

筆下心澄：生活需要輕調味

黎先生今年五十歲，是一位公司高層，不知道是否經歷所謂的「中年危機」，在工作忙亂的時候，他會覺得很大壓力，每天上班也是痛苦的；而當煩重的工作完成後，他又會覺得生活穩定平淡，有一種空虛的沉悶感覺。這彷如哲學家叔本華的名言：「人生實如鐘擺，在痛苦與倦怠之間擺動。」

在一次朋友的聚會上，他把這種感覺說出，朋友淡然說：「生活需要輕調味。」黎先生覺得這句說話很有意思，彷彿道破了他的問題所在。

很多人也會用五味來形容人生，用甜來代表人生中的幸福甜蜜；用酸來代表妒忌和辛酸；用苦來代表困難和痛苦；用辣來代表刺激挑戰；用鹹來代表乏味和無奈。但這些比喻只是在形容客觀的經歷，這句「輕調味」卻可帶出我們是能夠改變生活，為人生加添色彩和味道的。這是一種自主人生（**Self Agency**）的態度。而這句說話還有第二個重點，就是這個「輕」字，所謂物極必反，太甜太苦太辣也不是一個愉悅的感受，必須要輕輕的調劑。

在此之後黎先生開始着力為他覺得平淡的生活調味，他投入和太太兒女的家庭活動，增加生活的甜味；他也開始注重身體健康，多做運動，感受付出汗水的鹹味；他也挑戰自己，學習一種新的興趣，為生活帶來一點刺激的辣味。黎先生漸漸在家庭、工作、健康、興趣之間做好平衡，享受一種慢慢品味的「和味」人生。

撰文：青山醫院精神健康學院副顧問醫生劉育成

(轉載自香港 01 | 筆下心澄 | 2025-07-15)

香港 01 網站連結：<https://www.hk01.com/sns/article/60256732>