



## 本期內容

編者的話	1
暢談心理學	
理順過去、樂看未來、活在當下—— 正向心理學的啟示	2-5
心靈小天地	
遇上繪畫的心靈	6-9
育兒路	
滋養自己，滋養孩子	10
靜心靈思	
不住的禱告	11
瞬間看心理	
擁抱大自然	12

### 董事暨榮譽顧問

李詠茜博士 賴子健醫生  
陳熾鴻醫生 陳玉麟醫生

### 榮譽顧問

麥基恩醫生 馬燕盈醫生 王曦中醫生  
康貴華醫生 楊明康醫生 陳慧端醫生  
何定邦醫生 鄺保強醫生 鍾維壽醫生  
張鴻堅醫生 陳華發醫生  
歐銘鏞醫生 盧德臨醫生

### 專業團隊

李詠茜博士 賴靜琳博士 葉魏佩琮女士  
胡鳳娟女士 歐靜思女士 郭麗芳女士  
陳穎昭博士 梁趙穎懿女士 余漫怡女士  
譚日新博士 吳張秀美女士

### 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

### 元朗中心

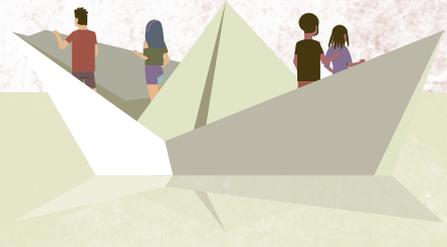
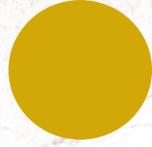
元朗壽富街 55 號元朗中心 1 樓 104 室  
電話：2187 2426 傳真：2187 2424

網址：www.allianceholistic.com.hk

電郵：info@allianceholistic.com.hk

### 第三十四期通訊編輯小組

督印：李詠茜博士  
編委：余漫怡女士  
賴靜琳博士  
許丘加莉女士



# 編者的話

余漫怡女士

我們的通訊彷彿一頁小舟，和港人同在一片海上浮沉。這一季，風浪來得更猛烈了！國際形勢風起雲湧；全球疫情越陷越深；肺炎第三波令人措手不及；政治、經濟的重重迷霧遮住了前路…失控、無力、徬徨或會是許多港人的心聲。

在這期通訊中，作者彷彿都不約而同地嘗試回答一個問題：當外在環境完全失控，我們如何自處？

譚日新博士撰文介紹正向心理學，指出主宰快樂的因素環境只佔 10%，而個人可以控制的因素則佔 40% 之多。逆境，並不能剝奪我們快樂的可能！歐靜思姑娘分享了她與繪畫的故事，揭示了藝術可以帶領我們更深進入心靈、療癒自我。郭麗芳姑娘開始了她的新專欄「育兒路」，用細膩的生活點滴述說她如何學習接納不能控制，不能改變的。心靈靜舍的同工則鼓勵讀者藉著祈禱，在逆境中找出更廣闊、超越的靈性空間。最後，陳穎昭博士用她繽紛的畫作提醒我們，擁抱大自然也是照顧心靈的良方。

另外，已陪伴我們一段時間的賴靜琳博士專欄「童心同行」從本期起告一段落。我們一起期待她日後的新作！



# 理順過去、樂看未來、活在當下—— 正向心理學的啟示

譚日新博士  
臨床心理學家

2

“Tell me somethin’, girl. Are you happy in this modern world?”

Or do you need more? Is there somethin’ else you’re searchin’ for?” ~ Shallow

這幾句英文是 2019 年美國第 91 屆奧斯卡金像獎獲最佳原創歌曲獎電影《星夢情深》(A Star Is Born) 的電影主題曲 Shallow 的頭幾句歌詞，由 Lady Gaga 和 Bradley Cooper 主唱。歌詞講述一對戀人在不同處境中鼓勵對方成長的深情對話，可能也是不少香港人在過去一年多經歷社會事件及新冠狀病毒肺炎後，與朋友見面時的問候及鼓勵。筆者執筆時是 2020 年 7 月中，香港人辛苦了半年，以為疫情有好轉，怎料又剛開始第三波，學校開始再停課、四人限聚令再實施、書展延期，接觸不少人也是帶著複雜的感受面對日常生活，你現在心情怎樣哩？希望可以透過這篇文章和大家思考一下，在複雜的心境中怎樣積極地活下去。

## 全球幸福報告

聯合國「全球幸福報告」是每年根據全球 153 個國家或地區的民眾，用六個幸福指數作出的評分，包括 (1) 人均收入總值 (GDP)、(2) 社會支援、(3) 預期壽命、(4) 社會自由度、(5) 慷慨度，及

(6) 貪污狀況等。2020 年的報告指出，全球最幸福國家前 10 名依次為芬蘭、丹麥、瑞士、冰島、挪威、荷蘭、瑞典、紐西蘭、奧地利及盧森堡，而東南亞中最佳為台灣，排名 25，而香港則為 78，較去年下跌兩位。香港在預期壽命和人均收入總值表現突出，分別排第 2 和第 8 位，但在社會支援與社會自由度評分偏低，整體幸福指數為 5.510 分 (10 分為總分) (香港經濟日報，2020)。

## 什麼事可令你快樂？

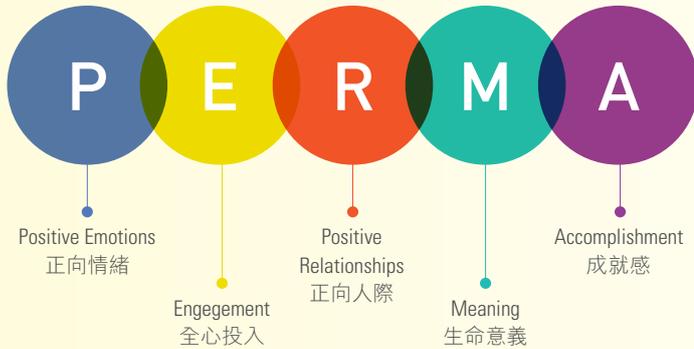
以上是社會的大環境，那你個人的快樂和幸福感是基於什麼呢？

- 期望疫情快些完結？唔使帶口罩？
- 樓價升？樓價跌？
- 保得住份工？搵到好工？工作順利？升職加薪？
- 搵到老婆 / 老公？婚姻幸福？有 friend 陪？
- 兒女健康、聽話、成績好、考到好學校？
- 年老父母健康、唔會太麻煩？
- 工人唔憂氣、聽話？
- 基督徒希望家人信主、教會不爭拗、能復和？
- 其他 \_\_\_\_\_

## 正向心理學對幸福的定義

正向心理學大師 Martin Seligman (2011) 指出，正向心理學是研究幸福和快樂的科學，並有五個重要的幸福元素，包括 (1) 正向情緒、(2) 全心投入、(3) 正向人際、(4) 生命意義和 (5) 成就感。

### Introducing a New Theory of Well-Being



(1) **正向情緒**：是幸福理論的基礎，可幫助人有愉悅、高興、溫暖和舒服等感覺，人如能在生活中有多些正向情緒，可視為過著愉悅的生活 (Pleasant Life)。

- 你每天起來會感到充滿希望嗎？每天的生活雖有困難和適度的擔心，你相信可以迎難而上嗎？最近網上有一首詩歌，Just Today，提醒我們「一天的難處一天當就夠了」(聖經馬太福音 6:34)。

(2) **全心投入**：如人能集中做一些真正享受和重視的事時，就會全心投入在此時此刻，進入一種忘我境界，這狀態被稱為「神馳」(Flow)。

- 你有這樣的經驗嗎？日常有沒有一些事情或興趣可以令你忘我呢？

(3) **正向人際**：如能與家人、朋友定期接觸溝通及進行活動，彼此關心、幫助及表達欣賞和謝意，人便能透過這些正向關係得到安慰、鼓勵和提醒，更有力面對困難和逆境。

- C.S. Lewis (2012) 說人生有四種愛的關係，包括家人的愛、伴侶的愛、朋友的愛及與上帝的愛，我們在人生不同階段中，也會把時間和精力投放在四種不同的關係中，你現在的四種關係感到滿意嗎？有改進空間嗎？

(4) **生命意義**：是指到個人的歸屬感，這給人帶來超越其本身的價值。當人感到生活有意義和有價值，便會感到幸福和快樂了。

- 這是一本由 Rick Warren (2018) 所寫的暢

銷名著《標竿人生》(Purpose Driven Life) 所提出，人生如果有一個更高的價值去追求，生命便變得充實有意義了。你知道自己人生的目標和意義嗎？你願意為這些更高價值「去到幾盡」呢？

(5) **成就感**：是人為所做的事情感到愉快或成功的感覺。除了正向關係，人生能有成就感可幫助我們感到幸福充實。

- 成就不一定要幹一番大事，有些人能在網上自學看食譜，煮得一手好菜，看到家人吃後滿足心裡便感到很喜悅。你有事情能令自己感到有成就嗎？

假如以上的幸福元素擁有愈多，我們便會感到更幸福快樂。另一方面，對過去、現在和將來不同的看法亦可影響我們的心境。

### 過去——遺憾或感恩

當你想到過去的事情時，是遺憾的多？還是感恩的多？這可影響我們現在怎樣生活下去。記得過去曾看過一套講述第二次世界大戰慰安婦的紀錄片，片中的老婆婆一生也是帶著極大的遺憾活下去，當然歷史應該幫她們追討一個公允的審判，但過去多年的創傷可以令她們活在一個極大的折磨中，試問又怎可能開開心心地活每一天呢？故此，假如我們有很多過去發生的創傷，應該好好處理，不要讓這些創傷後遺症伴隨著我們一生，假如有需要，也可尋求專業協助。而正向心理學亦提醒我們，假如我們可為到過去的事情感恩，會減少很多遺憾，也減低形成抑鬱的機會。

假若你想養成對事情有感恩的習慣，可每天寫下三樣你值得感恩的事，包括對別人、自己或上天的感謝，小的事情可以是今天吃了一頓很滿足的午餐或與朋友有美好的交談；大的事情可以是升職、加薪或找到相愛的伴侶等，到年終的時候你發現原來有數以百計的事情值得感恩。因我們的傾向多是集中在過去不開心的事情，而容易忘記開心的事情，故此，這感恩練習可幫助我們記得發生在自己身上的幸福事情，不妨一試。

### 將來——悲觀或樂觀

面對將來，你知道自己是屬於樂觀？還是悲觀？以下有一些例子可讓我們更了解自己。

### 看順利的事情時，對自己的評價：

- ▶ 「我能在緊迫的時間完成家務！」
  - 我是個很有效率的人（普遍的評價）
  - 我只是煮飯很快（特定的評價）
- ▶ 「我今次見工表現很好！」
  - 我很會面試（普遍的評價）
  - 我只是今次表現得很有自信（特定的評價）

### 看不幸的事情時，對自己的評價：

- ▶ 「我忘記去家長會！」
  - 我忘記查看記事簿（特定的評價）
  - 我的記憶整體不好（普遍的評價）
- ▶ 「我最近感到筋疲力竭！」
  - 我這個月實在太忙了（特定的評價）
  - 我從來沒有機會放鬆自己（普遍的評價）

綜合以上的看法，可以歸納出：

	樂觀的特質	悲觀的特質
看順利的事情	永久的 普遍的 因為我	暫時的 特定的 外在因素
看不幸的事情	暫時的 特定的 外在因素	永久的 普遍的 因為我

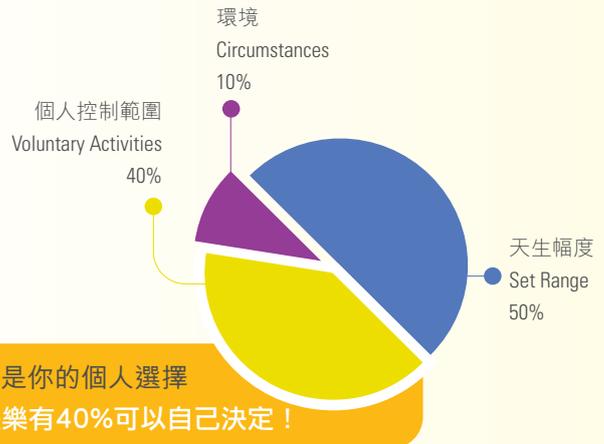
故此，帶著悲觀或樂觀的心態面對將來的心境可以很不同。較悲觀者會容易帶著比較絕望或焦慮面對將來，嚴重的例子可以是學童相信成績不能改變，是因為「永久的」、「普遍的」和「因為我」的因素，因感到絕望而選擇自殺。而較樂觀的學童會相信某一科成績不好，是「暫時的」、「特定的」和「外在因素」的影響，這樣，他們會有盼望去改善。你願意嘗試學習多一點樂觀、少一點悲觀嗎？可由自己或叫身邊人提醒自己開始。

### 現在——活在當下

無論是探討過去、展望將來，面對當下才是最重要。事實上，我們真正能把握的是現在，因我們既不能改變過去，亦不能絕對控制未來。以下是正向心理學的快樂公式（Seligman, 2011）：

快樂的程度 = 快樂潤度 + 生活環境 + 控制因素

### 決定快樂的因素



快樂的闊度是指到我們是否有很多事情能令我們快樂，還是只有很少事情能做到，例如有些人一定要在 35 歲時有高薪厚職，妻子要美麗賢淑，孩子要聽教聽話、成績好才可以令自己快樂，稍有不順，便不快樂了。這些快樂闊度會佔據我們是否快樂因素的一半。而環境因素則只有一成左右，這與我們想像的相距很遠。真正決定我們是否能快樂的是個人控制範圍（四成），以下是一些個人控制範圍的例子：

- 我雖不能決定生命的長度，但可以活得精彩。
- 我雖不能控制天氣，但可以改變心情。
- 我雖不能改變容貌，但可以展開笑容。
- 我雖不能控制他人怎樣對我，但可以自己選擇怎樣回應他人。
- 我雖不能預知明天，但可以好好運用今天。
- 我雖不能樣樣勝利，但可以事事盡力。

故此，假如我們能好好運用我們能控制的範圍，即可決定性地影響我們的快樂指數。從這些例子，人是否快樂是可以透過轉變環境或心態去達到。

### 長處與美德

Seligman (2011) 提出，如我們能多重視及培養多些「正向特質」(Positive Trait)，會更看到自己的價值和強項，從而會獲得長久的快樂。以下是一些長處與美德的六個範圍，分別是 (1) 智慧與知識、(2) 勇氣、(3) 靈性及超越、(4) 仁愛、(5) 公義、(6) 節制，當中亦再有細分的項目。從下圖你可以看看自己擁有哪方面的特質？又或你可問問認識你的人是否認同？



看過上圖後，或許我們會感到自己在某方面較強或較弱，請不用擔心，我們可以透過學習去改善和培養的。假如在這方面想了解更多和改善，建議你進深閱讀這書：Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press and Washington, DC: American Psychological Association。

### 活在當下的練習

以下是一些每天也可以做的練習（在疫情中可適度調教），可幫助我們專注於此時此刻，細細品味生活的美好經驗，保持放鬆或專注：

- 走到郊外或公園，以五官感受大自然的奇妙
- 慢慢享用一頓飯，好好享受食物的細緻樂趣
- 與朋友交心的傾談
- 以專注的態度做家務，享受過程的樂趣
- 與孩子一起玩耍，全情投入，一同快樂
- 坐下靜思，不為什麼
- 基督徒可聽 / 唱一些喜歡的詩歌，又或聽一些特別的專題講座

在此，無論環境順逆，祝願大家繼續每天也活得開心、精彩！

### 參考資料：

1. Lewis, C.S. (譯者：梁永安)。(2012)。《四種愛——親愛、友愛、情愛、大愛》。立緒文化事業有限公司。
2. Warren, R. (譯者：楊高俐理)。(2018)。《標竿人生（進昇版）》。基督使者協會。
3. 香港經濟日報。(2020)。全球幸福指數 2020 揭盅，芬蘭最幸福，港排 78 位。檢索自 <https://wealth.hket.com/article/2600293/%E5%85%A8%E7%90%83%E5%B9%B8%E7%A6%8F%E6%8C%87%E6%95%B82020%E6%8F%AD%E7%9B%85%20%E8%8A%AC%E8%98%AD%E6%9C%80%E5%B9%B8%E7%A6%8F%20%E6%B8%AF%E6%8E%9278%E4%BD%8D>
4. Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press and Washington, DC: American Psychological Association.
5. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.

# 遇上繪畫的 心靈



歐靜思姑娘  
榮格分析師

當我在思考今期專欄的主題，才發現 2020 年的日子已走了過半，但沒有完成到甚麼事或計劃。在過去半年，大家的心情怎樣？當我檢視自己的心情，談不上輕鬆，不時更感無奈。去年社會運動到今年港區國安法，年初新冠病毒肺炎爆發到第二、三波再次侵襲，讓人體會無力的感覺。這份不能逃避、不能否定的無力感，我們又如何面對？

今期專欄，想跟大家分享繪畫和心靈的關係，嘗試從另一媒介接觸內在心靈的變化。大家先來看看，最近我完成的一幅畫作（圖一），大家看到甚麼？有何感受？有何想法？

藝術治療（Art Therapy）是透過心理治療的理論和技巧，配合創造性的藝術工作，包括繪畫、音樂、

舞蹈、戲劇等表達模式進行治療。故此藝術治療亦有被稱為表達性的治療（Expressive Therapy）。這方面的專業訓練我認識不多，不敢在這裡班門弄斧，但遇上繪畫讓我的生活變得有趣，而繪畫的世界亦埋藏著無限的創意。

我初次透過繪畫來認識人的心靈是 2012 年。當時在瑞士榮格學院學習心理分析，其中一科目是圖畫分析（Interpretation of picture）。初次接觸感到很有趣，沒想到顏色、圖案、線條能表達出內在心靈。當時我完全沒有繪畫經驗，對藝術更是一竅不通，但我被吸引了！我開始拿起顏色筆，在圖畫簿上亂塗，因為沒有技巧，圖畫就像小孩子塗鴉。圖畫當然不美，但過程感到愉快，畫作亦呈現出人類原始性（primitive）的一面，對我來說這是另一種美。



圖一



圖二



圖三

榮格認為繪畫是一道橋樑，連接上意識和無意識兩大領域，繼而整合自我的生命。眾所周知，榮格十分尊重佛洛伊德，視他為父親、老師，兩人關係密切，有多年時間一起探索無意識，他們興致到時可對談十多小時。後來兩人對心理分析的看法出現分歧，最終弄至關係破裂。這結果令榮格感到難過，甚至掉進情緒的深淵。失去了一段如父親和良師的關係，觸動了他心靈深處的憂傷；再加上第一次世界大戰的爆發，情緒被牽動起來。榮格開始以繪畫來表達內心的哀傷，透過圖像進入內在心靈，與無意識對話，開始踏上自我探索和療癒的旅程。

他的畫作（1914-1930年）被輯錄於他的巨著“紅書”（The Red Book），被稱為巨著，當然這是榮格的重要作品，但事實上這書真的又大又重，不容

易把它拿在手上四處走。紅書的內容包含了榮格的夢、繪畫、反思，是他的日記，是他的心靈探索，是他的個體化過程。我也期盼……有天可以擁有自己的“紅書”。

五年的塗鴉經驗，過程感到愉快，但有些時候因為沒有技巧，未能表達想表達的東西而對自己感到不滿。三年前完成了榮格心理分析訓練，生活變得清閒，立即想到要開始學習繪畫。剛才大家看到我的畫作，是否有奇怪的感覺？或許你們想這是我的想像或者創作。事實上，那畫作並非完全是我的創作，題材來自芬蘭的 Kummakivi balancing rock（圖二、三）。

數星期前，一位瑞士認識的同學傳來一幅圖片

(圖二)，剛巧當時我的心情充滿矛盾，感到圖片的張力跟我內在的矛盾產生了共鳴。我搜尋有關那圖片的資料，知道 Kummakivi balancing rock 位於芬蘭東南面一小鎮 Ruokolahti，這大石長約七米，堅固地置於地上凸出來的大石上，但兩塊石的接觸面只有足印般的大小。我真的不懂上面的大石為何不會倒下，但世上不能解釋的事情多的是。Ruokolahti 是一小鎮，只有五、六千人居住，想不到擁有如此奇妙的景緻，上主所創造的大自然充滿奧妙。我被吸引了！

因為那份共鳴，決定把圖片畫下來。當我安靜專注那圖片，心裡的圖畫漸漸浮現出來。我的兩塊石並不是置於地上，是在水上。水和地的本質完全不同；地是剛，水是柔；地是靜止，水是變化；地是安穩，水是流動。我選擇了水，水的特質更貼近我當下的心情。水通常被視為無意識的象徵，我期待在繪畫過程裡有更多探索和發現。

繪畫老師說觀察外界是學習繪畫的第一步，但我發現心裡總有奇怪的畫面或圖象。觀察並不是我的強項，相反繪畫過程讓我連結起個人的直覺和感受。這幅畫作的初步構思，天佔三分二，水佔三分之一。當我塗完底色，心想可以把圖畫倒轉來看看，發現結構更理想，最後決定天佔三分之一，水佔三分二。現今世代，確實給人翻天覆地的感覺。在創作過程，給自己嘗試，作出突破，或許有意想不到的驚喜和發現。

中間兩塊石頭，花了我不少時間，繪畫過程我很專注，塗上一層又一層的顏色，畫出陰影，石頭就變得立體、真實。兩塊石頭的接觸面雖然很小，但原圖仍給我安穩的感覺；只是我畫的兩塊石，讓我感到不安、威脅、危險，這就是我繪畫時的心情。兩塊石之間的接觸點，充滿張力，上面的大石塊不會倒下，是那份張力達到平衡，又或產生彼此制衡的功能。在繪畫過程，專注是一種能量。



我努力讓兩塊石變得真實，沒有其他太大的變化；但兩塊石的四周，卻出現了不同的變化。無論天和海，開始時黑漆漆，我花在海的時間較天更多，而黑漆的四周視野很模糊。後來遠處的天空出現微光，似晨光初露，海面上的海浪也看得清楚了。海浪不斷拍打大石，但兩塊大石沒有絲毫的移動。

我花了二、三個星期來完成這畫作，過程會敏銳自己的感受。我並不是專業畫家，技巧亦不成熟，在繪畫過程遇上的困難，也帶來一些感受，而這些感受亦成為自我探索的渠道。畫作完成了，但我感到不滿足，因為我心裡的海浪並不是柔和的浪花，於是回到畫室請老師教我畫海浪（圖四），終於畫出洶湧澎湃的海浪——這才是我內心的海浪，亦感到滿足！

在繪畫過程，我除了有感受，亦會去思考，期待在當中會出現深層次的理解。兩塊石看似驚險，

但始終仍在，當中彼此制衡是一種很強的能量。如果從內在心靈的層次來說，這是一份矛盾、衝突，令人很不舒服，甚至有痛苦的感受。怎樣的能量才可以承載那份衝突，達到心靈的平衡？從圖畫中，我發現大自然的變化是一種能量。天空黑漆，黎明來到；潮漲潮退，皆有定時。大自然的力量是一份創造，創造宇宙的上主亦成為我終極的盼望。

跟大家分享我的畫作並不是重點，反而繪畫過程的變化，沒有對或錯、好與壞，這是一種自我療癒的經驗。



圖四

# 滋養自己， 滋養孩子

郭麗芳姑娘  
心理輔導員

## 樹枝

對上一次在通訊執筆已是 2016 年 8 月份專欄 (第 22 期)「玩出…新未來」! 這段時間有機會體驗停下來、慢下來的美好; 有機會找回喘息的空間, 重新品味生活點滴。我想將這些體會記下來, 以專欄形式與大家分享。謹以此專欄獻給我的伯樂、恩師——陳熾鴻醫生。

恰巧上年上過木工課, 最近行山親近大自然時, 眼睛自然就留意掉在路旁的樹枝, 思想著如何加工, 把它變成什麼東西。曾經有一次拾了一枝樹枝回家, 削成一張小小的沙發作講故事的道具; 努力削著, 形狀已出現, 目標在望, 心裏暗喜, 削得手痛也值得。誰知再削下去, 發現裏面有幾個蟲蛀小洞, 心裏一沉, 感到氣餒、感到失落。正想把它棄掉時, 突然想到不如嘗試把它分成一半, 再削去中間的小洞, 兩張高高靠背的椅就出現於眼前。好開心, 慶幸自己沒有輕易放棄那「不如嘗試」的念頭!



繼續削, 開心之際, 發現椅背上也有蟲蛀的小洞, 唉! 有些失望。突然想到可以把蟲蛀的小洞削掉, 變成花紋。其實椅背不一定是高高的, 也可以是不同的形狀。我再削了一張小小的桌子, 配成一套, 女兒看著從一變三, 歡喜不已。感謝自己願意放下和嘗試!

在這過程中, 體驗到有時若能放下「我一定要這樣」的堅持, 另改為「不如試下這樣」的嘗試, 「彈性」有時會帶給我們意想不到的收穫。

從小就知道「堅持」是美好的品格, 人長大了才發現「放下」也同是重要的生命課題。人生不如意事十常八九, 總有變數、總有未能如願的時候。接納不能控制、不能改變的部份, 是一份智慧——照顧自己的智慧!

## 掉在路旁的樹枝

你是被人砍下?  
你是被風吹落?  
我不知道  
我只想把你帶回家  
我喜歡你  
握在我手中, 一刀一刀的用心削著  
女兒看著, 期待著

握在女兒手中, 滿足的拿著玩  
樹枝, 謝謝你來了我的家  
樹枝, 謝謝你送來了故事  
樹枝, 謝謝你送來了歡樂  
樹枝, 謝謝你拉近了我與女兒的關係



# 不住的 禱告

小驢  
心靈靜舍

「當那日必有許多人對我說：『主啊，主啊，我們不是奉你的名傳道，奉你的名趕鬼，奉你的名行許多異能嗎？我就明明的告訴他們說：我從來不認識你們，你們這些作惡的人，離開我去吧。』」

馬太福音 7:22-23

作為福音派基督徒的筆者，感到沒有什麼比這場景更可怕！

近日新冠狀病毒肺炎疫症反覆蔓延，很多生活事務及宗教活動也被取消，多了很多時間和空間靜下來反思。還記得初信主的時候，有牧者曾提出一個假設性的問題：「倘若有一天所有宗教活動都被迫要停頓，那麼你的靈性光景會如何呢？」真的想不到幾十年後的今天，正要面對這前所未有的處境！當然現在不是完全沒有了宗教活動，還有很多在網上進行的信仰活動和在社交媒體中彼此信徒之聯繫，但畢竟我們過往的常規全然被改變，我們與上帝的關係實在有多深？

環顧今天社會動盪和疫症蔓延，對我們的身、心、社、靈確實有很大的挑戰。我們過往一直所重視的物質與名利，一瞬間便站不住腳了。社會上百物蕭條，民不聊生，很多人都憂心忡忡，會不禁問上帝：「祢還在掌權及記念我們嗎？」在此我不能代表上帝答這問題，當然有很多聖經學者在這方面引經據典，給予我們很多寶貴資料和合理的答案，但我會鼓勵讀者親自問上帝，在禱告中與祂對話，親身感受祂的慈愛，開放自己讓上帝顯明祂對我們獨特的旨意。很多信徒在頭腦及理性上對上帝有不少認知，但真實地與祂相遇的經驗可能並不多。

在患難中我們會向上帝呼求拯救，在祈禱中不斷重複要求上帝為我們做這做那，彷彿我們做了指揮上帝的角色，自我中心地塑造出一個合自己心意的上帝形象，而忽略了聆聽的重要及明白上帝真正的美意。我們禱告不能單憑智慧、意志及情緒，而是藉聖靈帶領我們到主那裡。我們禱告需要寂靜，謙卑開放自己的心靈，以愛期待聖靈的幫助，聆聽上帝的微聲。

我們心靈深處都有一個內在自我，是上帝起初美好的獨特創造，可惜我們不太認識這個內在自我。相反地我們在世上生活，被扭曲了的價值觀塑造出另外一個的外在自我。我們會發現，不論順境或逆境，總不能帶給我們真正而恆久的平安和喜樂。若只期望外在自我得到滿足，那是徒然，並進到另一空虛的層面。我們並不是要否定物質的存在，而是要從物質中重獲自由。當我們親身經歷上帝無微不至的供應時，地上的榮華富貴又何足掛齒；當我們站在偉大上帝面前，世間的名譽地位渺小得不值一提。在我們一生靈性的轉化中，正是要逐步認識真正的內在自我，這要透過不住的禱告，藉著聖靈的幫助，讓我們脫離對世間物質的依附，回歸上帝原先的創造，與祂共融！

在疫症肆虐、政治經濟急速變化當下，我們對未來有很多未知之數而感到徬徨不安。但其實我們從來都不能掌握未來，我們總不能預計下一刻的光景，只能在當下不住地禱告，依靠上帝過活。在這段時間，我們少了很多外在活動，可能是一個心靈重塑很好的契機，深信上帝正期望着我們的回歸。



## 擁抱 大自然



Michelle Chan  
Forest Fiesta, 2020  
Digital painting

生活在繁忙的城市森林中，您上次接觸大自然是什麼時候？大自然總有她的魅力，令人感到心曠神怡，身心舒暢。不同的研究也顯示，與大自然接觸，可令人感覺到不同的正面情緒、助人減壓、提升專注力和精力、讓人更能與自己連繫，使身心更健康<sup>1</sup>。

然而都市人生活繁忙，未必有太多時間可以全面地照顧自己的身心靈，那要留在大自然多久才能達到最佳效益？根據 2019 年一個英國研究顯示，一個每週到大自然總共至少 120 分鐘的人，與一周內都不去大自然的人相比，前者有較高可能性覺得自己有較佳身體健康或生活滿意度<sup>2</sup>。

有時若難以到大自然，可考慮在城市森林內探索及發掘「小自然」的地方。跟據 2019 年美國研究顯示，一次性花至少 20 分鐘時間，在一個讓自己感覺能與大自然接觸的戶外地方漫步或閒坐下來（例如公園、工作地點附近的草坪等），可降低身體內壓力荷爾蒙皮質醇水平，有助減壓<sup>3</sup>。其他不同外國研究顯示，觀看有關大自然的相片或影片，與正面情緒的提升有關<sup>1,4</sup>；當然，能夠直接到戶外與大自然接觸會是更豐富的體驗！

### 參考資料：

1. Capaldi, C. A., Passmore, H.-A., Nisbet, E. K., Zelenski, J. M., & Dopko, R. L. (2015). Flourishing in nature: A review of the benefits of connecting with nature and its application as a wellbeing intervention. *International Journal of Wellbeing*, 5(4), 1-16.
2. White, M. P., Alcock, I., Grellier, J., Wheeler, B. W., Hartig, T., Warber, S. L., Bone, A., Depledge, M. H., & Fleming, L. E. (2019). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Scientific Reports*, 9(1), 7730.
3. Hunter, M.R., Gillespie, B.W., & Chen, S. Y.-P. (2019). Urban nature experiences reduce stress in the context of daily life based on salivary biomarkers. *Frontiers in Psychology*, 10, 722.
4. McMahan, E. A. (2018). Happiness comes naturally: Engagement with nature as a route to positive subjective well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers.