

## 心藏筆露：活在當下

蔡小姐今年三十多歲，在精神科看門診已有一段日子。她被診斷有抑鬱症及焦慮症，雖然服藥已有效地減輕病徵，但她仍然經常被一些負面思想困擾。每次覆診，醫生必定預留足夠時間讓她「啾啾氣」，訴說生活上的煩惱，而話題總離不開一些後悔的事情和對未來的焦慮。

但今天她進入診症室時，卻罕有地面帶笑容，用輕鬆的口吻說：「醫生！我好咗啲啦！因為我學識咗抒發……」還未說完，醫生便插嘴說：「你學識咗點樣抒發情緒？」蔡小姐輕笑道：「我唔係講呢一種抒發，我係培養咗一種興趣去學書法啊！」她娓娓道來，說她在寫書法的時候感覺很輕鬆，當自己能專注地做一件喜歡的事情時，便能把腦海裏的煩惱忘記得一乾二淨。

其實這種改善並非只有某一種興趣才能達到，「靜觀治療」的理論正正可以解釋這一種改變。它把人的煩惱簡單分為兩大類，一種是前瞻式的，換句話說是一些未發生的事，因為還未發生，我們會擔心和作出準備，導致緊張或焦慮的情緒；而另一種是回顧性的，指一些已經發生且不能改變的事，我們往往會後悔或者內疚未能做得更好，而產生抑鬱情緒。既然向前看和向後看也會衍生煩惱，最舒服的狀態還是「活在當下」。進行靜觀治療時，治療師會建議學員做呼吸練習，目的是把學員帶進當下的狀態，感受一片寧靜。所以書法和其他興趣也一樣，它們能帶動我們專注在手頭上的工作，久而久之，便學會了這種「活在當下」的思維，煩惱也可減少。

蔡小姐離開診症室前還向醫生送上她的練習作品，醫生大讚她用功，她也懷着滿足自信的心情回家了。

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 | 2020-02-04)



## 活在當下

蔡小姐今年三十多歲，在精神科看門診已有一段日子。她被診斷有抑鬱症及焦慮症，雖然服藥已有效地減輕病徵，但她仍然經常被一些負面思想困擾。每次覆診，醫生必定預留足夠時間讓她「喇喇氣」，訴說生活上的煩惱，而話題總離不開一些後悔的事情和對未來的焦慮。

但今天她進入診症室時，卻罕有地面帶笑容，用輕鬆的口吻說：「醫生！我好咗啲啦！因為我學識咗抒發……」還未說完，醫生便插嘴說：「你學識咗點樣抒發情緒？」蔡小姐輕笑道：「我唔係講呢一種抒發，我係培養咗一種興趣去學書法啊！」她娓娓道來，說她在寫書法的時候感覺很輕鬆，當自己能專注地做一件喜歡的事情時，便能把腦海裏的煩惱忘記得一乾二淨。

其實這種改善並非只有某一種興趣才能達到，「靜觀治療」的理論正正可以解釋這一種改變。它把人的煩惱簡單分為兩大類，一種是前瞻式的，換句話說是一些未發生的事，因為還未發生，我們會擔心和作出準備，導致緊張或焦慮的情緒；而另一種是回顧性的，指一些已經發生且不能改變的事，我們往往會後悔或者內疚未能做得更好，而產生抑鬱情緒。既然向前看和向後看也會衍生煩惱，最舒服的狀態還是「活在當下」。進行靜觀治療時，治療師會建議學員做呼吸練習，目的是把學員帶進當下的狀態，感受一片寧靜。所以書法和其他興趣也一樣，它們能帶動我們專注在手頭上的工作，久而久之，便學會了這種「活在當下」的思維，煩惱也可減少。

蔡小姐離開診症室前還向醫生送上她的練習作品，醫生大讚她用功，她也懷着滿足自信的心情回家了。

撰文：青山醫院精神健康學院  
劉有成醫生