

## 心藏筆露：走出保護圈吧

你經歷了一些其他人無法想像的苦痛，受到煩躁、憂慮及不安等情緒困擾。延續這一份無助感覺，影響到你對事情的價值觀，心裏總是停在某一角落，也不敢再毫不保留地豁出真情。是否已經對世界不信任？大概你亦未必有答案。笨重的往事總壓着你的胸口，令你感到難以呼吸，但明日客程還幾許，又能夠逃避多久多遠？

棋局如世事，絕處逢生反而十常八九。實在的機會來臨時，躲藏在角落只會不得其所。我們這些局外人，能夠的只是在旁吶喊助威，仍須你自願站出來。恨我們的溫暖暫未能柔軟你的銅牆鐵壁。雖然你為自己的原地踏步作出了許多解釋，但亦深深了解那些只是藉口而已。要怎麼走出保護圈？你比任何人更清楚。

只是，你不敢，怕再要承受傷害、怕再枉費力氣、怕再遇上不如意結局。要踏出的這一步，就像是於懸崖邊跨步走在鋼線上。紙上談兵是何其容易，這一步要的是無限勇氣。停在這邊，凝視着對岸，心湖中泛起歛歛的漣漪。願上天給予你的，不只勇氣。以慈心、以真誠，走到懸崖的另一端，回頭向曾經昏昧的自己揮揮手。

一直從來永遠，試試抬頭望望四周，你會發現我們一直都在。切切實實可觸碰的支持，我們都在。可能，以後還會有崎嶇波濤，但只要你願意，意志消沉時，但只要你願意，重重險阻的難關，總敵不過你堅定的態度。新生活的種種難題，都等待你張開包容的臂彎。開啟這道大門，昂然踏步，雨後陽光將給你加冕。始終，你不會是孤單一人。

如果你自己或身邊的人正受情緒病的困擾，可致電醫院管理局24小時精神健康專線：24667350，醫護人員會隨時為你提供專業的協助。

撰文：青山醫院精神健康學院精神科註冊護士鄧偉傑博士

(轉載自蘋果日報 | 心藏筆露 2018-04-03)



## 走出保護圈吧

你經歷了一些其他人無法想像的苦痛，受到煩躁、憂慮及不安等情緒困擾。延續這一份無助感覺，影響到你對事情的價值觀，心裏總是停在某一角落，也不敢再毫不保留地豁出真情。是否已經對世界不信任？大概你亦未必有答案。笨重的往事總壓着你的胸口，令你感到難以呼吸，但明日客棧還幾許，又能夠逃避多久多遠？

棋局如世事，絕處逢生反而十常八九。實在的機會來臨時，躲藏在角落只會不得其所。我們這些局外人，能夠的只是在旁吶喊助威，仍須你自願站出來。恨我們的溫暖暫未能柔軟你的銅牆鐵壁。雖然你為自己的原地踏步作出了許多解釋，但亦深深了解那些只是藉口而已。要怎麼走出保護圈？你比任何人更清楚。

只是，你不敢，怕再要承受傷害，怕再枉費力氣，怕再遇上不如意結局。要踏出的這一步，就像是於懸崖邊跨步走在鋼線上。紙上談兵是何其容易，這一步要的是無限勇氣。停在這邊，凝視着對岸，心湖中泛起敬歎的漣漪。願上天給予你的，不只勇氣。以慈心，以真誠，走到懸崖的另一端，回頭向曾經昏昧的自己揮揮手。

一直從來永遠，試試抬頭望望四周，你會發現我們一直都在。切切實實可觸碰的支持，我們都在。可能，以後還會有崎嶇波濤，但只要你願意，意志消沉時，但只要你願意，重重險阻的難關，總敵不過你堅定的態度。新生活的種種難題，都等待你張開包容的臂彎。開啟這道大門，昂然踏步，雨後陽光將給你加冕。始終，你不是孤單一人。

如果你自己或身邊的人正受情緒病的困擾，可致電醫院管理局24小時精神健康專線：2466 7350，醫護人員會隨時為你提供專業的協助。

撰文：青山醫院精神健康學院  
精神科註冊護士鄧偉傑博士