



本期內容

	編者的話	1
	心靈小天地 夢之旅（四）—— 完結篇	2
	育兒路 陪伴鼓勵，突破樽頸	5
	暢談心理學 活在當下，過好今天	6
	靜心靈息 只能孤單走我路？	10
	瞬間看心理 心靈富足	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 楊明康醫生 黃德興醫生
康貴華醫生 鄭保強醫生 黎智麟醫生
何定邦醫生 盧德臨醫生
張鴻堅醫生 陳慧端醫生

專業團隊

李詠茜博士 賴靜琳博士 郭麗芳女士
陳穎昭博士 崔偉邦先生 余漫怡女士
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

第四十五期通訊編輯小組

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
心理輔導員

人生的路，有高峰有低谷。作為心理治療師，我們陪伴受助者走過的往往是最黑暗、痛苦、崎嶇的那一段。在本期的通訊中，同事們從不同角度，探討如何去承載生命的苦痛。

歐靜思姑娘在「夢之旅——完結篇」繼續分享她的療傷之旅。她在突如其來的病痛中走過了死蔭幽谷，更發現生命的能量超乎想像！惡夢雖長，到她夢醒之後，卻獲得了意想不到的力量，開啟新的方向。這新方向將帶領她離開誠信綜合治療中心。我們藉此感謝她多年來在中心的服務，依依不捨地送別她，祝福她前面的旅程！

有心理學家提出，“活在當下”的態度能夠幫助人承載痛苦。譚日新博士為我們導讀一本新書——《此時此刻，就是最好的時刻》，詳細介紹這種人生態度。在育兒路專欄，郭麗芳姑娘通過“跳繩”的生活小事，體驗如何幫助孩子突破他們的困境。小驢撰寫了「只能孤獨走我路？」，帶我們探討“孤獨感”。孤獨是現代人常有的痛苦感受，並且被世界衛生組織列為嚴峻的公共健康問題。小驢詳細探討了孤獨的不同層次，並大聲疾呼：孤獨不是必然！我們可以藉著與人、與自己、與上主的連結，驅走孤獨，活得更加真實、深刻。

在封底，陳穎昭博士用她繽紛的畫作彰顯心靈的富足。確實，當人擁有富足的心靈，就如同一棵樹深深紮根在溪旁，在乾旱之年仍能結實累累！

夢之旅 (四)

——完結篇

歐靜思姑娘
榮格分析師



來到今期，《夢之旅》已進入第四篇，亦是最後一篇。過去一年，在閱讀我的《夢之旅》時，大家有何感受？會否感到夢境太長，期待完結的一天？早前拿著最新的身體掃描報告回醫院覆診，醫生說：「好消息，報告理想！惡夢已經完結，不開心的事就不要再想了。」我回應：「這夢真的很長。」心裡高興、感恩，我終於康復了！

曾經不願回想昏迷期間前後的一切，就是怕觸碰心靈的痛楚。去年，時候到了，感恩從上主而來的勇氣，決定寫下《夢之旅》。如今身體康復、長夢完結，回望、沉澱那些生命中重要的時刻，亦是一段療傷的旅程。

第十五幕：繪畫

我進入另一夢境：黑夜裡，我跟繪畫老師 S 和多位年輕同學一起在公園裡繪畫，大家都開心。畫了很久，我感到滿足而想離開，但看到大家仍然興致勃勃，就不好意思提出。同學們終於完成了自己的畫作，開始在公園內玩，我不懂他們在玩甚麼，但他們很開心，而我感到焦急，很想離開。過了很久，大家都說要離開了……

我睡在 S 家的床上，看到這是一幢舊式樓宇，內部全是木製的傢俱，牆壁是木牆，大門是木門，開關時會發出吱吱聲。房子內燈光昏暗，S 和他家人沒有理會我，我也不肯定他們是否知道我的存在。他們一家人在用膳，又聽到 S 和他的子女在談話，他女兒晚飯後要出外散步。在他們談話中知道 S 兒子在大學修讀道家哲學，當時心

想 S 是基督徒，奇怪他兒子喜歡道家思想，也不知道大學有這學科……

睡在床上，眼前出現怪異和可怕的圖像，那圖像似如怪物，鼻子長長像大象，我感到害怕，覺得這並不是好東西。我閉上眼睛，看不見感覺就好些，但一睜開眼又見到他它，而且他它的形狀會不停轉變。我仍然害怕，我再次閉上眼睛，禱告「奉耶穌的名，叫一切不屬於祂的遠離我。」當我再睜開眼睛，那東西消失了……

從昏迷中醒來，努力思想昏迷前的經歷，但有些記憶真的遺失了。在病床上，我回想自己最後的一幅畫作，竟然出現一份不明的恐懼，這畫作是一幅太極圖的創作。

學習繪畫只有 3-4 年，很喜歡這新發展的興趣，S 老師就是現實中我的繪畫老師。學習繪畫的初期，練習技巧是必然，重複的練習真有點沉悶，但因為喜歡、我還可以堅持下來。某天，來到畫室想試試創作，但又不知道從何入手，想到可以從自己喜歡的圖像開始，最後我選擇了太極圖。

太極是道家的思想，而太極圖是表達太極的圖像。《易傳》：太極生兩儀，兩儀生四象，四象生八卦。易經就是始於太極，兩儀就是陰陽。太極圖，由一曲線把圓形分為兩半，一半黑一半白，黑代表陰，亦代表靜，白代表陽，亦代表動；黑中有一白點，白中有一黑點，代表陰中有陽，陽中有陰。陰陽學說在中國哲學佔著重要的地位，而中醫治療亦以人身體的陰陽平衡為基礎，當體內的陰陽失去平衡，人就會生病。榮格常提到的兩極，代表意識和

無意識，當兩極相遇生命就起了衝擊，當衝擊得到緩解、平行，生命的轉化就會出現。

當我把這想法告訴老師，他回應：「試試吧！」但原來他心裡想覺得太極圖是一個完整的圖像，不可能有甚麼發揮。大家對太極圖不會感到陌生，在畫紙上我先畫上太極圖的線條，然後停下來，呆呆地望著那圖像，等候心靈的呼喚。沒有多久，我拿起筆在太極圖上加了四條曲線，一個新的圖像出現了（圖一）。完成第一幅創作，感到意猶未盡，繼續第二幅創作，這次我除去黑色中的白點和白色中的黑點，然後加上兩條曲線，看似沒甚麼特別，但感到滿意（圖二）。開始塗上黑白兩種顏色，一層又一層，最後不知道塗了多少層，直至感到足夠就停下來。上色的過程感到平靜、舒暢，有療癒的感覺。



圖一



圖二

完成了畫作，S老師跟我一起仔細欣賞，老師說圖一是兩個人在跳舞，有和諧、扶持的感覺，圖二就說不出甚麼。突然，老師想到把畫作放在轉盤上，我驚訝轉動的圖像出現了強烈的效果。文字難以把那效果清楚表達，我嘗試去描述。在轉盤上，圖一看似兩個人在追逐，是一種張力，亦是一種能量，跟平靜時和諧、扶持的感覺很不同。圖二的感覺是吞噬，亦是一種很強的能量，但感到會被毀滅。兩幅畫作在轉動時帶出的力量，令我感到不安，但說不出不安感從何而來。

太極的靜與動，和兩幅畫作的靜與動是有關

連，但當時我並不明白。畫作在靜止時看似一個平面設計，在轉動時是一種生命動力。當靜與動長期處於兩極其中之一極，也不是好事。過度靜止會令力量消失，過度活動亦會令力量消耗。然而，靜與動是一種循環作息，靜有時、動有時，靜之後需要動、動之後又需要靜。在重病前，我是一個內向的人，性格屬於陰性，喜歡靜態的活動；昏迷期間，看似不能活動，其實我跟死神搏鬥，是一種激烈的動態時刻，也消耗我很大的能量；康復期間，我又回到一個靜態的自己，不想動，甚至不想外出，有如冬眠的狀態。

第十六幕：等待——轉變

聽到醫護人員說我要轉院或轉病房，不太肯定，也不知道轉去那裡，但知道媽媽和W小姐會陪我。似乎轉院並不只是我，看見病房職員忙碌地把傢俱和儀器搬走，因為要等候升降機，所以很花時間。媽媽在房間外等，有時又偷望房間內的我。職員告訴媽媽和W小姐我要乘坐救護車，叫他們先上救護車等，所以她們就離開了，其他人繼續搬運物件，我在病床上等候。等了一段時間，看見媽媽又走回來，在我的房間外等。這時那位愛扮鬼臉的醫生見到她，問她是否不高興，媽媽沒有回應，但臉上露出不悅的表情。終於到我，他們把我推到升降機前，來到地下，沿著早前入Q醫院的路徑去到救護車停泊處……

後來發現我身處的新病房，是位於市中心的一幢樓宇……

在這長長的夢，我有很多等待的時刻。現實中，我曾經由私營醫院轉到公立醫院；在同一醫院，又曾經轉到不同病房；在同一病房，又曾經轉往不同的房間或病床。等待過程是痛苦，不知道等甚麼，也不知道是否有希望，在痛苦的過程中，生命又繼續走下去。

等待、轉變，令我聯想到心理治療的意義。心理治療的目的並不是為人解決問題，沒人願意看見自己處於危機之中，但不少際遇又不是人可以避免。危機令人焦慮、迷茫、懼怕，但有「危」亦有「機」，當生命出現了困難，也是人認識自己的機會，更可以反思生命的意義。如果受助者期望自己的問題由其他人，或者治療師為他解決，他確實會感到失望。在大多數情況下，心理治療師不會直接為受助者解決問題，但在陪伴和鼓勵下，受助者漸漸地對自己多些瞭解，明白自己的需要，繼而作出適合

自己的選擇。這過程是一段同行的旅程，需要多少時間就各人不同。

當處於難以解決的困難，仿似身在漆黑的隧道，感到痛苦、絕望、沒出路，而且這痛苦是漫長，讓人感到快要支持不住。然而，我們真的不能看輕生命的能量。多一點明白、多一份鼓勵，在黑暗中繼續堅持的力量是我們想像不到的。當黑暗中的曙光來到，心靈就多了一份盼望，這點光引領人的方向，生命就繼續向前走。

第十七幕：甦醒

我離開了病床，穿上紫色袍，坐在輪椅上跟其他病人一起在另一房間，所有病人看來都病得很重，彼此也沒有能力作出互動。窗外的陽光照進來，感到溫暖，但我的身體仍不能活動……

A 醫生前來探望，他替我整理好紫色袍，然後跟病房醫生說帶我回 H 醫院治療，對方似乎答應了，心裡高興可以離開這地方。護士知道我要轉院，說幫我洗頭，不用水，只需要用乾粉擦在頭上就可以，清潔完了再用電風筒替我把頭髮弄得漂亮些。整理好頭髮後，我在等候救護車到來，同時聽到 A 醫生在外面跟其他醫生討論其他病人的病情……

等了好幾小時，天已黑了，仍未有救護車到，心裡焦急。後來知道救護車不來了，要等到明天，而 A 醫生也離開了。天亮了，我繼續等救護車，等了很久……

忍不住問護士：「甚麼時候到我？」

她問：「到妳甚麼？」

我說：「我要去 H 醫院。」

她說：「妳的情況很嚴重，不能去 H 醫院。」

我說：「我真的要去 H 醫院。」

她問：「妳知道這是甚麼地方？」

我回答：「Q 醫院。」

心裡不高興，她不相信 A 醫生會帶我去 H 醫院。

後來我想，A 醫生退休了，亦也不在 H 醫院工作，他怎可能把我轉到 H 醫院。我開始醒過來……

大家都明白，在大多情況下，夢境與現實是難以分辨。感恩我終於醒過來！當我清醒過來，我的理性思維亦恢復，發現我身處的環境更加真實，不

過照顧我的醫護跟夢境的完全不同。我的醫生仍有擔心，因為昏迷期間我出了不同的狀況，神經系統有可能受到損害。檢查我的四肢活動，證實一切正常，他面上才露出笑容。護士又問我是否記得，她們昨天為我在床上洗頭。原來洗頭是真的，只是不是乾洗，是真的用水洗。

「只是一場夢，不是真的。」這句說話似乎並不是完全正確。無論怎樣，這場夢讓我經歷了一段驚心動魄的旅程。希望往後我不會再有這樣的夢境，但嘗試回顧和沉澱，又經歷另一段治療之旅。

生命的新旅程

今期通訊，對我有特別意義，除了《夢之旅》來到最後一篇，亦是我《心靈小天地》的最後一篇文章。當大家收到通訊時，我已離開了工作多年的誠信綜合治療中心。離開中心並不是第一次，上次離開是前往瑞士接受榮格心理分析的訓練，感謝中心各董事和同事的接納，兩年後再次回來，誠信是讓我學習和成長的地方。上次的離開和回來，沒有太大掙扎，一切來得自然，這是生命的旅程。這次的離開很不同，不只是離開中心，也是離開香港。會否回來？我沒有預知的能力。但這刻我沒有回來的計劃，甚至要把自己連根拔起。這將會是一種新體驗。

回想我的人生，仿似太極，靜有時，動有時。我的朋友都認為我是一個內向、安靜的人，他們說得對。但我亦有動的時候，而且每當我要動起來，身邊的人都會感到驚訝。移民並不是新鮮事，但近年的移民跟過去有些不同，不少人選擇匆匆地、靜靜地離開。過去數十年，我有幾次重大的轉變，大多數是短時間內就作出決定和行動。今次不同，離開的決定並不難，但我感到自己需要更多時間去預備和面對。

生命存在著無數的轉變，只是程度會有不同，迎接大轉變要付出更多，適應新的處境亦要更長的時間。離別的抉擇，或多或少給我們帶來一些失去，令人捨不得，家人和朋友不容易相見，更添上一份愁緒。最近，有位很久沒見面的受助者出現，她移民在即，前來跟我道別。我們回想當日種種情境，她的眼淚就流下來，看著她的眼淚，知道她的轉變，見證她的成長，心裡感到安慰，祝福她和家人在未來的日子有更好的生活。我亦期待在新的地方，一切順利，安頓後，新的生活和經歷就會出現。

無論我們身在那裡，祝福大家身體健康、生活平安！



陪伴鼓勵，突破樽頸

郭麗芳姑娘
心理輔導員

日前看了一部真人真事改編的電影「點點星光」，故事講述廣州鄉郊一雙胞胎兄弟，父母因經濟需要出城打工，留下兩兄弟給爺爺照顧。豈料爺爺突然患上重病，反而兩兄弟邊上學邊輪流照顧爺爺。他們穿的波鞋已經破爛，但沒錢購買。兩兄弟為了要一雙免費的新鞋，便加入了學校跳繩隊。這所鄉村學校的跳繩隊老師，雖然本身沒有跳繩經驗，卻不斷想辦法幫助學生突破。兩兄弟與這位老師，以及跳繩隊的師兄師姐們建立了深厚的感情。跳繩隊目標一致，奮力挑戰跳繩速度的極限。每天專心練習，短短一年，這支來自窮鄉僻壤的跳繩隊就打破了世界記錄，奪得世界冠軍！



我家的孩子自從新冠病後，心肺功能比較弱。醫生建議她們多曬太陽和跳繩，就這樣我們也開始了跳繩的旅程。印象最深刻是剛開始接觸跳繩時，孩子們身體很虛弱，跳一下就被繩纏住腳，常說「呼吸不了」、「跳不到」、「好累」、「不想跳，要休息」。既疲累，又氣餒，感到十分挫敗。每次從頭開始，都希望這次能夠跳到，同時也面對著再次失敗的壓力。有好幾次我也想放棄。但妹妹很有耐性地幫姐姐揮繩，到妹妹跳時姐姐也幫她揮繩，她們還會觀察別的孩子的跳姿，然後商量自己如何會跳到。我被她們的耐性感動了，說：「媽媽知道（跳繩）很困難，但很欣賞你們有耐性繼續嘗試，我好感動！」我用了許多安撫和鼓勵的說話陪伴孩子，與孩子一起面對挫敗：「知道你好累，我們休息一陣再跳」、「真的很不容易」、「欣賞你繼續練習」、「欣賞你繼續嘗試」。

失敗乃成功之母。每跳一下，身上被繩纏住的挫敗，同樣也是累積著邁向成功的經驗。我們用了一段時間克服這個挫敗，然後終於有一下跳到了！我們興奮互相擊掌，那份興奮筆墨難以形容！萬事起頭難，成功跳到第一下後接下來，很快就跳到第二、第三下，現在一邊轉身一邊跳，三十多下已是易如反掌。她們的心肺功能強壯了，開心指數和自信心也多了很多。在挫敗和樽頸期中，如果能夠平靜地陪伴孩子，給予他們適當的鼓勵和指導，給予孩子時間和空間自己慢慢摸索、練習，相信他們也能平靜面對挫敗，最終得以突破！

在跳繩過程中還有意外收穫！孩子看到其他小朋友進行不同的活動，花式跳繩、滾軸溜冰、滑板、踩單車等等，她們感到好奇，更有興趣嘗試不同的運動。孩子增加了學習動機和自學能力，開始在不同的領域嘗試與摸索。在通過自己練習和觀察別人玩的過程中，孩子找到規律與節奏，有機會分析和解決問題。有一次，別的小朋友也一起學跳繩，兩姐妹看到那個小朋友跳了很多次仍未能跳入我和爸爸在揮動的繩圈，妹妹忽然大聲說：「媽媽，你揮得太快了！」於是我嘗試揮慢一點，小朋友真的成功跳入了。妹妹在休息的時候，同時觀察和嘗試幫助別人。不但是在玩，也在學習，也擴闊了社交。

在你的育兒路上，有沒有什麼阻礙？有沒有等待突破的樽頸位？

活在當下， 過好今天

譚日新博士
臨床心理學家

6

不少成人去尋求心理治療的幫助，是因為覺得過去有很多放不下的創傷、遺憾，心中不時感到低落，茶飯不思，夜不能眠；也有些會對將來感到很不確定，感到前途一片灰暗，心中充滿著憂慮。近期有機會拜讀「心靈暢銷作家」何權峰醫生（2023）的著作《此時此刻，就是最好的時刻》，發覺何醫生雖然沒有太多提及心理學的理论，卻能言簡意賅地把「活在當下」的精髓寫得非常清晰和獨到。本文嘗試借用此書的大綱，跟大家分享如何活在當下的秘訣，希望可以幫助一些人士減低抑鬱和焦慮，能認定此時此刻就是人生中最好的時刻。

過去的事

1. 人生最後悔的事，就是一直在後悔

多少時候，當我們想到過去，無論是選擇學校、學科、職業或配偶，總覺得有很多遺憾，錯過了很

多機會，每每想到就後悔。假如我們一直也是這樣後悔下去，怪責過去自己做錯決定，既不能改變已發生的事實，亦令自己仍活在痛苦中。既是這樣，可思考有什麼令我們仍未能放下呢？

2. 沒有不遺憾的選擇，只有不留遺憾的自己

這是我們相信的事實嗎？當我們回想人生，總覺得有一些遺憾，因我們不是先知，沒可能完全預知前面所有的事，往往只能就眼前的事實去作決定。記得在電影《一代宗師》裏章子怡所飾演的角色，有一句很瀟灑的話：「人生無悔，都是賭氣的話。人生若無悔，那該多無趣啊！」就算我們未能做到這樣，我們能否放過自己呢？如不能，有甚麼困難呢？

3. 過去就讓它過去，該放下的學會放下

對不少人來說，這一點不容易做到。可能是因

為過去太美好，得到了很多人的讚賞和肯定，故很眷戀；又或過去太悲慘，痛苦仍然時刻纏繞在心頭。但無論是成敗得失，想或不想，不應永遠抓著不放，要學習讓生命向前，開始人生新的一頁。當然，有些經歷嚴重創傷而有後遺症的，不是這麼容易，或許需要專業治療才能做到。

4. 走出悲傷的，不是遺忘而是記得

有些人因經歷了悲傷的事情，不想去記起這些痛苦經歷，凡有事情勾起這方面的記憶便盡量逃避。例如有些人因失戀搬到另一城市居住，深信所有事情也能解決，誰知在新的地方安頓後舊的記憶仍會浮現，又或發展了新的戀情，舊的問題又再重現。故此，我們要切記慘痛經歷所帶來的教訓，要好好反思及改過，才可幫我們走出悲傷，避免重蹈覆轍。

5. 生命的每一道難題，都包含一份禮物

我們相信這個人生道理嗎？還是覺得人生不可以承受一點點苦？英文諺語「no pain, no gain」指出，沒有經歷因努力帶來的痛苦，就很難有成長和成就。事實上，我們從小到大無論在學業和工作上的困難，都是令我們進步的關鍵，所謂人生經驗就是在不斷考驗中磨練出來的。

6. 「你的人生」這個故事，是自己寫的

不少人會用一些社會流行的價值觀去決定自己是否成功，例如有些年輕人覺得自己沒有資格談戀愛和結婚，是因為自己「無樓」，道盡了拜金主義的愛情觀。但我們甘心人生是這樣被寫下和命定的嗎？我們可否從這些扭曲的價值觀跳出來，編寫自己的人生故事呢？

未來的事

1. 人生，不會照著我們的計畫走

雖然我們喜歡計劃，但總會出現很多不能預期的因素。《三國演義》第103回25節孔明曾說：「謀事在人、成事在天」（羅貫中，2012）。作者何醫生提醒我們有時「計劃趕不上變化」，我們便要學懂「隨著變化去計劃」，也要記著「意外驚喜」帶給我們的好處，做人總要留一點想像力。

2. 每個人都有自己的煩惱

作者指出「不想要有煩惱，就是煩惱的根源」。事實上，生存在世就一定會有問題等著我們去解決。假如我們深信「有煩惱便是痛苦」這個想法，已為我們製造了一個達不到的煩惱了。作者提醒我們，許多問題其實是我們因過度憂慮「想」出來的，過後便會發現大部分也不會發生。

3. 這一刻的陰霾，或許下一刻柳暗花明

如果我們相信人生有四季，此刻可能是冬季，那應該相信春季是會來臨的，問題是我們怎樣好好過這個冬天罷了。故此，當我們感到人生好像陷入了幽谷，或許這正是考驗我們能否支持下去，等候柳暗花明的時候。就好像我們踢足球落後0:2，未完場也不知最後的結果，能沉著氣繼續比賽的，才有機會反敗為勝。

4. 擔心沒用，那為什麼要擔心？

俗語說：「人無遠慮、必有近憂」。正面來說，適度的憂慮能推動我們尋求解決方案，形成應變計劃（contingency plan），為我們帶來恰當的準備。但我們不應把過多的心思，放在各式各樣的憂慮上，而不去想解決方法，直至把自己窒息為止。

5. 未來的事，交給未來就好

《聖經》馬太福音6章34節指出：「……不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮，一天的難處一天當就夠了。」事實上，如果我們過度籌算，也不知有沒有用，《聖經》另一段經文路加福音12章16-21節提到，有一個財主田產豐盛，積聚了許多財物，以為可以好好享用，誰不知自己的生命已到了盡頭，也懵然不知，試問他所積聚的要留給誰呢？

6. 為了未來而活，我們真的活過嗎？

我們的社會很強調要未雨綢繆、居安思危，幼稚園就要鋪路準備進入什麼大學和將來的職業，退休人士要預備足夠幾十年的錢才能安心老去，著眼點往往也是放在將來。其實有沒有將來或將來有多久也不知道，作者鼓勵我們應思考，這樣的生活是真正的生活嗎？我們有沒有真正享受過現在這一刻呢？

現在的事

1. 一定要享受過程

作者指出「不是成功帶來快樂，而是快樂本身就是成功」，這都是主流社會價值觀所輕看的。前陣子港產片「年少日記」，就是探討孩童無論在學習和課外活動上也要成功的悲慘例子，當中那位成功的律師爸爸，在聽回自殺兒子彈得不夠好的鋼琴錄音時，悲痛不已。假如他早點明白兒子雖然「無法把握結果，但可以享受過程」的道理，或許兒子自殺這個悲劇便不會發生。

2. 一心一意，專注一事

香港是一個急速的社會，很強調要「快、靚、正」，能同時身兼數職和進行多種活動，時間表編得密密麻麻的，就代表這人很成功、受歡迎，名利

雙收了。故不少人從小到大也培養出同時兼顧多樣事情 (multi-tasking) 的能力。如果是進行一些簡單任務，確實可以同時兼顧，就好像「送餐遊戲」一樣。但假如要進行有深度和要求高的事情，則只可「專心一事」地進行，要完成一項才到下一項，才有最好的成效。

3. 當下這一刻才是真實的

假如我們經常心不在焉，腦中想著過去或將來很多事情，試問如何能享受當下的幸福和美好呢？不少父母覺得要努力工作去養活孩子，日做夜做，錯過了許多孩子重要的成長足印，經常想將來「無咁忙」可以多陪孩子，誰不知孩子已在不知不覺中成長，到有空的時候，才驚覺孩子已長大成人，不再需要自己了。我們相信生命中應把握當下就去做嗎？

4. 活在當下，是所有負面情緒的解藥

如過分想著過去，會令我們感到很多遺憾或沮喪，又或眷戀著過去的成功，不願意前進，因為害怕失敗。而過分想著將來則令我們擔憂，不能享受此時此刻。作者提醒我們應好好將著眼點放於「現在」，因這是我們作為人的限制，因只有「現在」是我們能真正把握的。事實上，人愈能專注當下，愈會感到平靜，故近年心理治療也提倡「靜觀」練習，學習將專注點放於當下。

5. 你愈接受當下，受的苦就愈少

很多人不开心或焦慮，都是因為未能接受一些已發生的事，例如失戀、失業或家人死亡等。這些都是一些不容易渡過的經歷。但假如我們能好好地哀悼，要哭的儘管哭，哭夠後慢慢接受事實，好好向前活下去。《聖經》傳道書第3章1節提醒我們：「生有時、死有時」，這都是人必經的階段。能接受「甜的吃、苦的也吃」，才能面對真實人生的苦與樂。

6. 安於當下，就是最好的生活

作者指出「你眼前的世界是怎麼模樣，就活在那樣的世界裏」，那是不是很消極呢？好像不去改

進、成長，違反了不少人的價值觀。事實上，不少人會問，當我們遇到人生難題時，應去改變？還是去適應、接受，隨遇而安？或許我們可思考「寧靜禱文」(Serenity Prayer) 的教導：「祈求上天賜予我平靜的心，接受不可改變的事；給我勇氣，改變可以改變的事；並賜予我分辨兩者的智慧。」

此時此刻，你的心在哪裡？

1. 為什麼你總是不在你在的地方？

有些人的身與心是分離的，無法感受眼前這一刻，活在當下。最明顯的例子就是不能做到「工作時工作、遊戲時遊戲」，往往是工作時不專心，想著去玩，令事情做得不好，但在玩的時候又擔心著工作，未能盡興。故有些人雖然人已到外地旅行，心中仍想著香港工作中的煩惱。

2. 回到當下，專注此刻

存在主義心理治療 (Existential Psychotherapy) 其中一個探討的主題是死亡 (Yalom, 1980)，他們的治療師會問受導者：「假如你今天晚上就要離開這個世界，你會去見什麼人和做什麼事？」大部分人都會好好把握還剩下的這幾小時，回到當下，專注此刻，因已沒時間想著過去和將來了。作者提醒我們，如能將生命縮放到眼前這一刻，便可幫助我們更珍惜和把握現在所擁有的。

3. 心慢下來，生活才會慢下來

有人會問，有那麼多事情要進行，怎可慢下來呢？但假如我們沒有慢下來計劃清楚，將緩急輕重定下，則只會白白忙碌，卻未能把事情好好辦妥。台灣有一句廣告詞：「世界越快，心則慢」提醒我們，不應只跟著世界急速的步伐走，令自己過份忙亂。相反，慢下來我們才能看清楚自己人生的輕重。

4. 你感到幸福的地方，那裡就有你的幸福

不少人覺得工作不理想，就不停轉工；也有人覺得男/女朋友不夠好，就不停「換畫」，到頭來都



是一場空。作者提醒我們，「幸福不是我們要去尋找，而是要覺知」，我們有沒有珍惜現今眼前各樣的機會和關係，要知道其實最好的可能一直也在眼前。

5. 生活是自己在過，不快樂是比出來的

不少家長也覺得自己的孩子總比不上別人的，成績好又要課外活動好，到課外活動好又要人際關係好，不容易認定孩子已經夠好了。其實，上天造每個人都是獨特的，各有長短，怎可比較呢？所以與其不斷跟別人橫向比較，何不多點縱向比較，即自己跟自己比，前年跟去年比，去年跟今年比，這會否令孩子可以有一個較快樂的童年呢？

6. 心是快樂的，在哪裡都快樂

我們是否快樂，環境往往不是佔全部的因素，更重要的可能是心境。所以當一個人在公司被上司責罵完之後，心情不好，回家時看到什麼也不順眼：太太弄的飯不好吃，孩子讀書不夠勤力，連平時最乖的狗也不聽話。因我們內心的景況，會影響我們怎樣解讀身邊的環境。

此時此刻，你的內在發生什麼？

1. 「念頭」是情緒的「源頭」

這是認知行為治療 (Cognitive Behavioural Therapy) 所提倡的，「想法」(thoughts) 影響我們的「情緒」(feelings)。故認知行為治療鼓勵我們，當發覺自己有負面的情緒，例如憤怒或擔憂的時候，除了要進行一些「行為」(behaviors) 令自己心情好起來之外，也要察看內心有什麼想法令自己有憤怒或擔憂，才可避免下一次再有這些情緒的出現 (Kennerley et al., 2016)。

2. 你此刻的想法，決定此刻的心情

例如當醫生說一個人患了癌症時，他的想法是「我是一個虔誠的信徒，為什麼上帝會容許這事臨到我身上」，心中感到憤憤不平，以後也不再相信上帝了。但假如他的想法是「我雖然是一個信徒，但為什麼這事不能發生在我身上」，心中雖然也不好受，但仍然相信上帝會一路幫他面對。故兩種不同的想法，可以帶出兩種不同的心情。

3. 你專注什麼，就會發現什麼

在熱戀期中的情侶，往往也有這種盲目的傾向，只看到對方好的一面，差的一面好像完全看不到，無論身邊的朋友怎樣提醒自己要當心，也好像聽不到。心理學稱這現象為確認偏誤 (Confirmation Bias)，指出人會習慣尋找，並注意能夠證實自己既有信念的證據，而忽略其他抵觸自己想法的資訊

(Heshmat, 2015)。這特別在現今大數據時代，社交媒體會「餵」我們看一些喜歡看的資訊，助長了我們的確認偏誤。

4. 你的想法，就只是「想法」

有時我們要分辨「想法」不代表「我」，特別是一些有過度焦慮或強迫思想的人，經常也覺得要為一些想法負責任。例如其想法是「進教堂時向上帝講粗口」，又或「手中抱著自己深愛孩兒時想拿刀插死他」等，絕對不是他們內心真正想做的事情，但假如相信要為這些想法負責，便覺得自己褻瀆了上帝和對兒子很兇殘了。

5. 時時覺察，靜心「觀看」

敘事治療 (Narrative Therapy) 提倡把受困擾的「人」(person) 和其「問題」(problem) 分開，將問題外化出來 (Externalization) 會較為有效處理，更認定人不等於其問題，可讓受困的人客觀地察看這個問題。例如一個人有抑鬱情緒，他可以把抑鬱看為一個身外物，甚至可以將抑鬱形容出來，有什麼顏色，什麼形狀，什麼時候這個抑鬱會較為容易面對，什麼時候較難。當人感覺可以將問題和自己區分，會較為客觀和想到辦法去面對 (Morgan, 2000)。

6. 每一刻，都是全新的開始

作者提醒我們「未來是由現在決定的，不是由過去決定的」，意即我們可選擇擺脫過去種種的因素，令我們現在可作出一個明智的抉擇，影響將來。而作者亦提到「過去與未來都是由現在所創造」，意即除了將來是由現在決定，怎樣詮釋過去也是現在我們可以做的。事實上不少心理治療的進路，都是幫我們好好整理過去所發生的事，用一個更好的詮釋去理解，以致我們能放下過去的困擾。

此時此刻，就是人生最好的時刻

1. 現在能做，為什麼要等到以後？

英文有一句諺語 “If not now, when?”，意即「如現在不做，尚待何時」。甚至有些人覺得，假如現在不開始可能永遠也不會再做了。這是不少減肥人士的經驗：「我吃完這一餐，下一餐才減肥」，就永遠也不會嘗試。

2. 以後，也許再沒有以後

流行曲「愛得太遲」的歌詞提到「最心痛是，愛得太遲，有些心意，不可等某個日子……」，道盡了一個人因為太忙碌而忽略關心父母的遺憾，到父母不在的時候，後悔莫及。故此，如要愛，便要及時。

3. 人生匆匆，珍惜當下

很多人覺得自己正在忙著「緊急而不重要」(urgent but not important) 的事情，到有一天大病的時候，才覺得人生匆匆，雖然好像做了很多事情也覺得沒有意義，好像沒有活過。

4. 學會死亡，才能學會活著

一位在安寧病房照顧臨終病人的護士，分享不少病人臨終前的 5 大遺憾：(1) 沒勇氣過真正屬於自己的生活，而是在過別人期望的生活；(2) 太努力工作；(3) 沒勇氣表達自己真實的感受；(4) 沒能和朋友保持聯繫；(5) 活得不夠快樂 (Ware, 2019)。我們應勉勵自己，在還有生命氣息時多做這些事，不要讓自己遺憾離去。

5. 快樂不在遠方，而是樂在其中

香港人很喜歡去外地旅行，感覺一定要乘飛機，住酒店，才可享受假期。殊不知去完旅行放假後，因舟車勞頓反而變得更勞累。事實上，在經歷過幾年疫情之後，不少香港人已習慣不外出旅行，有些反而發展了另一些在香港令自己開心和輕鬆的遊玩方法。

6. 不留遺憾的人生

假如我們死後在天堂門口，上帝問我們：「你有沒有過了你應該過的人生呢？你有沒有做了我創造你的那個人呢？」假如你相信會有這情況的話，你會怎樣選擇過你的人生？深願我們也能說出《聖經》中使徒保羅對自己人生的總結：「那美好的仗我已經打過了，當跑的路我已經跑盡了，所信的道我已經守住了。從此以後，有公義的冠冕為我存留。」(提摩太後書第 4 章 7-8 節)

參考資料

1. 羅貫中 (2012)。《三國演義》。中華書局。
2. 何權峰 (2023)。《此時此刻，就是最好的時刻》。英屬維京群島商高寶國際有限公司台灣分公司。
3. Heshmat, S. (2015). What is confirmation bias? People are prone to believe what they want to believe. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/science-of-choice/201504/what-is-confirmation-bias>
4. Kennerley, H., Kirk, J., & Westbrook, D. (2016). *An introduction to cognitive behaviour therapy (3rd ed.)*. SAGE Publications.
5. Morgan, A. (2000). *What is narrative therapy? An easy-to-read introduction*. Dulwich Centre Publications
6. Ware, B. (2019). *Top five regrets of the dying: A life transformed by the dearly departing*. Hay House.
7. Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books.



近日與一位很久沒見面的朋友相聚，他依然一如過往的談笑風生，充滿正能量，身邊不乏朋友相伴。我一向都很羨慕他的樂觀開朗性格，與他一起總能感受到一點對未來生活的期盼。

我坦然與他分享近年因著社會和個人的急劇轉變而產生的鬱悶，期望他能給予我一些激勵。如我所料，他很用心地聆聽我的處境，亦給予我一些分析和建議。雖然他的見解和意見很合情合理，亦能給我一些新的思考方向，但不知何故，我總感到有點不對勁，內心不其然湧現出一種不安感。在我面前的老朋友正在好像快要用盡他最後的氣力來幫助我，我不禁問他：「其實你的生活過得怎樣？」他霎時停頓下來，彼此靜寂一刻，他的眼神有點迴避。我有點後悔提出這問題，引致此刻尷尬的場面！過了一會，他開始輕輕概括地交代工作和家庭的現況，但相比職場上初次見面的社交場合更為表面，這使我更為擔心。整頓晚餐便是在這種氛圍下渡過，在言談間，我感受到他有很強的孤獨感，他刻意把它埋藏著不讓別人知道。我很明白他的性格，不能太快太直接闖進他的內心世界，我留給他一些空間，但我希望能持續關心陪伴這位好朋友。

我在思考這位一向社交活躍的朋友為什麼會感到孤獨。即使他相識滿天下，卻可能知己無一人，在羣體中不能真正投入，而出現一種疏離被隔絕的感覺，這被稱為「社交孤獨」(social loneliness)。他亦可能是出現「情感孤獨」(emotional loneliness)，在眾多親人朋友中卻找不到情感上真正的關愛，滿足不到他對感情的期望。我再深入反思其實我





只能孤單走我路？

小驢

們每一個人都常常受困於「自我孤獨」(intrapsychic loneliness)及「存在孤獨」(existential loneliness)之苦。我們每天要在多元化的社會中忙碌地扮演著不同的角色來過活，對真實的自己愈加陌生，甚至恐懼接觸自己的內在生命。「自我孤獨」便是這種與自我失聯而產生的空虛孤寂。我們獨自赤身來到這世界，亦將會獨自離世。不論富或貧、有多少摯愛親人陪伴左右，我們總要獨自面對生老病死，這是我們無法逃避的「存在孤獨」。有些人一生只是在疾病和死亡的恐懼下孤獨地生存，並沒有真正地過活。

「社交孤獨」和「情感孤獨」都是來自我們對人與人之間的親密關係得不到期望的滿足，而感到隔絕及不被愛。功利主義使人際關係側重於功能性，別人只是作為自己的一種短暫工具而已。這種利用他者的心態是源於我們的自我中心，人與人之間並沒有建立真正的關係，而產生那份與他人隔離之空虛寂寞感。要處理這些扭曲關係是需要進行範式轉移，即放下過往一直沿用的自我中心思想模式，轉為以關係的向度來思考並實踐真誠與愛。只有透過親身體驗到上帝愛的關係，我們才懂得如何去愛，破除人與人之間之隔膜及互相利用。愛是我們以關係為首之範式轉移最大的推動力。

情緒流露我們內在的真相，若要如實地了解自己的真我，務必要細緻地經驗自己每一刻的情緒感受。這不單是頭腦的知識，亦是經驗的知識，我們很擅長掌握前者，但常常忽略後者。我們之所以忽略，往往是因為逃避，害怕揭開美麗的面紗後發現

自己醜陋的一面。我們需要跟隨上帝往內探索真我，與上帝親自對話，感受上帝無條件的愛，在愛裡沒有懼怕，全然接納自己的幽暗面，真我便能重現，驅走「自我孤獨」感。

對於苦難及未知的死亡，我們都存有某程度的不安感。心理學提醒我們，在苦難中緊握著生存的意義，能使我們有勇氣和毅力渡過艱難時刻，而重點在於如何探索及建立人生意義。從基督信仰立場而言，受造物因著生存而所經歷的痛苦孤寂，只能回到造物主裡尋找慰藉。上帝的創造是充滿愛與恩典，我們每一位被造者都蘊藏著祂的美意，而個別亦有上帝獨特的旨意。決意愛我們到底、道成肉身的基督耶穌，也曾在十字架上經歷孤寂、痛苦及死亡，但祂戰勝人世間一切痛苦及死亡而復活。這復活的基督絕對能體會人生的痛苦，祂更無條件地決意與我們同甘共苦，因此我們絕對不是孤單地走人生崎嶇的道路。

面對全球瀰漫着嚴峻的人性孤獨感，近日世界衛生組織宣布定性孤獨為嚴峻的人類公共健康問題，需要優先防治，並成立專家小組專責處理。我深信落實之醫療和社會服務應可帶來一點曙光。但人的孤獨感發自內心深處，心靈的需要未必能從這些社會性策略得到真正滿足。基督信仰闡明孤獨感源於與上帝、自己和他者隔離，我們必先回到上帝的懷抱中去親身體驗祂那無條件的大愛，才能有力量去愛自己和別人，建立真正的關係，在社會中與他者擁抱共同人性之經歷，彼此結連同行，除去各種孤獨感。

心靈富足



Michelle Wing Chiu Chan
Inner Abundance is in the Here and Now., 2024
Digital painting

心靈富足，就在此時此刻。