



本期內容

編者的話 疫中同行	1
特稿 焦慮、掌控、接納	2-3
暢談心理學 渡疫有道—— 逆境中如何心存希望、樂觀而活	4-7
靜心靈思 那天再重聚？	8-9
育兒路 意念	10
特稿 完美陷阱	11
瞬間看心理 SPRING HAS COME!	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 陳華發醫生
康貴華醫生 馬燕盈醫生 盧德臨醫生
何定邦醫生 楊明康醫生 陳慧端醫生
張鴻堅醫生 鄭保強醫生 鍾維壽醫生

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 崔偉邦先生 郭麗芳女士
陳穎昭博士 歐靜思女士 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

第三十九期通訊編輯小組

督印：李詠茜博士
編委：譚日新博士
吳張秀美女士
許丘加莉女士



編者的話

譚日新博士

疫中同行

當你收到本通訊時，應該剛過了復活節，不知你今年在第五波疫情中是怎樣渡過，希望你和身邊的人一切安好！

執筆時是四月頭，疫情已有所回落，不少人已積極期盼社會早日恢復正常生活。最近有一個公佈，是關於在全球 53 個經濟體中疫情復原力的排名，挪威第一，香港最後。事實上，回看過去幾年，有人用創傷去形容香港所發生的事情。而研究創傷的專家發現，有些人在經歷創傷後，除了出現後遺症，也會經歷創傷後成長（Post-traumatic Growth）的可能，生命會發生積極的變化，可出現在五個領域中：

- (1) 「更享受人際和親密關係」（Closer Relationships）
- (2) 「發現新的可能性」（New Possibilities）
- (3) 「發掘更多個人潛能」（Personal Strength）
- (4) 「靈性頓悟」（Spiritual Development）
- (5) 「更懂得把握生命」（Greater Appreciation of Life）

研究指出，創傷後不同的人在五個領域都可能會出現不同程度的成長。我們可想想自己，在過去幾年於這些領域中有否成長，又或仍有改善的空間。

我們今期的文章，大多也是探討在疫情下如何好好活下去。余漫怡女士的特稿，提到疫情下不少人總覺得不安全，我們可學習如何從焦慮、掌控去到接納；筆者的專欄文章透過正向心理學的概念和基督教信仰，帶出在「逆境中如何心存希望、樂觀而活」；靜心靈思專欄的小驢，透過民歌「那天再重聚？」，從疫情中想到遠方的老朋友，去到認識真實的自己和慈愛的上帝；郭麗芳姑娘的專欄文章「意念」，透過水結晶實驗帶出人的意念和語言可對水產生影響，指出在困境中轉念可帶來正面的體驗；崔偉邦先生的特稿「完美陷阱」，提到人在追求卓越時要留心付出的代價，不要墮入完美主義的陷阱；陳穎昭博士繼續與我們分享她的心靈畫作，今期的主題是「Spring has come」，帶出春回大地的盼望。

在我們剛紀念完復活節的時候，深盼香港也可從疫情中死亡的陰霾，去到復活後的新生，社會能早日恢復正常生活，深盼這一天早日來臨，誠心所願。



焦慮、 掌控、 接納

余漫怡女士
心理輔導員

很久以前聽過一個故事，雖是虛構，卻讓我印象深刻。有一位登山者在一次攀登峭壁時遇上了雪崩。突如其來的崩塌讓他墜落懸崖，所幸他拉住安全繩，雖然懸空，卻沒有受傷。天黑了，在黑夜裏，岩石繼續崩塌，他一次次往下墜落，已不知往山谷墜下多深，只知死死抓緊安全繩。但在黑暗中有一個聲音，他覺得是上帝的聲音，對他說：「放手吧。」他卻堅決不放手。第二天早晨，救援隊趕到山谷，發現他吊在石壁上，凍死了。他仍緊緊抓住安全繩，但腳離開谷底地面不足半米。這個故事常讓我唏噓：緊緊抓住是不是一定最安全呢？

在疫情籠罩的香港，大家覺得很不安全。越不安全，人自然就要掌控：不停噴酒精、不停增加消毒措施等等。但越要掌控，越發現更多漏洞，越發焦慮。其實，焦慮早已是現代人的通病。早在 2017 年，《紐約時報》的一篇文章已經宣稱，焦慮症代替抑鬱症，成為了美國人情緒病的主流。根據「2021 年全港精神健康指數」調查，23.5% 的受訪者有焦慮症的症狀，高於有抑鬱症症狀的比例（後者為 18.6%）。

筆者在心理治療中曾接觸過不少焦慮症的求助者。我也常常問：現代社會出了什麼問題，以致人越來越焦慮呢？這個問題很複雜，絕不是單一因素造成。但我發現，現代人追求掌控、崇尚完美的精神很可能扮演了相當的角色。

在工業化的現代社會，「人定勝天」的自信成為主流文化，覺得一切能掌控是理所當然。中國人的進取精神又格外強烈，崇尚拼搏、奮鬥。當人越努力於某個目標，往往會增加了追求完美的傾向，無論是一個致力於培養孩子的母親，一位追求好身材的少女，還是一個備考中學文憑試（DSE）的學生。大部分美少女都會發現，她們越追求苗條的曲線，每次照鏡子時就會看見更多的肥肉，於是更加焦慮。而人在不完美抗爭之中，會想致力於完全掌控，把越來越多人推向焦慮的邊緣。但難道要接納這些限制、缺陷嗎？不，現代人把「接納」等同於頹廢、消極、躺平，所以嗤之以鼻。

近年來有一種新興的心理療法，名叫接納與承諾療法 (Acceptance and Commitment Therapy; ACT)。這種療法的精髓可以用一個小故事來描繪。我們每個人都像一個巴士司機，載著一批乘客往某個目的地。但中途上來了幾個很麻煩的乘客，他們大叫大嚷，要我們改變路線去另一地點，並且堅持不下車。這個司機可以與他們糾纏、要趕走他們，也可以對他們置之不理，專心開車，繼續往既定的目的地。後者就是 ACT 所倡導的：接納這些「問題」、缺陷，不需要對它們過度反應，只需看清人生的大方向並專注前行便可。

這種療法鼓勵人去接納難以改變的處境 (例如疫情)、個人的基本特質 (例如智力水平)、和某些強烈的情緒感受 (例如哀痛、痛楚)。因為越是要去掌控、改變它們，我們反而更多被它們掌控。我們越能接納現實，眼光就越超越、全面，也能善用我們所擁有的。俗語說，退一步海闊天空，正合此意。

不接納有很多表現方式。例如一位太太不停抱怨、挑剔丈夫工資低，可能是不能接納丈夫甘於平凡的性格，極力想改造他；一位媽媽常常擔憂孩子考不上名牌大學，看見他拖延功課就過度反應，可能是不能接納孩子的人生有不確定性；一位美術學生在交一份作品前通宵作最後的潤色，可能是不能接納自己有不完美；一位五十歲男士發現身體出現了慢性疼痛，就如臨大敵，過度求醫，可能是不能接納身體會衰退。以上四個尋求掌控的例子，從某個角度看來都是「進取」的，但他們的執著很可能不會帶來實質的改變，只會讓自己和身邊的人更焦慮。

研究顯示，女性患焦慮症的機率遠高於男性，甚至是後者的兩倍。筆者有時想，這會不會跟女性更關心他人、待人接物更細心有關呢？掌控的出發點常常是好意。例如媽媽愛錫兒女，極力要保護他們不受到任何傷害、虧損，這是好意。但凡事物極必反。人的好意、努力也很容易過火，成為了掌控。

接納不是容易的，它需要信心。愛掌控的人常有災難化思維，深信「不立即改變，後果不堪設想。」例如媽媽看見孩子拖延功課，腦海裏可能已經出現他名落孫山的畫面。災難化帶來的恐懼摧毀了媽媽對孩子的信心，不相信孩子有自我調節的能力。即使這位媽媽是有信仰的人，相信孩子的前途在上主的手中，在那刻的恐懼中，她這份信心也完全拋諸腦後了。人越是努力，就越有一種錯覺：沒有他/她的努力，地球就會停止轉動了。

接納也需要恩典。掌控的人往往定睛在半個杯子空了，而看不到另一半是滿的。恩典則說：「我看見你的不完美，你的錯誤，但你的美好同樣真實」。但願煩惱的少女，能學會欣賞自己的身體，它雖然不是最精緻，但自然往往煥發出青春的魅力！而因焦慮而傷害過孩子的媽媽，現在若能原諒自己，向孩子道歉，反而可以帶來最大的醫治。

接納並不是躺平、消極。適時的接納停止了無意義的糾纏，往前走，善用有限的資源。有人接納疫情帶來的限制，充分利用在家的時間讓自己的廚藝升級；有人接納自己的孩子天性靦腆內向，培養她/他走出適合內向型人格的道路。

總結以上，積極、努力是重要的美德，但過火時容易變成掌控。人需認清自己的有限，分辨在何時需要放手。否則，可能像文章開頭的那個小故事，因掌控帶來更大的傷害。在這個焦慮的世代，我們也許需要多一份順其自然，留有餘地，允許自己也允許別人犯錯。

筆者一直很喜歡一段古老的禱文，又稱為「寧靜的禱文」(Serenity Prayer)。甚願我們都擁有這份智慧！

「上主，求你賜我寧靜，
去接納我所不能改變的；
求你賜我勇氣，去改變我能改變的；
求你賜我智慧，去分辨兩者。」



渡疫有道

譚日新博士
臨床心理學家

4

根據年初的一些民意調查顯示，香港人在今年沒有新年願望的比率升高了。事實上，香港人自2020年農曆新年開始，已抗疫兩年多了，自去年第四波之後，有一段時間本地個案能「清零」，亦開始了疫苗接種計劃，疫情完結好像有一點曙光，誰不知2022年初第五波疫情大爆發，執筆時是三月中，疫情已去到每日數萬宗，每天也有過百人因疫情離世，有專家估計現已有過百萬人染疫，因有人瘋搶食物及日用品，有些超市亦已開始限購。眼看市面上不少食肆或店舖已暫停營業，不少工人頓時失業，中小學也陸續放特別假期，不少市民也響應政府呼籲在家抗疫，市面特別在晚上真的感到一片寂靜，不少人說在香港生活數十年也從未見過這樣的景況，感到好像活在一個大逆境中，看不到將來。本文嘗試與大家一起探討如何在這樣的逆境中，仍可心存希望和樂觀而活。

問卷調查—你有希望嗎？

我們先從以下問卷 (Herth, 1992) 了解一下自己，可在下列句子給予分數：

1分——非常不同意； 3分——同意；
2分——不同意； 4分——非常同意

- _____ 我對生活有積極的看法
- _____ 我對生活有目前和未來的計劃
- _____ 我不覺得自己非常孤單
- _____ 在生命的黑暗時期，我仍然有信心
- _____ 我的信仰能給我安慰和寄託
- _____ 我對自己的未來不感到害怕
- _____ 我會回憶過去一些快樂、美好時光
- _____ 我內心有一種很強的力量支持我活下去
- _____ 我能給予和接受別人的愛與關懷
- _____ 我有自己的生活目標
- _____ 我相信自己每天都有發展的潛力
- _____ 我覺得生活有價值、有意義、過得很實在

計分方法：把所有題目分數相加得到總分 (12-48分)，分數愈高，代表希望程度愈高。

- 29分或以下表示「希望感」較弱；
- 31分或以上表示「希望感」較強 (陸亮，2020)。

希望理論

不知你在以上問卷得到的分數是否滿意？事實上，不少人想到希望大多是聯想到一種感覺，特別是對前景是否感到開心或樂觀等。我們不要小看缺

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，從而更了解自己和別人，在關係和工作上有所提昇。

逆境中如何心存希望、樂觀而活

乏希望的重要性，因嚴重缺乏的話，我們可以形成絕望心態 (hoplessness)，這與抑鬱、甚至自殺傾向很有關係。而根據正向心理學家斯奈德 (Charles Richard Snyder, 1994) 的希望理論 (Hope Theory)，「希望」被定義為「人們對於達成理想目標所抱持的正向知覺」，由三個相關的部分組成：

1) 具有目標導向的思想 (Goal-oriented Thoughts)

意即表示我們在思想上應先定立一些人生目標及方向。

例如：想三年內結婚、
兩年內升職、
幫助孩子明年考琴試、
一年讀完一次聖經或
希望在疫情中能平安渡過等。

2) 制定實現目標的策略 (Strategies to Achieve Goals)

當我們定了以上的目標，便要制定具體的策略去實現。

例如：三年內如果想結婚要儲錢、
兩年內希望升職便要改善自己的弱點及提

升工作表現、
孩子明年考琴試要幫助他們定立具體日程表作出恆常練習、
一年讀完一次聖經需要有系統去每天實行讀經計劃、
希望在疫情中能平安渡過需要做足各方面的防禦措施及接種疫苗。

3) 提升動力去實現目標 (Expending Effort to Achieve Goals)

要想出不同方法去提升自己的動力以達致以上的目標，當中最好不要孤軍作戰，要有同行者。

例如：為自己、伴侶、孩子或家人的目標制定獎勵機制、
彼此多互相鼓勵、
有挫折一起面對、
在實踐當中遇到甚麼困難不時要檢討、
形成一種「不到黃河心不死」的決心。

反思：你可以為自己或身邊的人想到有什麼想實踐的目標嗎？

你以往定了的計劃，容易實行出來嗎？
可檢討一下過去能實踐成功及不成功的經驗，看看可否歸納出能提升自己實踐的策略。

故根據斯奈德的理論，充滿希望感的思考，意味著相信自己能找到邁向理想目標的途徑，並且能激勵自己有動力去實踐。假如我們對自己實現這些目標的信念愈強，便會令自己產生更多的希望感，而不只有一種抱怨、對前路茫無頭緒及「等運到」的感覺。有人會覺得，雖然訂立了以上的具體目標，但總有千百樣原因不想或不能去完成，例如因顧及太多事情無暇兼顧及感到疲倦，又或定立的目標太高，現實上很難達到等等。

在此，我們可回想過去的人生經驗，想追求的長遠及有意義的目標，往往都不是一蹴而就，這好像從小到大讀書，是需要按部就班、有策略、有目標，才能在公開試中考取理想成績。我們有這份決心，達到這些目標嗎？假如沒有，應好好為自己定立，以致五年或十年後回望時，不致後悔，感到虛渡了時間。而定立具體目標後能為自己增強對前路的希望，每天起來也知道為什麼而活，能為目標奮鬥。

樂觀心態

在西方有一句諺語，據說是邱吉爾的名句：「悲觀者在每個機會裡看到困難，樂觀者在每個困難裡看到機會。」(A pessimist sees the difficulty in every opportunity; an optimist sees the opportunity in every difficulty)。

正向心理學指出，樂觀 (optimism) 不是一種感覺，而是一種歸因模式，即我們以特定的模式去解釋事件發生的原因，特別是解釋失敗或成功事件 (Seligman, 1991)。有研究 (例如：Rashid & Seligman, 2018) 指出，身處逆境時，樂觀者比較少以「長嗟短嘆」和「坐困愁城」的心境去面對事情。相反，他們較懂得用積極心態去採取必要的措施，扭轉逆勢中帶來的困境，從而尋找出路。

筆者曾在 34 期的通訊提出對樂觀的概念，但在現今疫情嚴峻的情況中，想再一次把這個重要的觀念帶出來與大家分享，讓我們反思自己是傾向樂觀？還是悲觀？以下有一些例子可讓我們更了解自己。

在面對順利事情的例子：「疫情後已一年無做工，我今次見工表現很好。」

樂觀者對自己的評價會有：

- 我一向很會面試
(歸因：永久及普遍的因素)
- 因為我有豐富的相關工作經驗
(歸因：「因為我」的因素)

悲觀者對自己的評價會有：

- 我只是今次表現得有自信
(歸因：暫時及特定的因素)
- 幸好我遇到一個要求不高的老闆，其他應徵者水準一般 (歸因：外在因素)

在面對不幸事情的例子：「疫情下在家照顧孩子已令我感到筋疲力竭！」

悲觀者對自己的評價會有：

- 我從來在任何事也沒放鬆自己
(歸因：永久及普遍的因素)
- 因為我一直在工作和家庭也很忙
(歸因：「因為我」的因素)

樂觀者對自己的評價會有：

- 我這個月實在太忙了
(歸因：暫時及特定的因素)
- 年老父母最近病情嚴重及子女考試，很忙，沒好好休息 (歸因：外在因素)

從以上例子，我們可看出樂觀者和悲觀者的歸因模式如下：

	樂觀者	悲觀者
看順利事情	永久性、 普遍性、 「因為我」	暫時的、 特定的、 外在因素
看不幸事情	暫時的、 特定的、 外在因素	永久性、 普遍性、 「因為我」



當然有人會問，縱使我知道了自己的悲觀傾向，要實踐改變好像不是那麼容易，或許我們可先從日常生活例子試試。例如「我最近因疫情被解僱了」，假如我們相信都是我的問題（「因為我」的因素），可能長時間也找不到工作了（永久及普遍的因素）；我們可回想這是整個社會的問題（外在因素），疫情回落後經濟便會復甦，工作機會便會多了（暫時及特定的因素）。或許我們在開始察覺自己的歸因傾向時，一時間不容易發現自己的悲觀傾向，可叫身邊信任的人提醒自己開始，相信慢慢可以逐漸改變。

培育樂觀與希望從童年開始

雖然我們相信作為成人的我們，可以培育樂觀和希望的傾向去面對人生的逆境，但假如我們從小學習，便可用更積極的心態面對人生日後的種種逆境，因我們知道童年的經驗往往可影響我們一生，而其中父母的角色對培育兒童的希望感尤其重要。發展心理學大師艾力遜 (Erik Erikson) 指出，嬰兒第一個要面對的心理社會危機 (psychosocial crisis)，就是信任與不信任 (trust vs. mistrust)，成功化解這個危機的幼兒，能發展出一種希望感，並相信這個世界是可信任的。故艾力遜建議父母用一個敏銳、願意回應和一致的教養行為去照顧孩子，可為他們帶來更多的希望感 (Sigelman & Rider, 2018)。另一方面，正向心理學大師 Seligman (1991) 亦指出，父母對培育兒童建立樂觀的傾向極其重要，特別是以下三個因素：母親自己的樂觀程度、成人的批評及兒童遇到的生命危機。當中尤其以成人的批評，對兒童的樂觀感會起決定性作用。如以上的歸因理論提及，假如兒童接收到父母用嚴厲的方式去批評他們的行為是「永久的」和「普遍的」，這會形成他們理解自己行為的成因較傾向悲觀。相反，如果父母能用「暫時的」及「特定的」歸因去理解，會令兒童相信問題是可解決和短暫的，長大後較能用尋求解決問題的對應方式、願意尋求別人的幫助及能看到事情的正面部分，形成較樂觀的傾向。

基督教信仰中的盼望與喜樂

最後，我想分享基督教信仰當中對希望和樂觀的兩個相關觀念，就是盼望和喜樂。在新舊約聖經中，盼望是一個很重要的主題，例如詩篇（如 119:116; 146:5）經常提到，詩人如何在絕望和危險的處境中，倚靠上帝成為他們面對逆境的最高盼望。而新約聖經特別提到，耶穌基督的復活和再來是信徒的最大的盼望，信徒在患難的處境中怎樣培育出更多美好的品格，就如羅馬書第 5 章 3-5 節指出，「就是在患難中、也是歡歡喜喜的，因為知道患難

生忍耐，忍耐生老練，老練生盼望，盼望不至於羞恥，因為所賜給我們的聖靈、將神的愛澆灌在我們心裡。」

另一方面，也有不少聖經經文提及喜樂的重要性，例如舊約箴言 17:22 談及「喜樂的心乃是良藥，憂傷的靈使骨枯乾。」尼希米記 8:10「因靠耶和華而得的喜樂是你們的力量。」新約腓立比書第 4 章 4-7 節，亦提到「你們要在主裡常常喜樂，我再說，你們要喜樂……你們不要為任何事憂慮，而要凡事藉著禱告、祈求和感恩，讓神知道你們的請求。這樣，神那超乎任何人所能理解的平安，就會在基督耶穌裡保守你們的心思意念。」

當閱讀這些經文時，我不禁問自己，現今我們身處在香港這樣的逆境中，可以為到甚麼歡呼呢？我是否在患難中產生了堅忍的品格？能否從而產生出盼望？我要怎樣才可以帶著一個喜樂的心態面對種種的艱難？我在禱告、祈求和感恩這些方面下的功夫是否足夠？我有否經歷神那超乎任何人所能理解的平安？這對作為基督徒的我，自覺仍有很多地方需要學習和體會。另一方面，以下這首歌的音樂和歌詞再一次提醒我上帝的屬性，令我在極大困難的處境中能知道我依靠著誰，與大家分享。

Way Maker

“You are Way Maker, Miracle Worker, Promise Keeper
Light in the darkness
My God, that is who You are...
Even when I don't see it, You're working
Even when I don't feel it, You're working
You never stop, You never stop working...”

參考資料：

- 1 Herth, K.A. (1992). Abbreviated instrument to measure hope: Development and psychometric evaluation. *Journal of Advanced Nursing*, 17, 1251-1259.
- 2 Rashid, T., & Seligman, M. E. (2018). *Positive psychotherapy: Clinician manual*. New York, NY: Oxford University Press.
- 3 Seligman, M. E. (1991). *Learned optimism*. New York: Knopf.
- 4 Sigelman, C. K., & Rider, E. A. (2018). *Life-span human development, 9th Edition*. Australia: Cengage Learning.
- 5 Snyder, C. R. (1994). *The psychology of hope: You can get there from here*. New York: Free Press.
- 6 陸亮。(2020)。《全人健康實踐手冊》。出版社：那打素全人健康持續進修學院。

那天再



8

小驢

筆者所工作的機構因著疫情嚴峻的關係，只能提供有限度的服務，故多了很多時間和空間讓自己停頓下來。

在這沉悶而憂心的日子，不時從社交媒體傳來老朋友的慰問，令我喜出望外。很多都是自小認識的同窗及教會青年團契的弟兄姊妹，真的很多年沒有見面了，但那份濃厚的親切感從沒有減退。在言談中，大家能清楚記起過往的生活趣事，每個人的性格和喜好，好像活現於眼前，重溫昔日美好的時光。

表面上是一班老朋友歡欣地久別重逢，但心裡總感到一份隔膜，彼此好像很陌生，所剩下的只是一些零碎的記憶。不竟大家已闊別好幾十年，各人有著不同的人生方向和際遇，同樣被這功利的社會

所同化。還記得那些年流行的一首城市民歌「那天再重聚？」，依稀記起當中幾句歌詞：『念當初歡聚於一起，笑說心裏大志，但今天相聚數一番，要哭也無淚。在匆匆趕又匆匆追，永遠不說後退，讓身邊生活苦相迫，競爭令人累……』。當年被歌的旋律和意境所吸引，只能憑想像來體會當中的訊息，今天重聽別有一番風味！

在匆匆追趕的生活中，不知不覺間已被這世界所熏陶，忘記了起初的本我。偶爾凝望著鏡中的自己，彷彿好像遇見一位老朋友，既親切但又陌生！腦海中閃過「我是誰？」三個字，但很快便有意識地把它牢牢地關起來，好像要刻意約束着一個小朋友，恐怕他在五光十色的成人世界裡搗蛋！沒有他的騷擾，一切生活便可以如斯的平靜和順暢，能夠盡情配合這世界的步伐，越過大小高山，誓要達到

重聚？



自己所要的目標，但往往不能因此而得到真正的滿足！當轉身回望時，嚇然發現那遺忘了的小朋友瑟縮於一暗角。他沒有投訴、亦沒有討價還價，只懷著盼望重聚的心願，安靜地在等待。其實要真實地認識這位小朋友殊不容易，相信不是認知上的困難，而是內心願意與否。要從世俗生活裡持之以恆所扮演的角色，回歸被上帝精心創造的真實本相，當中可牽涉的犧牲是何等的大。選擇逃避是人之常情，但那種不安感時常湧現心頭。從「我是誰」到「我願意」，不是憑著意志和毅力便能成功，當中需要超越的心靈轉化。

信主多年，自問對上帝仍感到很陌生，皆因一直只是停留在信仰的概念層面，以頭腦思考上帝，卻沒有真實地以心相交。當我願意謙卑放下自己，好好安靜在主前，才深深感受到上帝的同在。其實上帝一直在身旁看顧著我，祂的目光從沒有離開過

我。祂默然地等待著，沒有埋怨，亦沒有催逼，只期盼著與我重聚的那一天！可惜過往我沒有認真理會祂的邀請，只顧沉醉於自己所追求的生活。每當事不如己意時，便會隨意埋怨上帝的冷酷和不在場。感謝上帝的恩典，使我的心靈有所轉化。今天禱告的時候，不再像以往般滔滔不絕地要求上帝有甚麼作為，亦不求問上帝我應作何事，只是單純地安歇在上帝的懷裡。好好珍惜此刻的重聚，沒有甚麼期望和要求，只有一種深厚關係的連繫。「我是上帝所愛的兒子」這個耳熟能詳的答案，如今顯得更為豐富和實在。

在艱難的日子，人總會有聚散之時，但仍然在等候著與我們重聚的，除了遠方的老朋友外，不要忘記真實的自己和慈愛的上帝。

意念

郭麗芳姑娘
心理輔導員

執筆之時，遠處籠罩著戰亂，近處籠罩著疫情。作為家長，更貼身的挑戰是小朋友提前放暑假。有人用「困獸鬥」來形容，非常貼切，實在是極大的困難！有家長每日與子女大聲吵鬧；有家長停一停、深呼吸；有家長嘗試多點擁抱、讚賞孩子；有家長訓練孩子獨立自主、做家務，各出其招！

困在家的某天，小女兒忽然氣定神閒地笑著發出「咕。。。咕。。。」的聲音。我嘗試模仿，望著她並重覆「咕。。。咕。。。」，她高興地抱著我，接著又伸出手臂上下擺動，一面扮小鳥飛，一面發出「咕。。。咕。。。」。我們一起扮演，彷彿置身平日行山路上，所見所聞又重入眼簾，重新聽見美妙的鳥兒叫聲，嗅到樹林中的清新氣息，看到山上寬闊的景色，感受到身體運動後的舒暢。人的想像力真神奇，帶領著我們重嚙上山的體驗，還讓我與孩子享受著滿有樂趣的互動。更難得的是，我們的身體透過扮小鳥來回做了運動。之後，我們也扮演不同的動物，學習昆蟲的爬行，魚類的游泳。真是滿有樂趣，帶動全身抖動的運動。

想起日本江本勝博士（Masaru Emoto）曾做過的水結晶實驗，嘗試去證明人的意念和語言會對水產

生影響。發出正面的意念，可以讓水結晶變得美麗；發出負面的意念，卻讓水結晶變得醜陋。在網上找了些有關「喜樂」、「愛」、「真理」、「和諧」、「憐憫」、「感謝」、「智慧」、「盼望」、「重金屬音樂」、「宰了你」及「你好蠢」等江本勝博士曾做過的水結晶實驗的圖片，可讓大家感受一下當中的意念。



求主賜各人屬天的盼望、智慧、平安與喜樂，讓我們每天有平靜安穩的心面對大小的挑戰。最近常想起：「凡是真實的、莊重的、公義的、純潔的、可羨慕的、高尚的，如果有什麼美德，如果有什麼可稱讚的，這些事你們就當思想」（聖經中文標準譯本，腓立比書 4:8）在困境中，若能轉念思想這些事，相信會帶給我們很不一樣，並且是正面的體驗。



完美陷阱

崔偉邦

臨床心理學家

你身邊有完美主義者嗎？

能夠被完美主義者服務，通常都是一件賞心樂事。完美主義者計劃周詳，每每都會考慮到最細緻的小節，例如餐桌的擺設、計劃出外旅行的行程表等，總是安排得妥妥當當的。但跟完美主義者一同生活或工作，卻很多時候都反會成為壓力的來源。因為無論你多努力，他總會發現你有「不足」。

對於完美主義者來說，有時真是有苦自己知，雖然想有更多時間陪家人，亦明白對同事、下屬寬容的重要。但當他看到那份字體不一致的文件、有錯別字的報告，或甚至領帶打得不對稱的時候，就會無名火起，忍不住怒氣。「我只是想把手頭上的工作做好，追求更卓越，不是天經地義嗎？」完美主義者心想。

追求卓越當然是高尚的情操，而完美地把工作做完更是無懈可擊。但是，完美和卓越並不相同。完美主義很容易讓我們忘記自己要付上的代價。完美主義者擅於為公司、別人制定預算，但卻會忽略了計算自己的代價。我曾經跟完美主義者一起制定財政預算，那份財政預算十分仔細，亦涵括了所有可能發生的情況，實在令我嘆為觀止。但是完美主義者很容易忘記計算自己和家人為了這份財政預算而付上的代價。正所謂「種瓜得瓜，種豆得豆」。如果在每件事情上都過分執著細節，賠上的就是跟

家人、朋友的相處時間，值得嗎？

完美主義的另外一個陷阱是令人失去優先次序，周而復始不能自拔。完美主義不會容許你只在某一件工作上完美，而是會引誘你把精力和時間投放去完善更多的事情，這包括一些無關痛癢的東西。例如當他/她檢查孩子的功課時，很多時不單檢查是否做齊、做對，也會留意到孩子那個字寫得不够好、筆劃連線直不直，結果功課做完又要擦，擦完又重做，沒完沒了。完美主義就是要讓人停不了，所以我們要學習優先次序的重要性。

了解自己為什麼追求完美是很重要的。很多人在追求完美的時候，會誤以為自己是追求卓越，但其實想深一層，是什麼驅使我們那麼努力呢？是一層層的焦慮？是怕自己比不上別人的恐懼？抑或是害怕失去身份地位？若你是因為帶著願景、熱誠，便要學習更多跟身邊人表達你的想法。成功的領袖不是把完美主義的期望加諸別人身上，反過來是讓同事主動參與。對工作有熱誠是很具有魅力的，你會發現同事會跟著你。相反，若你的完美追求是由焦慮和恐懼驅使的，會是一條很孤單的路。

最後，鼓勵大家，不要停止追求卓越，但切記留意追求卓越所付上的代價。不要墮入完美主義的陷阱，以致忽略生命中最重要東西。

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。



SPRING HAS COME!

Michelle Wing Chiu Chan
Cherry Blossoms, 2022
Digital Painting