



## 本期內容

編者的話	1
心靈小天地 生命的神蹟	2-4
育兒路 「重複」	5
暢談心理學 與情緒共舞—— 認識「焦慮」及「恐懼」	6-9
靜心靈思 一卷舊菲林	10-11
瞬間看心理 說話泡泡	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 歐銘鏘醫生 盧德臨醫生  
康貴華醫生 馬燕盈醫生 陳慧端醫生  
何定邦醫生 楊明康醫生 鍾維壽醫生  
張鴻堅醫生 鄭保強醫生

### 專業團隊

李詠茜博士 賴靜琳博士 郭麗芳女士  
胡鳳娟女士 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

### 第四十期通訊編輯小組

督印：李詠茜博士  
編委：崔偉邦先生  
胡鳳娟女士  
許丘加莉女士



# 編者的話

崔偉邦先生



今年夏天，雖然學童的暑假延遲又縮短，但這並不代表炎炎夏日就會消失。相反，香港天文台持續十多日發出酷熱天氣警告，創七月份最高溫紀錄。從前不是太熱的好幾個歐洲國家，氣溫亦罕有地持續高於攝氏 35 度。當「天氣」不再是打開對話的引子，而是切切實實地影響著我們生活，加上俄烏戰爭、世紀疫症、經濟前景不穩定等，令人不禁問：「世界將會變成怎樣？」

筆者不會占卜相命，連明天如何也不知曉。我唯一知道的，是誰掌管昨天、今天、明天。當人感到痛苦和不安時，會自然地從外在環境中找尋喜樂。但請不要忘記，最美麗和寶貴的東西，其實是在你裏面的堅毅。堅毅與忍耐，讓你在充滿了未知數的境況中，仍然屹立不倒。正所謂失敗乃成功之母，「挑戰」更是生命的好師傅，讓人變得剛強。再者，高低起伏背後，是那恆久不變的上帝，祂與我們同在，愛我們，並知道我們的需要。其實你所恐懼的，或許不是那麼可怕。

今期通訊，譚日新博士為我們講解恐懼與焦慮，並提供實用小貼士，幫助我們面對這些情緒。亦多謝歐靜思姑娘，透過自身走出死蔭幽谷的經歷，叫人反思生命無常，並為尚存生命氣息而感恩。而小驢與舊菲林的逸事，那種患得患失的感覺，提醒我們人的渺小和神的掌管，叫我們要操練忍耐和信心。郭麗芳姑娘則藉着帶女兒去騎旋轉木馬，從生活細味育兒之道，重複中也遇到驚喜。

以前有段廣告，是描述小男孩想打球但下雨，小男孩最後說「其實落雨又有什麼可怕？」的確，面對未知數，或恐懼時，我們要學習與情緒共舞。無論今天天氣如何，你的心情如何，盼望中心的通訊，能為你帶來一點鼓勵和盼望。請緊記：你的日子如何，你的力量也必如何！

生命的

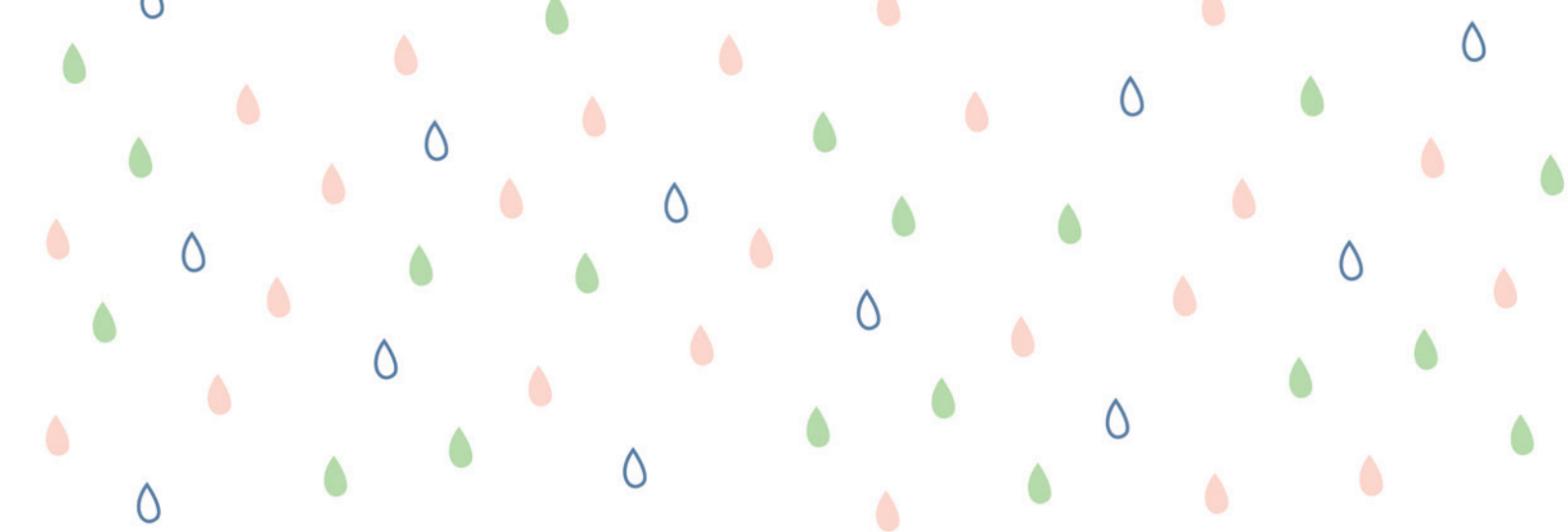
神蹟

蹟

2

歐靜思姑娘  
榮格分析師





沒有跟大家在專欄見面也有一年，大家好嗎？疫情未退，仍需小心，祝福大家身心健康！當下執筆，感到既迷惘、又興奮，有些不知從何說起，或許先交待過去一年我發生了甚麼事吧！

### 死蔭的幽谷

雖然年紀漸老，但身體除了正常的退化，可以說沒有太大的問題，但去年八月我跟死神擦身而過，走上一段翻天覆地、險象環生的旅程。

當時我被診斷有膽管結石，安排在私家醫院進行簡單的手術，不幸地出現了併發症，十二指腸穿破，即時再做緊急的修補手術，但術後情況仍然危殆，需要在深切治療部接受治療。家人和好友（她是我認識多年的護士同學，在醫療方面有一定知識）十分擔心，亦很徬徨，眼見床上虛弱的我，他們也感無助。在此多謝過去我認識的醫護朋友，當時給與不少幫助和支持。

情況未見好轉，大家決定把我轉到公立醫院，經急症室直入深切治療部。當時已出現了敗血症休克（這是可致命的臨床狀況），身體的心、肺、肝、腎功能都受到影響。過了兩天，不幸的事情再次發生，因為氣胸需要插入導管，但進行時誤觸及心臟，需要做緊急的開胸手術。當醫生跟家人和好友解釋我的情況時，說緊急手術不能不做，但我的情況十分危殆，當時做手術的風險很高，有機會死在手術枱上。家人和好友很傷心、無奈，同時亦感到憤怒，很多不明白，一次又一次的失誤，是否只是「不幸」就是了。手術後我仍然活著，繼續在深切治療部接受治療。

昏迷期間，大家為我擔心，因為疫情不能探望，但想知道我的情況，好友除了每天透過電話查詢我的病情，也只有拜託不同的醫護朋友（大部分我不認識的）來探望。大家都說我的情況不樂觀，可能在短時間內會死亡，需要給家人做心理準備。好友看見我身上的喉管，感受到我的痛苦，眼淚就流下來，她向上主禱告：「如果這是祢的心意，就把靜

思帶走，除去她的痛苦。」好友的丈夫亦為我禱告：「如果祢不帶走她，就還給我們一個健康的靜思。」當時很多人為我禱告，而上帝也確實聽了大家的禱告。

昏迷了十天的我終於醒過來，亦可以由深切治療部轉到普通病房，代表病情已穩定。大家讀到這裡，可能也為我抹一額汗，而我真的活下來！

### 奇蹟的拯救

當我從昏迷中醒來，失去了某些應有的記憶，但知道身體出了問題而身在醫院，只是不曉得昏迷中發生了甚麼事。護士問我有沒有痛，心裡奇怪為何我會痛？醫生又叫我「舉手舉腳」，見我能跟從指示，他面上露出笑容。我發現身體有很多不同大小的傷口，後來才知道動了兩次大手術，那些傷口就是外科傷口和引流傷口。

在我未清醒前，上主的拯救已經彰顯。插入導管誤傷及心臟，在施行緊急的開胸手術才發現導管只插到包著心臟的脂肪，而心臟沒有受損。醒來知道了這狀況，心裡想原來脂肪也有用的（以前努力減肥，希望除去體內的脂肪），或許唯有上主才懂得用脂肪來保護我。奇妙！奇妙！

敗血症休克令我一直昏迷，全身腫脹，醫生們可以做的也做了，但說不出我仍然昏迷的原因，大家只有「等」……過了數天，我排出了六公升小便，就開始醒過來。我體會到上主的大能和保護！

醒來了，但外科醫生認為我的十二指腸修補未完善，不能進食，並要再動手術，而且是大手術。我表達不願動手術，但沒有跟醫生爭論，心裡出現了一個圖像，是耶穌釘痕的手，我求耶穌的手醫治我十二指腸仍有滲漏或穿破的地方。後來好友跟我說，如果當時我再不醒來，他們會再推我入手術室。上帝總有祂的時間，讓我醒得及時。



後來情況穩定，醫生讓我嘗試進食；進食情況理想就安排出院，透過引流管在家觀察我的十二指腸情況。幸好我曾經是一位護士，自己也可以在家處理引流傷口。再經過了數月時間，做了不少檢查，最後醫生們相信十二指腸的滲漏自己癒合了。這就是上主的醫治！

## 活著的反思

### 與痛苦共存

回想起來，人真的很渺小，原以為膽石並不是大問題，只要做微創膽囊切除術就可以了；後來發現膽管也有石，再做膽管鏡；以為數天後可以康復，却出現併發症十二指腸穿破，再加上敗血症休克；當出現氣胸時，正常情況下插入導管就可以解決，帶來卻是另一次緊急手術……

每次的治療總以為把問題解決，却引發另一個更嚴重的問題；有些檢測指數超出正常值的百倍、千倍，我是如何生存下來？重複又重複的血液檢測，雙手佈滿針孔，後來連醫生也找不到地方可以下針，心想這痛苦甚麼時候完結，甚至是否會完結……

醫生用上最先進儀器、最強勁的藥物，但結果如何，他們不懂回答。我是人，醫生也是人，來到這刻體會人可以控制真的很少，大家可以做的，只有「等」……

作為助人者的我，過去也有不少被幫助的經驗。然而，今次病痛的經歷，更切身體會一種令人恐懼的無力感和無助感。剛醒來，發現病床上的我失去了可以自主的能力，以為再也不能走路；活動時的痛楚更令我難受、沮喪。虛弱的身體就像一個嬰孩，需重新學習進食、坐椅、走路。記得有位物理治療師協助我步行時，發現我全身發抖、冒汗，他還以為我身體又出甚麼問題，其實我是處於十分恐懼的狀態……

康復的旅程，伴隨是痛苦的開始。踏上這段旅程就像走進長長的隧道，遠處的微光是我的目標。過程中的痛苦不能拒絕，只有面對並跟它共存，承認它是當下身體的一部分。不知道走了多久，隧道的微光愈來愈強，可以走出隧道的日子也愈來愈近了。



### 恩典的記號

當人面對苦難，會嘗試去解釋，或找出導致苦難的原因，事實上任何解釋也不會帶來安慰，甚至不少生命確實在苦難中結束，我們要如何看待？我仍然活著，只可以說是上主的憐憫，讓我經歷苦難中的恩典。既然是上主的恩典，就不是靠著人的努力就可以得到。

此外，我真心覺得人並不可愛，又好善忘，當痛苦過後，對白白的恩典只看為廉價的東西，甚或是理所當然。所以我喜歡天主教的十字架，時刻提醒我復活的盼望是源於受苦的基督。

死亡可怕嗎？相比活著的痛苦，死亡真的不太可怕，但如果我沒有醒來，永遠不知道家人和朋友們的關愛、上主奇妙的保護從沒有離開我。很深體會上主奇妙的創造，人的身體有自我治愈的能力，更讓我看見終極的拯救是那位創天造地的神。

兩次緊急手術留給我長長的疤痕。每次看見或觸摸那疤痕都感到難過，每當身體活動時亦感到不自然，同時對身體內在不健全的感覺。這種類似身體缺陷的感覺需要時間去接納，而疤痕在我生命亦成為一個永不磨滅的記號！

我希望在有生之年，不用再動手術，不用再進醫院，因為這疤痕已足夠在我餘下年日去反思、去感恩！





郭麗芳姑娘  
心理輔導員

某天，下著毛毛細雨，我與孩子們排隊玩旋轉木馬。忽然五歲的姐姐拉著我的衣衫，大聲說：「媽媽，今天我要玩七次！」，三歲的妹妹也附和著說要玩七次。對於她們的興奮，我有點意外，但我心裡驚喜孩子有這麼清晰的目標。趁這天不用排長龍，就讓孩子親身體會騎七次的經歷！在這過程中，孩子「重複」帶給我驚喜，七次的「重複」也帶來珍貴的體會：

**觀察力：**每次進去，孩子總是帶著期待的心情選擇心儀的旋轉木馬。仔細尋找的時候，孩子留意到每隻旋轉木馬都有不同。

**抗逆力：**孩子選到心儀的木馬，就滿意地騎上。當心儀的木馬被人搶先登上，就扁著嘴，帶著不滿，接受現實，重新選擇。

**解決力：**我和孩子討論，下次如何才可坐上心儀的木馬：可以先停玩一次，讓後面的人先上，然後排在隊伍最前列等，那下一輪就可以最先挑選；也可以看準目標，進場後快跑過去。當孩子經驗有人與她一起想辦法，她們面上就慢慢展露笑容。

**安全感：**昔日坐木馬膽小、不安的姐姐，一定要黏住媽媽。今天她安穩的獨自坐上木馬，玩到第七次時，甚至主動提出讓工作人員幫她上去就可以，媽媽可以去幫妹妹。我的孩子長大了，獨立了，她做到了。

**好奇心：**妹妹也讓我感動不已。七次的上落練習，最後連細小的妹妹也有衝動想自己上馬和落馬。看到大大的魚、高高的海馬、旋轉杯，甚至要用手去摸倒轉的海獅。她的觀察力和好奇心讓我感到驚訝！

常聽說熟能生巧。通過重複的練習，孩子越來越熟練，越能掌握，越有安全感。想到滴水穿石，賣油翁氣定神閒地把油倒入細小的油樽內。在與孩子相處時，我更有意識地停止責罵、批評、否定孩子，停止「重複」發揮它負面而傷害孩子的威力。取而代之，我更有意識地捉住每個機會，重複肯定、欣賞孩子堅持嘗試、用心做事、願意分享、彼此合作、懂得用語言表達和討論等美好的特質，讓「重複」慢慢發揮它正面而建立孩子的威力。

## 與情緒共舞——

## 認識

譚日新博士  
臨床心理學家

研究情緒的專家 Paul Ekman (2022) 告訴我們，恐懼是人七種基本情緒的其中之一，在不同民族當中也可找到，甚至在動物當中也發現到。而恐懼可以有不同程度的展現，有人會將其分為「憂慮、擔心、惶恐、畏懼至驚駭等」。我們會基於不同程度的恐懼感作出不同的行動和相關反應，但有時我們卻會不自覺地害怕起來，亦覺得恐懼既然是負面的，便不應該有，那我們可怎樣面對它呢？本文是根據筆者二零二二年七月十四日在環球天道傳基協會舉辦的「與情緒共舞講座——恐懼和憤怒」的分享修改而成。

問卷調查：近期有什麼事令你擔心，甚或恐懼？

- 「害怕感染了新冠肺炎？」
- 「期望疫情快些完結？唔使戴口罩？」
- 「留港？移民？」
- 「買不到樓？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？」
- 「年老父母健康啲？唔會太麻煩？」
- 「家傭不聽話，罵她又怕她會走！」
- 「基督徒希望家人信主？教會不爭拗？能復和？」

## 了解焦慮

焦慮 (anxiety) 是一種不愉快卻又難以言喻的恐懼感，通常是對不確定或未知威脅的反應。例如你獨自走在黑暗的街上，雖然沒有發現任何特定的危險，仍會感到一份莫名的不安。而焦慮常常伴隨著許多不舒服的身體感覺，常見的包括：

- |          |             |
|----------|-------------|
| ■ 出汗     | ■ 胸痛或繃緊     |
| ■ 呼吸異常   | ■ 腸胃不適      |
| ■ 心跳加速   | ■ 坐立難安、如坐針氈 |
| ■ 發抖     | ■ 口乾        |
| ■ 潮熱或發冷  | ■ 混亂和迷失方向   |
| ■ 窒息的感覺  | ■ 噁心        |
| ■ 手震     | ■ 頭暈、頭痛     |
| ■ 手腳麻痺   | ■ 手心冒汗      |
| ■ 麻木/刺痛感 | ■ 喉嚨哽塞      |

而恐慌突襲 (panic attack) 則是當人在安全的情況下，並沒有任何明顯的外在威脅，但身體卻非常突然地出現以上症狀，甚至產生情緒和認知方面的困擾，例如：害怕失控/發瘋、害怕死亡、覺得周圍的事物不真實及覺得魂不附體等。一般這些症狀會在十數分鐘內達到高點，然後慢慢減退。

由於不知為何出現以上的身體反應，當事人往往會將心跳加速、氣促等錯誤解讀為心臟病發作，害怕會就這樣死去，所以尋求很多醫生的檢查，直到排除了身體問題後，才半信半疑地接受轉介，去尋求精神科醫生或心理治療師的幫助。



心理學是研究思想、情感、行為和關係的一門科學，希望透過本專欄能夠讓你多認識心理學，從而更了解自己及別人，在關係和工作上有所提昇。



# 「焦慮」及「恐懼」

## 發掘深層問題

事實上，焦慮情緒的背後可能有一些深層的感受：

- |        |       |
|--------|-------|
| ■ 尷尬   | ■ 混亂  |
| ■ 羞恥   | ■ 無助  |
| ■ 挫敗   | ■ 受傷  |
| ■ 力不能勝 | ■ 不安全 |
| ■ 停滯不前 | ■ 遺憾  |
| ■ 妒忌   | ■ 被拒絕 |
| ■ 不被尊重 | ■ 傷心  |
| ■ 被冒犯  | ■ 哀傷  |
| ■ 孤單   | ■ 疲倦  |

故心理治療師有時需要幫助受導者，先辨認以上可能之深層感受，並探討由甚麼事情引發出來。例如一位女士發現丈夫有婚外情，卻不敢與丈夫傾談，只用啞忍的方法將一切都壓抑在心內，她深層的感受其實是受傷、羞恥、傷心、被冒犯及被出賣等，但自己卻不自覺。直到有一天忽然發現自己出現了以上種種身體反應，才驚覺需要求助。當她把事情揭露出來，面對自己婚姻的問題，焦慮的症狀才慢慢緩解。故從某意義來說，焦慮徵狀好像一些訊號，告訴我們有些東西出了問題，雖然表面上不覺得有深層問題要去解決，也不覺和身體徵狀有什麼關係，但是我們需要學習重新把它們「掛鉤」、連繫起來，才能找出身體徵狀的引發點，加以面對。

臨床上常見的焦慮症有驚恐症 (Panic Disorder) 及廣泛焦慮症 (Generalized Anxiety Disorder) 等。

## 了解恐懼

至於恐懼 (phobia)，則是對一些已知或確定威脅的情緒反應。例如，當你走在一條黑暗的街道上，有人用刀指著你說：「打劫」，你會感到非常恐懼。這危險是真實、明確及直接的，故恐懼是有一個特定的人、事或物等引起，與焦慮不肯定為何出現生理反應有些不同。

## 恐懼的負面影響

### (1) 令我們癱瘓、無法正常運作

- 例如有些青年人在社交上很恐懼，整天待在家裏，既不繼續學業，亦不出去找工作，整天在家「打機」，甚至日夜顛倒，家人看到的表面是沉迷打機，但內裏可能是社交恐懼 (Social Phobia)，令其生命停滯不前。

### (2) 長期逃避要面對的問題

- 例如在早陣子疫情較嚴重亦沒有疫苗之前，曾聽說有些家庭半年也不敢出外，嚴重影響了很多方面的事情，包括整家人在家中「困獸鬥」，形成了不少家庭問題。

### (3) 因過度恐懼做出不必要和非理性的行為

- 例如有些人因對疫情過度恐懼，做出過度清潔的行為，令雙手皮膚破損也不停止，也把自己過度清潔的標準放在家人身上，令他們感到很困擾，導致家庭關係破裂。事實上，這人可能已患上強迫症 (Obsessive-compulsive Disorder)。



## 恐懼的正面功能

### (1) 能逃避危險

- 例如在疫情中作適度的保護，可避免患上新冠肺炎，故這適度的恐懼是合宜的。

### (2) 避免不好的後果

- 例如中學生怕不努力讀書，會考不進好的大學，將來找好的工作會較困難，故會發奮努力讀書。

### (3) 居安思危

- 例如有些從事一些「夕陽行業」的人士，雖然現在工作沒有問題，但眼看整個行業正在沒落，會考慮進修一些新的知識，到將來一旦失去工作機會，轉行時可以有較佳的生存本領。

### (4) 及早作出準備

- 例如有些人在工作中很懂得作應變計劃及危機管理，一旦有其他情況或危機出現時，可作出應變去解決困難。

臨床上常見的恐懼症有社交恐懼 (Social Phobia)、特定畏懼症 (Specific Phobia) 及廣場恐懼症 (Agoraphobia) 等。

## 如何面對焦慮 / 恐懼？

任何不傷害自己及他人身心靈的方法也可考慮，但要留意對別人有效的方法不一定適合你，以下是一些你可參考的方法：

### (1) 先要暫停、休息

當我們感到被恐懼或焦慮淹沒時，不可能清楚思考，首先要做的是抽時間，讓自己從繁忙或不安的情緒中先平靜下來。有人會泡杯茶或洗個澡等，讓自己從煩惱的情緒中抽離一下。

### (2) 鬆弛練習

以下的鬆弛練習，可幫助我們從恐慌或焦慮中平靜下來，亦可以幫我們把繃緊的肌肉鬆弛下來，不妨一試。



(一) 腹腔式呼吸練習



(二) 漸進式肌肉鬆弛練習



(三) 意象鬆弛法



(四) 靜觀練習 (可推介的免費廣東話靜觀練習 Apps 有 Newlife 330 或樂天心澄)

### (3) 面對恐懼

當我們能在上面 (1) 至 (2) 中經驗到安全及重回平靜後，我們便要學習面對恐懼，因長期不面對只會令我們更怕它。事實上，當我們有經驗能面對恐懼之後，其對我們的威脅會慢慢減輕。例如，如果發現自己在乘坐電梯時感到恐慌，最好要繼續再乘坐，不要逃避，直至習慣為止，當然，有些人開始時可能需要人陪伴才行。至於暴露療法 (exposure therapy)，一般來說，心理治療師會在一個安全的環境下進行，讓人「暴露」在他們害怕或逃避的事情，當人在安全的環境中接觸恐懼的人事物，有助於減少恐懼感和迴避的行為。暴露療法一般都是以循序漸進的方式進行，最初面對較輕微的恐懼，繼而面對較嚴重的恐懼 (graded exposure)。有時，暴露療法會配以鬆弛練習一起進行，稱為漸進式減敏法 (systematic desensitization; American Psychological Association, 2017)。例如怕狗的人可在網上先看一些可愛小狗的相片，可加上以上的鬆弛練習讓自己感到放鬆，然後可再看一些小狗的影片，到可以接受之後，再遠觀一些真的小狗而仍感到平靜，然後慢慢走近，到自己能接受為止，如此類推去逐步增加難度，直至在面對狗隻時減少恐慌感，最終目標可能會因人而異。

### (4) 想像最壞的情況

例如當你因心跳加速及呼吸異常等身體情況已看了很多醫生和做了很多檢查，已排除是心臟病發作，但你仍擔心會隨時在街上暈倒，不大相信這只是恐慌發作，你可想像如果真的在街上暈倒最壞的情況是怎樣，可以做甚麼去預早應變和解決。慢慢地你會發覺縱使在街上暈倒，雖然感覺不良，但好像不是那麼可怕，完全不能應付。

### (5) 運用證據

例如，當你害怕自己胃痛是胃癌時，生怕這是事實而諱疾忌醫，假如你已經擔心了好幾個月而仍沒有好轉，與其繼續這樣擔心下去，倒不如做一些檢查用證據去看看自己的擔心是否屬實。有病醫病，無病消憂。

### (6) 不要追求事事完美

假如我們在日常生活中事事也要追求完美，會令我們產生很大的壓力，甚至會形成焦慮。要記著現實生活是充滿瑕疵的，重要的是我們要懂得如何接受「缺陷美」。仍記得過去有一位同學在全班集体訂書時，發現有一本殘缺的書，全班都沒有人想要，但這同學卻特意要這本書，她說：「完好無缺有什麼好，這本才夠特別，世上獨一無二」，她的舉動令我記了幾十年。



### (7) 找人分享、尋找解決方法

當我們恐懼的時候，我們感到思想混亂，不能理性思考。找人傾談可幫助我們接受自己恐懼的感受，當心情平靜下來後，便能想出方法去解決令我們恐懼的事情。一般我們會找家人或信任的朋友，有些人則會選擇與教會牧師或家庭醫生傾談。假如真的找不到合適人選，有些機構有情緒熱線服務，可致電或在網上與這些輔導員傾談。

### (8) 活在當下的練習

以下是一些每天也可做的練習（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：

- 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味道
- 以專注的態度做一樣你喜歡的事情（可包括家務），全程投入享受過程中的樂趣
- 與孩子一起玩耍，全情投入，一同快樂
- 送自己一些小禮物獎勵自己
- 坐下靜思，不為什麼
- 可聽 / 唱一些喜歡的音樂、（詩）歌、或聽一些專題講座或講座等

## 在幫助一個焦慮人士時

### 和他們傾談時要留意的地方

- 要有耐性和愛心聆聽，不要急於教導和給予意見
- 有時可問到底，看看最壞的情況是怎樣，讓其知道最壞的情況也是可以面對的
- 不一定要回答他們所有基於焦慮所產生的問題，因這會很疲累，而且未必有用，有時幽默的回應可化解其無止境的擔憂
- 要留意和評估風險，雖然焦慮不會直接引致自殺，但當焦慮到極點而長期沒有出路，可產生抑鬱情緒，故可帶來自殺的風險，如緊急，必需求助

### 鼓勵他們應做的事

- 學習管理時間及分配工作，減低因工作堆積帶來的壓力和緊張
- 看笑話書和笑片
- 提醒「感恩」的重要
- 學習以上幫助放鬆的方法，特別是鬆弛運動

### 鼓勵他們應避免的事

- 不停讓自己長時間想著擔憂的事情，要叫停
- 不停想著要為控制範圍以外的事情擔憂負責
- 不要讓一個擔憂的親友介入，因這可能會讓情況變得更糟

- 減少或戒除包含咖啡因的飲品、酒精或濫用藥物
- 避免濫用安眠藥和鎮靜劑，必須根據醫生處方按時服用

## 基督教信仰對恐懼的提醒

以下是一些筆者在聖經看到怎樣面對恐懼的經文，對我有大的幫助及提醒，我們可以把這些經文反覆在心中默念並記著，讓其成為對自己的提醒：

- 我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為你與我同在；你的杖，你的竿，都安慰我（詩篇 23:4）
- 愛裡沒有懼怕，完全的愛可以把懼怕驅除，因為懼怕含有刑罰，懼怕的人在愛裡還沒有完全（約翰一書 4:18）
- 敬畏耶和華是智慧的開端，認識至聖者就是聰明（箴言 9:10）
- 萬軍之耶和華說：「不是倚靠勢力，不是倚靠才能，乃是倚靠我的靈方能成事。」（撒迦利亞書 4:6）
- 「我的心哪，你當默默無聲，專等候神，因為我的盼望是從他而來。」（詩篇 62:5）

另外，有一首泰澤詩歌「不再有憂慮」亦想跟大家分享：

不再有憂慮，不再有害怕；  
與主在一起，甚麼都不缺。  
不再有憂慮，不再有害怕；  
有主就滿足。

詩歌不斷重複的旋律和歌詞，可幫助我們從焦慮不安的情緒中慢慢平復下來，亦提醒主與我們一起，便不再害怕了。

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 American Psychological Association. (2017). *What Is Exposure Therapy?* Retrieved from <https://www.apa.org/ptsd-guideline/patients-and-families/exposure-therapy>



# 一卷舊菲林

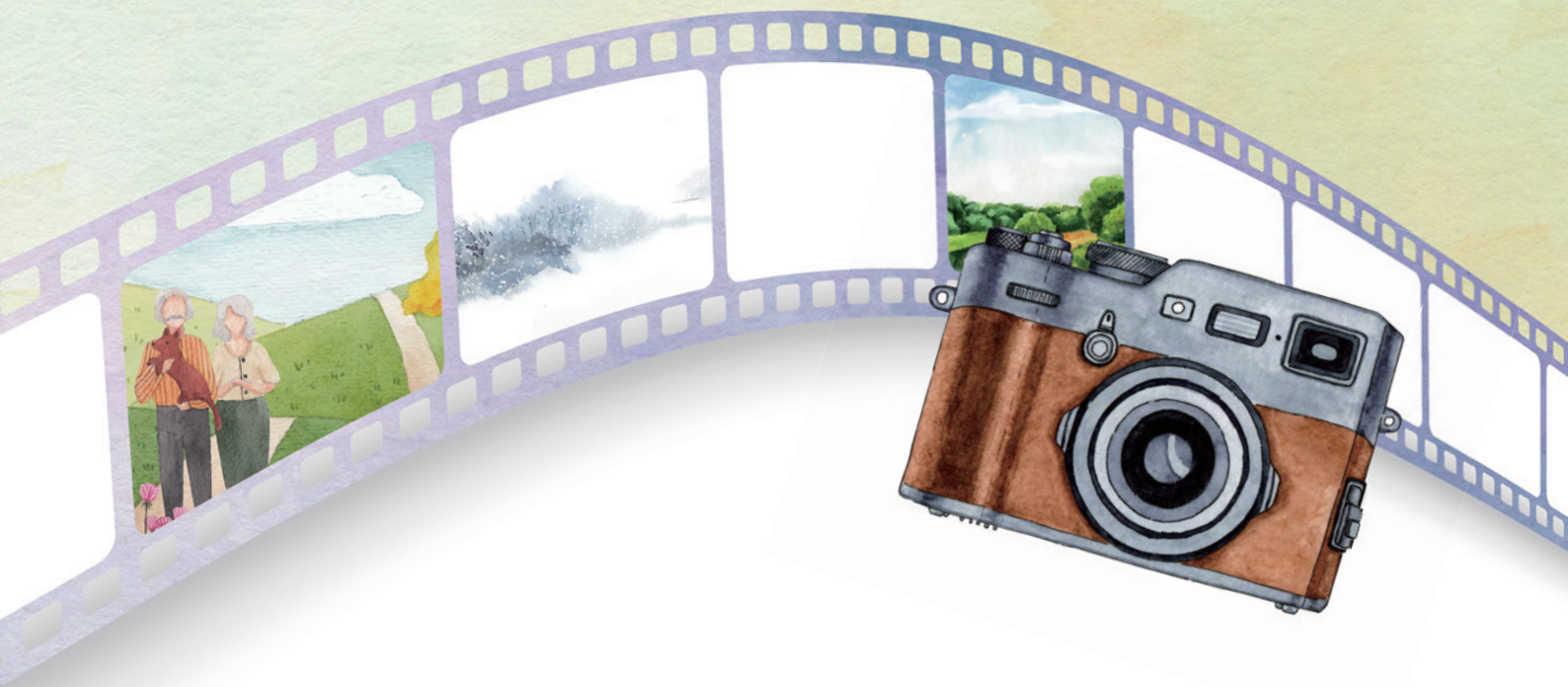
小驢



近日在家中清理舊物件之時，偶然發現一部已故親人留下來的照相機，裡面還裝有一卷接近二十年的舊菲林。這好像進入了時光隧道，把我帶回二三十年前的生活經歷。

我們在不知不覺間活在一個即興及急促的生活節奏裡，急不及待地隨從自己的私慾而行；為求達到目的而不惜付上一切代價；凡事以目標為本，卻不珍惜過程中所經歷的一切。當中所相遇的人容易被矮化為一種生活工具，只在意能否有助自己成功路上之進程，談不上真正的彼此認識了解，愛與關懷更是遙不可及。





我小心謹慎地拿著那古舊的照相機，彷彿與那逝去的親人深深結連。每天帶著它上街，就在生活日常中好好細味每一片段，停留於當下，更深地認識所經歷的人和事，珍惜每一次按下快門的感受，心中沒有偉大藝術創作的想像，亦沒有重大歷史事件記載的宏願，只希望把此刻內心的感受沉澱於相片之中，作為生活記憶之點滴。

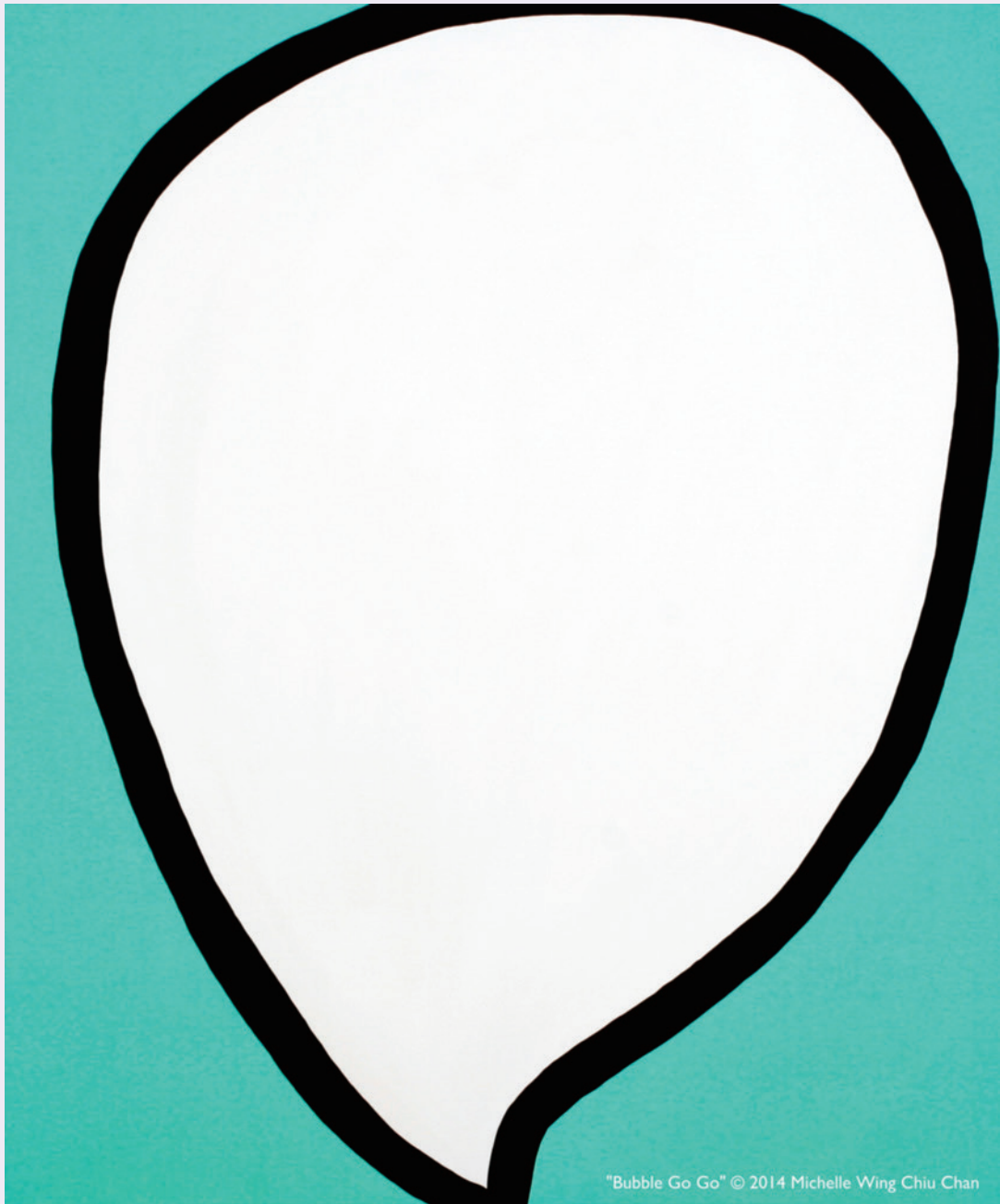
菲林拍攝教懂我學習安靜等候，從按下快門一刻開始便是進入那未知的旅程。那珍貴的一刻能否重現於相片上，可會令人憂心戚戚，攝影知識和技巧總不能完全消除這不安感，一張菲林相片之成像實在受制於很多不能確定的因素。正如知識、財富、健康和權力總不能確保我們有美好豐盛的人生。然而，在等候菲林沖曬成像的時間，亦可以充滿期盼地靜候那美好景象之重現，這可算是「即食文化」的另一種生活取態。

「始終這卷舊菲林已過期十多年了，一般都不能正常曝光，希望當中沒有很重要的記錄吧！」店員親切地打開話題。我接過底片，發現全都是沒有

成像的。我微笑回應：「不要緊，只是一些生活日常的片段，我自己也忘記了拍下了甚麼！」他進一步安慰道：「拍攝菲林相片，往往便是這樣患得患失，即使是老師父亦不能百分百肯定，可能這正是菲林攝影迷人之處。正如人生，你以為已經算盡一切，但事情結果往往是強差人意，所以平常心過活便好了。」我堅定地接著：「對啊，人算不得甚麼，一切都是天父所掌管。」

我手拿著那空空的底片離開店舖，沒有絲毫的失落感，相反地使我在信心上有更深的反思。那店員提醒我，生活的常規不正是這樣嗎？即使是在信仰經歷上，有多少次是上帝完全應允我們祈禱所定的要求？又有多少次在默觀中遇見上帝的臨在？回顧過去的經驗，在心理層面可算是失望居多。但這是否代表上帝便是不在場並離棄了我們？在上帝看似沉默的時刻，我們更要操練忍耐和信心，不在於要達成自己的目標，而是學習全然交托，安靜等候上帝的恩典，此刻可感到上帝的愛其實一直充滿在這世間。

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。



Bubble Go Go, 2014  
Acrylic on canvas  
120 x 100 cm

## 說話 泡泡

面對著自己的內心，或我們所關心的人，心中百感交集。有很多不同的想法和感受可能想要表達，但尚未有機會或合適時機，又或不知道如何去表達。

停一停，想一想，感受一下身體的內在智慧，您心中的「說話泡泡」其實是怎麼樣的？有多大？內容是甚麼？這個「說話泡泡」又想以甚麼模式或方法去表達自己？