

第五屆香港心靈健康研討會：  
「變、患、穩」與心靈健康

# 轉變中的成長要素

曾偉洪博士

香港理工大學 - 專業及持續教育學院講師

註冊社工、家事調解員

2021

這兩年的轉變...











**逾7成人失業或無工開半年**

**部分申綜援遭當局刁難**







疫境失業

無力買奶養活兩兒

26歲單親媽浴室上吊輕生





# 獨留港長者求助增 情緒困擾有輕生想法



2021年8月2日 · 2 分鐘文章





# 長者安居協會表示 ...

- 今年上半年，關於長者因子女移民而感情緒困擾的情況增加，情況不能輕視。
- 共接獲92宗涉及移民的求助個案，當中有約20宗為情緒困擾求助，需轉介社工跟進。
- 求助者平均年齡80歲，有近6成為獨居長者，年紀最大的求助者有97歲。
- 有八旬婆婆致電求助時表現低落，兒子一家三口決定移民，她與一手湊大的孫子關係很好，感到不捨。兒子一家雖未有具體離開日期，她已感到空虛及不習慣，而婆婆原本已有情緒病，不過身體無大礙，平常獨居生活，但親人移民一事使她深感憂慮，認為被家人拋棄而感到無奈，也對子女產生怨言，擔心未能照顧自己，甚至有輕生想法。





港大：經歷社運疫情

36%人抑鬱兼創傷後遺



# 一個臨床輔導個案

- ① 一家四口
- ② 陳先生45歲，太太43歲，一仔(16歲)一女(14)
- ③ 陳先生從事飲食業，因疫情原因導致開工不足、收入也大減。陳太太也從事服務業，也是開工不足。
- ④ 由於家中經濟緊張，兩夫婦關係也變得非常焦慮。兩夫婦也因為日常的經濟原因彼此埋怨。
- ⑤ 太太認為先生未能給予足夠的開支而埋怨先生，陳先生被太太日日夜夜埋怨也感到自己很內疚，很委屈，覺得自己好像做錯了什麼。
- ⑥ 兩夫婦關係緊張，時常見到子女在家裏日夜顛倒，也不其然用悔氣說話埋怨子女不用功讀書。
- ⑦ 媽媽非常緊張家中的清潔，時常要求子女必須跟進媽媽的清潔方法，子女也開始厭煩父母的說話，也變得非常焦慮，不願意出街，因為害怕出街後感染細菌。



A grayscale photograph of a suspension bridge, viewed from a low angle looking down the length of the bridge. The bridge is shrouded in a thick, white fog that obscures the background and the horizon. The suspension cables and the wooden deck of the bridge are visible, leading the eye towards the center of the frame. The overall mood is mysterious and uncertain.

# 不確定性

---





# 執著

---

對自己  
對別人  
對世界

---

I HATE  
MYSELF

---

怨恨自己



I HATE YOU

怨恨別人



H A T E

怨恨世界



A photograph of wooden blocks arranged to spell the year 2021. The blocks are light-colored wood with black numbers. The '202' part is on a single row, while the '1' is on a second row stacked on top of the '0' block. The background is a plain, light-colored wall.

2021

這兩年的轉變中  
- 成長要素...

# 被捆綁的自我

(Trapped Self)

- 充斥負面情緒
- 負面/破壞性思維
- 缺乏自我評價/自尊感低
- 缺乏人生方向
- 認為被操控 / 被束縛

饒恕

促進饒恕因素

# 被釋放的自我

(Liberated Self)

- 平靜的內心
- 積極/健康的思維
- 平衡的自我評價/自尊感
- 平衡的生活/人際關係
- 生活盼望 / 目的
- 有自主性





# 寬恕就是愛

---

對自己  
對別人  
對世界

# 寬恕- 是?

一種選擇的生活態度





# 寬恕- 是?



一個過程

# 寬恕- 是?

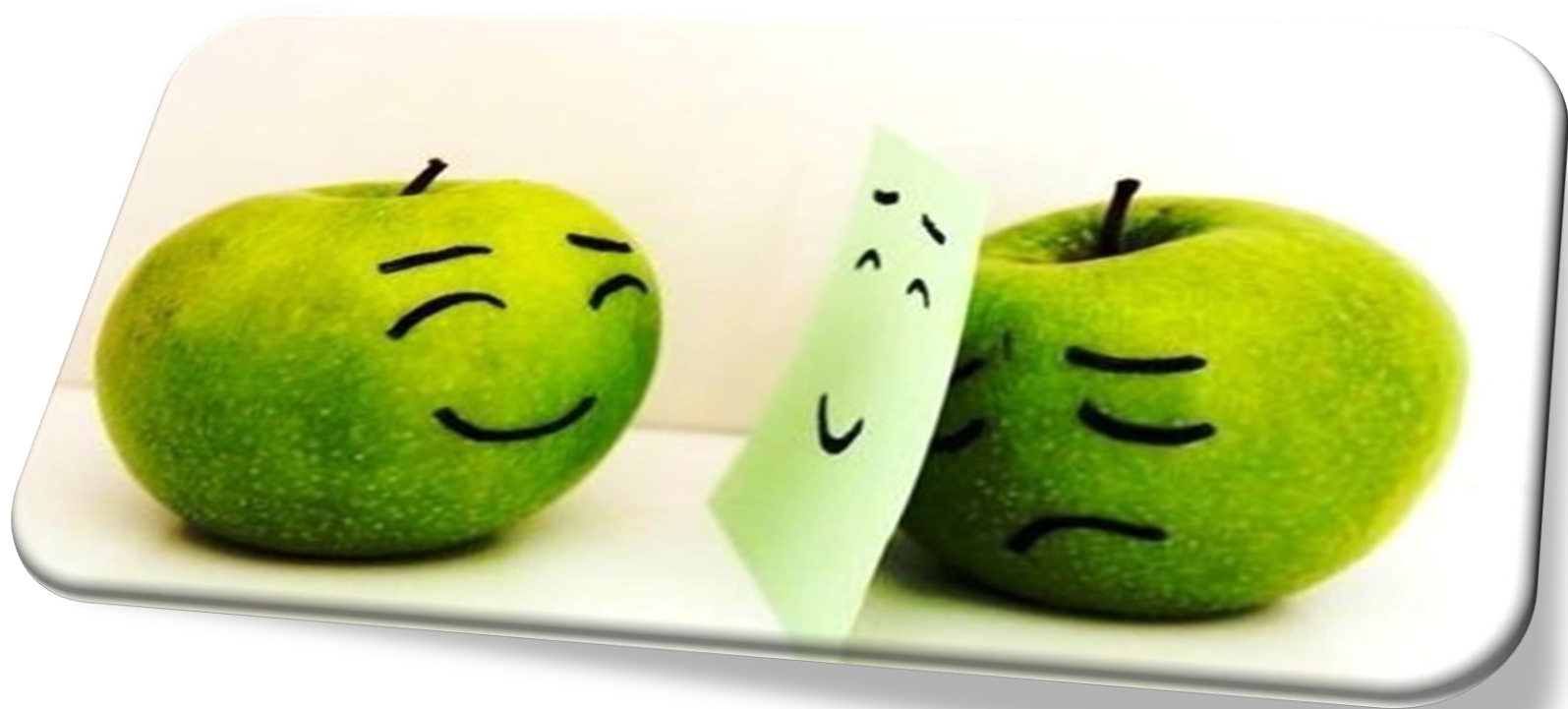


**勇敢面對所受傷害  
及恐懼**



# 寬恕- 是?

對付及釋放  
憤怒和怨恨



# 寬恕- 是?



對付沉溺及自憐



# 寬恕- 是?

停止追討



# 寬恕- 是?

對傷害重新詮釋及理解  
(New Sense Making)





# 寬恕- 是?

釋放出來





## 1) 承認傷害及恐懼

---

- 確認自己在恐懼
- 假裝是沒有意義的
- 要敢於說出自己的恐懼
- 允許自己可以害怕的自由





## 2) 了解自己渴望的是愛

---

- 完美是不存在的
- 生活不會按照我們想要的方式進行
- 發生的一切是告訴我們真正的渴望其實是愛



### 3) 放下自我批判與內疚

- 發現我攻擊的對像不是別人，正是自己
- 我攻擊你時我會內疚，我攻擊你時我就是在為自己定罪
- 攻擊一再重複出現，自我批判就越加強烈



## 4) 收回投射

- 我渴望的愛不能靠你來給
- 我有自由，往內心尋找愛，不是向外
- 自我肯定，外在的環境不會一直如我所願





# acceptance

## 5) 接納自己及待人如己

---

- 接納自己的現狀 (即是你正面臨很多困難)
- 接納別人的現狀 (他們無需你的認可，你也無需他們的認可，沒有誰對誰錯)。
- 接納你目前的生活現狀 (所有你認為完美與不完美世也是相對及轉變的)





## 6) 做自己的主人

- 做自己的主人 (不是替別人作主，也是不讓別人替你作主)
- 每個人都有選擇的自由
- 每個人都要為自己的選擇而負責
- 我的自主權與你的自主權是平等的


能寬恕的人會  
變成怎樣的人?  
(Re-authoring  
your stories)

<https://www.youtube.com/watch?v=1VUCK2MZty4>

## 被釋放的自我 (Liberated Self)

- 平靜的內心
- 積極/健康的思維
- 平衡的自我評價/自尊感
- 平衡的生活/人際關係
- 生活盼望 / 目的
- 有自主性





將轉化寬恕的人生故事分享出去  
(Thickening your life stories)

