

## Column



深。情 面膜：多名臨床心理學家

2018

- 陽光和希望

## 陽光和希望

2018-12-05

#Hashtags

深情面膜



相片由作者提供

作者：Dr Bernadette Wong

七年的時間算長嗎？時間的長短又是誰來決定呢？對於一個失去了三個孩子的媽媽來說，七年是長，還是短呢？不知不覺，我經歷第一次流產至今，已有七年的時間，當中也經歷了多兩次的傷痛。現在回想起來，心裡還會有陣陣的苦楚，但相比起之前的根本不想接受和刻意逃避，就像所有試過類似經歷的女性一樣，現在的我已大部分恢復過來，可以跟大家分享我的心路歷程，甚至輔導其他流過產的姊妹，我的改變其實也要鼓起很大勇氣及花費很大氣力的。我可以走出陰霾，你們有著相同困擾或經歷的也可以做到。

我發現流產在香港，其實很普遍，每五個人當中便有一個經歷過流產，但回想這段日子裡我接觸過的醫護人員及朋友或家人，也不懂得如何安慰或適切的舒緩我的傷痛，只是說，你還後生，再接再厲……理智上很清楚也預計到他們會這樣說，但當我真的聽到時，心裡真的很不是滋味，難以接受。可能因為自己內心糾結不堪，自己常常有苦難言。這種狀態不斷循環，我不覺跌入抑鬱情緒的深谷，不想見多餘的人，只求應付生活。這段時間，我感覺自己非常軟弱、無助。我不停的問上天為何賜我孩子又要拿回去，究竟他的心意是甚麼？我發現愈問，他便愈不回答我。我變得憤怒、傷心、埋怨、自責、失望，甚至想過自殺，去與我三個孩子走在一起。這種痛苦我想只有同路人才能體會吧。

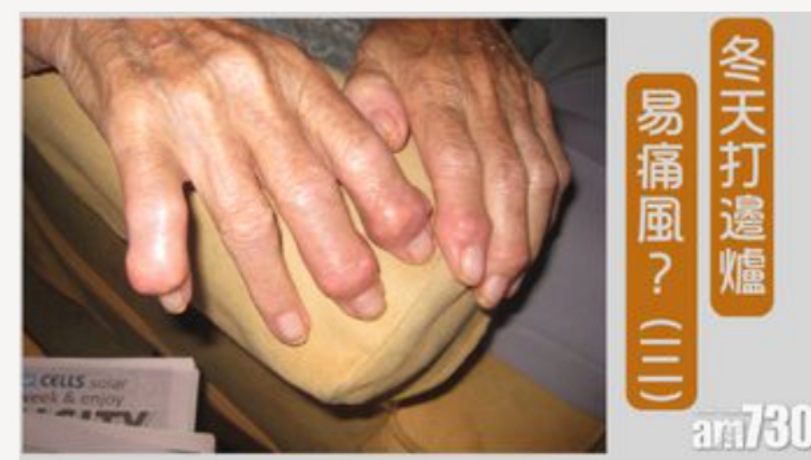
旁人只有安慰、陪伴、支持。矛盾的是，我究竟需要相同經歷的人安慰我？抑或我要其他人都體會那種失去骨肉的切膚之痛？總括我的經驗，有相同經歷的人，不一定懂得安慰人；沒有相同經歷的人，不能完全體會你的傷痛，但可能可以懂得安慰你。如果一個有經驗的輔導員，也經歷過相類似的傷痛，亦走出了自己的陰霾，那種安慰及體會就應該是最好的。我希望你們找對了人，去協助自己走出傷痛，能早日看到太陽和希望。

#Hashtags

深情面膜

[< 忽視孩子學習的動機](#)
[初衷 >](#)

## Related Articles



冬天打邊爐易痛風? (三)

## Ranking

Hot News

Columns



永別一代奸妃 李香琴病逝享年88歲



保錕偷搭沙律 正印 Carrie「被分手」：IG看到...



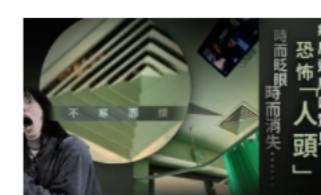
【李香琴病逝】今早吞嚥困難送院 蕭紫筠形容...



【李香琴病逝】一生只有一段婚姻 與譚炳文緋聞傳足40年



【新冠肺炎】專家警告：降低免疫反應 接種疫...



【網上熱話】病房通風口驚見恐怖「人頭」時...



【新冠肺炎】電子手環漂到七星潭 台專頁要...



【網上熱話】紅的東涌等極冇客出市區 趕區...



【新冠肺炎】陳肇始籲勿跨家庭聚會 有需要將...



【美國大選】籲派軍隊戒嚴阻拜登就職 10位前...