

心藏筆露：我不懂娛樂

阿勤二十歲出頭，讀書成績平平，中學畢業之後便開始投身工作。當過侍應生、售貨員，現在考了一個保安牌，成為全職保安員。由於工作時數長，他每天回家都只能躺在床上，手中拿□一部智能電話，手指頭上下動動，看□看□便是一個晚上了。看了些甚麼？也忘記了，大概是一些朋友在社交網上的帖文、一些娛樂短片而已；感覺開心嗎？也會發笑的，但只是短暫的幾下。噢！明天又要上班了，又是十小時的工作，日日如是，生活乏味枯燥，心情苦悶得像死灰。

在這個資訊時代，虛擬世界佔據我們的生活，使我們的娛樂變得被動。我們看遊戲節目，但我們不玩遊戲；我們看體育節目，但我們不做運動；我們在社交網站上看到朋友的生活動態，但沒有主動約朋友見面……娛樂變得虛幻，並不是真的讓我們樂在其中。

阿勤終於決定打破「悶局」，身體力行地去尋找能令自己真正地放鬆的娛樂！他到圖書館看一本好書、主動約朋友晚飯、約朋友踏單車、爬山、打羽毛球。他說這種快樂是無可替代的，因為這是自己親身的經歷，這份滿足感才是由心而發的。

撰文：青山醫院精神健康學院劉育成醫生

隔周二刊出

(轉載自蘋果日報 | 心藏筆露 | 2019-07-09)



我不懂娛樂

阿勤二十歲出頭，讀書成績平平，中學畢業之後便開始投身工作。當過侍應生、售貨員，現在考了一個保安牌，成為全職保安員。由於工作時數長，他每天回家都只能躺在床上，手中拿着一部智能電話，手指頭上下動動，看着看着便是一個晚上。看了些甚麼？也忘記了，大概是一些朋友在社交網上的帖文，一些娛樂短片而已：感覺開心嗎？也會發笑的，但只是短暫的幾下。噢！明天又要上班了，又是十小時的工作，日日如是，生活乏味枯燥，心情苦悶得像死灰。

在這個資訊時代，虛擬世界佔據我們的生活，使我們的娛樂變得被動。我們看遊戲節目，但我們不玩遊戲；我們看體育節目，但我們不做運動；我們在社交網站上看到朋友的生活動態，但沒有主動約朋友見面……娛樂變得虛幻，並不是真的讓我們樂在其中。

阿勤終於決定打破「閉局」，身體力行地去尋找能令自己真正地放鬆的娛樂！他到圖書館看一本好書、主動約朋友晚飯、約朋友踏單車、爬山、打羽毛球。他說這種快樂是無可替代的，因為這是自己親身的經歷，這份滿足感才是由心而發的。

撰文：青山醫院精神健康學院
劉育成醫生