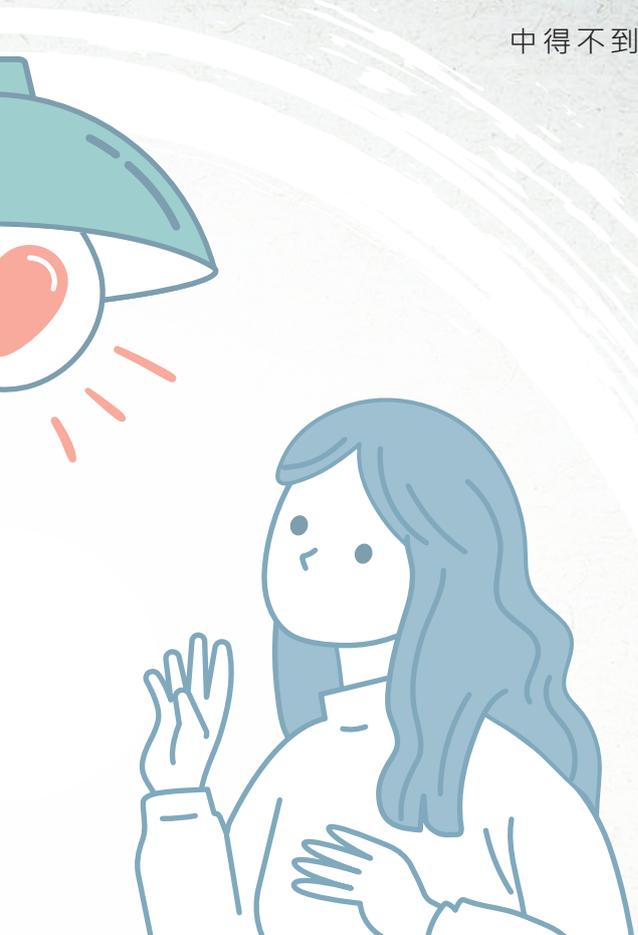


在那一節治療中，我把夫妻二人的共通點列出來，包括二人都以自己的方式疼愛兒子，以及二人在婚姻中因為自己的情感需要不被了解而感到孤獨，但仍希望與對方繼續走下去。林太聽後，雖然語氣仍然咄咄逼人，但坦言自己當了全職主婦後，彷彿所有管教兒子的責任都落在自己身上。「不管自己做得好不好，都無人過問。別說讚賞，就連簡單一句關心兒子接受訓練的情況都欠奉。」問及她作為妻子的情感需要時，她說：「有時候我只想他問候一句『今天累不累』，又或者讚賞一句『老婆，辛苦你了，管教兒子真不容易，你已做得很好』。」然而，過往的經驗告訴她，即使對丈夫有再多的期望，最終只會失望。作為妻子，在婚姻關係中得不到關懷和

慰問，亦無法訴說照顧有特殊學習需要兒子的辛酸，久而久之，夫妻之間便漸漸築起了圍牆。妻子寧願抱着兒子入睡，也不願與丈夫同睡一床，又將家務全部留給丈夫，藉此彌補「受委屈」的感覺。

在最初的幾節治療中，林生由始至終靜坐一旁，不發一言。在單獨會面時，林生說他一來不擅長表達自己，二來不想反駁妻子，怕會刺激對方情緒，令彼此的關係變得更僵。後來，妻子的態度開始軟化，林生終於在妻子面前開口：「我不介意做家務，亦不介意被你指責不懂得管教兒子，但你至少可以肯定我有努力嘗試和付出吧？我知道你照顧兒子很辛苦，但我又何嘗不是呢？」原來夫妻其中一方吝嗇對伴侶的肯定和讚賞，就會像傳染病一樣，令對方亦無法把讚賞宣之於口——好像誰先開口，誰就輸了。然而，這場鬥爭沒有贏家，因為大家都受了傷，繼而築起圍牆保護自己，最終令大家的隔閡日深。

夫妻二人通過婚姻組織家庭，或多或少對伴侶抱有期望。有些人渴望有個可以依靠的肩膀；有些人希望有個與自己同甘共苦的「伴」；有些人則期望二人心意相通，無需刻意表達，對方已能明白自己。丈夫和妻子各有依附風格和情感需要，理所當然希望在夫妻關係中得到滿足，卻往往因為種種原因而沒有開口。在這座黑暗的迷宮中，婚姻治療就像一盞小明燈，為願意走出困局的人引路。



專題 | 從關係看人生 |

在哀傷中尋找自己的路

| 臨床心理學家 白叙修



「喂！一齊去行吓。」

小力「汪！」了一聲，便如常緊緊跟着王伯，陪他跟弟妹茶聚。



王伯與太太結婚多年，兩人膝下無兒無女，家中亦沒有長者需要照顧。王太過去不時提醒王伯要為退休做好準備，於是兩人經常

到公園跑步，強身健體。王太的心願是在退休後，花一點積蓄到世界各地旅居，好好享受餘下歲月。王伯是「愛妻號」，很樂意陪伴王太，投其所好，看見她快樂便心滿意足了。

可是，王太一年前死於交通意外。王伯每天壓抑內心傷痛，如常上班和打掃家居，按太太的心願規劃旅居行程。他不時跟自己說：「一年後就退休，屆時可以代太太實現多年來

的夢想。」這種想法讓他感到太太仿佛仍在身邊，亦是推動他每天起床出門的動力。

榮休晚宴後，王伯突然感到渾身空虛。看着餐桌上的退休旅行計劃，他沒有氣力去買機票或預訂住宿，只是一直呆坐；有時回過神來，天已經黑了。王伯會叫自己先睡一覺，睡醒有氣力才做。可是，日復一日，旅行計劃依舊擱在餐桌上。

每次看見旅行計劃，王伯內心總是十分矛盾，既想付諸行動，卻又力不從心。上網預訂住宿時，看見要把人數由二改為一，就無法繼續下去。他很討厭自己連一小段行程都無法替太太好好完成，只是一切都沉重得令他寸步難行。王伯仍然會跑步，不過並非為了健康，而是他知道放任情緒惡化會演變成情緒病，



而運動可以調節情緒，減輕內心痛楚。儘管有時邊跑邊哭，但他還是堅持下來，也算是宣洩情緒的一種方法。

王伯的弟妹一直很關心他，除了探望他，又為他安排相親，鼓勵他再覓伴侶，相依到老。王伯明白他們的好意，每次都應邀出席，不過「人到心不到」，一離開相親地點就忘記對方的名字。王伯的弟妹出發點很好，可是他們不明白一個相伴王伯超過大半個世紀的人是很難被取替的。

這天，王伯又硬着頭皮出席相親，對方跟他一樣，都是老伴離開了，為了讓家人安心才應約。兩人東拉西扯聊了大半天，好對家人有所交代。言談間，對方分享了飼養寵物的樂趣。

回家途中，王伯忽發奇想：

太太想走萬里路，跋山涉水，
我實在有心無力，但我可以領養
被遺棄的小狗，結伴同行。

不久，小力與他同住了。有天，王伯與弟妹茶聚，弟妹又向他提出下次相親的安排。王伯以輕鬆的口吻答道：「要放狗，唔得閒。」弟妹問：「隻狗緊要過老婆？」王伯跟小力相視而笑，像在說：

太太是無可替代的，只是路還得
走下去。不如就由你跟我一起走吧！

「汪！」小力雀躍地在他
身旁打轉。王伯一邊微笑
一邊拍拍牠的頭，
內心輕鬆不少。



專題 | 從關係看人生 |

黃昏戀 — 依附關係的失去與重建

| 臨床心理學家 秦瑜博士

六十二歲的李女士是一名退休教師。她有一個女兒，但已在婚後遷出。她與丈夫本來過着簡單的退休生活，但好景不常，丈夫去年不敵癌症去世。兩人結婚超過三十年，年輕時的愛情和激情已隨日常細碎繁瑣的事情漸漸消逝，但一起生活多年，彼此已建立起親密的安全依附關係，這種無形的關係多年來為李女士帶來情感上的支持，也是她生活上不可或缺的依靠。丈夫離世後，李女士瞬間失去了長年建立的依附關係及情感支援，頓時感到莫名的空虛及孤單。這種感覺讓她透不過氣來，甚至令她出現徬徨焦慮的情緒。李女士在社工的轉介下接受了一段時間的心理治療，逐漸接受丈夫離世的傷痛，也開始適應一個人的生活。儘管如此，她依然感到孤單，走在街上，看到

其他年邁夫婦結伴漫步，不禁心生落寞和羨慕之情。李女士曾希望從女兒身上尋求關心和慰藉，然而女兒工作繁忙，又要照顧初生孩子，所以她選擇隱藏自己的情感需要，不為女兒增添壓力。

心理學家鼓勵李女士不要躲在家中，要盡量擴闊自己的社交圈子。某天，在一場老同學的聚會上，李女士重遇多年未見的舊同學張先生。張先生與妻子離異多年，前妻和子女都在外國生活。李女士與張先生相約參加活動，互相陪伴，既分享生活點滴和感受，又互相傾訴孤獨無依的感覺，慢慢加深對彼此內心世界的了解。在張先生的關心下，李女士重拾情感上的支援及聯繫，逐漸與張先生建立起一種特別



的情感關係。她自問與張先生的關係不屬於愛情，更像是一種互相滿足對方情感需要的關係。她覺得自己仍然愛着丈夫，但與張先生相處時，她感到舒服、安穩及有所依靠。最初，她會質問自己是否已把丈夫拋諸腦後，但在心理學家的開導下，她明白自己對這段新關係存在矛盾心理。後來，她逐步解開心結，明白到離世的丈夫亦希望她餘生有人相伴，不再孤單，而張先生亦似乎有相同的意願。

李女士與張先生經過多次坦誠交流後，確認了彼此希望一起生活的想法，但無意再次締結正式的婚姻關係。李女士的女兒最初不太信任張先生，但與他熟絡後，知道他讓母親重獲依靠和安全感，於是漸漸默許了兩人的關係。

得到女兒的祝福後，李女士和張先生開展同居生活，一起走人生最後一段路。

李女士與張先生都曾因為伴侶離去而失去生命中重要的依附關係。這段黃昏戀正好讓他們建立新的依附關係。其實，對所有人而言，依附關係都是人生的重要部分。喪偶的年長人士亦有需要及有可能與其他人重建依附關係，並在新伴侶的扶持下，一起安度晚年。

展覽活動



社會福利署臨床心理服務科獲邀參與香港國際創科展2024，展示如何應用虛擬實境(VR)技術於心理創傷治療。詳情如下：

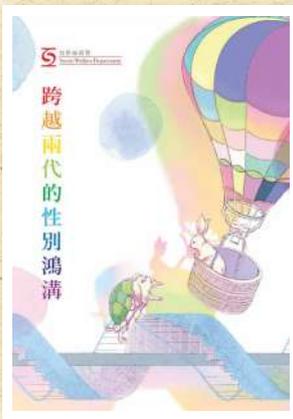
地點：灣仔香港會議展覽中心

展位：智慧香港展館

日期：2024年4月13至16日

歡迎蒞臨參觀指導！

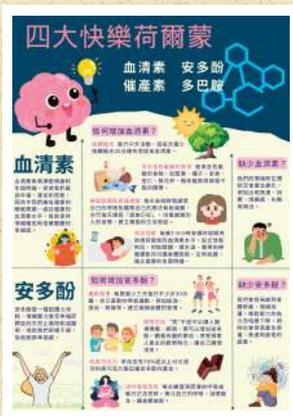
最新出版



書籍及小冊子

《跨越兩代的性別鴻溝》

[https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/404/tc/\(Full\)Narratives_of_Transgender_and_Gender_Divers_Persons_and_Their_Parents-part320230922121649.pdf](https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/404/tc/(Full)Narratives_of_Transgender_and_Gender_Divers_Persons_and_Their_Parents-part320230922121649.pdf)



單張

《四大快樂荷爾蒙》

https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/405/tc/Final_Four_primary_hormones_tc.pdf



聯繫我們



社會福利署
臨床心理服務科

出版及參考資料
單張



社會福利署
臨床心理服務科

出版及參考資料
書籍及小冊子



社會福利署

Youtube



《談心說理》
意見調查

意見收集至2024年6月



談心說理
半年刊 // 第四期
二零二四年四月

編撰 | 社會福利署臨床心理服務課 (二)
平面設計 | 文本
出版 | 香港特別行政區政府
社會福利署 臨床心理服務科
地址 | 香港灣仔皇后大道東213號胡忠大廈8樓
電郵 | cpsbenq@swd.gov.hk
網址 | http://www.swd.gov.hk
出版日期 | 2024年4月

版權所有 • 不得翻印

