

CASS輔導天地

讀者來信集



尋求、經歷、欣賞，
每一步都是一種發現，
豐盛我們的人生。

CASS 輔導天地 - 讀者來信集

華人服務社個人成長及心理輔導組
CASS Personal Development & Counselling Team

44-48 Sixth Ave, Campsie
NSW 2194, Australia

Tel: (02) 9789-4587 Fax: (02) 9718 6357

CASS Counselling Hot Line

CASS 心理輔導熱線: (02) 9-7878-333

Website: www.cass.org.au www.cass.net.au

Email: cass@cass.org.au

華人服務社出版

朱署南驗眼師

Samuel Chu (B. Optom)
Optometrist

地址 10-12 Brown St.,
Ashfield 2130
電話 Tel 9798 4138

地址 Suite 8,
398 Victoria Ave,
Chatswood 2067
電話 Tel 9415 2288

地址 377 Sussex St.,
Haymarket 2000
電話 Tel 9267 7174

Phone 電話: 9724 2619
Fax 傳真: 9726 4149

37 John St.,
Cabramatta, 2166,
NSW, Australia.

陳瑞波醫生 Dr. Victor S P Chan

香港大學內外全科醫學士
澳洲蒙拿殊大學家庭醫學碩士
西澳洲大學舒緩科醫學碩士
英國皇家全科醫學院榮授院士
澳洲皇家內科醫學院舒緩科院士
澳洲皇家全科醫學院院士
香港全科醫學院院士
愛爾蘭全科醫學院士

劉焯明醫生 Dr. Ben C M Lau

雪梨大學醫學士
新英格蘭大學心理輔導學士
澳洲應用心理學學院輔導深造證書
澳洲關係學院家庭治療深造文憑
澳洲關係學院夫婦治療深造文憑
澳洲蒙拿殊大學家庭醫學心理科深造證書

Physical Examination, blood tests
健康檢查，驗血

Palliative Care
舒緩醫學

Physiotherapy
物理治療

Childhood/Travel Immunisation
幼兒、旅行免疫注射

Cryosurgery
冷凍治療

Nutrition/Child rearing
營養輔導，小兒護理

Pap Smear, Family planning
柏氏（子宮頸）塗片檢查
家庭計劃

Microscopic Examination (urine,
skin, faeces)
顯微鏡檢查（大、小便，皮）

Cauterisation
電熱治療

Spirometry, ECG
肺（呼吸）量計，心電圖

Naevus, skin lesion
脫痣

Minor operations, sigmoidoscopy
小手術，直腸窺鏡

Counselling
心理輔導

Ultrasound
超聲波檢查

序

本人參與華人服務社的個人成長組亦有兩、三年多的歷史，能與一班志同道合的人一起籌劃怎樣去幫助那些有需要人、將艱辛的過程順利地進行，同時亦能分享和感受到他們的成敗、憂歡和起落，實是我的榮幸！多謝潘南弘會長和高郭競鏐女仕給我此機會和各方面的支持。

二零零一年是華人服務社成立的二十週年，特別出版此書來紀念與表揚這團體的功績，實是最適合不過。

此書內的文章是從各輔導員在過去之三、四年內在報章上曾發表過的文章所挑選出來，是她們經過細心思考和努力寫出來的，內容包括個人和家庭的關係問題，希望對各讀者能有所幫助。

此書亦蒙朱暑南驗眼師 Mr. Sam Chu, 陳星惠醫生 Dr. Ven Tan, 陳瑞波醫生 Dr. Victor Chan 和鍾廣榮先生及夫人的贊助才能面世，謹向這幾位熱心公益的朋友致謝。

Ben Lau 劉焯明（醫生、輔導員）

前言

華人服務社之心理輔導服務已成立將近六年了，在這段期間我們經歷的個案繁多，從表面的角度來看，每個人的痛苦、經歷與困擾都不同，但深一層去觀察，又發現不少雷同之處，發現人性的種種有限...。其實人類所有痛苦的根源都是來自人性的軟弱、都是人對自己或對他人有意或無意的傷害所引致。

能有機會把這些人性共通的心結、絆腳石及一些淺易的解決方法與更多的人分享是我們歷年來的一個心願。在大概兩年前，本社得到澳洲新報的支持、撥出了週刊篇幅，成立了'CASS輔導天地'專欄，繼而也得到澳週刊、自立快報、綜合週刊等的支持，讓我們在他們的報章週刊上為讀者解答問題、分享我們的經驗。如今我們更幸獲某些熱心人士的經濟支持及紐省政府從賭場社區事務福利基金撥款資助，故能進一步將此些累積的文章編成一本刊物，但願能有更多的人受益。

這些文章因受報章篇幅所限，一般都是解答得非常簡短淺白，並沒有高深的理論，這也是此書文章的特色，適合一般人閱讀。我們希望讀者能從別人的煩惱及我們的回覆中得到啟示，或許也可當作借鏡，從而尋到自己的出路。此書的另一特色是包羅了不少美麗的圖片，並在圖片上提了簡短話語，我相信讀者若能靜心細嚼這些話句，必能找到共鳴之處。

在此我要感謝此書的數位作者，他們皆是本社個人成長及心理輔導組現時或昔日的成員，從構思、執筆到出版此書，他們都花了一定的時間和心思。亦要感謝董事局成員潘南弘主席、謝恆達醫生和總經理高郭競鏐女士，他們都是此組的成員，歷年來給了我們數之不盡的支持和鼓勵。更要感謝此組的主席劉焯明醫生，沒有他的指引和支持，此書是出版不了的。感謝Sr. Rosanne，此書所有照片都是由她攝影及提供的。感謝周波博士在來澳渡假期間抽出寶貴的時間為我們修訂文章格式...其實對此書直接或間接有貢獻的人實在很多，恕未能在此一一鳴謝！

最後我要衷心感謝的是所有親身或來電接受輔導的人士，謝謝你們讓我們有機會進入你們的世界、同行你們人生道途上黑暗和迷惘的一段，這段歷程增進了我們的知識、豐富了我們的經驗，你們才是此書的真正作者。

鄭陳鳳儀 二零零一年二月

CASS 輔導天地 - 讀者來信集

父母篇

		page
1	IQ好還是EQ好	3
2	情緒智商 (EQ) 是什麼	6
3	爺爺奶奶是我們的知心人	8
4	你和孩子常聊天嗎	10
5	偷東西	12
6	媽媽的苦與樂	14
7	為什麼會有代溝	17
8	難管教的小孩	19
9	適當的處罰方式	22
10	把功課壓力變成動力	25

婚姻及家庭生活

1	愛和戀愛有分別	29
2	打妻子的男人該不該原諒	32
3	[小不忍則亂大謀]?	34
4	吵架該怎麼吵	36
5	丈夫他有婚外情，我該怎麼辦	39
6	如何擇偶	41

個人成長

1	什麼是個人成長	46
2	誰該接受心理輔導	47
3	不要再有壞情緒?	48
4	別給[害怕]淹沒自己	52
5	善用那股神奇的力量	53
6	每逢佳節倍思親	56
7	走出孤獨自卑的牢籠	59
8	該怎麼幫人	61
9	[聆聽]是解決問題的第一步	64

10	安全感、人皆需之	67
11	忙 = 心 + 亡 = 心死也	70
12	忙而不急的秘密	73
13	如何改變自己和別人	76

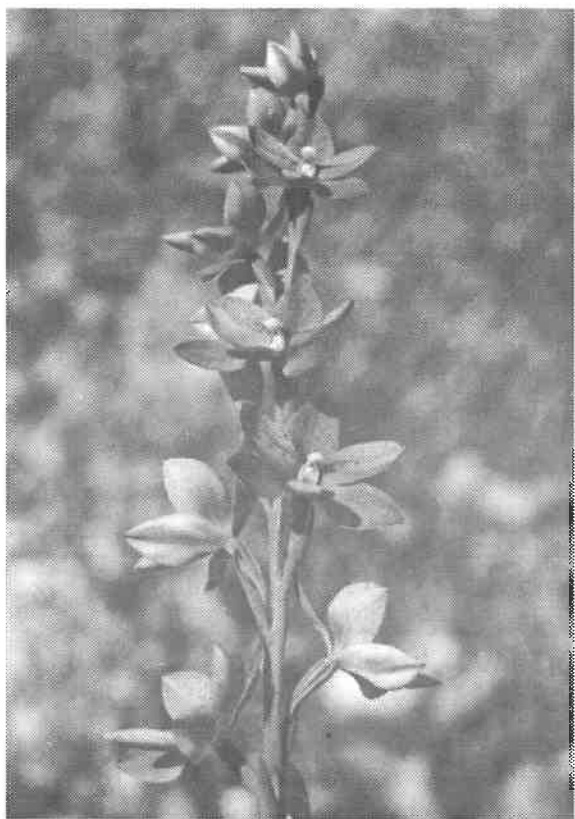
上癮行為

1	知己知彼、百戰百勝，戒賭有望	82
2	沉迷賭博為何不能自拔	84
3	他/她為什麼會繼續賭下去	88
4	她為什麼兩次吸毒呢	92
5	別對賭博存有妄想？	95

減肥篇

1	拒絕甜蜜的誘惑	101
2	瘦身心理學	103

父母篇



送給孩子最大的禮物
是培養他們對生命的喜樂和尊重。

1 IQ好還是EQ好

CASS 輔導天地：

我是兩個孩子的母親，他們倆在學校里成績平平，我聽人說孩子的成長過程中，IQ比EQ更重要，我十分混淆，不知究竟是哪個Q更重要。

讀者"兩子之母"上

"兩子之母"讀者：

所謂IQ是一種與遺傳有關的度量人類智力的商數，簡稱為智商，理論上智商可以用來預測孩子將來學習成績的好壞，因為它是以數字的形式度量人類獲得正規技巧和知識的能力，EQ實質上是EI (Emotional Intelligence)，可譯成情緒智力，它是人類對自身情緒的控制和判斷能力以及與他人相處聯系的能力，這種能力可以給人帶來競爭的優勢，當然這種能力是不能象IQ一樣用數值來計算的，但是EQ是可以通過後天開發培養的。

IQ高的人可能因為EQ(EI)發展得不夠而經歷很多挫折，甚至因情緒失控而失去一切，相反，一個IQ一般的人可因其EQ被充分開發和健康成長，使其IQ得到最充分的發揮，智商(IQ)的孩子中，那個擁有最高情緒智力(EQ)的孩子便會相對比較突出，她或他通常會擁有較高的自信心，並受到老師和同學的喜愛，從而很容易地成為學生頭，這種孩子的前途與成功會更接近，作為一個社

會性的人,他或她今後的人生會更為完善.這也可以解釋為什麼那些IQ很高而EQ很低的人,其私人生活里會很少朋友或很難與人溝通.

現在可以回答你的問題了,一個學習成績平平的孩子並不意味其以後的前途不好.相反,這樣的孩子也許在其情緒智力和社會適應能力方面隱藏著很大的發展潛能.而正是這種潛能,會給孩子的將來帶來更多的成功機會和較高質量的生活.做父母的在開發孩子的IQ同時,也要注意他們在EQ(EI)上的發展.

我們可以教孩子:

- 1)自己定義及分清不同的情緒;
- 2)在適當的場合用適當的方法正確地表達自己的感覺;
- 3)學會從暗示,身體語言和其他非語言的提示中,觀察和注意別人的情緒變化;
- 4)學會聆聽他人的傾訴;
- 5)培養善解人意的能力;和
- 6)有始有終的待人處事的習慣.

假如你有興趣對IQ和EQ的問題有更多的了解,請來信詢問.

古心苓

2 情緒智商(EQ)是什麼？

問：我從報紙上知道你們舉辦一個情緒智商的測驗給兒童,我很希望我的孩子能參加，可惜你們的名額很早便滿了。我實在很希望知道情緒智商是什麼，可否幫忙解答呢？

一家長上

答：

您不用失望,我們常常舉辦很多與教養孩子有關的活動,希望您下次多加留意各大報紙,或瀏覽CASS網站以得到最新的消息,並儘早報名。現在爲你解答何謂情緒智商。

作爲家長當然盼望自己的孩子都是天資優異的。到底怎樣的孩子才是資質聰穎呢？一般來說，衡量孩子智力的高低，是按著孩子智力測驗的結果而定。不同的智力測驗，有不同的數據，即所謂的智商(IQ)。大部份的智力測驗都是比較受測者的表現和同齡孩子的平均表現，而得出一個智力商數。但測試的結果，往往受到孩子當時的情緒，環境以至健康情況等的影響而出現偏差。所以智商的高低，只是一個指引，只能概括地指出孩子在學習方面的潛在能力。

現在很多研究發現,智商偏高的人，並不一定在事業、家庭和社交方面取得成功,還有很多其它更重要的因素。智力測驗主要是分析孩子在理解、眼手合作、計

算或分析等方面的能力。現在很多學者把智力測驗未能量度的成功因素，統稱為情緒智力 (emotional intelligence)。其實現在沒有任何單一的心理測驗，能量度出一個人的情緒智商(EQ)。

一般來說，情緒智力包括如下各方面：

- 1)能自我鞭策。
- 2)可面對挫折。
- 3)能控制衝動和延遲滿足欲望。
- 4)可有效的調節情緒。
- 5)防止緊張的情緒阻礙思考。
- 6)能夠站在別人的立場看事物。
- 7)常抱有信心。

假若孩子能具備以上的才能，他便能時常自我反省，自我控制和適當地表達情緒。更有排難解紛和善于和別人合作的超卓社交能力。有高的智商固然可喜可賀，但孩子的情緒智力發展也十分重要。在此奉勸各位家長，在關注孩子的學校成績之餘，亦不能忽視他們的情緒健康。若能兩者兼顧，成功便能指日可待。

李馬秀芳

3 爺爺、奶奶是我們的知心人

問：

我今年六十五歲，和兒子一家人住在一起。有時我會幫忙照顧孫子，但是我的教育方式和兒媳大不相同。我不知道自己老舊的思想，會不會對於受西方教育的孫子有不好的影響？王太太

答：

一般而言，祖父母對於孫子女的成長與生活扮演著重要的角色。許多研究與實際的經驗都指出：祖父母在孫子女成長過程中扮演著老師、家族歷史學家、知己、照顧者、與老年人的角色。

美國的一個研究顯示：百分之六、七十的青少年，認為他們從祖父母那裡學習到很有價值的技術與嗜好，而這些都是無法從父母或是同儕獲得的。青少年們特別喜歡祖父母教他們「自己動手做」的經驗。由於祖父母通常以非正式教育者身份，及親密的關係來教養孫子女，孫子女在沒有考試的負擔與壓力下，通常能更有效學習到祖父母的各樣技術、能力與觀念。

多數人認為年輕人過份強調現在，缺少對過去的瞭解與對未來的信念。而祖父母正好藉著過去經

驗與歷史的改變，讓子孫對於過去與現在的連接有較多的認識。

由於祖父母沒有直接負責孫子女社會化的責任，因此他們比較容易在自然、公平的情況下，成為子女與父母之間衝突的調停者。他們往往可以向祖父母訴說與父母無法溝通的問題，因此祖孫容易變為知己。

雖然大部分孩子是由父母來照顧，但是祖父母經常在父母發生緊急危難時，暫時照顧孫子女，以幫助父母度過難關。此外，現今許多父母都在外工作，許多祖父母已成為孫子女主要的照顧者。

大多數對老人缺乏接觸的兒童，多認為老人是行動不方便、沒有用的，與醜陋的。這不僅損壞老人的形象，對於將來自己年老時的自我形象，也有負面的影響。研究顯示：如果兒童與祖父母有親密的關係，他們對一般老人會比較和善，並有較正確的評價。

研究與實際經驗都告訴我們祖父母對子女教育的重要性。身為祖父母的人大可不必過份擔心自己會對孫子女的教育有不良的影響。

田鍾瑞玫

4 你和孩子常聊天嗎？

問：我兒子今年九歲，星期一至星期五我們通常請保姆帶他，週末則安排他上小提琴課，所以算起來和他相處的時間並不多。最近覺得他好像有心事，但問他他又不講。我們想讓他了解雖然爸媽很忙，我們還是他可以傾訴的對象。你可以給我一些建議嗎？

憂心的爸媽上

答：憂心的爸媽，很多家長和你一樣，沒空花時間和自己的小孩相處。這當然是可以理解的，父母在外忙碌還不是爲了孩子嗎？但是孩子的成長還是需要父母陪伴的。研究發現，不常和爸媽溝通的小孩，比較容易在學業和人際關係上做出不好的決定。在某調查中，半數以上的家長表示，他們每天和小孩聊天的時間不到一個小時，你呢？

其實每天抽出些時間和小孩談談並不是件那麼難的事。你可以在送小孩上學的時候，煮飯的時候，或在小孩上床睡覺前和他們聊聊。你可以和孩子聊聊你的工作情形，然後問問他們上學的情形。譬如說，你可以告訴你的孩子：「我今天的工作好忙，真累！你小提琴課上的怎麼樣啊？」

與一個九歲大的小孩聊天，你應該當一個好聽眾，避免批評、責備或過度反應。如此一來，孩子就能了解你們是他可以傾訴的對象。試著想想下列的問題：

1.和孩子聊天的時候,你通常讓孩子有機會解釋自己的想法嗎?你會注意到孩子的感受嗎?想對地,孩子通常給你機會解釋你的想法嗎?孩子會注意到你的感受嗎?想一想你和孩子的溝通情況.如果你想和孩子擁有良好的

溝通,你們雙方都應覺得對方是真心聆聽及尊重自己.

2.你知道孩子目前最在乎的是什麼嗎?是外表,電腦,家人,食物,錢,朋友,玩,自己受歡迎的程度,運動,還是看電視?很多家長在回答這個問題時,選擇和孩子完全不同的答案,你呢?你了解你的孩子嗎?

3.你認為,小孩覺得很容易和你談對他而言很重要的事情?如果孩子覺得和你聊天很不自在,你可以試著想一些能讓你們雙方都感覺輕鬆的聊天方式.如果聊到較嚴肅的話題,記住要慢慢來,別試著一次解決所有的問題.

以上的問題只是給你一些啓發.希望你能了解人與人之間的關係是要慢慢建立及培養的.你如果平常不太和孩子聊天,卻冀望孩子能把心事向你傾訴,這是很困難的.如果你能更常和你兒子聊天,相信過一段時間,他會把他的心事向你傾訴的!

吳佩珊

5 偷東西？

問：我們剛從海外移居澳洲，我女兒離開了她最要好的朋友，不過，她向來很乖。但是，今年才8歲的她最近經常從同學那裡偷小東西回來，諸如筆呀，書呀等。我第一次發現她有偷竊行為是從她在我的錢包里偷錢開始的。我和她爸爸一起，加上學校的老師，心理輔導員共同找她談話，教育她。我們以為她會改過，從此不再偷東西。但是，她卻愈演愈烈，前幾天竟然連同學的錢都偷回家，結果學校罰她停課一天，校長則給予她警告一次。照理說，我們的家教很嚴，女兒也知道偷東西是錯的，每次被發現偷東西后，她會把贓物還給物主。我們真的不明白，她為何還要這樣做？

一家長上

答：你們對女兒的教育方法是對的，能夠及時發現孩子的不良行為，並和孩子所在學校配合，一起幫助孩子，是引導孩子走向正路的第一步。然而，作為父母應該對孩子的行為有更深的了解，要看到行為背后隱藏著的，孩子內心深處的需要，而不是就事論事地對孩子的行為定性。就你們的女兒來講，我並不認為她的行為是真正意義上的[偷東西]，而是她用來表達內心感受的一種特殊方法。在你的問題中，至少有兩點可以說明她有很強烈的感受，需要表達：

1, 移居他鄉，環境驟變；

2, 失去朋友,孤立無助.這些變化,很容易造成一個未成年的孩子在行為上的變異或失控.

她因失去好朋友而導致自尊心的降低,並神不知鬼不覺地拿走別人的東西,正是她用以重拾自信心,重新肯定自己的力量,確定對事件控制能力的一種特殊方式.我知道你們對孩子的這種行為非常擔心,但是,不要因此(偷東西)影響父母與女兒間的關係.也不要有事沒事地經常對她提起"偷"字,或把其它事情與之相提並論.正同你們所說,她知道拿人東西是錯的,那麼,做父母的就沒必要再不斷地給她講這是錯的,否則只能產生相反效果.就象我一開始說的那樣,你們的女兒的這種行為是想証明自己控制事件或他人的能力,你們說得越多,就越顯示出她的這種能力.所以,合理的方法應該是及時發現問題,并讓她自己去處理(她知道怎樣做):把不屬於她的東西歸還給物主并作道歉.你們還要幫助她尋找其它方式用來給她增加安全感和滿足感,實現其控制欲和權力欲.比同,中國新年將至,你們可以讓她決定并指揮全家一起做一樣甜品,或由她自己決定如何安排自己的睡房,或允許她豢養一個小寵物,或任她選擇一樣課餘愛好並給予支持...

做父母的如能給予子女充足的空間表達自己的感受,用支持和幫助代替干預和阻撓,引導孩子以健康正確的方式表達內心需要,那麼,們就不會採用諸如[偷竊]之類的不健康的行為了.

古心苓

6 媽媽的苦和樂

問：我的兒子今年七歲，在澳洲出生。我們夫婦受過高等教育，一家三口生活一向十分愉快。但是自小兒上小學以後，情況便有所改變。小兒在學校的成績除了英文科以外，都達到老師的要求，奈何在英文寫作和閱讀方面，卻非常抗拒學習，成績祇是強差人意。我們有很多朋友的兒女成績都比他好，使我感到十分羞愧，也受到丈夫的抱怨。因我自兒子出生後，便專心在家相夫教子，自問盡心盡力，奈何仍然如此失敗。脾氣亦變得暴躁，時常責罵兒子，使大家的情緒都十分低落，請幫幫我吧。

家庭主婦上

答：從你的來信，我感到你為兒子和丈夫付出了很多。一個受過高等教育的婦女，願意犧牲自己的工作機會，選擇留在家裡照顧一切，實在是非常偉大。我感覺到你現在十分沮喪及無助，被挫敗感所折磨。但是，你絕不孤單，很多家長都遇到同樣的困難，和你有相同的感受。

你不能因為小小挫折，便抹煞自己的成就。你不是說孩子的成績，除了英文科外都不錯嗎？這都是你和孩子不懈努力的成果，實在得來不易。你必須重新肯定自己在家庭中的貢獻和自身作為母親的價值。我提議你坦誠地把自己的感受跟丈夫分享，及要求他分擔教養孩子的工作。如果你可以得到他精神上的支持，又同時能減輕你的責任和壓力，教養孩子便來得比較容易了。

還有，每個孩子都是一個獨特的個體，各有不同的優點和弱點，切忌跟別的孩子比較。你朋友的孩子在學業方面有成就，並不代表在其他方面也一樣成績驕人，正所謂[家家有本難念的經]，切勿只看重自己的弱點，而忽略自家的成就。

我相信只有愛和耐心，才能夠使孩子有持久的改變，責罵和羞辱只能產生害怕、憤怒和自卑感。試想想孩子已經在英文科上遇到極大的困難，還得不到父母的支持和諒解，內心的痛苦和傷害也不輕呀。孩子需要[只問耕耘，不問收穫]的學習態度，功課才會慢慢的進步，再不會把英文科的學習等同父母的責罵，而變得更加抗拒學習。

現在有幾點實質的提議以供參考。首先你要陪同孩子到書店或圖書館，選擇適合他的讀物，內容要有趣味性和符合孩子的閱讀水平。作為父母的，可每天或隔天選擇一個固定的時間，陪同孩子一起閱讀！一方面可立刻解答他不明白的地方，使閱讀變的容易和有趣。此外，定時閱讀會漸漸養成一種習慣，久而久之，孩子便會自行閱讀，英文也不其然的進步起來。最重要是一起閱讀能培養親子間的感情，因大家已有好些共同話題，對年紀較小的孩子來說，這是十分之有效的親子藥劑，可短時間內改善親子關係。

李馬秀芳



最美麗的景色，往往位於最艱辛旅途的盡頭。

7 為什麼會有代溝？

問：

我的兒子今年十五歲。他一向都是好孩子，在各方面的表現都很理想。但近兩三年他開始少跟我們談天，也不喜歡跟我們一同活動。他常常說我們之間有代溝，無論怎樣我們也不會明白他的內心世界。究竟什麼是代溝？它的成因是什麼？要如何應付呢？

一家長上

答：

語言和動作都是人類表達思想和感情的主要途徑。如果表達適當，彼此便能互相了解，心聲互通，相處融洽。如果表達不適當，彼此經常產生誤會，因而築起鴻溝，產生隔膜。父母和子女也不例外。

人的思想是受所生長的年代、環境以及經歷、年齡等影響。兩代之間，彼此生長年代往往相差二十至三十年，由於時代背景的不同，經歷各異，造成價值觀的差異，加上年齡差距大，父母和子女要互了解，彼此溝通，是不容易的。事實上，要一個年輕人去了解幾十年前他父母所經歷的事情，實在很困

難；同樣道理，要父母去了解一個比自己年輕十數載的人的心態和思想，亦是不容易的。在這種情形下，如果處理不當，兩代之間便很容易產生隔膜，形成所謂的[代溝]。

代溝的產生往往是由於父母和子女之間缺乏了解，而彼此又不能站在對方的立場為對方著想。當父母和子女

常常對事物的看法不同，而彼此又不能接受對方的意見，甚至常常為了一些小事而產生言語上的衝突，那麼父母便要小心了，因為代溝已在形成。

並非每個家庭都會產生代溝，但如果代溝存在於家庭內，父母與子女可以藉著日常生活的接觸，增進彼此的了解，把之間的“溝道”疏通起來。要做到對子女有深入的了解，從而明白他們的心態和思想，為人父母者，必須耐心地聆聽他們的心聲。尤其是進入青少年期的孩子，心事特別多，更需要父母的關心。一言蔽之，如果父母能用適當的方法去了解孩子，便不難與他們溝通了，代溝的問題也不會存在於家庭中。

李馬秀芳

8 難管教的小孩

問：我們的兒子今年才4歲，卻非常難管教。平常很難哄他上床睡覺，而且他常半夜醒來跑到我們的房間來睡，我們如果不讓他這麼做，他又會大哭大鬧。除此之外，他還很挑食，餵他吃飯如同打仗一般。他甚至不准我們私下討論事情，每次我們討論事情他總是在旁邊吵。不僅家庭生活被他弄得一團糟，連夫妻之間的關係也受影響。我們到底該如何管教他呢？

無奈的父母上

答：有些孩子生來就難管教，有些很好動，坐不住，無法專心；有些情緒極端，很難預測他下一分鐘會做什麼；有些很頑固，對外界的環境改變很敏感；有些則有所退縮，或時常發脾氣。管教這些孩子並不是件容易的事，因篇幅有限，我在此僅能大略地描述幾點或許會對您有所幫助的管教方式。

首先，您可以花五天的時間評估您目前的情況。您這五天的目標是使您自己非常熟悉您孩子的行為和脾氣，以及其中的關連。您同時也需觀察您自己是如何對孩子的行為和脾氣作反應，並留意整個家庭生活的情況。夫妻合作在這段期間是很重要的，你們夫妻倆應一起做評估，並花時間討論評估的結果。

在五天的評估期後,你們夫妻倆便可以一起建立管教的系統.所謂系統,指的是事前計劃好的管教方式,而非臨時情緒化的反應.比方說,你們希望孩子能自己乖乖上床睡覺,你們可以在就寢時間到之前和兒子表明你們希望他做的,無須花時間好聲好氣地又哄又騙.你們可以直接了當地告訴他:"我們要你在九點鐘整在你自己的床上躺好,如果你做得到,我們會給你一張機器金鋼貼紙,每次你集滿十張,爸爸媽媽就會帶你去動物園."記住,這只是一個例子,你們要如何定規矩完全靠你們五天觀察期後的結論.你們或許會發現兒子不乖乖上床是因為他怕黑,那麼要他準時關燈睡覺就太嚴厲了,你們可能要讓他能留一盞小燈,或抱一隻小熊陪他睡覺,可以告訴他那是一隻勇敢的小熊,會在他睡覺的時候保護他等等.

另外,在責備孩子時最好能直接指出孩子的行為,而非你身為家長的反應.比方說[你一整天都坐不住,太好動了!]指的是孩子的行為;而[你整天跑來跑去,快把我逼瘋了!]指的便是家長的反應.

最後,在你責備孩子之前,你該提醒自己要保持冷靜,別讓你的怒氣衝昏了頭.情緒化的管教方式並不會幫助你們現在的情況.試著問自己,你現在給他的處分是根據他的行為,還是根據你自己生氣的程度.將自己的情緒分隔出來並不會是件容易的事,但只要你們時常提醒自己,相信過一段時間你們是可以做得到的.

吳佩珊



人生是一連串的課程，
必須活過才能明白。-----海倫凱勒

9 適當的處罰方式

問:我以前一直很反對打小孩,但自從自己有了小孩之後,我發現有很多時候真的是不打不行.我的女兒和你上次有位讀者的孩子很像,都是屬於很難管教的孩子.打小孩到底對不對?怎麼樣的處罰方式才好呢?

林太上

答:林太,我相信您現在很苦惱,不知到底該不該秉持自己以前的教育理念.其實打小孩的對與錯決定於您當時的情緒:如果您動手打小孩是因為您太生氣了,無法控制自己的情緒,那麼這樣的處罰就不適當.在處罰孩子時,父母當時的情緒是很重要的,您該儘可能地保持冷靜,別讓情緒淹沒了妳的理智.您在處罰小孩之前該問自己[我是否已經處理好自己的情緒?],我相信您處罰孩子的目的並不是要傷害她,而是希望她能乖乖聽話.我相信您並不希望孩子從此對自己失去信心,也不希望她從此活在被毒打的陰影下.過份的打孩子是屬於虐待,而非管教.虐待兒童在澳洲是犯法的.

如果您發現自己怒火難消,你可嘗試以下幾種消氣的方法:

坐下來喝杯冷水;深呼吸五次;大聲由一數到十,最好數到二十;打電話給朋友或親戚;打枕頭;閱讀雜誌,報紙或看電視;做柔軟體操;洗個澡;躺在地板上,抬起腳休息;播放你喜歡的音樂.(摘錄自Multicultural Communication宣導卡)。

其實處罰並不只有"打"這一種方法,您可以罰孩子不能看電視,也可以罰她不能出去玩.處罰的方式取決於所處的環境,以及孩子的年紀和喜好.家長要知道如何隨機應變.比方說,罰才兩歲大的孩子回房間反省就不是合適的處罰方式,因為兩歲大的小孩無法了解"回房反省"的意義.但您如果罰他不能看他最喜歡的卡通節目,那他就比較可能了解處罰的意義了.又比方說,小孩在公共場所不守規矩,您不可能叫他回房反省,但又需要馬上處罰他,您便可以說"你再吵,我等一下就不買糖果給你吃!"家長要能應情況的不同而改變處罰方式,最好不要延遲處罰的時間,處罰的時間被拖延得越長,效果越差.

處罰小孩的目的是希望小孩能聽話.有時孩子會回嘴以挽救他自己的面子,家長可不必放在心上,裝作沒聽見就行了.比方說,你叫孩子回房反省,他可能因愛面子而說[回房間就回房間,反正我也不想待在這裡!]不要因他所說的話而大發雷霆,照樣實行你原本的懲罰就行了.

當妳和孩子解釋處罰的原因時,不要拖泥帶水,應簡單地把原因表達出來.當然,妳也不必對孩子吼叫以表示妳的態度.妳的態度可以由妳說話的方式表達出來.比方說,妳不喜歡妳女兒在牆壁上畫畫,妳可以果斷的告訴她[我不要再看到妳在牆壁上畫圖.妳除了在妳自己的畫圖本上畫圖外,不能在任何其它地方畫圖,聽懂了沒?]妳不必對她大吼以表示妳的態度."簡短有力"的表達方式足以顯示妳的態度.

還有,妳最好能在事前告訴孩子什麼可以做,什麼不可以做,要不然妳突然告訴她妳要處罰她,她會覺得很受委

屈.另外要注意的是,一旦妳說了妳會處罰他,妳一定要堅持自己已說出口的話.千萬不要犯類似以下的錯誤:

家長: "你再不坐好就給我試看看!"

(小孩不理.)

家長: "我叫你過來坐好!"

(小孩繼續吵鬧.)

家長: "這是我最後一次警告!"

(小孩繼續吵鬧.)

家長: "我說這是我最後一次警告! 過來坐好!"

在這個例子中,家長並沒有告訴小孩不坐好的後果是什麼,而且這位家長所謂的 "最後一次警告"也並不是最後一次."一言既出,駟馬難追"的態度在應付難管教的孩子是很重要的,這也是為什麼家長不能讓情緒淹沒理智的原因.試想你如果常因一時生氣而告訴孩子"你再犯我就把你趕出家門!"最後卻總是不了了之,孩子以後還會把你的話當真嗎?

身為這類孩子的家長是很辛苦的,但適當的管教方法可引發這些孩子的潛力,使他們能應用他們的聰敏於有用的地方.

吳佩珊

10 把功課壓力變成動力

問：小兒今年十二歲，剛升上中學。他是個很好的孩子，跟家中各人的關係亦不錯，對功課也很認真。但是每當做學校的作業及溫習功課時，便容易發脾氣，有時更遷怒父母。他冷靜下來，便會向我們道歉。我們嘗試問出因由，他本人亦答不上來。但我覺得中學的科目很多，功課亦很繁重。兒子好像迷失了方向，他的生活變得沒有規律，人亦失了自信。請問怎樣才可以幫助我的孩子，從新建立學習的自信？

心急人上

答：從你的來信中，我感受到你的擔憂。其實你並不孤獨，你所遇到的問題，同樣是很多家長，在子女進入青少年期共同遇到的難題。十二、三歲的孩子，既要面對學習環境的改變，又要面對進入青春期的心理和生理的變化，確實存在很大的壓力。壓力本不存在好與壞，善用壓力，把它引導成為動力，可加速一個人的成長。但是作為青少年的父母，同樣面對來自子女的壓力。試想年輕人在建立自主能力的同時，相對地亦要求父母放棄他們的控制權。究竟怎樣才能幫助他們，成功地過渡到獨自主的階段呢？

對青少年來說，家庭和學校差不多是他們生活的全部。假若在學習方面能取得成功，對建立個人自我價值，實在有很大的幫助。現在提供一些方法供各位家長參考：

不要讓孩子的功課落後太多。孩子的功課落後別人太多，便會無心向學，學習水平便越來越低，功課越趕不上，便越沒有鬥志，這個惡性循環，一定要小心避免。如果他在班上趕不上，便會感到沮喪及憤怒，回家後可能把家人作為發泄的對象。父母要多加體諒，在功課上可以幫他一把，如經濟許可，可以請補習老師幫忙。要幫助孩子建立良好的時間管理。孩子是否知道功課需要準時完成？假若他總是雜亂無章的，父母可以給以提醒，把功課定下先後次序。例如先做數學，後玩遊戲機，睡前閱讀。孩子需要懂得承擔後果。假若孩子沒有完成作業，不要為他向學校隱瞞，要讓他知道說謊不能徹底解決問題。父母要用諒解的態度，和他分析問題的成因和尋找解決的方法。父母要熱衷於孩子的學業。若家長們常常表現出對孩子學業的興趣，孩子也會受感染，變得積極。付出比成果來得重要。我們要清楚讓孩子知道，只要他盡了力，父母便感到安慰，父母並沒有期望他每一次測驗都拿到優等。如果僅剛剛合格，但已經盡了力，父母可以告訴他[我們知道你對成績很不滿意，但既已盡力，便問心無愧。我們試試分析一下問題在那裡，然後找出改善的方法。]

按步就班訂立可以實現的目標。例如跟孩子討論，下學期能否把測驗成績提昇到良等，如果成功，可以定下一些獎勵。切忌訂立一些難以達到的目標，因為只會令孩子受到挫敗，變得更沒有自信。

教導孩子自我獎勵。當孩子完成了一個目標，父母可

以容許他們自由地分配某些時間，作為自我獎賞。這樣可以鼓勵孩子提早完成作業或溫習，以便多些時間玩樂。

學習鬆弛神經。不要期望孩子可以連續溫習數個小時，父母應提醒他們每個小時休息十分鐘，讓頭腦清醒，及伸展肌肉。如果不太吵的話，可容許孩子在溫習時聽聽輕音樂。還有，在緊張時刻，如校內測試或公開考試，父母可安排一些輕鬆的活動，以減輕壓力。例如跟孩子打打球，或看場電影等等。

近朱者赤。嘗試組織一些健康社交活動，讓孩子多與勤奮好學的朋友來往。所謂[近朱者赤，近墨者黑。]

培養樂觀的學習態度。各位家長可以嘗試以下的活動。首先孩子要列出心目中最可怕的事情，並加以由1-100評分。他們的答案可能是死去最愛的親人，或是染上絕症。然後孩子把學業或在學校所面對的問題，同樣加以評分，所得出的分數應低於100分很多。其後跟進的討論，讓孩子明白學業不理想，並不是世界末日，學業成勳優異，也不是世界的全部，人生還有很多學業以外的事情等待他們去完成。為人父母，對孩子抱有期望是重要的。但是，切勿因過份注重成就，而忽略過大的壓力對學習所產生的負面影響。各位家長如能悉心培育子女的好奇心、自律性和獨立思考的能力，學習便成為一種享受，而不再是負擔。

李馬秀芳

婚姻及家庭生活



真正的愛充滿包容與體諒，
能接受彼此不相同之處。

1 愛與戀愛有分別

小玲問：

我與丈夫結婚五年，尚未有小孩子，但我們倆人之間的愛似乎愈來愈淡，他也有同感，他最近更坦誠告訴我，他在思索我們是否應該早些離婚，我們是真心相愛才結婚的，如今愛既然消失，就不要拖，不要勉強留存這段婚姻；不知道我們這樣想，對不對？

答：小玲，我很欣賞你與丈夫能將大家的感情問題坦誠地拿出來商討，但我覺得你與丈夫都似乎將愛與戀愛混淆了。其實兩者之間有很大分別。

戀愛是一種感覺，這股感覺很強烈，它會使戀愛中之男女樂意地為對方作任何犧牲，不斤斤計較，也令大家不費吹灰之力就能接受彼此之長處及短處，一切都是很自然的。但九成半以上的人，戀愛這感覺是有期限的，它會慢慢消逝。以前很多人說婚姻是戀愛的墳墓，近這十多二十年很多人嘗試同居，結果也是一樣，這正好証明戀愛不是因為結婚而消逝。日子久了，戀愛的感覺就會溜走，這是很正常的，不必因此而失望。戀愛的感覺消失時也正是我們真正培育[愛]

的時候。愛是行動，是要出力，要刻意去培育的，與戀愛時那不費吹灰之力的行爲，剛巧相反。

且讓我舉些例子，比方A君沒有了那股很想與太太朝夕相對的感覺，但仍願意在周末與她一起去吃飯、看電影，這是培育夫婦真正感情的行爲。又比方B君對丈夫看完報紙不自動摺好放回原位之習慣非常不滿，B君告訴了他無數次，他還是改不過來，B君決定與其再爲這些事與他爭吵，倒不如學接受他這種習慣，以後就讓自己爲他[執手尾]，這份樂意去接受對方的態度並不容易學到，需要化力、化功夫的。B君要學放下自己內心那份對丈夫的判斷及對丈夫此行爲或多或少的厭惡感。放下自我而去關心及接受對方，是愛的表現，是愛的行動。在婚姻中，我們要學習的是用行動去愛，不是、或不再單是憑感覺去愛。

美好的婚姻或一個溫暖的家，不是隨著戀愛按步就班就可自然得到，而是要大家積極去培育，不停去學習。[失敗乃是成功之母]，小玲，希望你明白了戀愛與[愛]的分別後，不再爲自己的婚姻感到失望與氣餒，好好與丈夫同心合力去培育婚姻中真正的愛吧！

陳鄭鳳儀



世上最具挑戰性的旅程是心歷之程。
在艱苦的旅途上，『愛』提供我們向前步行的力量。

2 打妻子的男人該不該原諒？

問：

近日我的表妹向我透露，說她丈夫常無緣無故就打她。我不知道該怎麼辦，總覺得夫妻不和是他們的家務事，我一個外人也不便插手。俗話說：勸合不勸離。但看到我表妹身上愈積愈多的瘀青，我又於心不忍。我到底該叫她離開她丈夫，還是原諒她丈夫呢？

Linda 上

答：

Linda，如同妳所言，外人是不能管別人的家務事。但是妳表妹的這種情形並非屬於家務事，而是屬於[家庭暴力]。配偶或親屬之間，不論任何一方對另一方在行為、精神、財務或社交生活上有所侵犯，都是屬於家庭暴力。這些包括毆打、罵人、強迫配偶行房、控制錢財、阻止對方與親友聯絡等。在澳洲，家庭暴力是屬於犯罪行為，施行以上行為的人是可以被送入監牢的！

我可以了解妳[勸合不勸離]的心態，但難道妳的表妹就活該倒楣該被打嗎？沒有人應得暴力！每個人都有權力擁有幸福的家庭生活！維持一個暴力的

婚姻,每天活在恐懼之中,這是爲了什麼?妳的表妹既然告訴妳這件事,可見她很信任妳.身爲家庭暴力受害者的家人,妳應該儘可能地給她精神上及物質上的支持,而非以[不便管別人家務事]的態度相待.

至於該不該叫妳的表妹離開或原諒她丈夫,這應由妳表妹自己決定.妳和其他人可在她需要幫助和支持的時候提供援助,最後的決定權應該在於她自己.不論她的決定是什麼,她最需要的還是妳和其他親友的支持.

政府設有很多相關服務,可以給與受害人法律上,精神上,金錢和住宿上的援助.妳的表妹可與當地的社區健康服務中心(Community Health Centre),婦女健康服務中心(Women's Health Centre)等機構聯絡.華人服務社也有社工專門爲受害婦女提供協助.這些包括個人心理輔導,小組心理治療及幫助受害婦女向其它政府相關機構申請援助等.除此之外,華人服務社也安排家庭生活教育工作坊,教授建立良好關係的方法;另有相關法律講座,爲需要的人士提供澳洲法律常識.記住,如果有緊急情況,應馬上打000 求救.

吳佩珊

3 家庭暴力 [小不忍則亂大謀？]

阿芳問：

最近我去探訪一位朋友，無意中發覺她手上有傷痕，眼睛也淤腫，查詢後才知道她丈夫原來外表斯文，但實質上脾氣暴躁，且動不動就動手打老婆，當時我聽了，感到手足無措，真不知應怎樣做。俗語有說：[寧教人打子，莫叫人分妻]。但這種丈夫，這種行爲，怎可以忍受？

我在你們上一次的專欄裡了解到這是家庭暴力，澳洲政府是不容許的，但是我這位朋友是個很傳統的中國女人，她非常重視她的三個孩子，我相信她是爲了孩子，爲了家庭，所以一直忍住，不想因爲夫妻間的吵鬧而影響家庭和孩子，請問她的想法對嗎？她的丈夫會因此而回心轉意嗎？我應怎樣幫她？

答：

澳洲是個法治的國家，任何家庭暴力都不合法，這不單是爲保護孩子，也是爲保護所有人，暴力也不純是指肉體的傷害，亦保括精神和性傷害。

許多人，特別是我們華人總覺得這是家事，且是醜事，不想張揚，故此就一忍再忍，[忍]確實是我國傳統的美德，[小不忍則亂大謀]，但問題的關鍵在於[忍]是否能改善情況，不要單看眼前的情況，要看長遠些，如

暴力者之行爲是否逐漸有所改善？阿芳，你問得好，你朋友的丈夫是否會因爲你朋友的忍耐而慢慢有所醒悟及改變？這一點很重要，你要問你的朋友，這麼多年了，她一定清楚到底她的丈夫是否在改善，抑是變本加厲？我指的改變是行爲上的改變，而不是單用口舌去作道歉，承認錯誤而不改變行爲是不夠的！若是前者，忍還值得；但若是後者，忍、豈不是助長她丈夫的暴力行爲？

也有不少受害者選擇及採取[犧牲小我，完成大我]的精神，爲了大局及家庭著想，不想把事情弄大，不想影響孩子及整個家庭的運作，於是選擇一忍再忍，此舉或許能保持家庭表面運作的和諧，一般來說暴力者發泄完後，一切就恢復正常，但是這份和諧是短暫和表面化的。試想想，孩子們長期看著父母打人及被打，會有什麼影響？這對他們公平嗎？一般來說，這些孩子長大後很大機會會效仿暴力者用暴力去解決問題；又或許會效仿受害人，變得很怕事，凡事只懂得去忍，面對不公平的對待也不知所措，無可奈何！試問你的朋友可有想及此點，她是否願意日後看見孩子們變成這個樣子？

阿芳，我鼓勵你找機會與你的朋友討論一下此事，但切勿幫她作任何決定！請記住：我們只可以幫當事人從不同的角度去分析及觀察事情，選擇一定要由當事人自己作出！

陳鄭鳳儀

4 吵架怎麼辦？

問：我們夫妻倆常因意見不和而吵架，很多時候甚至會大打出手。我聽朋友說吵架也是一種溝通的方式，但是我們每次吵架都沒解決到問題。究竟我們應該如何處理意見不和的情況呢？

小夫妻上

答：親愛的小夫妻，很多身處於類似情況的夫婦常埋怨對方是吵架的導火線，卻忘記了"一個銅板敲不響"的道理。我很高興看到你們倆能正視自己吵架的情況，並主動尋求解決的方法。然而，每個人處理意見衝突的方式因個性而異，我在此也只能提供你們幾點處理衝突情況時可把握住的原則，希望你們能在閱讀這些原則後，花些時間一起討論你們下一次要如何處理意見不和的情況。

1. 確認主題：仔細想想你們所討論的主題是否一致。有些人明明要討論誰該洗碗，卻吵到小孩沒寫功課的事。你們若發現自己脫離主題，應從頭開始，重新討論。

2. 規定程序：你們要討論的主題是什麼？何時何地要討論？誰將在場？需時多久？這些程序都應經過雙方事前的討論與同意。比方說，你們決定要討論的事應在只有你們倆在場時才討論，那你們就不該在小孩在場時提起這件事。

3. 自我發言權：每個在場的人都有權力為自己發言，沒有人該為別人發言。

4. 體諒別人的觀點：所謂"體諒"並不代表"同意"。你或許

並不贊同對方的看法,但你至少能當個好聽眾.在你否決對方的看法前,讓對方知道你其實有聽到他的想法,而且你了解他的出發點,但你卻有另一番看法.

5.警覺自己所設的假設:很多人常以為自己知道別人的看法與感受,卻被這些錯誤的假設給誤導了.你若猜想對方對某件事不滿意,不要輕易地相信自己的假設,相反地,坦白地問對方,在相信自己假設之前測試一下這樣的假設是否正確.

6.一次討論一件事:有些人一次討論很多件事,每件事卻像蜻蜓點水一樣帶過,這樣的討論方式是很難有結論的.你們應嘗試一次討論一件事,這種方式比較有效率.

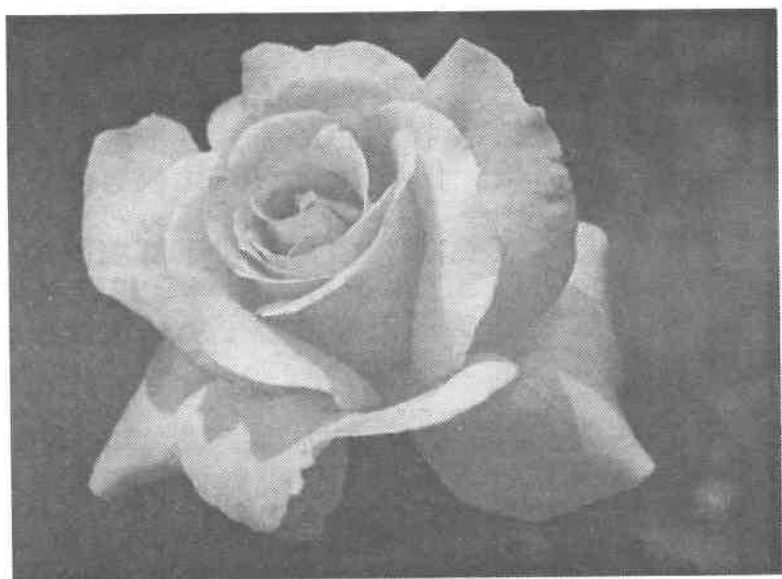
7.避免說重話:身為夫妻,我相信你們蠻了解對方的,知道某些話或字眼可以馬上令對方火山爆發或淚流滿面.請避免使用這些字句,讓雙方都能心平氣和地好好討論事情.

8.適時停止:在進行討論之前,雙方應達成"適時停止"的協議.如果發現其中一人或自己變得很情緒化或不理智,應該馬上停止討論,約個時間下次再談.

9.退一步海闊天空:不要秉持著"讓步就是輸"的態度.如果雙方都能退一步而達成協議,這反而能為夫妻關係之間創造更多愛與信任.

10.嚐試新意:勇於嚐試新的方法來解決問題.運用你的想像力和創造力.畢竟挽救的婚姻是你自己的!

吳佩珊



充滿愛的生命，必嘗到荊棘的刺痛；
但沒有愛的生命，又何來有花開的時刻？

5 丈夫有婚外情，我怎麼辦？

問：我三年前整家移民澳洲，我的丈夫常返中國打理生意，而我一個人則留在澳洲照顧三個年齡由兩至十歲的孩子。一年前，我知他在中國和一個女人鬼混，爲了表示我對他的信任與尊重，我本想把這事忘掉算了。

兩個月前，這個女人從中國打電話給我，叫我跟我老公離婚，讓他們好好計劃生孩子，我立時悲憤莫名。

目前，丈夫在新加坡談生意，我不知應如何做：質問他是要這個家還是那個女人？爲了孩子而啞忍下去？或返回中國責罵那個女人拆毀我的美好家庭？

傷心的妻子敬上

答：傷心的妻子，多謝妳的來信，您說早前接到一個女士的電話，她自稱與妳的丈夫已有親密關係，這個電話大大影響妳的心情。我對妳有兩方面的建議：

首先，我理解妳仍籌躇不定要用什麼行動去處理這局面。我知道那些深愛配偶的朋友，一旦知

道伴侶有婚外情時,除擔心離婚對子女和家人帶來負面影響外,自己又感受到被出賣,受愚弄,憤怒,傷心,懷恨,孤單,害怕,焦急等心情.這些情緒令她們心靈無限苦痛,甚至感到一片迷惘,故此,朋友,我明白妳心情很苦.我建議妳在這心情混亂的時刻,毋須倉促地作出任何決定,先考慮一下是否值得爲了這女士在電話上的寥寥數語,而立即離婚.比較實際的做法是去找多點資料弄清楚事情,花多點時間讓頭腦冷靜,再看自己內心的需要,慎重考慮之後再決定行動.

其次,當孩子感到父母有點兒不對勁,心中會誤解家庭將分裂,故而產生不安全的感覺.爲了孩子著想,

(1)妳可以告訴子女:妳和丈夫仍然深愛他們,只是目前要處理一些麻煩的事情,並承諾稍後會向他們說出妳的感受,以這方法解除孩子內心的恐懼.

(2)妳要好好保重身體,否則病倒了,誰可以照顧孩子呢?

最後,我很希望妳能和我們專業心理輔導員談談,讓我們分擔妳的情緒,並商良解決方法.

吳綺瓊

6 如何擇偶？

問：我一位要好的朋友才新婚不久，從沒打過她的丈夫居然動手打她。我打算過幾年找個對象安定下來，但不知道要如何挑選對象，我怕我挑選的人也會在婚後才現出本性。您有什麼建議嗎？

安妮上

答：親愛的安妮，相信妳好友的遭遇使妳對擇偶一事更加小心謹慎。婚姻是人生的大事，我可以了解妳的心情。在此我先提供妳擇偶的六大守則，然後再提供妳如何看出未來老公是否有暴力傾向的方法。

[愛情是盲目的]，戀愛中的人常失去邏輯和客觀性，但妳如果能在婚前提醒自己以下守則，相信對妳會有所幫助。

1.留意妳心中的疑慮：有些人在婚前對自己的選擇有很多疑慮，但常因家人朋友好意的安慰而對這些疑慮視而不理。有些人則害怕正視這些疑慮會失去對方，害怕自己不會遇到更適合自己的人。有些人則因缺乏自信心，害怕自己若不抓住這次能結婚的機會，以後不可能再找到人娶她。

2.考慮朋友的評語：戀愛中的人常把伴侶理想化，這是很正常的現象，但這常阻礙到人對事情的客觀性。留意妳身邊朋友的評語（特別是負面評語），仔細衡量這些評語是否屬實。

3.留意他父母親的婚姻情況:上一代的婚姻對下一代的婚姻有很深的影響.就算下一代不喜歡上一代的婚姻,下一代常不知不覺地複製出相同的婚姻.除非妳的伴侶被其它婚姻模式影響至深,而且他對自己下了很多功夫來改善,不然他對待妳的方式或多或少會受他父母親相處的方式而影響.

4.仔細想想妳喜歡的類型:想想看妳以前喜歡的人所擁有的共同點.這些共同點或許並不會很明顯(像是外表),這些共同點比較有可能是關於他們的個性和人格.仔細想想哪些特徵對妳特別有吸引力.

5.和對方討論妳對婚後的期望:很多人在結婚之前從來沒和對方討論過自己想在婚姻生活中得到什麼,自己對伴侶的婚後角色有何期望.有些人並不清楚自己的期望,有些人則覺得對方"應該要"知道自己的期望,不用自己跟他說明.其實這種"對方應該要知道"的態度是婚姻的一號殺手,夫妻關係是需要良好溝通的,而溝通的建立在於"聽與說"---

聆聽伴侶的需求與感受,說出自己的需求與感受.沒有婚前的討論,常導致婚後意外的衝突與不和.

6.不要認為結婚可以改變伴侶:對大多數的人而言,結婚並沒有改頭換面的功效.不要認為伴侶會在婚後為妳改掉妳所不喜歡的壞習慣.若妳對婚姻有這樣的期望是種很危險的賭博.生活習慣畢竟是多年養成的,即使對方有

心要改,付諸實行還是很困難的。

必須要提醒妳的是,遵循這些守則並不代表妳的婚姻生活會像童話故事中的白馬王子和公主一樣[從此快樂地生活在一起].婚姻關係中不隻會有快樂甜蜜,同時也會有衝突爭吵.兩個來自不同生活背景的人必然會有一些相異處,但問題在於妳們如何解決這些相異處.忽視這些問題,以爲問題會隨時間而消逝是不正確的處理方法.相反的,聆聽對方,表達自己,才是維持婚姻的方法.

至於要如何看出未來的伴侶是否有暴力傾向,我在此有幾項建議:會對老婆有暴力傾向的男人大多也是沒有安全感的男人,由於缺乏安全感,控制伴侶便成爲他們獲取安全感的管道,而有些男人則以暴力來確保他們的控制權.至於爲什麼他們會缺乏安全感,原因有很多:有些人因兒時目睹家庭暴力的發生;有些人因曾遭父母遺棄,但不論原因如何,基本上這些人會擁有部分下列的行爲:

第一,嫉妒心強.比方說妳今天出門買菜晚了一個小時回來,他會追問妳去了哪裡,質問妳所說的是否屬實,懷疑妳是否在他背後做了什麼事不讓他知道.由於這份嫉妒心和控制慾,有些人甚至會孤立他們的伴侶,阻止她們和家人朋友聯絡.如果沒有他們的允許,伴侶也不准出門.

第二,無法爲自己的問題和情緒負責.比方說他們被開除(一種他們無法控制的情況),他們會責備伴侶的不是[都是妳害我被開除,妳真是掃把星!]如果他們心情不好,他們會責怪伴侶[都是妳害我心情不好,妳爲什麼老是惹

我生氣?]他們常對伴侶有不切實際的期望:認為伴侶應該要是完美的老婆,完美的母親,完美的情人,完美的廚師,完美的朋友等等,卻忘了自己在兩性關係中所應負的責任。

第三,這些男人容易發怒.他們常在吵架時(有些甚至是在行房時)用強硬的手段.他們有可能無心使用暴力,但因缺乏安全感,不知不覺地便以暴力來控制情勢.這很有可能是因為他們不知道有什麼其他的方法能處理失控的情況。

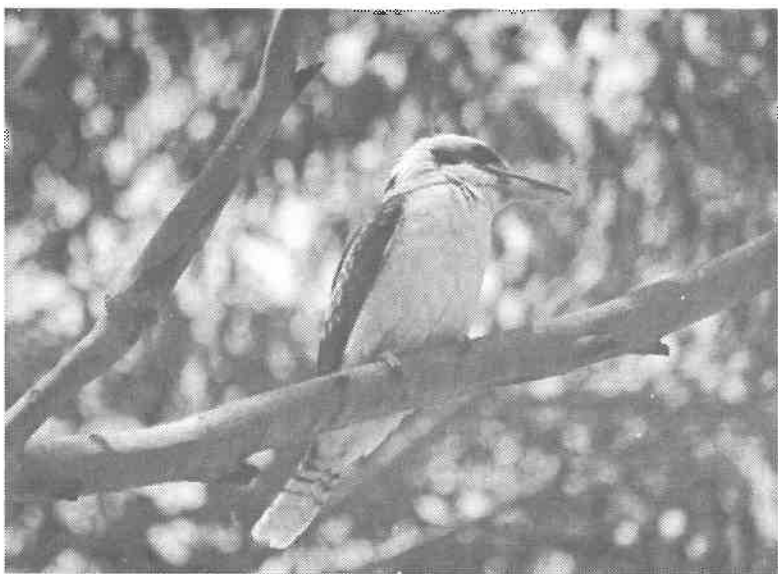
妳可由以上行為中大致上看出妳未來的伴侶是否會對妳施行暴力。

像妳朋友的例子是屬於"家庭暴力",但"家庭暴力"並不只包括夫妻間的暴力行為,任何同居或親屬關係都算是家庭關係,而在家庭關係中所發生的暴力行為則屬家庭暴力.毆打,強迫行房,辱罵,孤立對方社交生活,控制對方錢財,這些都算是家庭暴力。

婚姻是兩個人的責任,靠單方負責的婚姻是很難維持的.華人服務社設有專業心理輔導服務,提供婚姻及家庭輔導,由具有專業心理輔導資格的心理輔導員為夫妻和父母們進行輔導,重建和諧家庭.專業心理輔導服務也提供個人輔導及小組治療,幫助家庭暴力受害人渡過這些艱難時期。

吳佩珊

個人成長



獨處不是代表生命的休止；不是生命的空洞——，
它是我們聆聽心中微聲的時間；
它是整理生命的空間；
它是凝聚生命力量的器皿；
它是奏出生命絢麗樂章前的專注心神。

1 什麼是個人成長

問：什麼是個人成長？

答：個人成長是指一個人心智的成長和人格的培養。是一種發現自我，發揮自身長處的能力。是一種處事應變，待人接物的技能。是一種積極向上的人生觀和成熟思想的標誌。

問：個人成長與我的生活有何關係？

答：如果一個人因各種緊張的人際關係而憂心忡忡，或不能從容自如地面對和處理各種變化或挑戰，或因缺乏自我認識和自信心而經常萎靡不振，情緒低落，優柔寡斷，躊躇不前，那麼這個人的生活會是沉悶憂郁，緊張疲憊和沒有朝氣的。

個人成長就是要讓每個人擁有健康積極，富有生氣的精神生活。要讓每個人都能生活得開開心心，擁有很好的個人修養，和諧的家庭關係以及足夠的社會適應能力。個人成長不是什麼深奧的學問，它只是讓我們從日常生活著手，從平凡的生活技能開始，認識自己，發揮自己的潛能，增強個人的自信心，減輕生活的壓力，為自己建立一個和諧安全，舒適健康的生活環境。

問：如何在個人成長方面得到幫助？

答：華人服務社的個人成長及輔導組(PD&CTeam)為華人社區提供各種課程，並以工作坊為主要授課形式，也採取講座，信息交流會等其它方式滿足不同人士的不同需要另外我們也設有互助組如家庭暴力受害者小組、單親家庭組等，讓成員可以互相學習、互相支持及鼓勵，一起分享及分擔成與敗的經驗。

嚴曄

2 誰該接受心理輔導

問：我丈夫的姨媽常一個人躲在房中自言自語，好像精神有毛病，請問她是否應來見你們做些心理輔導？

A女士

答：請讓我先解釋何謂心理輔導，一般人對心理輔導有一種錯覺，以為心理輔導只是為那些心理不平衡，不正常或精神有問題的人而設的，也有很多人誤會心理輔導就是給予建議和忠告。

其實心理輔導並不是說教，批評或分辨對與錯，也不是社交談話，它不只局限於解決問題、安慰、開解、邏輯分析、或提供資料等層面，它是幫助一個人如何去面對困難，建立良好的人際關係，處理情緒起伏和為問題做出決擇的一個過程，更重要的是：輔導是幫助一個人自我成長的階梯。

在輔導期間，輔導員與當事人真誠相處，通過他們建立的一段關係，和輔導員對當事人的尊重與接納，細心聆聽及其它種種的技巧和方法，去幫助當事人認識自己，接納自己，克服成長和人生道路上的種種障礙，充分發揮個人的潛力，如有需要，作出適合當事人自己的決擇，使人生有統合豐盛的發展，邁向自我實現。

[生,老,病,死],[生,離,死,別]乃是人生必經的階段，但有時當我們身受其苦、不能自拔，與家人傾訴又怕影響他們的情緒時，還是找其他人士傾談較合適，做心理輔導不是弱者的表現，而是勇敢、願意面對自己困境的象徵！

A女士，妳丈夫的姨媽可能是有精神病，我建議她先去見精神科醫生，有些精神病需要藥物的幫助才能痊癒，若精神科醫生認為她應接受心理輔導，歡迎她致電本社預約面談。

陳鄭鳳儀

3 不要再有壞情緒？

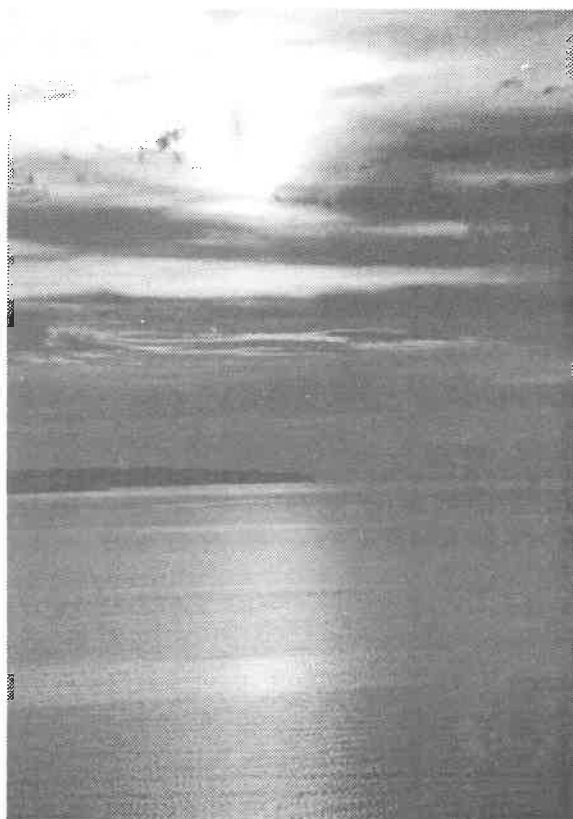
A女士問：我常常會不開心、憤怒、發脾氣，事後又感到內疚和自責，怎么可避免有這種壞的情緒？如避不了，又該怎樣處理？

答：首先我希望你明白情緒是我們生活的測量器，無論好或壞的情緒都很重要，它讓我們知道自己生活的方面是成功、順利或是有改進的必要。壞的情緒往往是一種提示，讓我們覺察生活的某方面出現了問題，或許需要改變我們處理事物的方法或對人的態度等等。

人是不能控制擁有或不擁有某些情緒，但我們可以選擇如何去處理自己的情緒。A女士，請你千萬不要因為自己常常擁有某些負面的情緒而怪責自己或加以否認！很多人都像你一樣，覺得易動怒是氣量狹窄的象征，故此常加以否認自己的憤怒。其實，不接受自己擁有某些情緒，或把某些情緒壓抑下去，並不能抹殺它的存在，相反的，否認或壓抑情緒往往對我們有更多負面的影響，被壓抑的情緒積聚在體內，能影響我們的免疫系統，使我們身體出現問題，病症如高血壓，心臟病，胃潰瘍，頭疼，失眠等等都往往與情緒有密切關係。

故此，處理情緒的第一步是覺察自己的感覺，承認它，接受它，告訴自己這個是我此刻的真正感覺，記住它是沒有對或不對的，它的好壞並不代表我們是一個怎樣的人，是我們怎樣處理這些感覺才有對或不對、才代表了我們是否一個有修養的人。不同的情緒有不同的提示，處理的方法要跟著提示去做，以後有機會我再跟大家逐一介紹。

陳鄭鳳儀



縱使風雨潮汐不是我們所能控制，
但航船的帆可由我們調校、擺佈。

4 別給"害怕"淹沒自己

Fiona問：你們曾經在此專欄介紹過憤怒此情緒，我覺得很受益，請問可否也講論一下[恐懼、害怕]這情緒代表了甚么？該怎樣處理？

答：謝謝你的來信，因為專欄篇幅有限，故此我們只好將你的來信簡化，只登出你主要的問題，請諒！

Fiona，你問得很好，其實[害怕]此情緒非常普遍，每個人或多或少都經歷過，處理不當可導致長期精神緊張，危害身心！

處理[害怕]這情緒第一步跟處理所有其它的情緒一樣，首先要覺察、承認和接受這感覺。千萬不要認為這是弱者的表現及告訴自己不應該有此感覺，以致否認自己的感覺。請你記住：任何感覺都是珍貴的，它們都有存在的必要，它們是我們生活的測量器，試想想，如果人沒有了害怕這感覺，那經過懸崖邊或是過馬路的時候會多危險！

[害怕]是怎麼會產生的？當我們感到某事或是某人會令我們的肉體或心靈受傷時，我們會感覺怕；當我們覺得某事或是某人不受控

制時，我們也會產生害怕；某人或是做某事會暴露我們的弱點，或會導致不良的後果，我們也會很自然地感到害怕。害怕這感覺其實是在提醒我們要小心行事，它在提醒我們某事某人對我們可能有危險，它在呼喚我們參思、謹慎地去應對、別鹵莽行動。

故此總結說，在感到害怕的時候，首先我們要接受自己的而且確是有此感覺，且相信這感覺為我們是重要的，然後自我分析到底怕的是甚么，如何可以減少，再想想清楚到底是不是值得或需要冒這個險。有的險是不值得冒的，多冒險並不代表勇敢！但是相反地，逃避並不能解決問題，要處理的事必須要學去面對。當我們分析好，作出了決定，也盡量準備妥當後，到了真正去面對的一刻，我們要學去集中自己，做一些深呼吸會有所幫助。大家要記住[害怕]只是我們的一種感覺，它絕對不會比我們大，千萬不要讓它淹沒了我們。

陳鄭鳳儀



在生命的起落盛衰中，唯獨變幻才是永恆。

5 善用那股神奇的力量

A女士問：上次你們解釋每個情緒，無論好與壞，都是一種提示（我感到既新鮮又新奇？我想問到底憤怒這股情緒是代表了甚么？有甚么提示？爲甚么我跟先生相處時特別容易發脾氣？

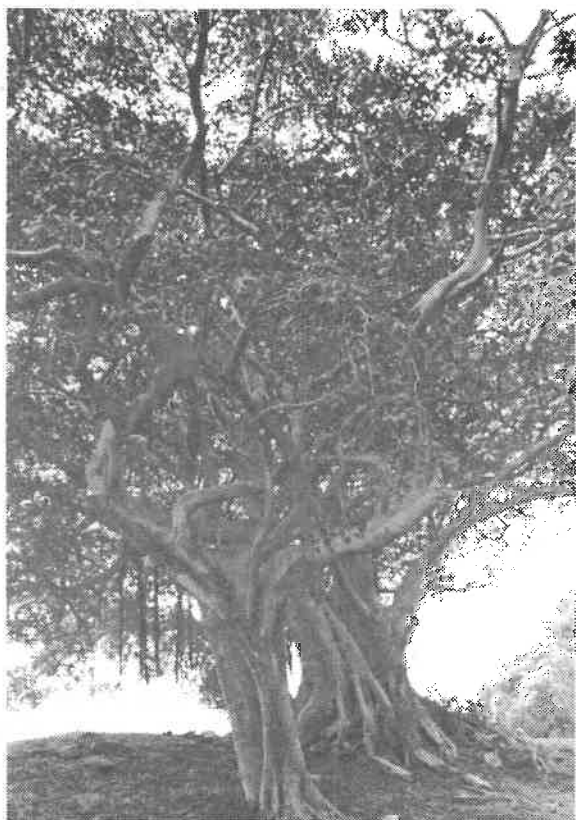
答：憤怒是一股力量，它使人的腎上腺激素分泌增加，導致呼吸及心跳加速，身體出汗，這股力會進入及影響我們身體各部分：它走到我們喉嚨裡，使我們想大叫、大罵、大哭；它走進我們的四肢，使我們緊握拳頭，想破壞東西、想打人、想踢、想跑。

這股力量不會因壓抑而慢慢消失，一般來說它會積聚起來，愈變愈強大，然後在我們防不勝防的時候爆發出來，它的破壞性當然是無可估計。除此之外，它也會積聚在我們的體內，爲我們的身體帶來不良的影響，它使我們的免疫系統受損，因而令我們的抵抗能力減弱，容易染上疾病；它也可導致血壓高、胃潰瘍、頭痛、肌肉酸痛等等？如果能善用這股力量，它能爲我們帶來改變。

憤怒代表了我們某方面的生活需要改善，它是在提醒及催促我們去轉變，但請記住這轉變是在我們，不是在改變對方或他人？或許我們要改變自己處理某事的方法，以前的方法不一定是不好，但是結果會導致我們生氣，所以要改；又或許我們要改變自己的態度，這也不一定是說我們本來的態度不好，但是他人對我們那種態度或表現的反應會弄得我們生氣，故此我們要改變，這個改變可能先要從我們的內心開始做起，譬如我們要學接受人的有限，(從心裡去接受)那麼我們就不會因某人達不到我們的要求而生氣？

A女士，人往往有一個錯誤觀念，以為改就是承認自己做錯或做得不好。錯與對雖重要，但不代表一切，其實，人際關係很複雜，不是做得對就定能使大家愉快相處。懂得如何去互相適應，互相體諒，互相接受是非常重要的。如我們真的想將不開心的狀況扭轉，不想自己常常被憤怒的情緒控制著，那我們就要不停地去檢討及改善自己，學習精益求精，作出明智的決擇，善用憤怒帶來的神奇力量，適當地改變自己吧。

陳鄭鳳儀



力量與能源隱藏在我們內，
也往往隱藏在我們尚未有
勇氣去探討的事物之內。

6 每逢佳節倍思親

張女士：

我從中國移民來澳洲已經有三年多了，來澳後我全情投入此地之生活，我努力工作及進修，盡量不讓自己思鄉，不去胡思亂想浪費時間。初來的兩年還可以，但近年則愈來愈差，不單常想念中國之家人朋友，心情也常常無緣無故的感到很苦悶，這是否不正常？有甚麼方法可令自己開心些？

答：

你來澳以後，尤其是最近兩年，有沒有發生過甚麼特別不如意的事？如果是有的話，或許先要看看這些事處理得怎麼樣，你的情緒可能跟這些事有關。但如完全沒有其它問題的存在，那可能是一般移民的正常反應。移民要離鄉別井、處身異地，思念原居地的親友是在所難免的，壓抑自己的感覺，不能徹底解決問題，首先是要先接受自己的情緒。

移民本身是一份很大的喪失，移民者不單失去家園、親友，更失去一個他們向來熟識的環境及文化，一套他們已適應了的社會制度，或許也失去了他們的職業，再加上學業知識或許無法在新環境中運用，也失去了自己的社會地位，經濟狀況也隨之而受到影響，而言語不通或不流暢，又是另一份不可忽視的喪失，這會令移民人仕或多或少失去了獨立的能力，甚至要靠別人代為翻譯。凡此種種都會令移民者感到哀傷、害怕、憂慮，自信心低降，這種種感覺都是正常的，我們首先要學習去接受，容許及了解自己為何有這些情緒，然後讓這些情緒適當地得以疏導，例如和朋友傾訴等等，然後假以時日按步就班地、慢慢去

適應及投入新環境，建設新的家園及重新建立那份歸屬感與自信心。

一般人在移民外地初到步的一段時間，會不習慣，常常思念親友，需要時間去適應。但也有不少人初到步時因受到新事物、新環境的沖擊，而感受不到那份哀傷，可惜這份哀傷很少會因而自動消失，它在以後的日子裡，或許會藉著某些不如意事故的發生而一拼發作起來。那時候，當事人若對這方面不了解，會感到莫名奇妙，自己也無法明白自己為何對某些事情的發生會作出如此大的反應，為何會感到如此難過傷心。又有些移民人士或許會在一兩年後才慢慢地無緣無故開始感到情緒低落，哀傷及思念親友，這些都很普遍，你可否就是屬於後者？

怎樣可以令自己開心些？我相信除了明白及接受自己的確實失去的東西，我們也要同時認識及肯定自己的得著，兩者之間要有一份平衡。一個我很喜歡用的比譬是一個杯子，盛了半杯水，若是我們只著眼盯住那空的半個杯，看久了，定會感到一無所有，萬分失落，我們應學習將杯子放遠一些，既看到空的一半也看到盛了水的一半。我們每個人都應該學習全面些看事物，千萬不要單看某一方面，更別鑽牛角尖。

張女士，我不知道你在此親友多不多，如果是缺乏的話，我會鼓勵你多抽空參加些社團活動，認識多些朋友。一方面積極地去擴闊社交圈子，使生活充實些，另一方面也接受那份思念故鄉親友之哀愁。每逢佳節倍思親，試問那個移民不有同感呢？

陳鄭鳳儀



懂得接受限制，
是獲享滿足的先決條件。

7 走出孤獨自卑的牢籠

尊敬的輔導員：

我是一個生性害羞的中學生，來澳不久，英語不好，又沒有朋友…(略)；我對自己的外表也非常不滿…(略)，沒有勇氣和男同學說話；我也不想和父母傾訴，省得他們胡亂擔心，但是，我總覺得生活得很緊張，疲倦。馬上就要從語言學校升去高中了，很怕一直沒有朋友，我也不知道應該怎樣做才好。

Susanna敬上

親愛的 Susanna：

見信好，我很理解你的感受，事實上，對於一個剛剛遠渡重洋，移居他鄉的少女來講，你在信中所講的感受是很正常的，也是很普遍的。也就是說這並不是你一個人的困惑，你不必為此過分擔心。至于你的問題，在此我只作簡單的回答：

處于青春期的少女，身體上的變化會很多，很頻繁，隨著年齡的增長，這些變化會逐漸減少，趨向穩定。世無完人，況且，容貌並不能衡量或決定一個人的一生，你也不能完全改變自己的容貌。所以，你應該對自己充滿信心，同時，更應

注重自己內在的修養，充實精神生活，提高各方面的技能，相信你照樣會成爲一個受人尊重及對社會有用的人。

要人尊重，先要自我尊重。假如你能用對內心世界的進取和充實來代替對外表的過分擔心，你就會有充分的自信開口練習英語，去接觸他人包括異性朋友。多點參加集體活動或做點義務工作，都會對提高你的自信心有幫助。

當你進入高中學習時，又會是另一個陌生的環境，而你的同學也都會和你一樣需要尋找新朋友。假如你能與同學坦然相處，互相了解，互相幫助，增進交流，並在班上充分表現你的長處，相信你會很快找到朋友的。那樣，你也就不會再感到生活得好累了。

至于你的父母，我建議你應該加強和他們的溝通。你要學會向父母親清楚地表示自己的想法，感受，意向，計劃等，讓他們能真正地明白你的需要；而不是說話含糊，或只講半句，或兜圈子讓人猜謎，因爲這樣做他人是不能真正理解你的，也就只能替你亂擔心了，你說是嗎？

嚴曄

8 該怎么幫人？

阿芬問：我媽媽常常很忙，到處去幫人，可是她經常遭人誤會，人家不領她的情，弄得她很不开心，請問她到底出了甚麼問題？

答：看到你的來信，知道你媽媽的遭遇，使我想起了最近來電本社「輔導熱線」的朋友，她向我們訴說她常常一片好心，到處幫人，可是很多人都不了解她，有些人非但不感恩還對她諸多挑剔，甚至恩將仇報對她，弄得她非常不开心，她自問對得起天地良心，無法理解為何會這樣。你的媽媽好像有相同的經驗，或許我與你分享一下有關我與這位朋友談話中的一些發現及啓示，看看你媽媽會不會也犯上了同樣的錯誤。

有一股熱衷幫助他人的情懷，本是非常值得讚賞的。可是我們往往在熱情澎湃的時候，會少了一分思考，只顧把自己認為最好的東西急忙地給與他人，或是用自己認為是最好的方法去為他人解決問題，根本未好好想過這東西到底是不是他人所需要的，那套方法又是不是別人可以接受的？一般人都犯了同樣的錯誤，沒有好好的化一點時間先去深入

些理解別人的喜好及真正的需要才去付出。

人各有異，每個人的思想，見解，需要和價值觀都不同。一些爲我是最好的解決方法，爲別人可能不是。讓我舉個簡單的例子：丈夫有了外遇，A君認爲分手是唯一的解決方法，但B君卻覺得應該要忍，守得雲開見月明，慢慢地把丈夫贏回來。A君和B君的價值觀完全不同，如果在幫她們之前，沒有好好的先去探討及盡量了解她們的基本價值觀，而是匆匆地用自以爲是的一套去勸助，A君或B君在心煩意亂的時候可能會弄不清自己真正的需要，也沒法了解自己的基本價值觀，于是就照了你的建議去做，但是日後慢慢冷靜下來時，如發現自己當日的決定是完全錯誤的，一定會後悔，她們也可能會因此而遷怒于你，覺得是受了你的唆擺才會作出這種決定。把責任推到別人身上往往比自己承擔來得舒服一點，故此很多人都會不自覺地這樣去做，此也解釋了爲何幫助他人會遭遇恩將仇報的下場！

阿芬，或許你可以幫你媽媽分析一下她有沒有犯了上述的一般錯誤，然後好好地解釋給她聽，幫助人除了需要有一份愛心外，也需帶有客觀及冷靜的頭腦。

陳鄭鳳儀



真正的關顧與悲傷者同憂、
與哀慟者同愁、
與流淚者同泣。

9 [聆聽]是解決問題的第一步

問:自我父親去世後,我和我丈夫花很多時間照顧我母親.近日因母親摔傷手骨,我們夫妻倆所要花的時間又更多了.我並不介意照顧母親,但對所有擔子落在我們倆身上而感到不平.我有一個弟弟,兩個姐姐,他們卻從不幫忙分擔照顧母親的責任.我猜想問他們也是白問,弟弟人在美國,姐姐也都要上班帶小孩,我該怎麼辦呢?

秀秀上

答:親愛的秀秀,照顧年邁的母親並不是件輕鬆的工作,相信你們夫妻倆為照顧母親而犧牲了很多.我可以了解妳心理上的不平衡,畢竟這個母親是大家的,不該只有妳挑這個擔子.

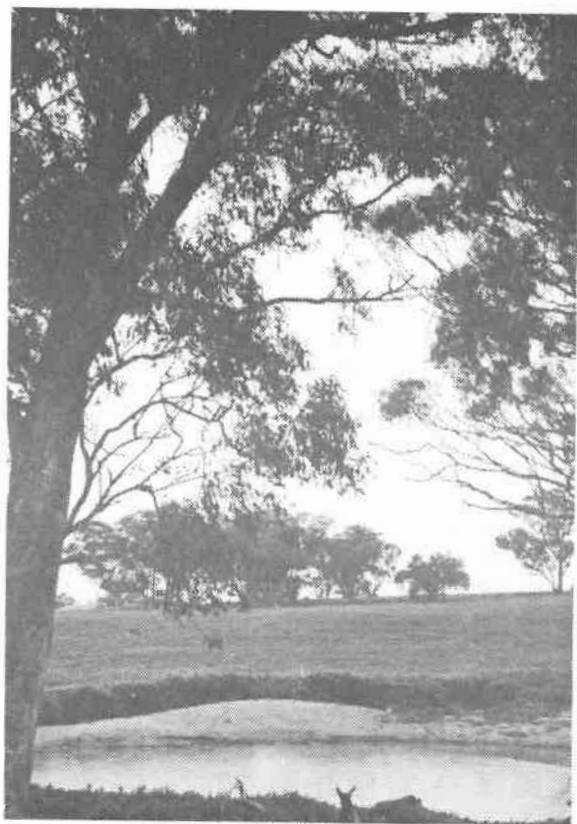
我建議妳可以打個電話給妳的姐姐和弟弟,告訴他們妳的情況,但不要先要求他們做什麼.先和他們聊聊天,告訴他們妳所面臨的難題.比方說,妳可以告訴他們[我因為每個星期三要帶母親去看醫生而必須請保姆帶小孩,實在很難負擔這樣的開銷.]在聊天的同時,試著不要怪

罪他們,別讓他們覺得妳認為他們不負責任.相反的,聆聽他們生活上的問題,讓他們知道妳瞭解他們所面臨的壓力.不要和他們爭論誰的問題比較多,誰應該照顧母親.讓他們自己去想想,他們能如何與妳分擔照顧母親的責任.試著不要指使他們應該如何分擔責任,讓他們自己有選擇的權力.

這個方法並不能保證妳姐姐和弟弟會和妳一起分擔照顧母親的責任,但卻是開口要求他們的第一步.這個方法能讓妳們了解到彼此生活上的難題.如果妳的姐姐和弟弟知道妳也關心他們的問題,他們會比較願意提供協助.如果妳心中一直懷著不平衡感,拒絕聆聽他們的難題,這種不平衡感會隨日子增長,到時只怕會疏離妳們手足之間的感情.

打個電話給妳姐姐和弟弟,分享妳們之間生活上的問題與壓力,當個好聽眾!

吳佩珊



智慧來自聆聽與說話的平衡；

獨處與群居的平衡；

理性與感性的平衡；

改變與接受的平衡；

獨立與依靠的平衡；

距離與親密的平衡；

施與受的平衡...

9 安全感 - 人皆需之

煩惱人問：我有一位同事，他向來是一位充滿自信的人，辦事能力非常高，人際關係也不錯，但近期人際關係越來越差，我本與他頗投契，但最近在一些會議中，特別是當我發表一些跟他不同的意見時，他表現非常不滿，且有點敵意，我真不明白他為何會變成這個樣子？我覺得不是我的問題，但是我該怎麼做？

答：我很欣賞你能保持冷靜，沒有把你同事對你的態度看成是你的問題，以為他故意針對你。你細心觀測，發現他跟其他同事的關係也出現問題，故此推測這是他自己的問題，這一點，我也贊同。

我猜測你的同事很可能經歷了某些不如意的事，使他耿耿于懷，心情煩躁，他的內心似乎積聚了很多憤怒與不安，暫時仍未能放下，所以影響了他跟其他人的關係。那些經歷似乎也令他失去了一定程度的自信心，所以當你發表與他不同意見的時候，他以為你在針對他、攻擊他。當一個人感覺到自己有

危險的時候，就會很自然地使出保護自己的本能，有些人會退縮和逃避，有些人則會[反攻]，此乃是人的天性。你這位同事對你發表與他不同的意見時顯示敵意，正表露了他感覺被你的舉止或意見侵犯，那份敵意是他保護自己的自然反應。當然，這不是事實，你根本全無侵犯他的意念！但為何他會有這種不安全的感覺？他的某些遭遇為何會導致他在公司開會的時候對你產生誤會？當一個人帶著很多自己未能清理、未能放下的的情緒進入或處理其他事務時，就仿如一個人帶了有色眼鏡去看其他事物一樣，無法看得清楚、無法不受影響！

歸根結底，這還是與你這位同事的經歷或遭遇有關，到底發生了什麼事弄得他的自信心大受打擊，且嚴重缺乏安全感？如果你想關心他，我建議你好好的跟他談談。不過，談的時候要僅記住，儘量讓他感覺安全、感覺你對他真心的關懷。如果他不願意與你坦誠對話，也尊重他的抉擇吧！我深信在此時此刻，你對他的關懷，或多或少，會為他多增一分安全的感覺，而這正是他所需要的，也是我們每個人時刻都需要的基本感覺！

陳鄭鳳儀



心中悠然，生活悠然。

11 忙=心+亡=心死也

阿玲問：

以前每當有人問我近日生活忙嗎，我總樂于回答'很忙'，別人多投以同情及羨慕的眼光，同情我有四個孩子要照顧，但也羨慕我如此有魄力，既要上班、唸書，還能兼顧家庭、孩子的培育等等。很多時候，我也覺得自己挺能幹的，雖然忙，但很開心。可是最近我的感覺續漸有所改變，我常常感到煩躁不安，孩子的生日及其他的重要日子竟都會忘記，以前的好朋友找我談心，我都沒有興趣，身心都好像很疲倦，不知是否要及要處理的事務確實太多，請問我怎樣才可以回復以前的狀態？

答：

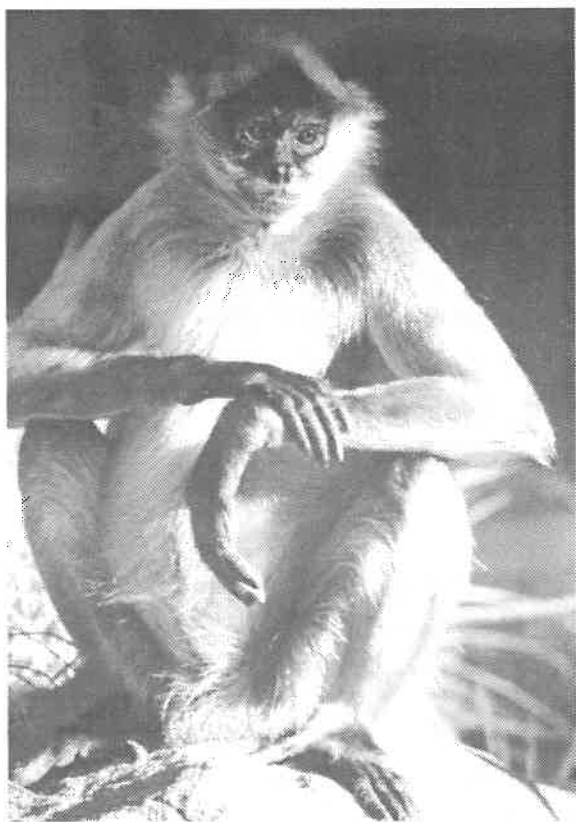
阿玲，妳最近的改變似乎令妳感到不解及難以接受，妳很希望能像以前一樣，開開心心、充滿魄力，每天都能看見自己有很多的造就。忙碌的生活或許使妳感到很充實、很有意義，但人始終是人，忙了一段時間便會感覺累，猶如機器，開動了一段時間就要停一會，不然機件會容易受損。被適當地運用

的機器有時也會出現種種問題，也間中需要維修，更何況是那些被過度操作的機器，它的壽命也定會減短...

我記得有一位朋友曾經向我分析過中國人的'忙'字，他說這個字很有意思，左邊是一個心字，右邊是個亡字，意思就是指當一個人太忙的話，心會死掉。想想他說得真對，我相信大家都曾經歷過，當我們忙了一段長時間後，除了我們的身體會感到疲乏外，精神也會受影響，我們對身邊的人和事也會興趣大減，好像感覺有點麻木，如果這情形繼續下去，心慢慢逝去、又何足為奇？

阿玲，妳忙了這麼多年，現在感到身心疲勞，可能是需要休息及加點滑油的時間了。別迫得自己太緊，別讓自己的感覺越來越麻木，在心還沒死之前，趕快調理和補救。我相信妳身邊的人，好像妳的孩子、朋友等都需要妳的關心、妳的時間！或許妳該好好的想想，在妳的生命裡，什麼為妳是最重要的，順著重要性把事情排列出來，依照妳的需要和能力作出取捨。在我們每天的生活裡，騰出一點休息、思索及反省的時間是很重要的，這可避免我們的心在不知不覺中逝去，也會使我們活得更有意思。

陳鄭鳳儀



快樂不是追求要處在某種特定情況才產生，
而是抱著幽默的態度去面對身邊的情況。

12 忙而不急的秘訣

問：

上次看見文章說及最好別讓自己太忙，不然人會變得麻木、心會死...，我非常同意，但有時所謂"人在江湖、身不由己"，特別是此時期我的孩子還小，他們在唸小學，每天放學後我便要當他們的司機，送他們兄弟倆去學這、學那，有時要趕時間，心一急，人就會變得很暴躁，什麼愛心、同情心都沒有了，真有點兒像你們說的"心死"，我有點兒擔心，不知該怎麼改善？但我不想減少他們學習的科目，他們很有興趣去學，我不想因為我的問題而影響他們的學習，請問有沒有其他的建議？

Wendy上

答：

Wendy，妳爲了要盡力培育孩子而寧可自己辛苦些、做他們的司機，但發現自己有時會因太忙及心急而脾氣不好，感到有點歉意及憂累，我相信很多做父母的都會有此經歷，一方面想照顧孩子，一方面知道自己太忙會對孩子失去耐性、造成不良影響，內心感到矛盾！若妳真的不想或不能減少要處理的事務，那就要學控制自己的情緒，關鍵是怎麼可以不讓自己焦慮。

基本上、心急造成焦慮，焦慮導致脾氣暴躁。故此我們要學的應該是怎樣能忙而不急，即使忙碌但心不要急，我們都知道有些事情急也沒用，時間沒到是做不了的。如果是因趕時間而需要趕快的話，手腳可以加速或趕快一點，但心是永遠快不了的，心裡急只會弄得心情煩躁、于事無補！我們做每一件事時，最好就是專心投入那件事，盡量不要去想太多還有什麼未做、還有多少要完成..等等，我們心裡知道及明白就夠

了，心必要定(鎮靜也)，千萬別讓這些要待完成的事影響了我們的情緒、分散了我們那刻的精神。我們應學習活在此時此刻，對未來當然要有計劃，但千萬別讓未來控制了我們的現在！只有此刻是在我們的掌握中，生命真正存在的也只有此刻，我們的將來就是每一個"此刻"加起來的。或許用這一套理論教小孩子很容易會錯誤引導了他們，導致他們誤會以為只需顧目前、不需為將來著想，但對成熟的成年人，這是值得牢記的。活在此時此刻不但會使我們做事更投入、減少我們的憂慮，更能豐富我們的生命、讓我們活得更有意思！

讓我舉個例子吧！Wendy，比方妳在駕車送孩子去補習功課時，沿路妳不停的在想等會兒放他們下車後，妳要爭取時間去買一點東西，然後趕回來接他們，然後再送其中一個去學琴、另一個送回家溫習，妳呢、就只得爭取時間在家裡準備一點晚上的飯菜，然後要記住提醒自己千萬別忘記去把孩子接回來，上次忙著弄飯差點兒忘記去接...呀，差點忘了等一會兒還要記住打個電話給...妳越想就會越心煩及心急，孩子在車廂內談天說笑的聲音可能對那刻的妳是種噪音，或許妳會命令他們肅靜...如果懂得活在此時此刻的話，妳應該是好好的投入妳那刻在做的事，即妳應該注意及享受駕車、享受妳和孩子在車廂共處的時光，與他們聊聊、聽聽他們要說的話，預先計劃好及知道自己等一會兒有什麼要做就夠了，如怕忘記可把要做的事項寫在紙上，沒需要時刻提醒著自己，這只會令自己煩躁心急。記住：盡量投入和享受妳每一刻在做的事，這不單能讓妳活得輕鬆些，連妳身邊的人也會活得開心一點！華人服務社設有"家庭生活教育工作坊"，課程內容包括如何舒解壓力與情緒，歡迎妳來電查詢。

陳鄭鳳儀



生命有很多空間與時間，
如何去運用是我們的選擇。

13 改變對方和自己的秘訣

問：我先生好賭、弄得家庭的經濟也出現了問題，我跟他吵了很多次，也好好的勸過他無數次不要再去賭，他還是依然故我、一點沒有改善，我真不知該怎麼做...我不想弄到離婚的地步，但這樣下去也真的不行，請你們幫幫我吧！

一位極度憂慮無助的人

問：我的伴侶外面有情人，我因此事跟他吵了好幾次，但他非但從沒向我認錯，還好像是我冤枉了他什麼的樣子，動不動反過來跟我發脾氣，真氣人！請問我該怎样做才能讓他知錯、讓他醒悟？

珍美

答：憂慮無助的人和珍美女士，你們都很希望能改變自己的丈夫，希望他們能知道自已的不對、回心轉意、回頭是岸，可惜他們好像不接受你們的提醒，非但沒有表示知錯，且一再吵鬧導致雙方關係惡化，令你們感到非常煩惱。

其實當我們發現家人或朋友行差踏錯的時候，都會很自然地去勸解、甚或乎責備，目的主要是為對方或大局著想、是希望對方會改。在我經歷的輔導個案裡，有不少的人和你們一樣、花了很多時間和精神希望去改變某人，可是一直沒法達到。如果我們與某人只是朋友關係，在無法接受他的某些行為又無法改變他時，或許較容易選擇疏遠此人或放棄此段友情，但若此人是自己的家人，一般來說、尤其是中國人、會感到很難做、很矛盾，如不到窮途末路或走投無路的地

步是絕不會選擇放棄親情、斷絕關係的。有些人在久勸無效時會感到非常憤怒，因而變得脾氣暴躁，弄得雙方的關係越來越差，有些人則會因而感到心灰意冷、無助、沮喪、極度失望更會導致精神憂鬱；非常痛苦！

首先我希望你們了解，要去改變一個人實在是件很難的事，也可以說是幾乎不可能的，我們唯一可以做的是先改變自己，這不是說我們自己做錯了什麼所以先要改，而是當我們發現了自己那套方法或那種勸解的態度不受用時，就不要浪費時間堅持下去。又或許嘗試改變或減低我們的期望，讓自己好過一點，別讓自己老是活在失望之中。

接著我想和你們分析一下到底什麼叫[改變]。當我們說[改變]一般指的主要是行為的轉變及改進。其實[改變]分五至六個階段，達到行為的轉變是需要時間的，心急不會有用，任何人不經過前面的階段是無法達到行為有所轉變的階段。再者、在不同的階段，我們應抱有不同的目標和期望，這樣會讓自己和對方都會好過一點。現在讓我們看看[改變]的六個階段：

- (一)前思想期：這個時候，我們完全沒有察覺自己有任何問題、根本沒想過、也沒感覺到有什麼要改。
- (二)思想期：我們開始覺得自己的某些行為好像有點問題，開始看到了自己某些行為的弊端，覺得有點不應該，考慮是否要改，但有些時候則覺得問題不嚴重，甚或乎覺得自己挺好的、沒什麼問題。內心常有矛盾與掙扎，思想徘徊在改與不需改之間。

(三)決定期：內心經過一段時間的掙扎，到了對自己某些行爲不能再忍受的階段，終於作出了抉擇。明知改變不容易，但還是下定決心要改，思想上和心理上都作好了改變的準備。

(四)行動期：行爲上作出了實則的轉變。

(五)保持期：克服人性的軟弱和慣性的誘惑，需不停的提醒自己、堅持及謹記自己的決定，保持行爲的改變。

(六)反復期：經過一段成功改變的時候，爲了某些原因，忽然沒法持續下去，再次恢復原本的行爲。

如對方在第一階段，我們的目標應是盡量利用或製造機會去令對方察覺到自己的某些行爲有點不對勁，一點點的覺察足以令對方從第一階段進入第二階段。能使對方進入第二階段，我們的短暫目標已經達到了，千萬不要期望過高，要求對方從第一階段跳到第三階段是不切實際的。

當對方到了第二階段，他們的內心會有掙扎和矛盾，腦子裡盤算著改和不改的好處和壞處，他們往往需要經歷這份不安才會作出真正的改變。在此階段，我們的目標和責任是讓對方徹底了解我們對他們某些行爲的感覺、觀點和期望，我們要清楚地、平靜地表明我們的立場和需要，但千萬不要意圖干涉及控制對方該怎樣做，這只會弄巧反拙。

當對方作出了真正的決定，也就是到了第三階段，準備付諸行動、步進第四階段了。此時[改變]其實已成功了一半，但我們千萬別讓自己心急累事，在此階段，我們需要多些給對方鼓勵和支持，也給予空間和時間，好讓對方心甘情願地去實行。

在第四、五階段時，亦即是在行動期和保持期時，很重要的一點是讓對方一再體會這改變的行為是出自他自己的內心而不是被迫的。要達到此目的，我們首先要學習信任對方，不要意圖控制他。若是真的無法信任對方，我們也一定要學放手。大家要記住，過份的干涉只會弄巧反拙。在這期間如能維繫一股正面、和諧的氣氛是成功的關鍵。體諒、鼓勵和精神支持對方都是我們在此期間需要努力去做的事。

致於第六期、即反復期，這是經常、但不是一定會經歷的一個階段，但是我們最好也作好心理準備，萬一對方面真的故態復萌，我們也不會因此而太失望、太傷心或太激動而令事情更糟糕。首先我希望大家了解，在改變的過程裡，故態復萌的例子確實不少，但我們要從正面去看這階段，不想發生的事既已發生了，我們若是選擇與對方共同面對此次失敗，就最好盡量保持樂觀，對方會受我們的態度影響。有些心理學家認為每一次的復發是邁向成功的更進一步，也就是說復發得越多、越接近成功。我們若果也能持有這份態度，必會有充足的能力伴隨及扶持對方再從頭開始 - 由第一階段再開始！

以上我將「改變」的每一個心理階段作了詳細的分析，但事實上、階段和階段之間並不如此明顯。總括來說，在整個過程裡，最重要的一點就是要按步就班，特別是想改變對方，[欲速則不達]。我們要多給對方空間、讓對方的行為轉變出自他自己的內心，這種改變才能持續、有效。我們要避免重複地去指出對方的不是或是一再去教訓對方該怎麼做，對方如是聽得入，我們說一兩次已足夠，多說不會增加效力、反而會令對方感覺討厭，甚至導致以後我們一開口，對方就馬上閉上耳朵、不願去聽。特別在對方還沒察覺自

已有任何問題時，或尚在作內心掙扎時，如果我們囉囉唆唆地指責對方的不是或催促、強迫對方作出行為的改變，往往會收到反效果，會引起對方的反感，導致他作出反駁及自我辯護...這反迫使對方的思想集中在自己沒錯、不需要改...的一方面去，如此便沒法進升去下一個階段。

且讓我舉個例子：譬如配偶嗜賭，但他毫無悔意，根本沒覺得自己有問題，在這時期我們應該盡量去幫他察覺自己的賭博行為確實有點問題、有點難以控制，比方我們可輕輕指出他有時明明是想早點回家，知道遲了家人會擔心，但一賭就忘記了，他自己也沒法控制自己；又或是向他表示你了解他是一個有信用的人、也疼愛自己的孩子，他答應了孩子跟他們一起出去玩，他是不會無緣無故食言的...他必有難言之隱、迫不得意、身不由己，才會沒法實踐諾言等等。記住，每次只需點到即止，讓對方的內心有一點點的波動就可以了。

憂慮無助者和珍美女士，我希望你們及其他讀者在對[改變]的過程有所認識後，以後在勸勉他人時會多一分耐性，不會一再指責對方的錯處，或急切期望對方馬上改善。當你們對對方的期望減低時，你們的態度自然會溫和些，與對方的關係也會有所改善。與對方保持一份良好的關係是導致對方願意接受勸勉的一個不容忽視的主要因素。，希望你們改變了自己後，能循序漸進地協助你們的伴侶一步步邁向成功之門，但請記住，你們只能盡力協助他們，最後能否成功轉變，仍要靠他們自己的努力，不要迫自己背負此責任。

陳鄭鳳儀

上癮行為



擁有美好將來的秘密是好好地活好每一個今天。

1 知己知彼，百戰百勝，戒賭有望！

周先生問：

我已沉迷賭博很多年，曾經多次嘗試去戒，但過了一段時間，又回複原狀，請問你們到底能怎樣幫我們這些人戒賭？

答：

周先生，從你的問題中，我聽出你是曾經付出決心及努力去制止自己繼續賭，但一再的失敗好像令你有點氣餒，更懷疑戒賭是否真的有可能。

周先生，首先請你不要氣餒，[失敗乃成功之母]，我相信只要你不放棄，每一次的失敗其實是讓你更接近成功戒賭的目標。

來信問及心理輔導能怎樣幫你，簡單的說，我們會與你一起去找你失敗的原因，然後再一起修定及改善你的戒賭策略。在此過程中，其中很重要的一點就是我們需要了解你，所謂[知己知彼，百戰百勝]，了解你及了解你的賭博行為，為整個輔導及戒賭過程是非常的重要！賭博之吸引力何在？它如何為害沉迷者？沉迷于賭博的象徵是甚麼？有關賭博的一切，都可從

書本上找到。但沉迷賭博的人則各有不同，每個人都有他不同的生活，有他獨特的性格、脾氣、經歷、嗜好、更有不同的強弱之處，這一切因素對整個戒賭輔導過程是非常的重要，我們需要了解明白，才能跟當事人一起訂出一套適合他的方法。有些人用某方法成功戒了賭，但有些人用同樣的方法卻失敗，這就是因為“人各有異”。戒賭輔導和其它的心理輔導一樣，不能一本通書唸到老。如果每個人都是一樣，那麼個人輔導就沒有必要了，只要每個人發一本戒賭天書就天下太平，相信此書定會非常暢銷！

換句話說，周先生，如果我們對你（及你自己對自己）的瞭解愈深切，那麼戒賭的成功機會就愈大。要達到成功戒賭，另外一個不容忽略的因素，便是你的決心，這一點似乎你是有的。但我也接觸過不少人，他們完全沒有一點決心去戒賭，只是抱著探討的心態來看看到底心理輔導可怎樣幫他/她，其實，這是沒有意思的；輔導員只能伴你同行，不能代步。如果有了基本的決心，再通過輔導員的種種技巧，往往會令當事人的決心變為更堅決、更持久，但無論怎樣，這基本的決心仍是要來自當事人的本身，這是任何多出色的心理輔導專家都無法給予的。

陳鄭鳳儀

2 迷賭博為何不能自拔

亞珍問：一位朋友最近打電話給我哭訴她丈夫要與她離婚，原因是她沉迷賭博不顧家庭且輸了很多錢，她丈夫一再勸她，但她仍無法自拔。我只好聽她訴說，安慰及鼓勵她聯絡你們，接受輔導。請問我做得對不對？我真不明白好好地一個人怎會沉迷賭博且無法自拔？

答：亞珍，妳做得很好，我相信妳這位朋友一定非常懊悔，內疚及傷心，在此時此刻妳能聽她訴說，且不卑視她，對她是非常重要的，也具有一定的安慰作用。每個人都有自己的強處及弱處，賭博很明顯、是擊中了她此段期間的弱處。沉迷了的人就像駕車在斜路向下駛、但煞車掣失了靈，想要停但無法停，不受自我控制，感覺非常可怕及無助，很多時候是需要別人的幫助才能扭轉局面。

其實人之所以去賭，不外乎以下幾個理由：

(一) 生活苦悶，想找些娛樂，打發時間一般人最初幾次去賭多是跟朋友一起去，但慢慢發現了這活動是很個人的，就不再約友同行。賭博這娛樂的好處是不需要有伴，也不需要與人有什麼溝

通，故此一般就是英文不太會講或是沒有什麼朋友的人，去賭也不會有什麼問題。

(二) 想贏錢

這其實也是很普遍的心態，相信每個去賭的人或多或少都有此期望，只要此期望沒過份就沒問題。

(三) 逃避壓力或其他不如意的人、事或情緒

賭博對一些人具有麻醉的作用，投入了、能暫時忘記某些煩惱和壓力，精神得以舒緩。

(四) 尋求刺激

有些人特別喜愛尋求刺激，刺激變成他們生活中一樣不能缺少的素質。

差不多每個去賭的人都是爲了以上一個或數個目的而去的，但如果我們爲了上述的某個或某些因素而持續地一次又一次去賭，就會漸漸上癮、轉入死結。上述的四個動機都不能提供實質的出路，嚴重些來說，這些動機都潛伏了一個死結，導致重複走此路的人不停打圈、愈走愈深，終被困在死結中，感到無助，逃不出生天，但不走又似是坐以待斃，更加沒法找到出路，真是進退兩難！

且讓我按照上述的四個動機，逐一詳細解釋，大家自會明白爲什麼這些理由中潛伏了死結……

愁的人，如果此舉只是用作短暫性的一種麻醉或疏導方法，一般不會有什麼問題，但長期這樣做，其實是剝削了自己處理問題的時間及精神，結果那些一直被拖住、沒有被徹底解決或處理的問題，非但不會消失，反而會愈變愈嚴重。當問題愈加嚴重時，當時人會更感到煩惱、愈加覺得自己缺乏解決問題的能力及面對問題的勇氣，於是更要依靠賭博去逃避、去麻醉自己，結果走進死結，染上賭癮...

(四)尋求刺激

賭、無可否認是能為很多人帶來一定的刺激。但有一點我們要知道，追尋刺激是一條無止境的路。基於一些心理專家研究得來的報告顯示，人是永遠無法真正滿足對追尋刺激的那份需要，這份需要會因每一次的滿足而遞增，例如今天賭一千元一注，我會感到很夠刺激，滿足了我此刻那份追尋刺激的需要，但明天我那份需求自然會增多，如果我想繼續滿足這方面的需要，我只好增加賭注，就這樣漸漸地愈賭愈大，無法自拔，走進死結...

以上所述的是一般人去賭的四個普遍理由，持續下去都會導致不能自的情形。亞珍，我相信你的朋友是被困在其中一些死結裡，希望她能接受你的勸勉，及早尋找輔導、逃出生天！

陳鄭鳳儀

3 他(她)為甚麼會繼續賭下去？

問：

數年前我仍在大學讀書，爲了賺些零用錢故在週末時到餐館和快餐店打工。在不同的工作場所裡我看見一些不太會講英語的移民愛把錢花在賭場、跑馬和博彩機上。他(她)們輸掉錢後心有不甘，爲追回賭本就向老闆、同事、朋友和親戚借錢再去賭，結果弄致債台高築。可是他(她)們仍然堅持要贏回本，故不惜付出更多的時間和金錢去賭。到底是甚麼原因令這些人不顧後果地去賭呢？

艾麗絲敬上

答：

親愛的艾麗絲，謝謝妳的來信。許多心理學家曾對賭博行爲進行研究，他們發現：第一，許多人是在移居新地方後才開始有賭錢的習慣。心理學者認爲這是因爲移民在定居新地方初時，要做出許多心理準備去適應新生活。譬如他(她)們須與親友分離，重新建立新的社交圈子和學習新社會的社交風俗禮儀；在選擇職業時，他(她)們所持的學歷和資歷可能不受新社會的認可，故此找不到合意的工作或甚至失業。有些移民在適應新生活的過程中，會感到心理壓力，而產生如孤單和害怕等負面情緒。如果他(她)們不太懂移居地的語言，心理壓力便會

更大，而有些人便開始愛去賭錢。賭博在這些情況中被用為舒緩壓力的途徑，賭博可使他(她)們能置身於人群中卻不須運用語言，故感到有安全感。

第二，賭徒腦海中常浮現一個想法：我一定會贏錢。認知心理學家鑒於“追回賭本”是賭徒最常用的藉口來解釋自己持續賭博的行為，故進一步深入研究這藉口的形成原因，他們發現這個想法是由一些不合邏輯的思想發展而造成的。例如賭徒記得過去贏錢的情境而忘卻輸錢的經歷，又認為自己會愈賭愈可改進賭術，故最後必反輸為贏，亦把「否極泰來」的信念套用於自己的賭博過程中；認為既是已連輸多局，好運必然重來再贏錢。假若他(她)們連戰皆北又負債累累，他們腦中反而會出現另一個不合邏輯的思想：[因為我一定會贏錢的，所以賭錢才是唯一尋找金錢還債的捷徑！]於是賭徒繼續賭下去。如果湊巧他(她)們賭贏了，他(她)們就會更加秉持這樣的態度。若是仍然賭輸了，他(她)們還是會抱著屢敗屢戰的心態去測試自己不合邏輯的思想，企望終有一日會測試成功。所以賭徒不論是賭贏或賭輸都受著這些思想的影響而沉迷賭博。最後，這些妄想隨賭博次數的增加而不斷重覆於賭徒的腦海裡，進而漸漸地變成慣性思想。當賭徒養成這種慣性思想習慣時，他(她)們不會

再想用其他的方法來解決自己的財務問題，反而認為賭博才是唯一解決問題的方法。他(她)們會更一意孤行地花更多的時間和金錢去賭，就算傾家蕩產、親友離棄也在所不惜。妳信中提及的朋友聲稱為要追回賭本才繼續賭下去，我相信他(她)們腦中已充滿著上述賭徒常有的想法。這些朋友由於無法停止賭博行為，故輸掉自己錢財後，還不惜向親友借貸。面對親人的勸告、埋怨和責罵，他(她)們會惡言相對或說謊圖以隱瞞賭博行為。結果，他(她)們的家人對他(她)們的嗜賭行為感到傷心和失望，只有無奈地斷絕大家的親屬關係。但是，這些朋友由於已沉迷賭博，仍會堅持著賭博是追回賭本的正途。

艾麗絲，我們由上述的心理研究可以看出心理壓力和語言阻礙導致有些移民開始賭博行為，而不合邏輯的思想促成他(她)們的嗜賭成癮。我覺得最可惜的是這些移民朋友錯用賭博滿足心理需要，又不自覺地讓這些妄想發展成慣性思想，結果是像把自己困在一個思想的死胡同，終日沉迷賭博而無法自拔。假若他(她)們想找方法幫自己脫離賭博的捆綁，我希望他(她)們來約見我們的專業輔導員。

吳 綺 瓊



捨得、捨得、不捨棄何來得著？

4 她為甚麼會兩次吸毒呢？

問：早前我收看一齣電視紀錄片集，內容是一位女吸毒者在獄中向記者講述自己染上毒品的經驗。這女士生長於富貴家庭，在青春少艾時代開始參加舞會，其後在舞會中學人吸食毒物如可卡因、大麻等。當踏進成年階段後，她把毒癖戒掉後，返回大學讀書和參予反吸毒運動行列。她用過來人的經驗分享青年人可以如何抗拒毒品的引誘令到許多青少年得到幫助，反吸毒的工作成績斐然。這位女士在三十多歲時，因丈夫猝然離家出走故迫得獨力撫育幼兒。數月後，父親因癌病離世而贖給她照顧年邁母親的責任。可是她卻再開始吸食海洛英，又販賣毒品以養活一家老幼。結果，她因運毒罪名而被判入獄數年。我寫這封信的目的是問為甚麼這女士竟然兩次吸毒。

占姆士

敬親愛的占姆士：

謝謝你的來信。我也收看你提及的電視紀錄節目。我在下文會引用一些心理學學說解釋這位女士的吸毒行為。

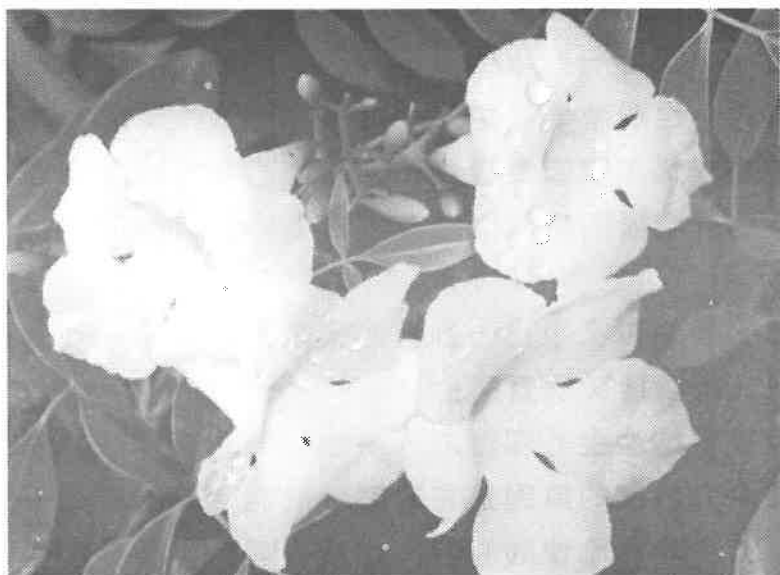
首先，心理發展學派認為兒童約在十到十二歲時開始進入青少年階段，由於心理上要求自己去找尋自我身份 (Self - Identity) 因此做出一些新行為，譬如，他們喜歡

擴大社交圈子，用同儕取代父母成為傾吐心事的對象，有時對友輩言聽計從卻對父母的教誨置若罔聞。他們又喜歡嘗試吸煙、跳舞等行爲，一旦學會這些行爲心中頓生自豪和成熟的感覺。跟據這派心理學家的看法，我們可找出那女士爲甚麼在青年時期沾染毒品的端倪。第一，她參加舞會的其中一個理由是結交朋友。第二，在舞會裡認識了一些用毒品追尋刺激的朋友，爲求同儕的認同，也跟著學吸食如大麻、可卡因等藥物。第三，她成功學懂怎樣吸食毒品的結果使心中產生自豪感。所以，這些心理因素促使她在舞會中開始吸毒行爲。

其次，我們另外兩派心理學學說解釋這女士爲甚麼在三十多歲再次吸毒。她自丈夫離家後要照料幾個黃口幼兒，稍後她又須看顧白髮高堂。故此，養活全家老幼的重擔令她產生心理壓力。跟據心理分析學派的理論，她服食海洛英的原因是它的藥性既能令她舒緩緊張情緒兼反產生輕鬆愉快的心情。行爲心理學家認爲這種愉悅感覺會漸變成一種心理獎賞作用，故吸引她繼續吸食海洛英。

因此，這女士在不同的年齡階段出現不同的心理需要，但是她錯用毒品去滿足這些心理需要。占姆士，我曾接觸一些吸毒朋友，他們染上毒癮的原因也如這位女士一樣。

吳綺瓊



每一點、每一滴的雨水，匯成我們生命的泉源；
每一次的失敗、每一份的悲傷，積聚我們人生的經驗。

5 別對賭博存有妄想？

問：

早前在你們的輔導天地看到有一位讀者提出一個問題：甚麼一些賭徒面對因賭博導致破產、離婚等問題時，仍然在所不惜地賭下去？你們的解釋是因為他（她）們對賭博存有妄想，一心想著自己可以贏回所輸掉的全部金錢，縱然面對破產和離婚等問題仍是賭下去。我很同意你的看法，認為賭徒若知道他（她）們對賭博的看法是不合邏輯的話，就會停止去賭。我猜你的輔導工作就是告訴他（她）們不要對賭博存有妄想。請告訴我這個賭博輔導工作的看法是否對呢？

佐治敬上

答：

親愛的佐治，多謝你的來信。我會對你的提問作出下列的討論。

第一，許多賭徒來找我們的目的是想解決因賭博

帶來離婚、破產等問題，而不是想學控制嗜賭行爲。他(她)仍是對賭博抱有妄想。例如，他(她)們堅信自己必定會賭贏；他(她)們只記得贏錢的情況；他(她)們的賭術會愈賭愈精；賭博是還清賭債的唯一捷徑，所以這些朋友繼續沉迷賭博，幻想終有一日會贏大錢追回所有賭本。我們若說他(她)們的想法是不合邏輯的，他(她)們不但會反對我們的意見，且會懷疑我們是在借意指責他(她)們，有一些人更會對我們心生怒氣而揮袖離去。

這些朋友決然拒絕去反省檢討自己對賭博的看法是否正確，是因他(她)們的妄想早已轉變成慣性思想，所以腦海裡再不會容納其他意見。此我們會用認知行爲治療法幫助他(她)們改變對賭博的態度。例如，我們邀請他(她)們在一段時間內紀錄賭贏和賭輸的金錢數目。這段紀錄賭博行爲的時間可以維持兩個星期、一個月、三個月、半年等。我們的用意是讓賭徒知道自己耽延在賭桌上的時間愈久，所賭輸的金錢總數額愈大。我們也請賭徒寫下他(她)們認為可以幫自己贏錢的賭術，再讓他(她)們用這些賭術去賭，然後和他(她)們檢討所用的賭術是否帶來連局皆勝的效果。這個提議的目的是給賭徒有一個試驗機會去弄清楚：賭術是不能影響賭局的輸贏。我們亦告訴賭徒寫下如何運用所贏得的金錢，因為我們希望他(她)們從紀錄裡看出自己把這些錢再花賭

桌上比還債更多。因此，我們使用這些認知行為治療方法是幫助賭徒去看到他(她)們對賭博存有妄想。賭徒懷疑自己的賭博看法時，他(她)們才會開始考慮不去賭。

第二，不少賭徒雖然已知追回賭本的想法是不切實際的，但是他(她)們在情緒困擾時仍禁不住賭念重生。例如，有些人去賭錢是以為可以贏錢和排解苦悶，他(她)們通過我們的認知行為治療方法知道自己對賭博存有不合邏輯的看法，就繼續接受我們的輔導去學習控制賭博行為。另一方面，他(她)們不知道自己已習慣用賭博作解悶用途，故在心理輔導期間若遇到不如意事情，腦中立即浮出自己賭錢時的神態：整個人只是專注賭果和充滿企盼賭贏的緊張心情，故可把所有悶氣拋出九霄雲外。這圖像剛在賭徒的腦海閃出時即可以迅速地牽引他(她)們心中冒出一股“想去賭”的衝勁。結果，他(她)們就去賭了。可是在賭局完畢時，心裡感到懊悔而情緒更差。

我們若獲悉他(她)們因再次去賭而感失望沮喪時，就會鼓勵他(她)們不要氣餒還須堅持來找我們。跟著，我們採用其他方法幫助他(她)們去控制賭博行為。我們先引導他(她)們回想有甚麼情緒出現時，腦海中就閃出“想去賭”的念頭，再小心翼翼地從他(她)們的描述中分

析是那些情緒牽動他(她)們的賭念,跟著我們幫助他(她)們學習情緒的處理方法,免得重蹈覆轍誤把賭錢作舒解情緒困擾的途徑。

再看上文的例子,賭徒不知道自己用賭錢作解悶用途,當他(她)們接受輔導的過程中,我們若找出這個引起賭博念頭的心理因素,會從兩個方面入手幫助他(她)們:(1)教導他(她)們鬆弛技巧用來減弱那股跟隨賭念興起時而在心中生出"想去賭"的衝動。(2)提供他(她)們其他健康途徑消解苦悶情緒。

第三,我們既用認知行為治療法幫助賭徒去看出他(她)們對賭博存有歪曲思想,又用方法幫助他(她)們學習通過健康途徑取代賭博行為去處理自己的情緒。所以整個心理治療過程需要用幾個月或一兩年的時間才可完成。在這段心理輔導期間,我們心理輔導員要小心處理和賭徒的關係。例如,對那些一邊正在學習控制賭博行為又另一邊去賭錢的賭徒要有耐心,在賭徒描述賭念如何復萌時要留心傾聽去找出是種情緒引起這些念頭,在和賭徒檢討他(她)們對賭博的歪曲思想時,要小心對質以免對方誤會我們借意責難,在賭徒對自己未能學懂控制賭博行為而感到灰心、失望和沮喪時,鼓勵他(她)們繼續接受治療。我們採取上述態度的目的是

讓尋求心理輔導的賭徒朋友知道我們的立場：我們不同意他(她)們的嗜賭行為，卻仍然接受和關懷他(她)們。於是這些朋友不懼怕會受到我們的拒絕和指責，就繼續來接受心理輔導，放膽講述心裡的困難、看法、和感受，我們才得有機會幫他(她)們跳出賭博牢籠。

佐治，我們知道賭徒是受著歪曲思想的影響而產生嗜賭行為。當這些賭徒來接受心理輔導時，我們協助這些朋友看清他(她)們自己對賭博所抱的想法是不合邏輯的思想，同時我們幫助他(她)們找到那些引出賭博念頭的情緒之後，再教授鬆弛技巧以減弱那股“想去賭”的衝動，並提供其他合適途徑去處理這些情緒。還有在整段治療過程中，我們要對賭徒表達接納和支持。所以，賭博行為的輔導工作目標不是只向賭徒指出他(她)們對賭博抱有妄想，我們需要和賭徒朋友共同付出努力和時間去完成整個治療過程。我們採用這種合作方法是希望他(她)們學到如何自己控制賭博行為。

吳綺瓊

減肥篇



每一個結束帶來另一個開始；
每一份成就激發另一個新的目標。

1 拒絕甜蜜的誘惑

問：甜食對我而言有一種無法抗拒的魅力，我的體重也因此而持續增加，我很擔心以後會有許多後遺症，請問有沒有什麼方法可以改變這樣的嗜好？

林先生

答：

一提到美味甜點，許多人便立刻食指大動。明知過量食用甜點有害健康，很多人卻仍然照吃不誤，就像上癮一樣，不吃就覺得難過。我在此提供幾個方法，幫助您脫離「甜蜜」卻又「沈重」的負荷。

1.養成寫飲食日記的習慣：記錄所有您吃喝的東西，並將含糖的食物做上記號。您可以在每天上床前作一次檢視，看看今天到底吃了什麼甜食，並且提醒自己明天盡量不要吃這些東西。您可以定下個人目標（例如：在一星期後完全斷絕這方面的飲食），這通常是最有效的方法。別將自己的目標訂得太高，應逐步減量，盡量少吃。

2.多吃健康食品：在正餐之間，吃些有益健康的食物，例如胡桃、果仁、生菜、熟蛋等。多吃這些食物可以幫助您慢慢減少吃甜食的習慣，同時減少您的正餐攝取量。

3.多做運動:糖癮多半與新陳代謝有關。多做運動可改善體內養分利用的狀況，進而幫助您逐步戰勝糖癮。

4.多攝取各種碳水化合物:多攝取未經人工精製的穀物與新鮮蔬菜，並每天攝取適量的蛋白質.維持健康均衡的飲食習慣，可以幫助您消除糖癮。

5.多攝取維他命B群:維他命B群，尤其是維他命B1，能輔助醣類的代謝，讓血糖維持在適當水平，使嗜吃甜食的人能更加有效率地利用體內除了糖之外的醣類，不依賴糖做為身體能量的主要來源。嗜吃甜食的人會因此漸漸對糖失去興趣。

6.多吃水果:家中最好隨時備有各式的水果，當糖癮來時，可以吃水果止癮。水果含豐富維他命，能讓肚子飽足，令人止渴.另外,有糖癮的人應少喝含糖飲料。

7.自我獎賞:你可以決定要不要獎賞自己，但是先決條件是：你必須認真執行上述幾點，然後一個月選擇一天，讓自己百無禁忌地痛快吃喝一天。當您發現連獎賞自己這一天的吃喝都覺得不再那麼愉快時，您已脫離糖癮的束縛，不再是糖的俘虜了！

田鍾瑞玫

2 瘦身心理學

問：我經常節食，可是一直瘦不下來，有沒有什麼方法可以有效控制飲食，擁有健康又合於理想的身材？

陳太

答：目前對於瘦身有一套新觀念。想減重的人如果能放棄消極的思考模式，以積極的態度看待自己，減重就更容易成功，瘦身以後也比較能保持穩定的體重。

在為您解釋積極的思考模式之前，我首先為您解釋各種不同的消極思考模式：

1.二分法：曾有一位正在減重的女士在談論到自己的飲食狀況時，認為自己很糟，因為她在上星期「只有」六天能維持專家對於飲食的建議，但是她沒想到，「不好」只有一次。這種人傾向將生活分成兩個部分，不是「好」就是「不好」。然而，真實的生活卻往往不是這樣涇渭分明的。

2.不可能的夢想：對自我不滿意的人經常設定不切實際的目標。例如，一名女士希望她能在兒子結婚前減掉二十公斤，但是距婚禮只有十天。很明

顯地，她必定因為無法達成目標而感到挫敗，但是實際上她減掉了足足有八公斤。

3.苛求強迫：對自我不滿的人會為自己定下嚴苛的規定，例如：只要自己吃了一小塊蛋糕，就無法原諒自己。

4.愛鑽牛角尖：對自我不滿的人常嫉妒別人，埋怨為什麼別人能盡情享受美食，卻不會發胖。他們因此常以酸葡萄的心態看待旁人。

當我們瞭解對自我不滿的消極想法之後，就當積極地面對體重過重問題的本質。其實，食物往往只是滿足口慾的基本形式，是一種不成熟尋求安全感的方法。當人覺得情緒不穩定時，吃東西會讓人覺得好過些。體重過重的人需要學習尊重自己的身體，不要在心理承受壓力之後，讓自己的身體再次承受有形的壓力。

要瘦身一定要對自己積極的想法。有時候，積極的想法並不足夠，最好加上積極的想像：想像自己變得輕盈、受人重視，且有成就感。先建立自信與自尊，比起立刻減重更重要。此外，多接觸他人，多跟配偶、子女說和睦的話，以積極的態度交朋友，都有助於瘦身；因為快樂有助於改善自我的形象。

田鍾瑞玫

鍾

廣

榮

先夫

生人

贊

助

鳴

謝

康平醫療中心

HealthPac Medical Centre

地址 1 Park Rd, Hurstville 2220

電話 Tel 9580 3833

陳星惠醫生 Dr. Ven Tan

林鄒麗娟醫生 Dr. Lydia Lam

謝喜儀醫生 Dr. Emily TA

黃奕榮醫生 Dr. Michael Wong

張璇婷醫生 Dr. Cynthia Chong

林醫生 Dr. Bao Tram LAM

Family Medicine
家庭保健

Hormone Replacement Therapy
更年期激素替代療法

Women's Health
婦女健康

Childhood Immunisation
幼兒免疫注射

Men's Health
男性健康

Geriatrics
老年醫學

Antenatal Care
健康檢查

Travel Immunisation
旅行免疫注射

Pap Smear
柏氏 (子宮頸) 塗片檢查

Spirometry
肺 (呼吸) 量計

Baby & Childhood Health
嬰幼兒保健

Exercise Stress ECG
運動心電圖檢查

Physical Examination
健康檢查

Echocardiography
超聲心動圖

Executive Check-up
全面檢查

Ultrasound
超聲波檢查及治療

Management of Impotence
男性功能障礙

Skin allergy test & desensitisation
皮膚過敏檢查及治療

Pregnancy test & counselling
妊娠檢查

Acupuncture
針灸治療

Breast Cancer Prevention
乳腺癌防治

Suite 5, 25 Anderson St., Chatswood

1 Park Rd., Hurstville

3/28 Belmore St., Burwood

Counselling 心理輔導 - 解決關係困難

Dr. Ben C M Lau

劉焯明醫生

MBBS (Sydney), B. of Counselling (U New England)
雪梨大學醫學士, 新英格蘭大學心理輔導學士
Graduate Cert in Counselling (Aust College of Applied Psych)
澳洲應用心理學學院輔導深造證書
Graduate Dip Family Therapy (Relationship Australia)
澳洲關係學院家庭治療深造文憑
Graduate Dip Couple Therapy (Relationship Australia)
澳洲關係學院夫婦治療深造文憑
Graduate Cert in General Practice, Psychiatry (Monash)
澳洲蒙拿殊大學家庭醫學心理科深造證書

預約電話 Appointment:

0416 291 119 or 或 9727 2408

英、國、粵語

English, Mandarin, Cantonese

接受國家醫療保險

Medicare accepted



每冊澳幣五元