

主辦  
機構



香港忠僕事奉中心  
H.K. Doulos Ministry Centre

協辦  
機構



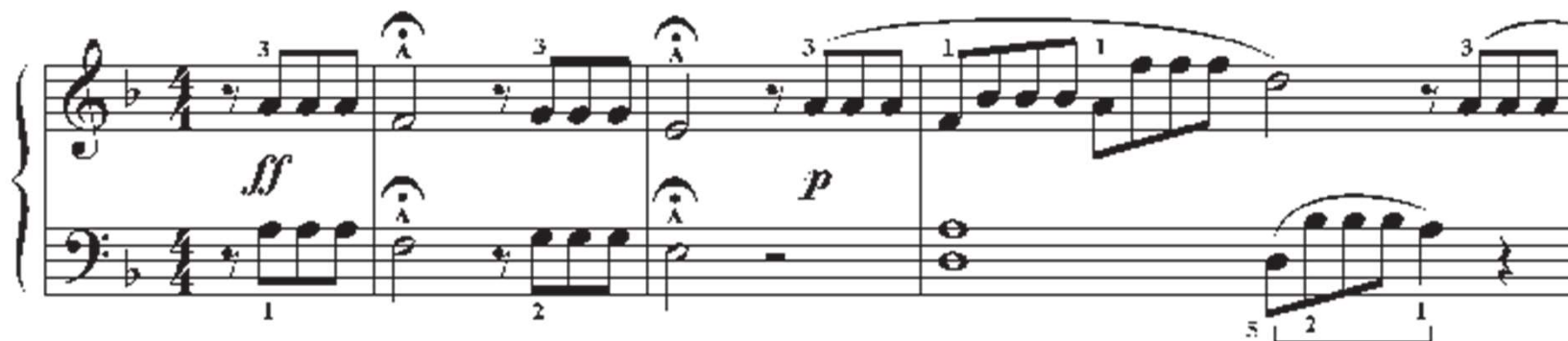
# 第五屆香港心靈健康研討會 “變、患、穩”與心靈健康

## 人生交響曲的四個樂章

羅澤全先生

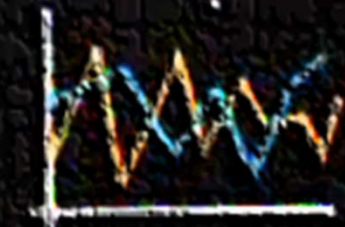
臨床心理學家

建道神學院客席講師





# VUCA



VOLATILITY

易變性



UNCERTAINTY

不確定性



COMPLEXITY

複雜性



AMBIGUITY

模糊性





**卡繆 《薛西弗斯的神話》** 薛西弗斯得罪眾神，眾神懲罰他不停地推著一塊巨石上山，到了山頂石又滾落下來，眾神認為沒有比徒勞無功、沒有希望的勞動更可怕的懲罰了。



我

你

動

靜

# 人生階段的困境

1. 自從父母離婚後，我在親人家裏寄居，我感到被冷落、被遺棄及孤單，我不知如何走下去。
2. 當對讀書沒有興趣，也沒有好朋友，放學回家後我會看電視及視頻，讓自己不會胡思亂想。
3. 當我表達自己脆弱的地方時，我很害怕受到傷害，於是不得不防範，好像每個人都是敵人。
4. 我自少十分留意甚他人對我的看法，努力做到別人期望的我，我甚至不知道自己想做什麼。
5. 我感到與別人有隔膜，我常被上班的煩惱、辦公室政治、忙碌的生活煩擾，其實我很孤單。
6. 我退休後身體狀況大不如前，家人不太體諒我對健康的擔心，不斷提醒我以平常心看待。

# 存在的意識

- 生命有限，時間無多
- 我要選擇做最重要的事
- 人生意義是要尋找的
- 空虛感、孤獨感、意義的失落感及死亡的焦慮感是人生的常態



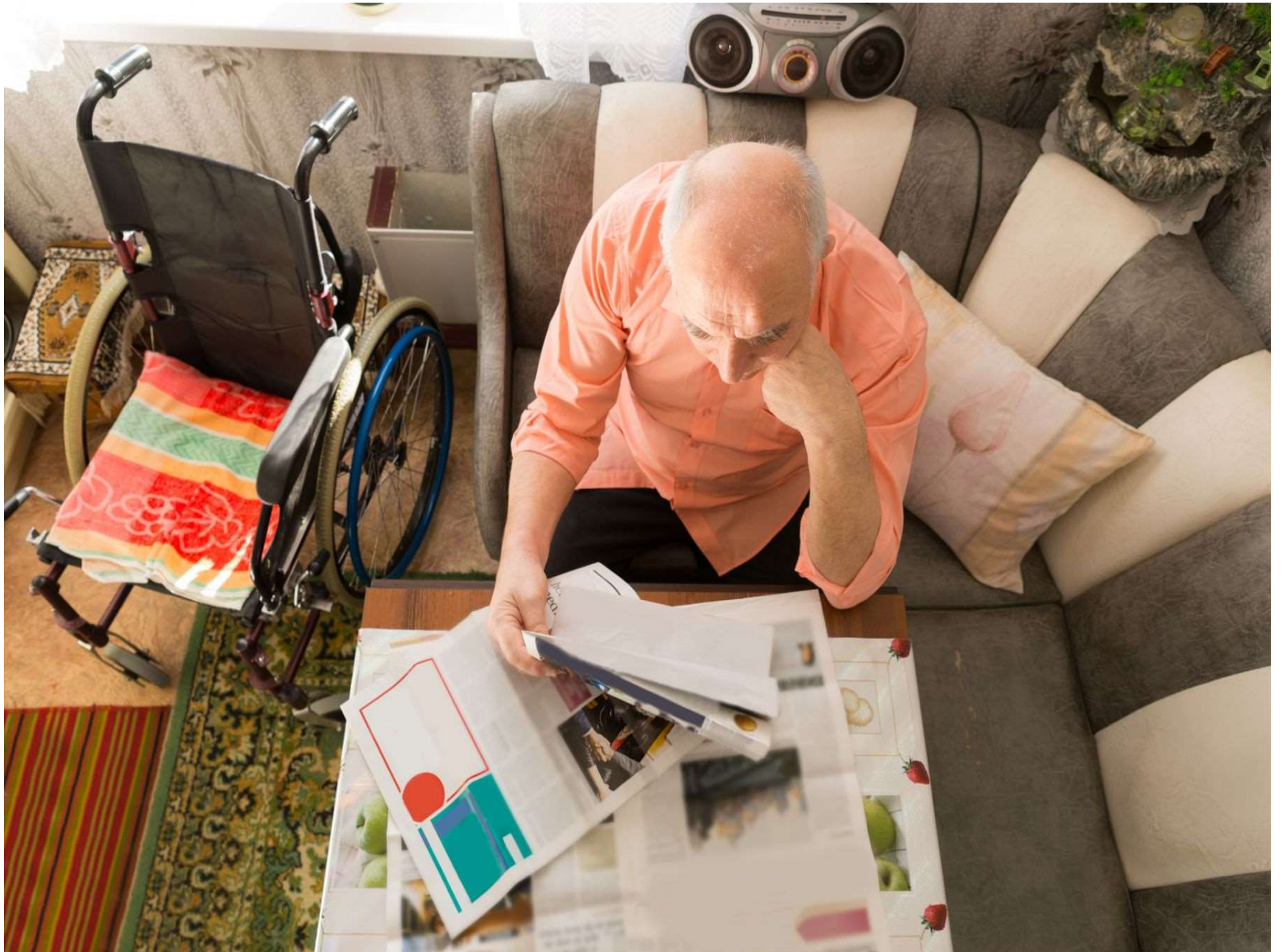
**好没有存在感**





自由、死亡、孤獨、無意義







**自** 「我根本還不想睡覺，就必須躺在床上了。」

**由** 「我沒有辦法決定任何事情，連電視想轉台都不行。」

**死** 「全身都在痛，連坐姿都坐不穩。」

**亡** 「隔壁床的下午還在聊天，半夜突然送醫過世了。」

**孤** 「已經很久沒人來看我了，可以借我打電話嗎？」

**獨** 「我想問過年有沒有人來接我回家？」

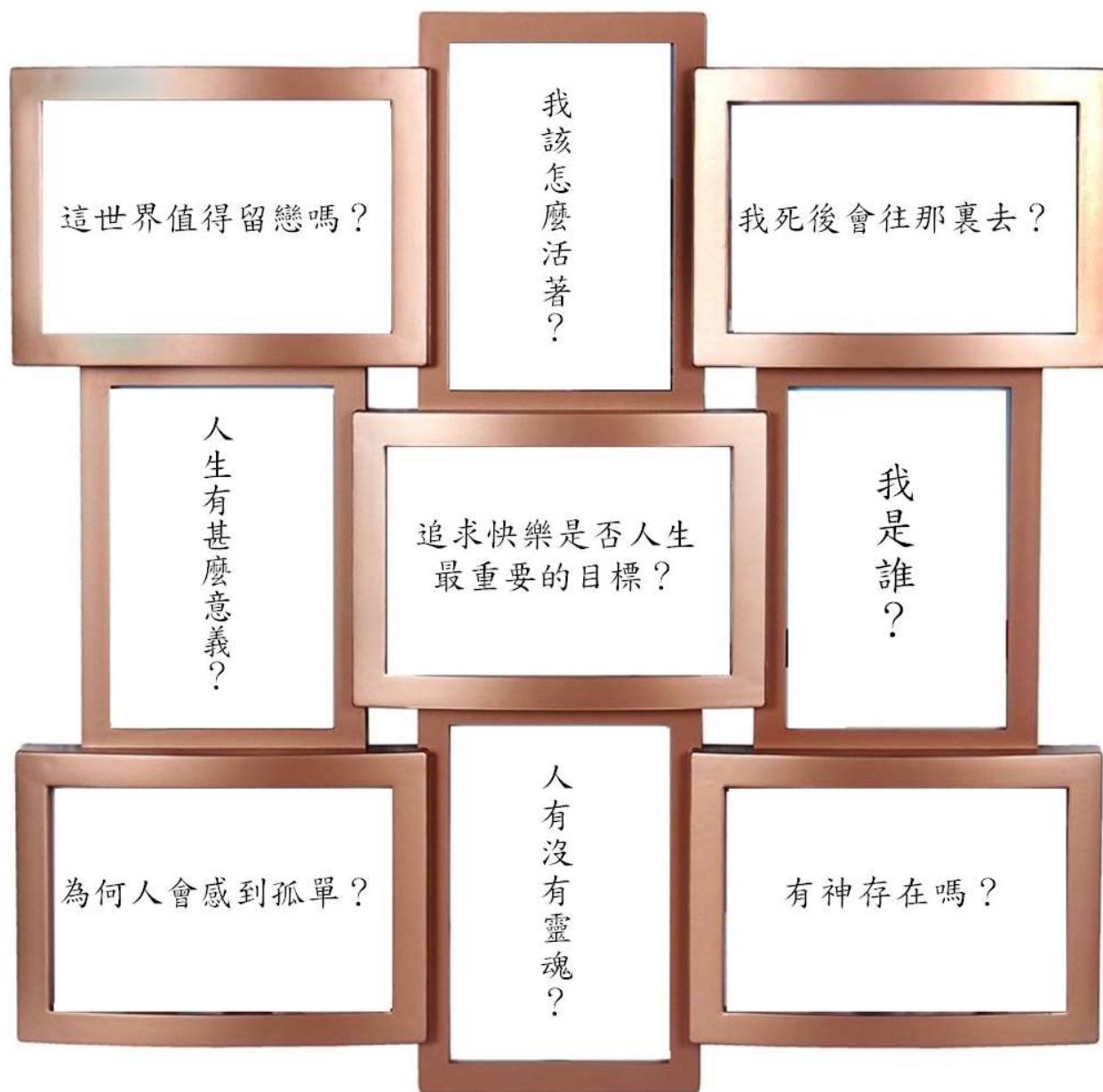
**無** 「一日度一日，足無聊。」

**意** 「我不知道活著的意義是什麼。」

**義**



# 讓我們談人生





「我是誰？」

「為何我會來到  
這個世上？」



自由



# 自由與責任

- 自由是我們安全感的重要來源，但每個人需要自由的程度及性質都有所不同。
- 自由能滿足我們心理需要，但同時附帶責任感，因沒有其他人會為我們的選擇負責。
- 很多人渴望自己有更多的自由及選擇的機會，但過多的選擇反過來使人感到煩惱。
- 人要擁有自由及權力做個人決定，過自己想過的生活，就得學習如何作出選擇，並願意承擔自己所做的決定的一切後果。



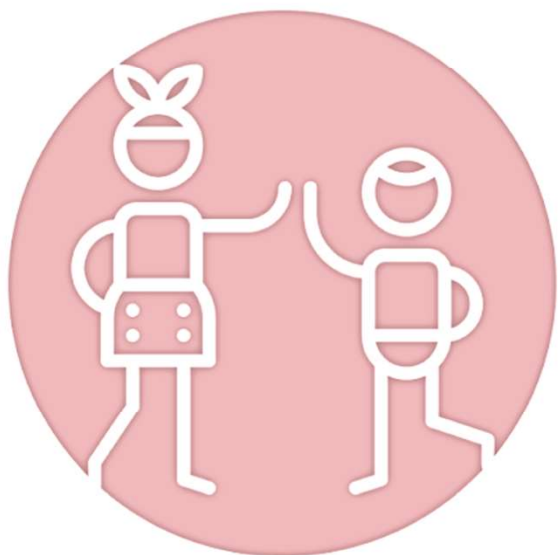
ELITES

沒有界限感的父母

養不出幸福的孩子



# ● 孩子變成小皇帝的三種親子關係 ●



## 夥伴關係

註釋

親子之間沒有界限，直接當朋友。

注意

親子之間層級消失，父母失去管教能力，孩子容易缺乏紀律。



## 投射關係

註釋

父母的自信建立在孩子的行為身上。

注意

父母深怕對抗孩子會危及他們的愛，導致不敢管孩子。



## 共生關係

註釋

用大人思維去理解孩子，認為他絕對不是故意的。

注意

愛變成「寵」，忽略孩子若長期缺乏父母引導，心智恐停留在幼時狀態。

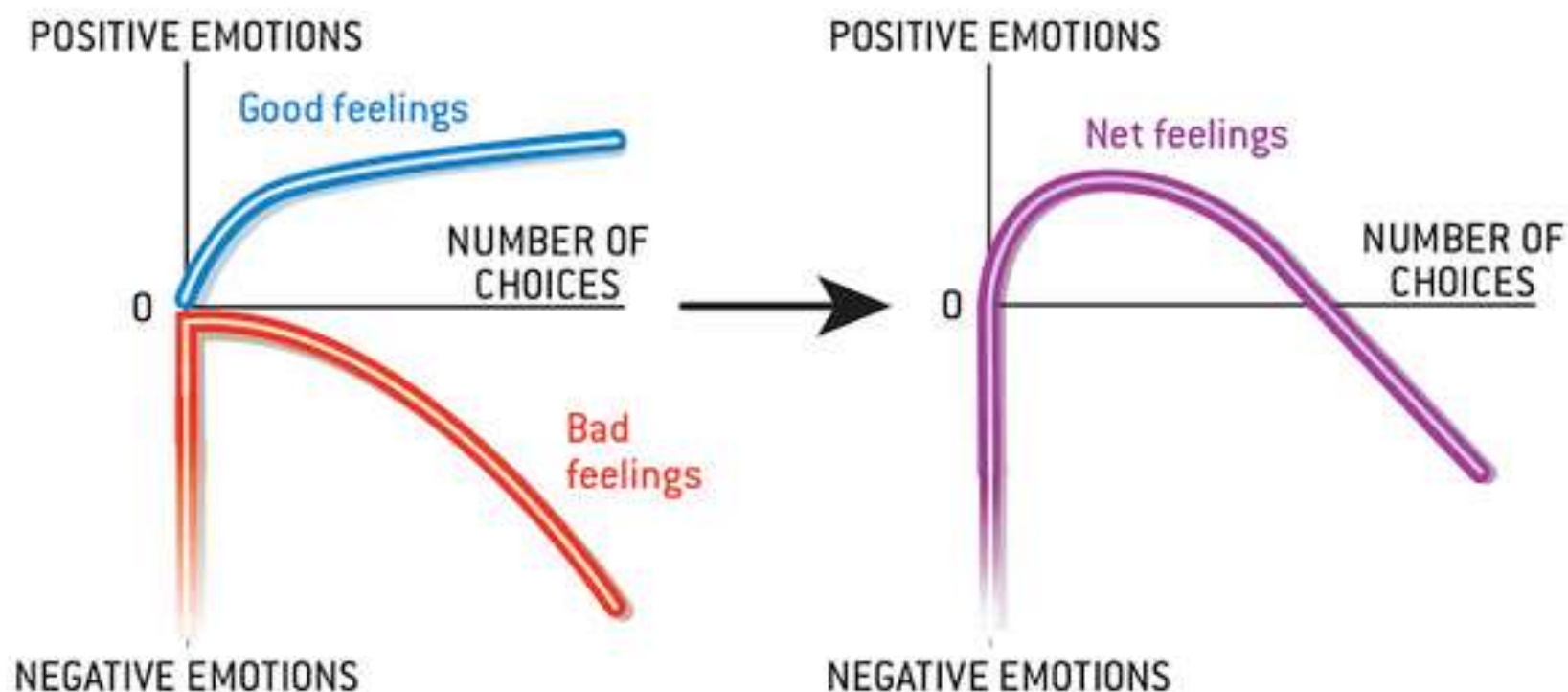


# 沒有界線的連繫

- 不能自由和分離
- 不承認不同的意見
- 正常的衝突被懲罰
- 令人感到窒息的熱戀/迷戀
- 很崎嶇，短暫



## REACTIONS TO INCREASING CHOICE



「有所選擇確實是幸福的！但選擇終究不能毫無節制，必須要有一個界線，一旦超出這個界限，多餘的選擇反倒會破壞生活品質。這樣的觀念就叫”選擇的弔詭”。」

我的專長...

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



別人讚賞我...

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



我與眾不同的地方...

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



我克服的最  
大困難...

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



我幫助人...

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_




我使人快樂  
的方法...

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_





A woman with long dark hair is shown in profile, looking out a window. She has her hand to her chin in a thoughtful pose. A large white thought bubble with a black outline is positioned to her right, containing two lines of Chinese text. The background is a blurred view of a city street seen through a window.

「你是誰？」  
「我可以信任你及  
你會關心我嗎？」

# 孤獨



# 孤獨與歸屬

- 內心孤獨——與自己隔離的一種狀態，運用心理防衛機制將一些不愉快的記憶壓抑，常見於有嚴重情緒困擾或精神病患的人。
- 人際孤獨——與別人保持心理距離的一種狀態，即使得到別人的關心，還是會感到孤單，常見於有社交障礙或焦慮症狀的人。
- 存在孤獨——一種深層的孤獨感，常感到與內心及外在世界有一道無法逾越的鴻溝，常見於瀕死的病人或心靈受創傷的人。
- 這三種孤獨的狀態可以同時出現或在不同階段交替出現，面對孤獨感是建立歸屬感的基礎，個人成長與人際關係的發展是同步的。







# 孤獨損害身心 構成四大健康威脅！

## 1 免疫系統變差

孤獨感改變免疫系統細胞內的炎症，炎症持續太久可增加慢性病風險

## 2 高血壓

孤獨患者的血壓數值比正常人高出30，隨年紀增加更嚴重

## 3 抑鬱

常有孤獨感的人易患上抑鬱症，更嚴重是精神分裂症

## 4 超重

人感到孤獨容易進食不健康的食物去安撫自己，或者會停止做運動



鳴謝健康醫療





# 空巢感的心理因素



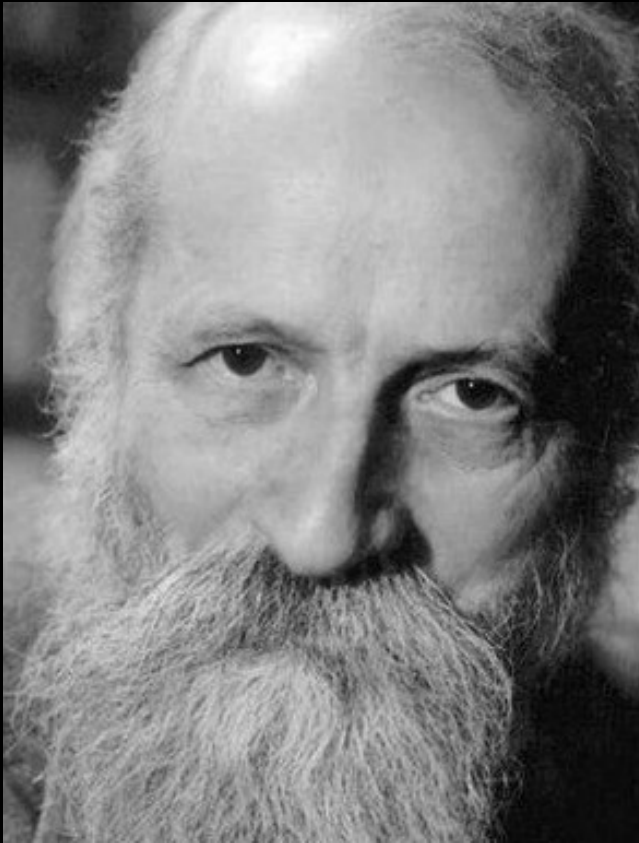
- 身份侷限在親職上(女性常見)
- 感覺對子女失去影響力(男性常見)
- 缺乏社交網絡，情感依賴子女滿足
- 感到子女過早獨立或離開自己
- 性格焦慮/缺乏安全感，過份擔憂子女

# 身份與關係

- 害怕不被接納使人卻步尋找真我
- 長期取悅別人使人對自己陌生
- 孤獨感是尋找自己的動力來源
- 孤獨及親暱感對成長同樣重要
- 剝奪個人成長的關係難以持久
- 接納自己是愛護別人的基礎



兩個人能真誠及仁愛地相處，是  
因為上帝成為他們交往的力量。



When two people relate to each  
other authentically and humanly,  
God is the electricity that surges  
between them.

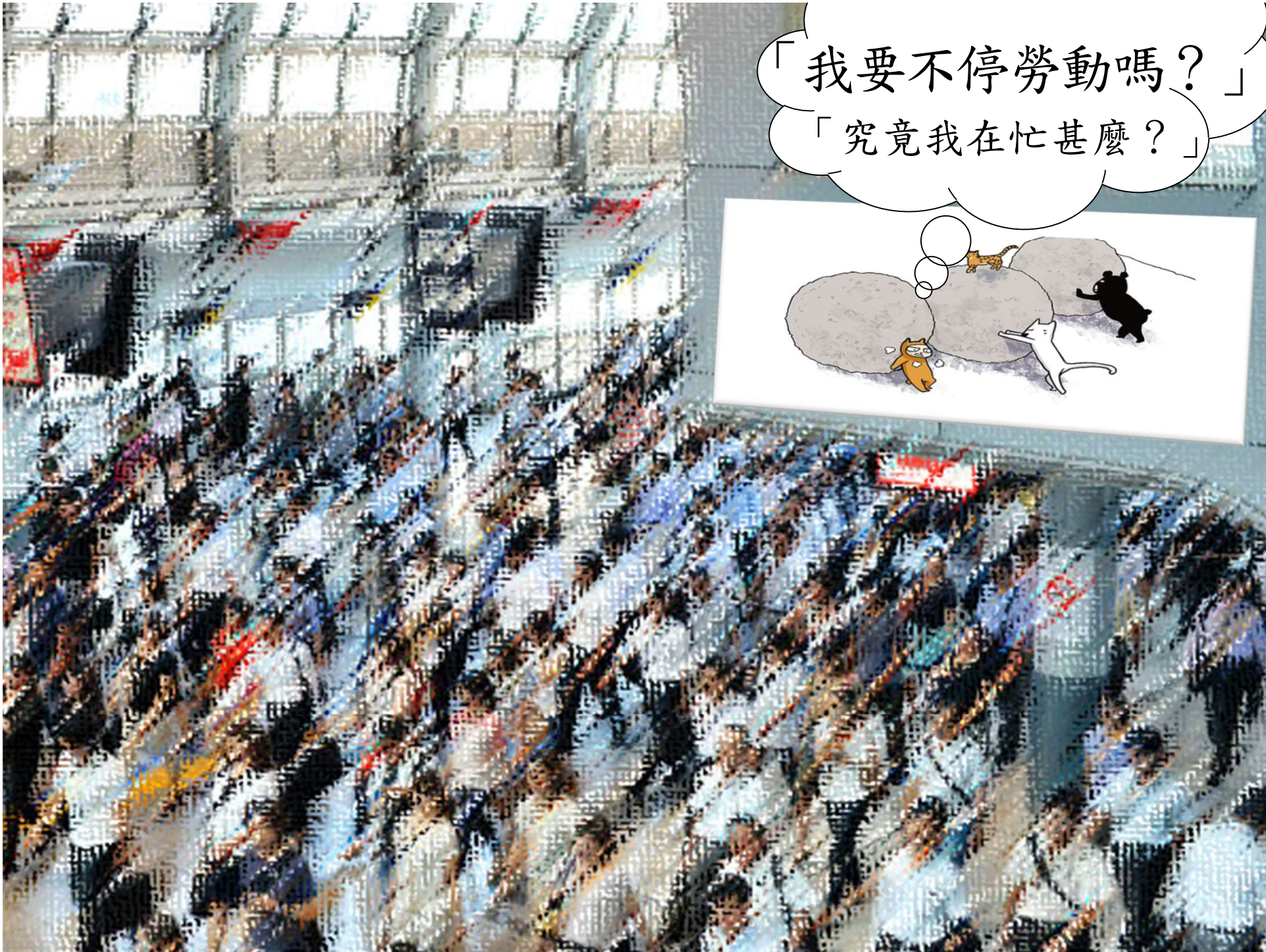
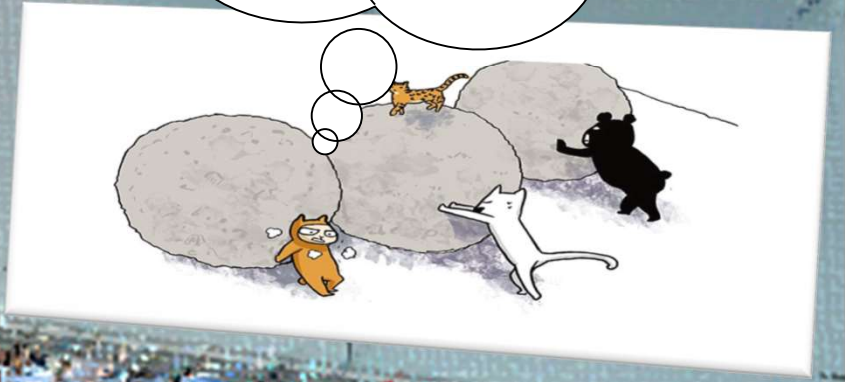
— *Martin Buber* —

(1878-1965)

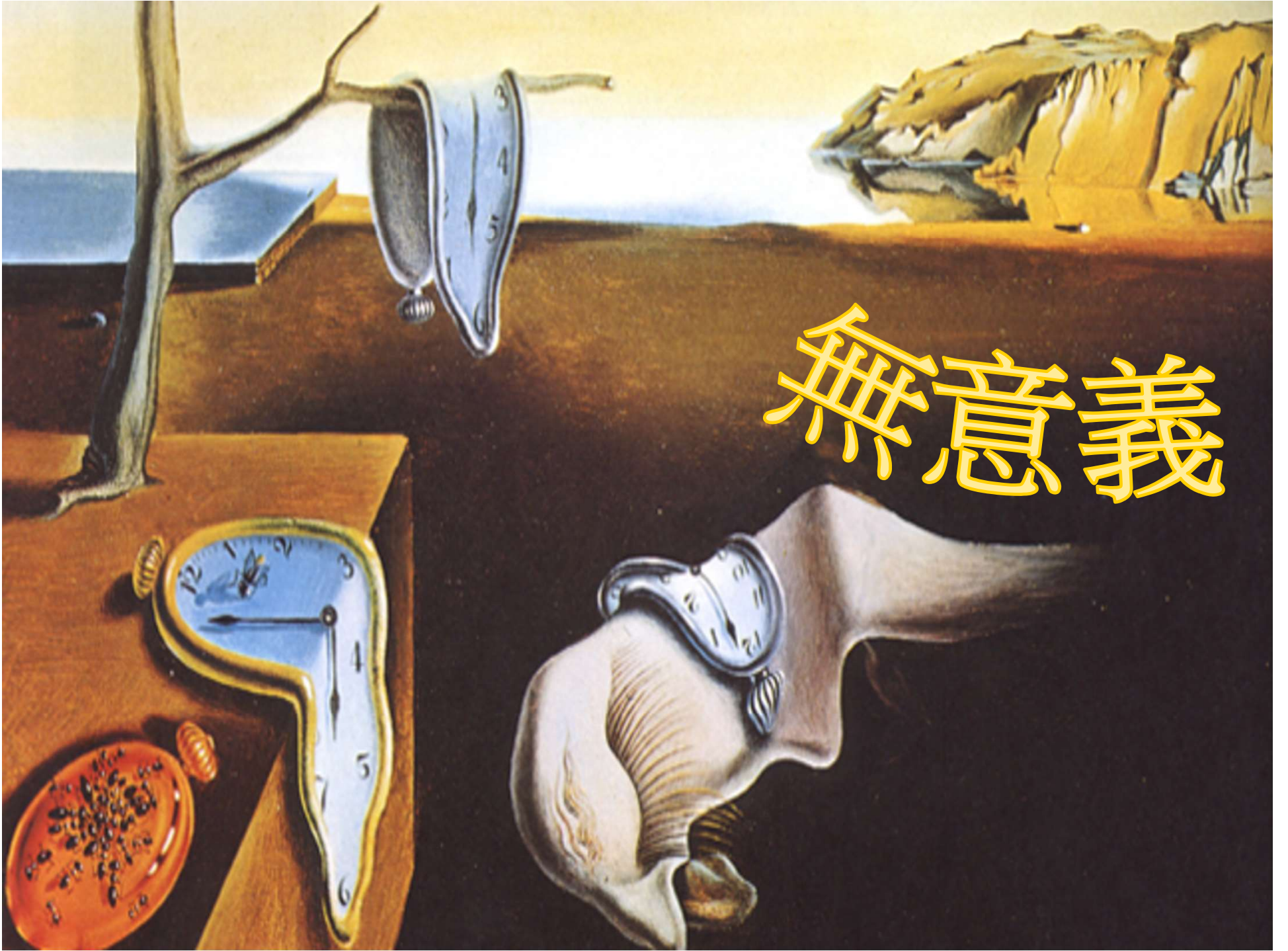


「我要不停勞動嗎？」

「究竟我在忙甚麼？」







無意義



# 虛無與意義

- 人有本能去尋求意義，但卻不幸地被丟進一個缺乏本質意義的世界。
- 我們的人生任務，就是為自己編造一個適合自己的人生目標，藉以堅固地支撐生命。
- 很多尋求輔導的人，都身處在人生重大轉變的階段，他們往往面對著缺乏清晰人生意義及目標的困擾。
- 「我的人生缺乏條理」、「我對任何事都沒有感覺」、「我感到很空虛；每晚都看著電視，感到十分無聊」、「即使我已50歲，仍不知道我長大後想做甚麼。」



## 人生的意義，人言人殊？

當這個世界，人全部消失了，  
世界只剩下你自己，  
人生的意義是否霎時全空了呢？

我是一個中六學生，差不多就要考公開試了。跟大部分人無異，我從小就要接受教育、學習；長大後，也會工作賺錢，養育家庭；一到了中年，就要想退休後的生活，把抱負寄託在子女身上！人生真是苦悶，真是無聊。



A child is seen from behind, sitting on a windowsill and looking out at a starry night sky. The window is framed by dark wood, and a small plant is visible on the right side. The overall mood is contemplative and serene.

# 意義的尋索

- 唯獨人渴望自己對世界有重要性及活得有意義
- 缺乏意義感使人感到空虛及失落
- 意義是透過反思及價值重整建立
- 意義往往不能直接尋找到，而是透過投入生命經驗到



It is the very  
*pursuit of*  
**HAPPINESS,**

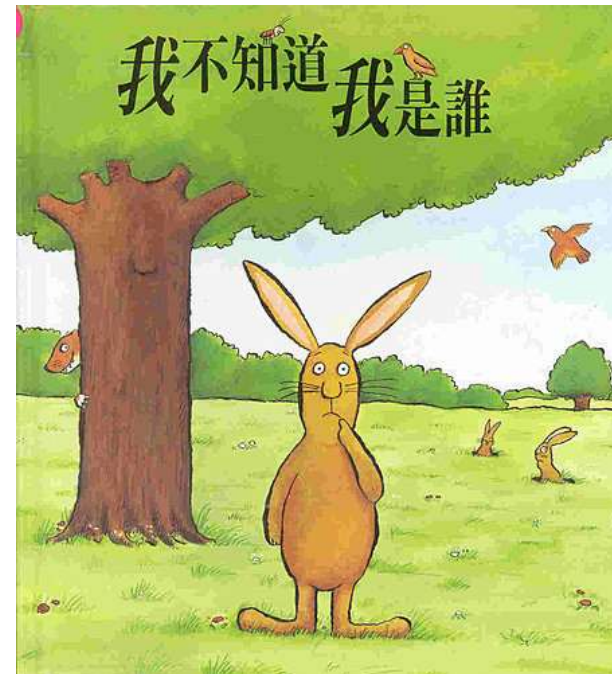
that thwarts  
**HAPPINESS.**

追尋快樂正是快樂的最大障礙

*- Viktor Frankl*

# 存在意義的尋索

- 為甚麼我會在這裏？
- 我現在希望得到甚麼？
- 甚麼是對我最重要的？
- 甚麼能給我生命意義？
- 若我現在離開世界，  
我會有遺憾嗎？
- ....





# 人生規劃的25個錦囊

 <p>靈活思考</p>	 <p>持續學習</p>	 <p>提升效率</p>	 <p>自我檢討</p>	 <p>細心聆聽</p>
 <p>培養興趣</p>	 <p>接受挑戰</p>	 <p>充電目標</p>	 <p>優先順序</p>	 <p>目標導向</p>
 <p>發揮強項</p>	 <p>建立自信</p>	 <p>配合環境</p>	 <p>選取興趣</p>	 <p>家庭優先</p>
 <p>管理時間</p>	 <p>照顧父母</p>	 <p>規劃時間</p>	 <p>分段安排</p>	 <p>尋找支持</p>
 <p>建立人脈</p>	 <p>關係分類</p>	 <p>消除隔閡</p>	 <p>開源節流</p>	 <p>評估風險</p>



「我享受安靜下來嗎？」

「我的人生有遺憾嗎？」





**John Everett Millais, *Ophelia*, c. 1851, oil on canvas,  
Tate Britain, London**



# 生命與死亡

- 沒有事情如死亡般長期纏擾著我們，從童年時代起，我們都曾被死亡的勢力佔據著內心，並已建立一些防衛機制抵抗死亡的焦慮。
- 很多哲學家都曾探討過生死兩者互相依賴的關係，如學好生存就學好死亡；相反如是。與死亡對峙，也往往成為文學作品的主旨。
- 從死亡邊緣康復的人，都重新排列生命的價值，重視生命的質素，盡力關心所愛的人，頑疾以獨突的方式治癒很多人的心理問題。

# 臨終病人的五大遺憾

我希望有  
勇氣去活  
出真我

我希望自  
己沒有太  
認真工作

我希望自  
己能習慣  
表達感受

我希望能  
和好朋友  
保持聯絡

我希望自  
己能活得  
更快樂





# 墓誌銘

請你寫下希望死後留給後人的印象，墓碑上能刻的字不多，你要找出對自己而言最重要的事情，不要太在意這些事情是否難於實現。完成這個練習後，你將會更清楚甚麼事是對自己最重要的，日後你的生活可專注在這些最重要的事上。



你希望為這世界帶來甚麼改變？

你的人生展現了甚麼價值觀？

你關懷的對象是誰？你希望為他們帶來甚麼影響？

你期望自己有甚麼重要的成就？

你最熱愛的工作或事情是甚麼？



當我們接納生命的有限時  
，我們對死亡的恐懼會成  
為我們生命的動力。







# 幸福人生四件事

第一件事--感恩

謝謝你

第二件事--懺悔

對不起

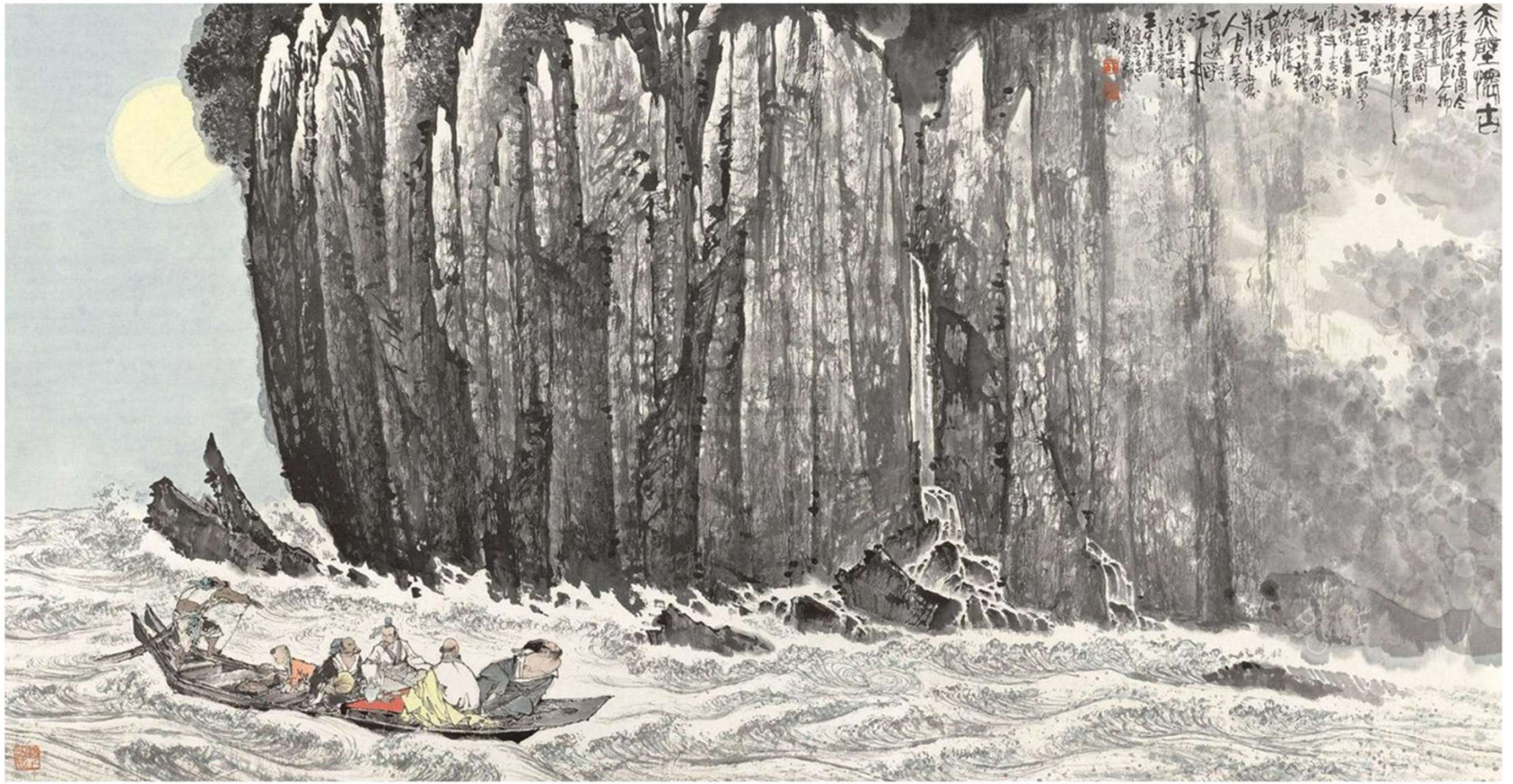
第三件事--道別

再見

第四件事--熱情

我愛你





### 念奴嬌—赤壁懷古 蘇軾

大江東去，浪淘盡，千古風流人物。故壘西邊，人道是，三國周郎赤壁。  
亂石穿空，驚濤拍岸，捲起千堆雪。江山如畫，一時多少豪傑。  
遙想公瑾當年，小喬初嫁了，雄姿英發。羽扇綸巾，談笑間，檣櫓灰飛煙滅。  
。故國神遊，多情應笑我，早生華髮。人生如夢，一尊還酹江月。



生命不是一個等待解決的問題  
，而是一個有待體驗的現實。

**LIFE IS NOT A PROBLEM TO BE SOLVED,  
BUT A REALITY TO BE EXPERIENCED**

**- Soren Kierkegaard**





### 過去

寫下你過去的故事，特別是你曾克服的困難，及你如何發揮你的優點讓你達致成功。

---

---

---



### 現在

描述你現在的情況，你察覺到自己有甚麼改變嗎？你現在有甚麼優點？有甚麼困難面對？

---

---

---



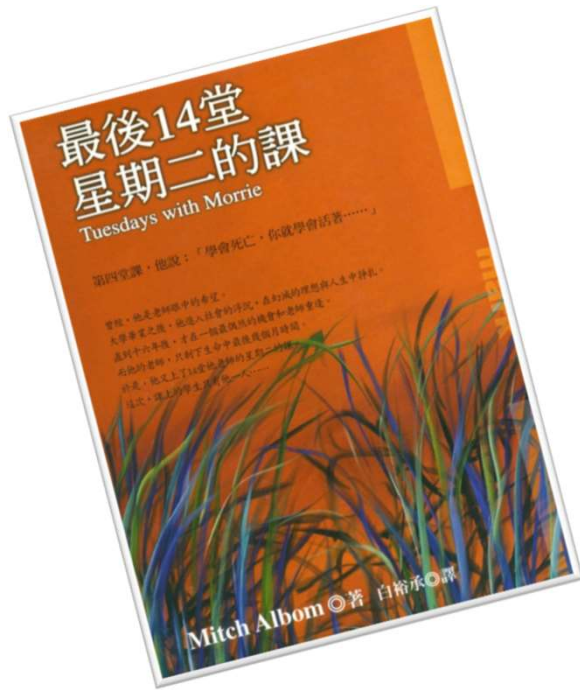
### 將來

寫下你的心願，你渴望將來的生活與現在的有甚麼不同？你希望將來自己有甚麼改變？

---

---

---



# 最後14堂 星期二的課

1. 我們談這個世界
2. 自憐自艾的善用
3. 你的遺憾是什麼
4. 學會死亡，才能學會活着
5. 我們談家庭
6. 感情與執着
7. 擁抱衰老
8. 金錢無法替代溫柔
9. 愛
10. 婚姻
11. 不要為文化所欺騙
12. 寬恕
13. 如何設計完美的一天
14. 我們說再見





我

你

動

靜

