



本期內容

編者的話	1
暢談心理學 與情緒共舞——認識「憤怒」	2-6
心靈小天地 念母親	7-9
育兒路 「拖鞋」	10
靜心靈思 夢貓記	11
瞬間看心理 花團錦簇	12

創會董事

陳熾鴻醫生

董事暨榮譽顧問

李詠茜博士 陳玉麟醫生
賴子健醫生 譚日新博士

榮譽顧問

麥基恩醫生 歐銘鎔醫生 陳慧端醫生
康貴華醫生 楊明康醫生 黃德興醫生
何定邦醫生 鄺保強醫生
張鴻堅醫生 盧德臨醫生

專業團隊

李詠茜博士 賴靜琳博士 郭麗芳女士
胡鳳娟博士 崔偉邦先生 余漫怡女士
陳穎昭博士 歐靜思女士
譚日新博士 吳張秀美女士

中心地址

九龍中心

旺角彌敦道 655 號 12 樓 1205 室
電話：2397 0798 傳真：2787 3069

香港中心

上環干諾道中 130-136 號誠信大廈 21 樓 2103 室
電話：2815 5661 傳真：2815 2119

網址：www.allianceholistic.com.hk
電郵：info@allianceholistic.com.hk

第四十一期通訊編輯小組

督印：李詠茜博士
編委：余漫怡女士
郭麗芳女士
許丘加莉女士



編者的話

余漫怡女士



悄然間，街頭的燈飾亮起來，熟悉的聖誕樂韻飄蕩在耳旁。這個聖誕，您的心情如何呢？是否有酸甜苦辣，各樣的滋味在心頭？我們這一期的通訊的作者也會分享人生酸甜苦辣故事，希望能與您共鳴。

喜怒哀樂各樣的情緒當中，憤怒可算是最難駕馭的一種。在「認識憤怒」一文中，譚日新博士詳細介紹了憤怒的特質，更探討了如何管理怒氣，如何面對衝突等實用的話題。

人生的難關之一是至親離世。歐靜思姑娘藉著「念母親」一文，坦誠地分享她面對媽媽離世的心路歷程，十分寶貴。而同樣是真摯的母女之情，郭麗芳姑娘講述「拖鞋」的故事則洋溢溫馨，幫助我們明白孩子的心。香港人喜歡飼養寵物，而寵物很多時候也餵養人的心靈。「夢貓記」生動描繪了人與貓的感情，讓人感激世上有這些可愛的生靈。最後，陳穎昭博士用她充滿陽光的畫作提醒我們，好好挖掘內心的泉源。

藉着本期通訊，誠信綜合治療中心全體同事祝福各位 2022 聖誕快樂！

與情緒共舞—— 認識「憤怒」

譚日新博士
臨床心理學家

2



在上一期的通信中已談到，研究情緒的專家 Paul Ekman (2022) 告訴我們，除了恐懼，憤怒也是人七種基本情緒的其中之一。眾所周知，當一個人憤怒時可以作出很多驚人、甚或會後悔的事情。本文是根據筆者 2022 年 7 月 14 日在環球天道傳基協會舉辦的講座「與情緒共舞講座——恐懼和憤怒」之分享修改而成。

了解憤怒

憤怒可以有不同程度的展現，分別為「不滿、厭煩、生氣、憤怒及至盛怒」。在最極端的情況下，盛怒可令人失去理智，甚至帶來暴力，後果可以很嚴重。

發掘深層問題

事實上，憤怒跟上次提及焦慮情緒一樣，可能只是表面的情緒，當中也有可能涉及一些深層的感受，常見的如下：

焦慮	孤單
恐懼	不公平
不被尊重	沮喪
被背叛	被冒犯
尷尬	混亂
羞恥	無助
挫敗	受傷
飢餓	疲倦
力不能勝	不安全
妒忌	被拒絕
遺憾	哀傷

故此，了解深層感受與其引發的事件，可令我們更明白為何會有憤怒的表現。例如夏天時上層冷氣機不停滴水，又或鄰居發出嚴重的噪音，假如不及時處理，長期積累的小不滿可以形成憤怒大爆發。

男人比女人更容易憤怒嗎？

一般人相信男人多用憤怒表達自己的情緒，但當中可涉及以上種種深層的情緒。故有人相信男人比女人較多憤怒。事實上，有研究 (e.g. Fahlgren, 2022) 指出，女性與男性一樣頻繁和強烈地經歷憤怒。不同的是，男性表達憤怒通常更具侵略性及攻擊性，更難控制怒氣爆發，而女性則似乎更能控制衝動，故有時會用一些較陰柔的方法表達。如果電影「綠色巨人」是表達男性憤怒典型的破壞行為，以往一套很經典的電視劇集「金枝慾孽」，則能淋漓盡致地表達女性之間陰柔地發怒帶出來恐怖的情況，可以運用不同之手段致對方於死地。

憤怒的負面影響

1 會做出後悔的事、要承擔後果

例如今年在奧斯卡頒獎典禮發生諧星克里斯·洛克 (Chris Rock) 拿荷里活影星韋史密夫 (Will Smith) 妻子的光頭來開玩笑，令韋史密夫衝上台攔了他一巴掌，其後果是韋史密夫在未來十年被禁止出席奧斯卡頒獎禮及相關活動。

2 傷害自己、傷害別人

例如有些父母會在教導子女時，在盛怒下打罵兒女，傷了他們的身和心，及後感到做錯而自責。較開明的父母會向兒女道歉，但尊嚴較重的不願認錯，造成子女的心理傷害，有些甚至日後形成情緒病。

3 身心社靈也可能有影響

例如一些曾加入黑幫人士年輕時曾因為發怒而打架，無論是自己或對方受傷也可以帶來身心社靈的後遺症，可包括對別人容易作出防備，不容易相信人，在信仰經歷上不容易依靠上帝等。

4 日後因要承擔責任而要作出彌補

例如有些新聞提到，一些駕駛人士因爭位泊車而把別人的私家車破壞，最終要向對方作出賠償。

5 嚴重的甚至有法律後果

例如在東鐵（以往稱為火車）車廂因爭位坐而打架，因一般乘坐東鐵多為長途乘客，一站可能就是大半小時，而不少人下班也很想坐下來，休息一下，故引起爭執。嚴重的除了口角，也會引起打鬥，甚至要報警求助而引起法律後果。

憤怒的正面功能

1 帶來動力對面事情

例如我以往認識一位青年人因不想被老師「睇死自己」，在「黝黝地」的情況下努力發奮讀書，最後考進大學讀了心儀的科目，事實上老師是用了「激將法」幫助他。

2 能衝破自我限制

有些人在「黝黝地」時，便不會「怕這樣、怕那樣」，更能勇敢地踏上前路。

3 帶來改變、甚至帶來偉大成果

例如美國發明家及科學家本傑明·佛蘭克林 (Benjamin Franklin)，深信發明創造就是尋找變革，不滿於現狀，總希望找到更好的方法去面對同一問題，他一生發明過不少東西，其中之一就是避雷針。

4 為不公義事情發聲

例如去年由真人真事改編的電影「濁水漂流」，就是探討在香港「聊天橋底」露宿者的慘況，從而向社會發出呼聲，希望可以引起大眾的關注。

如何面對自己的憤怒？

1 先識別是否正在憤怒

在憤怒時，察覺觸發的線索能預防憤怒大爆發。一般可透過以下四方面察看自己是否有發怒的跡象：

- i) 身體方面 (例如心跳加快、胸悶憋氣、感到燥熱和臉紅)
- ii) 行為方面 (例如握緊拳頭、提高嗓音、盯著別人等)
- iii) 情緒方面 (如上提及憤怒底層的感覺如害怕、受傷、嫉妒或不被尊重等)
- iv) 認知方面 (例如出現向人敵對的想法、出現攻擊或報復的畫面 / 情境等)

2 放鬆

在上一期提及的鬆弛練習，可幫助我們從憤怒的情緒中慢慢平靜下來。

3 學習克制、放手

有時我們感到憤怒是因為擔心事情失去控制，故適度地學習放手，接受事情的發展，可讓我們較少引發憤怒的情緒。

4 有效疏導憤怒

對一些令我們產生憤怒的事物可以轉移視線，例如有些人不想自己產生憤怒而少看負面新聞，多看一些令自己開心的資訊。有人覺得運動後可幫助自己「消消氣」，更有人會跟教練練習泰拳。亦有人會到一處無人的地方大叫，又或拿一疊厚紙撕碎。故有效疏導憤怒的方法，重點是在不傷害自己或不傷害 / 騷擾別人的情況下，能把心中的憤怒發洩出來就可以了。

5 與信任的人說出來

能把心中的不滿講出來，可減少怒氣在心中的積存。故有些人覺得午飯或放工後能與同事「呻吓」是很重要的，亦有些人會回家與家人分享。

6 冷靜後找出引發憤怒的誘因

當我們能從以上的技巧把情緒平復過來後，可看看是什麼事引發我們的憤怒。例如在工作地方有人在公眾洗手間吸煙，不吸煙者因經常要吸食二手煙，感到被嚴重干擾而憤怒，比較理智的做法是向管理處或政府相關部門作出投訴，看事情能否作出改善。

7 運用積極的應對技巧

常見的技巧有感言練習 (assertive training)。有時因為我們不懂得把小事情的不滿正面表達出來，累積起來引致大爆發。故不要少看這些小不滿，如能在事情還小的時候有勇氣及技巧表達出來，讓事情可早些解決，情緒可得到正面的疏導。

8 如過度受壓，要減壓

過度受壓會令我們面對事情的承受能力減低，甚或失去耐性，從而會對事情較易不滿、甚或發怒。例如有些人在公司過度受壓後回家會較易向家人發脾氣。

9 學習饒恕及復和

如能學習寬恕人，則可把積存在心的怨恨放下。如可行的話，雙方能復和則會更佳。

如何面對別人的憤怒？

我容易辨認別人的情緒嗎？

我們可從別人直接或間接的表達，包括眼神、面容、說話、語氣、姿態或行動等辨識出來。有人更相信言語的表達不及非語言表達的豐富，特別在察看一個人情緒方面。例如一位女生向男朋友說「我憎死你」，要看她整體的語氣和姿態才知到底是真的，還是情侶間的打情罵俏。

面對陌生人

有時在街上會碰到一些陌生人，看上去已「滿肚火」，最簡單的辦法就是避開，免得自己遭殃。一般來說，避免眼神的接觸是一個很好的方法，因不少人覺得雙方對望可帶來挑釁性。

面對同事、朋友或家人

有時我們會覺得明明不是自己得罪身邊的人，但他們好像拿我們來出氣一樣，這有可能是他們的憤怒轉移（displacement），將他處引發的忿怒轉到我們身上。或許可以先給他們一些空間，冷靜一下，又或可做一些事令他們消消氣，例如聽他們把心中的憤怒講出來。但要提醒他們不要把你罵走，否則便再沒有人會聽他們的心聲了。

人面對衝突，為何不肯放下？

因內心有以下的想法：「我的看法是對的」、「他用心不良」、「無可能做不到」、「必須有人為此負責」或「他們不尊重我」等。故此，人有時為了保護自己而作出防禦，引發憤怒的言語或行為。

常見衝突處理方式



以上是根據 Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument 提出的常見五種應對衝突方式 (Thomas & Kilmann, 1974)，其優缺點分述如下：

競爭

優點：能捍衛自己的權利

缺點：會令人覺得你為了追求自己的好處而犧牲了對方

統合

優點：雙方的觀點及關注也能顧及

缺點：不容易達到

退避

優點：能從即時的危機緩和下來

優點：可以從此不了了之

順應

優點：即時讓對方感到自己願意讓步

缺點：如長期運用則容易積累不滿、甚或憤怒

妥協

優點：雙方也可得到部分滿足

缺點：如一方或雙方也要全贏，可能覺得不滿足

當與人有衝突時，應適當地運用以上五個可能的處理方法，而不應只一直沿用同一個方法去解決所有問題，方為上策。例如一個人長期只運用競爭，什麼事也不願意順應或妥協，到頭來結果只會到處樹敵，與人合作起來會有相當大的困難，最終無論是自己或對方也很容易累積憤怒（Kilman Diagnostics Mission & Method, 2009）。

聖經怎樣看憤怒

聖經多處也有提及憤怒的經文，例如舊約箴言 15:1 曾指出「回答柔和，使怒消退；言語暴戾，觸動怒氣」，新約雅各書 1:19 亦提到「我親愛的弟兄們，這是你們所知道的，但你們各人要快快的聽，慢慢的說，慢慢的動怒」，似乎是鼓勵我們要小心，我們的怒氣就算要發出來，也要慢慢，免得犯罪，這是非常有智慧的教導。但有人會問，到底聖經是否絕對禁止人發怒呢？我們可看到舊約聖經中上帝會發怒（例如申命記 31:17-18），而耶穌在新約聖經中亦有發怒的例子（例如約翰福音 2:13-22），但有人指出耶穌及上帝發的是義怒（即因為正義而引發的憤怒）。這是聖經提到因要持守真理而有上帝的心腸去發的義怒，特別是為到鄰舍的需要、弱勢群體的需要而發聲，是信徒需要學習的功課。

參考資料：

- 1 Ekman, P. (2020). *Universal emotions-what are emotions?* Retrieved from <https://www.paulekman.com/universal-emotions/#:~:text=Ekman%20identified%20the%20six%20basic,seventh%20emotion%2C%20which%20is%20contempt>.
- 2 Fahlgren, M. K., Cheung, J. C., Ciesinski, N. K., McCloskey, M. S., & Coccaro, E. F. (2022). Gender differences in the relationship between anger and aggressive behavior. *Journal of Interpersonal Violence*, 37 (13/14), NP12661-NP12670. <https://doi.org/10.1177/0886260521991870>
- 3 Kilman Diagnostics Mission & Method. (2009). An overview of the Thomas-Kilman conflict mode instrument assessment tool. Retrieved from <https://kilmandiagnostics.com/overview-thomas-kilman-conflict-mode-instrument-tki/>
- 4 Thomas, K. W., & Kilman, R. H. (1974). *Thomas-Kilman Conflict Mode Instrument (TKI)* [Database record]. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t02326-000>

念母親

歐靜思姑娘
榮格分析師



上期專欄跟大家分享了去年跟死神擦身而過的經歷，當下執筆正面對一位至親的離世，或許人生確實充滿著不少無奈。這兩年死亡跟我真的很接近，我的媽媽離開了！我跟媽媽是一起生活，但彼此的關係很微妙，可以說既親近又陌生。我的親人不多，大部分也不在香港，所以喪禮一切從簡，或許藉此專欄，我可以表達對媽媽的哀悼。

去年八月我出事，今年八月是我媽媽。去年中秋我在醫院，媽媽獨自在家；今年中秋媽媽在醫院，我獨自在家。去年十月我出院回家，今年十月媽媽離開了！媽媽曾經說她害怕只有自己一個人生活，希望可以先我離開這世界。上帝總有祂的時間，如果去年我死了，媽媽今年患病真的很可憐；如果去年出事是媽媽，今年是我，我亦會很困難、很無助。

惡疾出現

媽媽已踏入八十六歲高齡，但今年八月前她還可以晨運、買餸、煮飯，只是兩個月時間她就離開了。初期媽媽感到不適，我還以為只是老人病，但她的痛楚愈來愈嚴重，用了不少方法都不能舒緩。後來陪媽媽到急症室求診，只是留院三天就安排出院，我以為她真的沒有大問題，但她的狀況一直沒有改善。當我向媽媽提出再入院的要求，她拒絕，那一刻才知道她在公立醫院不被尊重的經歷。再回想自己去年的經歷，對香港的醫療制度和水平還可以有期望嗎？

媽媽拒絕再入院，唯有求診中醫，但看著她身體的變化，再向其他醫護朋友請教，大家都說媽媽



不是小問題。最後聯絡了以前的醫生同事，媽媽立即進入了私家醫院，經過數天的檢查，終於診斷她患上癌症，而且擴散到淋巴，至於原發性的位置就不確定。對於這診斷我並不完全感到意外，只是更確實告訴我所有積極性治療對她的病情已經沒有幫助，只期望她的痛楚可以減到最低，所以決定選擇舒緩治療科。

恩典臨在

醫生和我分別聯絡舊醫院的同事，想知道轉介舒緩治療科的程序。另一方面，我親自向媽媽說出她的病情，問她害怕嗎？她說：「唔怕，人總會要死。」我對她說，往後治療是以減輕她的痛苦為目標，我也會在她身邊。她知道有機會去我以前工作的醫院，也是她定期覆診的地方，她也較為放心。然後媽媽說當年我出生，因為不是男仔，父親想把我送給別人，但媽媽拒絕。她說：「如果當日把你送走，今天就沒人照顧我了。」我回應：「妳好醒目！」隨後她就向我交代離世後的安排。

往後幾天，媽媽的身體仍然有各種不適，不多說話而且面帶憂愁，我只有盡量陪伴。當我在她身邊，她稍為安定；但我離開後，她就感到特別辛苦。媽媽可能對身體的變化仍未完全接受，這是可以理解；又或許轉到公立醫院，因為疫情而不能每天探望，她也有不開心和擔憂。

終於媽媽安排好轉院的時間，但轉院前一天收到病房電話，病床出現了問題，媽媽有可能下午才

可入院，但我剛好下午要上班。心裡不安，想到媽媽要獨自一人轉院，她內心一定難受。半夜醒來就不能再睡，只有向上主禱告：「求主顧念、憐憫媽媽，承認不知道甚麼對媽媽最好，但上主知道。求主垂憐，讓我可以陪伴媽媽順利轉院，讓她不要有孤單的感覺。」早上病房來電，病床準備好了，感謝主！

最後陪伴

媽媽進入了舒緩治療科，情況惡化得很快，明白這是預期中的事，但看著她受病痛的折磨，真的難受。後來病房容許我和家人每天探望，在她離世前一星期更可以每天探望兩次，對我來說，這是唯一可以為媽媽做的事。每次探望，看到其他病人相繼地離開，亦希望媽媽可以得到解脫；但離開醫院那刻，又希望明天仍可以見到她。心情就是如此矛盾，不想媽媽受苦，但又捨不得她。

後期媽媽已不能說話，探望時她多閉上眼睛。媽媽在離世前一天，我如常的探望，握住她的手，她睜開了眼睛，一直看著我。她看似較平日精神，但我心裡知道她要離開的時候到了。當探病時間完了，我準備離開，媽媽的頸項已不能動，但她的視線一直跟著我，我知道她捨不得我走，無奈我一定要走，眼淚就流下來…

當晚凌晨十二點病房來電，說媽媽情況危殆，叫我和家人立即去醫院。我陪伴媽媽到早上七點，她終於脫離病痛的折磨，安詳地如睡覺般離開了。

無言感激

我的朋友都說媽媽很獨立，但她的獨立是帶著一份無奈。媽媽出生於內地大戶人家，九歲喪母，成長期缺乏愛。外祖父的家財也沒了，她十多歲獨自來香港工作，生活艱難。後來遇上父親，但她說父親對她從沒有好過，過去我看他們吵鬧也無數次。媽媽的成就是養育了四名子女；唯一的哥哥年青時患上癌病而離世，很不容易捱過喪子之痛；兩位妹妹先後移民到外國，餘下只有我跟她一起生活。成長於封建制度下的家庭和社會，她沒有安全感，後來的際遇更令她感到人生的無奈。

我並不是一位孝順的女兒，喜歡有自己的空間，也努力追尋自己的夢想。然而，感謝媽媽的獨立，從不依賴任何人，讓我們可以選擇做自己喜歡做的事。當我收拾媽媽的東西，發現她曾經向不少中西醫求診，她的櫃裡除了平日覆診的藥物，還有不少用作止痛的成藥。媽媽真的不是大家所見的健康和獨立，只是她可以依靠誰……

每當想到媽媽腹腔的淋巴有一個十多厘米的惡性腫瘤，心裡會問她是怎樣承受得住。對某些人來說她的離世太突然，大家都捨不得她，但我心裡感恩，上帝沒有讓她承受太長時間令人折騰的痛楚，是對她的憐憫。

我年輕時信主，但媽媽沒有。有不少人認為媽媽心硬不信主，事實並不是如此，她曾經說，她不是不相信上帝，但不喜歡每星期被困在教會內兩小

時來聽牧師講道。當我知道她的成長和經歷，明白她是害怕失去自由和自主。無論怎樣，在她患病期間，她從沒有拒絕我為她禱告，甚至她告訴我，在她辛苦的時候她自己也會禱告。

新的里程

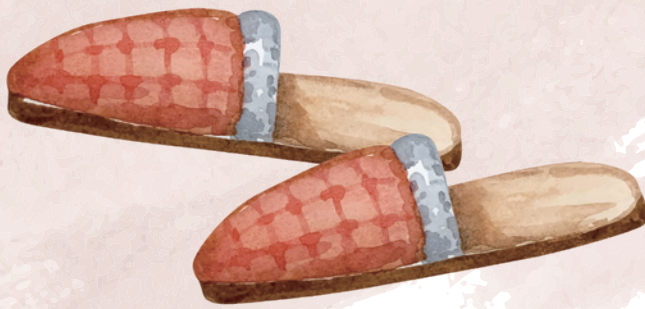
還記得二十多年前一個夢，當時我仍然在醫院工作。夢中知道媽媽在我工作的醫院留醫，似乎她出了些狀況，我急步走到她的病房（亦是她離世的舒緩治療科病房）。來到她的病床，見到被白布簾圍住，我走進去，只見白色床單，而媽媽不在，我知道媽媽死了。然後我睡在她的病床上，側臥雙腳屈膝……

當時我對夢的理解並不多，但這夢令我感到不安，並不是擔心媽媽會死，事實上她活多了二十多年。我相信這夢是表達我對媽媽的依附，在治療師的陪伴下我努力探索、認識自己，希望成為一個獨立的個體。回想起來，沒有過去二十多年的成長尋索，我未必能夠面對媽媽今天的離開。

媽媽的離世，我捨不得，也有傷感，但仍可以面對生活、處理往後的事情。我沒有感到需要急急把所有事情安頓下來，只按自己的步伐，一件又一件去完成。沒有了媽媽，又經歷了去年的重病，但我的人生仍然要走下去，只是我仍然在問自己，那將會是一段怎樣的旅程？

「拖鞋」

郭麗芳姑娘
心理輔導員



最近值得欣喜的是，育兒路上連連戰火的日子正在減少，零零星星的突破正在增加。這些窩心、平靜的時刻，有如初生幼苗，需要小心保護，讓其茁壯成長。

窩心：某天踏進家門，三歲的妹妹拿著我的拖鞋，微笑著急步走過來，將拖鞋順著我的方向放下。她這個發自內心的行動，讓我感到她熱切期待媽媽回來，好想照顧媽媽，讓我感到被愛。我忍不住大讚妹妹的細心照顧，又對她說我很感動，連疲累的身體也馬上充滿活力！妹妹聽後笑著跑去別處玩。

平靜：第二天回來，看到五歲的姐姐和妹妹都急步走來，但一路走一路激烈爭吵，雙手還在搶著我的拖鞋，而且開始大打出手。這時，我提醒自己先停一停，深呼吸：「放鬆……放慢……輕聲說話」。接著我向她們表示知道大家都想拿拖鞋給媽媽穿，得到她們的照顧令我很感動。平靜下來後，我和她們重溫這事件，讓她們各自說說為什麼開始爭吵。通過兩人慢慢的表述，大家都有機會重新理解自己和對方，並以平靜的心情以言語再次溝通。當肯定大家都想幫媽媽拿拖鞋的心意後，兩姐妹很快異口同聲地想到辦法：「一人拿一隻就可以啦！」接著，她們輪流為媽媽放下拖鞋，然後一齊笑著跑去別處玩。

看見：在這件事中，我留意到姐姐特別渴求得

到媽媽的稱讚和關注。於是我一有機會就主動給予姐姐正面的關注：「你是我的寶貝女」、「多謝你等待」、「你懂得尊重妹妹，問妹妹借東西」、「多謝你和妹妹分享」、「多謝你幫/教妹妹」、「你識得同妹妹商量」、「你坐定定食飯」、「你洗碗洗得好乾淨」、「多謝你幫忙洗碗」、「多謝你夾餸給我」等等。每次給予她正面關注時，我都盡量保持微笑，望著她，摸摸她的頭，慢慢地說。另外，我也盡所能多些抱她，親她。與此同時，我也會問她當聽到媽媽這樣說，她感覺如何，希望與她的心好好連繫著，讓她感受到我看見她、愛她。

驚喜：之後的某天，當我回家時，讓我驚訝的是姐姐微笑著拿住拖鞋，在寧靜的氣氛中細心地將拖鞋朝向我放好。妹妹則站在旁邊問：「媽媽你口渴嗎？我叫工人姐姐倒水給你。」她們自己達成共識，我實在好開心！我被兩位小天使的愛圍繞著，感到好幸福，有一份苦盡甘來的感覺。真希望這珍貴的時刻持續出現！

面對處理爭執時，我會刻意提醒自己放鬆，說話慢些、輕聲些。這樣，越有空間調節自己和孩子的情緒，讓孩子感到被尊重和被聆聽。讓兩位孩子同時慢下來，嘗試聆聽和理解對方，修復彼此的關係。來回幾次練習後，孩子們也慢慢學識和掌握溝通的技巧。給予雙方空間，給彼此有互相了解的時間，實在是增進關係的好方法。

貓記



林檎公主
心靈靜舍

「大部分的煩惱只要養貓就會好。」村上春樹這麼說。

十幾年前讀大學時第一次養貓。她脾氣隨和，外強中乾，一有生人就躲床底下，只會欺負我；不管我三點還是五點睡，每天清晨七點雷打不動拍我腦袋叫醒我（沒理由的，不是肚子餓，就是儀式感）；性格孤僻，但喜歡透過門縫偷窺觀察人類行為（只要房間留條門縫很快門後就會走出一隻貓來，屢試不爽）；智商是我見過最高的，會開空調吹暖氣享受；另外有段時間爆肥得厲害，原來同屋四個人，每個回來她都會扮肚餓討食吃，等於一天餵四頓。

那時候我還沒能力和責任心對自己負責，更何況這隻小生命，雖然照顧她的時候盡心盡力，會從自己的口糧裡省錢給她買貓糧，也建立了一種莫名的、只屬於我們兩個性格古怪而糾結的生命之間的默契，但最後還是將她送走了。她可能是我生命中最接近「初戀」的存在，有點兩小無猜，有點莽撞，有種非常獨特的連結，明明無比契合，但少不更事，不懂得珍惜，注定錯過。

後來成家立業，生活算得上是穩定，逐漸有了承載其他小生命的能力，於是家中陸續添了四隻小貓。年輕的時候，一個人，一隻貓，兩者之間更像是對若即若離的姐妹；年長之後，養一群貓，又是另一種體驗。他們有著自己的脾性、語言和羈絆，儘管我是他們的「主人」，但顯然他們世界的中心不是我。許多時候，甚至不需要撫摸和互動，我只

是靜靜遠觀他們，在這個以人類活動為中心所建構的空間中，悠然地徜徉、躺臥、奔跑。紙皮是玩具、桌子是臥床、沙發是賽道……他們從不跟隨任何既定的規矩，自己定義著眼中的世界，明確地告訴你，他們是自己的主人。

有人說，養貓之人愛得卑微，因為貓總是一如既往地任性、冷漠和難以討好，從不會因他人的付出而改變，但其實人與人之間的相處不正是如此？餵食、照顧，並不是為了回報。一個人在書房埋頭寫作之際，常常不經意一回頭，才發現四隻不知何時靜悄悄走了進來，安舒地睡在我的周圍——他們有自己的方式表達對我的在意。有趣的是，我往往不是在我與他人之間，而是在我與貓之間，最真切地感受到《小王子》中所說的那種「馴養」的關係。

我仍不時會想念人生中的第一隻貓，特別是那些讓我忍不住莞爾一笑的細節。時間流逝，我在變，我與貓的相處也在變化，在人生不同的階段，他們教曉我適時的愛。說來非常奇怪，在人與貓這兩種截然不同的物種之間，竟有著一種平等的關係，貓這從古埃及時代開始就被寵溺的生物，每時每刻、舉手投足彷彿都在說：如果想要被愛，先要好好愛自己。

三島由紀夫說過，「人類最應該向貓看齊」，我想這樣應該是最好的，「只在想吃魚的時候，才願意發出撒嬌的喵喵聲。」



看心理

圖·文·陳穎昭

繪圖是空，文字裡頭也是空，唯獨您的感覺不是空。
希望透過本專欄與讀者分享日常生活與心理有關的點滴。



Michelle Wing Chiu Chan
Capriccio Blossoms, 2022
Clay on canvas, 30x30cm

花團錦簇

我們的內心世界是一個富有內在資源的泉源，充滿從日常經驗培養的洞察力，和可讓我們發現、探索和體現的創造力，讓我們過得更快樂、豐富和有意義。