

談說理

半年刊 // 第九期

二零二六年十月

本期內容

編者的話

專題 | 暗夜微光，心之韌度 |

內在的韌性

- 「命運就算顛沛流離」
- 探索大腦的「心理韌性導航儀」
- 蘑菇力量：「小」而彌堅

關係中的相互連結

- 成長型思維：讓孩子不怕失敗
- 從愛中成長：涵容兒童的心理韌性
- 不再「硬食」：從依附關係尋找真正的抗逆力
- 拂去灰塵，重新看見鏡中的自己
- 從親密關係低谷中回彈
- 自由鳥

流行文化的療癒力

- 在下雨的夜晚“Let Us Go Then You and I”
- 承載我們的廣東歌



社會福利署
Social Welfare Department

臨床心理服務科

編者的話

在連結與陪伴中提煉生命的韌性

**「人生中有歡喜，難免亦常有淚。」我們無法掌控逆境的降臨和衝擊，
但我們能允許自己害怕、流淚、不知所措，並在應對與調適的過程中累積經驗，
慢慢學會在創傷中蛻變成長。**

本刊請來學前心理輔助服務、成人心理輔助服務、家庭個案臨床心理服務三大範疇的臨床心理學家，從不同的臨床視野，分享他們陪伴身處不同人生階段的求助者的深刻體會。讀者會從這些故事中發現，面對逆境，我們不用孤獨苦撐；相反，當我們在安穩的人際關係中彼此連結，互相理解，自會萌發應對困境的適應力。

這種適應力在心理學上有不同的名字：心理韌性、復原力、抗逆力或回彈等等(Resilience)。根據美國心理學會(APA)的定義，心理韌性是指個人成功適應人生坎坷的「過程與結果」：其核心在於透過心智、情

緒與行為上的彈性，來調節內在的心理需求與外在的環境壓力。臨床經驗與研究顯示，一個人能否適應逆境，主要取決於三大關鍵要素：

1. 個人看待世界的方式；
2. 身邊的人際支持及關係網絡；以及
3. 具體而靈活的調適方法。



讀者會發現，生命的韌性其實在大自然中早就有跡可尋，例如：蘑菇在陰暗的泥土下默默建立綿密的網絡，靜待破土而出的一天；人類大腦深處則內建「心理韌性導航儀」，讓我們在面對逆境和壓力時，能靈活地作出即時反應。另一方面，生命的韌性往往萌芽於安穩的人際關係，我們可從這些關係中獲得滋潤及力量，並在且戰且走中逐漸成長：幼兒對勝負敏感，父母可透過溫暖的言語和身教，引導孩子在認知上建立成長型思維；至於兒童和青少年，居高臨下的說教遠不如默默陪伴與理解來得有力，因為他們真正需要的，是一張由信任、肯定與社會資源編織而成的安全網，讓他們能放心作出嘗試，慢慢發現自己的能力和光芒。

在家庭與照顧者的世界裏，培養韌性是一場深刻的心理調適與修行。多位作者將引領讀者從不同面向，探索培養韌性的訣竅：照顧者日夜懸心，承受巨大的心理負荷，只盼盡一己之力悉心照顧家人；親密關係能否承受風雨，視乎

雙方是否懂得「嗌一場好交」——放下輸贏，追求理解，學會清晰表達需要，並在衝突升溫前懸崖勒馬，傳遞和好的意向與訊號；當現實的壓力令人喘不過氣時，大可走進流行文化的世界尋求庇護：無論是從流行歌詞中汲取「命運是對手、永不低頭」的勇氣，還是在動漫或電影中，見證主角披荊斬棘、苦盡甘來，從中找到撫平自己內心創傷、迎難而上的力量。

心理韌性的成長，始於學會分辨「可控」與「不可控」的現實，並專注於當下力所能及的一小步。每次跨越困難，我們不僅變得更強大、冷靜與成熟，也變得更加溫柔，懂得體諒身處類似困境的人。我們曾經受過的苦楚絕非枉然，它將化作過來人的洞見與智慧。當我們親手拂去限制、自卑與焦慮疊加的灰塵，內心的明鏡便能回復明淨——不僅能照見自我，映照出自己真實的能力，更能折射出溫暖的光芒，驅散他人在逆境中的徬徨，照亮彼此相伴前行的路。

鍾慧明

高級臨床心理學家（六）

— 本刊故事均改編自臨床個案 —

專題：暗夜微光，心之韌度 | 內在的韌性 |

「命運就算顛沛流離」

| 臨床心理學家 何少英

身為臨床心理學家，在多年治療的歷程中聽過了千千萬萬不幸的遭遇。慨嘆之餘，內心亦常有一個疑問：面對類似的逆境，為何有人能最後克服難關，並轉化為創傷後成長(Post-Traumatic Growth)；有些人卻被擊倒，陷入無止境的情緒困擾（例如抑鬱、焦慮或創傷後壓力症）之中？這兩種截然不同的結果，並非取決於單一因素，而是由當事人的成長背景、核心心態及應對機制交織而成的複雜結果。

● 成長背景 (Upbringing Background) ●

成長背景與早年經歷，為大腦的壓力應對系統奠定了基礎。假如孩子能自幼與親人和主要照顧者建立安全依附關係，他們就較容易內化「世界基本上是安全的」和「我是有價值的」這些核心信念，從而建立起強大的心理安全感。當他們遇到挫折時，身邊往往有可靠的支持網絡。即使他們的核心信念在逆境中一度動搖，只要置身於被聆聽、被接納，以及獲得情感肯定的環境中，他們依然能憑着這份內心的安全感，重新找到生命的意義。

相反，童年有太多逆境經驗(Adverse Childhood Experiences)（例如長期處於紛爭不斷的家庭、經歷家暴、父母離異、被虐或遺棄等），會在孩子的成長路上產生累積效應。這不僅會消耗他們成年後的心理資源，也會令他們在面對逆境時，較容易出現「反應過激」、「驚弓之鳥」的系統性崩潰，引發情緒障礙。此外，童年飽受逆境折磨，通常會產生不穩定、被忽視或受虐待的依附關係，導致他們發展出焦慮型或逃避型的不安全依附型態。成年後遇到打擊時，他們往往不敢求助，並陷入自我否定情感、孤立或指責受害者的處境。這不但阻礙了他們抒解負面情

緒，更促使他們自動將創傷和痛苦轉化為內在的羞恥感與抑鬱情緒，進而觸發「自己命途多舛」、「世界充滿惡意」等悲觀思維。

那些面對逆境時能夠「遇強愈強」的人，心理學上稱他們為心理韌性強者(Highly Resilient)。他們在面對危機、壓力和創傷時，大腦會自動啟動一套獨特的核心心態(Mindset)與行為應對機制(Coping Mechanisms)。沒有人可以選擇自己的出生和成長背景，但

好像鍛練我們的肌肉一樣，只要透過後天的努力，面對逆境的韌性是可以強化的。



核心心態 (Resilient Mindset)

準確分辨控制點 (Locus of Control)

心理韌性強者的思維方式極具彈性。當逆境降臨時，他們能清晰界定哪些事情屬「可控制的」、哪些屬「不可控制的」，並迅速將心力用於思考「在當前的困境下，我能做些什麼來改善情況（「盡人事」）？」至於那些不可控制的客觀因素，他們則採取「聽天命」的豁達態度，以免自己陷入無謂的思想內耗。



合理的樂觀 (Realistic Optimism)

心理韌性強者能坦然面對逆境帶來的困難和痛苦，但同時堅信一切都是暫時的，不會永遠持續，也不代表自己的人生徹底失敗。此外，他們能客觀地分析，找出到底是哪些不可控制的外在因素令自己身陷逆境，而不會把所有過錯攬在身上，造成不必要的自責。

自我效能感 (Self-Efficacy)

心理韌性強者深信自己具備解決問題和渡過難關的能力。他們會回顧過去成功克服逆境的經驗，從中獲得啟發，找出應對當下挑戰的方法、技能和態度。



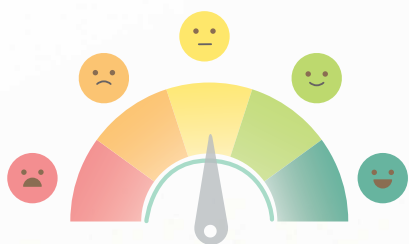
專題：暗夜微光，心之韌度 | 內在的韌性 |

「命運就算顛沛流離」 (續)

• 心理應對機制 (Resilient Coping Mechanisms) •

積極應對問題 (Problem-Focused Coping)

心理韌性強者較少以逃避的方式（例如不同的沉溺行為，或假裝問題不存在）來面對壓力。相反，他們會直接面對痛苦，思考「這件事為我帶來什麼改變？我該如何重新規劃人生？」然後，再會主動蒐集資料、制訂計劃，並以微小而具體的行動，嘗試逐步扭轉現狀。



情緒調節 (Emotion Regulation) 與 自我關懷 (Self-Compassion)

心理韌性強者能坦然接納自己的脆弱和負面情緒，不會讓自己過度陷入無意義的反芻性思考 (Intrusive Rumination)。他們對待自己就像對待一個正身處苦難的好友一樣，給予充分的寬容和安慰，再透過各種減壓技巧、情緒調節方法或規律作息，讓大腦神經系統盡快恢復平靜。

善用社會支援 (Social Support) 與 發掘意義 (Search for Meaning)

在休息和冷靜後，他們能重拾力量，主動向信任的親友或專業人士求助，以務實的態度面對現實的難題，並從苦難中發掘微小而積極的意義，藉此鼓勵自己，在逆境中堅持下去。



結尾反思

「人生中有歡喜，難免亦常有淚。」我們無法控制逆境何時降臨、帶來多大的痛苦，以及持續時間的長短。但可以肯定的是，每次跨越困境後，我們都會成長，內心變得更強大、眼光更敏銳、處事也更冷靜成熟；與此同時，人也變得更溫柔、更懂得和體諒那些有相似背景遭遇的人。我們甚至以過來人的身分，分享以往踏碎挫折的心路歷程，藉此減低正身處逆境中同路人的徬徨和無助感。這樣，之前自己所受的苦楚就不是枉然了。

探索大腦的「心理韌性導航儀」

| 臨床心理學家 梁芷凝

「壓力大」這三個字，大家一點都不會陌生。每當事情不順心、工作排山倒海或面對重大挫折時，我們都可能感到心跳加快、肌肉繃緊，連大腦也會陷入疲憊與焦慮的漩渦。

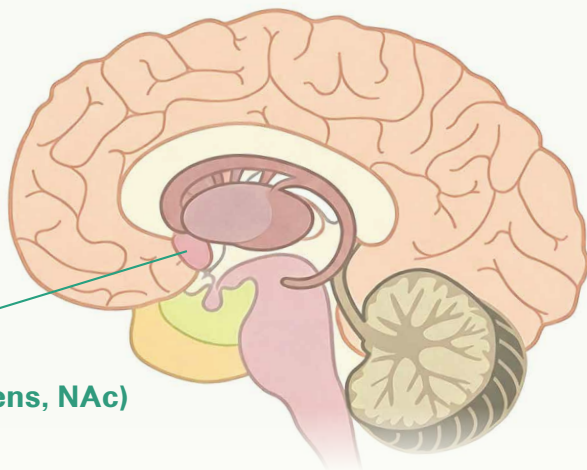
大家可能曾聽說這是HPA軸（即下丘腦-垂體-腎上腺軸）和皮質醇等荷爾蒙在作怪。但你可能不知道，大腦應對壓力的防衛機制遠比想像中複雜和精彩！除了應對危機的「戰或逃」(Fight or Flight)系統外，大腦深處其實還有一個中腦邊緣多巴胺系統，默默扮演着「心理韌性導航

儀」的角色，主導着每個人對壓力的承受程度。這解釋了為什麼面對同樣的逆境，有些人越挫越勇、復原力強(具備「心理韌性」)，有人卻容易深陷困境、一蹶不振（「壓力易感性」）。

科學家發現，即使面對相同的壓力經驗，不同老鼠最終的表現卻大不相同——有些展現出韌性、能夠重新振作，有些則變得較易感、陷入低潮。關鍵似乎不在於壓力本身有多大，而是壓力當下多巴胺的活動模式。

動機機關

伏隔核
(Nucleus Accumbens, NAc)



為了更清楚看到這個過程，科學家Lindsay Willmore及其團隊把實驗老鼠放進較強壯攻擊者的地盤，讓牠們連續多天經歷社交挫敗。研究人員一方面觀察老鼠在壓力結束後的反應，藉此區分哪些展現出韌性、哪些變得較易感；另一方面，則在壓力發生的當下，同時記錄牠們的行為，以及腦部的多巴胺活動。

研究指出，關鍵就在一個叫****伏隔核(NAc)****的腦區。這裡的多巴胺訊號主要負責「獎賞」與「動機」——也就是告訴大腦「這件事值不值得去做、有沒有價值」。正是壓力當下投射到NAc的多巴胺訊號差異，成為決定老鼠最終走向韌性還是易感的重要關鍵。

專題：暗夜微光，心之韌度 | 內在的韌性 |

探索大腦的「心理韌性導航儀」（續）

兩種截然不同的大腦模式

科學家Lindsay Willmore及其團隊利用多巴胺動態追蹤技術，結合精準干預，發現大腦在面對壓力時，有兩套完全不同的神經運作模式：



韌性個體 (Resilient Individuals)

面對強大威脅時，這類老鼠不會一味僵住或只顧逃跑，而是更傾向採取主動應對的策略（例如反擊）。就在牠們靠近攻擊者、特別是開始反擊的那一刻，投射到NAc的多巴胺活動會明顯上升。這像是大腦在壓力當下，仍然把「主動面對」賦予較高的動機價值。

易感個體 (Susceptible Individuals)

當威脅逼近或遭受攻擊時，這類老鼠的NAc多巴胺活動會明顯下降，產生較強的厭惡感。反而在攻擊結束或開始逃跑的那一刻，多巴胺才會短暫上升，帶來一種「終於脫離威脅」的解脫感。

更有趣的是，研究人員用光遺傳學技術，在壓力過程中直接刺激投射到NAc的多巴胺神經元。無論是隨機時間刺激，還是特別在老鼠「開始反擊」的瞬間給予刺激，都能有效提升牠們的韌性，減少之後的社交迴避與焦慮行為，並讓牠們的行為模式變得更接近自然韌性型老鼠。

了解大腦在壓力下的運作機制後，我們可以如何在日常生活中提升自己的心理韌性？

方法一：「主動應對」，奪回主導權

- **神經機制：**在面對壓力時，如能觸發與「主動應對」相連的NAc多巴胺訊號，就能重塑大腦的行為模式，提高社交意願，並顯著減少焦慮。
- **建議：**
 - **拒絕被動忍受：**面對生活中的難題與挑戰時，不要再默默忍受。嘗試採取主動，例如主動尋求解決方法、為自己設下明確的個人底線等。
 - **即時自我獎勵：**哪怕只是踏出一小步，每當你嘗試主動面對困難時，立刻給予自己正面的肯定或小小的獎勵，以模擬NAc多巴胺的即時強化機制。





方法二：警惕「唯有逃避才能解脫」的行為習慣

- **神經機制：**「壓力易感型」的人在逃離威脅後，大腦會釋放大量「解脫型」多巴胺訊號。
- **建議：**
 - **打破惡性循環：**離開壓力源頭雖能換來短暫的平靜，但若將「逃避」視為唯一的應對方法，心理防線只會越退越後。
 - **逐步暴露適應：**在安全的前提下，練習適度接受挑戰，重新訓練大腦對壓力的適應力與耐受力。

方法三：把「獎勵體驗」融入日常生活

- **神經機制：**研究發現，在壓力環境下，即使只是隨意給大腦提供與特定行為無關的NAc多巴胺刺激，也能有效提升抗壓能力、減少焦慮，並促進心理復原。
- **建議：**
 - **豐富生活體驗：**面對長期壓力時，透過規律運動、享受美食、培養興趣愛好或和朋友聚會，定期激活中腦邊緣多巴胺系統。
 - **聚焦正向體驗：**用心感受並持續累積日常生活中的「小確幸」，能提升大腦對壓力的整體防禦，防止自己陷入空虛與失樂(Anhedonia)狀態。



結語：重塑大腦的韌性迴路

雖然人生中的風雨無可避免，但我們可以透過「主動應對」與「建立正向連結」，引導伏隔核(NAc)的多巴胺訊號在關鍵時刻發揮作用，從而逐步重塑大腦的神經迴路，從逆境中磨練出更堅韌的自己！

參考資料：

Willmore, L., Cameron, C., Yang, J., Witten, I. B., & Falkner, A. L. (2022). Behavioural and dopaminergic signatures of resilience. *Nature*, 611(7934), 124–132. <https://doi.org/10.1038/s41586-022-05328-2>

專題：暗夜微光，心之韌度 | 內在的韌性 |

蘑菇力量：「小」而彌堅

| 臨床心理學家 鄧衣廷

今年的夏天陰晴不定，難得雨後放晴，便趁機去行山。連場暴雨過後，山徑顯得一片狼藉，不少樹枝被強風生生折斷，落葉被泥濘裹挾着鋪滿一地。正當我感嘆自然力量的無情時，目光卻被路邊枯葉堆上的小白點吸引。在那看似逐漸腐朽的落葉堆上，竟然冒出了點點白嫩的傘形蘑菇。我不由自主地蹲下來觀察，感受這股以柔軟姿態呈現的動人力量。小小蘑菇所呈現的，不正是我們在人生低潮時最需要的「心理韌性(Resilience)」嗎？

「韌性」一詞最初源自物理學，指的是材料受力變形後回復原狀(Bounce Back)的能力。大家或誤以為，擁有韌性就代表遇到什麼打擊均刀槍不入。但心理學家Ann Masten教授認為，心理韌性並非少數人的天賦，而是普通人與生俱來的適應機制。所謂韌性，並非要你成為無堅不摧的強者，而是像雨後的小蘑菇一樣，即使面對困境，依然能從中汲取養分，悄悄地探出頭來。小蘑菇以強大的生命力，給我們帶來面對困難時的三個溫暖啟示。

啟示一：專注當下，破土而出

蘑菇的結構看似脆弱，但只要累積足夠的養分，細胞內便會產生巨大的膨脹壓力，足以頂開堅硬的泥土。這股驚人的爆發力，源於小蘑菇專注於「當下一刻」，一心破土而出。當我們面對巨大壓力時，大腦常陷入「過度反芻」，讓我們不斷懊悔過去，擔憂未來，結果把自己壓得喘不過氣來。小蘑菇為我們示範了應對挫折的良方：「專注當下」。當我們覺得生活沉重得寸步難行時，請把目光收回眼前。不需要思考整片森林的未來，只要專注於今天能做好的一件小事。哪怕只是好好吃一頓飯、做幾次深呼吸，或是好好感受一下洗澡水的溫暖。這些立足當下的微小舉動，累積起來能幫我們找回對生活的掌控感，頂起生活的重壓。

啟示二：真菌網絡的支援系統

我們在地面看到的蘑菇，其實只是短暫的「子實體」。在土壤之下，其實隱藏着龐大且綿密交織的「真菌絲體」網絡。這個網絡的存在告訴我們：韌性不是靠一個人「孤軍奮戰」，也需要不同網絡的支持。

信念網絡：小蘑菇之所以甘願在漆黑無光的泥土深處積蓄力量，再伺機破土而出，是因為它懷抱着一個無比堅定的信念：張開傘蓋，將生命的孢子傳播得更遠。這份內在的使命感，正是它在永夜般的土壤裏不至於迷失方向的明燈。在人生的風浪中，當我們感到迷茫和失控時，信念未必能幫我們解



決現實困境；正如小蘑菇單靠信念，亦難以令大雨停止、風暴平息。然而，用什麼心態來面對「雨天」，卻是操之在我的選擇。當現實的迷霧讓我們看不清前路時，信念會像燈火一樣提醒我們：即使身處困局，依然擁有選擇如何回應命運的自由，並終將迎來新的希望。

修復網絡：小蘑菇之所以能在經歷乾旱或寒冷的逆境後重生，是因為它懂得聰明的生存之道：當外在環境極端惡劣時，它會進入「休眠狀態」，靜靜地修復受損的細胞。這份對自己的接納與寬容，正是它能在惡劣的環境中保全生命的智慧。人生路上，當我們感到受挫與疲憊時，不妨效法小蘑菇，嘗試用溫柔的心對待自己，允許自己暫時休息。心理韌性正是在自我關懷中悄悄生根，並在靜默中積蓄再次破土而出的力量。

連結網絡：小蘑菇之所以能看似孤單地在枯木上破土挺立，是因為泥土之下交織着綿延數公里的「真菌網絡」。當某個區域缺水缺糧時，網絡會傳遞養分與訊息，互相支援，彼此滋養，這份連結正是小蘑菇能在荒野中存活的強大後盾。當我們感到孤立無助時，安全而穩定的關係是逆境中不可或缺的護身養分。當你覺得快撐不住了，請提醒自己不要獨自扛

下所有重擔，嘗試主動向值得信任的朋友、家人或社區資源求助。正如單一的菌絲容易斷裂，萬千菌絲交織成的網絡卻能抵禦風雨；我們的心理韌性也是在彼此的連結與互助中交織而成的一張防護網，在歲月中日漸堅韌。

啟示三：將面對困難的經驗轉化為生命的養分

蘑菇往往生長在布滿腐葉與枯木的環境中，不需要耀眼的陽光，卻能把周遭的「腐朽」轉化為自己成長的營養。我們在生活中難免遇到失業、失戀、失去摯愛等不如意的事，又或者心血付諸東流的低潮。這時候，我們往往會覺得自己掉進了漆黑的泥沼，叫天不應，叫地不聞。但正如蘑菇分解枯木，我們也可以透過「意義建構」，讓自己在困境中不只看見絕望，而是嘗試從中梳理出挫折的價值與意義。當我們像蘑菇一樣，不再排斥生命裏的「腐朽」，而是透過「意義建構」將失落、打擊與傷痛揉碎成促進自我成長的養分，那些企圖摧毀我們的低潮，將成為我們扎根最深、蓄力最足的沃土，支撐着我們，讓我們在下一次破土而出時，釋放出比以往更強大的生命力。

風雨過後，遇見嶄新的自己

森林經歷暴雨的洗禮後，看似滿目瘡痍，但也正是真菌蘇醒之時。人生亦是如此，逆境雖然帶來痛楚，卻也是鍛煉心理韌性的機會。容許自己像蘑菇一樣，在黑暗中靜默扎根，連結支持網絡，專注於當下的每一步。請相信，那些曾讓你痛徹心扉的劫難，終將成為你破土而出的甘霖。當陽光再次穿透樹冠、灑滿整片森林時，你會發現一個更柔軟，卻也更堅韌的自己。

參考資料：

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic. Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.



專題：暗夜微光，心之韌度 | 關係中的相互連結 |

成長型思維：讓孩子不怕失敗

| 臨床心理學家 鄺詠茵

「我的孩子一輸掉飛行棋就發脾氣，再也不玩了。」「學習新事物時遇到困難就不願再嘗試，甚至認為自己根本學不來！」看見孩子因為一次失敗就放棄，父母往往會擔心：「孩子是不是太軟弱了？未來遇到更大的挫折怎麼辦？」

父母對孩子缺乏「心理韌性」的憂慮不難理解，這在育兒過程中相當普遍。事實上，學前兒童害怕失敗、看重輸贏，皆屬正常的心理發展現象。

這個階段的幼兒認知發展尚未成熟，常以「非黑即白」的方式思考。他們很容易將「事情做不好」誤解為「自己不夠好」。當積木倒下或比賽輸了，他們體驗到的不僅是眼前的失敗，更是對自我價值的否定。因此，孩子「拒絕再試」其實是保護自己免再受傷的防衛機制。要幫助孩子克服這種恐懼，最佳方法就是引導他們建立「成長型思維」(Growth Mindset)。



什麼是成長型思維？

根據心理學家Carol Dweck提出的「成長型思維」理論，人類的能力並非先天注定，而是可以透過後天努力練習和學習不斷提升。我們的大腦就像肌肉一樣，越鍛鍊越強壯。研究證實，大腦一生都能建立新的神經連結，而0至6歲更是大腦發育的黃金期。所以，當孩子勇於接受挑戰時，他們的大腦神經元會更活躍地連結起來，建立更強大、更高效的神經迴路。

「失敗乃成功之母」是老生常談，但對擁有成長型思維的孩子來說，這句話有更深層的意思。在他們眼中，犯錯不是壞事，而是汲取經驗的機會；失敗不代表結束，而是學習的必經過程；挑戰不是威脅，而是讓大腦變得更聰明的方法。

以下是幾個在日常生活中培養孩子成長型思維的策略，能幫助孩子換個角度看世界，重新定義失敗：

培養成長型思維的四大策略

1 改變讚美的重心：聚焦「過程」而非「特質」

我們習慣稱讚孩子「你真聰明」、「你好厲害」。這類針對「個人特質」的讚美，其實會讓孩子誤以為成功全靠天分；一旦日後遇到挫折，就會認定是因為自己太笨。這正是孩子害怕失敗、不敢嘗試的真正原因。

技巧：嘗試給孩子具體的稱讚，把焦點放在他們的「努力、方法和堅持」上。無論結果是成功還是失敗、是贏還是輸，我們都可以肯定孩子在過程中付出的努力及嘗試的勇氣。

- 避免說：「你畫得好漂亮，真是個小天才！」
- 改為說：「我看到你剛才很專心，努力地運用了許多顏色畫這片天空！」

當我們着重於肯定過程，孩子就會明白：不管最終的結果如何，只要付出了努力，過程本身就很有意義。



「還沒有」

2 善用「還沒有(Yet)」的力量，給予信心與支持

孩子遇到困難而感到氣餒時，常會陷入極端的思維：「我就是不會！」、「我永遠學不來！」。這時，父母可以善用「還沒有」的說法，鼓勵孩子繼續努力。

技巧：溫和地把孩子的說話補充完整。

- 「沒錯，你只是『還沒有』學會而已，我們一起想辦法。我相信只要慢慢練習，你一定可以做到的！」

這個簡單的字眼能給予孩子希望，讓他們明白現在的挫折只是暫時的，而非最終的結局。

專題：暗夜微光，心之韌度 | 關係中的相互連結 |

成長型思維：讓孩子不怕失敗（續）

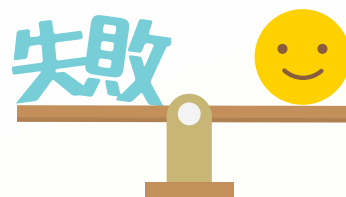
3 父母親自示範「正面的失敗」

孩子對於失敗及挫折的理解，是透過觀察父母的行為學習得來。如果我們在生活中總是展現出完美的一面，或是一犯錯就感到懊惱生氣，孩子自然會覺得犯錯是件很糟糕的事。

技巧：當你在生活中犯錯時，不妨大聲承認自己出錯了，並說出解決問題的方法。

- 「哎呀，我不小心把水杯碰倒了。不過沒關係，拿布抹乾就好了。下次我會把水杯放在桌子中央。」

透過身教，讓孩子看到大人也會犯錯，他們便會明白犯錯並不可怕，好好解決問題並從中學習，才是最重要的一環。



4 利用遊戲讓孩子練習「輸得起」

這個階段的孩子「想贏」是正常的表現。父母可以利用簡單的遊戲，引導孩子在安全的環境練習如何面對「輸」。



技巧：不要每次都故意讓孩子贏，要讓他們體驗輸的感覺。

- 當孩子因輸掉遊戲而發脾氣時，先接納其情緒並用說話描述他的心情：「我知道你想得第一名，現在輸了覺得很難過。」

技巧：當父母在遊戲中輸給孩子時，可以嘗試在孩子面前大聲地表達「輸」的感受。

- 「媽媽這次輸了！我現在覺得有點難過和失望。不過沒關係，剛剛跟你一起玩得很開心。恭喜你這局贏了！我要深呼吸一下，再試一次！」

這個方法能親自向孩子示範：感到挫敗是人之常情，但我們可以選擇如何面對。久而久之，孩子就會習慣「輸贏只不過是遊戲的一部分」。

結語：給孩子犯錯的空間

培養心理韌性就如鍛鍊肌肉，唯有在無數次微小的撕裂與癒合中，才能練出更強大的力量。當孩子遇到挫敗時，請先忍耐一下，按住想立刻伸出援手或替他們代勞的衝動。我們只需陪伴在側，接納他們的眼淚和情緒，然後溫柔地讓他們明白：每一次跌倒，都是為了學會如何走得更穩更遠，從而逐步成長，讓自己變得更堅強、更具心理韌性。

從愛中成長：涵容兒童的心理韌性

臨床心理學家 陳佩璇
臨床心理學實習生 張嘉麟

放學的鐘聲響起，小學三年級的嘉欣背着沉甸甸的書包，拖着緩慢的腳步回家。平日活潑開朗的她，今天卻一反常態。一進門，就「砰」的一聲把書包扔在地上，眼眶泛紅，雙肩微微顫抖。爸爸聞聲從客廳趕過來，心疼地問：「嘉欣，今天怎麼了？」嘉欣低着頭，用幾乎聽不見的聲音說：「今天老師要我們做小組專題報告，同學們都各自找好組員了，就是沒有人願意讓我加入。他們說我上次做得不好，怕我又拖累大家……我在課室被所有人盯着，那一刻真的好難堪……」說着說着，眼淚已奪眶而出。見到一臉委屈的女兒，爸爸心裏一緊，很想立刻安撫和回應孩子的情緒……

1

第一種回應： 批判與指責

爸爸聽完後，皺起眉頭，語氣變得嚴厲起來：

「怎麼又發生這種事？肯定是你平時不夠積極，表現不好，同學才不願意跟你一組！你老是跟我抱怨有什麼用？下次要自己爭取，不要再這麼沒出息！」

嘉欣聽了，心裏像被針扎一樣難過。她一聲不響地撿起書包，默默走回房間。那一整晚，她都關上房門，不願多說一句話。



2

第二種回應： 同理心與情感支持

爸爸沒有立刻說教，而是走到嘉欣身邊，蹲下來平視她的眼睛，溫柔地拍拍她的肩膀：

「今天被同學拒絕，你心裏一定很傷心、很委屈對不對？在班中被大家排擠，那種感覺很不好受，爸爸完全明白你的尷尬和孤單。」

聽完爸爸的話，嘉欣心裏感到暖暖的。



假如你是嘉欣，你希望父母用哪一種方式對你呢？

專題：暗夜微光，心之韌度 | 關係中的相互連結 |

從愛中成長：涵容兒童的心理韌性（續）

我相信絕大多數人會選擇第二種方式，不但說話聽起來較易接受，那份「有人懂我」的體諒，也能撫慰內心的焦躁不安。人在遇到困難時，尋求父母安慰是再自然不過的本能，因為我們知道，有了至親的支持，我們才不會手忙腳亂，才能找到好的解決方法。可時，現在的父母和大人都急於幫孩子解決問題。其實，心理韌性(Resilience)是從挫折中復原的能力。讓孩子經歷失敗，再一起反思和沉澱，把挫折轉化為成長的動力，才能讓孩子建立抵擋風雨的心理韌性。

讓我們回到嘉欣的故事。聽見爸爸溫柔的回應，嘉欣知道爸爸理解自己的情緒，也感受到爸爸的接納與支持。因同學排擠而產生的尷尬和孤獨感逐漸消散，嘉欣終於有空間審視這次經歷——或許她會發現，這其實不是她的錯；或許她會意識到，作為插班生，她需要更多時間去融入同學的社交圈子。兩種不同的回應方式，帶來截然不同的效果：前者令孩子感到被否定，也加深了他們的內疚與自責；後者讓孩子感到被理解和接納，於是能更坦然地面對各種挫折。這正是安全依附關係能幫助孩子建立心理韌性的關鍵。

心理韌性是面對逆境的能力， 而非單純的解難能力

面對困難，對小朋友來說，最重要的往往不是立刻找到一個完美的對策。就像嘉欣一樣，孩子最難面對的，其實是那種「不知所措」的恐懼與無助。在這些脆弱的時刻，孩子最需要的不是答案，而是一個可

靠的大人，溫柔地告訴他們：「別怕，有爸爸媽媽在。」這種安全的依附關係，能像避風港一樣，撫平孩子惶恐的情緒。你可曾發現，當孩子的情緒平復下來後，很多問題自然就「想通了」？

真正的心理韌性，是指孩子在面對逆境時，能夠調節自己的情緒、重新整理思緒，並從失敗中汲取教訓，茁壯成長。心理韌性建基於孩子



從小與父母建立的安全依附關係。當孩子像嘉欣一樣受挫時，如果父母能先以同理心接納他們的情緒（「我知道你現在很難過」），而不是急於說教或提供解決辦法，孩子的情緒風暴也會快一點平息。這時候，大腦中負責理性思考的前額葉才有機會發揮作用，幫助孩子把事

情看得更清楚，發掘更多解決問題的可能性。畢竟，培養孩子的心理韌性，父母不能一味越俎代庖，而是要牽着孩子走過情緒的低谷，再一起從挫折中萃取有助學習和成長的養分。

心理韌性不是讓孩子變得無所畏懼

有心理韌性的孩子並非天不怕地不怕，但他們十分清楚：「我可以害怕、不安，不過我有能力應付。」無論成功或失敗，只要總結經驗，內心便能逐步建立起「即使遇到挫折，仍能鼓起勇氣再試一次」的信念。當孩子跌倒時，我們先抱抱他們、聽聽他們的感受，而不是急於把他們拉起來；當他們害怕時，我們陪着他們一起面對，而不是逃避。正是這些看似微不足道的陪伴與支持，一點一滴地滋養孩子的心靈，幫他們奠定心理韌性的基石。在安全的情感連結中，孩子不僅學會處理眼前的問題，更重要的是，一種深層的信念慢慢在心底扎根：

「就算遇到困難，我也不是孤單一人；
我有能力去感受、去面對，
並且跨越每道難關。」

這份自信，才是心理韌性最珍貴的核心，它將陪伴孩子一生，賦予他們在人生路上迎接各種挑戰的勇氣，以及從挫折中站起來的力量。



專題：暗夜微光，心之韌度 | 關係中的相互連結 |

不再「硬食」：從依附關係尋找真正的抗逆力 | 臨床心理學家 顏佐霖



15歲的阿軒在長輩眼中是個懂事、乖巧的孩子。身為長子，阿軒自小目睹父母為生活奔波、每天下班後疲憊不堪，便自覺不應再為家中增添負擔。於是，他學會了「懂事」，默默扛起照顧妹妹和整理家務的重擔。他鮮少抱怨，學業成績也未曾下滑。身邊的大人總以他為傲，常常稱讚他抗逆力高。

直至阿軒一次測驗失手，成績未如理想，竟在學校失控痛哭起來，還推翻課桌。接下來幾星期，他徹底變了個人，不但在家中反鎖房門、拒絕上學，面對父母的關心，甚至歇斯底里地大吼。連番求助下，阿軒最終獲轉介至臨床心理服務。在治療室的沙發上，他把身體蜷縮成一團，哽咽着說：「我以為自己可以撐住，但原來我已經沒有力氣了。」

被誤解的堅強

阿軒的崩潰，反映出人們對「抗逆力」常有的迷思。社會往往把抗逆力簡單理解為一種個人修為，彷彿咬緊牙關，把委屈全數吞下，「硬食」所有痛苦就是堅強。然而，當青少年將負面情緒隔絕，獨自承擔壓力，這並非真正的韌性，只不過是無可奈何的自我消耗。焦慮與疲憊不會憑空消失，卻會在心底發酵，最終成為壓垮自己的巨石。

依附視角：心理韌性源於安穩連結

那麼，真正的心理韌性應如何建立？發展心理學的「依附理論」或許能對我們有所啟發。

人類自出生起，便依着本能與重要的人連結。就像幼兒學走路時，會不斷回頭看父母是否在旁邊，確認跌倒了會有人接住，才敢再往前踏一步。當照顧者能在孩子跌跌碰碰時，穩守在他們身旁，並在他們受傷時送上溫暖的擁抱，這種被安撫與接納的經驗，便會深植在孩子的神經系統中。

回顧阿軒的成長，他似乎未曾感受過「跌倒有人接住」的感覺。每次考試壓力「爆煲」，或與同學鬧不快，他都習慣獨自躲進房間消化情緒，從不向父母求助，因他早已認定父母比他更疲累，自己沒有資格再添煩亂。這種角色錯位，讓他在成長路上一直欠缺依靠和求助的對

象，彷彿悄悄放棄了被照顧的權利。其實，心理韌性並非與生俱來的盔甲，而是源於內心安穩的依附關係——當一個人深信自己值得被愛、知道跌倒時有人願意扶持，才真正擁有從谷底重新站起來的力量。

陪伴的重要

青春期的孩子追求獨立，內心卻仍渴望情感連結。當他們習慣戴上「堅強」的面具，旁人若未察覺背後的疲憊，甚至不明就裡地加以讚賞，反而會在無意間促使他們加固那堵心牆，阻斷表達脆弱的出口。他們最需要的，或許不是單純的欣賞，而是有人願意放下成見，靜靜地陪伴在側，容許他們展現真實而不完美的一面。在治療室裏，當阿軒說出「我沒有力氣了」，臨床心理學家沒有急於提供分析或建議，只是輕聲說：「這幾年，你一個人扛了很多。」話音剛落，阿軒緊繃的雙肩終於微微放鬆。

編織一張關係安全網

往後的心理治療中，阿軒漸漸卸下強悍的偽裝，明白尋求協助及表達需要並非軟弱。臨床心理學家也引導家人看見阿軒「懂事」背後深埋的脆弱。當阿軒終於向父母坦承疲憊，並獲得真誠的擁抱與分擔時，那份久違的安全感，才能轉化成勇敢面對未來的力量。

歸根究底，心理韌性本應以「關係為本」，而非要求孩子獨自抵擋狂風暴雨。孩子需要身邊人一起以信任為他們編織一張安全網。在臨床工作中不難發現，當孩子逼近情緒崩潰的邊緣，最需要的往往不是理性分析對錯，而是情感上的共同承載和分擔。一句「我明你的難處」已能深深帶來安慰。當我們願意在孩子最脆弱時，成為他們的堅固後盾，不加任何批判，這份信任和關係本身就能孕育出強大的心理韌性。



專題：暗夜微光，心之韌度 | 關係中的相互連結 |

拂去灰塵，重新看見鏡中的自己

| 高級臨床心理學家 鍾慧明

回望成長之路，心理學所說的「心理韌性」(Resilience)，可能是在重重限制與無數次自我懷疑中挺過來的真實註腳。那是一種即使深陷於無力感的泥沼中，依然敢於相信「未來或會好一點」，並願意為此嘗試邁開腳步的心態。

讀寫障礙的陰霾與高壓催谷

我早在小學一、二年級便面對人生挑戰。當時我確診讀寫障礙，為了彌補學業差距，家人每天逼我補習，做練習至深夜。面對密密麻麻的文字與父母的責罵，我心裏充滿恐懼，卻不敢宣之於口。事實上，對於家人的催谷，我內心十分矛盾：一方面，我依賴催谷帶來的安全感；但另一方面，那份沉重得令人喘不過氣的壓力，又讓我深深感到他們骨子裏對我的輕視。在這場內心拉鋸戰中，我的腦海反覆浮現一種可怕的想法：「考不到好成績，就等於失去被愛的價值。」

隨年漸長，我察覺到自己和其他人的家庭背景有別。我們一家租住普通舊樓，生活簡樸。每次聽見同學討論最近在玩哪些電玩、到哪處旅行，我只能默不作聲，自卑感油然而生。每當我向家人提出類似的請求，只換來連番責備，這種匱乏感讓我認定自己輸在起跑線上。升上中學後，與同學外出免不了花費，我於是越來越抗拒社交。在家庭與朋友的夾縫中，我彷彿預見自己的未來：一個處處不如人，註定一事無成的失敗者。

諮商室的轉折：從埋怨到分辨現實

積壓多年的怨氣，終於在中學時期的一次衝突中爆發。家人意外弄傷了我，學校隨即啟動保護機

制，向社工通報事件並安排我送醫檢查，其後我獲轉介接受臨床心理學家治療。初次走進諮商室時，我既抗拒又緊張，深怕會受到心理學家的逼問。出乎意料的是，對方沒有半點批判的意思，反而平靜地表示：「你描述得很清楚」、「你已經很努力了」、「我了解你所面對的困難」。

在諮商室裏，我從最初不斷抱怨命運、怪罪家人、羨慕別人，漸漸認清了一個殘酷的事實：外在環境、自身限制或家庭背景，都非我目前可改變的條件。我開始問自己：除了埋怨，我還能做什麼？我嘗試學習分辨什麼是無法改變的（例如讀寫障礙、家庭環境、家人的態度等），而什麼又是我能掌控的（例如每日按時上學、參加喜愛的活動、與同學結伴回家等）。從那時起，我敢於期望明天會比今天好一點，哪怕只是微乎其微的進步。

緩衝空間：一、兩分的小嘗試

若以0至10分來衡量我對改變的信心，一開始我大概只有1分，但我仍決定放膽一試。經過一番努力，幾個本來不及格的科目竟然取得六十分。這點進步看似微不足道，卻讓身邊的朋友、社工和心理學家為我感到無比雀躍。

然而，真正的轉捩點發生在家人參與的面談中。在諮商室裏，他們的態度和語氣不再像家中那般劍拔弩張。在平靜的氣氛下，加上心理學家再三引導，他們甚至淡淡地說了一句「做得還不錯」。我總算能從他們口中親耳聽到那

份彌足珍貴的肯定。我也不禁疑惑：為何一家人平日爭吵不斷，在心理學家面前卻能平心靜氣地表達想法？這個特別房間，彷彿為我們繃緊的關係提供了一個安全的緩衝空間。

從建立安全感到看見自己的能力

升上高中後，我開始單獨與心理學家面談，聊朋友、聊學業，也聊將來。我發現自己其實能與成年人好好相處。與朋友真誠交往的過程中，我亦明白到大家各有長短，彼此平等。中五選科後，
我有了穩定的朋友圈。透過宿營與團體生

活，我真切感受到自己是一個有能力的人，身邊也有值得信賴的夥伴。

同時，我也加深了對家人的理解。看到家人在諮商室裏焦急得快要落淚的模樣，我猛然意識到：他們一直以來對我的否定，其實與我內心對未來的恐懼如出一轍。他們極度擔心我的未來，然而這份擔心卻變成了催逼與挑剔，非但幫不了我，反而成為我們之間的無形枷鎖。明白這一點後，我對家人多了一份諒解，心裏也稍稍釋懷。如今，無論遇到任何事情，我都會主動向他們表達想法。即使預知會遭到反對，我仍願意嘗試溝通。我們之間的交流，終於不再像過去那樣容易失控。

心理韌性的落腳點：看見鏡中的自己

現在回想起來，心理韌性往往始於在困境中學會分辨「不可控」的現實，並引導自己作出小嘗試，再從旁人的肯定中，重新看見自己的能力。那些逆境與後來的體會，有助我輕輕拂去「現實」這面鏡子上代表限制、自卑與焦慮的灰塵，讓我看清自己真實的性情與能力。原來，那個曾經對自己的能力只有一、兩分信心的我，早已在不知不覺間，建立起面對現實困境的心理韌性。

本文取材自作者過去在前線與眾多青少年及家庭接觸的臨床經驗。為保護私隱，文中角色的背景與細節皆已經過改編，並非指涉任何特定個案。這段心路歷程，濃縮了許多在逆境中堅守半點微光，默默堅持、探索，最終看見真實自我的故事。謹以本文獻給所有在逆境中成長的孩子及家長。



專題：暗夜微光，心之韌度 | 關係中的相互連結 |

從親密關係低谷中回彈

| 前總臨床心理學家 黎清文

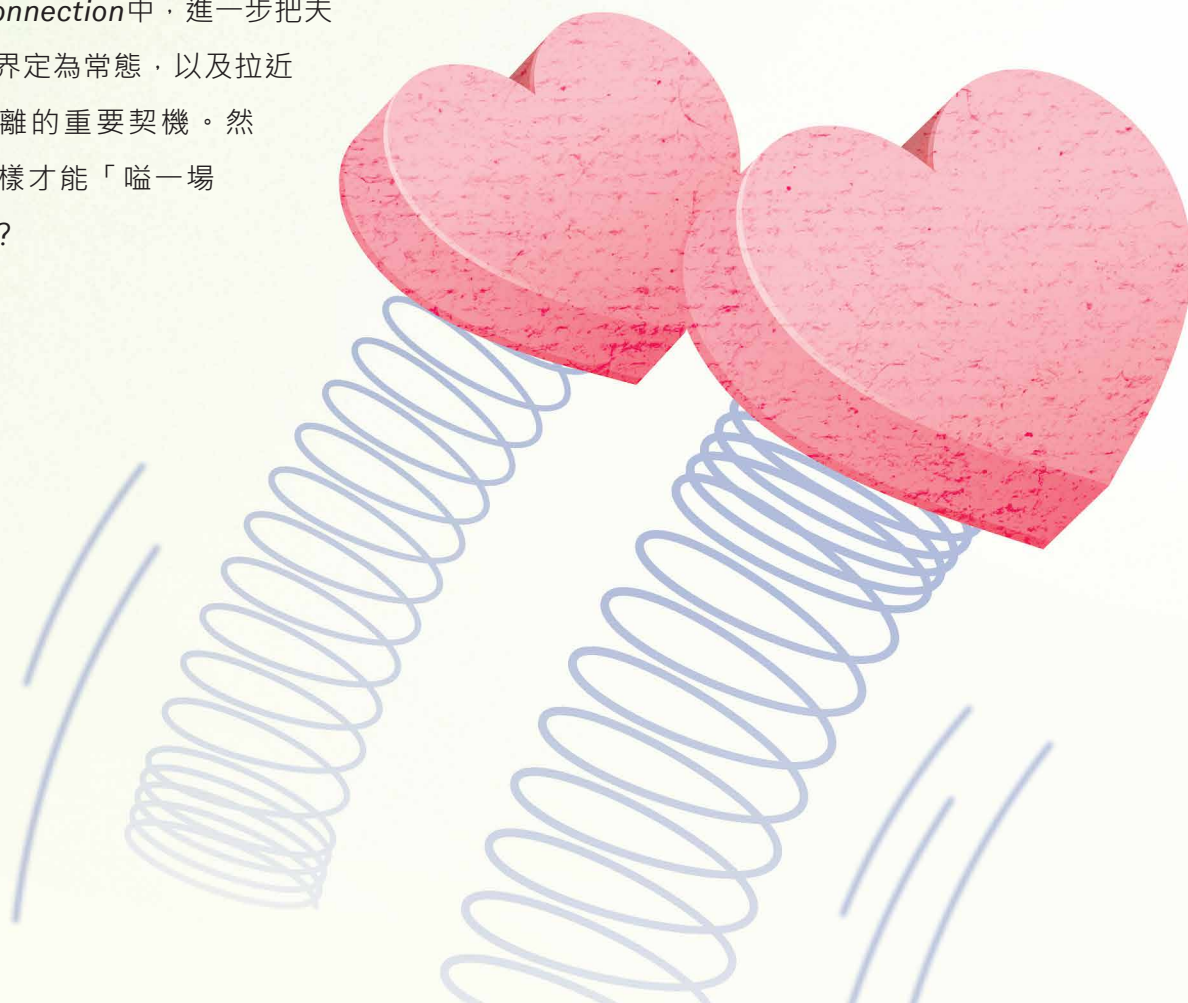
人生逆境在所難免，親人或伴侶的支持和愛護往往是我們克服挑戰的最大動力。可是，一旦關係變質，甚至淪為壓力來源，我們又該如何從衝突中修復關係？

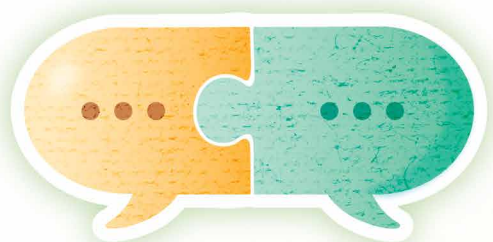
*以下針對親密關係的應對方法，亦適用於親人之間。

「嗌一場好交」

婚姻關係大師Gottman夫婦著名的「愛情實驗室」發現，能夠維持長久關係的伴侶，並非完全沒有磨擦，但他們懂得事後及時修補關係。爭執後，只要一方釋出暫停或修好的訊號，另一方往往樂意給彼此一個下台階，避免感情陷入冷戰。他們在2024年的著作*Fight Right: How Successful Couples Turn Conflict Into Connection*中，進一步把夫妻衝突界定為常態，以及拉近彼此距離的重要契機。然而，怎樣才能「嗌一場好交」？

首先，不要視衝突為關係好壞的指標，更不要為了息事寧人而啞忍委屈。一場有建設性的衝突，關鍵在於避開惡意批評、指責或羞辱等具破壞力的行為。衝突後及時修補關係，不僅能防止感情跌入低谷，更可增進彼此的信任和尊重，讓關係更加穩固。以下是幾個重點：





不求勝，只求理解

伴侶在衝突時往往各持己見，因過度聚焦自身需要而矮化對方，令爭執變成你死我活的零和遊戲，也偏離了引發衝突的導火線。面對衝突，最重要的是放下非勝不可心態。所謂「嗌一場好交」，並非要分出高低勝負，而是志在增進了解。在爭拗時強迫對方就範，只會換來一時的妥協與滿腹冤屈；時日一長，對方只會變得消極和抽離。

我們必須在衝突中保持冷靜，明白這不是辯論比賽，也不是測試愛情的博弈，而是加深彼此了解的機會。只要平心靜氣，解決方法自會浮現。

友善的開場

Gottman夫婦的研究顯示，只要觀察伴侶爭執的頭三分鐘，便能判斷六年後這段關係的存亡。關鍵在於一開始是「好好提出自己的需要」還是「向對方發動人身攻擊」。友善的開場是溫和地提出自己的訴求：「這星期工作很累，能麻煩你周末安排一些活動帶孩子去玩嗎？我想休息一下。」相反，攻擊型的開場是連珠炮發式的責備：「你從來沒有為我設想！我工作那麼辛苦，周末還要帶孩子，你真自私！」同樣是表達想法，結果卻有天壤之別。



專題：暗夜微光，心之韌度 | 關係中的相互連結 |

從親密關係低谷中回彈（續）



5:1正面回應法則

當情緒和壓力侵佔思緒時，我們很容易被負面情緒牽着走，並引發連鎖反應，陷入最常見又最具破壞力的「翻舊帳」模式。要打破惡性循環，可嘗試5:1法則，即在六次回應中，有五次必須是正面的回應：

- 「(1)我明白了。
- (2) 多謝你告訴我這星期工作有多累。
- (3) 即使那麼忙，你還記掛着我和孩子的周末活動。我知道由我帶孩子去玩，你可以好好休息，但這個周末，剛好老闆要我出差。
- (4) 我也不想你累壞了。
- (5) 讓我想想其他辦法吧！」

試想，如果對方只拋下一句冷冰冰的「幫不了」，衝突必然升級！

深入了解執着背後的原委

Gottman夫婦發現，如夫妻二人能深入了解彼此堅持立場背後的原委，可能更願意妥協和成全對方，因為大家已走出了贏輸的困局，自己的付出亦有更深一層的意義。

但是，發掘對方訴求背後的初衷或目的並不容易。礙於表達方式，有時我們只看見表象而忽略了背後的真意：「原來你一直夢想成為舞台劇演員，現在想趁退休圓夢。對不起，我還誤以為你討厭我，討厭留在家中。」





暫停與修補： 傳遞和接收和好訊號

與伴侶衝突無可避免，但修補關係卻是操之在己的選擇。衝突升溫時，可利用彼此默契，作出一些釋放善意的舉動以緩和氣氛，例如扮個鬼臉、輕拍對方，或遞上一杯水來打破僵局。**Gottman**夫婦發現，能否為彼此搭建下台階不但是化解衝突的關鍵，也是兩人日後關係好壞的重要指標。衝突平息，雙方冷靜下來之時，正是化干戈為玉帛、鞏固夫妻感情的好時機，亦可撫平爭吵時無心之言所留下的創傷。

管理 vs 解決

Gottman夫婦指出，伴侶之間的衝突，有高達69%源於反覆出現的老問題，而且無法徹底解決。然而，不吵架不代表關係好；相反，最容易分手的伴侶，往往是一早沒有交流、長年冷戰的怨偶。面對無法消弭的矛盾，關鍵在於如何好好「管理」衝突，防止衝突成為腐蝕關係的毒藥。當伴侶明白，摩擦只是關係中的小插曲，並願意把目光放在兩人的共同目標上，自便學會與矛盾共存，並把傷害減到最低。最重要的是：只要明白彼此的「差異」無關是非，自能放下「誰對誰錯」的執着。



總結

伴侶一旦發生爭執，關係彷彿跌入低谷，但只要有充足的預備和包容的心態，衝突可以是促進彼此了解和成長、加強情感連繫的催化劑，讓兩人的關係在淬鍊後觸底反彈，成就更堅韌的感情。

參考資料：

Gottman, J. S., & Gottman, J. (2024). *Fight right: How successful couples turn conflict into connection*. Harmony.

專題：暗夜微光，心之韌度 | 關係中的相互連結 |

自由鳥

| 服務使用者 凡人（化名）



我有五兄弟姊妹，我排第二。過去我只懂埋首工作，日復日，年復年，以為這就是生活的全部。工餘時間也忙於進修考試，汲汲於生計與前途。那時的我，甚少關心家人，更談不上溝通。在我心中，家人並非首要。

直至2012年，一場意外改變了我的一生，也令我對人生有更深的體會。一個夏天的清晨，我突然收到母親因車禍送院搶救的噩耗。趕到醫院時，母親已陷入深度昏迷。經過漫長而複雜的開顱手術，看見她身上插滿大大小小的喉管，我心痛萬分。除要處理家中雜務，年事已高的父親也將照顧家庭成員的重任交託給我，特別是兩位有智力障礙的弟弟。於是，我扛下了母親昔日照顧者的角色。一下子，我從朝九晚八的行政人員，變成了全職照顧者。每天打理同住弟弟的起居飲食，下午到療養院探望並協助照顧母親，亦會定期到宿舍探望另一位弟弟。

身為照顧者，必須留意所有細節，唯恐稍有一丁點的疏忽，都會殃及家人身心。在照顧重傷後的母親及兩位智障弟弟時，因他們未能以言語表達想法和意願，我只能靠觀察去揣摩他們的需要。同住弟弟對我十分依賴，即使我已盡心盡力照顧，也有失去耐性的時候，但發脾氣後又會感到無比內疚。由於日常實在有太多事要擔心及憂慮，腦海總忍不住往壞處想，例如怕他們穿不暖、吃不飽、喝水不足或皮膚出問題等。家人的健康佔據了我全部的思緒，讓我疲憊不堪。為了給他們更好的照顧，我會四處尋找合適的醫療用品、輔助工具及營養補充品。與此同時，我亦鑽研各類醫療相關的工具書，希望掌握簡單實用的醫療知識，例如緩減肌肉萎縮的按摩方法、造口清潔、臥床病人的伸展運動、幫助腸道蠕動的飲食配搭等。

不論晝夜，滿腦子都想着如何改善家人的健康與活動能力，這個重擔令我喘不過氣來，精神壓力越來越大，隨之而來的是失眠、抑鬱與暴躁。但我只能咬緊牙關，因為我是家人唯一的



依靠，也不忍讓父親失望和傷心。我不斷說服自己要堅強、要撐下去，萬萬不能倒下。漸漸地，我忘了如何照顧及善待自己。就這樣，我熬過了十多個年頭。長年照顧三名家人，令我失去社交生活，人也變得孤僻，健康也出了狀況，需要定期覆診服藥。在重重壓力下，我的情緒起伏極大，時而暴怒，時而痛哭，身心瀕臨崩潰邊緣。但我意識到，照顧之路依然漫長，怎能讓自己一蹶不振，讓身心繼續耗損？「不願一生如此」的念頭，加上健康亮起紅燈，讓我下定決心尋求改變。於是，我主動向外界求助，期盼能突破目前的困境。

2024年，在社署社工的安排下，同住弟弟終於找到一間合適的院舍。雖然心裏萬般不捨，但為了自己及家人的未來，我明白有需要放手。另一位弟弟早已入住智障人士宿舍，我只須定期探訪及與院舍職員保持緊密聯繫。我也向社工傾吐了內心的壓力與擔憂。其後，在社工轉介下，我開始接受臨床心理學家的輔導，慢慢學會紓緩壓力及正視自己的身心需要，並一步一步為自己開創新生活。那一年，我終於走出陰霾，重新感受陽光帶來的溫暖與希望。

弟弟入住院舍後，以前用來照顧他的時間，現在變成了自己休息、參加興趣班和戶外活動，以及覆診和調理健康的時間。透過與心理學家的會面，我也解開了自己的心結，重拾昔日開朗的個性，應付壓力及解決問題的能力也提高了不少。我學懂放手，明白世事未必如想像中完美。我學會放下執念，嘗試從不同角度看待事情。我的世界變得色彩斑斕，不再只得黑白灰。最令我欣慰的是，現在終於能兼顧家人和自己，不再顧此失彼，真正做到兩全其美。如當初自己堅持一力承擔，拒絕放手，恐怕照顧者及被照顧的人都會一同受苦。蛻變需要踏出第一步的勇氣，但只要跨出這一步，前路將變得豁然開朗。

唯一不變的是，我，仍然是那位細心的照顧者。

臨床心理學家曹賜慧附註：

本文插圖皆為服務使用者凡人親自繪畫，表達了其作為照顧者的心路歷程：從身心透支、孤立無援，到尋求援助，探索如何在關愛家人與自我照顧之間找到平衡。從中她重拾力量，亦展現了從逆境中回彈的心理韌性。



專題：暗夜微光，心之韌度 | 流行文化的療癒力 |

在下雨的夜晚 “Let Us Go Then You and I” | 臨床心理學家 馬仲怡



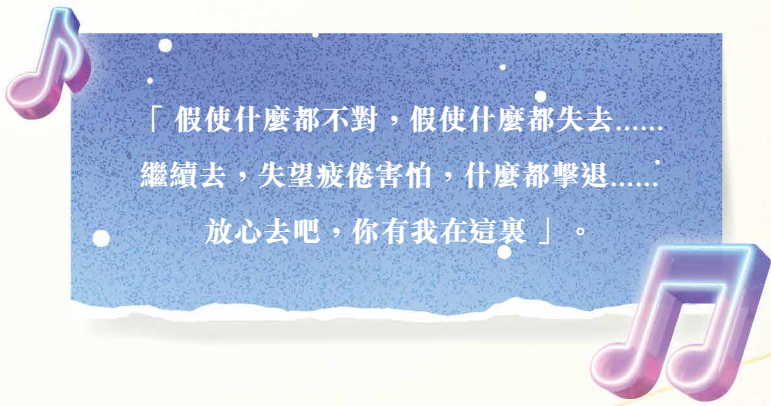
近年大眾心理學蔚然成風，書店暢銷榜上總有幾本心靈雞湯或心理學書籍，而當中最常提及主題是心理韌性(Resilience)。縱使我（或許）對心理學略通一二，但看見坊間琳瑯滿目的書籍、理論和概念，也不禁自問：到底什麼是心理韌性？

回想人生低潮時，曾在無數個失眠的晚上，聽着流行歌曲“Let Us Go Then You and I”，獲得咬緊牙關繼續前行的勇氣。又記得《鬼滅之刃》電影上映，在一票難求下反覆入場重溫，每每在戲院裏哭紅雙眼。這些流行文化作品都圍繞着「克服逆境、迎難而上」的長青主題，無論在哪個年代，類似的作品總能一次又一次勾起大眾的共鳴。我這才明白，心理韌性其實

一早融入大家熟悉的流行文化。心理韌性不是什麼武功秘笈，不會讓我們突然變成所向無敵的超人。心理韌性是人類與生俱來的適應能力，讓我們在痛苦中找到撐下去的理由。學者 Ann Masten 稱之為「平凡魔法」(ordinary magic)。心理韌性是日常應對困難的本能，並非什麼特殊天賦，而這種本能建基於穩定的人際關係；思考、解難和自我調適的能力；以及賦予生活意義的小小堅持等。或許正是這個原因，流行文化中那些逆境自強的故事才能引起廣泛回響，讓人感到被看見、被理解，並深受鼓舞。

以《鬼滅之刃》為例，炭治郎經歷喪親之痛、妹妹化鬼，但即使傷痕纍纍，仍選擇捨身保護他人。雖然炭治郎喋喋不休、過度樂觀，有時連我也嫌他太囉嗦煩人，但這部作品之所以風靡全球，撇開華麗的動畫製作，最重要的成功因素是故事背後的寓意簡單、純粹，卻能直搗人心：縱使主角背負重大創傷與苦難，依然一次又一次站起來，戰勝厄運。這種「從絕望到勝利」的情節，永遠引人入勝。真正打動觀眾的，往往不是角色本身，而是故事所許下的承諾——人生再痛再苦，只要韌性尚存，總有逆轉的一天。炭治郎的性格叫人又愛又恨，反派猗窩座的身世令人心碎，但這些情感上的掙扎，都無法阻止我們站到鬼殺隊的一邊，因為在這個無常的世界裏，我們比任何時候都希望那份近乎執拗的善良和倔強，最終能戰勝黑暗，為世界帶來光明。

歌曲“Let Us Go Then You and I”展現的是一種較溫柔的韌性。這首歌宛如一封在低潮中寫給自己的信：



「假使什麼都不對，假使什麼都失去……
繼續去，失望疲倦害怕，什麼都擊退……
放心去吧，你有我在這裏」。

歌詞道出了人在逆境中那份內斂的堅持：即使自信崩潰、自尊動搖，仍能含淚前行，跨越難關。一句「你有我在這裏」，溫柔地提醒我們，即使看似孤立無援，總有重要的人——可能是內心那個永遠無可取代的自己——正在某個角落默默守望。這份安定的力量，讓我們在煎熬中不再孤單。

為什麼我們總被這些以發揮韌性為主題的作品深深吸引？心理學有幾種解釋。首先是「認同與投射」。這些作品好比一面鏡子，折射出我們的人生。學者Jonathan Cohen的敘事研究稱之為「角色認同」。炭治郎的堅毅，彷彿為身處低谷的人們打氣，而歌手的歌聲，則像摯友在耳畔呢喃：「我懂你的疲倦」。這種「被理解」的感覺，讓孤單的靈魂得到撫慰。

其次是對「社會支持」的渴求。學者Ann Masten指出，穩固的人際關係是心理韌性最強的依託。即使是虛擬的關係——不管是與炭治郎出生入死的伙伴，還是歌詞中那句「你有我在這裏」——都能讓我們感受到「有人挺我」的溫暖。研究指出，角色、歌手或創作者與受眾之間那份單向卻真摯的連結，確能紓解孤獨感並滿足情緒需求。儘管這種連結比不上真實的親密關係，卻遠比世俗的泛泛之交優勝。

專題：暗夜微光，心之韌度 | 流行文化的療癒力 |

在下雨的夜晚 “Let Us Go Then You and I”（續）

我們也可以從「敘事傳輸」(narrative transportation)的角度去解釋。當我們完全沉浸在故事裏，大腦會暫時把角色的經歷「借」給自己，通過角色去感受和思考。研究顯示，比起刻板的說教，這種沉浸體驗更能發揮潛移默化的作用。透過故事，我們伴隨角色一起走出低谷，重建生命的意義。看完一集動畫或聽完一首歌，總覺得內心多了幾分力量，因為我們已在不知不覺中，撕下了否定自我的標籤——將「我是個失敗者」的沮喪，轉化成「我還得努力走下去」的覺悟。

最後，「創傷→堅持→勝利」這條經典敘事線之所以歷久彌新，正因為它觸動了我們內心最根本的渴求：希望。失敗不是終點，凡事皆有轉機。流行文化把這份「平凡魔法」放大，讓我們恍然大悟：原來韌性就藏在你我的日常之中。

當我們為炭治郎落淚，或跟着歌手輕唱「放心去吧，你有我在這裏」時，我們並不是在消費娛樂作品，而是在給自己枯竭的心靈充電。別忘了，你就是自己人生的主角——那個哭過、痛過，但仍選擇擦乾眼淚走下去的人。下次低潮來襲，不妨躲進一首好歌或一齣好戲，為自己喝采、打氣，因為「心理韌性」從來不是什麼艱澀的大學問，而是藏在我們最愛的流行文化裏，等着我們去發現、去實踐。

現在再聽“Let Us Go Then You and I”，那抹恬淡的憂傷仍在，但內心也多了一份笑看風雲的從容。謹將這篇文章送給同樣喜歡流行文化的你，就讓我們一起「放心去吧」！

參考資料：

1. Cohen, J. (2018). Defining identification: A theoretical look at the identification of audiences with media characters. In R. Wei (Ed.), *Advances in foundational mass communication theories* (pp. 253-272). Routledge.
2. Green, M. C., & Appel, M. (2024). Narrative transportation: How stories shape how we see ourselves and the world. In Gawronski, B. (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 70, pp. 1-82). Academic Press.
3. Green, M. C., & Brock, T. C. (2000). The Role of Transportation in the Persuasiveness of Public Narratives. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(5), 701-721. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.5.701>
4. Hoffner, C. A., & Bond, B. J. (2022). Parasocial relationships, social media, & well-being. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101306.
5. Lotun, S., Lamarche, V. M., Matran-Fernandez, A., & Sandstrom, G. M. (2024). People perceive parasocial relationships to be effective at fulfilling emotional needs. *Scientific Reports*, 14(1), 8185.
6. Masten, A. S. (2001). Ordinary Magic. Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.

承載我們的廣東歌

| 臨床心理學家 哈穎瑤



無論心情好壞，音樂一直陪伴左右。

有人主張，失意時多聽積極正面的歌才可改善心情，同時要盡量避免悲傷的旋律，以免越聽越傷心。然而，不少人偏偏喜歡在情緒低落時聽傷感的歌，任由自己沉浸在哀愁之中；待情緒宣洩後，再聽較勵志的歌，讓心情慢慢好轉。未知各位讀者是否有類似的經驗？接下來，讓我們從心理學角度探討這現象背後的因由。

悲傷音樂與情緒調節

研究指出，順應心情來選擇音樂，本身就是一種調節情緒的方式。傷心時，與其強迫自己展現「滿滿的正能量」，還不如讓一首悲歌引導自己覺察並接納情緒；換言之，悲傷時應容許自己難過、脆弱，而不是一味否定或批判自己的感受。心情低落卻硬要聽開心的歌，有時反而會感到不被理解。有趣的是，被理解所帶來的安慰，往往比反覆勸告自己「盡量往好處想」、「快點開心起來」具有更大的療癒力量。

此外，我們會下意識選擇一些反映自身經歷的歌，去呼應痛失摯愛、遭受挫敗、不獲接納等處境下的情緒低潮。當耳邊響起這些彷彿訴說自己人生故事的歌曲時，我們會感到心聲有人聆聽：原來曲詞的創作者與無數素未謀面的聽眾都曾經歷同樣的低谷。剎那間，內心沉重的孤獨感被無形的情感連結所消弭，因為我們發覺，在音樂的國度裏，自己並非孤單一人：這裏有人願意分擔你的痛楚，有人理解你的悲傷。

專題：暗夜微光，心之韌度 | 流行文化的療癒力 |

承載我們的廣東歌（續）

傷感的歌曲雖能牽引愁思，但我們不用承受真實的打擊和代價。這是一個由我們掌控的過程：從聽哪一首到聽多久，全憑一己之意。音樂為我們建立起一個庇護所，讓我們按着自己的步伐，進入並於情緒中暫駐。

悲傷的音樂不僅會勾起傷感，亦常喚起「懷舊」(nostalgia) 這種複雜的情緒。「懷舊」是一種苦樂交織的情緒：一邊流連於昔日的美好，一邊因時光一去不返而心生悵惘。因此，大家聽悲傷的歌時，未必只是為當下的心情找出口，更可能是想重溫內心那些刻骨銘心的回憶。透過回顧這些生命片段，我們得以梳理和整合過去與現在，將記憶拼湊成更完整的人生軌跡。當我們不再受困於過去的記憶，並能從中自我反思、重拾自我價值和意義，便能懷著更大的信心和動力迎接未來。

然而，悲傷的音樂即使能療癒心靈，也不代表每個人都能獲得相同的安慰。個人性格特質、當下的情緒狀態和環境因素，都會影響我們能否從音樂中找到慰藉。值得注意的是，研究發現我們運用音樂調節情緒的方式，與心理韌性有密切關聯。悲傷的音樂是一把雙面刃：既可撫慰心靈，亦可能在不經意間變成促使我們「反芻痛苦」的媒介，讓我們跌入痛苦的漩渦。若我們只利用音樂來逃避現實，任由自己沉溺於反芻思維，反而會對心理健康造成影響。因此，我們應多留意聽完悲傷音樂的心情和反應。過些時

間後，若心情略有放鬆，情緒得到釋放，思緒得到沉澱，那麼悲傷音樂對你來說，能發揮滋養心靈的作用；相反，若發現自己內心更加糾結，並深陷於負面情緒的惡性循環中，久久無法抽離，你應該按下暫停鍵，從這個情緒空間抽身，好好休息一下。

那些懂你的歌詞

廣東歌之所以如此動人，是因為寫實的母語歌詞更能反映我們內心的幽明。有些充滿詩意的歌詞，能在聽眾的腦海中勾勒出鮮明的意象，產生更大的感染力。尤其是當歌詞的意境與自己的個人經歷交疊時，更容易喚起深藏的記憶和感受。這些歌詞能幫我們將內心那些莫以名



狀的複雜情懷提煉成文字，為無處安放的情緒提供了一個出口。

歌詞不但陪伴我們經歷傷痛，給予安慰，也能在適當的時候賦予我們走下去的力量。有些歌詞並未一面倒的灌輸正能量，反而着重刻劃生活中各種迫不得已、無可奈何與身不由己的處境。這些歌詞以寫實的手法提醒我們，感到失落、遺憾、無力，都是很正常的情緒反應。當情緒得到理解和認同，我們更容易面對自己的內心，也有更大的空間去沉澱和思考。有時，歌詞只道出了人生的無奈，卻沒有提供應對方法，但在反覆聆聽的過程中，我們可能會產生一些想法，探索出更豁達的處世之道。例如，面對人生的無奈與限制，我們仍能接受世事不

似預期，仍能嘗試用不同的眼光來面對；又或在回首前塵時，能慶幸自己熬過逆境，並為那個一步一步走過來的自己鼓掌。這種反思經驗不僅是我們整理情緒的過程，更是重新站穩腳步的契機。

當然，在大家的歌單中，勉勵人心的歌也是絕不可少的。每個年代都有屬於那一代人的勵志金曲，而這些歌總能在重要的時刻，喚起我們不屈的鬥志，提醒我們不能在逆境中輕言放棄，要相信自己，憑自己的「一雙手」開拓前路。當我們反覆聆聽激勵人心的歌詞，當中正面的人生態度和信念會慢慢在心中發芽，讓自己獲得接受挑戰的勇氣，並淬鍊出面對和克服逆境的能力。



「命運是對手 永不低頭
從來沒抱怨半句 不去問理由
仍踏着前路走 青春走到白頭
成功只有靠一雙手」——《信》



「我知一雙手 只要握成拳頭 能捱下去
哪怕我 面容極蒼白 拒絕疲累
追 追不到 也得追
成就最渺小的壯舉」——《一雙手》



同一首歌，同一闕詞，落入不同人的耳中，會有不同的理解和反思。希望你的療癒歌單，能成為一點燭光，引領你走出困境、重拾衝勁，並為你注入勇敢前行的力量。人生有起有跌，無論順逆，總有廣東歌陪我們一起渡過。

參考資料：

1. Garrido, S., & Schubert, E. (2011). Negative Emotion in Music: What is the Attraction? A Qualitative Study. *Empirical Musicology Review*, 6(4), 214.
2. Koehler, F., Schäfer, S. K., Lieb, K., & Wessa, M. (2023). Differential associations of leisure music engagement with resilience: A network analysis. *International Journal of Clinical and Health Psychology: IJCHP*, 23(3), 100377.
3. Sachs, M. E., Damasio, A., & Habibi, A. (2015). The pleasures of sad music: a systematic review. *Frontiers in Human Neuroscience*, 9, 404.
4. Taruffi, L., & Koelsch, S. (2014). The paradox of music-evoked sadness: an online survey. *PLOS One*, 9(10), e110490.

心理資訊站

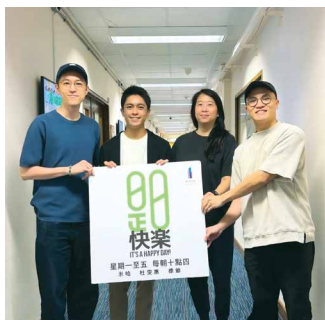
最新消息

講座



社會福利署臨床心理服務科獲葵青區小學校長會邀請，與110位校長及老師進行交流，分享兒童大腦發展與使用電子產品的關係，並探討如何引導兒童在數碼時代與科技建立良好互動，全面守護學童的精神健康。

電台訪問



社會福利署臨床心理服務科繼續與香港電台第一台節目《是日快樂》合作。在2026年6月10日、6月24日、7月8日、7月22日及9月2日播出的節目中，臨床心理學家與主持人探討親人離世、失戀、放手讓孩子解決問題、男子氣概及父母開學壓力等生活課題，希望陪伴聽眾度過人生的種種轉變，好好守護自己的心理健康。



最新出版



書籍及小冊子

《家伴成長 心伴同行》

<https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/cps/ppe/pcpsps/psbooks/>



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 // 第九期
二零二六年十月

編撰 | 社會福利署臨床心理服務課 (六)
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10月

版權所有 • 不得翻印

