

青春檔案



快開學了，別家的孩子都興奮地期待在新學年與同學會面，但我家的女兒卻總是鬱鬱寡歡，終日愁眉深鎖，這情況已持續了數個月，連平日她最愛的活動——逛街、上網——也提不起勁，我擔心她患上抑鬱症……

擔心的家長：

你能察覺女兒的情緒，並主動求問，可見你是一個關心子女的父母，從來信寥寥數句反映你女兒是情緒低落，但是什麼原因，就沒有提及。至於是否患上抑鬱症，還須要作進一步的了解。一般而言，情緒低落是抑鬱病的病徵，而我們會從以下角度來判別個人是否患上抑鬱病。

1. 嚴重程度(Intensity)：除了有情緒反應外，亦會有身體上的反應，例如胃口變差、失眠或嗜睡。
2. 歷時多久(Duration)：低落的反應延續了多久，是否越過一般常態？
3. 對日常生活的影響(Daily Functioning)：有些患上抑鬱病的人生活習慣會有改變，甚至出現社交退縮(Social Withdrawal)，不願見人，也有對自己外表顯得不在意，同時集中力、記憶力也會變差。

此外，有抑鬱病的人，思想往往變得很負面、消極，甚至會將外界不好的事情與自己扯上關係，認為自己是個沒有價值、不值得別人關心的人，甚至有不必要的罪疚感。

其實，當遇上不如意的事，表現沮喪及低落是人之常情，但如果這些反應維持了一段頗長的時間，而反應亦較一般人強烈，甚至嚴重影響日常生活，作為家長便應留意。然而，我們較難從簡短的陳述來定奪何謂「過度」，因不同的事對不同的人，在不同的時空所造成的情緒都會不同，例如失去心愛的筆、摯友移民等，每個人的反應都不同，我們必須詳盡了解，才能作進一步的分析，我鼓勵你繼續向女兒表達關心，為她／與她一起祈禱，讓她說出心中的困擾，如有需要可考慮尋求輔導，以解心中的鬱結。

容姑娘上

(作者於康怡堂聚會)



我的女兒有抑鬱病嗎？



婚姻不同階段 (life cycle) 的理論相信年長夫婦因不須再為子女或事業操心，其關係會理想地出現 U 型狀態，即提升回復至初期之親蜜；而且兩人在多年的婚姻生活及人生責任磨練中會學得更有智慧地相處。多年來有關此課題的不同研究對此論點還沒定論。

我們別小看退休對當事人及夫婦的適應帶來的挑戰；兩人對生活的期望、生活水平、時間運用、人生及家庭目標皆須重訂並有共識，否則便生隔膜、抱怨和磨擦。這輩的長者有不少是自僱或半自僱，可能是為了生計，或秉承中國人辛勞的美德，遲遲未有退休的打算。待必須退休時，身體毛病已不少。到時除了要面對退休生活各種適應外，更須兼顧病痛所需的醫



夫妻情

羅朝虹

療、照顧等壓力。新一期的《宣道牧函》中有關信徒退休準備的提醒是很適切的；其中提及「關係重整」，指出退休的準備與適應須要與家人尤其「老伴」互相了解及一起面對挑戰。

另一方面，社會仍傾向視長者為「無性的」(asexual)，甚至他們自己也不自覺地如此認同。但年長夫婦的親蜜與性關係在婚姻中仍是很重要的。對於隨年長而失去青春、體能、人際網絡等的長者而言，能與自己伴侶去表達愛與被愛是極美好的心靈慰藉。事實上不少年長夫婦仍保持房事到七、八十歲；他們可有自己的表達方式，當中的創意和情趣是釋放活力的好元素。

對年長夫婦關係的另一衝擊是當另一半因病患，失去自我照顧能力，而須要老伴照顧；他們便由成人有性

生活的夫妻關係轉變為類似父母與無助嬰孩的關係。縱是甘心樂意承擔，有忍耐、恩慈、信任，也難免夾雜悲傷、妒忌、惱怒、被捨棄等矛盾情緒，這些情緒非局外人所能了解；再加上實際照顧的需要，會無聲無息地把兩人的其他人際關係吞沒 (roles engulfment)，變成互相纏縛的關係，失卻夫妻之間恆常需要既可親近又可分離的心理平衡。這狀況必須有家人及外在的支援，當局者極須有這醒覺，及信任此等支援。

當夫婦步入晚年時他們的家庭責任無論如願與否大都已经完成，餘下還有什麼家庭期願 (family goals) 呢？這也許是時候認真思索一下有什麼可傳流給下一代 (family legacy)，如人生態度、屬靈品質等。

(作者於北角堂聚會)



靈



程



點



滴

