

筆下心澄：為不完美添上色彩

在「醫教社同心協助計劃」下與學生們接觸後，深深感受到他們對人生的挫敗與迷惘。今屆中學文憑試中文寫作卷題目「為不完美添上色彩」正是一次深刻的反思，讓學生重新審視人生、缺憾與成長。事實上，不完美才是人生！諾貝爾文學獎得主莫言曾指出：「世界上的事情，最忌諱的就是十全十美。」這一觀點揭示了一個道理，不完美並非阻礙成長的絆腳石，而是推動前行的動力。

作為一名精神科護士，我們的工作不僅是個案管理，更是需要專業知識和敏銳的觀察力，協助有精神健康需要的學生重建自信、關注精神健康，發掘並欣賞他們獨特的潛能。透過運用學生自身的色彩，點綴心靈的每一個角落，讓學生感受到關懷與理解，並勇敢踏上康復的旅程。

我記得曾經處理過一名學生的個案，他的童年創傷深深影響着他的成長過程，使他長期陷入負面思維、壓力及對自己產生懷疑與否定。他不僅失去了對生活的熱情，也在與他人的交流中顯得退縮與自我封閉。在接受精神科治療與認知重組的過程中，他漸漸體會到，要學習放下，培養正向情緒，並尋找最適合自己的舒壓方式，他能運用運動、藝術創作、冥想，甚至簡單的深呼吸去緩解所面臨的各種情況與壓力，並讓生活更富滿足感。

在許多個案經驗中可以見到，當學生們以更寬容的態度面對挑戰時，他們能更有效地適應，並培養更積極的心態，以展現出堅韌與潛能。這正是「成長型思維」的精神，將每一次挫折視為前進的契機，從錯誤中汲取經驗，持續學習，逐步增強解難及抗逆力。對於面對精神健康困擾的學生而言，這種心態尤為重要，能讓他們將「不完美」化作成長的色彩，並轉化為前行的力量。

「為不完美添上色彩」不僅是一道試題，更是一面映照人生的鏡子，折射出每個人獨一無二的旅程。公開考試只是人生旅途中的一抹色彩，無論成績如何，真正的收穫來自於接納自己不足，勇敢邁步向前。願每位學生都能懷抱不輕言放棄的精神，在追尋夢想的道路上，適時尋求幫助，重燃對學習與生活的熱忱，並為人生旅程添上一抹充滿希望的色彩。

撰文：青山醫院精神健康學院精神科資深護師霍耀東

(轉載自香港 01 | 筆下心澄 | 2025-11-04)

香港 01 網站連結：<https://www.hk01.com/sns/article/60290868>