

談 說 理

半年刊 // 第八期

二零二六年四月

本期內容

編者的話

專題 | 為何總是放不低 |

- 邊一個發明了不停ENCORE的 Smartphone?
- 腦神經科學戒癮法 — 3大秘訣戒除手機沉迷
- 難以自控的情緒化進食
- 揮不去的焦慮·止不住的行為
- 欲斷難斷的工作
- 失戀這一課
- 難以放下的「男子氣概」?
- 「成為父母後·難道就要捨棄從前的『我』?」
- 放下恩怨·共享親職
- 放不了手讓孩子試著走的父母
- 試著放手讓孩子解決問題的具體建議
- 訪談：面對孩子的離世 — 失去、釋懷、延續



社會福利署

Social Welfare Department

臨床心理服務科



編者的話

我們何以常勸人「見好就收」？皆因「見好就追」是人性本能。我們總想抓緊美好，或千方百計尋回逝去的事物。人對美好事物的追求林林種種，由美食、耍樂，以至名譽、成就、尊嚴、掌控感與親情，不勝枚舉。當一切握在手裏，心中無比快慰與安穩；惟一朝失去，憤怒、哀傷和不安的感覺亦隨即襲來。即使「花無百日紅」、「變幻原是永恒」的道理童叟皆知，但一旦面對失去曾經珍視的人或物而被上述負面情緒佔據時，又有幾人能情理俱全地在保存和捨割之間拿捏得宜？

本期《談心說理》請來多位臨床心理學家分享在人生各個進退維谷中如何自處的心得與智慧，希望能為正處於捨不得、放不低困境中的你我他，點亮一盞指引前路的明燈。

林皓明

高級臨床心理學家（一）



專題 | 為何總是放不低 |

邊一個發明了不停ENCORE的Smartphone? | 臨床心理學家 陳紫婷



你玩手機？手機玩你？

你有否以下的情況？

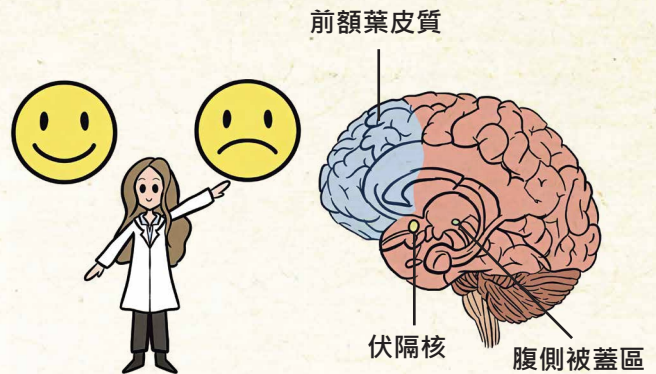
- 因為一直忙着在網上聊天、發短信、看視頻和打手遊，常常無法按時完成工作或任務。
- 花在社交媒體或遊戲上的時間，竟然比和真人相處的時間還要多。
- 總忍不住拿起手機滑一滑，反覆查看短信和朋友的社交動態，深怕錯過重要消息，甚至半夜也會起來看手機。
- 開始覺得要花更長時間在手機上，否則沒有玩得過癮的感覺。
- 一旦不能用手机，便會坐立不安，甚至煩躁易怒。

如果你發現自己使用手機的習慣符合以上多項描述，手機可能正改寫你大腦的神經迴路，是時候重新評估你和手機的關係了！

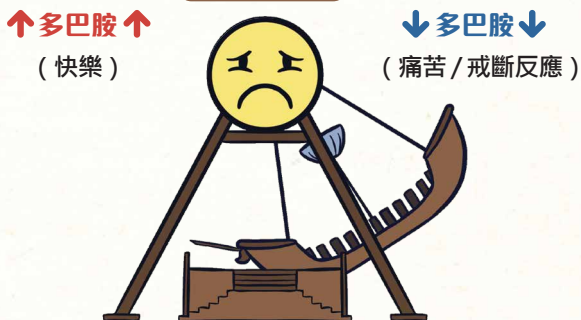
為什麼會沉迷手機？

多巴胺的角色

多巴胺是一種驅動人追求愉悅感的神經傳導物質，能夠令我們內心產生「想要」的衝動。當我們用手機查看社交媒體、玩遊戲、看影片，或看見自己的貼文和限時動態獲「點讚」(LIKE)，大腦的「獎賞迴路」(Reward Circuit)便會釋放大量多巴胺，讓我們感到開心、滿足。



調節機制



快樂與痛苦的搖擺船

腦神經科學家發現，快樂與痛苦其實源於大腦同一區域。當我們沉浸在社交媒體或玩手機遊戲時，腦部的獎賞迴路會釋放大量讓我們感到愉悅的多巴胺，但這種快樂並非永恆，因為生物有一種天然的平衡機制。就像遊樂場裏的機動遊戲「搖擺船」：船向其中一端擺動的幅度越大，盪回另一端的力道也越強。這個天然機制令我們享受完玩手機帶來的快感後，隨即感受到無法繼續玩下去的失落與痛苦。簡而言之，如果玩手機帶你登上百分百的情緒高峰，結束後便要面對百分百的情緒低谷。

耐受性的形成

為了消弭快樂過後的痛苦，不少人會忍不住尋求新的刺激——可能是觀看新影片、再玩一局遊戲，或是發布新限時動態並期待別人點讚——藉此延續快樂或試圖複製先前的愉悅感。然而，在持續過度刺激下，大腦會對這些刺激產生「耐受性」(Tolerance)與神經適應，以致同一行為帶來的快感強度逐漸減弱，持續時間也越來越短。這意味着，為了達到同一程度的愉悅感，我們必須投入更多時間，或尋找更強烈、更新鮮的刺激來填補空虛。例如：初玩手機，一小時就得到滿足，後來卻往往要三小時或更長時間才能「解癮」。這種惡性循環正是沉迷手機的核心機制。

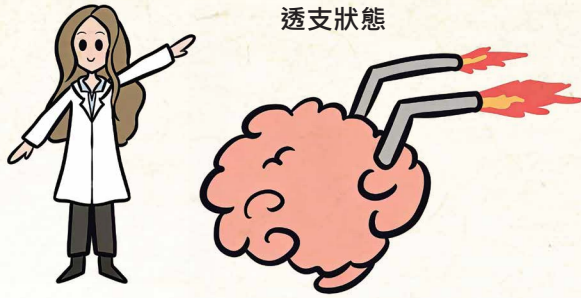


專題 | 為何總是放不低 |

邊一個發明了不停ENCORE的Smartphone? (續)

多巴胺缺乏

透支狀態



長期「多巴胺透支」

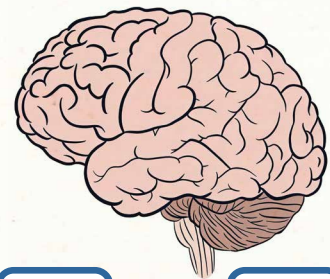
當我們長期依賴高強度的刺激來促進多巴胺分泌，大腦便會進入「多巴胺透支」狀態。雖然短期內可能還會感到興奮，但隨之而來的是更漫長、更難熬的「多巴胺低谷」。在正常情況下，大腦會自動作出調節，但過度刺激會破壞這個平衡機制，令我們陷於長期的「愉悅感饑荒」：一旦停止刺激，便立刻感到無聊、焦慮、甚至抑鬱。

這是因為大腦的多巴胺基線水平已經降到比一般人低。這便是成癮者感到空虛，甚至覺得日常生活索然無味，整個人失去動力的原因。

期待與渴望的陷阱

此外，大腦對「期待獎勵」的反應，往往比「實際獲得獎勵」來得強烈。當我們準備在社交媒體發布動態、挑戰手機遊戲的新關卡，或觀看下一條短片時，大腦因「預期獲得回報」而釋放大量多巴胺。這種「期待的快感」，有時甚至超越了真正獲得滿足時的愉悅。然而，當實際回報低於預期時（例如你期待動態能獲得100個讚，結果只有50個），多巴胺的分泌量不僅無法達到期待時的高峰，甚至可能跌破正常水平，形成「快感赤字」。這種心理落差並非單純的「願望落空」，而是神經系統經歷了一場猶如過山車一般從雲端（期待的快感高峰）俯衝谷底（現實不似預期）的劇變。結果我們不僅得不到預期的快樂，期待與現實的鴻溝更讓我們承受巨大的心理不適。這種不適感反過來強化原有的渴望，驅使我們再一次尋求「期待的快感」來填補內心空虛。這種「高度期待→低度滿足→更強渴望」的惡性循環，正是社交媒體和遊戲設計者精心打造的心理陷阱，在不知不覺中強化我們對刺激的依賴，同時加快提升大腦的耐受性，讓我們更容易陷入過度沉迷的漩渦，難以自拔。每一次循環都提高了戒斷這種行為模式的難度。

期待與渴求



幻想



現實



如欲了解更多，可觀看影片「邊一個發明了不停ENCORE的Smartphone?」。



腦神經科學戒癮法 — 3大秘訣戒除手機沉迷

| 臨床心理學家 譚曉蕙

上文「邊一個發明了不停ENCORE的Smartphone?」從腦神經科學的角度解釋沉迷手機的成因，本文將對症下藥，提出一套循序漸進的「三步曲」，助你應對和戒掉沉迷手機的壞習慣：

第一步：分析

要有效控制使用手機的時間，首先要透過數據收集與分析，善用手機的監測功能以檢視日常使用習慣，包括每天使用時數、頻率及最頻繁使用的時段，並找出最容易令自己沉迷的內容，例如社交媒體、手機遊戲、網購平台或特定網站等。此外，亦需釐清使用手機背後的動機：到底是為了逃避壓力、打發時間，抑或緩解焦慮？反思過度使用手機帶來的負面影響亦非常重要，例如對學習或工作效率、睡眠時間、或是與他人互動時間的影響等。多巴胺帶來的即時快感容易令人忽視長遠風險，惟有認清短視的代價，方可強化改變的動機和自我約束的動力。

第二步：行動

認清問題癥結後，接下來應採取不同的策略降低對手機的依賴，並堅持至少四星期，以重塑大腦的獎賞迴路。執行自我約束策略時，不妨可以先以空間策略與手機隔離，例如把睡房或餐桌劃為「手機禁區」、把手機放在難以觸及之處，甚至請親友設定並暫時保管手機密碼等。另外，可藉時間策略規範手機使用時間，例如只准在下午時段使用手機、設定「手機禁用時段」、在睡前一小時關機，或利用手機內置功能限制某些應用程式的使用時間等。分類策略則強調在特定場合（例如聚餐、會議等）或與特定對象相處時完全放下手機，並主動告知身邊的人，以便互相提點和

監督。除自我約束策略外，可透過靜觀練習來應對使用手機的衝動。拿起手機前先停頓10秒，試着觀察內心當下湧現的各種念頭與情緒，這份自覺能有助逐步控制觸碰螢幕的強烈慾望，讓我們不再視手機為逃避情緒的工具。

第三步：回顧

付諸行動後，定期回顧及檢討成效同樣重要。留意自己在改變過程中的心理轉折、生活品質和時間安排上的變化，有助了解新習慣所帶來的實際效益。改變是一場修練，路上難免有起有落，當感到煩躁或氣餒時，先不要苛責自己，嘗試以寬容的態度自我鼓勵，並提醒自己作出改變不是為了別人，而是為了自己長遠的身心健康。另一方面，我們應積極尋找更健康且具持續性的快樂來源，例如多接觸大自然、定期運動等，同時多與親友見面交流，因為良好人際關係本身就是多巴胺的強大來源，增加幸福感之餘，還可以緩解遠離手機的戒斷焦慮。以新習慣取代過去完全依賴手機的獎勵機制，有助恢復內心「快樂與痛苦的搖擺船」的平衡，提高整體生活質素。

最後，持續檢討及調整策略是成功的關鍵。我們要定期評估使用手機的習慣，以審視改變進度和各項策略的成效，並發掘新的興趣，不畏失敗，通過一次又一次嘗試，深入了解自己。手機不是敵人，重點在於我們能否妥善運用，做到「役物，而不役於物」。當你成為手機真正的主人，也將重掌自己的人生，生活也會變得更健康和充實。



如欲了解更多，可觀看影片「腦神經科學戒癮法—3大秘訣戒除手機沉迷」。



專題 | 為何總是放不低 |

難以自控的情緒化進食

| 臨床心理學家 何麗紅

常言道：「食物能撫慰心靈」。的確，品嚐美食可為我們帶來愉悅，也是很多人日常生活中的「小確幸」。然而，對阿樂來說，她與食物的關係卻是一場複雜的愛恨糾纏。也說不清楚從什麼時候開始——或許是結束一天緊張的工作後，拖著疲憊的身體回到家，窩在沙發上大口吃薯片的那份滿足感；又或是和父母爭吵後，那塊巧克力蛋糕帶來的安慰——不知不覺間，高熱量食物成了阿樂逃離負面情緒的臨時出口。每逢壓力上升、空虛無聊、焦慮不安或情緒低落時，她都會不由自主地向各類零食尋求慰藉。家中儲備的零食從佔據桌面一角到現在塞滿整個櫃子，進食的份量也越來越大。有時明明已經吃得很飽，胃已撐得難受，嘴巴還是停不下來。漸漸地，阿樂留意到自

己的體重直線上升，一些以前能夠輕鬆應付的運動，例如爬樓梯或

挑戰有點曲折的行山路線，也變得吃力。晚上更常常因為吃得太飽而輾轉反側，往往熬到凌晨二、三時才睡着，導致第二天上班時非常睏倦，影響工作表現。

理智上，阿樂明白這樣的飲食習慣正一點一滴侵蝕自己的健康和生活；她也多次提醒自己少吃一點，可惜收效甚微。她因此常常責怪自己，不由自主地陷入自我厭惡的情緒中。而這些負面情緒又反過來驅使她向食物尋求慰藉，形成難以掙脫的惡性循環。當阿樂坐在我面前的時候，她已被情緒化進食困擾多年。她始終不明白，為什麼只是要求自己少吃一點，竟如此困難。

阿樂的情況並非特例。調查發現，有相當一部分人士受到情緒化進食(Emotional Eating)的困擾。這部分人士當中，有男性，也有女性。有研究指出，情緒化進食之所以較難控制，可能與壓力下的生理反應有關：當人面對壓力時，大腦會啟動壓力系統並促使身體分泌皮質醇，以提高血糖供應來應對挑戰。在這種狀態下，身體對能量的需求感可能上升，使人更容易對高糖、高熱量食物產生強烈渴望。若長期處於壓力環境，可能會影響與食慾調節相關的荷爾蒙平衡，使食慾難以被穩定控制。也有研究認為，情緒化進食可能與



大腦在負面情緒或長期壓力下，啟動讓我們感到快樂滿足的「獎賞系統」(Reward System)有關。高熱量、美味的食物能刺激大腦分泌多巴胺，讓我們感到快樂，暫時將煩惱拋諸腦後。雖然追求快樂的途徑很多，但食物不但容易獲得，也廣為社會接受。有理論提出，若長期以進食來短暫緩解或逃避負面情緒，久而久之便容易形成條件反射，讓負面情緒變成為進食訊號，令人即使生理上沒有飢餓感，也會產生強烈的進食衝動。

在與阿樂對話的過程中，她坦言與情緒化進食「搏鬥」多年，但從未認真反思問題的根源。究竟她的情緒化進食從什麼時候開始形成？當時發生了什麼事情？哪些心情和食物容易觸發情緒化進食？進食時，腦中何感想？我和她一同抽絲剝繭，仔細探討這一連串問題。原來，這一切始於十幾年前。當時她剛大學畢業，從事一份壓力很大的工作。一天晚上，正當她通宵修改一份很重要的工作報告時，她發現邊吃薯片邊埋頭苦幹能稍為緩解內心難受的感覺。她覺察到工作壓力是觸發情緒化進食的最大誘因，腦海中更常常閃過「只有吃東西才能放鬆」的念頭。梳理事情脈絡後，阿樂對自己的情緒與進食的關係有了更透徹的認識。

接下來，我向她介紹暴露療法(Exposure Therapy)。我請她在治療室內閱讀上司的工作短信以模擬壓力來源，並在她面前放了一些她常吃的零食，引導她嘗試克制當下的進食衝動。一開始，阿樂覺得很困難，因為根據過去經驗，自己在誘惑面前一向無力招架。但在我的鼓勵下，**阿樂終於踏出了勇敢的第一步。她對自己說，既然已決心解決問題，就給自己一個機會，嘗試堅持三分鐘吧！出乎意料的是，她第一次嘗試便堅持了整整二十分鐘！其間，她發現進食的慾望升至頂峰後，竟慢慢地下降。這次成功經驗給了她很大勇氣，促使她積極地在日常生活中反覆練習。她還學會了運用放鬆練習，以及向朋友傾訴等更健康的方法來調節情緒，成功建立起「即使不進食，也有其他方法讓自己放鬆」的自我肯定。**

透過不斷練習，阿樂的情緒化進食症狀得到明顯改善。這一路走來，每次嘗試和突破都讓她一步一步遠離對食物的依賴，同時學會其他疏導情緒的方法，而整體的作息習慣和身體狀態也慢慢得到改善。

情緒化進食，介入方法和效果因人而異。如果讀者亦有此類困擾，請向專業人士如臨床心理學家求助。

參考資料：

1. Adam, T. C., & Epel, E. S. (2007). Stress, eating and the reward system. *Physiology & Behavior*, 91(4), 449–458. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2007.04.011>
2. Schyns, G., van den Akker, K., Roefs, A., Houben, K., & Jansen, A. (2020). Exposure therapy vs lifestyle intervention to reduce food cue reactivity and binge eating in obesity: A pilot study. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 67, 101453. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2019.01.005>
3. Chan, W. S., & Cheng, W. Y. (2025). Study protocol for a parallel-group, randomized controlled trial of enhanced cue exposure therapy for negative emotional eating. *Contemporary Clinical Trials*, 154, 107955. <https://doi.org/10.1016/j.cct.2025.107955>



專題 | 為何總是放不低 |

揮不去的焦慮，止不住的行為

| 臨床心理學家 莫麗莎

早上醒來，看到窗外一片湛藍，溫暖的陽光灑落床上，我試着給自己打氣，提醒自己今天是新的開始，好好過吧！可是，當視線落在一雙手上時，心情不禁沉了下來，內心的恐懼、焦慮如洪水猛獸洶湧而至。我討厭外出，深怕指尖觸摸到細菌，更厭惡那個不斷反覆洗手再洗手的自己。多年來，我感謝家人配合，在我嚴格的指示下，默默遵從我那些身不由己的要求：外出回家後必須立即入浴更衣，自動自覺消毒手機，購物袋則放在指定角落待我進行「分流」。我對家人的體諒滿懷感恩，即使我的焦躁為他們的生活平添不少麻煩，他們也從不投訴，以無限的包容讓我從一連串的儀式和規矩中覓得片刻安寧。

我親愛的家人，你們知道規矩多多的我，內心其實藏着多麼深的歉疚嗎？我很想尊重你們的自由，但我卻一次又一次屈服於那些揮之不去的焦慮及恐懼；我也很想放鬆心情，與你們談笑風生，但數不完的清潔程序耗盡了我的時間和精神，令我無力投入你們的生活。不過，我沒有諱疾忌醫，既按時覆診和服用精神科藥物，也接受心理治療。奈何康復過程漫長，每次稍見起色，便急於想和強迫症「絕交」，可惜欲速則不達，反令壓力驟增，不單抹煞了累積的進步，更令我陷於自我否定，無助感捲土重來，讓我對生活失去動力，對未來也失去希望。

年復一年的藥物及心理治療，讓我認清強迫症的真面目，漸漸懂得如何與之共存，減少生活受到干擾的機會，避免波及家人。原來，過去家人的遷就與配合，反而助長了自己的強迫行為。要與強迫行為劃清界線，必須勇敢克服強迫行為背後的始作俑者——那份對未知的恐懼、對生活失控的焦慮，以及災難性思維所引發的不安等（例如總以為一碰到未清潔的膠袋就會感染細菌，繼而病倒甚至死亡）。我學會了一種有臨床實證支持的心理治療方法：「暴露與反應預防治療」(Exposure and Response Prevention, 簡稱ERP)。當強迫思



緒及極度不安的感覺來襲，我不能再以慣常的強迫行為來平復情緒。我要警惕自己：這些焦慮不安源於大腦處於「警鐘誤鳴」的狀態，過度渲染危機而發出自我保護的訊號。一旦順應誤鳴作出回應（強迫行為），大腦會誤以為我真的處身險境，進一步強化了大腦誤判的迴路。要修正誤鳴，我必須明白、面對及接納自己的不安思緒，拒絕在警報大作時透過慣常的儀式（強迫行為）來「保護自己」。

初習ERP時，我必須直面令自己不安的事物，所以常因無法克服焦慮情緒而退下陣來，內心一度十分迷惘。其後，我再次鼓起勇氣，以鍥而不捨的精神堅持下去，漸漸發覺即使不以強迫行為作情緒的出口，恐懼和焦慮也會慢慢減退。當然，我不是每一次都成功戰勝恐懼，但只要不輕言放棄，不因一時失敗而磨滅鬥志，按着自己的能力和步伐慢慢走下去，一定能夠跨過這道萬里長城！

每當夜幕低垂，我都會為疲累的一天作出正面的總結：今天與強迫症的搏鬥雖未竟全功，但我付出了努力，亦有進步的地方，並逐漸尋回對生活的掌控感，能夠專注於力所能及的事，不再為無法改變的事鑽牛角尖。同時，我也學會了體諒自己，接納自己那顆與眾不同的腦袋。看着十隻陪我幾經磨難的手指，它們不只是我生命的一部分，也像舊患，雖不時隱隱作痛，但痛楚不一定伴隨苦楚，即使患上強迫症，我依然能夠活出自主人生，亦能阻止症狀影響身邊珍視的人。

以上的患者心聲源自筆者的臨床案例。如讀者亦受強迫症困擾，請向精神科醫生或臨床心理學家等專業人士求助。

專題 | 為何總是放不低 |

欲斷難斷的工作

| 臨床心理學家 曹筠兒

最近我看了一段很有趣的短片。影片中兩位播客主持人互相誇耀自己的早晨成就。一位說：「我早上五點起床去慢跑。」另一位立刻回敬：「五點我跑第二次了，我凌晨三點就起來，其他人還在夢中，我已跑完一次！」

這段誇張的對話令人發笑，卻也道盡了現代生活的一種荒謬。它諷刺地揭露了現代社會的壓力氛圍——勤奮與高效率被奉為最高價值，而「閒適」或停步竟成為一種不可饒恕的恥辱。如今，「忙碌」幾乎成為一種身分象徵。問一句「最近好嗎？」，你得回答「很忙」，似乎這樣才能證明自己活得有意義、有價值。

我們絕非反對人們勤奮學習和工作，我們在意的的是那股讓人無法駐足、甚至讓生活失衡的推力。這股力量的泉源並不限於社會風氣等外在壓力，更深層的成因往往是植根於我們內心的焦慮與恐懼。這讓我想起志明的故事。

「是的，大家說我是工作狂並沒有錯。」志明在晤談中這樣說。平日加班已成常態，就連出門旅遊也機不離手，忙着處理公務。每逢節日，他總是選擇留在公司加班，很少參與家庭聚會。太太和孩子一再抱怨，希望他早點回家，花些時間陪伴他們，但他一直置若罔聞。

直到太太提出離婚，志明才終於暫時放下工作，接受心理治療。他苦惱地說：「我真的從來沒有這般糾結過，我是要放下手上的工作才能挽回婚姻與家庭嗎？」

我問他：「如不工作，會有什麼感覺？」。他想了一會兒，輕聲說：「我不知道，因為我從未停下來去體會不工作是種什麼感覺。」幾次見面後，他終於吐露心聲：「坦白說，我不敢說自己有多熱愛工作，但我真的一直很努力.....我知道自己太忙了，可是一不工作，心裏就慌，覺得自己從此就會廢掉，所有努力都會白費了，好像我什麼都不是了。」

這番話揭露了他內心的焦慮——多年來，他一直借「工作」來逃避一種不安的感覺。他口中的「什麼都不是」，正是存在心理學大師



Irvin Yalom所說的「存在的焦慮」。當一個人把工作與自我價值網綁，便會害怕一旦停止工作，身分與價值也會一一崩解，隨之而來是焦躁、空虛與失落。結果，工作吞噬了人生，排擠了生活，也犧牲了家人朋友的連結。

對志明來說，工作早已變質，成為一種抵抗虛無感的防衛機制。每天埋首工作，表面看似是為家人盡責而無私奉獻，實則是對生命的「有限性」與「沒有既定意義」的抗議。只要不讓自己停下來，就不必面對「我還能是誰」的恐懼。



在後續的晤談中，我陪伴志明一起探索人生經歷與「存在的虛無感」之間的關係。他憶起成長過程中，必須靠好成績來博取父母的關注和讚賞，只要稍為放慢腳步，父母的焦點便回到有特殊學習需要的弟弟身上，留給他的只有難以承受的孤獨和被遺棄的感覺。釐清虛無感的根源後，我們嘗試通過靜觀練習，學習在靜止中不被焦慮侵擾。他慢慢學會不因安靜而陷入恐慌，也開始重新認識自己——原來自己不只是一台「工作機器」，原來自己還有作為父親、丈夫、摯友，以及終身學習者的價值。過去他以家庭之名拼命工作，除擔起家庭經濟支柱的角色外，其實也為了緩解自己的「存在性焦慮」，過程中卻忽略了父母、太太、孩子及朋友的情感需要。

筆者反思，自己也有過這樣的焦慮。這也許是現代人的通病：我們每個人心中都害怕一停下來，就會失去自身價值。在這個不斷推着人向單一方向前進的社會裏，學會不再任由外在成就決定內在價值，或許正是我們都需要修的一堂課。那麼，你呢？你能想像不再「忙碌」的時候，自己會是怎麼樣的存在？何不靜下來，給自己一點時間，聽聽心底最真實的答案。

專題 | 為何總是放不低 |

失戀這一課

| 臨床心理學家 吳勤群



有時候，我們可能會對剛逝去的感情耿耿於懷，未能夠安於獨處。隨着時間流逝，眼看自己仍因為日常生活中的一事一物而憶起對方或曾有的時光，觸景傷情，甚至感到揪心之痛，難免開始着急，苛責自己死心眼，更害怕自己不會變「好」，不會有「新生活」，就此孤獨終老，萬劫不復。

失戀的痛，既不會一覺醒來消失得不留痕跡，也未必能「理應地」隨日子按比例遞減。所謂的「釋懷」，不等如要徹底「遺忘」或「斷捨離」，更不是要把那段感情從人生中抹去或壓抑自己的情感。釋懷的真諦，是學習接納這些經歷和情緒，學會與這段百感交集的過去和平共處，在自己的生命故事中，找到一個讓過去與現在共存的平衡點。

讓回憶伴你走下去的溫柔指南

1 允許自己感受情緒

情緒沒有好壞之分，是自然出現的反應。它們就像信差，反映我們正經歷的處境。在愛情路上，若走到分手這一步，痛入心扉亦是人之常情，畢竟深深愛戀過。別急於逃避、否定或抑壓出現了的情緒（如悲傷、憤怒、不甘、困惑）。嘗試把這些情緒化成文字、哭泣、或者向值得信賴的朋友傾訴，是疏導情緒的方法。從情緒中聆聽背後的訊息，是走出傷痛的必經之路。

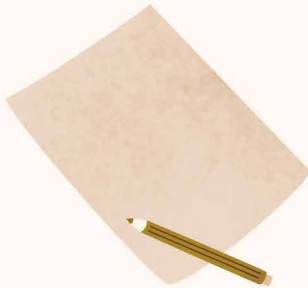


2 給自己自主的空間

建立界線，避免與舊愛聯絡，停止追蹤對方的社交媒體動態，減少被反覆出現的訊息或資訊打擾，為心靈從紛亂的思緒中騰出一片寧靜的空間和時間。

3 持續照顧自己

保持健康的作息及飲食，適度運動，投入個人喜好及社交活動。重拾基本的生活層面和步調有助建立內心的安定感，讓你重新掌握自己的生活節奏，這是奠定療癒情傷的基石。



4 與過去共處，而非刻意忘記

我們可能會沉溺於對逝去戀情或舊愛的憧憬或回憶。此時，嘗試寫一封不會寄出的信給自己或對方，抒發愛恨、留戀與遺憾。將無形的情感轉化為有形的文字，藉此整理思緒，釋放內心的糾結。

在書寫的過程，或許能引導我們發掘潛藏內心令自己遲遲未能釋懷的原因，或許也幫助我們反思自己在親密關係中渴求些什麼，而舊愛又是否真的適合自己。

5 重新尋找自我

在經營一段關係時，我們難免把不少精神、時間和心力花在與伴侶的相處及培養共同興趣上。分開後，生活失去重心，或一時感到迷惘。要走出陰霾，不妨多作一些新嘗試，重點在於不帶批判地去體驗和感受箇中的過程，並觀察自己的收穫，從而發掘自己不同的面向、興趣、目標，逐步將生活焦點放回自己身上。

即使透過可靠的途徑認識了新朋友，也不必急於投入下一段親密關係；給自己多點時間，從日常的相處點滴中慢慢認識對方，也從而更了解自己。



釋懷，並非一蹴而就的終點，而是一趟自我療癒、觀照心靈起伏的旅程。鬆開那雙執著過去的手，不等於失去某部分的自己，而是放過自己。在懷緬和悼念的同時，讓自己繼續成長。這段路或許崎嶇不平，但願你在留戀與放下之間，能用適合自己的步伐，找到屬於自己的平衡。

若幾經努力，仍感到泥足深陷，難以自拔，請考慮尋求專業人士協助，讓他們陪你一起面對和解開心結。

專題 | 為何總是放不低 |

難以放下的「男子氣概」？

| 臨床心理學家 鍾瑋軒



「我覺得好煩，大聲喝佢，叫佢唔好再講。」

「我大力鬥鬥，我無應佢，我唔想再嘈。」

「我寧願唔出聲，因為我講嘢只會令佢更嬲。」

以上是許多男士在接受心理治療時的真實心聲，他們皆在親密關係中與伴侶相處上出現矛盾。相反，他們的伴侶往往會表示：「佢成日都將心事收得好埋，我覺得我哋之間有好大隔膜。我想明佢多啲，但唔知可以點做。感覺上我哋中間有一道高牆，點都跨唔過。」

「男兒有淚不輕彈，只因未到傷心處」意指男子漢大丈夫不會輕易流淚，非到極度悲傷、忍無可忍之時，絕不輕易示弱。在傳統性別框架的束縛下，男性似乎時刻都要扮演「強者」

的角色，並展現「男子氣概」，處處表現剛強、獨力面對難處、不能流露感情，更不應有內心傷痛的時候。

在心理治療中，不少男士不自覺地背負着「強者」和「男子氣概」的概念，明明早已觸及到傷心處，卻仍習慣以堅強的外殼掩飾內心的傷痛，把難過的情緒埋在心底。當與伴侶相處出現矛盾時，有人會勃然大怒，以強硬姿態嘗試停止對方的指責；有人則選擇沉默，抑壓情緒和迴避溝通。這兩種反應背後都是在嘗試保護自己，害怕內在傷痛的部分被看見，更擔心因此被視為軟弱。

男子氣概本身並無不妥，它亦蘊含堅強、責任感與保護他人的力量。然而，若只顧維持表面的剛強，而忽略共情與表達情感的能力，反而

會在內心築起一道高牆，令伴侶或其他人難以明白自己的需要。長此以往，親密關係會出現隔膜，阻礙有效溝通，彼此漸行漸遠。

在親密關係中，每個人都有情感需要，渴望於關係中感受到安全感，當中並沒有性別之分。我們都希望被愛、關懷、重視和尊重，同時亦難免會害怕被拒絕、被忽略，甚至失去對方。然而，男性在傳統性別框架下，這些情感需要變得難以承認及啟齒。

在親密關係中，男士要卸下剛強的外殼並不容易。當中需要勇氣接受自己有內心傷痛的時候，承認自己也會感到害怕、焦慮、委屈、無助和不安，同時亦要學會向伴侶表達自己的難處及期望：

「當我見到你好嘍嘍時候，我其實好心痛，又好無助，唔知點樣先安慰到你。」

「每次傾到我哋嘅問題，我會唔敢開口，因為好驚一講我哋又會再鬧交，矛盾越演越烈，最後失去你。」

「每次溝通都只提及我嘅過失，我會覺得好內疚又委屈，心入面好希望你可以多啲肯定我嘅付出。」

這份願意接受和表達自己的勇氣，不僅不是軟弱，反而是內心強大的明證，更是對彼此關係的承擔。若伴侶能溫柔地回應這份勇氣，肯定他內在的情感需要，安撫受傷的地方，男士在有足夠的安全感下將更願意敞開心扉。

親密關係從來不是一場爭論對錯或分輸贏的比試。真正的親密感源於信任和真誠——彼此願意接納大家的不完美，透過溝通表達內心的難處、脆弱、需要及期望，從而促進理解與連結。男士若能適時卸下剛強的外殼，不再無時無刻迎合社會對「強者」的刻板印象，當能打破內心高牆，成為親密關係中懂得去愛與被愛的強者。



專題 | 為何總是放不低 |

「成為父母後，難道就要捨棄從前的『我』？」 | 臨床心理學家 黃睿彤

「原來當了媽媽後，我變得不再像我自己。從前的我，在職場上備受上司器重，也是朋友圈中的主角。然而，現在每天都被餵奶、換尿片及各種育兒瑣事填滿，彷彿我只剩下一個角色：媽媽。儘管我深愛女兒，但內心卻有一把不敢張揚的聲音在低語：原本的那個『我』真的再沒有立足之地了嗎？」

如何定義這種感覺？

在心理學的角度來看，這位新手媽媽正經歷一場「自我認同危機」(Identity Crisis)。根據美國心理學會字典的定義，自我認同危機標誌着舊價值隨新價值湧現而遭受衝擊與改變的人生階段，而當事人往往無法如常投入以往的社交角色。對這位媽媽來說，過去建立在工作成就、人際關係與個人興趣上的自我身分認同，隨着女兒的誕生而被迫在短時間內大幅調整，令她產生一種與過去的「我」剝離的感覺，因而陷入困惑與迷惘。

不少新手父母都會在以下幾方面感到若有所失：

職場上的價值及能力感

為照顧新生命，有些父母可能選擇暫停工作或轉任兼職，因而失去了以工作成就定義自我價值的途徑，財務自主也成為歷史；取而代之的，是在父母崗位上的那份陌生、徬徨與挫敗感。

社交生活與人際關係

晚間聚會和即興飯局變成不可企及的奢侈品。隨着生活重心轉移，朋友的話題也插不上嘴，孤立感油然而生。

壓縮自我空間

看書、畫畫、運動、追劇等昔日興趣，都變成「等寶寶睡了而自己尚有餘力」才可以做的高門檻活動。

與家人或伴侶的相處時間

即使共處一室，家人或伴侶常常是各有各忙，對話內容只剩下「他大便了沒有」、「到你幫他換尿片了」等等。

那我該怎麼辦？

如你正經歷「自我認同危機」，請記住：

1. 你的感受是合情合理的

當構建「我是誰」的元素發生變化，感到失落、焦慮甚至哀傷都是正常不過的反應。你不只是在哀悼過去的自由歲月，更要暫別那個熟悉的「舊我」。但請懷抱希望，隨着孩子慢慢長大獨立，終有一天，你會與那個熱愛生活的自己再次相遇。



2. 嘗試轉換角度，與其視之為自我的消失，不如看成「身分的擴展」

你並未因為有了子女而失去自我，而是多了一個名為「母親」或「父親」的新身分。不妨問問自己：

- 從前的我，最重視的價值是什麼？自由自在？揮灑創意？竭誠奉獻？不斷學習？交朋結友？
- 這些價值能否從「為人父母」的角度，換個方式加以實踐？

例如：

- 假如你熱愛旅行與冒險，也許暫時無法說走就走，但帶孩子郊遊、到新公園探險、乘坐不同的交通工具等，依然能夠體驗那份「探索世界」的感動。
- 如果你在工作中上善於解決問題、規劃流程，「育兒工程」本身不就是一項講究創意與應變能力，並能讓你一展所長的挑戰嗎？

3. 練習感恩與珍惜當下

- 給在育兒路上漸入佳境的自己「點讚」：肯定自己每天都在努力和進步，哪怕只是成功哄寶寶入睡，或在疲憊中保持耐性，這些小小的勝利，都是你好好欣賞自己的理由。
- 記錄孩子帶給自己的喜悅：寫下那些令你感動的瞬間，例如寶寶第一次微笑、第一次抓住你的手等。這些記錄能在日後為你注入溫暖與力量。
- 反思為人父母的經驗如何讓自己成長：例如，你體驗到前所未有的愛與連結，又或在這過程中發掘出自己不為人知的一面等。

4. 自我照顧和建立支持

- 視「自我照顧」為必需品，而非奢侈品：嘗試每天或每週騰出一小段「Me Time」，做自己最想做又做得來的事，並告訴自己：「自我照顧不是自私，而是為了注入能量，成為更好的父母。」
- 與伴侶坦承分享，感受每晚在孩子入睡後，撥出20分鐘「非育兒對話時間」，暫時放下父母身分，與伴侶分享當下感受或兩人美好的回憶。

最後，送給迷途的你一句話：

“你還是你，只是置身蛻變之中，並即將以新的經歷重塑出一個層次更豐富的自己。”

你並沒有「失去自我」，而是正在學習如何讓「過去的你」和現在「為人父母的你」合而為一，以同一副身軀開展豐盛人生。儘管過程中難免有感到混亂和疲累的時候，但請緊記，你絕不孤單。

參考資料：

1. American Psychological Association. (n.d.). *Apa Dictionary of Psychology*. American Psychological Association. <https://dictionary.apa.org/identity-crisis>
2. Department of Health, Disability and Ageing, Australian Government. (n.d.). *Loss of identity after having a baby*. Pregnancy Birth and Baby. <https://www.pregnancybirthbaby.org.au/loss-of-identity-after-having-a-baby#causes>



專題 | 為何總是放不低 |

放下恩怨，共享親職

| 臨床心理學家 陳雪妍



婚姻的挑戰

根據政府統計處的資料，2024年本港錄得18,938宗離婚判令，粗離婚率達每千人口2.51宗，為疫情後新高。雖然近年本港的離婚數字和比率仍低於疫情前水平，卻已出現回升趨勢。離婚原因除了表面上的溝通不足、價值分歧、信任破裂和生活壓力外，還可能牽涉內心深處的心理因素。本刊第四期曾探討依附關係，當中提到童年形成的依附創傷可能影響成年後的親密關係，令建立情感連結變得困難。低落的自我形象亦會削弱自信與應對衝突的能力。同時，在傳統華人社會中，性別刻板印象強化了男性作為經濟支柱、女性作為情感照顧者的角色期望，令雙方在溝通和表達需求時受阻，矛盾因而升溫。若伴侶間欠缺解難能力或習慣逃避，小摩擦便容易日積月累，最終

釀成婚姻危機。可見，離婚往往並非源自單一事件，而是雙方長期互動、心理狀態與生活壓力交織而成的結果。

難「離」難捨

對許多人來說，離婚是一場充滿矛盾與痛苦的拉鋸戰。即使清楚彼此關係已無法挽回，內心的不甘和迷惘仍令人猶豫不決，難以輕易放手。這番掙扎源於多年的情感投入、對子女的牽掛、社會觀念所帶來的壓力和羞恥感，以及對日後生活和經濟的不安。內心的糾結使離婚的抉擇變得更加艱難，情緒也更加波動。尤其在回憶過去時，美好時光雖不復再，但那份溫暖與不捨仍交織心頭；然而，破碎的現實只剩下疲憊、悲傷、憤怒與失落。除了承受婚姻結

束的傷痛外，也要面對前路茫茫所帶來的恐懼、不安與無助。有些人會把婚姻破裂歸咎於自身不足，甚至質疑自己的形象和價值，因而陷入羞愧與自我否定的負面情緒。這些情緒不僅影響心境，也對健康造成影響，例如出現失眠、食慾不振和慢性疲勞等症狀。這些都是人在面對重大情感變故時常見的自然反應。

共享親職

對有孩子的夫妻而言，離婚最大的挑戰在於如何在結束婚姻關係後，繼續攜手照顧子女。兩人雖已無夫妻之名，但親職責任仍在。子女最需要的是父母穩定而持久的愛與關懷，而不是被捲入父母之間的衝突。如父母長期敵對或冷戰，子女容易感到不安和內疚，甚至誤以為自己是導致父母離異的罪魁禍首。

共享親職的關鍵在於放下怨恨或對復合的執着，建立互相尊重和合作的新關係，讓理性駕馭情緒，並把注意力聚焦於子女的需要上。即使父母分開，孩子仍期待從兩人身上感受到完整的愛，希望與朋友分享爸爸媽媽如何疼愛自己，也渴望偶爾在家庭聚會上重溫那份熟悉的親情。另一方面，前配偶也許在性格或專長上能夠彌補你的不足之處，讓孩子得到更全面的照顧與啟發。更重要的是，若你因疾病或意外無法照顧孩子，對方可能是這世上除你之外，最能用心守護孩子的人。

與前配偶溝通時，應保持冷靜與體諒，同時避免在孩子面前爭執或互相批評。若雙方關係緊張，見面易生磨擦，不妨透過文字訊息、電子郵件或家事調解服務進行溝通，心平氣和地協商子女事務，確保他們能在穩定而安全的環境中成長。即使過去的傷痛未能完全癒合，父母若能放下成見，一心為孩子的成長及需要着想，家的溫度其實從未減退，只是換了一種形式，繼續溫暖着孩子的生命。

療癒與支持

若在離婚過程中感到孤單無助，或不知該如何繼續前行，心理治療能提供一個安全的空間，讓你盡情傾訴，梳理紛亂的情緒，從而了解內心真正的需要。心理學家會陪你釐清思緒，提升應對困難的心理韌性。若需要就親職安排尋求共識，共享親職中心的專業團隊可提供指導與協調，幫助雙方建立更有效的溝通合作方式。社工亦會協助整合各方資源，助你探索經濟獨立的可能性，從而降低對未來的不安與恐懼。

重拾自信與希望

離婚無疑是人生的一大考驗，卻也是一趟自我剖析的探索旅程。請溫柔地善待自己，給予時間及耐心去梳理和回應所有情緒。唯有接納及愛護自己，方能走出陰霾，譜寫人生的新篇章。願你在理智與情感之間，覓得內心的平衡與力量。

專題 | 為何總是放不低 |

放不了手讓孩子試著走的父母

| 臨床心理學家 童嘉琪

分離焦慮 — 幼兒有，父母也有？

談到分離焦慮，大家往往聯想到孩子剛上幼稚園時，在校門與父母糾纏良久、難捨難離的畫面。即使孩子沒有哭鬧，但父母慢慢鬆開那雙握得緊緊的小手，輕輕交到老師手中，然後目送小小身影既不捨又不安地頻頻回望時，父母內心何嘗不是五味雜陳，受着分離焦慮的煎熬？縱然理智上明白校園安全無虞，老師也會悉心照顧孩子，但為人父母者，難免掛心孩子會不會害怕新環境？會不會哭？會不會想念爸媽？猶幸父母的分離焦慮通常會隨着孩子逐漸適應新環境而慢慢平伏。

父母愈是保護，自己愈安不了心

當孩子步入不同成長階段，需要獨自面對接踵而來的挑戰時，父母的分離焦慮又會如潮水湧至。以升小學為例，父母會憂心孩子能否適應比從前複雜的社交環境、能否在沒有父母協助下獨自完成任務等。發現孩子遇到困難時，父母迅速介入有助安撫孩子，也能建立自己在孩子心目中可靠、可信的英雄形象，而父母原先的焦慮亦轉化成為人父母最自豪的有能感和自尊感。然而，這也同時強化了父母即時安定孩子的慾望，父母漸漸習慣通過即時直接介入來換取片刻安心。但長遠而言，父母始終不放心，總覺得孩子仍然依賴自己，缺乏解難能力，於是繼續以積極協助來保護孩子，卻留不了足夠空間讓孩子在既安全又充滿鼓勵性的環境自主地探索和嘗試解決問題，培養出獨立性。

由保護者放手成為「後援者」的難

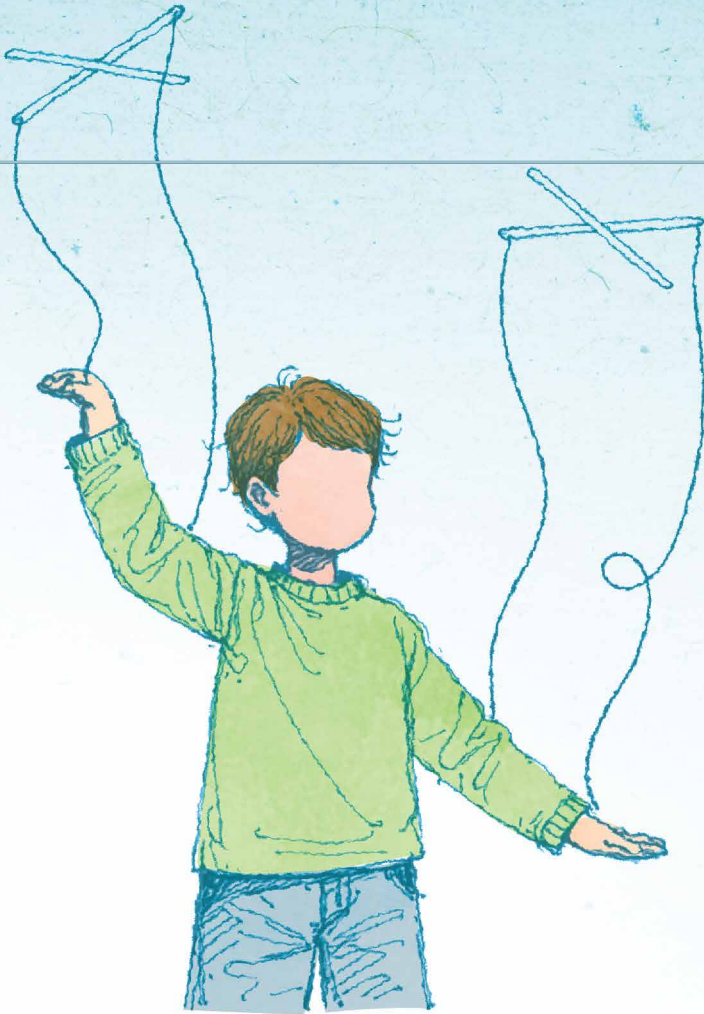
孩子升中後，開始有更多出外交流或參加比賽的機會，父母或擔心他們能否獨力應付行程，於是親自替子女收拾行裝，或要求子女按自己的意思準備，又反覆提醒他們放置重要物品的

地方，並要求孩子事無大小，每天都要報平安。

子女年幼時或許還會乖巧地聽從父母的指示，借助父母的智慧來解決難題。但一踏進青春期，子女自我意識萌芽，也渴望有更多自主空間，朋輩的說話也往往比父母的意見更具份量。此時，父母必須學會在關心、提點、支持與干涉之間好好拿捏箇中分寸，同時要從「保護者」轉變為「後援者」，在子女有需要時才提供意見，而非凡事急着為他們做決定。父母從「解難專家」、「子女英雄」轉變成「後援者」，這種角色更迭難免令父母產生失落和失重的感覺。當孩子不再需要父母貼身督導和照顧，遇到難關也不再第一時間尋求父母的陪伴、安慰和幫助時，這種距離感很容易令父母產生分離焦慮。過去父母的英雄光環愈大，便愈難相信子女有能力應對挑戰，也愈難放下身段，甘心成為默默守護子女的「後援者」。

父母的掙扎 - 以控制求連結

當父母意識到與子女的「零距離」已不復再，焦慮便油然而生，擔心少了自己每天耳提面命，



委屈發酵成憤怒，掌控手段亦從「硬碰硬」變成更傷人的「軟暴力」。例如，父母刻意冷淡，無視子女反應，甚或封鎖資源，藉此暗示：「不順從就得不到任何形式的愛！」，又或者「沒有我，你什麼也不是！」父母亦可能斷言子女註定碰壁：「你以後一定後悔，到時候別來找我！」，或在孩子受挫時冷言冷語：「我早說過了！」，以此證明自己的先見之明和價值。更極端的情況是父母化身悲劇主角，向親朋戚友控訴子女叛逆、忘恩負義，從而動員整個人際網絡進行施壓和公審，企圖通過道德綁架讓孩子在巨大的心理壓力下就範。

孩子便無法覺察和抵禦外界的霸凌與險惡，又害怕子女一旦不與自己商量，會因誤入歧途或走冤枉路而遭受挫敗，甚至在長大後變成父母眼中不能認同的模樣。這種焦慮可能轉化成更強烈的控制慾，驅使父母做出一些看似是為了孩子好，實則是為了安撫內心不安的舉動。例如，父母會以「訊息轟炸」強行對青少年子女作指導勸諫；要求子女分享手機定位；以及對子女在社交媒體上的好友進行背景調查等。更有甚者，父母會以「人生經驗豐富」為由，全面介入孩子的升學選擇、職業規劃，以至人際和戀愛關係，從而維繫自己與孩子的連結。

當孩子表達「吃不消」、「你別管我」或嘗試抵抗操控時，父母可能感到委屈：「我傾盡一生的愛與心力，竟被曲解為霸道和操控！」此時，父母的分離焦慮亦被推至臨界點，滿腹

子女的回應 - 用拒絕求自主

面對父母的冷暴力，子女內心難免充滿矛盾與衝突。子女拒絕父母控制看似無情，其實是對獨立人格、自尊與自主的追求。冷暴力迫使子女在「順從父母」和「背叛自我」的夾縫中掙扎，不僅對心理造成巨大耗損，更把親子關係推向決裂的邊緣。為減輕痛苦，孩子通常會減少或避免與父母深入交流，僅維持表面而必要的日常溝通，透過拉開安全的心理或生活距離息事寧人。部分子女或會採取更激烈和決絕的反抗手段，例如晚歸、減少回家次數、爭執時惡言相向，甚至刻意作出違背父母期望的人生選擇。反過來，有些孩子因無法承受內心煎熬而放棄獨立自主，表面上退回父母的羽翼之下，實則陽奉陰違，心中滿是怨懟與敵意。

專題 | 為何總是放不低 |

試著放手讓孩子解決問題的具體建議

| 臨床心理學家 童嘉琪

承接上文「放不了手讓孩子試著走的父母」，父母以控制子女強求連結，子女以拒絕父母爭奪自主，最終落得兩敗俱傷。在這場權力角鬥中，親情被消磨殆盡，最寶貴的情感交流和真誠關愛亦隨之流逝，雙方關係退化至僅止於經濟支援、節慶飯聚、履行基本家庭責任等例行公事。這些衝突與掙扎留下無法徹底癒合的隱形傷痕，嚴重侵蝕彼此的互信與尊重，令雙方再難打開心窗，真誠同行。

父母的分離焦慮源於對子女的愛和保護，但若拿捏失當，便會變成破壞親子關係的利刃。父母若能為子女提供安全、關懷和鼓勵的環境，讓孩子能在其中自主探索，培養出獨立的能力。子女在需要幫助時，也同時自然地回到父母身邊獲得需要的支持和關愛，支取面對問題的勇氣和力量。

父母要停止因分離焦慮而對子女作出破壞性的操控，先要覺察焦慮背後的恐懼，接納那個害怕失去建設性、不被需要的自己並承認自己無法也無權主宰子女的人生。父母要將自己的角色從孩子人生的「主導者」或「主角」，重新定位為「見證者」與「後援者」。

父母適宜從小培養孩子的解難能力，引導他們思考並嘗試自行解決問題，僅在必要時才伸出援手，而非事事代勞或直接提供答案。當孩子面對難題而感到沮喪時，父母可以先問：

“你感覺怎麼樣？能告訴我發生了什麼事情嗎？”

在聽取和認同孩子的感受後，父母可以引導孩子思考：

“我們可以想想怎麼辦才好，
你覺得有哪些方式可以解決這個問題？”

“你已經試過哪些方法？還有其他方法可以試嗎？”

“你在上一次遇到困難時做了什麼？結果怎麼樣？
如果你再次面對類似的情況，你會怎麼做？”

若孩子仍無法解決，父母可以提議一起討論可行的解決方案，但不直接給出答案。將問題分解為更小、更具體的部分，讓孩子更容易理解。

“這個問題有哪幾個部分？你覺得我們應該先從哪一個小步驟開始？”

允許孩子有空間機會嘗試解決問題，即使結果不是最佳的。避免過度插手，鼓勵他們探索不同的解決方案。父母在過程中應主動表達讚賞和鼓勵，即使他們沒有找到正確的答案。如：

“我很喜歡你嘗試了這麼多方法去解決問題”

“這是很好的方法！繼續加油！”

讓孩子在遇到挑戰時學會獨立思考和尋找解決方案，進而增強他們的解難能力和獨立性。

在孩子的成長過程中，父母要細心留意子女逐步掌握的新技能，例如更強的自理能力、更靈活的解難能力、更成熟的情緒管理和社交能力等，並主動給予讚賞和鼓勵，讓孩子在安全感和備受肯定的環境中逐步建立自信、有能感和獨立能力。看着子女不斷進步，父母對於分離的焦慮也相應減少，形成良性循環的親子關係。

隨着孩子日漸獨立，父母可把握多出來的私人時間，積極發掘更多個人興趣和長處，例如報讀進修課程、做運動、投入藝術創作、參與社會服務、擴闊社交圈子等。透過這些活動，父母能在親職角色之外，建立和肯定自己在其他領域的價值和影響力，令生活更充實、更有滿足感。

參考資料：

1. Aquilino, W. S. (1997). From adolescent to young adult: A prospective study of parent-child relations during the transition to adulthood. *Journal of Marriage and the Family*, 59(3), 670-686.
2. Kins, E., Soenens, B., & Beyers, W. (2011). "Why do they have to grow up so fast?" Parental separation anxiety and emerging adults' pathology of separation-individuation. *Journal of Clinical Psychology*, 67(7), 647-664. <https://doi.org/10.1002/jclp.20786>

專題 | 為何總是放不低 |

訪談：面對孩子的離世—失去、釋懷、延續 | 高級臨床心理學家 林皓明

聖誕將至，媽媽忙着與就讀高小的女兒一起籌備布置家居、選購禮物和安排各種慶祝活動。然而，在百忙之中，她仍不忘為三年前離世的長子預留一個他心愛的卡通公仔作為聖誕禮物。以下訪談於12月中旬的一個上午進行。

三年過去了，這三年來你怎樣適應兒子離世的事實？

實在不容易！過程中充滿了哀痛、掛念、空虛與內疚，但同時也交織了感恩、慶幸、心情的轉化與重整。

雖然兒子甫出生便確診罕見遺傳病，醫生也預告，兒子隨時可能因為身體機能障礙而有生命危險。他也確實是醫院的常客，但在我們謹慎的護理和生活安排下，他度過了一段相對穩定的日子。我們也曾因此萌生一絲奢望，妄想他能像某些外國個案活至30多歲，只可惜他最終還是離開了我們。

作為媽媽，你可曾因孩子離世而感到自責？你如何讓自己釋懷？

在回顧兒子的生活點滴時，我曾回看家中閉路電視拍下他離世一刻的影像。事實上，那幾天我們的確留意到他比平常累，甚至累得主動要求不洗澡。對一名病童來說，在極度疲憊的狀態下洗澡確是一種負擔，這一點我們完全能夠體諒。雖然他過去也曾有過類似的疲態，當天甚至能如常玩耍、開懷大笑，但為人父母的直覺，讓我們從一些蛛絲馬跡中察覺到事不尋常，有必要帶他到醫院檢查。

等到爸爸回家，我立刻執拾細軟準備到醫院，而爸爸則在他床邊牽着他的小手陪他午睡。就在這個時候，兒子突然輕輕「啊」了一聲，便安詳地離開了我們。

事後，我和丈夫有段時間不斷撫心自問：假如我們早一兩天送兒子入院，結局會否改寫？但內心有另一把聲音告訴我：即使提早入院，結果也可能一樣，路或許會更難行。



我反覆看閉路電視錄像，發現兒子是在爸爸還牽着手時嚥下最後一口氣的。這發現讓我感到釋懷——慶幸兒子沒有經歷搶救過程的痛苦，慶幸他活潑的靈魂從此不再受殘缺的肉身所困，我彷彿也跟着抒了口氣。後來又想到，兒子生前最怕住院，即使我和丈夫輪流陪伴，貼身照顧，他也十分抗拒，但他離世當天，看過最愛的卡通，身邊又有至親陪伴，並能在自己舒適的床鋪上離開——這一切，又讓我多一分釋懷。

如今，雖然少了自責，但遺憾仍在。每當想起其他家長覆述觀課時看到兒子各種有趣的舉止，我不禁為自己未能親身目睹這些情景

而暗自惋惜。縱使理智上知道自己曾在其他場合見過兒子類似的舉止，但對一位再也無法感受孩子活潑氣息的媽媽來說，回憶的畫面哪怕再多一個，也絕不嫌多。

雖然親友不約而同地說，如一百分是滿分，我們已是做到二千分的父母；理性上，我們也知道自己盡了全力，也會以人總會累、總要休息、總要上班來安慰自己，但這些道理根本無法填補情感上的失落與遺憾。

最終，能讓我安然擁抱遺憾的，是深信他日終會與兒子重逢的信念！

你會怎樣為兒子短暫的一生作結？

我想從兒子的喪禮說起。兒子離世十多天後，我們為他辦了喪禮。多得親友大力幫忙，喪禮順利完成。當時的我心力交瘁，根本什麼程序、細節也顧不了，腦海中只盤旋着一個念頭：我要為兒子辦一場有關他一生的慶典，並傾訴自己的感恩之心。

首先，我感恩能當上他的媽媽。縱使過程辛苦，但我仍以他為榮。他的各種能力雖比不上同齡孩子，但他擁有一顆清澈的心。病痛壓不倒他樂天的性格，他的開懷大笑常

常為課堂增添歡樂，他也不吝於祝福身邊的人。由於他身體孱弱，我們一家的活動範圍十分有限，但取而代之的是，他把各方親朋好友凝聚到我們身邊，並為我們提供各式各樣的幫助。

喪禮上，朋友為兒子獻唱了一曲《Goodnight, Good morning》（晚安，早晨），恰好道出了我們與兒子暫別後，盼望他日重逢的心願。

專題 | 為何總是放不低 |

訪談：面對孩子的離世—失去、釋懷、延續（續）

面對如此巨大的傷痛，你覺得身邊親友給你最大的幫助是什麼？

面對我們的喪子之痛與哀傷，我看見身邊的人其實也手足無措。有些至親隔了許久都不敢前來問候，我相信他們當時也未能撫平自己的痛楚；也有不少親友出於關心，勸我節哀順變，不要太傷心，甚至建議搬離舊居以免觸景傷情。雖然我明白這些都是善意的關懷，也表達了謝意，但無論當時還是現在，這些建議對我沒有太大幫助，我也無法認同。對一個過去日復一日貼身照顧兒子的媽媽來說，喪子的椎心之痛和隨之而來的空虛，絕對需要漫長的時間去撫平和適應。

三年後的今天，即使我已能如常照顧家庭、上班和社交，但我依然對兒子懷着無盡思念，甚至仍記得和懷念擁抱兒子時，他所傳達的體溫和肌膚的觸感。家裏及社區的每個角落都充塞了昔日的回憶，而我需要這些回憶來滋潤心底與兒子那種親近的感覺，讓我不至於因失去人生中如此重要的一個人而喪失繼

續前行的動力。例如，兒子的小手工讓我記起他用小手指笨拙地黏貼東西時的動作和觸感，這份回憶是如此甜蜜。女兒也曾要求睡在哥哥床上，想保留哥哥某些玩具，甚至冀盼在夢中與哥哥相見。因此，繼續在同一個地方生活及保留兒子遺物反而是一種安慰。當然，我們也花了兩三個月去清理情感價值較低的物件，但進度因多番觸景傷情而十分緩慢，但最終還是完成了。

回首這段日子，我覺得親友最大的幫助在於陪伴，尤其感激他們帶自己的孩子來跟女兒玩。畢竟有好一段時間，我沒有足夠輕鬆的心情陪伴女兒，而她也失去了一位親密的玩伴。至於我自己，有時我需要獨處，一個人去思念、去沉澱、去思考兒子一生的意義，以及我身為媽媽在他生命中的角色。有時，我會因親友在身邊默默陪伴而感到欣慰。坦白說，無聲的陪伴，往往勝過千言萬語。

除了面對自己的哀傷，你怎樣協助女兒面對分離？

作為媽媽，即使心如刀割，也要擔起保護女兒的責任。從醫院回家的路上，我反覆思考如何向女兒轉告哥哥離世的惡耗。原本打算先告訴她哥哥這次病得比較重，再每天透露

病情轉壞，好讓她有充足的心理準備。誰知，聰慧的女兒一看見爸媽破天荒一起回家，不像往常留一人在醫院照顧哥哥，她竟不斷追問哥哥這次是否回不來了。我只好如實

相告：「是的，哥哥這次真的撐不住了，再也回不來了。」我一邊哭一邊擁着同樣淚流滿面的她，告訴她失去哥哥，我們都會傷心、都會想念、都會哭。其後好一段時間，我不時和女兒一起讀關於親人離世和哀傷的繪

本，兩人一起傷心，一起痛哭，讓她在一個有安全感的環境中宣洩情緒，包括接納自己「從此可以獨佔玩具或零食」等看似自私的想法，從中學習用另一種方式繼續與哥哥保持情感上的連結。

目前你們和兒子保持着怎樣的情感連結？

每逢佳節倍思親，每年兒子生日，我都會特意告假，預留時間和空間給自己調整情緒。我通常會到兒子生前常去的公園散步，為他細數和挑選公園裏的落葉和石頭，彷彿每一片、每一塊都是他在這世上留下的恩典和印記。

在日常生活中，我們三人會毫不忌諱地聊他的往事，甚至穿起他的舊衣服，不時也會想起他一些惹笑的趣事。以前因擔心他容易生病，一家人寸步難行；現在，我們帶着對他的思念，擴大了一家人的活動版圖。每到

一個新地方，我都會告訴自己：我正把自己的眼睛、耳朵和舌頭借給兒子，用我的感官，替他體驗過去未嘗一見的事物。我們甚至會模仿他的語氣和神態，想像他在這些新環境中會有什麼反應。你一言我一語，歡笑聲中彷彿感受到他也在我們身邊。

我的父親和兄弟姊妹，也早習慣和適應了我們一家這種「兒子仍與我們同在」的氣氛，甚至會在農曆新年及聖誕為兒子準備利是及禮物，因為我是兩名孩子的媽媽，曾經是，永遠都是。

後記

這次訪談讓我見證一位勇敢的媽媽如何挺過人生中其中一場最大的苦難。她從不迴避與人分享喪子之痛的經歷，也坦然接納自己內心依然有着百般情緒。她不是放不下孩子留給她的珍貴回憶，而是清楚地意識到，她根本不需要放下；相反，她把兒子確實存在過的證據，經過昇華轉化成精神上一種永遠同行相伴的母子關係。她沒有被過去所困，而是從母子永恆的連結中汲取與丈夫和女兒一起邁步向前的力量。

我眼前這位媽媽，談起寶貝兒子，有淚水，也有歡笑，讓我看見了生命最燦爛的光芒。

心理資訊站

最新消息

工作坊

教育局荃灣及葵青區學校發展組聯同社會福利署荃灣及葵青區福利辦事處，合辦了「認識青少年大腦發展：如何在數碼世界中支持精神健康」工作坊。邀請了社會福利署臨床心理學家向校長及老師講解青少年大腦的發展特點，並探討如何在數碼時代中有效地促進學生的精神健康。



公共服務



最新出版



單張



《如何告知孩子親友離世的消息》

https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/405/Breaking%20bad%20news%20to%20children_tc_1.pdf



《如何告知不幸消息》

https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/405/How%20to%20break%20news_tc.pdf



《支持你的孩子 — 走過被性侵犯的經歷》

https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/405/Support%20Your%20Child%20-%20overcoming%20the%20experience%20of%20sexual%20abuse_tc.pdf



書籍及小冊子



《傾聽哀傷 — 與哀傷同行》

https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/404/Listening%20to%20Grief%20-%20Accompanying%20the%20Journey%20of%20Loss_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
半年刊 // 第八期
二零二六年四月

編撰 | 社會福利署臨床心理服務課 (一)
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 | https://www.swd.gov.hk
出版日期 | 2026年4月

版權所有 • 不得翻印

