



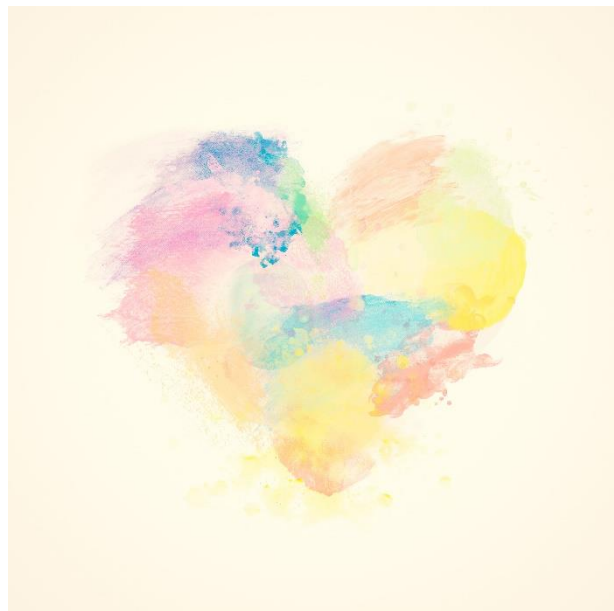
明愛樂協會  
Caritas Lok Heep Club  
戒毒輔導中心



2022 年季刊(一)

主題：疫下·回到當下

---



### 序言

疫情之下，我們焦慮著各種大小事，可能是食物儲蓄的憂慮，可能是染疫後  
的去向...。在表面的現象背後，我們一次又一次捲入了「恐懼」的旋渦，這  
無不與我們過去的創傷有關，疫情所觸動的，是我們心裡面的「不安感」。  
而在這般紛亂的擾動下，關鍵的，是仍然能夠回到「當下」。它可能是你的  
呼吸，你的身體感覺，或者是你眼前最真實的人...。在一次又一次回到當下  
裡，我們既戰勝了不真實的恐懼，也重新得到生命裡最珍貴的 — 家庭關  
係。

## 創傷是記憶，卻不只是「過去」

嘉賓：林碧君女士  
(臨床心理學家)



創傷最簡單的定義，就是發生在某人身上的某件事，引致心理或身體上的傷害。

更重要的是，這種傷害性經驗往往深入記憶之中，即使當事人已經遠離那令他/她受傷的環境，萬一又遇上一些情境勾起回憶，痛苦的經歷又會重新經驗一遍，仿佛沒完沒了.....人也變得越來越「敏感」，處處躲避，生怕有一天「防線」又突然崩潰.....旁人不明白箇中苦處，愛莫能助。

很多心理治療，都集中在「脫敏」——讓當事人從那些引起創傷回憶及情緒反應的外界刺激中「脫勾」——期望有一天即使回憶又來「突襲」，也能減低情緒波動和心理不適，對曾受創的心有莫大幫助。

這種治療主要針對「回憶」。然而，創傷一方面是「過去的事」，另一方面也是「現在」和「未來」的事——痛苦的過去最容易像黑洞般吸掉人所有的心靈力量——腦中不斷重映著痛苦的畫面，讓人倦得無法憧憬未來.....

創傷經歷更會令人忘記了「現在」——不自覺地在生活中不斷重覆過去的「創傷事件」及「互累關係」——因為對當事人來說，只有讓「最熟悉」的人和事件一再出現，才能獲得安全感，儘管這種不穩定的安全感，實際上只是過去痛苦的延續。

踏出治療創傷的第一步極不容易，但絕對值得嘗試，因為每一個人都有權擁有完整的昨天、今天和明天。

## 現在·疫下的回歸

阿威(戒毒康復者)  
喜樂(康復者家人)



### 感到忙碌與辛苦，但卻得到前所未有的喜悅

阿威，三十五歲，戒毒康復者，已婚及育有兩名兒子，以往因吸毒影響健康及家庭關係。

\*\*\*\*\*

我是家中唯一的經濟支柱，以往忙碌於工作，但間中亦會埋怨自己工作上的辛苦及太太。直至本年二月，十二歲的兒子染上新冠病毒，太太於兒子確診後三天也確診。當時，我感到非常徬徨，只能見步行步，陪伴他們坐疫監及照顧家人。每日的工作，便是煮早餐，不到一會兒又要煮午餐及晚餐，更要做多項家中雜務，從未試過這麼忙碌！

半個月照顧染疫家人當中，雖然感到忙碌與辛苦，但卻得到前所未有的喜悅。以往，我只會感到自己工作上的苦況，原來太太在照顧家庭上的辛勞比自己工作上所面對的不遑多讓。自己在工作當中仍有“落場”的時刻，而太太卻沒有停下來的機會。此外，在疫情中難得有機會可多點時間陪伴兒子及與他玩耍，當中增進了我與兒子的感情，我與兒子也非常享受當中的相處時光。現在，我會去更體諒太太，更珍惜與家人相處的機會。

## **疫情看到女兒三百六十度的轉變，令我既感恩，亦感動**

喜樂，五十一歲，是一位康復者的媽媽，以往總是非常擔心女兒，女兒吸毒時擔心她健康，戒後亦擔心她能否照顧自己。女兒現時三十二歲，操守了三年多。

\*\*\*\*\*

第五波疫情當中，我的丈夫及外家各人相繼感染新冠病毒，使到我不禁緊張及焦慮起來。但難能可貴的，是我感受到女兒的成長。以往女兒總是不太理會我，對家庭也很少去表達關心。但疫情中，女兒常向我們囉唆，吩咐我們要勤洗手及消毒，好像“管家婆”一樣。當父親染疫及要與我一起自我隔離時候，更常會致電關心我們，問候家中情況、家人病情及有什麼需要，並自發購買物資擺放到我家門外。最深刻的一次，是女兒向我提供一條為隔離人士提供醫藥及物資服務的熱線，但我多次致電亦無法接通。當女兒知道有關情況後，二話不說便協助打通有關熱線為我們作登記，相信她也必定是下了一番苦功。

今天，我看到女兒三百六十度的轉變，看到女兒調轉頭為父母而著緊，看到女兒對我們的愛。這一切不禁使我甜在心頭，亦非常感恩疫情當中看到女兒的成長。

## **社工李寶康訪談後感**

在疫情中，如果只放眼當中的焦慮及失去的東西，只會將過去傷害性經驗延續。若我們能把握現在，尋找當中正向經驗，與家人一起共渡難關，便能把困境轉化為生命中最珍貴的經驗。

# 停·回到當下

社工樂韻姑娘



假若大家有緣看到這篇文章，想邀請您稍為慢下來，坐在一張有椅背的櫈或沙發上，或許聽著柔和的純音樂，也可以加上一杯和暖的飲品在旁.....。

(一)首先，容讓自己有三個的呼吸.....可以合上眼睛留意一下自己的心，感覺一下自己的心田..... 有什麼感受在裡面?.....嘗試用一種天氣去形容內裡的情緒，是晴天、陰天或是下雨天呢？

(二) 然後慢慢張開眼睛，問問自己這個情緒天氣圖告訴自己什麼？最近有一位組員同我分享，她的情緒天氣圖是陰天，厚厚灰色的雲將近下雨。原因是她在疫情期間，很憂慮女兒會受到感染。相信大家對這位母親的分享很有同感，我們總是逃不免焦慮、擔心的狀態。

(三) 邀請您看一看上圖的圖畫，您第一眼看見什麼？

有人第一眼看見是一名女巫，有人卻看見高貴的淑女。原來可以看出絕然不同的角度是在乎我們將焦點擺放在什麼位置。如果我們的焦點總是投放在我們掌握不到的地方，如：每天數以萬計的確診人數、居住大廈的受感染的住戶數目、衛生清潔用品的供應是否足夠等等，我們逃不開被焦慮及惶恐所籠罩，就好似每次都是看見『女巫』一樣。

(四) 此刻讓我們一起轉個焦點(focus)，齊齊記四個英文字母  
“ CARE” ，關顧自己及身邊的家人/朋友。

**Connection (連繫)** 常常與家人及朋友保持連繫。當發現在疫情下，自己的心情又被恐懼所控制時，提醒自己停下來，然後有三個的呼吸.....送一個微笑給自己，將憂慮轉化為動力去主動關心家人，慰問有需要親友及朋友。

**Appreciation (欣賞)** 因疫情的關係少了外出，一家人見面相處的時間比以往多了很多，接觸更緊密，故此，一家人彼此的包容、體諒及互相欣賞更加少不了呢!

**Relationship (關係)** 也因疫情的緣故，一家人也增加了機會去建立、鞏固夫婦及親子關係。有一位爸爸表示以往忙於工作，甚至經常加班晚歸，到現在在家工作，才感受到太太平日的忙碌，一方面打理家務；另一方面又要督導在家上網課的孩子，真令人吃不消、抖不過氣來。現在，他對太太多了一份明白及體諒，不再埋怨，甚至主動的協助。

**Easy-going (從容)** 正所謂：『山不轉，路轉；路不轉，人轉；人不轉，心轉。』環境我們改變不來，我們可以改變心境。疫情下提供了一個環境培訓我們學習一種從容態度，不慌不忙的去面對每天的挑戰和變更。

最後，剛才在文章提及的組員，她在疫情期間，很憂慮女兒會受到感染，終日活在憂慮中。後來我邀請她回想一件開心的經驗，她立即想起去年與大女兒、家姐及姐夫去海灘玩。當日的天氣、溫度及女兒的笑臉仍然歷歷在目，頓時她的心情變得開朗，滿面笑容，並且已計劃今年夏天與女兒再去海灘遊玩。由此可見，當我們感到焦慮時，只要嘗試轉個焦點，頓然變得豁然開朗，雲上太陽仍在。