

筆下心澄：Gigi 的心情

Gigi 緩緩步入護士診症室坐下，雖然戴上口罩，但仍然看到她那雙憂鬱的眼睛，感受到她沒精打采的神情。我便徐徐問道：最近心情如何？她說：不太好，情緒起伏不定。我問她有服藥嗎？她回覆：有定時食，上班後總是很累，提不起勁，沒有動力，還會發惡夢。我在夢中仍然責罵之前工作的下屬。

原來，Gigi 是一位管理階層人員，工作認真，對自己有一定的要求。而上司器重她，委派她管理一班半職員工。因為辦公室政治緣故，上有政策下有對策，夾心人的她半年前，因為工作壓力，辭退了這份工作。自此，她就轉為親戚公司工作，變得鬱鬱不歡，耿耿於懷。

於是，我又再問她：你覺得是甚麼糾結着你，使你沒有辦法輕鬆下來？她說：我也不知道，前陣子吃了藥，感覺情緒好了些。最近又會來回想起前公司上司及下屬一齊工作的片段，還是揮之不去。

我便開始和她談起：家庭治療先驅 Virginia Satir 提出的冰山系統，簡潔地和她提及行為、情緒、期望、信念及自我價值之間的相互關係和影響。

Gigi 很用心地聽着，然後，我邀請她想想在這件事情上，她有甚麼情緒？她很快就回答：「我覺得自己很委屈。」我跟 Gigi 說，我很欣賞妳能夠看到自己有委屈的情緒部份，做得好好。如果再邀請妳看看委屈的情緒背後，妳帶著甚麼期望？而這些期望又來自於妳甚麼信念及自我價值？Gigi 看起來認真的想著，於是，我請 Gigi 回去想想，讓自己對自己有更深的了解。離開時，Gigi 雙眼通紅，雙手打開，給了我一個深情的擁抱，彷彿無言的告訴我，她好像有了些眉目，同時感覺自己被明瞭、被理解、被同理。

其實，我們每個人都有本自具足的能力去面對生活中的挑戰及壓力。作為護理人員，能夠陪伴和支持病人一同去面對人生的各種挑戰，尋回自己的自信及生命的價值，確實是一種福氣。

撰文：青山醫院精神健康學院精神科註冊護士鄧麗明

(轉載自香港 01 | 筆下心澄 | 2025-09-23)

香港 01 網站連結：<https://www.hk01.com/sns/article/60278974>