

书

法

字

疗



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY



青·山·醫·院
Castle Peak Hospital



青山醫院精神健康學院
Institute of Mental Health
Castle Peak Hospital

引言

在生命的旅途上，当你因为遇到挫折、不满而感到气馁的时候，你会选择做甚么？有些人选择消费玩乐，向外寻求刺激，让自己从烦恼中抽离；而你也可以选择向内寻求，静下心来寻找一片安宁的心灵空间。

谈到「写字」，现今社会或许已经很少人会执笔写字。当想到写字时，或许会因为想起做功课和罚抄而感到痛苦。但我认为当我们放下「交功课」的心态，而是执起笔慢慢地写字，专注于当下，可以引导写字的人忘却烦恼。这种感觉如同参与一场静观课。如果能写一手好字，既赏心悦目又可以建立无上的成就感；当遇到一段好文字时，更可能化成一个提醒，或一个座右铭。人生在世，在某一些时候，是需要让一段文字进入你的生命里，然后和你同化的。

我在精神科工作刚满十年时间，平日也喜好书法和写字。这本小册子是一个新尝试，希望在书法和精神健康的推广上，寻找一个相交点。不敢说有没有疗效，但倘若能够让你重拾写字的乐趣，已经是一件乐事了。

新手起步

执笔

执笔的重点是要灵活轻松，我建议大家可以试试这个方法：先把笔放在食指和拇指之间，然后用中指在下面顶着，令笔杆可以舒服地安放在中指的第三个关节上面。如果不习惯，可以用一条橡皮筋，先穿过虎口位置，然后把笔放在中间，转一个圈（如图），这样就能轻松做到以上姿势！



准备物资

纸和笔当然也可以很讲究，但既然是入门练习，我建议大家可以随手拿一支铅笔或原子笔便可，可不要为了要写「硬笔书法」而花费买名贵的墨水笔。重点还是写字，而不是消费。

汉字结构虽然繁复，但也是由基本笔画组合而成。而一个「永」字已经有八个用笔方法在其中，可以称为「永字八法」，所以写好这个字，就已经能够掌握基本用笔。

当我们仔细看，便会发现笔画的力道和角度会直接影响字形和整体美观感觉，现在我们一起练习，学习把笔画写得精致一些吧！

永字八法：

「永」字中的八种基本笔画



笔画的精致度亦会影响字的外形和风格

精致的



不精致



一、点

「点」就像人的眼睛一样，象征着一个字的精神，分为右点、左点、竖点和长点。

以右点为例，下笔轻，从左到右加重力道向右下运笔，稍加停顿后便收笔。运笔时过程应一气呵成，避免重描。如图：

笔画

、

:

起笔

、

↓

运笔

、

↓

收笔

、

字例：

主

主

六

六

文

文

空

空

二、横

「横」在一个字中起平衡作用，分为长横和短横。

写长横时，下笔重，向右运笔时渐渐放轻力道；收笔时向右稍按一下，使笔画右端看起来比左端重，呈现左低右高的形态，才能让文字呈现平稳的感觉。如图：

笔画



:

起笔



运笔



收笔



字例：

上



下



五



土



三、竖

正所谓「竖不直，则字不正」，「竖」如同一个字的支撑，并分为垂露和悬针。写垂露竖时，下笔稍重，向下垂直运笔时放轻力道，收笔时再加重。如图：

笔画



:

起笔



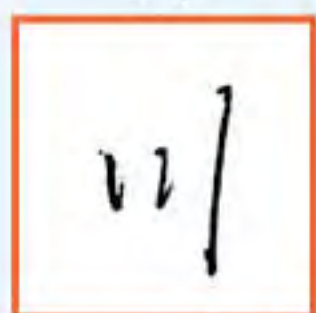
运笔



收笔



川



中



悬针竖与垂露竖相似，惟收笔时由重到轻，笔画出锋收笔。如图：

笔画



:

起笔



运笔



收笔



半



平



四、豎及五、鈎

先写「豎」，稍停后，在起鈎处向左上鈎出约四十五度的短尖。如图：

笔画

丨

：

起笔

、

↓

运笔

丨

↓

收笔

乚

字例：

小

小

水

水

寸

寸

示

示

六、提

「提」的下笔重，再由重到轻向右上运笔，笔锋留尖。「提」在每个字的角度和长度均略有不同。书写时应该注意区别。如图：

笔画



:

起笔



运笔



收笔



字例：

江



地



级



虫



七、撇

「撇」分为斜撇、竖撇和短撇。除了能提升一个字的美感，有时也与「捺」相对称，平衡字的比重和稳定重心。

写斜撇时，下笔稍重，由重到轻向左下行笔，笔锋留尖。如图：

笔画



:

起笔



运笔



收尾



字例：

八



人



入



友



八、捺

「捺」粗细分明，分为斜捺和平捺两种。

写斜捺时落笔轻，向右下运笔时逐渐加重力道，写到「捺脚」时按笔，再向右以渐轻力道写尖笔锋。如图：

笔画



:

起笔



运笔



收尾



字例：

大



夫



火



木



深深呼吸能帮助我们降低情绪温度，所以说「见字呼吸」就是要多洞察自己，提醒自己多做深呼吸。

						見	見	見
						字	字	字
						呼	呼	呼
						吸	吸	吸
						見	見	見
						字	字	字
						呼	呼	呼
						吸	吸	吸
						見	見	見
						字	字	字
						呼	呼	呼
						吸	吸	吸

接着我们一起写一些句子，希望其中会找到一些共鸣和值得学习之处！

压力反应能帮助身体进入戒备状态，让我们克服当前困难。但如果不懂得如何应对压力，压力过大会容易引发情绪疾病。

已	當	已	當	已	當
，	你	，	你	，	你
也	感	也	感	也	感
許	到	許	到	許	到
慢	壓	慢	壓	慢	壓
慢	力	慢	力	慢	力
來	過	來	過	來	過
，	大	，	大	，	大
比	的	比	的	比	的
較	時	較	時	較	時
快	候	快	候	快	候
。	，	。	，	。	，
	放		放		放
	鬆		鬆		鬆
	自		自		自

当我们回望过去，或会因无法改变事实而忧伤；当我们向前展望，亦会为未来的变数而焦虑。倒不如活在当下，放下自在，便日日是好日了。

放 放 放

下 下 下

自 自 自

在 在 在

， ， ，

日 日 日

日 日 日

是 是 是

好 好 好

日 日 日

。 。 。

不要害怕流眼泪，忧郁只是一个信号，提醒你要充分休息，好好照顾自己。

							休	休	休
							息	息	息
							是	是	是
							为	为	为
							了	了	了
							走	走	走
							更	更	更
							远	远	远
							的	的	的
							路	路	路
							。	。	。

现在面对的恐惧还不如可怕的想像，其实你担心的很多事情是不会发生的。

我	我	我
們	們	們
唯	唯	唯
一	一	一
值	值	值
得	得	得
恐	恐	恐
懼	懼	懼
的	的	的
是	是	是
恐	恐	恐
懼	懼	懼
本	本	本
身	身	身
。	。	。

不满、生气常常有之，尝试宽恕别人、原谅别人，否则只会苦了你自己。

憤	憤	憤
怒	怒	怒
就	就	就
是	是	是
拿	拿	拿
別	別	別
人	人	人
的	的	的
錯	錯	錯
來	來	來
懲	懲	懲
罰	罰	罰
自	自	自
己	己	己

人生有限，除了工作，还要腾出空间，照顾家庭、保持健康、联系朋友和建立兴趣，才能让人生活得有趣味。

				果	一	果	一	果	一
				了	隻	了	隻	了	隻
				。	籃	。	籃	。	籃
					子		子		子
					，		，		，
					放		放		放
					滿		滿		滿
					雞		雞		雞
					蛋		蛋		蛋
					就		就		就
					無		無		無
					法		法		法
					再		再		再
					放		放		放
					頻		頻		頻

这两句唐诗出自王维的《终南别业》，展现出广阔的胸襟——即使山穷水尽，仍能安住心神去欣赏天上舒卷的白云。

行 行 行

到 到 到



窮 窮 窮

處 處 處

坐 坐 坐

看 看 看

雲 雲 雲

起 起 起

畸 畸 畸

建立一种爱好，可以从中认识自我；当看到自己的进步时，那满足感更是无可代替的。执笔写写字当然也是一种好兴趣。

我 我 我

手 手 手

写 写 写

我 我 我

心 心 心

我 我 我

手 手 手

写 写 写

我 我 我

心 心 心

情绪疾病很多时候会降低患者的动力，但不用怕，找一样自己喜欢做的事，情绪也会随着热情和专注而带动起来。

坐	坐	坐
言	言	言
起	起	起
行	行	行
,	,	,
做	做	做
自	自	自
己	己	己
喜	喜	喜
欢	欢	欢
的	的	的
事	事	事
。	。	。

一字记之曰：「笑」，笑一笑世界更美妙，富有幽默感且能一笑置之的人，烦恼可少了。

信	都	信	都	信	都
，	說	，	說	，	說
我	字	我	字	我	字
都	如	都	如	都	如
不	其	不	其	不	其
敢	人	敢	人	敢	人
想	，	想	，	想	，
像	看	像	看	像	看
醫	了	醫	了	醫	了
生	醫	生	醫	生	醫
的	生	的	生	的	生
樣	寫	樣	寫	樣	寫
子	的	子	的	子	的
了	轉	了	轉	了	轉
。	介	。	介	。	介

「信息过滤」会将焦点过度集中在负面的细节上，忽略了该事情的其他部分，这是抑郁症患者常常出现的思维模式——把日常的开心事忘记，却一直记住伤心事。

扣，如果能够洞察和改变我们的某些想法，一些过激的情绪反应便可以得到舒解。以下句子可以提醒容易「钻牛角尖」的人注意这些自动想法，避免堕进思想陷阱。

開	開	開
心	心	心
的	的	的
東	東	東
西	西	西
要	要	要
專	專	專
心	心	心
記	記	記
起	起	起

「非黑即白」是一种绝对化的思考，在面对问题时只容许二分化的答案，为解决方法设限，是很苦恼的。

				但	一	但	一	但	一
				如	個	如	個	如	個
				果	人	果	人	果	人
				人	的	人	的	人	的
				的	心	的	心	的	心
				心	小	心	小	心	小
				大	,	大	,	大	,
				了	事	了	事	了	事
				,	情	,	情	,	情
				事	就	事	就	事	就
				情	大	情	大	情	大
				就	了	就	了	就	了
				變	;	變	;	變	;
				小		小		小	
				了		了		了	

「以偏概全」是只凭部分特徵便作出笼统推论，而没有周详考虑整体情况而得出偏颇结论。

的	不	的	不	的	不
地	要	地	要	地	要
方	太	方	太	方	太
還	在	還	在	還	在
有	意	有	意	有	意
很	紙	很	紙	很	紙
多	上	多	上	多	上
。	的	。	的	。	的
	一		一		一
	點		點		點
	墨		墨		墨
	水		水		水
	，		，		，
	空		空		空
	白		白		白

「情绪主导」指忽略客观事实，只凭个人的感觉作出判断。先冷静情绪，减少感情用事，才慢慢处理手上事情。

先 先 先

心 心 心

情 情 情

， ， ，

後 後 後

事 事 事

情 情 情

。 。 。

「灾难思想」指的是常常把问题的严重性推想到极端，如同灾难般的境地。

淹	茶	淹	茶	淹	茶
到	杯	到	杯	到	杯
！	裏	！	裏	！	裏
	並		並		並
	沒		沒		沒
	有		有		有
	驚		驚		驚
	濤		濤		濤
	駭		駭		駭
	浪		浪		浪
	，		，		，
	別		別		別
	怕		怕		怕
	會		會		會
	被		被		被

这是鲁迅的名句，说明我们要避免一下子「跳到结论」，不要只凭片面便妄下定论。

無	無	無
情	情	情
未	未	未
必	必	必
真	真	真
豪	豪	豪
傑	傑	傑
,	,	,
憐	憐	憐
子	子	子
如	如	如
何	何	何
不	不	不
丈	丈	丈
夫	夫	夫

「墨守成規」是思想中常出現的「應該」或「一定」，認為任何情況都只有一個絕對的答案，很難接受其他可能性的存在。

世	世	世
事	事	事
絕	絕	絕
對	對	對
不	不	不
是	是	是
絕	絕	絕
對	對	對
的	的	的
。	。	。

创作

一手好字、一句金句，物轻情意重，都可以是一份心意。你也可以加点心思、加点创意，把学到的写成一份小礼物送给别人，和亲友分享你的成果！





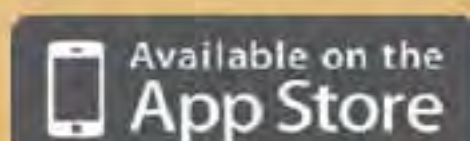




歡迎下載青山醫院精神健康學院設計的
免費流動應用程式「減壓情識」



掃描二維碼下載



此手冊并不能取代正規治療。此手冊適合接受過相關訓練的精神健康專業人員使用，以作為治療輔助工具，并不能取代專業訓練。

作者：精神科專科醫生劉育成
出版：青山醫院精神健康學院
地址：新界屯門青松觀路15號
電話：2456 7111
傳真：2455 9330
網址：www.imh.org.hk

青山醫院（第一版）

©本刊物任何部分之資料，未獲版權持有人允許，不得用任何方式

（包括電子、機械、影印或記錄）抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。

歡迎各界熱心人士捐款支持青山醫院的精神健康教育推廣，捐款途徑請瀏覽www.imh.org.hk。

查閱此教育資料之最新版本及簡體中文版本，請瀏覽青山醫院精神健康學院網頁www.imh.org.hk。

Funded by Patient Empowerment Programme, New Territories West Cluster

新界西醫院聯網 病人啟力基金贊助

