



互累症 · 反思的愛

互累症 · 反思的愛

前言

明愛樂協會於 1968 年成立，在處理吸毒問題上，一直重視家庭的參與。我們深信，吸毒問題並不是一個人的處境，而是在家庭裡的互動，在文化裡共同故事。

「互累症」是本會家人常有的一種處境，因為家人總不知道如何改變到吸毒問題，因而竭盡所能的去付出。他們很多時感到身心疲累，因為好像總見不到曙光。

然而，曙光更多時不在外面，而在於我們的反思，它可以突破到家庭關係與吸毒問題。在這次 53 週年活動，我們嘗試透過各種表達性藝術及現場的親身互動，希望帶出「反思的愛」之重要性。

願家人和業界同工，都能一起體會到這份連繫。

明愛樂協會高級督導主任

張惠儀

目錄

	如果煲湯可以重來	4
	學習篇：從一個故事理解互累症	
	▷ 第 1 步：「關心」背後的互累症	6
	▷ 第 2 步：互累症的結果—「失去理解」	8
	▷ 第 3 步：反思的愛—「唯有理解」	10
	體驗篇：一起體驗反思的愛	
	▷ 第 1 步：「關心」的背後	12
	▷ 第 2 步：失去理解	14
	▷ 第 3 步：反思的愛	18
	實踐篇：在你們的生活裡行動	26

如果煲湯



可以 重來

家庭關係，可以比喻作煲湯。我們依據以往別人教導的食譜，用心地想要將最好的湯去煲出來。但有時候，花了半個人生，才發現問題愈來愈多，味道原來不對。

有時我們會想整鍋湯不要，不想再去投放心機（不然會感到太多痛楚），但有時，我們或會想細心研究，究竟是哪裡出了問題——這個是反思的開始。

是不是配料放得太多，令裡面太擠擁，沒有適當地發揮食材的味道？我們有時或不了解，原來每個食材都有自己的味道，對他有足夠的信任，嘗試去了解真正的他，會比太多自己的干預好。

又或者，會不會我們太擔心湯沒有煲好，於是一次又一次開蓋去窺探，但令他本來在逐漸建立的私隱和自尊，一下子像煙一樣消散？我們想

要他獨立，卻忍不住闖入他人的獨立世界。

至於配料太少的湯，則可能會淡而無味，沒有感受到愛，沒有感受到被投放溫暖和精神，人生便會感到匱乏，感覺自己可能不是很重要。或者種種原因，都可能會令他想要用毒品去作自我調節。

煲湯是一門學問，需要時間，配料太多或太少，都會令湯的味道不如理想。這永遠也是為人父母的矛盾，我們永遠不知自己是否做得太多，或者太少。我們不知道他幾時像從前一樣需要我，又或者幾時不再需要。

而更多時候，其實是，我們自己真的不知道怎樣煲，因為我們自己童年時都沒有品嚐過一鍋恰當的湯。我們只是依照以往的食譜，去做到自己所認為的最好、最好（這是父母的偉大）。每當去到這個位置，我都向眼前陷入深深悲傷的家人說：「這是一份很大的失落、無助感，因為我們都不知怎樣做... 但我們因為能夠接受自己不知道，才可以開始去反思怎樣去知道，怎樣去了解對方，去了解自己。這永遠不會太遲。」

這就是反思的愛，它在吸毒者的家庭裡尤為重要，因為愛比毒品更能帶來滿足感。

社工陳偉廉

精神分析取向心理治療師

學 習 篇：

從一個故事理解互累症

第 1 步：「關心」背後的互累症

為人父母，每當見到兒女有事，我們總會想去「關心」他們。當驚覺到兒女突然變了，變得不像以前了，我們會想盡一切辦法去關心他們，希望他們再次變回以前。

淑儀自從發現兒子吸毒後，她開始經常詢問兒子有沒有吸毒、每天監視他的生活有否晚歸、在心情不好時訓話他過往吸毒的問題 ...

雖然淑儀感覺自己是在關心他，但亦不得不承認，這份關心是充滿著憤怒和操控的，因為她只是想要兒子**回復原狀**——按照自己的期望，而不是想理解現在的他。

這樣，淑儀並不是在「關心」他，而是在傳遞她心裡面無法承受的感受。只要淑儀愈憤怒、愈失望，她就愈需要依賴兒子的改變，去填補自己的失落感（形成互累症）。

互累症 的表徵



第 2 步：互累症的結果 - 「失去理解」

我們對於兒女的理解，很多時往往在於他們有沒有聽自己的話。只要他們按我們的說話去生活，我們就感到安心，感到他就完成了他的使命了。然而，究竟這是為了他們，抑或是為了我們自己？

淑儀與兒子從小到大的話題，總是在交付和擔心他要做這些事情、那些事情。他們之間很少像兩個成年人般去對話，比如淑儀很少去說自己的生活（因為淑儀整個生活都是兒子），而兒子也不會訴說自己的心事（因為淑儀只會給予自己的看法，很少想要理解兒子的想法）。即使相處了三十年，感覺好像很近，但其實很遠。

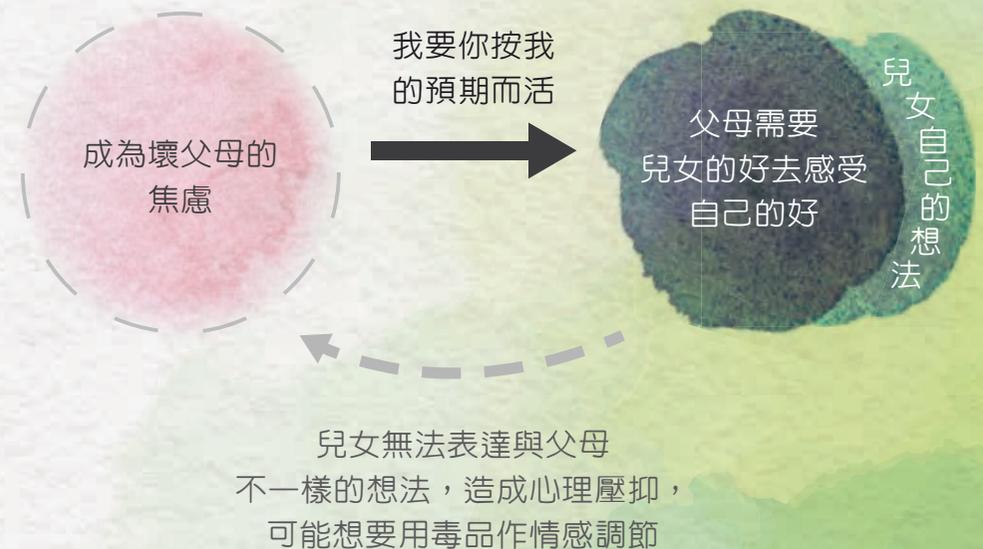
我們儘管有很多的爱，但維繫這份爱的方法，卻往往總是得一個自己的角度：「因為我係阿媽，所以我當然會……」。我們習慣了從父母的角
度去思考，去要求他們如自己所想的去生活，卻忘記了他們已經是有獨立心靈的成人，不再是需要受「照顧」的嬰孩。我們太過依賴他們的好，才能覺得自己是好父母，亦即——「他好，我才能好」。

長大後，要是仍有太多的干預，他們就會感到心靈被父母的焦慮所填滿。他們會好像為了你而活，於是需要壓抑掉很多跟你不一樣的情感和想法（因為你不想理解）；長期下去，就會形成莫大的心理衝突，或需要使用毒品去作情感調節。

然而，相比起毒品，你對他的重新理解，永遠才是最好的情感調節。

這就是反思的愛之意義。

互累症的運作和結果



第3步：反思的愛－「唯有理解」

這個故事的結局是怎樣呢？在輔導的過程裡，淑儀重新反思了自己和兒子的關係，發現到他們好像很少真正的溝通、談話，每次她都會擔心的、憂慮的幫兒子處理各種事情，而不能像兩個平等的人去認識和了解彼此，相信彼此都想為自己的生活負責。

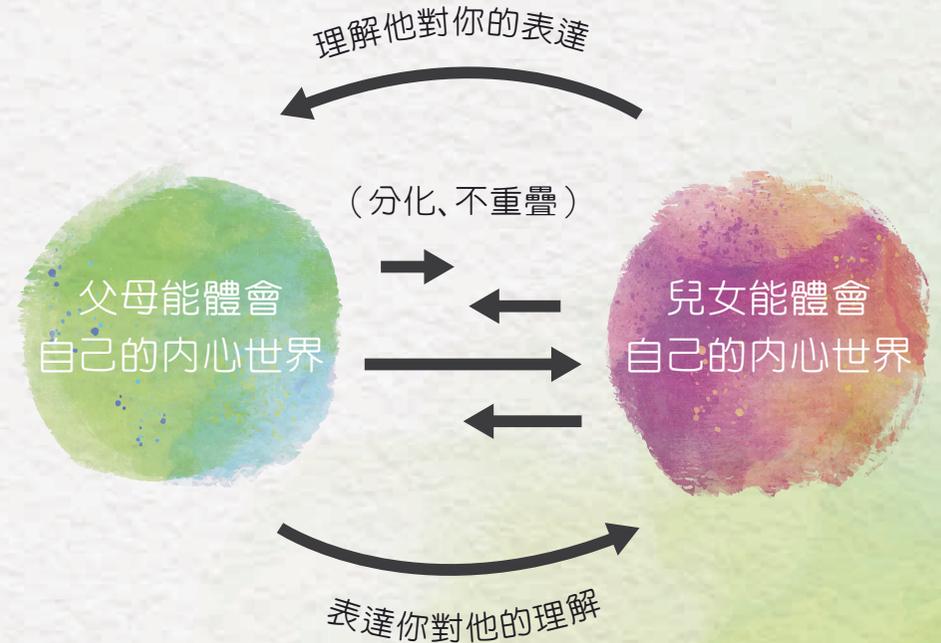
歸根究底，原來淑儀小時候，都一樣是被簡單化為一個幫家庭付出的女兒（傳統社會一系列對乖女兒的期待），而很少人了解過她自己在想什麼。因此，要是淑儀自己都沒有被人理解過，她自然會用自己覺得最好的方式，去對待兒子（這亦是父母的一份偉大）。不過，兒子想要的，其實是……

母親不再以乖不乖、好不好去看他，而是去了解他的內心世界是怎樣，立體地去看見他，尊重他如一個有獨立想法的成人。

同時，兒子也很希望，母親不再以稱不稱職、好不好去看自己，而是多分享她的內心世界是怎樣，將重心放回自己的感受和生活，覺得自己重要——而不再是透過兒子的好，去覺得自己重要。

這是他心裡——最渴望擁有的家庭溝通。

互累症的修復



(同時，也嘗試分享你自己)

體驗篇：

一起體驗反思的愛

為了促進兩個人之間的**真實溝通**，我們舉辦了一系列的表達性藝術活動，希望可以促進這個過程的領悟。即使大家沒有親身參與這個過程，仍可透過作品與文字，對自己的關係進行反思。

第 1 步：「關心」的背後

以往我們一直在忙著關心兒女，在擔憂和操心各樣事情。要是靜下來，
將你真實的感受，用藝術表達出來……

你會看見什麼？



黑色旋渦（流體畫）

黑色的漩渦比喻令家庭陷入漩渦當中的絕望情緒。而且漩渦的威力巨大無比，很有破壞力，令家人痛苦不堪！

Anita

第 2 步：失去理解

父母的世界

為什麼總是「他好，我才能好」？為什麼當他不好時，我的整個世界彷彿都會瓦解？我們是否很害怕，如果自己不是一個好父母，我就什麼都不是？



力竭聲沙（流體畫）

我嘗試很多方法讓他改變，但全部都沒效。我曾經覺得，他的一切都是我的錯，我很害怕沒有做好母親的職責，我有時會感到自己好像一無所有。

玉珍

兒女的世界

面對著父母無時無刻的關注，兒女裡面的感覺是怎樣？

花·結（拼貼畫）

表面上呢一束花好似好靚咁，但其實呢一切都係假像，佢係隱藏咗許多傷痛同心結（係花嘅後面）。嗰我媽咪嘅強權式管教下，我被迫要做到自己好似正常咁，佢話要我變乖，要我融入呢個社會，但其實不過要令我抑壓自己嘅過去，消失喺人群中，失去咗自己。

匿名



天國之梯（拼貼畫）

屋企人對我有許多期望，有許多原則希望我去跟隨，想我成為一個有作為嘅人。我知佢係為我好，但我其實仍然喺水深火熱之中，喺茫茫大海之中隨波逐流，個人好迷茫，好混亂。佢咁好似在天上嘅雲一樣虛無漂渺，而佢嘅期望有時就好似上天國一樣咁遙遠。

Alex

第 3 步：反思的愛

父母的世界

我過去的成長怎樣影響著我？我現在的生活又怎樣影響著我？

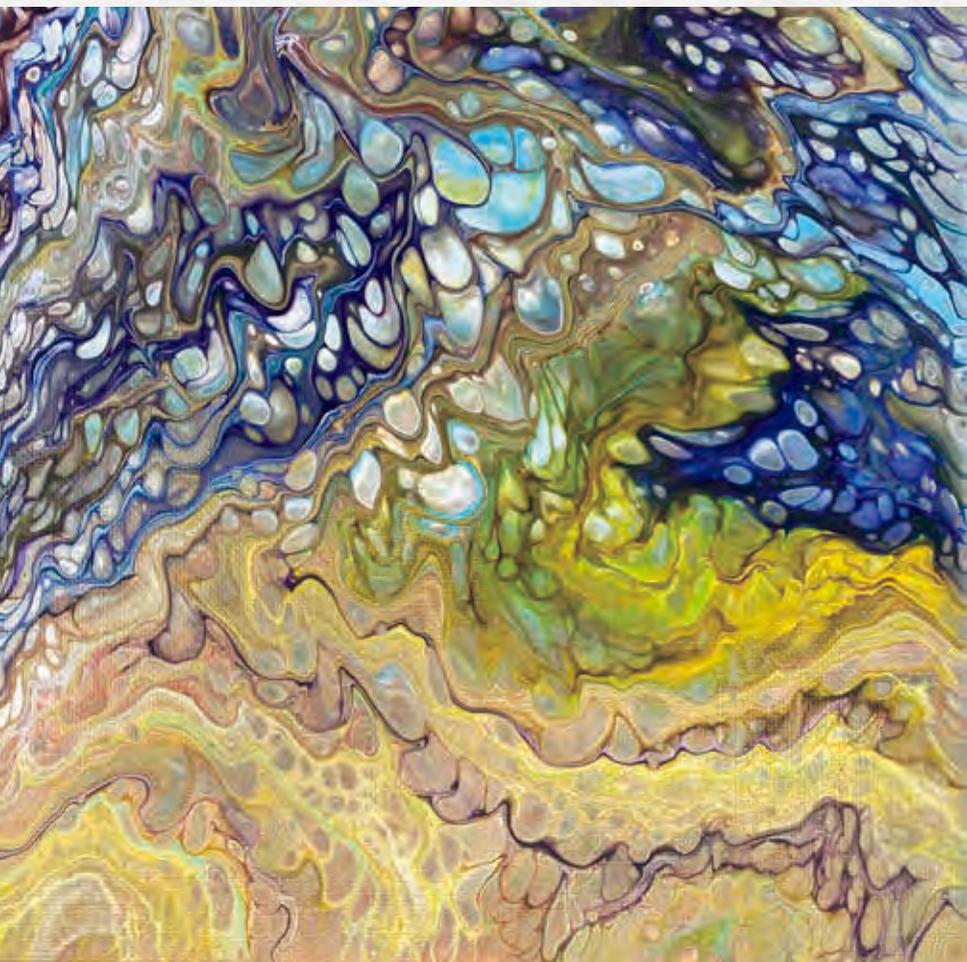
我到底是一個怎樣的人？我想要的是什麼？ ...

希望在寧靜中 找到光明（攝影）

我已放下以往只去滿足兒子的想法，現時亦會抽空去追求寧靜的生活。我想找到我自己。

蘭姐





回想那時日（流體畫）

自小我是一個很聽話的人，不懂表達自己的需要，只懂得跟隨父母的意願，做事按步就班。可能因為自己的單純，有時都會與兒子有距離，不知道怎樣去理解他。

倩如



從簡單開始（流體畫）

自己是一個普通的、聽父母話的人。自己接受教育的機會很少，很早就出來社會工作。我的童年沒有什麼慾望，當時社會的物質貧乏。我都是到現在，才懂得客觀分析，懂得從別人的角度去思考。人有時簡單，但有時也很複雜。

周太

兒女的世界

兒女過去的成長怎樣影響著他們？現在的生活給了他們怎樣的影響？

他們到底是一個怎樣的人？他們想要的是什麼？ ...



花圈下的蛇（拼貼畫）

我細個就係太乖，太聽話，一味聽媽咪講要做咩唔做咩，完全忽視咗自己需要，完全無諗過佢嘅要求係唔係合理。而家諗返都覺得自己好傻好蠢。我呢幅畫係一個花圈下面嘅蛇，象徵著要尊重非傳統嘅聲音。我希望自己能搵番自己，留意自己嘅需要，而唔係活係其他人嘅影子下。

匿名



兒子童年艱苦的生活（攝影）

回想到與兒子年幼時過著艱苦的生活，
也許兒子因為在生活上得不到滿足，
導致去吸毒。

蘭姐

實踐篇：

在你們的生活裡行動

沒有反思的溝通，叫即時反應，無法加深彼此關係；有反思的溝通，叫反思回應，可以促進關係成長。

第 1 步：基本前題—接納

首先要接納自己都是一個人，都會有無法反思的時候，如果是在這個時候，可以先做一些自我關懷，令自己放鬆的方法。請記住，先令自己舒適，才是最重要呀！

第 2 步：核心態度—界線

永遠緊記兩人的界線，各人都要為自己的生活負責。

一方面，讓自己不要為他的生活負責，即——知道自己要拒絕他的不合理要求，例如借貸等；另一方面，也讓他不要為你的生活負責，即——知道自己不應該控制他的生活，不應該試圖控制他的意願（而只應真誠地理解他）。

當有了界線，你們就成為了獨立的個體，溝通才有了互相理解的基礎，而不再互累！

嘗試



靜靜地獨自
深呼吸



做自己喜歡
做的事情



去公園行行

減少



衝動的
傷害彼此



利用彼此去
情緒發洩



勉強要即時解決
這個衝突

嘗試



讓他為自己的
生活負責



讓你為自己的
生活負責



為獨立自主而
感到自豪

減少



無條件地
付出



長時間關注和
進入他們的
生活



以他為自己的
世界中心

第 3 步：溝通的前奏—提問

在我們下任何判斷之前，多好奇地去問他們的感受和想法，讓他們有更多機會去表達自己，也讓你自已有機會了解他們。

溝通之道，在乎互相深入的理解，而不是只為了提出自己的意見，控制要對方跟隨。

第 4 步：進行溝通時—表達你的理解

重視溝通的品質，多於改變他們的行為。要是你感到擔心，就告知他你的感覺，同時也清楚知道——你告知他，只是為了讓他理解你，而不是為了影響他的決定。

然而，更重要的，是告知你對他的理解，你體會到他有著跟你不一樣的感受，並盡可能詳情的去形容和描述他的感受……

溝通不重視結果，只是重視「被明白的那一刻」，因為那才是對他最大的支持！



第 5 步：最後的功課—分享你自己

為人父母最容易忽略的，就是分享你自己。我們很少會向兒女分享自己，因為我們好像總要是父母，而很少是自己。

但其實，兒女是想聽到你的內心世界，想看到你作為父母的另一面。只有這樣，他才能知道父母也有軟弱無力的時候，也會像人一樣有自己的喜怒哀樂，也會跌倒，也會感受到痛苦。

只有這樣，你們才能從家長式對話，轉化為——兩個人的彼此理解。

嘗試



減少



明愛樂協會服務簡介

明愛樂協會於 1968 年成立，多年來一直致力服務全港各區，是一所以家庭介入和創傷工作為本的戒毒輔導中心。

服務目標

1. 協助吸毒者戒毒及處理相關問題
2. 協助戒毒康復者維持操守
3. 協助吸毒者 / 康復者和其家庭處理家中吸毒問題
4. 提供預防吸毒之教育活動

服務對象

1. 吸毒者
2. 戒毒康復者
3. 受家人吸毒問題影響之人士
4. 關心吸毒問題之公眾人士

服務特色

本會應用家庭系統綜合介入模式 (I-FAST) 進行個案輔導，強化家庭功能以協助吸毒者定立戒毒康復計劃，亦協助家人更有效能地處理家中相關問題。我們亦以創傷知情照顧 (Trauma-informed Care) 的角度理解個案，協助他們了解創傷與自己的關係，得到深度的療愈，從而達致長久穩定的康復。

服務單位

香港中心
香港中心灣仔軒尼詩道 130 號
修頓中心 12 樓

☎ 2893-8060 📠 2574-1726
✉ fslhchk@caritassws.org.hk

九龍中心
黃大仙東頭邨耀東樓地下 1 至 4 號

☎ 2382-0267 📠 2383-0983
✉ fslhckln@caritassws.org.hk

📞 Whatsapp 9120-4747

🌐 <http://www.caritaslokheepclub.org.hk/>

📘 [caritaslokheepclub](https://www.facebook.com/caritaslokheepclub)



鳴謝：

何世柱先生 GBM, GBS, SBS, OBE, MBE, JP

明愛樂協會諮詢委員會

周文亮先生（主席）

麥肇敬醫生（副主席）

黃偉雄先生（副主席）

邵日坪先生

張永發醫生

梁崇斌醫生

勞振威醫生

廖成利律師

張大衛先生

林綺雲女士

黎永開先生 JP

閻德龍神父（明愛總裁）

出版：明愛樂協會

督印人：張惠儀

作者：陳偉廉

編輯：王少俐、黎少媚

設計：龍子彥

出版日期：2021 年 12 月

發行數量：500 本

版權所有 不得翻印 All Rights Reserved

