

# 談 說 理

半年刊 // 第三期

二零二三年十月

## 本期內容

### 編者的話

### 專題

#### 一．支援照顧者

- 照顧者的心態：同理、同行
- 照顧者的自我照顧
- 以靜定心—重拾天秤的平衡點

#### 二．性·關係多面體

- 性的一眾化身
- 裸聊背後
- 當PART-TIME GIRLFRIEND  
真的只為了錢？
- 幼童也會自慰？
- 伴侶關係與心理健康
- 如何說愛



社會福利署

Social Welfare Department

臨床心理服務科



## 編者的話

---



2022年創刊的《談心說理》，轉眼間已來到第三期。我們希望通過這份刊物分享服務資訊及個案故事，讓大家更深入了解社會福利署(社署)臨床心理學家的工作。社署臨床心理學家致力以本身的專業支援社署同事的工作，攜手共建關愛社會。

以下是今期的兩大主題：

### 一、支援照顧者<sup>1</sup>

照顧者需長時間或長期照顧親人，他們所面對的挑戰和精神負荷實在難以言喻。我們除了為獲轉介的照顧者提供心理支援，更不時於社署網頁或 YouTube Channel 提供情緒及心理方面的自我照顧小貼士。另外，我們的中央心理輔助服務團隊專注提供復康服務，因應服務對象(有發展障礙的幼兒及成人)的照顧者的需要，安排個案諮詢和舉辦互助及治療小組，協助他們理解照顧對象的特性和掌握與他們相處的方式，從而減少照顧上的困難。我們希望成為照顧者的其中一面後盾，讓他們明白這段路雖不易走，但絕不孤單。

<sup>1</sup>：照顧者指需要照顧伴侶、家庭成員或親友的人士，照顧對象包括有身體殘疾、精神問題、長期病患、發展障礙，以及未能照顧自己的老人或臨終病人。



## 二、性·關係多面體

中國人社會一般較少公開討論「性」，但其實「性」涉及的範疇甚廣，包括性別、性取向、性行為、性關係等，更牽涉到親密關係的建立和渴求，可說是一個複雜的多面體，而且對當事人的生活、情緒健康及生活素質均有重要影響。今期我們會就部分與「性」有關的議題作出探討和分析，通過以臨床個案為藍本的虛構故事，呈現當事人及其家人可能面對的困難、衝突及掙扎，並闡述臨床心理學家所擔當的角色及可以提供的專業支援。

「人生不免崎嶇，難以絕無掛慮。」雖然大家的人生故事不盡相同，但總有面對艱苦、困厄，以及需要扶持的時候。生活上的難題令情緒受到困擾時向專業人士求助，實乃明智之舉。社署臨床心理學家團隊會以專業的心理評估、治療及諮詢服務，與受助者同行，扶助他們面對逆境，渡過難關。

蔡明坤

高級臨床心理學家(一)

## 專題一 | 支援照顧者 |

### 照顧者的心態：同理、同行

| 臨床心理學家 曹賜慧



記得多年前看過一集鏗鏘集節目，標題為《我看見天使》，內容是有關照顧者的心路歷程，讓我留下十分深刻的印象。節目講述一名母親需要照顧三名有特殊需要的孩子。這位母親說：「特殊需要好比近視，是一輩子的，拿走了眼鏡無論如何也看不清楚。那可以怎辦？我要去找合適的眼鏡，只要戴上眼鏡，就跟普通人一樣看得清楚。」對她而言，照顧三個有特殊需要的孩子是她人生的功課。她說：「我覺得自己有能力，上天才會給我這份功課。他們三個是我最大的滿足。從前的我住在正常但狹窄的世界，現在加上這特殊世界，我覺得自己的世界擴闊了，更加精彩。」

我在工作中接觸過不同的照顧者，當中包括照顧有特殊需要孩子的母親；還有要照顧年長患病母親及患有認知障礙父親的兒子。這些

照顧者給家人無微不至的照顧，他們最心痛的是親人失去了自理能力和尊嚴。當患者忘記照顧者是誰，雙方頃刻由「親人」變成「陌生人」時，照顧者亦會格外無奈和難過。另外，患者有時會情緒失控，大吵大鬧，甚至出現妄想和幻覺，照顧者頓時百上加斤，甚至爆發負面情緒。有些照顧者為了履行照顧的責任，長期休息不足，睡覺時也不敢放鬆，這些辛酸都不足為外人道。

面對不同的處境和難題，照顧者以不同的態度應對。在傾談的過程中，我對他們的境況有了更深的了解。大家都是普通人，喜歡有選擇權和做自己感興趣的事；假如「冇得揀」或「唔做唔得」，難免感到無奈。久而久之，有可能產生厭惡，甚至極端情緒。照顧者應以什麼態度照顧患者？這個問題值得深思。我們可以嘗試了解自己的限制、意願和動力，思考怎樣在履行照顧者角色之餘，紓緩自己的壓力。有照顧者在分享經歷時指出，他不會去想患者的將來，只會盡力做好「今天」的照顧工作，這個想法讓他可以排減內心的壓力；另一位照顧者則指出，當他看見至親發病而感到難受時，會把對方當作病人看待，藉淡化雙方關係令自己好過一點。此外，有照顧者表示，她與患者的緊密關係是推動她履行照顧責任的動力。我相信每一位照顧者都可以就著他們的信念和動力去調節作為照顧者的心態。

## 照顧者的自我照顧

| 臨床心理學家 黃睿彤

陳小姐的母親在三年前確診阿茲海默症，病情日益嚴重。為照顧母親，陳小姐毅然辭去工作，搬回娘家全力擔起照顧角色。除照顧母親的起居飲食外，亦要處理病情衍生的「突發狀況」，包括母親因認知錯亂而在家中大吵大鬧，以及不時走失而遍尋不獲的險況。照顧工作令陳小姐疲憊不堪，亦迫使她放棄自己喜愛的娛樂活動，因為一想到正受病情煎熬的母親，假如自己仍只顧消遣，實在是太自私、太不為母親着想了。陳小姐感受到前所未有的壓力，健康亦響起警號。

經過無數個失眠的晚上，陳小姐決定尋求專業協助。在社工的轉介下，她開始接受臨床心理服務。在會面中，她發覺臨床心理學家能夠理解和接受自己內心的需要和掙扎，亦慢慢意識到自己對母親的責任感過重，而這份責任感源於自己對母親的愧疚：「要不是我太遲發現母親患病，也許她能及時獲得更好的治療，延緩病情惡化。」

心理學家慢慢幫她梳理對母親的複雜情緒。陳小姐意識到母親病情並不由她控制，於是嘗試體諒自己，告訴自己已盡了最大努力去完成各項照顧工作，且在有限的資訊下為母親選出最合適的治療方案。她同時了解到照顧自己和照顧別人，兩者並非零和關係。換一個角度，照顧自己其實是為自己注入能量，讓自己能夠

更好地關懷和照顧母親。在心理學家的協助下，陳小姐制定了「照顧自己」的計劃，並檢視了能否減少對部分照顧工作的執着，從而騰出時間空間，讓自己重拾喜愛的活動和發掘新的興趣。

照顧工作並非等閒，一般人上班也需要放假休息，因此照顧者不應期望自己像超人一般，可以全年無休，時刻以最佳狀態肩負照顧別人的重責。當繁重的照顧工作令照顧者喘不過氣來時，不妨停一停，善用生命中不同的「補給站」為自己充電打氣。我們亦要明白，每個人可承受的壓力有限。如照顧壓力超出自己的負荷，應向親友求助或善用社會資源。

此為以臨床個案為藍本的虛構故事



## 專題一 | 支援照顧者 |

### 以靜定心—重拾天秤的平衡點

| 臨床心理學家 莫麗莎



曾經有照顧者帶着愧疚向筆者說：「我要接受自己的自私.....我盡力照顧家人，但也要兼顧其他角色，同時希望可以有自己的時間，小休一會，或做一些自己想做的事。」事實上，照顧者必須好好照顧自己，才有能力照顧別人。很多照顧者最初一鼓作氣，發力狂奔，途中即使有補給站也不敢停下來，惟恐耽誤病人康復的黃金時間，直至步伐氣力衰竭，舉步維艱，才驚覺一直忽視自己的需要，此時，身心有機會已出現了毛病。為免過度損耗至難以復原的程度，照顧者可嘗試在繁忙的照顧工作中抽空進行以下的靜心練習，就像為身心定期補充維他命，讓自己能夠跑得更遠。

不論步行、站立、坐着或躺着，都有方法幫助自己回到當下，讓自己急而不躁，紊而不亂。

**1. 靜心步行** 平日步行時，我們可以把專注力放在自己的步伐，留意腳掌與地面的接觸，感受由腳跟著地，經過腳板再到腳前掌，然後轉換重心，提起腳再踏第二步。我們不用刻意減慢腳步，只要好好感受每一步腳踏實地的感覺。當我們的專注力放在地上，思緒便可以稍作沈澱，重拾關顧自己的空間。



## 2. 靜心站立

當我們繃緊的時候，腳趾往往不是完全著地及放鬆。不論我們正忙什麼，站立時可以抓一抓腳趾，然後放鬆，讓腳趾自然地平放在地上，並留意腳掌與地板的接觸，同時上半身如不倒翁般前後左右微微搖動，讓自己找回重心及當刻實在的感覺。



## 3. 靜心穩坐

坐下時把專注力放在下半身，感受身體被座椅承托之餘，觀察雙腳是否平放地上，體會腳板與地面接觸的實在感覺。



## 5. 隨時隨地專注當下

以五觀專注當下的活動，例如在洗碗筷時留意水聲，感覺碗筷的清潔度，嗅一嗅清潔液的氣味，觀察碗筷擺放的位置等，愈留意當下活動的細節，愈能減少分心。

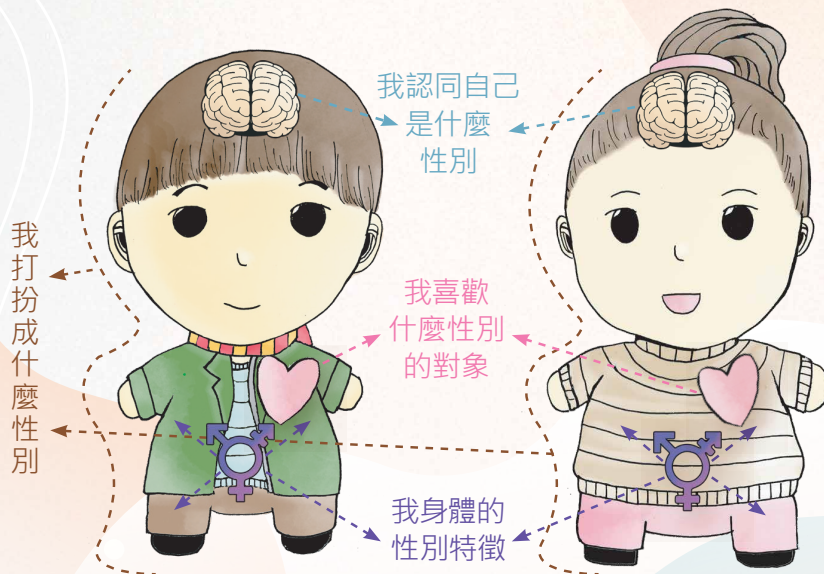


對自己多點體諒，聆聽自己的需要，疲累時暫且放下照顧者的角色，  
讓自己先調節身心，補充足夠養分再重新出發。

## 專題二 | 性・關係多面體 |

### 性的一眾化身

| 臨床心理學家 林皓明



圖片來源：  
《我是同志？自我保護手冊》

「性」在我們出生之前已經存在，而且有好幾個化身：性染色體、性器官、出生時根據外生殖器定義的性別、性別表達及角色定型（自小由旁人灌輸的男女角色刻板印象）、性別認同（性別身分與性別認知是否一致）、性傾向（所喜歡的對象是男或女），以及滿足性慾與情感的性生活。每個化身都與我們的日常生活息息相關；儘管如此，「性」仍是我們較少公開談論的一個話題。

### 性別身分新知

我們自小接受的教育指出，性別二元，只分男女，而公眾設施、社會服務和法律等亦因應兩性的分別而設計。然而，根據聯合國公布的數字，全球估計有1.7%人口是介乎男性與女性之間的雙性人（或稱「間性人」）。雙性人的性徵（包括內分泌性腺、內外生殖器及第二性徵）不屬於典型的男性或女性。他們大多在

出生時已被發現是雙性人，另有少數人要等到青春期發育或接受詳細身體檢查時才發現。大部分雙性人不用面對迫切的健康問題。澳洲近年一項研究亦顯示，雙性人的學業成績與一般男生或女生無異。然而，囿於「男女才是正常性別」的傳統觀念，我們難以想像雙性兒童的身心如何能夠健康成長。或許正因為這原因，世界各地不少雙性人自出娘胎便不時要



到醫院接受內分泌性腺移除及內外生殖器矯型手術，以便他們套入典型男性或女性的身分。然而，近年愈來愈多有關雙性人身心健康的指出，反覆做手術會對雙性人身心健康造成負面影響。雙性人權益組織亦呼籲雙性人家長，避免在雙性子女成年前代其作出接受相關手術的重大決定。聯合國亦於2015年呼籲世界各國停止對雙性人兒童進行非緊急手術。同時，國際社會開始有雙性人互助組織發布指引和手冊，幫助專業人員及家長了解如何照顧和協助成長中的雙性人接納身體上與其他典型男女的差異。

### 性別表達與多元性別認同的新趨勢

戲曲世界一向有男生演花旦的傳統，對此我們習以為常。然而，在現實生活中，我們可以接受女士剪短髮、穿男裝，卻未能接受男士塗脂抹粉，一身翠袖紅裙。不過，隨着近年「韓流」襲港，本地當紅男藝人亦開始換上較女性化的妝容和穿著較中性的服飾。我們不難發現新一代年青人愈來愈接受自己或別人在打扮方面突破傳統性別定型的框架。事實上，香港家庭計劃指導會（家計會）在2021年進行的一項有關青少年與性的研究發現，受訪中學生之中，有近38%的女學生認為自己的性別表達為中性及偏向男性，亦有近22%的男學生認為自己的性別表達為中性及偏向女性。我們在網絡媒體上，也較以往容易接觸到有關

「跨性別與多元性別認同人士」的採訪，讓我們認識到部分跨性別人士如何在成長過程中，逐步發現自己對與生俱來的性別感到格格不入和抗拒，以及對其他性別身分、性別表達和相關生活習慣的嚮往。家計會在2021年的研究亦發現，多達14%的中學生對自己的性別認同表示「不肯定」，另有兩至三成中學生表示有想過變性。至於接受跨性別人士的百分比，亦由2011年介乎11至27%增加至2021年的30至68%，反映新一代對不同性別認同的認知和接納程度比想像中高。另外，我們在網絡媒體中也看見打破傳統二元性別框架的年青人，當中有人認為自己「雙性別」（同時擁有男性及女性氣質）、「無性別」（不受任何典型性別氣質規限）和「性別流動」（可隨場合、時間或經歷而有不同的性別表達）等。由此可見，跟隨潮流文化改變的不只有外在的性別表達。



## 專題二 | 性·關係多面體 |

### 性的一眾化身 (續)

部分人不再拘泥於二元性別下的性別認同，而且逐漸以他們認為更貼切的多元性別認同標籤來定義自己。如欲了解更多有關跨性別與多元性別人士的心路歷程，可掃描下方的二維碼，檢視《跨越兩代的性別鴻溝》一書的內容。

#### 《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)



### 年青人對性傾向的認知及探索

家計會的研究數據亦顯示，有不足2%的中學生認為自己是同性戀者，有13%的女學生及近5%的男學生認為自己是雙性戀者（傾慕對象包括男性及女性），另有2.2%的女學生及近1%的男學生認為自己是泛性戀者（傾慕對象包括男性、女性、雙性、跨性別或任何其他性別身分人士），可見新一代的性傾向

觀念已變得更多元化，超脫了異性戀及同性戀的二元對立局面，亦會考慮性別身分以外的其他因素，例如雙方性格、喜好及人生目標等是否一致。

社交媒體日益普及，亦讓年青人有更多渠道接觸到其他多元性傾向人士及相關資訊。家計會在同一項研究中發現，有近3%的女學生及7%的男學生曾與別人裸聊，數字較2016年的調查上升3倍。本服務科接到有關青少年在網絡探索過程中受到不同程度的性侵犯的轉介個案數字確實也呈現上升趨勢。有見及此，本科於2021年出版《我是同志？自我保護手冊》，可掃描下方二維碼下載，向青少年灌輸自我保護的意識和策略，好讓他們在探索自己性傾向的過程中，學會自我保護和減低受侵犯的機會。

#### 《我是同志？自我保護手冊》

[https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/404/tc/Am\\_I\\_a\\_Homosexual\\_Self-Protection\\_Manual.pdf](https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/404/tc/Am_I_a_Homosexual_Self-Protection_Manual.pdf)



## 同志間的感情關係

家計會公布的資料亦顯示，接納同性戀者的中學生分別由1991年的10%大幅提升至2021年的50%至78%，而民政事務總署2005及2015年就同性戀接納程度進行的調查亦反映相同的上升趨勢。同性伴侶的權益亦逐步得到更多保障，包括《家庭暴力條例》的涵蓋範圍自2010年起擴大至同性伴侶之間的暴力和管轄行為、自2020年起在海外註冊結婚或民事結合的同性伴侶可向稅務局申請共同報稅，以及公務員的同性伴侶可享有等同異性配偶享有的福利等。我們預計同性伴侶對心理服務的需求將會增加，所以本服務科於2022年編輯了《同志親密伴侶暴力》一書，讓社工及臨床心理學家對同性伴侶及同性伴侶暴力行為有更深入的了解。大家可以掃描下方的二維碼，前往本科網頁下載該書。

## 性是維繫感情關係的 其中一個元素

兩個人攜手建立一段感情，關鍵在於互相接納。對方的生理性別、性別表達、性別認同及性傾向固然是影響彼此接納程度的因素，而性生活及其他相處方面的表現，則可以通過學習作出改善，讓感情關係變得更加穩固。

### 《同志親密伴侶暴力》

[https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/404/tc/Same-Sex\\_Intimate\\_Partner\\_Violence.pdf](https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/404/tc/Same-Sex_Intimate_Partner_Violence.pdf)



## 專題二 | 性·關係多面體 |

### 裸聊背後

| 臨床心理學家 譚曉蕙

剛升上中二的阿欣(化名)，因在網上裸聊而被轉介接受心理治療。父母陪同阿欣出席會面時，一邊訓斥女兒不潔身自愛，一邊表示自己無法理解女兒的行為，認為她做事不經大腦，不顧後果，而阿欣則默不作聲坐在一旁。為免女兒重蹈覆轍，父母沒收了阿欣的手機，並加強監察她的一舉一動，防止她再次隨便與陌生人接觸。

最初與阿欣單獨見面時，她總是一副滿不在乎的姿態。直到有一次，她終於放下戒心，緩緩道出自己的困擾：自升中以來，阿欣受到同學排斥，未能交到朋友，常作「獨家村」，令她十分苦惱。眼看身邊有同學發展成情侶關係，阿欣內心亦渴望有人關心和接納自己，並想以「有拖拍」證明自己的價值。至於家庭，她形容父母對自己的管教甚嚴，自小就把學業成績放在首位，甚少關注她的內心感受和需要。尤其在升中後，阿欣覺得自己在學業上無論盡了多少努力，仍然無法達到父母的期望和要求，令她感到十分氣餒和無助。

由於家教甚嚴，阿欣唯一的樂趣就是在空閒時玩網上遊戲。她漸漸在網絡世界中認識了不少「好友」，更有網友向她示好，希望與她有進一步發展。她不虞有詐，迅速與該網友發展成為情侶。阿欣坦言，男友一開始只要求她傳送

生活照，後來卻進一步要求她自拍性感照片和影片，甚至在網上裸聊。她最初對此感到困惑和不自在，但由於不想令男友失望，又渴望與他維持情侶關係，所以每次也會配合要求。另一方面，男友不時會在網上送禮物給阿欣，讓她感到窩心和被愛。再者，她認為拍攝照片、影片及網上裸聊並不涉及身體接觸，所以未算「蝕底」給對方。雖然阿欣亦有疑惑，想找人傾訴，卻擔心會遭到責備而未敢開口。自從網上裸聊事件遭揭發以來，父母對她的管束變本加厲，讓她幾乎喘不過氣。阿欣坦言，父母對她的束縛愈緊，她就愈想掙脫。



有時放學後即使無需補課，她仍會在外流連，藉此逃避高壓的家庭環境。

阿欣固然需要加強自我保護意識，以及多加了解網上交友的風險，但事件亦揭示出她的情感需要未被滿足，令她容易墜入陷阱。由於阿欣的朋輩關係欠佳，父母又很少關注她在學業以外的發展和需要，令她加倍渴望有人關心、認同和接納。言談之間，不難發現阿欣父母對自己未能及時阻止女兒感到自責，因而

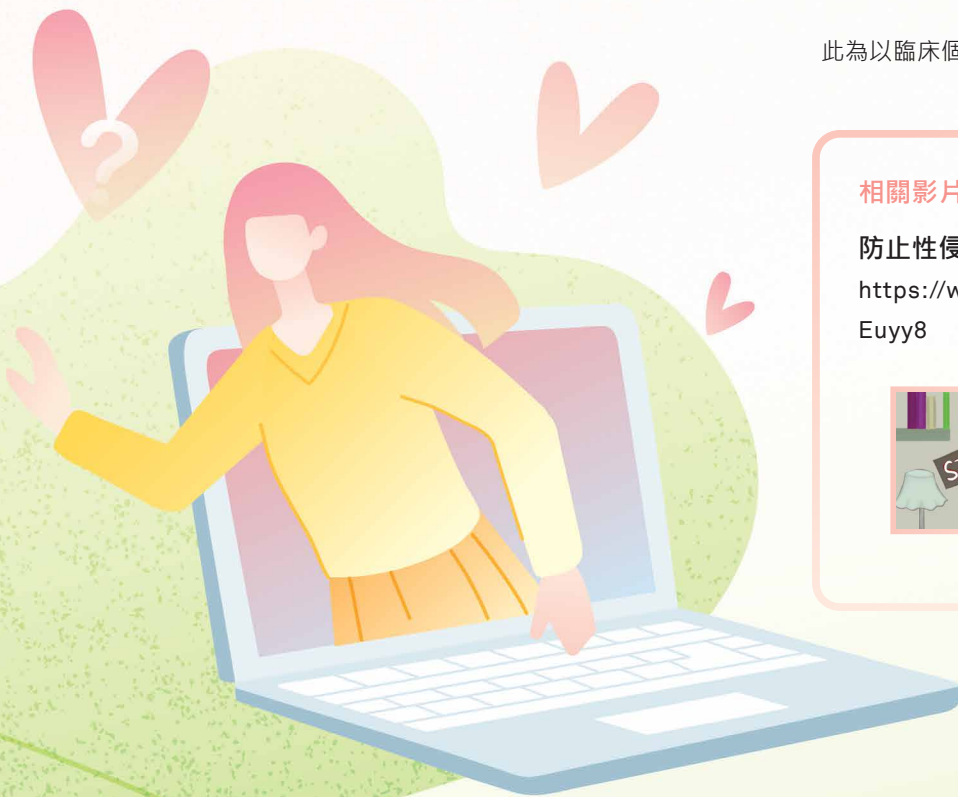
想盡辦法確保女兒安全，但在立馬收繩時，反而把大家的距離愈拉愈遠。其實，父母應理解子女在不同成長階段的情感需要。對於日漸長大的子女，單以訓斥、約束的方式進行管教只會事倍功半，不但難以改變對方的行為，甚至有機會令雙方關係雪上加霜。相反，如父母能用心聆聽、接納和理解子女的內心世界，與他們建立互相信任和有安全感的關係，將更容易成為子女的避風港，在有需要時為他們提供適切的協助和保護。

此為以臨床個案為藍本的虛構故事

#### 相關影片參考：

防止性侵犯系列（一）：裸？唔裸？

<https://www.youtube.com/watch?v=bUA1ctEuyy8>



## 專題二 | 性·關係多面體 |

### 當 PART-TIME GIRLFRIEND 真的只為了錢？

| 臨床心理學家 陳倩葦

「援助交際」，簡稱「援交」，是一個源自日本的名詞，最初是指少女為獲取金錢物質報酬或食物而與成年人約會，不一定涉及性行為。然而，今天「援交」已泛指學生或未成年人自行尋找客人賣淫，亦不限於女性，同時衍生出其他同義詞，例如 Part time girlfriend (PTGF)/Part time boyfriend (PTBF)。

不少人認為從事「援交」，十之八九是為了物質，例如名牌衣服、手袋、電子產品或上高級餐廳消費等，金錢誘惑或許是一個因素，但筆者有機會接觸的援交少女，有的家境不俗，物質生活豐富。她們又是為了甚麼要當 PART-TIME GIRLFRIEND呢？

少女A生於小康家庭，父母都要工作，較少時間陪伴她。踏入青春後，她開始對愛情充滿渴望和憧憬，尤其喜歡通過網上社交媒體認識朋友，跟素未謀面的網友傾吐心事。13歲時，她喜歡上一位男網友，並答應跟他會面。會面後不足一星期，男網友要求跟她發生性行為，少女A以為只要答應，便可跟他發展成情侶。可是，一次又一次的性行為過後，男網友最終人間蒸發。

「我都已經試過，冇咗第一次，唔緊要啦。」她這樣安慰自己。13歲發生第一次性行為後，她繼續在網上結識異性，由相識、見面

傾談到上床，經常在短短數星期內發生。她並不享受性的過程，但卻從不會拒絕對方的要求。

「同佢傾計時，佢好關心我，幾夜搵佢都會覆我。約見面時，又好主動問我鍾意食咩？又送禮物比我，好溫柔體貼，令我以為佢愛我。」她憶述一些對方顯得重視她的片段。她一廂情願，以為那些關心是濃情愛意，急不及待把身體獻上，並希望這些甜蜜的感覺可以延續下去，卻不斷在期望和失望之間徘徊。

後來，她開始提供「援交」服務。「與其都係上床，咁不如賺下外快，明買明賣。況且，我都可以享受有人陪我錫我。」對她來說，付出了真實的感情卻得不到回報是很大的傷害。若性裏沒有感情，只是一種交易，或可藉此減低傷害。然而，父母卻誤以為女兒物慾薰心。

少女A最初只想透過身體去尋找愛。

因為別無他法，她選擇繼續用身體去換取愛，縱使她知道這份愛是虛假和短暫的。

後來，父母在臨床心理學家的協助下，開始明白女兒援交背後的情感需要，並嘗試改變彼此的溝通方式，家庭關係變得更融洽。同時，少女A在個人面談時，明白到個人價值不只建基於學業成績、身材外貌等，亦在於接納

自己作為一個人的獨特性及其他值得欣賞的地方。當她感到被愛，亦懂得愛惜自己時，便不再需要以身體去換取那份似是而非的愛了。

#### 後記：

踏入青春期，青少年對性的疑問，已經從性別的身體差異，轉為對性行為的好奇。他們亦對愛情充滿浪漫的憧憬及幻想，會有愛慕的對象。家長若忽略了性教育的時機，甚至採取動輒批評或禁止的態度，子女將不再表達自己的想法，日後即使遇到無法處理的事情，亦不會向父母求助。反之，若父母能尊重子女，秉持開放的態度，在適當的時候與子女溝通，了解他們交友戀愛的點滴，幫助他們建立正確的性觀念，才能讓子女能夠平穩地渡過青春期。

此為以臨床個案為藍本的虛構故事



## 專題二 | 性・關係多面體 |

### 幼童也會自慰？

| 臨床心理學家 譚永璧  
(專責中央心理輔助服務(學前服務))

「性」這個題目和學前兒童好像沒有明顯的關聯，但筆者不只一次遇到家長提出以下問題：「我兒子在家不時把玩下體，幼兒園老師也留意到他在學校午睡時會這樣做。我孩子有問題嗎？」；「我發現五歲的女兒不時夾著雙腿數分鐘直至出汗，我叫她別這樣做，過後又會重複，還告訴我她感到舒服。這有問題嗎？如何讓她停止？」

發展心理學的研究顯示，幼童於學前階段會開始探索身體不同位置，包括私處。這是正常

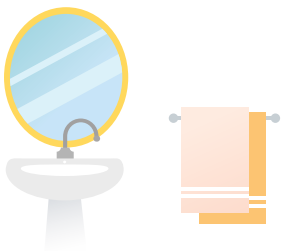
成長階段的一部分。在自我探索的過程，幼童可能無意間體驗到身體某些地方會帶來愉悅的感覺，於是自然而然地繼續尋求這些感覺，因此家長不宜以責備、羞辱、懲罰等方式加以制止，令幼童因正常的探索過程而蒙上「不雅」和「羞恥」的污名。家長應注意，因孩子探索自己的身體而過於苛責有機會出現反效果；然而，一旦幼童探索下體的行為越演越烈，家長有沒有方法應付這個令成人尷尬的情況？

### 家長處理的方法



#### 1. 自我保護

學前兒童的性教育應包括讓幼童明白私處和私隱的概念，同時要讓學童明白在公眾場所好好保護自己，包括用衣服遮蔽私處。



#### 2. 容許探索空間

為幼童提供探索自己身體的空間和時間，例如睡床和浴室，讓幼童在有安全感的環境中適當地探索身體。





### 3. 衛生問題

正確引導幼兒探索自己的身體，其間宜提醒孩子保持雙手清潔，避免敏感部位發炎等情況。



### 4. 分散注意力

不少家長提到，幼兒經常在家中百無聊賴的時候探索自己身體。家長宜引導孩子進行不同的活動，以分散他們的注意力。



### 5. 適當的親密度

有學者指出家長適當擁抱孩子能為他們帶來安全和舒服的感覺，減少幼童依賴探索自己身體換取愉悅感。但家長要留意，孩子對家長的身體也會感到好奇。擁抱也包括尊重家長的私隱、空間和界線。家長的身教能成為孩子成長過程中的好榜樣。

雖然幼童的自慰行為可以是正常發展的表現，但家長若發現孩子的相關行為有持續趨勢，甚至越來越頻密，又或懷疑與其他情況（例如特殊發展障礙或創傷等）有關，則宜進一步尋求專業人士協助。

## 專題二 | 性・關係多面體 |

### 伴侶關係與心理健康

| 臨床心理學家 陳忠明

談到健康，往往先想到身體、心理和心靈健康，這些都是以個人層面為出發點，但我們的生活離不開人際關係，而人際關係與身心靈健康有密切關係，兩者互為影響。在眾多人際關係中，親密伴侶關係是很重要的一環。伴侶融洽相處自是美事一樁，但伴侶不和其實也十分常見，惡劣時甚至令人飽受煎熬。

伴侶關係受多種因素影響，包括兩人的感情及性關係；工作、社交和生活安排；金錢分配及

運用；與雙方父母及家人的相處；以及子女管教問題等。這些因素自然也是伴侶不和的源頭。出現問題或困難時，兩人以不同方式應對，由此產生分歧和矛盾，最終演變成衝突。

以下是我們與受助者探討伴侶關係時，經常觸及但較少人留意的議題。這些議題跨越表面的衝突，直搗深層次矛盾所在。



**1** 生活方面，雙方是否需要合而為一，凡事採取一致的意見及做法？抑或明白伴侶是兩個獨立個體，各有自己的意見，容許分歧的出現，令大家可以繼續共同生活？

**2** 伴侶關係欠佳時，難免爭吵、冷戰，期間自然會牽動情緒。在你一言我一語的爭吵過程中，該如何照顧自己的傷痛和情緒？是學習替自己療傷，還是堅持要對方承擔責任？當雙方都受傷時，又該由誰來照顧，誰來承擔責任呢？





3 在現實生活中，「伴侶關係」和「子女關係」是否同等重要，而且可以同時兼顧？在時間及資源有限的情況下，為人父母者是否應該讓出與伴侶相處的時間來照顧子女，還是犧牲與子女相處的時間來維繫與伴侶的關係？

4 當伴侶（或父母）出現矛盾時，是否把問題歸咎對方？還是明白這些矛盾可能與自身成長或個人經歷有關，需要親自梳理，才能促進伴侶關係的發展？



5 很多人對伴侶或家庭有很高的期望，希望從中覓得安身立命之所，或幸福快樂的泉源。然而，建立良好的伴侶或家庭關係需要抵受各種變化、壓力和衝擊，家庭成員亦需要付出才有收穫。伴侶關係能否完全承載、滿足二人的所有期望，還是彼此期望過高，因而破壞甚至壓垮這段關係？

總的來說，如能好好反思上述議題，以及各種深層次矛盾的成因，對平息伴侶之間的糾紛及增進伴侶關係都大有幫助。

## 專題二 | 性・關係多面體 |

### 如何說愛

| 臨床心理學家 吳勤群

阿雪和阿君是一對情侶，相戀已有一年多，卻經常為一些看似「芝麻綠豆」的小事爭吵。阿雪是一個非常浪漫的人，喜歡用言語和身體接觸來表達自己的愛意。她經常對阿君說「我愛你」和「你真聰明」以示肯定，也喜歡依偎著他。她期望阿君也會有相對的回應和表示。然而，阿君不太善於表達感情。他認為要以行動證明愛，不能空口說白話。因此，他總以「嗯，我也是」回應阿雪的愛意，令阿雪感到失望和不受重視。阿君對此亦感到

十分困惑。他平日替阿雪處理不少生活上的難題，每逢節日也會送禮物給她，認為自己已盡力表達愛意，不明白阿雪還有什麼不滿。兩人都覺得無論如何努力，都好像未能得到對方「愛」的回應。

其實，了解彼此表達愛意的方式，對建立一段健康而穩定的關係至關重要。以下是美國婚姻輔導師 Gary Chapman 提出的五種表達愛意的主要方式：

#### 五種表達愛意的主要方式

**1 肯定的言語：**透過「謝謝你花的心思」、「我知道你已經很努力了」和「你對我來說很重要」等讚美、感謝和鼓勵的言詞，讓對方感到備受肯定和重視。



**2 身體接觸：**透過牽手、擁抱和親吻等接觸，讓對方感到溫暖和關懷，從而增進親密度。

**3 寶貴時光：**透過一起用膳、散步和聊天等活動，讓對方感到陪伴、受重視和關懷，同時建立共同的回憶和經歷。



**4 服務行為：**透過做家務、照顧孩子和解決疑難等實際行動，讓對方感受到關懷和支持。

**5 禮物：**透過贈送或製作禮物和安排特別驚喜等，向對方表達關心和重視。



每個人的性格和經歷都不一樣，因此表達和接受愛意的方式亦有分別，情侶往往在相處時因思想行為上的不一致而出現矛盾。我們可以利用以下措施克服這個問題：

### 1. 尊重和理解彼此

透過真誠的溝通，理解對方的需求和期望，並且尊重彼此的界線和意願，別強迫對方接受自己表達愛意的方式。

### 2. 找出對方喜歡的表達方式並作出新嘗試

透過觀察和溝通，嘗試用對方喜歡的方式去表達愛意。譬如，對方的「愛的語言」是身體接

觸，而你的「愛的語言」是肯定的言語。你可以多點以身體接觸來表達愛意，而當對方用言語讚美和感謝你時，也請對他的嘗試予以肯定，藉此增進彼此的了解和共鳴，同時加深雙方的感情和聯繫。

### 3. 尋求專業協助

如果雙方努力過後，仍發現相處上存在很大困難，便可能需要尋求專業人士協助，以了解如何更好處理問題。

參考資料：Chapman, G. (1992). *The 5 love languages: The secret to love that lasts*. Northfield Publishing.



# 聯繫我們



社會福利署  
臨床心理服務課

出版及參考資料  
單張



社會福利署  
臨床心理服務課

出版及參考資料  
書籍及小冊子



社會福利署

Youtube



社會福利署

Social Welfare Department



《談心說理》  
意見調查

意見收集至2023年12月



# 談心說理

半年刊 // 第三期

二零二三年十月

編撰 | 社會福利署臨床心理服務課 (一)  
平面設計 | 文本  
出版 | 香港特別行政區  
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](mailto:cpsbenq@swd.gov.hk)  
網址 | <http://www.swd.gov.hk>  
出版日期 | 2023年10月

版權所有 • 不得翻印

