

若沉遇溺： 基督徒與成癮行為

——探討基督徒成癮行為、
輔導進路和防治方法

二零一零年

生命及倫理研究中心文集



目錄

序

「一步一腳印、穩步中成長」的研究中心 3

二零一零年「若沉遇溺」研討會

前言

若沉遇溺：基督徒與成癮行為 陳永浩博士 7
——探討基督徒成癮行為、輔導進路和防治方法 吳慧華女士

主題文章

沉溺問題的心理成因 葛琳卡博士 11

關係成癮 (Codependency) 莫陳詠恩博士 24

專題工作坊

工作沉溺 李耀全牧師 35

——工作狂也是成癮行為嗎？

金錢與投資 吳澤偉先生 44

性與愛 康貴華醫生 48

總結

「若沉遇溺」之後 陳永浩博士 61

研究中心文章

若沉遇溺 吳慧華女士 67

——從《聖經》與十二步看「心癮」釋放

社會抗爭與福柯的權力觀 關啟文博士 78

——基督教角度的反思

報告與前瞻 陳永浩博士 93



「一步一腳印、穩步中成長」的研究中心



會主禮嘉賓 (左起:楊慶球牧師、葛琳卡博士、蕭如發牧師、陳永浩博士、陸幸泉牧師、蔡志森先生、李碧心女士)

二零一零年「若沉遇溺」研討會

若沉遇溺：基督徒與成癮行為
——探討基督徒成癮行為、
輔導進路和防治方法

前言

陳永浩博士、吳慧華女士

序

「一步一腳印、穩步中成長」的研究中心

過去一年，生命及倫理研究中心穩步成長。研究中心建基於有關生命倫理的研究工作，同時也對影響生命價值、道德倫理的社會問題作思辨和分析；在回應當今社會的問題，我們嘗試從倫理角度探討不同議題。

今期文集乃研究中心將本年主辦的「若沉遇溺：基督徒與成癮行為——探討基督徒成癮行為、輔導進路和防治方法」研討會文章彙集出版。五位專家學者分享了沉溺行為的心理成因和處理方法，又探討了助人者與受助者之間容易構成的關係成癮(Co-dependency)問題。同時透過三個專題工作坊：(1)工作沉溺、(2)金錢與投資、以及(3)性與愛，為大家帶來有見地的啟發與實際的討論。是次研討會得到香港華人基督教聯會「同行基金」資助，謹此致謝！

研究中心同工又從聖經與「十二步」(Twelve Steps)探討釋放「心癮」，以供各關心有關議題的人士作參考。而諮議小組成員之一，香港浸會大學宗哲系副教授關啟文博士亦為大家講述社會抗爭與福柯的權力觀。

最後，研究中心特別感謝七位諮議小組成員對研究中心的指導和幫助，計有(排名按筆劃序)：李碧心小姐、陳家殷大律師、張志儉博士、葛琳卡博士、楊慶球博士、鄭順佳博士及關啟文博士。

一年多來，他們不辭勞苦，願意承擔、關心研究中心的事務，義務提點指導。研究中心謹向每一位良師致最高的敬意。此外，研究中心也得到各主內同工、神學院校、友好機構的幫忙，令工作得以順利開展，在此也一併向各機構及友好致意。今後，研究中心將繼續「研究與應用並重，信仰與生活並行」的宗旨，關心社會正面發展，提倡生命價值倫理！



二零一零年「若沉遇溺」研討會

若沉遇溺：基督徒與成癮行為

——探討基督徒成癮行為、輔導進路和防治方法

前言

陳永浩博士、吳慧華女士
生命及倫理研究中心

二零一零年「若沉遇溺」研討會，為生命及倫理研究中心主辦之第二屆研討會，並由香港浸會大學應用倫理學研究中心協辦，以及得到香港華人基督教聯會「同行基金」資助。本屆研討會邀請了葛琳卡博士、莫陳詠恩博士，與超過 170 多名參加者解構沉溺問題的心理成因以及關係成癮。另外，大會亦邀請了李耀全牧師、吳澤偉先生及康貴華醫生在三個專題工作坊與會眾分享「工作」、「金錢與投資」及「性與愛」三方面的沉溺。

沉溺問題的心理成因

臨床心理學家、拉法基金會義務總幹事葛琳卡博士指出，成癮是指任何強迫或習慣性的行為，由於依附某個慾望，而令人不能自由。對某人或事物感到吸引和嫌惡，都可成為沉溺。沉溺的特徵包括耐受性、戒斷癥狀、自欺欺人、喪失意志力及注意力扭曲。容易染上沉溺行為的人一般都是：(1) 未能調節個人的情緒；(2) 未能掌控生命；(3) 有身份危機；(4) 欠缺依附對象；(5) 無法建立有意義的關係；(6) 追求成功的假象；(7) 社交障礙和隔離；(8) 感到百無聊賴；以及(9) 容易因挫敗而墮入絕望等。

關係成癮 (Codependency)

中國神學研究院實踐科副教授莫陳詠恩博士指出，關係成癮是指到與有癮好的人士共處而培育出強逼性的依附關係，此種依附關係不但不能協助對方戒癮，反帶來自毀毀人的後果。關係成癮的人難以建立一

個健康的親密關係，成癮者因為需要「被人需要」，所以會在別人身上製造需要。關係成癮者須要自知自省、破滅英雄神話(非我不可)及認輸放手，藉靠神靠人及多元發展才能痊癒。

「工作沉溺」工作坊

工作坊講者，中大崇基學院神學院教牧事工部副主任，本身亦為心理治療師的李耀全牧師，實際地道出要避免成為工作狂，最重要的是不要忽略身邊的人、事、物，特別是家庭，及排列其優先次序。不要把工作看為生命的全部，更不要因此而忽略了家庭。「平衡」非常重要，當牧者輔導在此方面有困難的信徒時，要按不同人的背景作出對應的幫助。

「金錢與投資」工作坊

香港專業人才服務機構董事吳澤偉先生指出，證券買賣與賭博有其共通點，便是金錢遊戲、操控風險，以及患得患失的心態和追求身心興奮刺激。然而，不同的調查反映，一個真正快樂的人，並不是寄望於金錢。教牧不應忽視有參與投資活動的信徒，可以與一些專業人士合作，教導信徒正確的投資觀念。

「性與愛」工作坊

精神科專科醫生康貴華醫生指，所謂性沉溺是指不能停止的自我破壞的性行為。沉溺行為是一個進程，經常觀看色情資訊會讓人把性與愛分家，慢慢接受一些過往被視為噁心的思想或行為，如戀物癖、戀糞癖、甚至戀屍癖等。要擺脫性沉溺行為，可以參加個人、過來人的互助小組。

從「癮」到「穩」

是次研討會以教牧同工、前線社工、老師以及對相關問題有研究的學術界人士為主，特別著重將各種用於臨床心理的治療法、社會學分析方法與信仰整合，目的是幫助教會，以及具基督教背景的學校和服務機構能應用在個人輔導、心理衛生、靈命培育、生命教育等各方面。很多專家都指出，「癮」並非一朝一夕形成；同樣，要戒除心癮，重建一個平定安「穩」的生命，也不能靠「一時衝動」。希望成癮者及輔導員不要灰心，在脫癮路上，堅定不移，向著美好生活邁進。

主題文章

沉溺問題的心理成因

葛琳卡博士

關係成癮 (Codependency)

莫陳詠恩博士



沉溺問題的心理成因

葛琳卡博士
臨床心理學家
拉法基金會 義務總幹事

整理：李嘉敏、吳慧華、陳永浩

摘要

沉溺行為可以是很廣闊的，除了一般人所認為的沉溺行為如賭博、酗酒等，其實亦指到任何強迫，或習慣性的行為，由於依附某個慾望，而令人不能自由；而對某人或事物感到吸引和厭惡，都可成為沉溺。沉溺的特徵包括耐受性、戒斷癥狀、自欺欺人、喪失意志力及注意力扭曲。沉溺的心理成因是複雜的，當人未能適當地調節個人的情緒；未能好好掌控生命；容易有身份危機；欠缺依附對象；無法建立有意義的關係；追求成功的假象；社交障礙和隔離；感到百無聊賴；容易因挫敗而墮入絕望等，有上述傾向的人都比較容易染上沉溺行為。

引言

一般人都認為沉溺行為會對自己及別人的生命造成傷害，而沉溺的項目大都指到賭博、喝酒、或是性沉溺等常見的上癮情況。但「沉溺」的定義其實可以是很廣泛的。如果我們對一樣物件或一種行為的慾念不能停止，就算不想做，也停止不了，這樣，我們就會進入一個沉溺的狀態。所以，看電視、吃東西等也可以讓人沉溺。

「愛」亦可以讓人沉溺。若我愛的人要離開我，我不希望他離開而用盡所有方法把他留下來，愛到要控制他人，某程度上，這都算是愛的沉溺。¹ 現時，有些家長會過分疼愛他們的小孩，甚麼事情都幫他們做，父母會控制和支配他們所有事情，就算小孩長大後，父母也難以放手，這也算是父母對子女問題的沉溺。

照這樣來看，「信仰」也可能會使人沉溺。信仰沉溺與否取決於相信的方法，坊間的信仰與我們(基督教)的信仰有許多不同之處，坊間的

¹ 類似的沉溺，除了在家庭情況中發生，亦會存在輔導或被助者的關係上，如：「關係成癮」(Codependency，或譯為共依存)。詳見本文集中，莫陳詠恩博士之《關係成癮》一文。

信仰是迷信，人有甚麼問題就去拜神，得神庇佑，得到一些好處。所以，每次當人有需要或害怕時就去拜神。可能基督徒也有這種「迷信式」的信仰方法，因為我們害怕神會懲罰自己，所以每一件事都要做到最好，做到神的要求，就算有時候我們不想這樣做，都會逼自己這樣去做，不能對自己坦誠，也不能告訴別人，要做出一個好的榜樣。某程度上，這些人是沉溺於信仰上，他們的行為不是發自內心真正的渴望，而是基於恐懼，基於擔心別人和神對自己的看法，才一定要做好。

這樣看來，每一個人在不同的情況中，或多或少都有不同程度的沉溺行為。

沉溺的種類

沉溺有不同的種類。人的慾望有兩面：「吸引性」和「厭惡性」。² 吸引性的慾望就是當人做某些事情時，得到某些好處。例如：吃了這東西會令人舒服一點；去購物會令人開心；去賭博會令人有盼望等。而另一種慾望是厭惡性的，它會令人不喜歡去做某些事情，因為做了這些事後感覺不太好或不開心，所以人就不會去做。例如，有些人很怕與人對質，與人對質時，看見別人兇惡，便感到很害怕，所以不會去做這事，而不去做這事可換來舒服的感覺；有些人很怕做功課，一想起要做功課就覺得很煩，所以就不做功課，不想經歷做功課的辛苦，選擇逃避，而當人經常性地逃避時，這就會成爲一種厭惡性的沉溺行為：當人經常性地不去做某件事，雖然他們知道做某件事對自己有好處，但他們都不去做，例如有些人很怕看醫生，就算有病都不去，寧願採用其他方法醫治自己，某程度上他們是厭惡看醫生的沉溺，這是犧牲了自己的健康。

在吸引性的沉溺當中，壓力也可以是沉溺的對象，那壓力如何令人沉溺呢？其實，壓力並不一定完全對人無益，適當的壓力會讓人有推動力，努力工作。但有些人會不斷令自己處於一個高度壓力、緊張的狀態當中，工作對他們並不是最辛苦，反而認為沒有工作做才是最辛苦，去休息放假便生病，他們回到工作地方會自然充滿能力，這也就是沉溺。當我們在高度壓力下工作時，身體就會釋放出腎上腺素，令我們感覺到能量去應付工作，有些人就會沉溺於這種有能量的感

² William B. Irvine, *On Desire: Why we want what we want* (Oxford : Oxford University Press, 2006).

覺中，所以，當他們沒有工作，失去這種能量的感覺時就會覺得不舒服，要重尋這種感覺，再去工作，再回到高壓力的狀態當中。

吸引性的沉溺也有很多其他的例子，憤怒也可以是其中一種的沉溺。有些人喜歡憤怒的感覺，因為在憤怒的過程會人感覺到很有能力，別人會怕他，他想怎樣做都可以，許多人就會不自覺地喜歡上以這種方法去控制身邊的人。

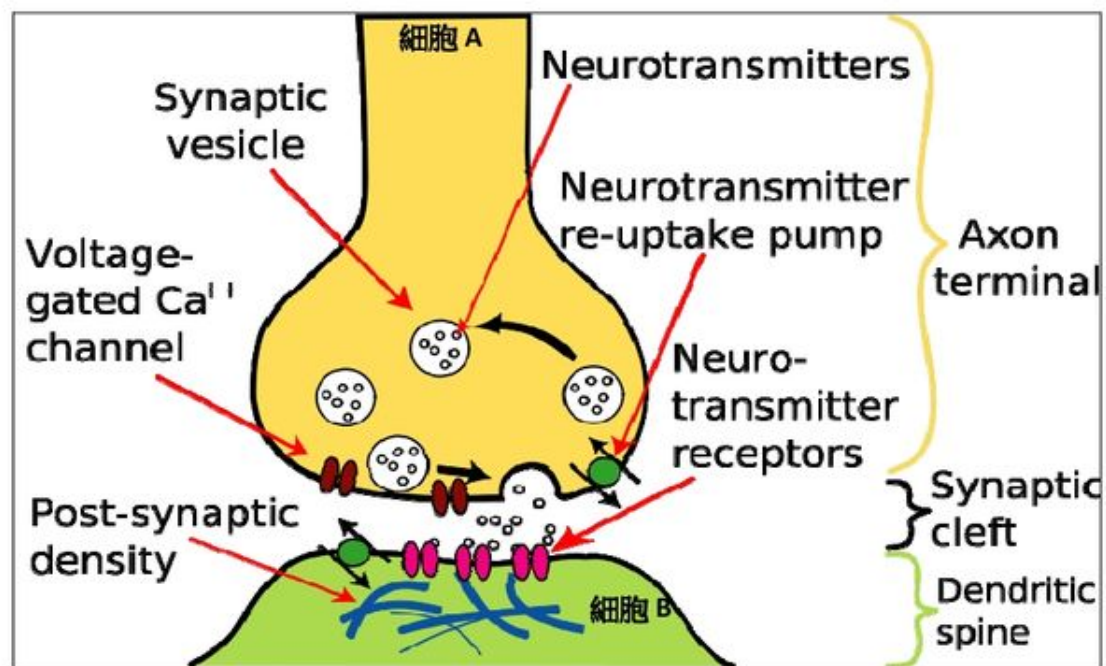
厭惡性的沉溺就是一些我們害怕的事情，例如有些人很怕站出來說話，就算不站出來會對他們不利，他們仍然會逃避。在美國國家心理學協會 (American Psychological Association, APA) 出版的「心理學或精神疾病診斷準則」 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM) 中，有許多形式的恐懼症 (Phobias)，恐懼症就是沉溺的一種。當某個行為讓人感到恐懼和害怕時，便會選擇逃避。其實每個人都可能有自己的沉溺，但很多人不知道自己也有這樣的問題。所以，生活中任何事情或東西都可以成爲沉溺的對象。³

沉溺行為會對大腦神經造成的影響

沉溺行為會對我們的大腦神經造成甚麼影響呢？研究沉溺的學者近年對大腦作出很多的研究。沉溺是一種 **Neurologically Based Disease** (大腦神經的病)，所有沉溺行為進行時會有舒服、開心或滿足的感受，或因為不去做某些事情而感到舒緩，這種舒緩的感覺會在大腦當中成了記憶。因為有了這種記憶，當我們有沉溺行為，又或不願去做某些事情時，這種聯繫會在大腦神經中產生變化，我們會再希望回到那種舒服感受的境況中。所以，當我們不做這沉溺行為時，因大腦神經已經有這種聯繫的存在，這會令到我們產生渴求，很難抗拒不再去做這沉溺行為。這正如心理學所提及的“Conditioning”一樣，我們開始被習慣性地訓練到變成不斷繼續這沉溺行為。例如：買完東西後會得到一種「飄飄然」的滿足感，之後，每當人看見一些漂亮的東西時，就會聯想起如果自己也可以擁有它就會有「颯颯然」的滿足感，於是就要不斷去買東西去得到這種「飄飄然」的滿足感；努力工作會得到上司的讚賞，這同樣會帶給人一種「颯颯然」的滿足感，這會成爲人的動力，使人為了得到這感覺而繼續努力工作。這種感覺聯繫是很強

³ 有關美國國家心理學協會的「心理學或精神疾病診斷準則」，詳情可參以下網址：
<http://www.psych.org/MainMenu/Research/DSMIV/DSMIVTR.aspx>。

烈的，就像烙印一樣，你不需要刻意去想，它會自動浮出來。一旦有了這個烙印就不容易消除。



圖一：大腦細胞神經的连接器

本圖來源：Wikimedia.org: Synapse_Illustration2_tweaked.svg

明白大腦結構和運作可以幫助我們更了解沉溺。圖一所顯示的，是典型大腦細胞神經的连接器。在圖一上方是 A 細胞的發射器，下面是 B 細胞，如 A 細胞要發射訊息到 B 細胞，A 細胞就會發放神經傳送素 (Neurotransmitter) 到 B 細胞，當 A 細胞發射足夠份量的神經傳送素時，就會對 B 細胞產生相關的刺激作用產生警覺。白天當人面對壓力時，A 細胞就會釋放更多神經傳送素去 B 細胞，B 細胞因為收到很多由 A 細胞發出的神經傳送素，便受到相應的影響變成緊張起來，形成不疲倦的效果。相反地，當人在夜深時，A 細胞釋放的神經傳送素有所減少，因 B 細胞收到較少的神經傳送素，人漸漸會冷靜下來，就慢慢進入睡眠狀態。⁴ 有一天當人生氣時，A 細胞就會發放很多神經傳送素給 B 細胞，因為 B 細胞受到太多神經傳送素，以至晚上無法睡眠，因此就會釋放抑制神經傳送素 (Inhibitory Feedback) 給 A 細胞，嘗試去冷靜 A 細胞，漸漸地 A 細胞給 B 細胞的神經傳送素便會減少，人又再可以進入睡眠狀態。

⁴ G. Buzsáki, "Feed-forward inhibition in the hippocampal formation," *Prog. Neurobiol* 22 (1984):131-153.

如果有些人長時間失眠，他們會食安眠藥，安眠藥會令 A 細胞減少發神經傳送素給 B 細胞，當 B 細胞發現太少神經傳送素時就會傳遞刺激神經傳送素 (Stimulatory Signals) 給 A 細胞，提醒它發太少神經傳送素，但因為安眠藥已經令 A 細胞不能再多發神經傳送素，最後，B 細胞只好不作理會，進入睡眠休息狀態。因此安眠藥會影響 A 細胞和 B 細胞的正常操作，如果只是短期 (一兩天) 服食安眠藥，停藥後 A 細胞和 B 細胞的操作就會漸漸恢復正常，但若長期服食有關藥物，A 細胞就會形成對藥物的「慣性」(Habituation)，安眠藥會變慢 A 細胞的反應，長此下去，A 細胞會減少對安眠藥的反應而改變它的細胞結構組織。於是常見的情況是：有些人開始時，只食一兩粒安眠藥就有效，但其後要更多分量才有一樣的效果，這就是慣性使用藥物的耐受性 (Habituation Creates Tolerance)。當 B 細胞發現長期收不到 A 細胞所發出的信號時，也改變它的組織架構，就會建立更多的接收神經傳送素站 (Receptors) 增加其敏感度，務求就算 A 細胞發出極少的神經傳送素時，B 細胞亦可以順利接收。

當有一天停止服食安眠藥後，A 細胞因接收不到安眠藥的藥物而會變得「瘋狂」起來，這是因為平常 A 細胞已習慣受大量安眠藥控制，於是 A 細胞會回彈 (Rebound) 及發放更多的神經傳送素給 B 細胞，B 細胞的接收站因收到大量來自 A 細胞的神經傳送素，B 細胞受到過份的刺激，內裏的系統便變得大混亂，結果這人比未服食安眠藥前，更不容易入睡。這樣的情況顯示出，這人對安眠藥已經上癮了。當沒有服食安眠藥時，身體產生的反應稱為戒斷癥狀 (Withdrawal Symptoms)：在沉溺的過程當中，一開始服食藥物的時候，很有幫助，很舒服，令你很开心，其後，會發現要吃更多才會有效。長期服食後，突然停止，身體會出現很大的反應，覺得很痛苦，於是癮性發作需要繼續服食，這就是沉溺的過程。

沉溺的人之所以會出現戒斷癥狀，便是基於大腦神經影響。許多人戒斷毒癮之後，自己不想再犯，但那種慾望不自覺地在腦海中又浮現出來，因為當曾經上癮過後 (就算已戒除)，大腦神經當中的細胞已經造成改變，產生不平衡的狀態，大腦神經會經常「提醒」你，希望返回之前的狀態，這是一種神經衝動 (Nerve Impulse)，令你有一種渴求，這種渴求是自動產生的。在戒斷的癥狀當中，人因戒斷癥狀而痛苦，身體內會發生很多變化，身體出現不同癥狀，不安，辛苦，不舒服，而且那種慾望會將那樣上癮的東西不斷重複注入你腦海中「提醒，鼓

勵」你再去吃，再去做這件事。人可能會覺得沒有選擇，控制不了自己，因為大腦神經會不斷提醒自己。我們一旦進入了這個沉溺系統當中，就形成一個很大的危機，因為身體會不斷提醒著你去成癮和沉溺。當人一開始嘗試這上癮的東西時，雖然從來沒想像過會上癮的，但一旦開始後，身體感到很多好處，感覺良好，這循環重複幾次後，就建立了一個聯繫。其後，人也會發覺自己不能不做，不做時會覺得辛苦，辛苦時大腦會提醒我再去，這個循環會自動不斷發生，自己的意志也控制不到，以致很多人成功戒斷後，沉溺行為都很容易再次復發。

沉溺的特徵

沉溺的特徵有五個。(1)耐受性(Tolerance)、(2)戒斷癥狀(Withdrawal Symptoms)、(3)自我瞞騙(Self-deception)、(4)失去意志力(Loss of Willpower)，及(5)扭曲注意力(Distortion of Attention)。⁵ 有沉溺情況的人會在一年間出現上列其中三種行為：

1. 「耐受性」：這是指成癮者顯著需要增加物質使用量以達到中毒或所欲的效果，或者繼續原有物質使用量的效果已大幅降低，所以要使用更多。
2. 「戒斷癥狀」：就是當成癮者不去做某些上癮行為時會產生某些癥狀，如感到不舒服、心跳加速，呼吸困難。攝取物質的數量常比此人所意願為更大或更長時期，而成癮者也因著使用物質而放棄或減少重要的社會、職業或休閒活動。縱然當事人已知道自己已有持續或重複發生的問題，極有可能是使用物質所造成或嚴重化的，如明知吸煙或飲酒會令自己更憂鬱，但依然要繼續進行。
3. 「欺騙自己」：沉溺人士會欺騙自己。最普遍就是否認行為(Denial)，不肯承認自己有沉溺，而且會壓抑自己(Repression)，明明知道自己有很多問題，但他都不肯面對事實，甚至完全欺騙自己。另外一種是理性和合理化(Rationalization)自己的行為。沉溺人士會強調事情的好處，例如認為吸煙幫助經濟發展，或者因為自己有問題，可以令身邊的人更關心自己，而且這可以給他

們一個機會去幫助自己。他們會用不同的理由去合理化自己的行為。當他們發覺不能再否認或合理化後，就會逃避(Hiding)。第一種是欺騙自己，所以自己躲起來，但當自己都不能欺騙自己時，就去隱瞞別人，可能答應別人會改變，請求別人給他多一點時間，其實希望隱藏自己的行為，不讓別人知道。另外一種叫「拖延策略」(Delaying Tactics)，對別人解釋自己需要多一點時間去戒癮，或者答應自己多做一個月便會戒癮，這樣可以讓他延遲一個月才開始戒，用拖延策略的人會不斷有下一個更好的理由去延遲戒癮。

4. 「失去意志力」：成癮者常有「我做不來」(I Can't Handle it)以致失去意志力的想法，他們認為自己已經嘗試過很多次戒癮但都不成功，可能自己天生就是這樣，不如接受自己。他們會放棄去戒癮。另一種欺騙自己的情況是「我做得好」(I can handle it)，他們認為自己假以時日一定可以戒癮，所以現在不用急於戒除癮好，而且自己不是個容易上癮的人，現在只是暫時放鬆，之後一定可以戒除。可是成癮之後卻是崩潰(Breakdown)，在最極端的情況下，嘗試過戒不到癮後便會完全放棄，甚至有輕生的念頭，了結生命去逃避問題。
5. 「扭曲注意力」：沉溺的人會扭曲注意力，他們並不認為自己的問題是沉溺，而是把問題放在其他方面來瞞騙自己，以致他們可以在潛意識當中繼續進行沉溺行為。

以食用安眠藥為例：人要愈吃愈多才会有原先的效果(耐受性)；當人一停止服用，身體會覺得痛苦(戒斷癥狀)；當人一開始做的時候，不會感到有沉溺的情況，只會感覺良好和很有效，即使服用次數漸漸增加，自己也不會發覺(自我瞞騙)；當食用的次數愈來愈多，停止食用會引致身體不適時，人已經開始失去意志力，很多時上癮的人會說：「我很想戒，但我戒不到」。他們的意志力不能運行，一旦停止服用，身體所產生的極大反應會令人很痛苦，這種痛苦令人意志力變得薄弱(失去意志力)。

心理學或精神疾病診斷準則手冊中的沉溺行為

究竟心理學或精神疾病診斷準則手冊(簡稱為 DSM-IV)如何描述沉溺行為？在 DSM-IV 中提到的沉溺，主要是關於物質性的，如藥物、酒、

⁵ Gerald G. May, *Addiction and Grace: Love and Spirituality in the Healing of Addictions* (New York: HarperSanFrancisco, 1991).

咖啡因等，另外也有提及另一種類的沉溺：賭博。除了這兩類沉溺行為外，並沒有提及其他類型的沉溺。

在 DSM-IV 中，沉溺的定義是以行為為準則，如果人的行為對自己造成很大的傷害，影響個人的生活、關係和健康等，這就會被列為一種疾患。當然，在現實生活中有很多類似的沉溺問題，但它們都不嚴重，所以沒有被列入手冊中。有很多病患與沉溺有關，例如恐懼症 (Phobias)，在恐懼症中有很多不同的案例，有怕搭飛機的、怕蛇的、怕人多的、怕搭升降機的，這種恐懼感令人不敢去做某些事情，某程度上這也算是沉溺。

另外，強逼症 (OCD) 也是沉溺的一種。因為這令人不可不做某些行為。人格疾患，包括邊緣性格疾患，沉溺於人，不能讓別人離開自己，這也是一種沉溺的行為。還有一些人有「迴避性人格障礙」 (Avoided Personality)，他們喜歡自己躲起來，不敢做其它事，某程度上都與沉溺有關。⁶ 從宏觀來看，許多病都與沉溺有關，包括創傷後遺症，受過創傷後的人，他以後看見這些東西都會產生恐懼，不敢再接觸它，如人曾在這地方遭打劫，所以以後每次經過這地方都有一種恐懼，不想再經過這地方。因此，很多行為都會與沉溺扯上關係。

沉溺行為是一個週期循環

沉溺行為是一個週期循環。在吸引沉溺週期中，首先會有出現一些「偶然的行為」，如上網，或吃零食而令受癮者覺得很開心，這樣就開始了一個聯繫，即一種行為可以與一種舒服的感覺連在一起，這就是第一學習階段 (Learning)，開始學習到做這樣的行為帶來的好處。

建立這個學習階段後，就會有自然的關聯 (Natural Conditioning)，一想起這種舒服的感覺，自然希望再做這行為，慢慢會成爲一個系統，受癮者會發現：不但做這行為會有這種舒服的感覺，做類似的行為亦會得到這種感覺，例如：不但飲啤酒會令你興奮，飲茶或咖啡亦有這種效果。於是，受癮者會將類似的行為都連貫到系統，變成第二個習慣形成階段 (Habit Formation)，即是已經成爲習慣，不需要想起才去做行為，而是習慣性地去做，自動地想去做，這就是尋找快感效果 (Seeking the Effects)，很希望得到這種效果，得到舒服的感覺。

其後受癮者會進入一個叫耐受 (Tolerance) 的階段，他要做比之前更多，或吸取更多更大的分量，才可以得到原先的滿足感。做得愈多時，就會遇到阻礙 (Interference)：如工作受影響、缺乏資源繼續購買、身邊的人開始投訴，開始發現很多阻礙，於是便嘗試戒斷有關行為。可是，當受癮者慢慢減少做的次數，或停止再做，他的身體和感覺就覺得痛苦，戒斷癮狀會出現，不能忍受時人可能會再重犯，再做時會出現間斷性的滿足 (Intermittent Gratification)，所得的滿足感會很大，得不到時會增加你的渴求，慾望會變得更大，更強化 (Reinforce) 渴求這行為。

如果該成癮行為很久沒有進行，突然再做一次的話，這會造成一種強大的滿足感，這種從成癮行為帶來的條件性反應 (Conditioning Effect) 會比一般成癮帶來的刺激更強。舉例來說，如果你希望另一個人構成這種條件性反應，最初應給他回報，然後漸漸減少回報。他因得不到回報，便會做得更多以希望得到回報，這樣的間斷性的滿足是最有效的，便能以條件方式控制對方的行為。

而在厭惡沉溺週期中，厭惡沉溺令人不會去做某種行為，與吸引沉溺是相反的。當每次不去做時會覺得舒服，這關係慢慢出現聯繫，舒服的感覺會令人之後更加不會去做這行為，其後，當人發現不做其它與這相關的事情後都會得到類似的感覺，如以前害怕老闆會責罵自己，慢慢地看見有「權威性」的人都會害怕，漸漸地會成爲一個習慣，每次有類似權威性的人出現，如父母，都會逃避。逃避後，就得到舒服的感覺。其後，會出現耐受性的問題，如以前遠遠看一眼權威人士都可以，但現在完全不能，要求的情況愈來愈大，才能感受到原有的效果。當出現阻礙時，就會嘗試戒斷，出現戒斷癮狀。當不能再忍受而再犯時，突然再做的滿足感會出現，這會有助於加強慾望和聯繫。

正面的強化效應 (Reinforcement) 就是每次去做可以得到更多；負面的強化效應就是每次不做會令自己變得舒服。當我們慢慢上癮後，就會發現我們希望得到的並非那樣物件，而是那種感覺和效果。吸煙或吸食毒品的人，最初吸食的時候，好像舒暢了，慢慢再吸食時，並非爲了那舒服的感覺，而是爲了逃避戒斷的辛苦。所以，到後期，上癮的人不是爲了享受舒服的感覺，而是爲了逃避痛苦的戒斷癮狀，爲了不讓自己那麼痛苦。沉溺慢慢不是爲了物件本身，而是害怕失去物件的感受，這才是最痛苦，也是最悲哀的事情。

⁶ D. C. Rettew, "Avoidant Personality Disorder: Boundaries of a Diagnosis," *Psychiatric Times* (July 2006).

沉溺行為的心理成因

沉溺行為是由不同的心理成因所造成。首先，很多沉溺的人都會缺乏安全感。小朋友每當不开心時都會哭，而父母就會安慰和照顧他們，他們便得到一份安全感，亦讓他們知道每次遇到不愉快的事情都不用怕，因為父母會幫助你，這些小朋友一旦與父母建立了這種安全感，長大成人後會比較獨立。

至於有沉溺傾向的人，大部份都缺乏安全感。每當他們有困難時，都會尋求一些外來的援助，如吃或喝某些東西，又或做一些可以幫助他們紓緩壓力的事情。這些人較容易沉溺，以及尋求一些生命中的代替品。他們可能童年時欠缺一個依附的對象，與父母關係不佳，未能與父母或照顧者建立安全的聯繫，又或情感上被忽略，心靈極度空虛孤單，缺乏愛。他們亦有可能因為嬰孩期經歷過創傷和嚴重恐懼及焦慮。有一些缺乏愛的小孩，會自己想辦法幫助自己，努力讀書，透過成績得到別人的肯定，又或者做一些事情去討好別人，令別人喜歡他。或者有些人卻會進入自己的幻想世界，幻想一些虛無的東西去安慰自己。

很多沉溺的人都不能處理自己的情緒。小孩一至三歲應該學會自我情緒調節的能力，父母需要在當中教會他們抒發自己的情緒。如果沒有父母在旁教導他們，他們不會懂得正確抒發的方法，以致壓抑情緒。父母錯誤的教導方法也有影響，如果每次小孩哭的時候都給他糖吃，這樣會令他上癮，使他們每逢不开心時都希望吃糖，以後都靠這些方法去處理情緒。沉溺人士都因為不能適當地處理自己的情緒，必須依靠其他東西去發洩。

有些人會認為自己不能掌控生命、身邊的環境，父母都不能幫助他，成長環境很無奈，當人覺得無助時，就會希望有即時的解決，即時的紓緩，不管將來怎樣，只要現在得到舒服的感覺就可以了。有這一種思想的人也容易陷入沉溺當中。

身份的危機亦很重要。如果與父母關係不佳，在他成長當中不能建立自己的價值，或將自己的價值建立於外貌、行為、表現等。若失去了這些價值，他便不能面對世界，在社會中與人相處有困難，於是要透過一些方法去幫助自己，許多人要透過網絡才可與人談天，因為在網絡上沒有人知道他的身份，沒有人會介意他，不喜歡他，他就可以暢所欲言，網上成癮便很容易因此形成。

另外一個原因就是追求成功的假象。人會覺得自己經常做得不夠好，人生充滿遺憾，經常被人看不起，所以會追求成功的假象，幻想自己有一天會成功，別人對自己的贊同，但現實上自己沒有能力做到，於是會去賭一鋪，希望能得到更多錢，買更多名牌，別人便不會瞧不起自己。有些人就會讀很多書，讀幾個學位，令別人覺得他很有知識，很有能力。

有些人有社交障礙和隔離的問題，與人相處有困難，很怕人。為了紓緩他們的恐懼，於是進行假象上的滿足。如果他不能與人相處，又沒有親人關係，便可能會沉溺，如性沉溺，想像有一個與他很親密的人，用一個假象去滿足自己。或者因為他得不到想要的東西，所以沉溺於其他東西去紓緩自己的需要。不斷沉溺，不斷重複做同樣事情，令他不感到孤單。整天顧著上網、喝酒、吃東西，便不需要與人聯繫，逃避自己與人的社會障礙。

沉溺的行為始於百無聊賴。當人無事可行，發現進行某事帶來滿足感，便會一而再、再而三的進行，之後往往不能自拔。《聖經》中大衛因著百無聊賴，沒有外出打仗，在皇宮中閒蕩時看見一個女子洗澡，情難自禁犯了姦淫罪，其後，甚至連謀殺罪也干犯。雖然此例子並不能說出大衛有性沉溺行為，但他的故事帶出了在一個空虛，百無聊賴的情況下，人很容易開始一些不當的行為，然後無法自拔，又再做一些其他不當的行為。

沉溺行為也出於挫敗、絕望的負面情緒。有人很容易因為挫敗而放棄，當他放棄時，他不去做一些助他紓緩的工作，反而做一些事情去逃避，所以容易掉進沉溺當中。沉溺人士常常都是完美主義者，對自己要求很高，但愈要求高，愈難做到，在過程中不能做到時，會感到很挫敗。挫敗容易放棄，便可能出現沉溺。

曾受性侵犯或童年遭受創傷都容易令人有沉溺行為。如果年幼時不合宜接觸性的電影、畫報、圖片或看到/聽到父母性行為或赤裸下體，這些會對小孩造成心理上的強姦，令他們對身體產生好奇，玩弄自己生殖器官或觀察異性身體和撫摸，而且容易形成自瀆的習慣。可能有些人會覺得自己對性的需要特別強烈，這可能與小時候曾接觸過這方面的事情有關，發覺接觸身體有奇妙的感覺，於是愈做愈多，形成性上癮。所以，經常有性上癮病的人可能與童年時太早接觸性有關。

有許多沉溺的人都有與靈界的接觸。這些人因為內心不安，對將來擔憂，所以希望透過看星座、拜神、與靈界的接觸去得到啓示和幫助。而這些心裏惶恐不安的人比較容易染上沉溺行為。

另外一個成癮的問題是 **Codependency**(關係成癮)。如果一個人要上癮，單單靠一個人的力量是不能做到的，他需要身邊人的配合，去包容、去隱瞞、提供金錢上的支持。因為當他上癮後，便不會理會其他生活上的事情，身邊的人會幫他處理，可能工作未完成，同事會幫他，生活上的起居飲食，家人會幫他煮飯，照顧他……如果沉溺的人身邊沒有包容他的朋友和家人，他可能要早一點面對自己上癮的問題。因為身邊人的愛和包容，希望他會慢慢改變，以致他不能及早面對自己的問題。直到最後，甚麼會逼使他去面對？就是當身邊的朋友都對他心灰意冷，放棄去幫助他，離開他時，他才會真正地面對自己的問題。

結語

在某程度而言，沉溺是一種聯繫，與一些人或東西形成一種聯繫，而這種聯繫會令我們變得沒有自由。從大腦神經去看，這種聯繫是不會忘記的，我們在脫離沉溺後，大腦神經中依然會保留著以前沉溺時愉快的感受，這種聯繫會保留著，一旦以後遇到甚麼困難或不開心的事情，這種舊有的聯繫就會出來引誘我們，重覆沉溺的行為，去追求那刻愉快的感受，所以沉溺是很容易「復發」，不能將它徹底地解除。

作為基督徒，最重要是我們的生命要時刻與神相連。因為如果我們聯繫的對象是人或物件，我們很容易會陷入沉溺的問題，而且它會經常再回來引誘我們重覆沉溺的行為，但如果我們與神的聯繫很強時，這與神的聯繫就可以時常成為我們生命最大的力量，成為生命喜樂的源頭，可以幫我們抵擋這些舊有生命中不好的聯繫。

(葛琳卡博士保留版權)

參考資料

May, G. Gerald. *Addiction & Grace-love and Spirituality in the healing of addictions*. New York: HarperSanFrancisco, 1991.

Donovan, T. M. "An Etiologic Model of Alcoholism." *American Journal of Psychiatry* 143, no. 1 (Jan 1986): 1-11.

Crick, F. C. C. "Thinking about the brain." *Scientific American* 241, No. 3 (Sept 1979): 221-222.

關係成癮 (Codependency)

莫陳詠恩博士
中國神學研究院 實踐科副教授
整理：李嘉敏、吳慧華、陳永浩

摘要

關係成癮是甚麼？本文先從「關係成癮 (Codependency)」的釐定開始，再探討成癮因素，再略述此概念的發展，然後探討關係成癮的徵兆及不同的形態，以及關係成癮者的醫治方案。最後，向教牧及助人者提醒在幫助他人的同時，有何注意事項。

引言

若論到「以人為本」的工作和服務本質，無論是教牧同工、團契導師、或是老師、社工，都少不了處理與關顧受助者 (Client) 的環節。傳統上這個「幫助——受助」的關係比較單向，亦鮮被人深入研究。然而，隨著時代的轉變，愈來愈多的研究發現，在人與人之間的互動關係中，除了原有幫助者與案主的「服務／輔導性」關係，原來兩者也可以變成「共依存」的關係，若不正視這種問題，很可能對雙方造成傷害。然而，身為幫助者的一群，我們既要小心，不要與案主或受助的肢體變成「關係成癮」，卻又不可拒人於千里之外。

關係成癮的意思

「關係成癮」(Codependency)¹ 一詞曾有過許多不同的翻譯：包括互累症、拖累症、依附關係、共依存、關係成癮、關懷強迫症、人際關係成癮症等。首是要在此澄清，我們今天的主題是 Codependency 而非 Relational Addiction，因為後者有些時候會被用作「性沉溺」的同

¹ 有關共依存的解釋，可參考《甚麼是 Codependence，怎麼辦？》。網址：
http://www.a-h-c.jp/co-ac_whats_codependence.html。

有關「關係成癮」的一些表徵，可參考 Co-Dependents Anonymous, *Patterns and Characteristics of Codependence* 網站：<http://www.coda.org/tools4recovery/patterns-new.php> 或參看：Janae B. Weinhold & Barry K. Weinhold, *The Flight from Intimacy: Healing Your Relationship of Counter-dependence - The Other Side of Co-dependency* (Novato, California: New World Library, 2008)。

義詞。在這觀念於華人社會未受到廣泛關注之前，可能我們也要忍受一段長時間的詞彙混亂期。

關係成癮最初是用來形容人與身邊有癮好的人士共處而培養出強迫性的「依附關係」，強迫性的意思是一種心理上「不能不做」的心態。而有此種依附關係的人不但不能協助身旁的成癮者戒癮，反會帶來自毀毀人的後果。關係成癮的人難於與他人建立健康的親密關係，這不是說他們不可以與別人建立親密關係，只是這種關係並不健康。成癮者因為需要被人需要，所以會在別人身上製造需要。例如一個教牧幫助一位年輕人作成長輔導，但總是沒有完結的一天，輔導完一方面的問題，他又會挑出第二個問題要求年輕人繼續接受輔導，但受助人未必真的有這麼迫切的需要。所以，關係成癮的人會為自己製造這種需要。

關係成癮患者亦會懷著一種「拯救者」的心態。關係成癮的成癮原因是因為「輔導者」和「患者」建立一種互相依賴的緊密關係，其實輔導者也是受害者，成癮者被他的癮好所害，而輔導者則是被他自己的拯救者心態所害。

在「關係成癮」的情況裡，「母子關係」是最常出現的關係成癮。² 許多問題賭徒的母親會經常告訴自己：「若我不幫他，還有誰會幫他？」因為這緣故，她們便會強迫性地幫助兒子，而兒子也會把母親的幫助視為理所當然。曾有一位單親媽媽，含辛茹苦地獨力養大了三名子女，但因為她的兒子賭博，欠下巨款，她為了幫助他還債而令到自己破產，靠綜緩度日，又因為她不斷地幫助兒子還債，兒子亦不需要真心悔改戒賭，媽媽的犧牲徒令兒子加深癮好。在另一個個案，有一名女子吸毒，是因為她力勸丈夫戒毒不果，遂以吸毒的不歸路來讓丈夫明白作為一個吸毒者配偶的痛苦。又有一個女人因丈夫賭博至凌晨四時才回家，憤怒之下，因為她不敢打丈夫，於是打自己及女兒，最終連自己的頭皮也抓了下來。而另一個故事是妻子進行死諫，以跳樓自殺的行動來希望丈夫改變；妻子死後，丈夫最初很內疚，但一段時間後，丈夫又繼續賭博下去。以上的例子看似極端，但在嚴重的關係成癮者當中，類似的個案卻又屢見不鮮。

² 有關情況可參 PsytropicReader 《關係成癮症：共同依賴現象 (Co-dependency)》網站：
<http://www.psytopic.com/mag/post/relationship-addiction-a-reliance-on-common-phenomenon-co-dependency.html>。

所以，關係成癮有「自毀毀人」的後果。沉溺人士的親人經常認為沉溺人士不能自救，所以他們認為作為親人便一定要幫他們。這些人不斷強迫性地幫助沉溺人士，而沉溺人士卻不能改過自身，進一步拖累親人。

事實上，關係成癮也帶來一些爭議。³ 由於這原本是源自酗酒家庭的觀念，對於是否適用於一般性的關係存有很大爭議。在美國的精神病學上沒有關係成癮這一項類別，相對起酗酒，賭博，吸毒等，學術界對這觀念還沒有共識，記載的書籍不多，研究也不多。

一般癮好的成癮因素

在癮好的研究裡，家庭的影響可以是一個重要的因素。家庭的影響第一是遺傳，第二是學習。有調查顯示，酗酒的癮好是可以由遺傳因子 (DNA) 傳遞的。⁴ 這些人對酒精敏感度比較低，他們喝很多酒都不會臉紅，更不容易醉，然而，這些人酗酒的機會也較大。不過，這不表示一個人酗酒與否單單靠遺傳因子決定，因為最終還是要看個人行為上的選擇，而性格和學習也是重要的決定因素。

性格與癮好的形成有關。近年有問題賭徒的研究指出，問題賭徒有一些相同的性格傾向，他們比較活潑、IQ 比較高、不能接受苦悶、有冒險精神，卻又很勤勞等。當這些人沒有良好嗜好時，便很有可能以賭博來消磨精力。⁵

除此之外，家庭及朋輩的文化也會傳遞癮好。在很多吸毒和喝酒的個案中，成癮者會解釋「第一口」其實不會影響終生，因為很多人都在嚐試第一次毒品後感覺不適，甚至嘔吐，非常辛苦；吸煙也是如此，很多人第一次吸會咳嗽。既然這麼辛苦，為甚麼人還要繼續吸食下去呢？究其原因，除了物品本身對人的生理和心理操控之外，還是接觸初期的群體效應，大家「一齊做一件事」是很有趣的。當人繼續嘗試下去時，便真正上癮了。其實，在任何情況下，我們都不應試第一口，因為我們試過第一口後，便更容易試第二第三口，繼而上癮。喝酒也

³ 有關論據可參考 Babcock & McKay eds., *Challenging Codependency: Feminist Critiques* (Toronto: University of Toronto Press, 1996).

⁴ 有關研究可參考 A Gene for Alcoholism is Discovered 的網站報導：
<http://www.medicinenet.com/script/main/art.asp?articlekey=89143>。

⁵ 請參考：香港中文大學心理學系，《香港病態賭徒之性格特徵研究報告》，2003；Griffiths & MacDonald, "Counselling in the treatment of pathological gambling: An Overview," *Br. J. of Guidance & Counselling*, Vol 27 (1999), #2.

是一樣，人喝醉酒後很辛苦，但為甚麼仍然有那麼多人酗酒？這些人怎樣跨過這「辛苦」的階段？這其實全是靠「學習」回來的。由此可見，朋輩之間的文化影響是可以很大的。曾有一個例子，有一班少年人開心地一起玩耍，但其後有一個吸食白粉的人進去這群體成為當中的一份子，最後全部人都一起吸食了白粉，可見朋輩非常有影響力。當然，我們會問：「為甚麼不是那一位吸食白粉的少年人改變其習慣，而是其他所有成員被改變了？」就這一點，我們可以看到癮好的威力，透過朋輩的途徑，可以造成爆炸性的後果。

除此之外，家人更會助長癮好。其實，不但沉溺人士會影響家庭成員，家庭成員也會影響沉溺人士，這就是關係依附的意思，家人和沉溺人士有一個「共生」的關係。首先，家人之間的界線很模糊。中國文化又過分地以家人的榮辱作為自己的榮辱，例如身為母親，兒子在校成績不及格，便仿如自己不及格一樣；兒子失敗，等於自己失敗。這就是以家人的榮辱作為自己的榮辱的意思。再者，過分地為家人負責也是中國人的一種獨特的文化。而在這種不健全的關係中就容易出現關係成癮，有一些經常被虐待的婦女，她們即使不斷被虐，還是未能走出被需要的關係。當被虐待的妻子聽到丈夫哭著說：「我很內疚，很需要你」這類的說話，便會重返丈夫的身邊。所以，關係成癮這問題發生在女性身上比較多。通常這些人自我形象很低，所以他們需要被別人需要，讓他們感到生命有意義。

關係成癮的起源與發展

關係成癮的觀念源於酗酒的研究。在酗酒的研究中，人們發現在每一個沉溺人士的背後，都背負著一個沉溺家庭。以賭博為例，一個賭錢的人如果沒有第三者幫助他清還債務，變相「支持」他賭博，他的賭本就不會太大，就算他去借「大耳窿」(高利貸)也不能借得太多，這是因為「大耳窿」在向他借出賭本前，會先調查他家人的還款能力，而不是他本人的還款能力。如果「大耳窿」在澳門劫持他回家，而他的家人不肯替他還債，「大耳窿」下次便不會再借錢給他。在很多的病態賭博例子中指出，為甚麼這個人會繼續有能力賭下去？就是因為賭徒身邊的人不斷幫助他，幫他隱瞞，幫他借貸。這樣的話，他的賭

博問題只會愈來愈嚴重。如果沒有人幫他還債，他可以賭和借的錢都相對地有限，而他的賭博問題也不會愈陷愈深，欠款愈滾愈大。⁶

「關係成癮」這觀念在早年還未被廣泛研究，有關學說還不是太盛行，直至到美國輔導學者 Melody Beattie 以一個過來人的身份向大家闡述此觀念，大眾對它有更多的認識。而 Melody Beattie 也成立了關係成癮的自助小組。最初，這自助小組只限於酗酒方面，後來慢慢擴展到行為方面的沉溺。⁷

沉溺觀念最初只注重於「物質層面成癮」(Substance Abuse)，例如吸毒、飲酒及吸煙等的化學品，繼而漸漸演變到行為(Behavioural)方面，如賭博、性方面、工作狂、購物狂、飲食方面的沉溺等。而關係成癮(Relationship)也就是從這個脈絡發展下來，成為現代沉溺研究的範疇之一。現在，這概念發展至家庭以外的關係，例如在教會會友的關係等。

在教會中，未必有很多有癮好的人，但可能有很多有癮好的家人。在會友當中，他們的家人可能有吸毒、飲酒、或賭博等問題。而本身有關係成癮的人也比較容易返教會，因為他們都看重人與人之間的關係，而教會本身就是著重「愛」的群體，也吸引重人際關係的人到來。除了教會，其他助人行業也容易吸引重關係的人，例如社工和老師，他們容易把所接觸弱勢群體和學生看他們的受助者，也容易發生「關係成癮」的問題。

關係成癮者的徵兆及不同的形態

關係成癮的特徵有很多，包括企圖控制「受助者」，或在逆境中生存而犧牲自尊(如賭徒的妻子會幫助丈夫隱瞞行為，向別人借錢，求別人幫助等，也可以看成為犧牲自尊的行為)，或是認為自己有責任滿足別人需要以致忽略自己的需要等。因關係上的離合引起焦慮和界線扭曲(害怕別人離開自己)，也會與有性格失調／濫藥／關係成癮／自控力失調的人維持一段糾纏不清的關係。⁸

⁶ Timmen L. Cermak, *Diagnosing and Treating Co-Dependence: A Guide for Professionals Who Work with Chemical Dependents, Their Spouses, and Children* (Center City, Minnesota: Hazelden, 1986).

⁷ M. Beattie, *Codependent No More: How to Stop Controlling Others and Start Caring for Yourself* (Center City, Minnesota: Hazelden, 1986).

⁸ 同上。

現時香港成立的「預防及支援處理互累症服務」機構⁹將關係成癮這觀念擴展到家庭和日常生活當中。例如有些人很難向別人說「不」；把別人的想法、感受和需求都放在第一位；感覺自己付出多於別人；當照顧和愛護別人，卻又不被欣賞時會感到氣憤；覺得需要去控制和要求別人按自己標準做事；被別人拒絕時，難於控制自己的負面情緒；感到為別人而活才是正常的；害怕被拋棄；對言語、性騷擾和身體被虐待為正常；以及在不知不覺間有慣性的自毀行為。

美國的「關係成癮自助戒癮會」(Codependent Anonymous)指出，關係成癮有不同的形態。第一種是否認型，不斷否認自己有問題，對自己說：「沒事，沒事，沒發生過」，否認自己的感受；第二種是自卑型，自我形象低落，經常認為別人比自己好，比自己重要；第三種是遷就型，別人說甚麼就是甚麼，很怕與人對峙；第四種是操控型，在母子關係中經常出現，母親要做甚麼兒子便要做甚麼，而母親經常認為兒子不能應付，需要她幫忙，而兒子更不能拒絕她的幫忙。

關係成癮者的醫治方案

痊癒過程須要自知自省，對己對人坦白，破滅英雄神話，認輸放手，靠神靠人和多元發展。有人爭議關係成癮並不是一個病，只是一個不太好的習慣而已，很多時候都不需要一些專業的輔導，如精神病醫生，或臨床心理學家去醫治，若那個人知道明白，便可以容易地解決問題。關係成癮的確有機會自我修復，但最重要的是懂得自知自省，勇於承認自己的出發點並不是為了其他人，而只是為了被別人需要。

成癮者可以採用「十二步」來處理問題。¹⁰從1930年開始至今，十二步已有80年歷史，一直以來都是相當受歡迎的，這十二步歸納起來，可以分為四個重要信息。第一個是認輸，我們要承認自己沒有能力操控他人——我們的生命已經失控，我們要相信有一個比自己大的能力，祂可以使我們回復正常，我們要決志把自己的意志和生命交給神處理；第二個是認罪，我們要毫無懼怕地檢視自己的道德生活：向神、向自己、和向另一個人承認自己的錯誤。向他人承認自己的錯誤是重要的，因為這樣才能互相守望，能夠確實走下去。至於在神面前，則要完全開放讓祂取去我們性格上的缺點，謙卑地求神取去我們的缺

⁹ 可參考《預防及支援處理互累症服務》網站：<http://www.hkcodependence-prevention.com>。

¹⁰ Dale W. McCleskey & Pat Springle, *Conquering Co-Dependency: A Christ-Centered 12-Step Process* (Florida: Rapha, 1993).

點；第三是嘗試把事情逆轉。開一張清單，列出所有被我們傷害過的人，願意對他們補償過失。在可能的範圍內直接對以上的人作出補償，除非此舉會進一步傷害他們或其他的人。「在可能的範圍內」意思是要有智慧地做，因為有些時候是不適宜去補償的；最後，透過以上的步驟，得到屬靈的醒悟之後，我們嘗試把訊息帶給其他家人，並在我們生命的每一個範疇裡實踐以上的原則。

十二步有幾個基本的信念。首先，要有神，一個比你大的力量，不是靠自己；第二是自助小組的信念，這班人中不需要專業人士，他們全部都是癮好的人，互相守望，一起去做，是可以的；第三，癮好是一輩子的事，如果你以前有癮好，將來仍有機會重犯。如果按照十二步的觀念，你一生都會在戒癮會中，即使你戒了癮，也可以做義工，去幫助初來的朋友，在助人的過程當中，其實你是幫助了自己，因為幫助人的時候會不斷提醒自己不要再重犯。

「十二步」可以被簡化成「家人十步」：承認無能、靠神更新、努力寬恕、認識沉溺、還我家庭、棄絕謊話、自愛自尊、再接再厲、同舟共濟和積極人生。把這「十二步」的神髓融入家庭小組，都是非常有效及成功的。

另一個協助戒癮的「十二步」方法來自「好牧者重建事工」(Good Shepherd Restoration Ministry)。這十二步包括：認識依附關係模式、認識問題原因、解開依附關係、不再自我投射、不再憎惡自己、不再弄權操控、細問自我的渴求、學習恢復感覺、醫治內心的小孩、確立自己的界線、學習與人親密和學習簇新的關係模式。

關係成癮者也可以以「全新的你」系列來改變自己。「全新的你」系列這概念出自推出「標杆人生」的馬鞍峰教會，它借用了十二步再進行改良。十二步本身源自基督教，其後成為跨宗教的產物，當中最重要的是只要相信一個比自己大的能力，可以是基督，也可以是觀音、或菩薩等，但對基督徒來說，主耶穌基督仍是最重要的。「全新的你」系列針對所有沉溺問題，不去分類，所以把關係成癮也放在其中。近年來，馬鞍峰教會認為面對社區，教會可以利用「全新的你」系列，把不同沉溺問題的人都招攬在小組中。它的目標是要每一個教會在她範圍之內的每一個社區中，都設立一個家庭小組去協助沉溺人士康復。

醫治過程中教牧需要注意的事項

在整個醫治過程中，教牧和其他助人行業都有幾點須要注意的：首先，比起其他行業，牧職及助人行業都吸引重關係的人，那裡自然有較多曾受傷的助人者。所以助人者要清楚和接受自己助人的動機。坦白是很重要的，他們要知道自己幫助人的時候，一方面希望幫助別人，另一方面亦希望得到助人的滿足感。

另外，助人容易受助難，助人者要清楚明白自己也是受助者，不要以為自己只是單方面幫助別人，其實在自己幫助他人的同時，他人亦在幫助自己。是他人給自己一個機會去幫助別人。從這角度出發，兩者的關係是平等的。例如牧者亦有軟弱和憂慮，有很多事情需要別人幫助，自己也可以讓受助者知道，讓他人幫助自己代禱。如此，大家的關係將會變得不同。

還有，牧者要小心，不要局限於與求助的人才能建立關係。例如有一些牧者，當教友遭遇困難時，他們便會對教友很好，但當教友漸漸痊癒後，彼此的關係便生疏了，牧者甚至逃避，失去關係。他們只可以與有問題的人建立關係，卻不能夠和正常人建立關係。所以，不要為了滿足自己某種需要而去幫助別人，青出於藍是最好的，但很多教牧同工接受不了這事實，未能接受受助者比自己更能幹、更有潛質。

總括而言，助人者是去幫助別人，而不是控制別人，助人者要小心，避免製造需要，避免使別人長期保持在受助的狀態，妨礙別人的成長，如果助人者發現永遠都是自己幫助別人的時候，要明白自己也需要他人幫助，需要群體的守望。¹¹

結語

與其他癮好對比，關係成癮有吊詭之處，也頗具爭議。對一般癮好而言，家人在協助成癮者復原扮演一個很重要的角色，他們的支持可以驅使成癮者積極戒癮。但解決「關係成癮」這問題剛好相反，是要家人劃清界線，不去替成癮者負責。有人對這個觀念有如下批評：(1) 這觀念容易將照顧人的行為病態化。(2) 這觀念與《聖經》中「捨己」

¹¹ Bruce Carruth & Warner Mendenhall, "Co-dependency: Issues in Treatment and Recovery," *Alcoholism treatment Quarterly*, Vol 6, No. 1 (1989).

的愛有衝突。(3)此觀念會減低婚姻和家庭的親密關係，產生反依賴 (Counter Dependence) 的問題。(4)長期的自助小組有可能製造依賴。

究竟人的關係怎樣才可以互相依賴，卻又不落入關係成癮的境況？這是一個仍需要討論的課題。最後，借用潘霍華的話來提醒大家：「我們要彼此擔負重擔，但卻不能擔別人的十字架，不能代替別人作神的門徒。」我們須要彼此承擔對方的重擔，但要謹記，千萬不要代替他人作神的門徒。

後語：答問有關青少年上網的問題

總結而言，雖然我們發現愈來愈多的青少年沉迷上網，然而不少青少年順利過渡至成年期時，問題也會自然解決。況且，我們見到不少青少年一方面上網，但另一方面也為自己的生活及學業不斷努力，當中更不乏有傑出表現的人。我們承認以上提及的上網行為會令一些家長、老師及青少年遇到困擾，但是我們亦要對青少年的問題抱積極的態度，因為當我們能與青少年一起度過成長的危機時，他們便能超越個人的歷史，創造出一個更美好的將來。要處理網上成癮的問題及協助成癮者重投正常生活之中是需要多方的努力，除了個人及家長外，還需要學校及社會服務機構等配合。我們必須明白每位成癮者的成因都可能不同，對症下藥地協助他們才最重要。不過，重要的是我們介入時的「態度」，而不只是介入的「技巧」。倘若我們能放下權威及面子，以伙伴的關係跟青少年相處、對話及同行，他們上網成癮的問題定可迎刃而解，青少年與家人的關係也可以復和。

專題工作坊

工作沉溺——工作狂也是成癮行為嗎？

李耀全牧師

金錢與投資

吳澤偉先生

性與愛

康貴華醫生



工作沉溺——工作狂也是成癮行為嗎？

李耀全牧師

香港中文大學崇基學院神學院 教牧事工部 副主任

摘要

《香港基督徒沉溺行為調查 2010》發現：基督徒受訪者雖然在深度工作沉溺(5-6分)只有5%，但工作沉溺(3-4分)有30%，而潛在工作沉溺(1-2分)更有61%，足見本港基督徒有潛在工作成癮問題。本文嘗試分析不同工作沉溺的成因、問題，以及從工作狂互助會(Workaholics Anonymous)的十二步互助方式，以及心靈輔導與牧養模式(Soul C.A.R.E.S.)，討論如何解決工作成癮問題。

引言

辛勤工作在傳統上被視為美德。「勤力搏殺」不只是成功的要素，很多時更被視為「理所當然」的工作態度。可是，若將「工作」無窮放大，除了使生活失衡，顧此失彼，更會演變成「工作沉溺」等問題。可是，在華人社會，有關工作成癮和工作沉溺問題的研究還在初部階段，社會對這方面的問題和影響也認知不足。

工作沉溺方面的研究

明光社生命及倫理研究中心的《香港基督徒沉溺行為調查 2010》¹有五個沉溺向度的調查，包括網絡、購物、投資、工作與性的沉溺行為。在工作沉溺方面的研究是按學者 Mudrack 和 Naughton 的研究與工作沉溺分數計算。² 工作沉溺分數(0 至 6 分)是評估以下六種工作行為，包括：

1. 在休息時間不工作也會產生罪疚感；
2. 在休假的日子，我仍希望處理工作的事務；
3. 當知道須要停止工作數天，我立刻會感到憂慮、心神不安或煩燥；
4. 因為憂心工作的事，影響睡眠質素或人際關係；

¹ 詳見《香港基督徒沉溺行為調查 2010》。

² P. E. Mudrack and T. J. Naughton, "The Assessment of Workaholism as Behavioral Tendencies: Scale Development and Preliminary Empirical Testing," *International Journal of Stress Management*, Vol. 8, No. 2, (April 2001): 93-111.

5. 當別人勸止或打擾了自己的工作，會感到煩躁、甚至憤怒；
6. 曾向家人、朋友說謊以隱瞞自己的工作時數過長。

從這調查結果來看，基督徒受訪者與工作沉溺關係雖然在深度工作沉溺(5-6分)只有5%，但工作沉溺(3-4分)有30%，而潛在工作沉溺(1-2分)更有61%。故此我們對香港基督徒工作沉溺的現況不可掉以輕心。

工作成癮定義和定位

當我們討論工作沉溺的現況時，我們先要問——工作狂也是成癮行為嗎？「工作狂」一詞來自英文“Workaholism”(Ergomania)，是一個混成詞(Portmanteau)，由“Work”和“Alcoholism”混合而成，把工作狂看為「酗酒」(病態酒徒)的類比，即看工作狂為成癮(Addiction)行為。其實「工作狂」一詞相信最早是來自基督徒心理學家 Dr. Wayne Oates。³ 目前按精神疾病診斷準則手冊第四版內文革新版(DSM-IV-TR)，「酗酒」(病態酒徒)被專業精神科醫生定為成癮(Addiction)行為，屬於物質關聯，包括物質(Substance)、依賴(Dependence)、濫用(Abuse)、中毒(Intoxication)及戒斷(Withdrawal)，而酒精成癮便是酒精關聯疾患。

若「工作狂」要被視為「工作成癮」的類比，它便要有酒精成癮的特性，否則便不能嚴格地被視為精神病。憑我們的經驗來說，「工作狂」亦有類似依賴、濫用、中毒及戒斷的特徵，雖然它並沒有列入精神病的分類(DSM-IV)。但近年有不少科學研究發現快樂感、回報過程、成癮行為與其對健康的影響都與腦部神經的生理有關，故此不同的「沉溺」在腦部神經的生理都有共同的進程與模式。⁴

我們可以為工作成癮的現象從兩個相連的要素作出定義和定位。首先它有過分工作(Work Excessively)的傾向，並且是以強迫性姿態進行，而兩者都同時出現才會導致破壞性的行為和身體受損害。其實適量的工作熱誠可以是正面的投入。學者(Schaufeli, Bakker, van der Heijden, and Prins)亦指出超時及盡力工作本身不一定等同工作狂，因超時工

³ Wayne E. Oates, *Confessions of a Workaholic* (Washington: World, 1971).

⁴ Shaffer, et. al. "Toward a Syndrome Model of Addiction: Multiple Expressions, Common Etiology," *Harv Rev Psychiatry*, 12, (2004):367-374.

作可能是基於經濟問題、社會壓力、家庭失調或其他原因，並不反映出沉溺強迫性的動機。⁵

你是一個「工作狂」病患者嗎？⁶

作者 Myers 認為一個勤奮工作者與一個「工作狂」病患者乃一線之隔，而按心理專家而言，以下「工作狂」的病癥便指向成癮。除了在工餘有焦慮及抑鬱症狀，診斷「工作狂」徵兆所要問的六個問題是：

1. 你是否願意為自己的工作做任何事情，甚至忽略你生命中其他重要範疇？
2. 你是否為追求自己的工作而忽略健康？
3. 你所愛的人是否常常埋怨你的工作太多？
4. 你和家人與朋友的關係是否因你的工作的習慣受損？
5. 你是否比你的同輩(同事)工作時間更長更多？
6. 如你不能像現在這樣工作，你是否會情緒低落？

以上的診斷提問出自心理學作家 Kathleen Nickerson。⁷ 它的重點與明光社生命及倫理研究中心在工作沉溺方面的研究(Mudrack 和 Naughton)所用的工作沉溺觀念相似。Nickerson 指出工作成癮是成癮行為中最難確診的，因為我們的社會往往獎勵工作狂的人，他們被讚賞為委身於工作勤奮不懈的人。但若工作行為到極端或是由其他情緒需要所主導追迫，這行為便該被視為沉溺行為。不少工作狂的人是為追逐刺激，亦有些工作狂的人是為逃避問題。

工作狂可能會導致嚴重的疾病

有「工作狂」的人會承受嚴重的工作壓力，而這些壓力往往導致其他身體及精神的病患，例如精神病中的強迫症(OCD)和強迫症性格等。另有美國心理學家 Dr. Kathryn A. Cunningham⁸ 指出為何有工作成癮的人需要及時接受心理輔導，因為工作狂可能會導致嚴重的疾病。她說：「它潛伏的健康危機包括與壓力有關的疾病如腸胃病、胃潰瘍、

⁵ W. B. Schaufeli, A. B. Bakker, F. M. van der Heijden, & J. T. Prins, "Workaholism among medical residents: It is the combination of working excessively and compulsively that counts," *International Journal of Stress Management*, 16, (2009): 249-272.

⁶ Wyatt Myers, "Are You a Workaholic?" .

<http://www.everydayhealth.com/addiction/are-you-a-workaholic.aspx>.

⁷ 美國 FeelBetterNetwork.com 創辦人。

⁸ Director of the Center for Addiction Research at the University of Texas Medical Branch in Galveston, Texas.

心血管疾病和睡眠失調等。它亦會導致失去重要的關係、焦慮症，甚至抑鬱症和自殺行為。」⁹

美國「工作狂」研究專家魯賓遜教授(Dr. Bryan E. Robinson)¹⁰認為工作狂肯定是成癮行為，認為它是一種強迫症(An Obsessive – Compulsive Disorder)，而它與勤奮工作不一樣。他研究發現工作狂有兩個向度：(1)工作開始 (Work Initiation)，(2)工作完成 (Work Completion)。故此工作狂的人首先有兩類：(1)「慢吞吞型」(Savoring Workaholics)——低「工作開始」和低「工作完成」，(2)「注意力缺乏型」(Attention – Deficit Workaholics)——高「工作開始」和低「工作完成」。Robinson 的結論是這兩型工作狂都與「拖延」(Procrastination)有關。另還有兩類工作狂的人：(3)「暴飲暴食型」(Bulimic Workaholics)和(4)「不斷追逐型」(Relentless Workaholics)，¹¹而這兩類都是高「工作完成」。由此可見工作狂有不同的類型，因它出自多種的原因和不同性格的人。

工作狂互助會 (Workaholics Anonymous)¹²

其實魯賓遜教授也曾是個工作狂的人。他以前會把工作藏在假期裡做，就像酒鬼把酒瓶藏起來一樣。工作狂的人除了工作以外沒有其他生活，魯賓遜說：「他們很難與人溝通，對人沒有感情。他們覺得工作比其他事情容易得多。他們在工作時才具有安全感，而到了社會生活中，他們是一片空白。」他又接著說：「對很多工作狂而言，工作可以緩解他們的焦慮，而當他不工作的時候，焦慮的情緒就會氾濫開來。」他表示，在他和家人去海邊玩的時候，他過去經常假裝休息——但實際上卻悄悄在幹活兒。」「工作讓我平靜下來，就像是酒精可以讓酒鬼平靜下來一樣。」1983年，當他的另一半棄他而去的時候，他的心情跌到了谷底，他通過治療並加入工作狂互助會 (Workaholics Anonymous) 來尋求幫助。¹³

⁹ 引用自 Wyatt Myers, "Are You a Workaholic?"

<http://www.everydayhealth.com/addiction/are-you-a-workaholic.aspx>。

¹⁰ Bryan E. Robinson, *Chained to the Desk: A Guidebook for Workaholics, Their Partners and Children, and the Clinicians Who Treat Them* (New York: New York University Press, 2001). 魯賓遜 (Bryan Robinson) 是北卡羅萊那大學的一名心理醫生和顧問、特殊教育及兒童發展學的教授。

¹¹ Robinson, *Chained to the Desk*, 62.

¹² <http://www.workaholics-anonymous.org/page.php?page=home>.

¹³ http://blog.sina.com.cn/s/blog_4c0ea715010009q4.html. 原文經許可摘自 *World Business* 雜誌 2006 年 7 月 10 日期，該雜誌是 Haymarket Business Publications Ltd. 旗下刊物。*World Business 2006* 登記版權。趙建偉譯。

工作狂互助會是繼 Alcoholics Anonymous 之後建立的組織，其目的是幫助成員停止強迫性工作，活動包括經常聚會，規劃娛樂與放鬆時間，以及設法讓成員試著一次只做一件事。魯賓遜教授提到，大部份的工作狂都否認自己是工作狂。「聽聽朋友與家庭成員對你工作習慣的看法，檢視一下相關的線索：你除了工作之外，還會做其他的事情嗎？例如業餘嗜好、興趣或者親密關係？你的個人關係是否有問題？」¹⁴

工作狂互助會的「十二步」¹⁵

工作狂互助會將嗜酒成癮者 Alcoholics Anonymous (AA) 的十二步互助方式應用在工作狂身上，提供了一個重塑過程，建立一個以價值為基礎的體系。十二步如下：

1. 我們承認面對**工作狂**，我們無能為力——我們的生活開始變得難以控制；
2. 相信比我們強大的力量會幫助我們恢復成為精神健全的人；
3. 決定將我們的希望和生活寄託於上帝(按我們對上帝的認識)；
4. 尋找，勇敢地檢視我們自己的道德觀；
5. 向上帝、向我們自己和向其他人承認我們錯誤的性質；
6. 準備好讓上帝除掉我們性格中的一切弱點；
7. 請求上帝除掉我們的缺點；
8. 列出曾經受到我們傷害的人的姓名，自覺向每一個人承認錯誤；
9. 在不傷害他們的前提下，盡可能向曾經受到我們傷害的人作修補；
10. 不斷地檢討自己，做錯了時便快快認錯；
11. 通過祈禱和默想，增強我們與上帝(按我們對上帝的認識)意識上的接觸，祈求認識上帝的旨意，並祈求實踐上帝旨意的能力；
12. 在實行這些步驟並獲得思想上的覺醒後，設法將這一資訊傳達給其他工作狂的人，並在一切日常事務中貫徹這些原則。

¹⁴ http://www.24Drs.com/webmd/chinese_t.asp?who=1728.57274. *Workaholics Anonymous*, World Service Organization, 郵政信箱：289, Menlo Park, CA。

¹⁵ <http://www.workaholics-anonymous.org/page.php?page=steps>.

工作狂互助會戒癮模式的原則與康復的工具

工作狂互助會戒癮模式的原則乃培養「節制」(Abstinence)。工作狂互助會給「節制」的定義是指戒斷一切強迫性(Compulsive)的工作、活動或憂慮。對不少工作狂的人，「節制」不只是從實際強迫性的工作得到解脫，也是指一個心態的改變，是向一個比我們自己更大的力量/上帝之投降順服(Surrendering)所得的結果。「節制」不只是從強迫性工作得到自由，更是從強迫性的思想和憂慮得到自由。我們每人可按個人的需要與抉擇自由決定我們「節制」的方法。

工作狂互助會康復的工具¹⁶ 看來不過是老生常談，但要恆心實踐成效卻是談何容易。這些康復的工具是一連串的行動，包括：積極聆聽(Listening)、優先次序(Prioritizing)、代替刪除(Substituting)、縮減約會(Underscheduling)、休閒活動(Playing)、單一專注(Concentrating)、放慢步伐(Pacing)、放鬆自己(Relaxing)和接受結果(Accepting)。

工作狂互助會強調休息的禮物，包括：身體與思想的更新(Renewal)、經歷我們的存有(Being)、放慢步伐(Slowing)、與別人聯繫(Integrating)、聆聽上主的引導(Guidance)、暫時抽離獲得新視野(Perspective)、用時間空間慢慢享受(Savor)、留意自己不至在自我與自主上倒退(Relapse)、若病倒了，讓自己身體醫治自己(Heal)，與生命的節奏合作同步(Rhythm)。

從《聖經》看工作狂的康復

明顯像嗜酒成癮者一樣，工作狂互助會背後的理念是出自基督教的信念與精神，但刻意把它「去基督教化」，使它適用於不同背景「工作狂」的人。我們可以回到《聖經》重尋工作與安息的意義。¹⁷

簡而言之，《聖經》十誡中的第五誡說明——「因為耶和華在六日之內造天、地、海和其中的萬物，第七日就歇息了；所以耶和華賜福安息日，定為聖日。」(出二十 11，《新譯本》)對基督徒來說，生活作息制度有「工作——歇息」的節奏循環節律，是創造主以身作則立下的安息日節律(Sabbath Rhyme)。耶和華賜福安息日，定為聖日。

先知以賽亞告訴我們：「因為主耶和華以色列的聖者這樣說：『你們得救在於悔改和安息，你們得力在於平靜和信靠。』」(賽三十 15，《新譯本》)。

《聖經》最典型因工作(事奉)到耗盡而後來需要更新的人物乃先知以利亞(王上十九)。信心十足的以利亞與巴力的先知比拼後精力耗盡，在一個恐嚇之下竟然成為逃兵，獨自一人向神求死。他的行為表現與一個工作至耗盡而陷入了抑鬱症的人相似，進入了極大的無助、無能和無望的狀態。可能在以利亞的心裡是想神再伸出大能的手來拯救他，但其實他真正的問題並不是外在的，乃是內在的，包括他的自卑、自大、自憐、自嘆不如、自怨自艾等。故此神讓以利亞見證大風、地震和大火的威力，但耶和華不在其中，卻等到火後用「低微柔和的聲音」再向他說話，雖然他依然聽不出神的心意。神用「低微柔和的聲音」意味着願我們安靜下來，學習「得力在於平靜和信靠」。我們愈忙便愈須要安靜等候神加能賜力，神的應許是「但那些仰望耶和華的人，必重新得力；他們必像鷹一樣展翅上騰；他們奔跑，也不困倦，他們行走，也不疲乏。」(賽四十 31，《新譯本》)我們亦看到神派祂的使者恢復以利亞的體力(王上十九 5-8)，又改變他一些錯誤的思想與心理(王上十九 18)，並且吩咐他找人分擔他工作的擔子(王上十九 16, 21)。

從 Soul C.A.R.E.S.心靈輔導與牧養模式¹⁸ 看工作狂

從「心靈輔導與牧養」模式看工作狂乃採取「全人關懷」的立場看人在工作上的問題，關心是整全的人與他的健康與成長，並作出全面的輔導與牧養。主耶穌的成長也是這樣——「耶穌的智慧(智、知)和身量(體)，並神和人喜愛他的心(靈、群)都一齊增長。」(路二 52，《和合本》)。

靈修神學家魏樂德(Dallas Willard)，就在他一著作《心靈的重塑》(Renovation of the Heart)中指出，「靈性就是我們的生命」，¹⁹ 並且指出「基督徒的靈命塑造，基本上指的是在聖靈催策之下，形塑人的內心世界、使它變成像基督內心樣式的過程。」²⁰ 魏氏認為生命有六個基本面向，包括：思想、感覺、選擇、身體、社交情境和靈魂(這個

¹⁶ <http://www.workaholics-anonymous.org/page.php?page=toolsandprinciples>.

¹⁷ 參楊世禮：《為誰辛苦為誰忙——基督徒工作觀的探討》(香港：宣道，2004)。

¹⁸ 李耀全主編：《心靈關懷聖經——新譯本》(香港：環球聖經公會，2010)，頁 xxxviii-xlix。

¹⁹ 魏樂德著，譚晴譯：《心靈的重塑》(香港：天道書樓有限公司，2006)，頁 9。

²⁰ 同上，頁 16。

元素結合了上述成分，組成一個生命)，並且認為「在基督裡的靈命塑造，是達致這理想終端的過程，最終使人能全心、全靈、全思、全力愛神，並且愛人如己。」²¹

這些概念確實與筆者的「屬靈操練與生命關懷」的概念不謀而合。²² 筆者的「心靈輔導與牧養」模式就是把人整全地看為一個屬靈人，包括他/她身體、情緒與性情、認知行為、人際關係與家庭、意志與靈性。我們關心到工作者的身體健康、情緒與性情的變化、他/她因工作狂對人際關係與家庭之影響、和他/她的意志力和靈性的需要。

從 Soul C.A.R.E.S. 心靈輔導與牧養模式²³ 看工作狂的輔導

從輔導工作狂的人來看，Soul C.A.R.E.S. 心靈輔導與牧養模式始於以基督為中心的心靈關懷 (Christ-centred Caring)，以基督的榜樣和心腸作輔導與牧養的核心，可以運用不同的心理治療模式，包括當事人中心的治療和完形治療法與其不同的技巧，先使工作狂的人得「安心」 (Comforted Spirit)。主耶穌豈不是已告訴我們：「我心裡柔和謙卑，你們應當負我的軛，向我學習，你們就必得著心靈的安息；我的軛是容易負的，我的擔子是輕省的。」(太十一 29, 30, 《新譯本》)。

第二個核心或進階乃作準確、全面的心靈評估 (Accurate Assessment)，作出更客觀的心理及心靈健康評估，亦需按《聖經》的準則，作出全人靈命健康的評估，使工作狂的人得到「知心」 (Assessible Spirit) 的關係與經驗。正如大衛向神的禱告：「神啊，求你鑒察我，知道我的心思；試煉我，知道我的意念……」(詩一三九 23, 《新譯本》)。

第三是心靈重整與關係重建 (Reconciliation and Restoration)，以復和神學為基礎，又運用不同的心理輔導模式，包括認知行為治療法、意義治療法 (Logotherapy) 及各種家庭治療法與其不同的技巧，使工作狂的人得到「寬心」 (Reconciled Spirit) 之道，與神、人、己都復和。正如保羅所說：「如果有人在基督裡，他就是新造的人，舊事已經過去，你看，都變成新的了。這一切都是出於神，他藉着基督使我們與

他自己和好，並且把這和好的職分賜給我們。」(林後五 17, 18, 《新譯本》)。

第四個核心或進階乃靈命成長與關係進深 (Enrichment and Edification)，加強和穩固復和的結果，使工作狂的人得到「強心」 (Empowered/Enriched Spirit)，靈命不斷成長，關係進深包括堅固友誼與家庭／婚姻的關係。正如彼得所言：「……有了信心，又要增添美德；有了美德，又要增添知識；有了知識，又要增添節制；有了節制，又要增添忍耐；有了忍耐，又要增添虔敬；有了虔敬，又要增添弟兄的愛；有了弟兄的愛，又要增添神聖的愛。」(彼後一 5-7, 《新譯本》)。

最後的核心乃屬靈導引與屬靈塑造 (Spiritual Direction and Spiritual Formation)，焦點轉移到維繫靈命健康的生命與品格，是心靈輔導與牧養最終的目標，使工作狂的人得到「修心」 (Serene Spirit) 的生命，能把主權交給上帝 (屬靈導引的目標)。正如主耶穌在客西馬尼園向父神的禱告一樣：「……但不要照我的意思，只要照你的旨意。」(太二十六 39, 《新譯本》) 詩人如此說：「你們要住手 (休息, be still)，要知道我是神。」(詩四十六 10, 《新譯本》) 屬靈導引可以幫助案主在寧靜的禱告中，學習順服的功課，從內而外改變他自己的生命，並且往後實踐「先求他的國和他的義」(太六 33 《新譯本》) 的生活。工作狂的人再不以自我為中心，乃以神為中心。

結語

工作，本身並不是罪惡的化身。如果我們能小心地看待工作，並與生活中的其他重要組成部份，例如於家人的溝通，餘暇活動、教會生活等取得平衡，我們方會有豐盛而健康的生活。工作沉溺是慢性的，也是不容易發現的。可是，這並不代表工作沉溺是「無藥可救」的：通過如工作狂互助會、十二步，以及 Soul C.A.R.E.S. 心靈輔導與牧養等模式，透過牧養、輔導和互助，我們可以慢慢地調息平衡的生活模式，改善工作沉溺的情況。

²¹ 同上，頁 28。

²² 參李耀全：《屬靈操練與生命關懷》第五版 (香港：明風出版，2009)，作者序言。

²³ 李耀全主編：《心靈關懷聖經—新譯本》(香港：環球聖經公會，2010)，頁 xxxviii-xlix。

金錢與投資

吳澤偉先生
資產管理公司 執行董事
香港專業人才服務機構 董事

摘要

投資與其他成癮行為(如賭博和酗酒沉溺)有很多共通之處。在香港這個處處講求利益的社會，有不少高學歷人士投身金融界。可惜的是，真正對投資有認識、對社會公義有認知的人並不多，大家都努力做一個「機會主義者」。面對這股證券炒賣風氣，教牧和教會領袖必須正視投資沉溺所帶來的問題，從而幫助信徒健康地投資。

引言

香港人生活在資本主義掛帥的社會，有著莫明的空虛，而這個無止境地追求物質享樂的潮流文化，往往成為消費的借口。另外，社會的潮流文化和價值觀誤導了追隨者輕視自身所遇到的錯綜複雜問題，反而把關注過分轉移到某些物品或活動上，最終便演變成沉溺問題。而在眾多沉溺問題中，證券買賣的沉溺問題最為棘手。

證券買賣與賭博的共通點

投資跟很多成癮行為，如賭博和酗酒有許多共通之處，特別是與股票投資有關的金融買賣活動，參與者較易陷入沉溺狀態。從互聯網搜尋得美國有關的研究，發表自 National Council on Problem Gambling，從醫學的觀察得出下列結論：¹

1. 當股票投資者得悉其投資的股票價格上升時，他們的腦部便會釋出多巴胺(Dopamine)，令其情緒亢奮，跟吸食毒品的效果近似。獲利的憧憬驅使成癮者有更大的衝動去買賣股票，期望延續這份感覺。很多炒賣者都抱著僥倖的心態，亢奮程度亦相對較高，而當其所持股票價格下跌時，其情緒波動也較大和難料。比較之下，

¹ 請參考 National Council on Problem Gambling: What is Problem Gambling。網頁：<http://www.ncpgambling.org/i4a/pages/index.cfm?pageid=3286>。

認真和細心分析市場和投資目標，對其經營和業務狀況訊息均有解讀能力的投資者，其情緒波動的幅度較小，亦較能配合理性的決策和預期。此類投資者犯錯機會相對較少，停留在錯誤的時間較短。

2. 研究指出，當比較股票投資者與沉溺賭博、酗酒和吸毒者的腦部掃描影像時，在股票投資者憧憬自己獲得豐厚利益的時候，他們的腦掃描影像與上述沉溺行為者的腦掃描影像相近。

大多數有財務問題的求助者都難以制止自己的投資行為。他們最大的樂趣便是一心憧憬獲利或獲利的機會，整個過程包括從浮現直至落實買賣(結算)。這過程無疑使他們因貪財而落入沉溺，其背後推動力乃擁有金錢所帶來的安全和滿足的感覺，填補了他們心底那份莫明的空虛。

香港交易及結算所投資者調查報告

香港交易及結算所有限公司(港交所)2010年3月公佈的《2009年投資者調查報告》，當中的數據值得大家思考。節錄重點如下：²

1. 全港有 2,069,000 的成年人乃零售證券投資者，佔人口 35.1%；
2. 85%戶口持有人(即 1,758,000 人)乃活躍的證券買賣者，他們被調查報告定義為證券炒賣者(Stock Traders)，而非投資者(Investors)；
3. 衍生工具的投資/參與者有 75,000 人，只佔成年人口 1.3%。

² 請參考香港交易及結算所有限公司《2009年投資者調查報告》(Retail Investor Survey 2009)。網址：www.hkex.com.hk/eng/stat/research/Documents/RIS2009.pdf。

投資者的背景

	平均年齡	學歷	個人每月收入	家庭每月收入	職業水平	平均投資額
股票	45 歲	中六或以上	\$16,250	\$35,000	N/A	\$100,000
衍生工具	40 歲 (當中 76.2% 為年輕男性)	中六或以上	\$27,500	\$45,000	金融業或較高職級和收入較高者	\$250,000 (連股票)
ETF		同上	同上	同上		\$200,000 (連股票)
窩輪		同上	同上	同上		\$150,000
CBBC		同上	同上	同上		\$100,000

上述資料顯示，全港每家住戶，平均有一個股票交易戶口或一個成年人參與證券買賣，而這些投資參與者中，85%被界定為「炒賣者」(Traders)，這對外資和機構投資者極具吸引力，因為本港市場既有龐大的散戶數目，加上香港人的儲蓄率較高，所以集資成本既便宜且就手。

這表示證券投資已經普及化。若政府和監管機構積極推動正確的投資教育，對推動金融業蓬勃受發展，締造人口老化卻又有積蓄的社會，本應是美事，因為公眾可以透過金融體系，把積存的資金投放到生意上，提升服務質數，增加社會的就業機會和生產力。可惜的是，現時本港的投資教育政策拖泥帶水，導致炒賣證券的動機絕對不在於提升服務質數，或增加社會的就業機會和生產力，而只是眼前的利益和短線的收益。而傳播媒介亦只管吹捧旁門左道的炒賣風氣，忽略了對投資風險和個人承擔能力評估等知識的傳遞。

香港人的價值觀

對於全港平均八成半家庭都有「證券炒賣者」的情況而言，香港將建構成一個怎樣的社會？抱有甚麼樣的價值觀？我們可從近年的樓盤名稱、廣告及銀行理財服務，按客戶的投資儲蓄來「非人化」和「階級化」等，便可略知一二。更甚者，就是把普羅大眾，特別是社會的弱勢社群(如殘障、老弱和草根階層)邊緣化的情況。例如硬性要求他們使用電子提存機來處理銀行事務，以及聲稱電子化帶來更優良和貼身的銀行服務等，都是人口密集社會的諷刺。

香港的家長都抱有「望子成龍」的心態，情有獨鍾於「錢途無限」的金融業。從過去十多年至今，大學生最熱門選修的科目，依然是經濟、工商管理和金融等財金科目。我們把金融機構的傷風敗德政策合理化，不懂得深究和責詢背後管理層和決策者應承擔的責任，又無視前線奉命銷售的低層員工所面對的怨憤甚至刑事指控。一切都只是從經濟利益出發的社會，只會造就機會主義者和成本效益最大化的信眾，加深證券買賣的沉溺問題。

結語

統計資料顯示，炒賣者的平均教育水平是高的，有時甚至是全家中最高學歷的。其實香港充滿很多「高學歷，低智能」的投資「玩家」，以膚淺的認知來把弄金融工具，特別是衍生工具，其傷害之深和影響之廣或即時難以發現，但到問題浮現時，往往是病入膏肓。因為衍生工具的槓桿效果，可把刺激感多倍提升，有如毒品吸食者追求的終極境界。從統計資料顯示，衍生工具成交量已佔總成交量的 27%(2010 年 7 月香港交易所統計資料)，反映我們的新生一代正朝著更大更高的刺激感和獲利機會邁進。

教會作為社會的守望者，應正視這股隱藏的問題。筆者鼓勵牧者和教會領袖，投放時間和資源去認識證券炒賣的問題，並制訂對策帶領群羊，踏上健康和提升社會的投資路。

性與愛

康貴華醫生

精神科 專科醫生

整理：李嘉敏、吳慧華、陳永浩

摘要

在「性與愛」工作坊，康醫生主要從心理學角度講解何為性沉溺，包括它的分類、成因、定義及特徵。康醫生亦剖析沉溺背後五方面的渴求，及經常觀看色情資訊對思維有何影響。除了闡述性沉溺的特點及後果，康醫生亦指出沉溺行為可藉心理、靈性及合併三個向度得到治療。而在整個醫治過程中，關鍵在於「愛」與「信心」。家人、親友、教會肢體及神的愛成為當事人擺脫性沉溺的動力；而「不離不棄的愛會感化沉溺者」這信念對輔助者及沉溺者亦非常重要。

引言

從明光社發表的《香港基督徒沉溺行為調查 2010》結果所見，男性每天都上色情網站，或者持續有性幻想的人數不少。這數據可能會令人覺得詫異。¹ 事實上，性問題無論在基督徒或非基督徒中都是一種困擾和掙扎，可是，我們又常常輕看這問題。這問題需要正視，不能低估它的嚴重性，特別對於男性的影響力。

性沉溺的定義

性沉溺是一種不能停止，自我破壞的性行為 (Self-destructive Sexual Behaviour that are Unable to be Stopped)。性沉溺者已經不能控制自己，甚至人際關係、事業、家庭、身體和精神的健康等等都因此受到破壞。但是，當事人就算知道性沉溺會產生這樣的破壞，甚至令他犯法，還是想停止也不能。² 性沉溺的人走在一條自毀之路。在初時他

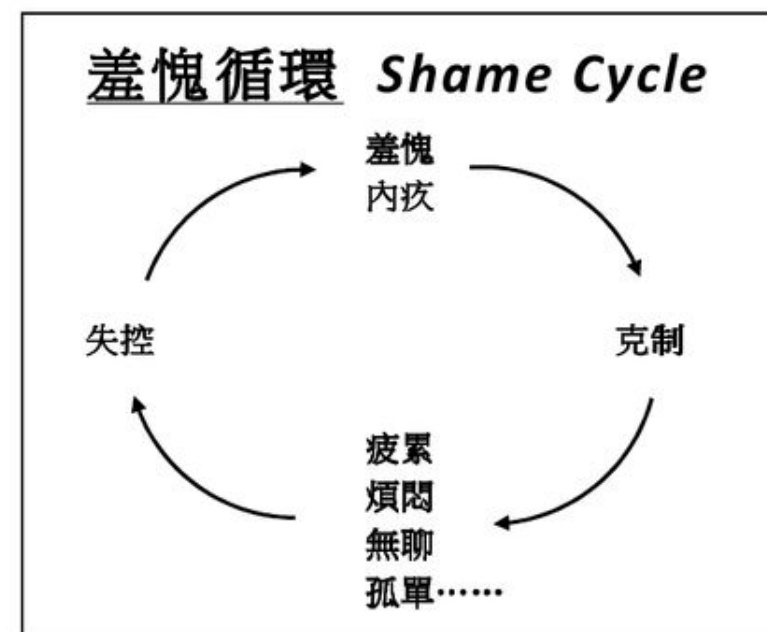
¹ 詳見生命及研究中心出版之《香港基督徒沉溺行為調查 2010》調查報告。該調查發現，在 334 個樣本中，表示每天至少一次接觸色情資訊的男性受訪者約一成(9.9%)。

² Patrick Carnes, *Out of the Shadows: Understanding Sexual Addiction* (Center City, Minnesota: Hazelden, 2001).

們未必會承認，並且用很多藉口掩飾；最終他們會慢慢地察覺到這個沉溺的事實，但當察覺有關問題時，他們卻已無法停止。

性沉溺的特徵

在心理學上，性沉溺主要有三個特徵。第一：愈做愈多。這裡的「多」既指「數量」，做的次數愈來愈多；也指「質量」：即進行有關行為的程度會愈來愈嚴重，愈來愈刺激。以前的次數和習慣，漸漸變得不能滿足，要尋求更進一步的刺激。如在調查報告中提到，許多人都有性幻想和自慰，但到性沉溺的時候，每天都要自慰與性幻想超過一、兩次，更甚者，每天達到五、六次。到了那種地步，一旦受到外界刺激，當事人就一定要找一個隱蔽的地方自慰，尋求即時的發洩。第二：性沉溺會破壞正常的生活，最終導致對人生的自毀。第三：性沉溺行為不能停止，甚至會失控。當事人想停止但還是忍不住，不久又復發。在沉溺過程中，沉溺者會經歷「羞愧循環」(Shame Cycle)(見圖一)。



圖一：羞愧循環 Shame Cycle

在羞愧循環中，人會產生自責、羞愧、內疚的情緒。人總以為自己可以成功克制有關行為，但在忍耐一段時間後(數天、數星期，甚至數個月)，疲累、煩悶、無聊、孤獨、挫敗、壓力等會使人的自制力鬆懈，甚至失控。如此一來，他又會做回之前忍著不做事，甚至會變本加厲，做得更多，更失控，進入了羞愧循環而不能自拔。這個循環告訴我們，不要單單指責那些沉溺的人「你這樣做是錯的！」，令他們羞愧。這是因為當事人其實也很清楚後果，只是自己控制不了，他們內心已充滿羞愧和內疚。所以，單單責備有關行為是不能幫助他們的。

沉溺背後的渴求

每個人都有基本的渴望：尋求快樂和滿足，逃離痛苦的現實、心靈空虛和孤單。沉溺背後也有五方面的渴求(5Ps)：Pleasure(享樂)、Place(地位)、Possession(擁有)、Power(權力／能力)及 Personal Relation(人際關係)。香港人的生活壓力很大，很多人想通過性活動，在享樂之後得到一種鬆弛的感覺。有些男士在現實生活中無法吸引異性，但通過沉溺在性幻想、嫖妓或援交等行為，就恍若在現實中找到伴侶一樣。這樣，他們會感到「有地位」及「擁有」。在幻想中，他們可以做出各種性愛姿勢，也可以控制對方，來滿足自己對權力的渴望。人際關係方面，如果他們覺得在現實生活中，自己與異性交往和相處有困難，人際關係較差，他們可能只有藉著沉溺在幻想之中去逃避，又或是幻想自己受人歡迎。

沉溺者有可能會失控、自毀及作出其他負面行為。但無論如何，最重要的是，我們要知道沉溺者希望透過性沉溺得到怎麼樣的滿足。正如一個人因饑餓而吃東西並沒有錯，但如果他因饑餓而搶了別人的食物，這就錯了。我們要知道他「錯」在哪裡，或是他在哪方面有需求，才能對症下藥幫助他處理問題。

曾經有一個酗酒的男士，他酗酒的原因，是因為太太經常罵他沒有能力養家。當這位男士每次感到自卑，自尊心受傷害時，他便去喝酒，即使他知道喝酒對自己有害仍然不加理會。只知道一喝醉了便不用煩惱，也不用面對受傷的自尊。如果要幫助這男士離開這酗酒的沉溺，首先要幫助他解決的其實就是他們夫婦之間的問題，為他們提供出路，這樣才能幫助他有一個新的生活。如此類推，我們有時認為性沉溺者的行為不雅，有違道德，但這其實可能與他們不能滿足一些正常

的需要有關。反過來說，我們沒有這些沉溺，可能是因為我們的經歷、成長環境、事業和人際關係都比他們健康。如在《香港基督徒沉溺行為調查 2010》中發現，已婚者比未婚人士對外接觸性的次數較少，這相信是因為已婚者有穩定的伴侶和穩定的性關係，性方面的需要得到滿足，所以外求較少。³ 如果以正面角度去仔細察看性沉溺者的需要時，我們便能以憐憫的心去看待他們。對於一些敗壞或被社會歧視和遺棄的人，主耶穌不會只著眼於他們醜惡的地方，反而會留意他們的需要。我們需要以忍耐持久的心去看待沉溺人士。

沉溺行為的過程由偶然，到慣常，到沉迷，最後到沉溺及上癮。沉溺行為是一步一步地形成的，幫助沉溺者戒癮也需要一步一步慢慢來。

色情資訊的影響

許多性開放的學者或精神科醫生認為看色情資訊是一種正常的抒發，不看反而壓抑自己的需要。⁴ 不錯，對年輕人來說，在青春期 11-14 歲開始，性慾會增強，容易接觸色情資訊，但經常觀看色情資訊對思維會造成一定的負面影響。第一，性觀念的扭曲(Pornography Distorted Beliefs)。這會導致「性」和「愛」分家。對女性而言，她們會較著重先有愛才有性，但男性則可以先有性才有愛，或者可以單單只有性沒有愛，因為男人比較著重肉體的刺激。經常接觸性資訊會令性和愛分開，將性從愛、關係和婚姻中完全抽離。將男或女貶抑為洩慾工具(Object)，不再是一個應被尊重的人(Human Being)，男與女只有「看」與「被看」的關係。對性沉溺的人而言，望女性時只會著眼於某些部位，而不是整體。

第二，脫敏和正常化(Desensitisation and Normalisation)。一些過去被視為不正常或噁心的思想和行為會慢慢地被正常化，覺得這是正常的、普遍的。例如有一些性沉溺的人要去聞及舔對方的大便以引起興奮。他們當初可能認為這種行為是噁心的，但經過脫敏和正常化後，他們漸漸地認為這行為是正常的。

³ 參註 1。

⁴ 有關的討論，可參考以下網址：「與吳敏倫醫生談性與青少年」。
http://b5togb.hkedcity.net/gate/gb/www.hkedcity.net/article/parent_ad_sexed/060803-001/。

第三，麻木良心(Numbness of Conscience)。人變得愈來愈自我，不理會別人的意見與感受。例如丈夫在三級片中看到一些新的姿勢，要求妻子與他一起做，但從沒有理會過妻子的意願，只為了滿足自己的欲望。

第四，自我欺騙(Self-deception)。相信行為不會傷害別人，甚至相信別人喜悅自己的行為，合理化一切性渴求。例如他認為女孩子穿短裙，她們心裏都可能希望別人偷窺、偷拍她們，這是你情我願的。

第五，縱容、鼓勵自己及別人去做(Permission-giving)。當他們成功鼓勵別人去做同一種行為後，心中的內疚感、罪惡感會減少，更會覺得自己的行為變得更正常，而且會得到一份滿足感。

沉溺行為的後果

性沉溺的後果是性沉溺者會掙扎於禁止和失控行為的循環，感到羞恥自卑。有研究指出，接近 50%性沉溺者有焦慮症；17%有自殺歷史；65%失眠、學業退步、工作不集中(70%上色情網是透過公司電腦在辦公時間進行)；27-40%失業；58%有金錢損失；40%的人有關係不和的情況(家庭關係、婚姻破裂)。再者，性沉溺者也有可能染上性病，而女性沉溺者可能會被性虐待。性沉溺也會引致其他的癮：藥癮、飲食性疾患、工作狂、購物狂和賭癮等。所以，我們幫助這些沉溺者時，不要單單幫助他們解決性沉溺的問題，還要幫助他們解決其他沉溺問題。⁵

青少年沉溺行為的形成因素

引致青少年更易患上性沉溺的因素有遠因和近因。在遠因方面，青少年愈早接觸色情資訊愈易患上性沉溺。現在的趨勢與網上色情資訊有關。根據生命及倫理研究中心的網上調查顯示，有一羣 20 至 30 幾歲的人有上色情網頁的習慣。我們可以推算他們是從中學時代開始上網(電腦開始普及年代)，可能在那時候已經開始接觸色情資訊。⁶但現今小學，甚至幼稚園高班的小朋友已經開始上網，他們接觸網上色情

⁵ 請參考：S. Arterburn & Fred Stoeker, *Every Man's Battle: Winning the War on Sexual Temptation One Victory at a Time* (Colorado Springs, Colorado: WaterBrook Press, 2000).

⁶ 參註 1。

資訊的機會也大大增加。所以，整個趨勢都有所改變，人愈年輕接觸，自制能力便愈差。⁷

童年期的性遊戲(Sex Play)也會引致青少年更易患上性沉溺。許多小時候曾與鄰居、親朋戚友玩模擬性愛、甚至被強姦的人表示，以前進行有關行為的時候會覺得有趣，但事後就會有不同的感覺，刺激了他們對性的渴求，或引起污穢感。有調查顯示：81%性沉溺的人都有被性侵犯的經歷。當中曾受情感虐待的有 97%，而身體虐待的有 72%。由此可見，我們不可看輕性遊戲對青年人的影響。⁸

而過分控制或漠不關心的父母也可能令子女容易陷入性沉溺。有些父母在孩子成長過程當中與他們沒甚麼聯繫，漠不關心，孩子缺少一個規範及指引，以致不能分辨對與錯。但過分控制也可能造成反效果：愈不讓孩子去做，他們愈好奇。孩子小時，父母還可以控制他們，但他們長大後，就難被家長控制。過分控制或漠不關心兩者都會影響他們與父母之間的關係和溝通。當孩子長大後，人際關係若發展得不好的話，便容易跌入沉溺問題中以滿足自己。

另一方面，家庭成員的壞榜樣——父母性濫交或性沉溺，性道德界線混亂或模糊，如家中成人報章、雜誌亂放，小孩從小便容易接觸和閱讀有關的色情資訊，或父親和兒子一起看三級片，又或者父親本身有幾個妻妾等，這些壞榜樣都會對小孩造成傷害，容易令青少年有性沉溺問題。

近因方面，朋輩的影響會令青少年容易陷入性沉溺。在現今講求分享的世代，網上分享的文化很流行。無論多變態的行為，網上總可以找到一班志同道合的人，然後大家一起「推銷」這些變態行為，以致大家都覺得自己的行為是「正常」的。例如一個偷窺狂在地鐵拍了一些照片，上載到一個偷窺網站，他有可能看見別人拍的照片比自己的還要厲害，於是他決定下次拍得「更好一點」。不知不覺間大家「互相鼓勵」這些行為的發生，加深問題的「質與量」。在現實生活中，大家很難公然地找到相同行為者，令你覺得自己並非不正常，但在網絡世界中找個類似行為的「群組」分享，卻是非常容易。由此看來，朋

⁷ 香港理工大學 2009 年 7 月發表的《本港青少年上網瀏覽色情資訊的調查》顯示，79.8%受訪者接觸網上色情資訊，當中逾兩成受訪者更是在 10 歲前已接觸有關資訊。

⁸ Patrick Carnes, *Don't Call it Love: Recovery from Sexual Addiction* (New York: Bantam Books, 1991), 109.

畫的影響很重要。再者，現時的社會風氣開放，比較起來，從前要接觸色情資訊有很多阻礙和困難，男士要偷偷摸摸地去買「鹹書」（看見報販是女人便不好意思買），去戲院看三級片，又怕遇到熟人……但現今社會就方便得多，通過上網很容易接觸有關資訊，私隱度高，即使有人經過，立即將電腦畫面轉調即可。方便和私隱，減低了個人的羞辱感，加深了人們接觸色情資訊的沉溺問題。

沉溺行為的分類

性沉溺的分類，包括性幻想、自慰和手淫等。但需要強調的是，一般的自慰及手淫不一定達到性沉溺程度。（當然，從基督徒的標準來看，性幻想已經是罪，所以基督徒與非基督徒的標準可以有很大差異。）至於其他方面，「性沉溺」對正常人來說，可能是指一些較變態的行為，如：引誘癖（在女士身上較常見）、與匿名者性濫交（一夜情，與不知名的人性交）、召妓癖、以性作交易癖、偷窺癖（這是最常見的）、露陰癖（當眾露性器官）。還有性侵犯癖（包括以言語作性騷擾）、淫猥電話癖、觸磨癖（在公共場合碰別人的身體或敏感部位）、非禮、強姦、性受虐與性虐待、戀童癖、戀物癖（偷取別人內衣褲）、扮異性、戀糞癖、戀尿癖等。再噁心的有戀屍癖、戀獸癖等等。這些行為都會慢慢演變升級，沉溺者漸漸覺得不奇怪和噁心。不過，除了去分辨不同的沉溺行為，更重要的是了解它們的成因。可以的話，大家仍應帶著憐憫的心去看待他們，這樣才能幫助他們從沉溺行為中走出來。

沉溺行為的治療

針對性沉溺行為的治療方法有多方面。藥物治療通常只用於較嚴重的個案，而且，沉溺者除了性沉溺，多還有其他情緒病如抑鬱、焦慮、失眠等須要處理和治療。血清素可以幫助沉溺者抗抑鬱和焦慮，亦可以幫助他們減輕強逼性的行為。在此要再強調：藥物治療是一種，但並非主要的方法。沉溺行為的治療主要是在心理治療方面，而有信仰的人還可以採用靈性治療及合併治療。合併治療對患者幫助更大，成功的機會率更高。

心理治療方面，可以透過個人、婚姻和家庭輔導等方式進行。對沉溺者來說，單憑自己力量並不足夠，須要依靠小組治療或過來人建立「互助小組」。在過來人互助小組中，有許多經歷相同的過來人彼此分享，令沉溺者不會太自卑，敢於分享。治療社區就是將沉溺者放入一個治

療群體和環境中，如住院治療般，藉此戒除心癮和壞習慣，建立新的生活方式。

我們怎樣能幫助身邊的人從性沉溺中釋放出來？最重要的是「愛」。這道理看似很老套，但確實是最重要。「愛」包括家人、親友、教會肢體，以及從神而來那種「不離不棄，無條件」的愛。但是不離不棄，無條件的愛不等於沒有界線。曾經有一個沉溺者，雖然聽了《聖經》的道理和知道處理方法，但因為他捨不得離開性沉溺行為所帶給他的享受，有一段時間沒有再尋求幫助。半年後，他再次尋求輔導，只因為一位幫助他的牧師的祈禱及眼淚深深打動了他。神透過牧師的眼淚告訴他：神沒有放棄他。為此，他再次認真地看待自己的問題並努力尋求幫助。

沉溺者真正希望改過的動力也很重要。可惜的是，沉溺者很多時候都只是為了應付身邊的人，而並非真心想改過。另外，沉溺者何時會被感動繼而肯作出改變，也是人控制不了的事情。《聖經》說得對：「醫治有時」，幫助者要以耐性和愛心鼓勵沉溺者。正如《聖經》所說，要用溫柔的心把他們挽回過來（加六 1-2）；要警戒不守規矩的人，勉勵灰心的人，而且要忍耐（帖前五 14）。沉溺者很容易灰心，他們可能掙扎了一兩年，仍不能改變甚麼。他們不是沒有祈禱，但就算一直祈禱也沒有甚麼大的改進。所以我們要鼓勵他們，和他們一起同心合意地祈禱。改變不是立時的，而是循序漸進的過程，所以幫助者要忍耐。

除了愛，信心亦非常重要。信心可以是輔助者的信心，他們要對神有信心，相信不離不棄的愛會感化沉溺者，相信沉溺者是可以改變的（即使不知道甚麼時候）。另外，沉溺者也需要對自己有信心。有時候，沉溺者經常尋求他人幫助，當別人開解和鼓勵他們後，他們依然覺得自己做不到。受助者可能會很氣餒，不容易相信自己可以做得好。如果老是不相信自己可以改變，這就變成了一種「自我認定」。那麼，沉溺者的信心可以如何建立呢？輔助者可以從加強他們的動機著手，為他們分析沉溺行為的得與失，不要以「旁觀者」的角度來不斷分析失敗的原因，而是要帶有同理心，以「當事人」的角度去分析得失，幫助他們回想自己失敗的原因，以免他們誤會輔助者只是責備他們，點算他們的過失，歧視他們。

靈性輔導方面，「靈程十二步」的輔導方式可以幫助沉溺者戒癮。沉溺者首要的是要承認自己無能力改變沉溺的行為(如果沉溺者還認為自己有能力改變，這說明他還未能做到第一步)，相信有一位能力更大的能恢復他們的理智，決意將自己的意志及生命交給神。要知道，解決一個人的沉溺行為，不單要處理個別的性沉溺問題，還有那個人整個生命的問題。我們總要有信心：人認為不可能的事情，在神凡事都能。

結語：以實際行動遠離試探

這方面，我們可以從《聖經》得到指引。第一，《哥林多前書》和《帖撒羅尼迦前書》提及，要逃避和遠避淫行。這不是消極的，而是積極的行為。假設有一個炸彈，大家不會走過去觸摸它，而是迅速逃跑。逃跑是好的，預防勝於治療，可以由逃避眼目情慾開始。男人特別容易受視覺影響，應該立志看守自己的身體及尊重別人的身體。如早前的「陳冠希事件」，放在網上的照片既是別人的隱私，我們應當尊重別人，尊重自己，不看那些照片。我們應該遠離試探的環境，如果那一間商店對你來說是試探，就連那商場也不要，仿如逃避炸彈一樣。

我們可以採取一些實際行動逃避和遠避淫行。

第一，除掉家中一切色情物品、書刊等，也可以使用一些電腦軟件防止自己進入色情網址，男士可以互相守望並立志不踏足某按摩院、桑拿浴室等地方。當處於容易受試探的環境時要提高警覺，並預先定出應對的策略。而已婚人士也要小心，避免思想上犯姦淫。我們要選擇健康並合神心意的鬆弛或娛樂方法，也要從失敗中了解自己的軟弱和魔鬼的詭計。

第二，我們要學習竭力抵擋性試探。有些人認為逃避試探有困難，那可以嘗試以「三重禱告」的方式，借助主耶穌的幫助去抵擋試探，奉主名叫這淫念離開自己。三重禱告包括斥責並棄絕魔鬼和私慾的試探，立志宣告持守聖潔，倚靠神所賜的能力和信心。這不是一件容易的事，要循序漸進，但一定要跨出第一步。

第三，深切認罪。如果沉溺者主動向神認罪，這當然是好的，但並不足夠。沉溺者可以在一些信任的人面前認罪，這有助消除罪在沉溺者身上的影響。所以，在弟兄姊妹中互相認罪，互相代求是有用的。要

屢犯屢認，接受神的赦免。除了幫助沉溺者清除性沉溺的罪，也要清理其他有關的罪，如其他沉溺行為，拜偶像的罪，特別是處理不饒恕的問題。幫助他實踐與自己、與別人及與神復和。如發現有邪靈壓制，就需要祈禱驅鬼釋放。

第四，彼此守望，互相代求。輔助者與沉溺者建立關係，作一對一的關顧。陪伴沉溺者一段時間，與他一同讀經查經，鼓勵他戒癮，如果失敗就檢討原因。全人關懷是十分重要的，即使沉溺者在戒癮方面毫無進展，他在其他方面也會有進展，這樣，陪伴者較不容易灰心，隨便放棄。

第五，識破魔鬼的詭計。通常在沉溺者軟弱時，很容易出現「合理化」的思想，例如「少少性幻想乃人之常情，何須小題大做」、「我最終都會同他結婚，為何不可以早一點享受性」、「社會對性已開放了，不應太落後」、「夫婦一起看色情電影本為增強性慾，促進性事，加深關係，為何不可」、「我最終都會犯事，不如現在就做，何必忍得那麼辛苦」……若曾掉進類似的陷阱和試探，沉溺者反而要從失敗的經驗認識魔鬼的詭計。

第六，屢敗屢戰，不要灰心放棄。戒除沉溺是一個漫長的過程，當中難免有許多失敗的經歷。但沉溺者不要灰心，一次的失敗不等於前功盡廢，雖然有起有跌，但相信最後總會成功的。即使我們失敗，也要抱著忘記背後，努力面前，向著標杆直跑的心態。

第七，個人生活上的屬靈操練。如果一個人花很多時間讀書，又或在其他健康活動，他上網或沉溺行為的時間就會減少。我們要慢慢幫助他們，成為他們的導師和同行者，幫助他們改變過來，協助他們重回一個健康的生活群體中。

參考資料

1. Anderson, T. Neil. *Freedom from Addiction*. Ventura, California: Regal Books, 1996.
2. Arterburn, S. & Fred Stoeker. *Every Man's Battle: Winning the War on Sexual Temptation One Victory at a Time*. Colorado Springs, Colorado: WaterBrook Press, 2000.
3. Carners, Patrick. *Don't Call it Love: Recovery from Sexual Addiction*. New York: Bantam Books, 1991.
4. _____. *Out of the Shadows: Understanding Sexual Addiction*. Center City, Minnesota: Hazelden, 2001.
5. Gerald, May G. *Addiction and Grace*. New York: HarperSanFrancisco, 1988.
6. 鄭健榮博士主編：《沉溺行為與治療》。香港：生命頌浸信會出路社會服務出版，2005。

總結

「若沉遇溺」之後……

陳永浩博士



二零一零年「若沉遇溺」研討會 總結：「若沉遇溺」之後……

陳永浩博士
生命及倫理研究中心 研究主任

「凡事我都可行，但不都有益處。
凡事我都可行，但無論哪一件，我總不受它的轄制。」(林前六 12)

人人「若沉遇溺」？這是「上癮的年代」？

香港社會雖然物質豐饒，但人的心靈卻很脆弱。各式各樣的上癮、沉溺行為，帶來了十分嚴重的個人和家庭問題及影響。就以最受本港青少年歡迎的上網活動為例，香港青年會及香港社會服務聯會於 2009 年 3 月發表的調查發現，香港已有超過四成青少年上癮沉溺網絡。¹ 若以此數據與突破機構相類似的青少年沉溺上網調查作簡單的比對，在這大約 10 年間，青少年沉溺上網的比率，由 2000 年調查的 3%，上升至 2003 年的 14.7%，² 再到現在的超過 40%，升幅幾近 13 倍。這大概反映出沉溺行為在香港愈趨普遍與嚴重。

沉溺的多變與根治的困難

事實上，就如葛琳卡博士所指出，沉溺(Addiction)，或是我們俗語所稱為的「上癮行為」，是一種習慣性和強迫性的行為。這些行為包括酗酒、濫藥、過度吸煙、性沉溺、打機沉溺、上網沉溺、賭博等，種類多不勝數。³ 心理學家傑洛梅(Gerald May)指出沉溺有五方面的特徵。耐受性(Tolerance，即要愈來愈多才能滿足)、斷癮癥狀(Withdrawal 維持不了沉溺行為，身體或精神就會產生典癮問題)、自欺欺人(Self-deception)、失卻自制(Loss of Willpower)與扭曲的注意

¹ 香港青年會(2009)，《香港逾四成青少年上癮沉溺網絡》。網頁：
<http://www.youth.org.hk/article.php/159>。

² 突破機構(2003)，《青少年網絡危機研究》。網頁：
http://www.breakthrough.org.hk/ir/Research/21_Cyberrisk/Cyberrisk.htm。

³ 明愛向晴軒(2009)，《認識沉溺行為》。網頁：
<http://addiction.caritas.org.hk/understand.html>。

力 (Distorted Attention)。⁴ 而不同的沉溺行為，會帶有不同的特質。以往的上癮行為 (如吸毒) 多附帶有「斷癮」的癥狀，極易分辨；但新一代的毒品，如「K 仔」氯胺酮 (Ketamine)，對身體只有慢性的 (卻是永久及嚴重性的) 傷害，而沒有以往毒品即時的「斷癮」癥狀，使吸食者極易掩飾自己的沉溺行為。由前線精神科醫生的經驗得知，由吸食 K 仔到最後被發現，潛伏期可以長達四年，而家人都被蒙在鼓裡，毫不察覺。⁵ 尤有甚者，沉溺行為可以是多發性和多種性的。近年流行的成癮行為，例如上網和病態賭博，更可沒有連帶的身體傷害。明愛家庭服務中心於 2007 年進行的調查顯示，近六成受訪者表示自己已有兩種或以上成癮行為；當中 32.3% 受訪者的成癮行為超過三種，約 7% 更超過五種。這反映了成癮者會交替使用不同的成癮行為，藉此得到快感和消除壓力。⁶

當討論到解決沉溺問題時，我們很多時會從不同學科，例如心理學、精神科、社會工作、社會學等理論，去嘗試解釋沉溺行為的成因及介入方法。不過，現存的理論都不太有效。例如，我們從醫學研究得知，人體的大腦內設有「獎賞機制」，上癮行為就是使到上癮者腦部「安多芬」(Endorphin 腦內嗎啡) 份量上升，因而產生身體快感或有止痛作用。當人逃避痛苦，選擇依附於某項物品或活動，就「上癮」了。⁷ 但單單從醫學角度，卻又未能完全解釋整個「沉溺行為」的模式和演進。

其實，了解和診斷各種的沉溺，以至偏差行為 (Deviant Behaviour)，都要從多角度、跨科目的理論到實務調查來研究。如本港青少年沉溺上網、濫藥等問題，除了有「生活苦悶、缺乏目標、日子空虛、無聊、無事做」等外在原因，亦可能有來自朋輩的壓力，甚至是父母過高的期望。新學制帶來大量的功課和升學壓力，學制轉變帶來的無助感，都可能叫孩子招架不住。一個又一個失望的孩子，沉溺互聯網之餘，更可能透過互聯網沾染了其他的偏差行為和沉溺活動 (這正是多種沉

⁴ Gerald G. May, *Addiction and Grace: Love and Spirituality in the Healing of Addictions* (San Francisco: Harper, 2007).

⁵ 《過癮？上癮？無癮！》專題講座 (2009)，由中華基督教播道會教育部青年組舉辦。

⁶ 〈近 6 成「癮君子」至少 2 種成癮〉，2009 年 2 月 20 日，《文匯報》。網址：<http://paper.wenweipo.com/2009/02/20/HK0902200030.htm>。

⁷ 《宣道牧函：走出沉溺》(香港：宣道會香港區聯會，2007)。網址：<http://www.cmacuhk.org.hk/version4/module.php?url=pastorartical&cid=13>。

溺的問題所在：由一個沉溺行為，連帶再發展成更多的沉溺問題)，使沉溺的情況更複雜、更嚴重，受影響的青少年也更多。⁸

對症下藥 vs 藥石亂投

研究這種看似無從稽考的沉溺行為問題時，看清問題的本源對症下藥 (如疏理青少年對前途、學業的憂慮，或是改善家長與子女的溝通)，比藥石亂投 (如封殺互聯網，使青少年培養第二種更不受控的沉溺行為) 更形重要，也帶來更有效的斷癮效果。除了整合不同的理論和調查，我們更應從屬靈角度理解整個問題。我們應參考奧古斯丁所言的「誤置的愛」(Misplaced Love) 來解釋現今沉溺行為的根源——原本應愛上帝而享受祂造的一切，現今卻依附某一受造物，不再愛那位厚賜百物的神！⁹ 其實，當我們給神應有的尊崇，放祂於生命的首位，「先求祂的國和祂的義」，生命的優先次序理順好，心裡有非世界能給的平安與喜樂，各種的沉溺自然不能誘惑我們的心，問題便迎刃而解！而莫陳詠恩博士對於「受助者」與「助人者」的關係成癮 (Codependency，或譯作「共依存」) 問題的提醒，的確是時常作輔導、關顧和安慰工作的教牧同工、老師和社工須要留意的。

研討會後更需要討論平台

當我們知道解決沉溺問題，非單靠某一理論或方法，而是要在多方面關顧和診斷的時候，我們實在需要一個多向的平台，來整合經驗，回顧形勢，討論新發展，探討合作空間，甚至融合信仰元素於服侍、輔導、教育等工作。建構這樣的一個討論平台，能匯集各持份者，整合學者的理論、前線工作者的經驗、基督教的信仰，實在是一件美事。

事實上，香港大多數的輔導機構都在「單打獨鬥」，資源分散之餘，經驗也不能分享，實屬可惜。另外，各機構在各自的服務範疇疲於奔命，已無心力研究新形勢，開展更適切的沉溺行為治療服務。而本港治療沉迷上網的步伐，也較中國的大城市 (如上海或北京) 起步慢了。現時香港上網沉溺的青少年佔了四成多，但至今仍未有專門幫助他們

⁸ 陳永浩：〈「我又忙、卻又悶？」香港青少年生活模式與偏差行為研究〉，《家庭友善政策初探》，生命及倫理研究中心文集 (香港：生命及倫理研究中心，2009)。

⁹ 同註 7。

「戒上網」的機構或宿舍服務。建構有各持份者參與的平台，將有助促成如專業戒上網機構的成立。

延伸的問題：香港基督徒未能倖免

從以上的論述來看，我們知道沉溺行為的成因是多方面及複雜的。除了思想謬誤和心理失衡等原因外，人對權力觀、金錢觀和性觀的扭曲，也會帶來偏差的思想和行為，繼而引致嚴重的沉溺問題。基督徒和非信徒一樣，也會碰到社會上各種的引誘，他們也可能有嚴重的沉溺問題。究竟香港基督徒的沉溺問題嚴重嗎？研究中心於今年4至5月間，於網上進行「香港基督徒沉溺行為調查 2010」，為本港首個有關主題的調查。該調查主要探討香港基督徒在本港幾個常見的成癮和沉溺行為的情況：上網、購物、投資、工作及性。參與者以年青基督徒為大多數，總數達 1,094 人。

研究中心深信這次調查只是踏出了一小步，深深盼望是次調查能起拋磚引玉的果效，激勵對相關議題有興趣的同工，做更多的研究調查，使大家摸清形勢，預防問題，對症下藥。

研究中心文章

若沉遇溺——從《聖經》與十二步看「心癮」釋放
吳慧華女士

社會抗爭與福柯的權力觀——基督教角度的反思
關啟文博士



若沉遇溺

——從《聖經》與十二步看「心癮」釋放

吳慧華女士

生命及倫理研究中心 研究員

摘要

不少人以為基督徒沒有癮好，但根據不少基督徒過來人的見證及生命及倫理研究中心所發表的《香港基督徒沉溺行為調查 2010》的資料顯示，基督徒並沒有因著信仰而自動有免疫力，百毒不侵。其實只要稍一不慎，信徒仍會花上不少時間流連於社交網站，又或是色情資訊。要完全擺脫心癮，匿名酗酒者十二步（以下簡稱十二步）是一個廣泛流傳的方法，而作為信徒，也可以反覆思想經文，從中得到幫助。本文主要嘗試把十二步與《聖經》經文結合，從而讓信徒可以藉著神的話得到幫助。

引言

「身癮易除，心癮難戒」。有很多沉迷於不同事物或活動的成癮者，他們起初都不認為自己會身陷其中，大都相信自己的自制力不弱，定力過人，一旦下定決心，必然可以輕易抽身，瀟灑離場。可惜，現實往往不如人願。有不同調查或不少過來人均指出，要單靠一己之力戒掉對某事物或活動的依附，絕非易事。因為成癮的成因錯綜複雜，其過程亦是漸進的，需經過多年而形成。¹ 一時間要當事人戒除，已相當困難，而即使當事人可以離開某種沉溺行為，他們「重拾舊愛」的機會率仍然相當高。²

基督徒不能免俗，《聖經》也從來沒有小看人的軟弱，很多經文都教導信徒要謹慎行事。若信徒希望時刻保持高度的警覺狀態，便要如《箴

¹ Linda Berman and Mary Ellen Siegel, *Behind the 8 Ball: A Recovery Guide to the Families of Gamblers* (Lincoln, Nebraska: Authors Choice Press, 1998), 39-40.

² 同上，40；鄭健偉，《沉溺行為與治療》（香港：生命頌浸信會·出路社會服務，2005年），20；Rex M. Rogers, *Gambling: Don't Bet on it* (Grand Rapids, Michigan: Kregel, 2005), 117。

言》所言：「你要謹守你的心，勝過謹守一切」（箴四 23 上）。³ 根據東方傳統，心被視為身體的中心，是非常重要的，它是思想，也是謹記教誨的所在：「父親教導我，對我說：『你的心要守我的話』（箴四 4），「我兒，要留心聽我的話，側耳聽我所說的。不可讓它們離開你的眼目，要謹記在你的心中。」（箴四 20-21）。⁴ 所以謹守心，其實便是謹守智慧及神的話。而第 4 節的「持守」及第 21 節的「謹守」*שמר*，原文帶有保護，免受敵人入侵又或如監獄般把人或物拘留的意思。⁵ 因此，心是生命的泉源（箴四 23 下），把《聖經》的話「拘留」在人心，保護它免受外來的壞思想沾染，才能讓人遠離惡事（箴四 27）。

不過，用心盛載神的話，持守一生並非易事。大衛一心歸向神（王上十一 4），但卻因為貪戀拔示巴而干犯通姦及謀殺（撒下十一）；所羅門謙卑在神面前求明辨的心好分別善惡，⁶ 但年老時因著戀慕外邦女子，在她們的誘惑下隨從別神（王上三 10-12、十一 4）；亞瑪謝之子烏西雅行耶和華眼中看為正的事，後來卻心高氣傲，擅自在壇上燒香（代下二十六 1-3，16）。以上的《聖經》人物揭示出無論人如何敬畏神，亦會有隨心而行，犯錯的機會。這樣的認知或許教基督徒失望，但《聖經》從來沒有隱惡揚善，也沒有只作審判而沒有帶來希望。當信徒的生命出現問題時，神的說話仍會帶給信徒重整生命的方向及力量。

本文的目的，便是要結合《聖經》以及匿名酗酒者的十二個步驟（The Twelve Steps of Alcoholics Anonymous），⁷ 讓信徒看到縱然在人生當中，有時會對某事或某物心癮難除，難以自拔，信徒除了可以尋求於專業治療，也可以從《聖經》得著幫助。

³ 除非特別指明，本文《聖經》引自《新譯本》。

⁴ 參 Richard J. Clifford, *Proverbs* (Louisville, Kentucky: Westminster John Knox, 1999), 65。

⁵ Bruce K. Waltke, *The Book of Proverbs, Chapters 1-15, The New International Commentary on the Old Testament* (Grand Rapids, Michigan: Wm B. Eerdmans, 2004), 298。

⁶ 《和合本》和《新譯本》的經文為「分別是非」，「分別善惡」為原文直譯。

⁷ 雖然十二步的創辦人有基督信仰背景，但本文的目的並不是要追溯他們每一步背後的經文，純然希望信徒若然接觸到十二步，每一步都有協助他們反思的經文。

匿名酗酒者的十二個步驟簡介：

匿名酗酒者的十二個步驟在輔導界中非常出名，它起源於美國。自 20 世紀 30 年代初開始，美國的酗酒問題愈來愈嚴重。⁸ 在此時期，比爾威爾遜 (Bill Wilson) 及鮑勃史密斯 (Bob Smith) 創辦了專門幫助酗酒者戒除酗酒問題的團契，匿名酗酒者 (Alcoholics Anonymous, 簡稱 AA) 便由此而來。其後他們與其他成員一起建立了一套十二個步驟的方案。⁹ 開始之時，這套方案主要是幫助基督徒，但漸漸地，它廣泛流傳到其他範疇，¹⁰ 甚至非信徒也會作出一些修訂後使用。¹¹

十二個步驟如下：¹²

1. 我們承認我們對癮好無能為力，我們無法操控生活；
2. 開始相信一個比自己更大的權力可以恢復我們的明智；
3. 作出決定，把我們的意志和我們的生命交給我們所認識的神來照顧我們；
4. 以無所畏懼的精神檢視自己的道德生活；
5. 在神、自己和他人面前確切地承認自己的錯誤；
6. 作好準備，讓神消除我們性格上的弊端；
7. 謙卑地請求神除去我們的缺點；
8. 列出所有我們傷害過的人，並願意對他們作出補償；
9. 在不傷害他們或其他人的原則下，盡可能直接對這些人作出補償；
10. 繼續檢視自己的生命，一發現有過失時馬上承認；
11. 通過祈禱和默想，以改善我們對神的敏感度，祈禱認識神對我們的旨意及求神賜予我們實踐的能力；
12. 藉著以上步驟得到屬靈的領悟之後，我們嘗試把這訊息帶給其他成癮者，以及在我們所有的生活上實行這些原則。

⁸ Walter B. Clark and Michael E. Hilton eds., *Alcohol in America: Drinking Practices and Problems* (New York: State University of New York Press, 1991), 8.

⁹ 參 AA 的網頁 <http://www.aa.org/?Media=PlayFlash>。

¹⁰ 如處理濫藥問題的 Narcotics Anonymous 團契。
<http://www.na12.org/index.php/en/12-steps.html>。

¹¹ 如處理關係成癮的 CoDa World Fellowship 組織。
<http://www.coda.org/tools4recovery/12-steps.php>。另參 Elizabeth Connell Henderson, *Understand Addiction* (Mississippi: University Press of Mississippi, 2000), 132。

¹² 原文見 http://www.aa.org/en_pdfs/smf-121_en.pdf。翻譯部份亦參考了莫陳詠恩博士在研討會上有關〈家人 12 步〉的筆記。參 *The Twelve Steps of Alcoholics Anonymous. Interpreted by the Hazelden Foundation* (Center City, Minnesota: Hazelden Foundation, 1993)。

正如上文提及，匿名酗酒者的十二個步驟不單只是針對酗酒問題，亦可運用在其他心癮方面。成癮者接受輔導之餘，也可以通過反覆練習十二步消除癮好，而作為信徒，更可以讓《聖經》的話轉化心靈。本文將會把十二步化簡為六個要訣，而每個要訣都配合適當的經文，所引用的經文或許不是原創者起初所運用的，但經文的意思卻是與十二步一致的。

戒除心癮第一要訣：承認及求助(十二步中第一、二步)

對於當事人來說，要發現自己有成癮問題，又或要承認自己有成癮問題是一個難題。¹³ 上網一族不認為自己不眠不休地瀏覽網頁有問題，打機愛好者不覺得沉迷遊戲機有問題，甚至有很多賭徒也不覺得終日流連投注站或賭場是個問題。成癮者大都把問題往外推，例如視賭如命的賭徒，他們即使到了要籌集賭本或者無力償還債務時，也不承認這是他們的錯。¹⁴ 總括來說，成癮者大都有自欺欺人的傾向。¹⁵

成癮者有推卸責任的傾向，所以在輔導過程中，惟有當事人願意承認及正視自己有問題，明白自己無能為力，需要向外求助時，才能使問題有得以解決的機會，開始得著真正的醫治。而作為信徒，除了可以在專業人士面前承認自己的問題，尋求他人的幫助，也可以仿效《舊約》詩人在絕境當中，在神面前高聲疾呼，把自己的境況呈現在神面前，等候神的拯救。

在詩篇一一六，詩人提到死亡的繩索纏繞著他，陰間的痛苦抓住他(詩一一六 3)。「死亡」與「陰間」平衡，根據當時以色列人的想法，人在此領域，便無法與神再有任何連繫。無人可以在死亡之地記念神，也沒有人在陰間稱謝神(詩六 5)。詩人在這裡不是指到肉身衰敗，而是感覺自己處於絕望及無助的光景，¹⁶ 因為他遭遇極大的患難和愁苦(詩一一六 3)。

惟有當人自覺無法控制生命，在絕望之境時，他才會切切地向神發出呼求的聲音：「耶和華啊！求你拯救我」(詩一一六 4)。成癮者除了要承認單憑己力無法解決問題，也要深信一個比自己更大的權力：神

¹³ 潘蜜拉·保羅著，李建國譯：《色情消費啟示錄》(台北：時報出版，2006年)，頁235-236。

¹⁴ 參保羅·貝靈格著，廣梅芳譯：《慾望之心》(台北：張老師，2002年)，136。

¹⁵ Henderson, *Understand Addiction*, 2.

¹⁶ James L. Mays, *Psalms. Interpretation* (Louisville, Kentucky: John Knox, 1994), 370.

可以處理我的問題，幫助我破除自己改變不了的習慣，讓我有能力重整我生活，不必再被使我成癮的人或物操縱。

戒除心癮第二要訣：認識及信任(十二步中第三步)

成癮者要作出決定，把自己的意志和生命交給神照顧。其實不單是成癮者，信徒把生命交給神是理所當然的：「你要全心、全性、全(力)意愛(耶和華)主你的神」(申六 5；太二十二 37)。¹⁷ 這句的意思便是要人盡上所有及一生愛神。¹⁸ 從《舊約》到《新約》，這一句話對信徒而言都是耳熟能詳。但要把生命全然交託，對於一般信徒已非易事，更遑論心癮難除的信徒。他們可能不相信神會幫助他們，又或者心存內疚，又或者只停留在責備自己沒有信心的狀態，而無法把生命擺上。

人有時會對神，又或是對自己沒有信心。要改變此種心態，除了祈禱，也可以透過《聖經》或他人的生命認識神。當人在《聖經》及生活中愈了解神及體會神的性情，人自然會對神愈來愈信任。認識神的途徑有很多，有人偏向理性思考，自然比較多從神學或通過理性分析明白神；有人比較感性，喜歡從生活當中細察神的作為。無論是哪種形式，只要是按著《聖經》的真理認識神便行。

《聖經》當中有神向人訴說自己的品性(出三十四 6-7)，也記載了人對神的認知：耶和華是美善的(詩一零六 1、一零七 1)、是公義的(詩一一一 3)、是行奇事的(詩一一一 2)，以及是有恩典有憐憫的(詩一一一 4)。有詩人表達出對神的全然依靠，因為他深信神必幫助他(詩一二一 1-2)，不單因為神是創造天地，是最大的(詩一二一 2)，也因為祂大有能力，從來沒有「失職」的一刻(詩一二一 3-4)。祂仿如一個超級「保鏢」，終日不眠不休地保護與祂立約的子民(詩一二一 3-4)。祂的「保護」包括看顧、持守、引領及拯救。¹⁹ 在這裡，詩人理性地指出，創造天地的主必然不教祂的子民失望。

除了從理性上認識神，《詩篇》也有提到人如何實質地經歷神的拯救。雖然以色列人不斷抱怨神，神仍在他們面前行了分紅海的神蹟，帶領他們出埃及(詩一零六 7-10)。當以色列人和外族人混居雜處，學習他

¹⁷ 括號內的字出於《申命記》。

¹⁸ 參 R. T. France, *The Gospel of Matthew* (Grand Rapids, Michigan: William B. Eerdmans, 2007), 845-846。

¹⁹ Mays, *Psalms*, 390-391.

們的風俗習慣，以及事奉外族人的偶像(詩一零六 34-39)時，神雖然藉著外邦人的手壓迫他們(詩一零六 40-42)，最後還是一次又一次的拯救他們(詩一零六 43)。神回心轉意，不單單因為神遵守自己與以色列所立的約，也因著祂有豐盛的慈愛(詩一零六 45)。縱然以色列人犯罪，祂亦不忍心對他們的哀叫無動於衷(詩一零六 44)。

或許現今信徒未必人人都如當初的以色列人一樣，經歷過神分紅海的神蹟。但是當他們回顧自己的生活時，或多或少感受過神的祝福及保守。當生命出現失衡時，可以回想自己或他人過往的生活片段，從當中的點滴回顧神的恩典，以致可以再一次成為他們信靠神，把生命全然交出的動力。有些信徒對神拯救他人深信不疑，但可能出於愧疚，未能確信神拯救自己。但事實上，縱然有錯失，也不需要如此。在《詩篇》第六篇，當詩人尋求神拯救時，他先與神「講數」，求神不要在烈怒中責備他，也不要再在氣忿中管教他(詩六 1)，他自知軟弱，只求神恩待他、醫治他、拯救他(詩六 2)。

戒除心癮三要訣：檢視生命(十二步中第四、五、六、七、十步)

當成癮者相信偉大的神可以改變他們的生命，而他們亦願意把生命交出，他們還須要不斷地檢視自己的生命。檢視生命需要極大的勇氣，人很怕面對自己的陰暗面，更何況要在神、自己和他人面前承認自己的錯誤。況且，在承認自己有錯誤之餘，更要不斷地察驗自己的心懷意念，這更是一件困難的任務。不過，成癮者為了不再重蹈覆轍，的確須要時刻保持醒覺。

經常自省不是容易的事情。可喜的是，信徒在此過程中，除了可從專業人士及過來人身上得著幫助，也可以如《詩篇三九》的作者一樣，求神鑒察自己，知道自己的心思；求神試驗自己，知道自己的意念，看看自己裡面有甚麼惡行沒有(詩一三九 23-24 上)。這樣做的目的並非教人不斷地責備自己，而是要引導人走永恆的道路(詩一三九 24 下)。

求神幫助自己檢視生命比一般的認知治療法(Cognitive Therapy)更好，來得更徹底。²⁰ 認知治療法認為只要糾正成癮者一些錯誤的觀念

²⁰ Robert L. Leahy, *Cognitive Therapy Techniques: a Practitioner's Guide* (New York: Guilford Press, 2003), 1-2.

和心態，便可以幫助成癮者戒掉癮好，例如向一個賭徒分析賭場才是最終的大贏家，講述無數賭徒家破人亡的過案，他們便能戒賭。可惜的是，有不少賭徒仍然頑固地堅信自己有贏錢的能力及技巧，也有贏錢的運氣。²¹

成癮的原因其實相當複雜，有生理遺傳因素、心理因素、家庭成長因素、行為問題因素或各式各樣不知名的因素等。²² 不同人對成癮的因由都有不同的見解。曾有一位牧者指出「成癮是未解決的疼痛所留下來的遺產」(Addiction is the Legacy of Unaddressed Pain)。²³ 痛苦難以處理，人亦有天生追求快樂的本能，當人希望藉著「愉快」的事情處理痛苦情緒時，這些「愉快」的事情往往使人上癮。²⁴ 就如不少人一賭再賭，有的是因為厭倦單調的生活，愛上了賭博帶來那種興奮及刺激的感覺；有的是為了追求成就感；有的是出於貪念，希望可「以小博大」，有的卻是為了逃避現實。²⁵

所以，雖然大家都難以自控地做同一件事，但背後的成因各有不同，唯有求神幫助自己認真地檢視生命，發掘讓自己成癮的因由，謙卑地向神禱告，求祂對症下藥，才有可能治本。

戒除心癮四要訣：彌補過失(十二步中第八、九步)

很多調查沉溺行為的問卷，都有一項詢問答卷人有沒有因著上網……等行為而對他人說謊，又或是影響與他人的關係。因為大多數成癮者都有自欺欺人的傾向，所以這條問題正正針對此一方面。人是群居的生物，成癮者本身要承擔後果之餘，他身邊的人，特別是親人也要付上沉重的代價。

有不少真實過案都點出成癮人士除了傷害自己，亦對他人帶來傷害。一個上網成癮的未婚成年人可能只愛在家上網，無心出外工作，他的一切用度，都需要父母支付。²⁶ 而一個色情成癮的丈夫，直接受害的

²¹ 梁國香，周兆濂著：《賭博：前因、後果、處理》(香港：三聯，2005年)，頁104。

²² Henderson, *Understand Addiction*, 2.

²³ David Eckman, *Sex, Food & God: Breaking Free from Temptations, Compulsions, & Addictions* (Eugene, Oregon: Harvest House Publishers, 2006), 26.

²⁴ 同上，頁27-28。

²⁵ 梁國香，周兆濂著：《賭博：前因、後果、處理》，頁18-23。

²⁶ 〈台宅男手握情色光盤赤身陳尸家中七日 父母未察覺〉，2010年6月29日。《人民網》<http://tw.people.com.cn/BIG5/159298/11999419.htmlz>。

往往是他的妻子。妻子大多數被物化，失去了自尊及愛情。她們縱然不願意，也可能要跟著已經上癮的丈夫觀看色情資訊或表演，²⁷ 甚至要模仿色情影片中的情節。²⁸ 有賭癮的母親，原本只打算玩數分鐘老虎機，最後禁不住玩了三小時，完全忽略了那被她獨留在車廂內的嬰兒。²⁹ 一個債務纍纍的父親，他所欠下的債務，需要由配偶代還；有時，連孩子也遭受傷害，要加入代父還債的行列，甚至有子女因而患上精神病。³⁰

當成癮者發現自己的問題，希望改變的同時，內疚的情緒也伴隨而來。要當事人及被當事人傷害過的親友得到真正的釋放，當事人對他人認錯和道歉是很重要的一步。對於信徒，這更是無可避免的一步。向傷害過的人道歉，比在祭壇上獻供物，是神更想見到的事(太五 23-26)。耶穌提到「所以你在祭壇上獻供物的時候，如果在那裡想起你的弟兄對你不滿，就當在壇前放下供物，先去與弟兄和好，然後才來獻你的供物。趁著你和你的對頭還在路上的時候，要趕快與他和解，免得他抓你去見法官，法官把你交給獄警，關在監裡。我實在告訴你，除非你還清最後一分錢，否則決不能從那裡出來」。祂所強調的是人與人之間友好關係的重要性，不要把惡劣的關係置之不理。³¹ 詩篇三三也強調「弟兄和睦共處，是多麼的美，多麼的善」。

不過，即使當事人願意悔改及道歉，受害人有可能還未走出傷害所帶來的痛苦，稍一接觸當初的人或物，都會喚起受害人慘痛的回憶。在此情況下，當事人還是不要急於補償他人，就如十二步中第八步指出，當事人盡可能直接向受害人作出補償，卻要在不傷害他們或其他人的原則下進行。

²⁷ 潘蜜拉·保羅著，李建國譯，《色情消費啟示錄》(台北：時報出版，2006年)，頁 220，232，233。

²⁸ 同上，頁 231。

²⁹ 梁國香，周兆濂著：《賭博：前因、後果、處理》，頁 93。

³⁰ 同上。

³¹ France, *The Gospel of Matthew*, 203.

戒除心癮第五要訣：與神親近(十二步中第十一步)

縱觀上文，有很多要訣都指向成癮者須要祈求神介入他們的生命。因此成癮者亦須要通過祈禱和默想，改善他們對神的敏感度，祈禱認識神對他們的旨意及求神賜予他們實踐的能力。

對於基督徒來說，默想《聖經》是最為熟悉的靈修模式。事實上，這亦是保守心的最好方法(箴四 4 上)。信徒把神的話藏在心裡，便知道甚麼事情合宜，甚麼事情不合宜，這樣便可以避免得罪神(詩一一九 11)。另外，引言曾提到保守心的重要性：「你要謹守你的心，勝過謹守一切，因為生命的泉源由此而出。」(箴四 23)

信徒可以透過把神的話藏在心裡反覆思想，建立正確的形象以及明白神的旨意，使信徒逐漸離開癮好。認識自己在神國持有獨特的身份非常重要，無論人如何微小，神仍賜給人尊貴的身份：「是蒙揀選的族類，是君尊的祭司，是聖潔的國民，是屬神的子民。」(彼前二 9 上)、「你使他比天使低微一點，卻賜給他榮耀尊貴作冠冕。」(詩八 5)。

神賜人尊貴的身份，為的是要叫信徒「宣揚那召你們出黑暗入奇妙光明者的美德」(彼後二 9 下)。無論是出於自卑，又或是感到生命無聊而沉溺某一些癮好，若然信徒可以在神面前尋找到自己當行的路，完成神交託給他的使命，他會發現生命充滿意義，世上還有事情讓他感到真正的滿足。

戒除心癮第六要訣：助己助人(十二步中第十二步)

信徒可以與神保持溝通，故之然是好事。但當自己被神完全改變後，以過來人的身份幫助其他成癮者，也是有意義的事情。基本上，十二步本身的設計便不是要成癮者獨自面對問題，是要在一個群體中經歷醫治。

一直以來，「支持小組」都對幫助成癮者走出癮好有很大的成效。³² Thomasina Jo Borkman 指出「支持小組」的最大效用在於提供一種經驗學習，這種經驗學習包括新組員可以向舊組員(成功戒癮者)表達困

³² Stephen A. Maisto, Mark Galizio & Gerard J. Connors, *Drug Use and Abuse* (Belmont, California: Thomson Wadsworth, 2008), 366.

難的地方，亦可以從他們身上學習到成功之道。從舊組員身上所學習而來的心得及經驗並非單純是一套學術理論，或由課堂或書本上得來的知識，而是一種實際的經驗，從彼此分享中所獲得。³³

支持小組的好處亦在於大家有共同的目的及關心的話題，在小組活動過程中容易凝聚互相支持的力量。³⁴「共同」是一個很重要的辭彙，成癮原因雖各有不同，但大家所面對的掙扎、情緒上的波動卻有很多共同之處。身為過來人的舊組員比較容易明白新組員的難處以及體諒他們在斷癮過程中的心路歷程，而舊組員的成功也能成為新組員的動力。

十二步著重神的參與幫助，所以，當舊組員與新組員分享時，不單只向新組員提供一套方法，亦分享在信仰生命中如何經歷神的醫治。其實，當過來人依靠神戒斷癮好，大都有心希望在他人面前見證神的作為，就如詩篇一一六篇的作者，當他祈求神，經歷過神的醫治後，他認為答謝神厚恩最好的方法，便是獻上「感恩的祭」、「稱揚耶和華的名」（詩一一六 12-13, 17）。過來人即使無勇氣在眾人面前公開作見證，但當遇到與癮好糾纏的人士，仍可私下扶他們一把。

結語

無論是甚麼癮好，都免不了讓人花上大量的時間、心力、金錢，有時甚至破壞人與人之間的關係。而信徒的注意力亦會從神身上轉移到只滿足自己的喜好及需要，拉遠人與神之間的距離。

信徒與神之間應該沒有任何障礙，沒有任何事或人能取代神的位置，「除我以外，你不可有別的神」（出二十 3-5；參申四 15-19）便是這個意思。雖然這句說話的寫作背景是針對當時的外邦神祇，就是那些人手所造的假神偶像，但今時今日，信徒所面對的假神偶像，可能就是那些佔據了神的位置的人或物，包括信徒的自我中心，視自己為神，只滿足自己的需要。³⁵

³³ 參李焯仁、馮嘉寶編著，《家有賭徒·如何是好》，頁 100；Thomasina Jo Borkman, *Understanding Self-Help/Mutual Aid: Experiential Learning in the Commons* (Piscataway, New Jersey: Rutgers University Press, 1999), 15-16.

³⁴ 參同上。

³⁵ 參 James K. Bruckner, *Exodus. New International Biblical Commentary* (Peabody, Massachusetts: Hendrickson publishers, 2008), 182.

如果信徒在不知不覺間為了滿足自己的需要而到了一個沉迷，甚至失控的地步，信徒只要誠心向神呼求，願意把自己的問題帶到神面前，神必定眷顧垂聽。過去，不少詩篇的作者見證了神是一位有恩典、有公義、滿有憐憫的神（詩一一六）。而十二步之所以成功及廣泛地流傳，亦因為有很多成功的例子。³⁶這都表示心癮雖然難除，但只要常存盼望，總有脫離的一天。

³⁶ 見 <http://www.orange-papers.org/orange-effectiveness.html>。

社會抗爭與福柯的權力觀 ——基督教角度的反思

關啟文博士

香港浸會大學宗哲系 副教授

生命及倫理研究中心 諮議小組成員

摘要

綜觀近年本港的社會運動，筆者嘗試從「後現代主義」歸納分析，討論近年於香港處境中社會抗爭範式的演變式轉移(Paradigm Shift)——由過往標榜「和平理性非暴力」的社會運動，變成衝擊、抗爭、反霸權的新一代社會運動。在這個後現代思潮，筆者從基督教角度，反思現時被年青社運份子視為「精神導師」的法國社會學家福柯(Michel Foucault)的「泛權力論」以及本港一些社運領袖和學者相關的言論。

引言

當香港從傳統前現代社會走向現代社會時，當中有不少矛盾與衝突。在 20 世紀 60 年代曾發生過暴力性的抗爭甚或暴動，並引起傷亡。然而近 30 年的民主運動，甚或與中共的抗爭(如支援八九民運等)，其調子都是和平、理性的，且不少社運人士和知識份子認為這是一種優良傳統，¹ 如強調七一遊行雖然有 50 萬人參加，但秩序井然，並沒有破壞公物或其他暴力事件。

和平理性的抗爭被一些學者高度評價，因為他們認為民主的精髓不單是一種投票制度，更是一種精神或文化，所以爭取民主者要同時提倡民主文化，和體現民主人格：就是能理性對話，寬容別人，不妖魔化對手的態度。這樣，當社會面對重大分歧時，仍能透過理性對話和共同審議(Rational Deliberation)，把分歧減到最低，然後再藉著民主程序達成妥協或決議。

¹ 參呂大樂，〈我的「昔日情懷」〉，《明報》，2010 年 2 月 8 日。

社會抗爭範式的演變——香港處境

近幾年香港的社會抗爭卻湧現另一種範式(Paradigm)，顯示一種更激烈的手法。社民連三子自 2008 年在議會內的肢體抗爭起了帶頭和示範的作用；其後有八十後反高鐵運動的衝擊立法會和衝擊中聯辦；維園亞哥進駐《城市論壇》，並追擊民建聯贊助的商台節目；² 政改公聽會中林瑞麟被衝擊(我以往參加多次公聽會，從未見過也未聽說過這等現象。)³ 不單政府受到衝擊，基督教也成為抗爭對象，主要的事件包括反宗教霸權遊行(2009 年 2 月 15 日)，「宗蔭權」事件(因著吳宗文牧師的言論一群人到港福堂抗爭)(2010 年 4 月 18 日)，以及衝擊「全球禱告日」(2010 年 5 月 23 日)。

這種範式轉移(Paradigm Shift)有幾種特徵：⁴

1. 對別人態度：抗爭者經常指控別人的動機(如想媚共、升官發財、官商教勾結以得到利益輸送)，然後把對方定性為不義的一方或其走狗、奴才(甚或奴才的奴才)。
2. 對自己態度：抗爭者不自覺地把自己看作正義的代表，眾人皆奴才，唯他自主、敢言和敢於為公義發聲。
3. 抗爭手法：既然自己代表「公義」，而對方是「不義」，那抗爭者自然感到大可破口大罵，且愈兇愈「酷」。部份人認為「講粗口」只是小事，甚或詛咒別人也無傷大雅。例如 2010 年 5 月的改良區議會政改方案通過前後，民主黨和普選聯多次被包圍、被怒罵(有很多粗言穢語)，「長毛」更咒司徒華「癌症上腦」，甚至有人說要強姦劉慧卿！他們不單自己罵，還喜歡聚眾一齊罵，Facebook 等在此發揮巨大功能！他們罵時不單針對別人的思想，還針對個人，如網上「起底」，披露對方個人資料。有部份抗爭者不滿足於遠距離的口誅筆伐，還要有臨場的抗議和肢體性衝擊，如走到別人面前高聲呼叫、拍檯、掃東西和強闖場地等。

以上的改變當然有複雜成因，或許一個原因就是社會不公義(如民主進程被扼殺)和貧富懸殊愈來愈厲害，民怨沸騰，所以就產生了較激烈的抗爭者。本文並無意一竹篙打一船人，全面否定「激進」手法，

² 參楊振耀，〈給你們的短信〉，《星島日報》，2010 年 5 月 19 日。

³ 〈政改公聽會 林瑞麟遭衝擊〉，《星島日報》，2010 年 5 月 23 日。

⁴ 當然只有部份人如此，新舊範式現時是並存的。

或許有些是「抗爭無罪，激進有理」。然而這種抗爭手法也可能在某程度受後現代思潮影響，在這方面應有反思的空間。如反高鐵運動中積極抗爭的陳巧文就強調後現代的歧異性和反抗精神。她喜歡看法國學者德里茲和福柯的書。像德里茲有關地下莖(Rhizome)的概念，就是反對統一，透過根和莖的伸展，來發展多元和差異。也就是這種思維，讓我想到，不一定要加入組織和透過組織參加社會運動，自發性參與，有更大和更多的表達空間。至於從福柯的書中，也學到原來在遊行的時候，警察如何疏散人群、佈置鐵馬等等，都是一種規訓(Discipline)的技術……於是，我們有時候就會突襲，破壞他們這些技術。

後現代思潮——對理性的懷疑

「後現代」的用法很含糊，我先交代我的理解。簡單地說，「現代」在西方是指中世紀崩潰後的年代，隨著科學革命、工業革命和資本主義制度的成功，一個自由、世俗、工商業化和科技化的現代社會產生了。現代社會中，科學理性和工具理性都是至高無上的價值。然而近幾十年在西方開始興起「後現代」熱潮(有些人會把後現代的起源追溯到更早的時間)，不少知識份子有意識地攻擊現代主義和啟蒙精神，認為現代的「理性主義」、「人文主義」和「樂觀主義」已經破產了，並且是現代世界種種危機的根源。

較極端的後現代主義者還積極鼓吹相對主義、解構主義等，否定絕對真理與價值。基督教並不完全贊成啟蒙理性主義，但基督教一天不放棄絕對真理和道德的信念，也難以見容於後現代思想，也易成為鬥爭對象。(如各路勢力對明光社的標籤和圍剿。)講理性的現代人強調與人辯論要有根有據，對事不對人，並要扣緊對手的論點和論據回應，不應無的放矢或人身攻擊，不然就是犯了批判思考上的「死罪」——邏輯謬誤(Fallacy)。

然而後現代的懷疑詮釋法(Hermeneutics of Suspicion)與上面所述大相逕庭。他們不介意把攻擊焦點放在別人的動機甚或人格上，認為這樣不是甚麼謬誤，而是揭破對方虛假理性的掩飾。他們會訴諸社會科學和歷史的研究，去揭示一些在思想及外表上雖然堂而皇之，但背後的真正動機卻是一種非理性的意識形態(Ideology)。佛洛伊德(Freud)的心理分析，和馬克思(Marx)的社會分析，都強調對各種思想作意識形態的批判。這種詮釋法原則上可用於一切「知識」與「價值」——

它們都脫不了被用來合理化既得利益的嫌疑，如某些知識社會學(Sociology of Knowledge)(如愛丁堡學派的Strong Programme)認為所有真理都是社會建構的，所以超歷史的普遍真理都是子虛烏有。

雖然不是很多人能說出以上種種思潮，但看來這種懷疑詮釋法在後現代社會漸趨流行，在香港也如是。這成為了「反駁」別人的尚方寶劍：

1. 你信宗教只是因為你的成長及背景如此這般，和會得到某種利益。
2. 你支持政改方案／功能組別只是因為你想飛黃騰達、保護既得利益……
3. 當然對手也可反批評：你說這番話，你這樣批評我，指控我有既得利益，也只是因你的成長及教育背景，和你想保護你那方的利益！

當然，理性上看，以上的辯論是不能有甚麼進展的，所以在現實上取勝之道是要透過大量污名化言論(如網上流傳)，和煽情的言辭和手法(如精采的YouTube片段)，把對手打擊到無還手之力。

總結來說，現代思潮企圖將文明建在理性的基礎上，後現代主義則否定所有「基礎主義」，認為多元化、紛亂、不同的解釋、對立的價值等等都是不可避免的，任何對人生與世界全面及一元的解釋(這往往被稱為元敘事[Meta-narrative]或宏大敘事[Grand Narrative])——如基督教和馬克思主義，既不可能、也不可取，因為它們會帶來霸權和扼殺創新性。若這種心態在文化中不斷滲透，久而久之也不難理解為何有些人會傾向否定「理性對話」和「理性審議」，因為這些東西不單在理念上不能成立，在現實上「假理性」和「假對話」還會成為既得利益者或當權者的保護傘。有些人批評後現代抗爭者的「語言暴力」，但另一些則認為他們對抗爭者不公平(甚至是幫兇)，因為他們忽略了比語言暴力更嚴重的「制度暴力」。

福柯的「泛權力論」

福柯(Foucault)可說是後現代大師。他把懷疑詮釋法激化，使我們進一步對「真理」和「道德」生出懷疑，因為權力與「真理」本就密不可分。他的影響是巨大的，君不見今天提倡絕對真理和道德的人都會被批評為「霸道」、「霸權」，因為那些都只是權力的借口！這可說

是一種福柯式的泛權力論。雖然這並不是詮釋福柯的唯一方法，但福柯的確說過這類說話：

1. 「在現實中，權力的實施走得要更遠，穿越更加細微的管道。」⁵
2. 「在社會身體的每一個點之間，在男人和女人之間，在家庭的成員之間，在老師和學生之間，在有知識和無知識的人之間，存在著各種權力關係……它們是……統治權力賴以扎根的土壤。」⁶
3. 「不存在獨立自主、無處不在的普遍形式的主體。……主體是在被奴役和支配中建立起來的。」⁷
4. 「追尋每一個人都能夠接受並且都必須適應的道德形態，這在我看來是災難性的。」⁸
5. 「一旦我們『建議』——我們提出一套詞匯、一種思想，這只會導致支配性的後果。」⁹
6. 「這個社會生產和流通以真理為功能的話語，以此來維持自身的運轉，並獲得特定的權力。」¹⁰
7. 「權力產生知識……權力與知識直接地相互衍生，沒有權力是沒有它相應知識領域的組成成份，也沒有知識不預設(並同時構成)權力關係的。」¹¹

福柯的思想反映後現代對宏大敘事的極度質疑，其根源是形而上學的死亡(Death of Metaphysics)——徹底否定任何普遍性和本質性的事物。福柯也愛用系譜學(Genealogy)去把一些理念置疑化(Problematisation)。他強調權力的深度(Depth of Power)，權力不單是外來的壓制，他甚至建構我們內在的主體性(Subjectivity)，所以他也宣告「主體已死」。簡而言之，權力是無所不在，因此，抗爭也要如此。所以「那裡有權力，那裡有抵抗」亦成為福柯式社會批判和運動的名言(參邵家臻)。若有權者的所謂「真理」或「理性對話」只是權力的工具或掩飾，那不單「理性審議」沒有真實性，在現實上堅持「假理性」和「假對話」更成為既得利益者的保護傘。那抗爭者用激烈的語言和手段衝擊被視為不公義的當權者，不也是可理解的嗎？

⁵ 福柯著，嚴鋒譯：《權力的眼睛——福柯訪談錄》(上海：人民，1997)，頁208。

⁶ 同上，頁176。

⁷ 同上，頁19。

⁸ 同上，頁120。

⁹ 同上，頁72。

¹⁰ 同上，頁37。

¹¹ Michel Foucault, *Discipline and Punish: The Birth of the Prison* (New York: Vintage/Random House, 1977), 27.

對「泛權力論」的反思

我不否定以上思想有一定道理，所以基督教不應盲目拒絕福柯式的批評，而是應先自我反省，如教會有否濫用權力和真理來塑造信徒的主體(如過分強調罪咎感和恐懼感)，扭曲了信徒的人格發展，令他們沒獨立思考的能力，並形成順民心態和權威主義人格呢？教會領導有否提醒自己，他們的角色不是去支配信眾，而是去服侍他們呢？此外，我們也可指出福柯式的反省其實很符合先知和耶穌的精神——他們不也是高度批判信仰群體和社會中權力的濫用嗎？基督徒哲學家 Merold Westphal 是研究歐陸哲學的專家，他就用同情的角度說福柯其實是一個重新發掘「原罪」思想的世俗神學家(Secular Theologian of Original Sin)。所以我們的回應可以說是正面的，透過與後現代批判的對話，建構適切的權力神學和更新信仰實踐(如教會的宣講和架構)。

然而對話不等同投降。不少後現代的批判也是可以拆解的，最終宏大敘事、客觀道德和真理等理念都是不能放棄，也是理性上可維護的。後現代思想誠然對這等理念的脆弱有深刻的洞悉，但要走的路不是相對主義或解構主義，而是批判實在論(Critical Realism)。這些課題在其他地方有處理，這裡只簡略指出福柯的思想也受到嚴厲批評，如它有不少內部矛盾：既然摒棄普遍真理和普遍性道德判斷[這包括自然法、自然權利等]，那他又如何能說我們應該批判和反抗權力或支配呢？泛權力論將權力變成了社會的本質，不是與反本質主義(Anti-essentialism)的立場矛盾嗎？福柯自己的系譜學實踐似乎亦與泛權力論矛盾：若一切知識都是權力，難道福柯自己的系譜學也只不過是另一種權力動作嗎？

福柯的思想也有不全面的地方：理性的本質不一定是工具性和壓制性的，某些理性的進路(如詮釋學)是能促進主體之間的溝通和了解的。因為福柯研究的知識都是從一些有壓制性的處境中產生的，由這外推未必有效。他過分強調規訓的支配性，而忽略了它們的正面意義。其實一些有更平等參與集體行動的新形式，因著自我規訓才成為可能。他把歷史弄得太整齊了，把它變成一個接一個完全密封和同質的真理政權。他把權力的觀念用得太濫了，把權威、武力、暴力、支配、合法化都混在一起。其實最重要的問題是：甚麼規限(Constraint)在甚麼情況下可接受呢？種種矛盾的根源在於尼采的相對主義——它並不真箇容許透過轉化權力關係而達致解放。最終福柯的尼采式理論只

能為徹底單一化的分析提供基礎，甚麼都是權力。最初聽起來很有新意和洞見，但今天「後現代」也不再是新事物，那些後現代批判家每天只是說這是權力、那也是權力云云，會否已變成另一種後現代八股？¹²

總結而言，激進的「權力皆惡論」其實是矛盾的，不少激化的抗爭手法就反映這些問題：有些人一方面否定(對手的)絕對真理/價值，但同時高舉自己的意識形態，將自己的理想變成真理，是否有雙重標準呢？若我們只懷疑對手的動機，卻不容許別人質疑自己和同道的動機；又或者只置喙化別人的「真理」和「道德」，卻不許別人質疑自己和同道的正確和正義，那又是否真正公平呢？

此外，縱使理性對話有時會被扭曲，但若全盤否定理性對話，動輒以抗爭手法取代溝通，那這種精神真的符合我們想爭取的民主嗎？若把「權力」觀念用得濫，並對所有「權力」都質疑，那我們對社會秩序的安排還可以有甚麼正面建議呢？這樣會否忽略了最重要的問題：我們前面的路應怎樣走下去呢？

八十後的社會抗爭參與

讓我以反高鐵運動的八十後年青人為案例探討。他們衝擊立法會後，呂大樂這樣批評：「如果『反高鐵』的圍堵行動也不算是衝擊立法會，而整個過程也只不過是另一種和平的抗爭，那我相信我們已經改變了一貫對社會秩序的定義與理解。衝擊立法會的做法是超出了和平抗爭的範圍，而對於這種鬥爭的手段，我不表贊同。」這引來不少反批評，說他是奴才學者，並猜測他已被政府收編(委託去研究八十後)，這說法在網上流傳，並被某些媒體報道。然而呂大樂澄清並無此事，而且說記者報道前也沒有向他求證。這事例反映以上提到那種不負責任地猜測別人動機的手法。

首先我重申我的目標不是要標籤八十後(這事實上不是同質的一群)，也並不全盤否定八十後的社運和抗爭手法，下面只是對一些人的一些做法提出反思。例如網上有這樣對呂大樂的回應：「就是甚麼都不會改變，就是甚麼都不會聆聽，因此那些絕望的年輕人，那些每天受著壓迫的年輕人，……他們決定賭一鋪，因為贏又如何，輸又如

何，賭本很細，成本很少，……輸了，是上一代找數；贏了，就是自己的……年輕人的想法是，『反正這些機會都不是屬於我的』，我為何要珍惜呢？既然上一代都從來沒有關心過年輕人真正的需要，那麼年輕人又為何要關心上一代的需要呢？……我要死，但我臨死前都可以拖兩件對手一齊死；對方死多一個，我地就有賺……上一代嘆憤啦，好安於自己的生活，結果卻不理下一代受的壓迫與死活。」

以上文字反映不少怨氣，有點「玉石俱焚」的味道，怨氣背後的分析也有商榷之處。說「上一代嘆憤啦，……卻不理下一代受的壓迫與死活」，對嗎？其實新一代生於安樂，成長時看彩電，打遊戲機，父母很多刻意栽培(圍棋班、芭蕾舞班、小畫家班等等)，營養多到很多癡肥小孩……這些不是上一代(最少是他們的父母)的關懷，和他們的辛勞嗎？養大一個孩子這麼容易嗎？年青人出路收窄的主要原因並不是有甚麼人特別「不理下一代受的壓迫與死活」。對5、60年代成長的人而言，大學學位更少，甚至還未有九年義務教育，很多中途輟學做售貨員、的士司機、小販等，並非甚麼「嘆憤」的人生。分別在於香港的大環境變化，前幾十年因著種種原因，有不停的經濟增長，很多人生活能不斷改善，和有晉升的機會，這卻不是因為他們再上一代人對他們有甚麼特別照顧。把今天年輕人的問題歸咎某些人的道德錯失，恐怕是不大全面的分析。

當然，在新處境中，社會和政府都應努力改善情況，但真的存在一些很容易和沒爭議的方案嗎？是否只要那些官員有良知，肯採納那些方案，幾年內就可輕易解決問題呢？這忽略了問題的結構性(全球性)成因，是另類的「道德主義」。我無意否定搞社運的八十後很多有正面價值和崇高理念，如反對香港的地產主義和中環價值、對城市行使權利的運動等。不同人對八十後有不同態度，有些人正面肯定，亦有人猛烈攻擊。我的態度是不故意針對，也不歌功頌德，以事論事則可。不用計較某些事是否八十後做的，對的事甚麼年代的人作也是對的，錯的事甚麼年代的人作也是錯的。

一些擁護八十後的人囑咐成年人應該謙卑和反省，這是對的，但不是所有人都應有這樣的態度嗎？若然，一些八十後也同樣要反省和謙卑聽聽蔡子強如何批評「替天行道的虛妄」：「因為自信掌握了真理和公義，而進行擲樽、燒別人背包、衝擊立法會、又或者人肉搜索、網上欺凌的個別人士……他們每個人心目中，都有自己所認定的『正義』，覺得自己理直氣壯，大義凜然。那可以是愛國主義；也可以是

¹² 另參 Roger Scruton, *Modern Culture* (London: Continuum, 2005), 126-134。

雙普選；又或者是公投。他們的武器，或許不像死亡筆記般殺人於無形，又或者國家機器般赤裸和刺眼，但卻可以一樣的橫蠻和暴力。他們常常辯說自己沒有軍隊，亦不能抓人坐牢，因此不要過分渲染，但當你進行網上欺凌，又或者訴諸街頭恐嚇時，我看不到受害者所面對的壓力和恐懼，會與國家機器加諸的白色恐怖，有甚麼大分別。……不錯，世上有很多醜惡和不公的事，但當我們打算匡扶自己心目中那份『正義』，替天行道時，或許應該先看看《死亡筆記》的故事，再想一想，我們會否過於遇神殺神，遇佛殺佛，為世間造成更大的不公義？……如果大家今天因為憤憤不平而犧牲了這套規則時，進行前述提過的越軌行為時，就可能會授人以話柄，當有一天維園阿伯要衝進立法會；又或者國家機器對你進行人肉搜索、網上欺凌時，你的申訴、抗爭，都變得軟弱無力。」

我仍然相信，除了在相當極端的情況下，我們的社會面對爭議時，還是應以事論事、理性討論和拒絕語言暴力。然而龔立人說：「擲蕉和擲鞋更體現真正的討論，因為這些行動真實地揭露所謂理性的荒謬。」但這種言論若真的被八十後內化，那他們就更不用反省了。對他們的批評都是荒謬的嗎？誰去界定某些言論是否荒謬？用甚麼標準？他們大可在未看別人的批評前已把它們投籃，因為不問而知都是「假理性」！這只會產生封閉系統，同樣反映狂妄。

在這問題上，李錦洪堅持和平與溫和的態度較可取。他早期對黃毓民的擲蕉也抱同情態度，但他今天關注「整個社會在不斷殺傷的暴力話語中被侵蝕。要重建，要挽回，必須從言語的淨化與美化做起。……今天要挑政府的錯，破口大罵，肆意攻擊是非常輕省的事……在鑼鳴、鈸響的喧鬧與無聊的世代，我決不妥協，仍堅持要用最溫柔謙沖，美麗優雅的文字與語言來溝通表達，情願不言不說，也不願製造噪音與傷害。」（他引用了「說話泛躁的，如刀刺人；智慧人的舌頭卻為醫人的良藥。」（箴十二 18））

面對呂大樂的批評，陳巧文辯稱他們仍是和平抗爭。但她承認「嘗試越過鐵馬連成那不公義的界線，不但希望用直接行動阻止……這劫貧濟富的方案，其實亦打算宣佈人民正式解散這不義議會，把立法會佔據至普選實行為止，令人民得以重新控制本就應該屬於我們的議會。」想佔領立法會直至有真普選，這是和平手法？另外，我想問問陳巧文，有多少人民授權她去佔領立法會呢？

另一些人反駁呂大樂說，不流血就是和平：「當全世界『對和平抗爭』的定義是不流血，他們的定義是『不准激』、『不准衝動』、『不准挑戰』、連講粗口都變成罪，更惶論是『埋身肉搏』了，……在他們的定義來說，『衝擊立法會』，就有如這是衝擊大清的龍廷，是『大逆不道』，要『殺頭』的。……今日的年輕人，是活在電腦互聯網的世界，是看著外國節目、文化、讀『番書』長大的，……生活習慣，享受娛樂、道德觀念、社會價值，已經完完全全和『舊世界』脫節。……天天看著國際都會如巴黎、米蘭的放火燒車，如漢城學生的汽油彈，台灣的議會肢體衝突，如歐洲各議會的熱烈激辯，年青人就會有一個問題：為甚麼香港的議會，甚至成個『民主運動』，好似停留在一百年前？不慍不火，不著邊際，要浪費多幾多年光陰，才可以有改變呢？歷史上沒有一個獨裁政權，是倒於完全守規矩的『合法演變』。」但強姦也不一定流血，也是和平手法？又如一些黑社會人士拆掉你家的門，但沒傷害你，又豈是非暴力？

一位前線女記者於 Facebook 撰寫關於採訪高鐵事件感想，批評 1 月 15 日反高鐵示威者的行徑，指責當日有人不斷以粗言作衝擊，於包圍禮賓府時如「索了 K 般」不斷抽煙講粗口，歎謂若這班人是香港的未來，為此感到可悲。她又批評示威者「根本不知為甚麼要衝就先衝」，指對於「隨意煽動他人情緒的領導者」及「借題發揮的抽水友」感到失望。數千字的文章旋即被轉載，並以「港女記者無恥言論」為題引來圍攻，甚至記者被「起底」，印有該名記者照片的採訪證亦被上載至討論區。我認為這種「人肉搜查」，是對批評者的網上欺凌，應該正視。

然而陳士齊將批評示威者行為的女記者起底看得很「平常」：「講粗口可謂八十後的語言文化，他們根本不當一回事，加上示威現場情況激烈，互相對罵時說幾句粗話，也很易理解。那女記者的用詞偏激，網民將她起底，在網絡罵她，也是許多八十後表達意見的方式，這些只是年輕人文化！」但一句「是年輕人文化」就沒問題？其實政府想建高鐵「也很易理解」，就不用反對和批評？蔡子強的批評再次值得參考：「任何一場大型社會運動，都有很多不能預計的火花，我們不能因為這些零星的越軌行為，而否定了整場運動，但卻有必要指出當中的不當，而不能因為政治正確的理由，而視若無睹。……我相信向別人擲水樽，又或者在示威現場把玻璃樽摔向地上，是過了火位的；我相信以打火機燒記者背包，也是過了火位的；我相信衝擊立法會，都是過了火位的；我相信對不同意見人士，例如今次在 Facebook 發

表意見的女記者，進行人肉搜索、網上欺凌，更加是絕對過了火位的！……我不想把這些零星行為無限放大，但我也不能對此視而不見。否則若然有一天，這些行為不幸變本加厲的話，將很有可能引起社會反彈到另一個極端，收窄社運的空間。」

我認為基督徒的社會參與，基本上仍應堅持和平、理性和非暴力的手段(但這不是絕對的和平主義)，謙卑而不狂妄。正義感重要，但盲目的正義也有大殺傷力！可錯主義(Fallibilism)本就是民主精神的精髓，不能只應用到別人身上，卻不用於己身。民主鬥士也會犯錯，也可能有私心，五十後如是，八十後也如是。

民主社會與理性對話

若激進抗爭者是無政府主義者，其手法是可以理解的。但若那些貶低和平抗爭和理性對話的人追求的是民主社會，那問題則較明顯：若使用這些手段，是否與他們的終極目標在精神上相符？假若這些手段「成功」，會否只是帶來一種劣質的「民主」社會呢？

理性對話(而不是對罵)的先決條件是：互相聆聽，真正回應對方的論點，而不是因人廢言。雙方都應真誠地反省自己的觀點能否站得住腳，和有和而不同的態度。理性對話的目標是互相修正，盡量達成最大程度的共識(局部也可以)。因此，理性對話必須有形式限制：不能「聲大夾惡」，要讓對方不受騷擾地發言，不作人身攻擊，不謾罵，不用肢體動作威嚇等等。

當然，滿足了形式要求，不一定有理性對話，因為可能一方或雙方沒有合宜的態度，表面是「對話」，但實質上拒絕反省，不斷重複陳述自己那套，沒有真正聆聽。甚至冠冕堂皇的「理由」背後只是權力和利益的計算。但若形式限制也沒有，那理性對話更是無從開始。若能保持理性對話的形式，真正交流的可能性起碼還存在，今次不成，還有下次。一旦互相謾罵，或動輒訴諸有威嚇性的肢體語言(不一定要身體接觸)，不單這次溝通中斷，未來對話的空間也大幅收窄。所以隨便扔東西，就算不一定有殺傷性，也會有中斷溝通的後果。為甚麼？你這次可以扔香蕉到我附近，說這只是經過計算的象徵性行動，不會真的帶來傷害。但這只是單方面的理解，沒有從受衝擊者的角度去感受。若對話之前大家都理解有一些基本規限，就是不會有身體的接觸或碰撞(直接或簡接)，大家可以很安心，最多談不攏不歡而散。一旦單方面宣佈不用守這規限，那我怎能知道你的界線在那裡？這次是塑

膠蕉，為何下次不可以是真蕉或蘋果，或其他硬物？抗爭者要別人信任他們，但別人看到他們很情緒化，又自以為是正義的代表，怎知道那一天他們的「正義感」不會把自己的襲擊變成合理化？又怎能保證他們不會一時衝動這樣作？這又如何使對方安心？

又或者有人會說，這些規限其實是用來打壓那些正義者，是不公義的，因為在政局中，有一群人已是具有特權，整個規則已是非常不公義，所以這些所謂理性對話的規則看似公平，但事實上是偏向當權派，對他們有利的。然而我相信假若民建聯對黃毓民擲蕉，則肯定受更多非議。那即是說，「正義」一方隨時發難是合理的，但「不義」一方則不可以，他們且要接受那些有威嚇性的行動方式。問題是：誰去定義哪些人是公義一方？不義一方每次的意見都一定是錯的嗎？一些人經常提倡公平，但在與人對話時，連公平對話的機會也不給對方，對嗎？一方甚麼都可以作，另一方則不可以——他自然會想：「你既然不尊重我，我為何要尊重你？不是不公平嗎？」¹³

這裡我們又回到一個關鍵問題：謙卑(Humility)，我們對公義的理解真的沒有錯的可能性嗎？若錯了，而我們又不聆聽相反意見，那不是永遠不能改變嗎？我們不也變成封閉系統？這些問題當然更須要問當權者，但我相信，任何人都是可錯的，都可能過分自義。以理殺人不對，難道以「公義」殺人就可以？暴戾只會激發暴戾，挑釁只會引發反挑釁，這個循環一旦開始，會沒完沒了。風氣一開，這種「互片」成為主流，那其他願意真誠對話的人也難以對話。

結語

再重申，我不反對抗爭(甚至不絕對否定暴力抗爭)，我亦認為教會對社會的關心實在太少，甚至行好義、好憐憫往往被視為「搞事」。所以面對新社會運動，教會不能再抱唯我獨尊或事不關己的心態，應保持包容，謙卑的心態，多聆聽，也在多元空間把握本身發言的權利。然而教會也應鼓勵社會中不同聲音以和平、理性的態度對話。市民當然有抗爭的權利(甚或好的理由)，但卻不可以獨沽一味、雙重標準和自義掛帥，這對真正民主的社會是無益的。民主的理性對話和寬容精神需要長時間的共同努力去培養，非常脆弱，不應輕易破壞。(當然，這些話不是為任何弄權者或不公義事件開脫，針對他們的批判和合理

¹³ 當然，若「不義一方」真的出動坦克車鎮壓，那理性對話誠然是多餘的，但在一個半民主的議會裡，情況可相提並論嗎？

抗爭還是需要的。)基督徒應謙卑而不狂妄，接受多元社會本身有不少難以消解的價值分歧，因此應盡量求同存異，不將對手妖魔化，亦不作教條或霸道的民主派。

參考資料

Foucault, Michel. *Discipline and Punish: The Birth of the Prison*. New York: Vintage/Random House, 1977.

Foucault, Michel. *Power/Knowledge: Selected Interviews and Other Writings, 1972-1977*. Gordon, C., ed. New York: Pantheon Books, 1980.

Scruton, Roger. *Modern Culture*. London: Continuum, 2005.

福柯著，嚴鋒譯：《權力的眼睛——福柯訪談錄》。上海：人民，1997。

邵家臻，〈〈半熟少年〉：權力與抵抗的論述〉，《青年——建構與解構》。香港：香港政策透視，1997。頁 92-96。

關啟文，〈權力、支配與自由：由霍布斯到福柯〉，《中國神學研究院期刊》28期，2000年1月。頁 103-126。

_____，〈傅柯的權力／真理觀對基督教的挑戰：一個初步的回應〉，《中國神學研究院期刊》。30期，2001年1月。頁 135-159。

_____，〈傅柯的權力／真理觀——批評與回應〉，謝立中、阮新邦編，《現代性、後現代性社會理論：詮釋與評論》。北京：北京大學出版社，2004年。頁 183-211。

報告與前瞻

陳永浩博士



報告與前瞻

陳永浩博士
生命及倫理研究中心 研究主任

有關明光社「生命及倫理研究中心」

明光社「生命及倫理研究中心」於 2008 年 5 月成立。研究中心旨在於社會所關心的倫理議題(主要就傳媒、性文化、社會及家庭倫理等)，又或是影響深遠的社會問題，以理論分析、調查研究、數據資料等作為基礎，按《聖經》真理作出整合，與學術界、專業界別及教會機構等人士分享，盼望大家能以更多向度、更具深度的思維，探討合乎社會利益和倫理的方向及建議。中心亦致力建立網絡，凝聚力量，又透過舉辦各類研討會、講座、課程及出版等事工，推展有關生命倫理議題的研究和教育工作。

研究中心現時工作

1. 週年研討會

2010 年，研究中心獲香港華人基督教聯會「同行基金」資助，進行了全港第一個有關香港基督徒沉溺行為的調查，共有超過 1,000 位基督徒與非信徒參與。研究中心亦於 6 月舉辦「若沉遇溺：基督徒與成癮行為——探討基督徒成癮行為、輔導進路和防治方法」研討會，探討多個基督徒沉溺問題和教牧可如何回應等課題，研討會有超過 170 名教牧同工、社工和老師參加，反應熱烈，令人鼓舞。

2. 研究中心文集

研究中心文集將週年研討會中發表的論文及同工的研究成果結集出版，免費分派給本港的神學院、大專院校、社福機構，以及對研究中心支持的教會與友好參閱。

3. 生命倫理對談

「生命倫理對談」為研究中心所舉辦規模較小的研習會 (Seminar)，旨在招聚對生命及倫理問題有興趣的有心人，組成班底共同討論特定課題，逢單月舉行。研究中心過去一年的六次「生命倫理對談」聚會，就多個對社會發展有重要影響的主題，邀請專家學者分享，包括：安樂死；信仰的社會學及心理學研究；幹細胞與複製人；社工如何在具爭議的問題上定位；社會抗爭與福柯的權力觀；土地發展與公義等。

4. 生命倫理雙月刊

隨《燭光網絡》一同寄出，以介紹中心活動為主。除了主題文章、研究中心活動花絮外，也會不定期刊登一些教牧同工或學者對生命倫理問題的分享。每期印數超過 10,000 份，分發給教會、神學院、機構、學校、社會服務中心、以及《燭光網絡》的訂閱者。

5. 生命倫理錦囊

針對當前社會問題作信仰反省，研究中心以深入淺出的方法，對時下及社會將會面對的議題和現象，作出倫理及信仰的整合，然後向教牧同工獻議。《生命倫理錦囊》每季一期，以電郵方式給教會、機構，以及登記接收明光社資訊的讀者，幫助教牧同工、老師和對生命倫理課題有興趣的朋友，能較深入地認知社會的大現象，進行價值和信仰反省，並有切實可行的建議去作教導和回應。

研究中心 2011 年工作前瞻——

站在「通識之蛋」那一邊：

教會如何與受「通識」洗禮的 8/90 後同行？

日本作家村上春樹在獲得耶路撒冷文學獎時發表著名的《雞蛋與牆》：「假如這裡有堅固的高牆和撞牆破碎的雞蛋，我總是站在雞蛋一邊。是的，無論高牆多麼正確和雞蛋多麼錯誤，我也還是站在雞蛋一邊。」有很多 8/90 後認為，教會就是社會中一道堅牆，而他們，是義無反顧的站在雞蛋那一邊。¹

¹ 有關村上春樹當天的演辭，中文譯本請參考《總是和雞蛋站在同一邊：給現在和未來的自己，以及有一天會成為主人的你們》。網站：<http://blogs.myoops.org/lucifer.php/2009/02/25/alwaysstandontheeggside>。

有人說，無論是 80 後還是 90 後，都是青年問題，只要「多搞」一些適合他們「發洩」的活動，甚至開一個 Facebook 群組，和他們對話一下就能解決問題。但很多 80 後卻認為：「八十後不是 80 後的問題」，他們只是顯露出社會問題，作揭露問題的先鋒。²

一個有關本身「通識之後」青少年的調查和研討會

有見及此，研究中心計劃於明年籌辦一系列關於「80 後」及「90 後」新一代青少年的調查和教牧研討會，旨在提供一個認知新一代思潮、研究當下的社會與教會文化關係，以及針對教牧牧養的平台，為教會傳遞下一棒作準備。整個調查研究計劃包括：通識教育下的青少年基督徒 (15 至 25 歲) 的價值觀與牧養調查，以及如何與「通識之下 8/90 後一代同行」研討會。是次研討會將集中以協助教牧認識「通識教育」，和如何與「通識一代」同行為題，旨在讓教牧同工認識通識教育可取及應留意之處，了解新一代價值觀的塑造和思考特性，好讓同工更明白如何牧養新一代信徒。

研究中心期望這一個有關「通識教育」與「通識一代」的調查和研討會系列，能激起更多教牧同工正面看待新時代的轉變，將危機化為契機，擁抱下一代，轉化社會及文化。我們當然相信基督信仰，真理愈辯愈明，但如果我們能將對抗化為諒解，將「無偈傾」變成「有得傾」，相信在互諒互信的基礎上，新社會、新一代對教會仍是滿有希望的。

千里之行，始於足下。面對教會未來的挑戰，研究中心樂意在「通識之蛋」一代起行之前，先探知，後上路。盼望也看見這些危機與契機的有心人、主內肢體和教會，能支持我們，與我們一同起行，與這個新世代，受「通識」洗禮的 8/90 後同行。

² 鄭穎萱：「八十後不是 80 後的問題」，《站在蛋的一邊：香港八十後》(香港：上書局出版，2010)，頁 2-4。

二零一零年生命及倫理研究中心文集

督印人：樓曾瑞、蔡志森

總編輯：陳永浩

編委會：蔡志森、陳永浩、吳慧華、沈雅詩

設計：譚健恆

承印：創世記設計製作

印刷數量：500 份

國際書號：978-988-98435-6-4

生命及倫理研究中心

同工

陳永浩博士 研究主任

香港大學哲學博士

香港大學地理系部份時間講師

監察賭風聯盟成員

吳慧華女士 研究員

比利時魯汶大學神學碩士

比利時魯汶大學宗教研究碩士

香港浸會大學哲學碩士

諮議小組成員

(排名按筆劃先後次序)

李碧心女士、陳家殷大律師、

張志儉博士、葛琳卡博士、

楊慶球博士、鄭順佳博士、關啟文博士

查詢及聯絡

生命及倫理研究中心

九龍旺角洗衣街 229-231 號永光花園一樓

電話：2768 4204 傳真：2743 9780

電郵：research@truth-light.org.hk

網址：<http://www.truth-light.org.hk/lifenethics>

© 版權所有。未經許可，請勿以任何形式複製

Annual of the Centre for Life and Ethics Studies, 2010

Publishing Supervisor : Mr. Lawrence Lour, Mr. Choi Chi Sum

Editor-in-Chief : Dr. Michael Chan

Editorial Board : Choi Chi Sum, Michael Chan, Lysander Ng & Melody Sham

Design : Wilson Tam

Printer : Creator Design & Production

Number of Copies : 500

ISBN : 978-988-98435-6-4

Staff

Dr. Michael Chan, Research Officer

BA, PhD (HKU)

Part-time Lecturer (HKU)

Member (HK Gambling Watch)

Ms. Lysander Ng, Researcher

ThM, MA (K.U.Leuven)

MPhil (HKBU)

Advisory Board (Sorted by Alphabetical Order)

Mr. Samuel Chan, Dr. Kevin Cheng, Dr. C. K. Cheung,
Dr. Katherine Kot, Dr. K. M. Kwan, Ms. Rachel Li, Dr. Jason Yeung

Contact Information

Centre for Life and Ethics Studies

1/F, Circle Garden, 229-231 Sai Yee Street, Mongkok, Kowloon

Tel : 2768 4204 Fax : 2743 9780

Email : research@truth-light.org.hk

URL : <http://www.truth-light.org.hk/lifenethics>

© All rights reserved. No part of this publication may be reproduced in any form
without written permission.



ISBN-13-978-988-98435-6-4



9 789889 843564

贊助：香港華人基督教聯會「同行基金」