

筆下心澄：迷失在疫情的困惑中 如何找到前路的方向

嚴峻的疫情影響了香港都市人的生活，電視上只見上升的確診人數和複雜的防疫指引。在這幾個星期，有甚麼事情能令你快樂回味嗎？

「這段時間算是我人生的低潮，整天悶悶不樂，又失眠又沒有胃口，我想我的情緒藥份量應該不夠了，麻煩你看看有沒有需要加加藥。」甫一進來診症室，阿樂已不禁垂頭「放負」。

阿樂是個勤奮的保險經紀，過去兩年靠藥物和健康的生活使情緒病情得以控制，但突如其來的第五波疫情，大大打亂了他的生活計劃。

「這次見你的確比上次消瘦了。你願意和我分享一下你現在的難關嗎？」我問道。

「原本我為自己訂了幾個年度目標：事業上，我希望每個月能為五個新客戶開單；感情上，我希望能和女友求婚；健康上，我希望定時健身，變得更強壯。現在呢？我營業額既不達標，收入減少更影響了我結婚的預算，最近連健身中心也倒閉，我算是被疫情徹底打敗了。」

阿樂對於現實生活所帶來的無力感，相信是不少香港人正身同感受的。原本以為只要有周詳計劃，一切就盡在掌握之中，轉眼卻發現，世事如棋局局新。

當事情不如我們所料，我們又應如何自處？

「我很欣賞你對人生有着明確的目標，努力活出生命的價值。說到價值，你可曾想過你的生命中最重要核心價值是甚麼？」我嘗試引導阿樂思考，跟他探索「目標」與「價值觀」兩者的分別。

倘若目標是我們的旅行目的地，那麼價值觀就好比手上的指南針。目標，是我們希望達到的事情，能夠完成目標固然會感到興奮，但那些快樂的感覺往往是短暫的，我們很快又要放眼找下一個目標去完成，才能保持滿足感。一旦目標落空，我們難免感到失落。

相反，價值觀則是我們認為生命上有意義或正確的理念，是一個方向，沒有對錯，亦無法達成。以阿樂為例子，他希望增加營業額，因為他重視的價值是工作效率及有貢獻；他希望結婚，因為他重視的價值是家庭責任；他希望定時健身，因為他重視身體健康。

我們要多提醒自己，快樂要建基於長遠的價值觀，而非短暫的目標。那怕你未能在此刻增加收入，也不會阻止你繼續努力去成為一個有效率、有貢獻的人；即使你未能天天到健身室健身，你仍然可以用不同的方法，保持身體健康。

目標能夠達成與否，有很多無法控制的因素，沒人能說得準。但若我們能把目光鎖定在價值觀上，在失意時提醒自己一直所信仰的核心價值，那麼不管天氣有多壞，路有多崎嶇，我們也不會輕易被現實打敗。

撰文：青山醫院精神健康學院方雋豪醫生

(轉載自香港01 | 筆下心澄 | 2022-05-17)

香港01網站連結：

<https://www.hk01.com/sns/article/760654>