

書

法

字

療



醫院管理局  
HOSPITAL  
AUTHORITY



青·山·醫·院  
Castle Peak Hospital



青山醫院精神健康學院  
Institute of Mental Health  
Castle Peak Hospital

## 引言

在生命的旅途上，當你因為遇到挫折、不滿而感到氣餒的時候，你會選擇做甚麼？有些人選擇消費玩樂，向外尋求刺激，讓自己從煩惱中抽離；而你也可以選擇向內尋求，靜下心來尋找一片安寧的心靈空間。

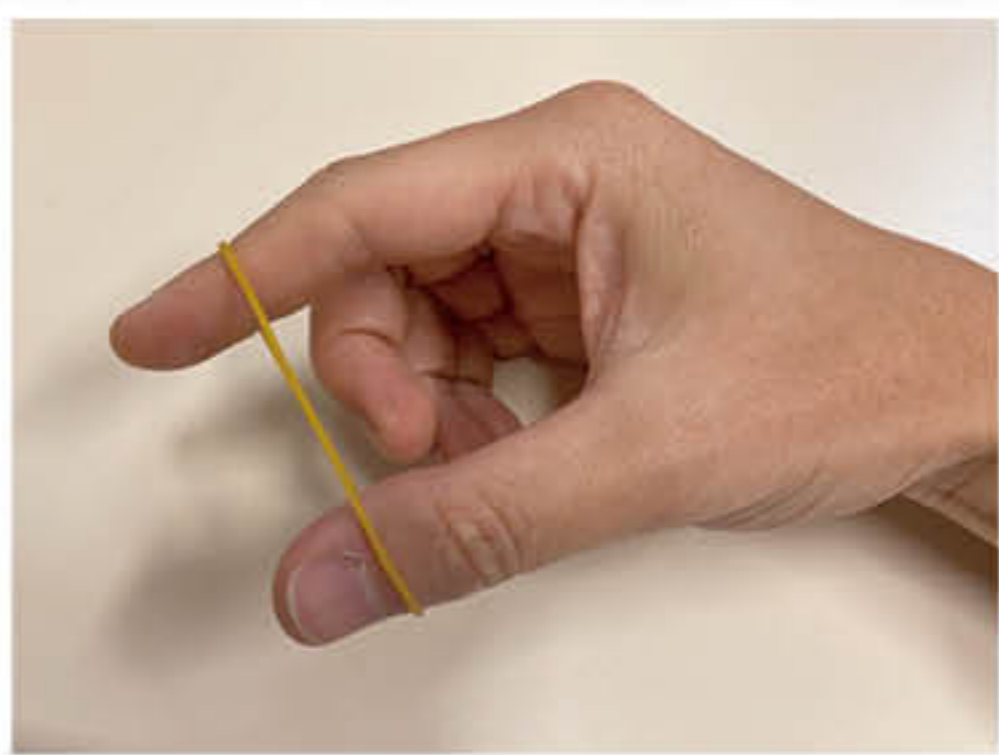
談到「寫字」，現今社會或許已經很少人會執筆寫字。當想到寫字時，或許會因為想起做功課和罰抄而感到痛苦。但我認為當我們放下「交功課」的心態，而是執起筆慢慢地寫字，專注於當下，可以引導寫字的人忘卻煩惱。這種感覺如同參與一場靜觀課。如果能寫一手好字，既賞心悅目又可以建立無上的成就感；當遇到一段好文字時，更可能化成一個提醒，或一個座右銘。人生在世，在某一些時候，是需要讓一段文字進入你的生命裏，然後和你同化的。

我在精神科工作剛滿十年時間，平日也喜好書法和寫字。這本小冊子是一個新嘗試，希望在書法和精神健康的推廣上，尋找一個相交點。不敢說有沒有療效，但倘若能夠讓你重拾寫字的樂趣，已經是一件樂事了。

# 新手起步

## 執筆

執筆的重點是要靈活輕鬆，我建議大家可以試試這個方法：先把筆放在食指和拇指之間，然後用中指在下面頂着，令筆桿可以舒服地安放在中指的第三個關節上面。如果不習慣，可以用一條橡皮筋，先穿過虎口位置，然後把筆放在中間，轉一個圈（如圖），這樣就能輕鬆做到以上姿勢！



## 準備物資

紙和筆當然也可以很講究，但既然是入門練習，我建議大家隨手拿一支鉛筆或原子筆便可，可不要為了要寫「硬筆書法」而花費買名貴的墨水筆。重點還是寫字，而不是消費。

漢字結構雖然繁複，但也是由基本筆畫組合而成。而一個「永」字已經有八個用筆方法在其中，可以稱為「永字八法」，所以寫好這個字，就已經能夠掌握基本用筆。

當我們仔細看，便會發現筆畫的力道和角度會直接影響字形和整體美觀感覺，現在我們一起練習，學習把筆畫寫得精緻一些吧！

## 永字八法：

「永」字中的八種基本筆畫



筆畫的精緻度亦會影響字的外形和風格

精緻的



不精緻



# 一、點

「點」就像人的眼睛一樣，象徵着一個字的精神，分為右點、左點、豎點和長點。

以右點為例，下筆輕，從左到右加重力道向右下運筆，稍加停頓後便收筆。運筆時過程應一氣呵成，避免重描。如圖：

筆畫



:

起筆



運筆



收筆



字例：

主



六



文



空



## 二、橫

「橫」在一個字中起平衡作用，分為長橫和短橫。

寫長橫時，下筆重，向右運筆時漸漸放輕力道；收筆時向右稍按一下，使筆畫右端看起來比左端重，呈現左低右高的形態，才能讓文字呈現平穩的感覺。如圖：

筆畫



:

起筆



運筆



收筆



字例：

上



下



五



土



# 三、豎

正所謂「豎不直，則字不正」，「豎」如同一個字的支撐，並分為垂露和懸針。寫垂露豎時，下筆稍重，向下垂直運筆時放輕力道，收筆時再加重。如圖：



字例：



懸針豎與垂露豎相似，惟收筆時由重到輕，筆畫出鋒收筆。如圖：



字例：



# 四、豎及五、鈎

先寫「豎」，稍停後，在起鈎處向左上鈎出約四十五度的短尖。如圖：

筆畫

:

起筆

↓

運筆

↓

收筆

字例：

小

水

寸

示



## 六、提

「提」的下筆重，再由重到輕向右上運筆，筆鋒留尖。「提」在每個字的角度和長度均略有不同。書寫時應該注意區別。如圖：



字例：



# 七、撇

「撇」分為斜撇、豎撇和短撇。除了能提升一個字的美感，有時也與「捺」相對稱，平衡字的比重和穩定重心。

寫斜撇時，下筆稍重，由重到輕向左下行筆，筆鋒留尖。如圖：

筆畫



:

起筆



運筆

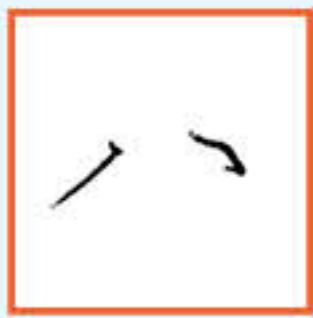


收尾



字例：

八



人



入



友



# 八、捺

「捺」粗細分明，分為斜捺和平捺兩種。

寫斜捺時落筆輕，向右下運筆時逐漸加重力道，寫到「捺腳」時按筆，再向右以漸輕力道寫尖筆鋒。如圖：

筆畫



:

起筆



運筆



收尾



字例：

大



夫



火



木



深深呼吸能有助我們降低情緒溫度，所以說「見字呼吸」就是要多洞察自己，提醒自己多做深呼吸。

						見	見	見
						字	字	字
						呼	呼	呼
						吸	吸	吸
						見	見	見
						字	字	字
						呼	呼	呼
						吸	吸	吸
						見	見	見
						字	字	字
						呼	呼	呼
						吸	吸	吸

接着我們一起寫一些句子，希望其中會找到一些共鳴和值得學習之處！

壓力反應能幫助身體進入戒備狀態，讓我們克服當前困難。但如果不懂得如何應對壓力，壓力過大很容易引發情緒疾病。

				已	備	已	備	已	備
				,	傷	,	傷	,	傷
				也	感	也	感	也	感
				許	到	許	到	許	到
				慢	壓	慢	壓	慢	壓
				慢	力	慢	力	慢	力
				來	過	來	過	來	過
				,	大	,	大	,	大
				比	的	比	的	比	的
				較	時	較	時	較	時
				快	候	快	候	快	候
				。	,	。	,	。	,
					放		放		放
					鬆		鬆		鬆
					自		自		自

當我們回望過去，或會因無法改變事實而憂傷；當我們向前展望，亦會為未來的變數而焦慮。倒不如活在當下，放下自在，便日日是好日了。

放 放 放

下 下 下

自 自 自

在 在 在

， ， ，

日 日 日

日 日 日

是 是 是

好 好 好

日 日 日

。 。



現在面對的恐懼還不如可怕的想像，其實你擔心的很多事情是不會發生的。

							我	我	我
							們	們	們
							唯	唯	唯
							一	一	一
							值	值	值
							得	得	得
							恐	恐	恐
							懼	懼	懼
							的	的	的
							是	是	是
							恐	恐	恐
							懼	懼	懼
							本	本	本
							身	身	身
							。	。	。



不滿、生氣常常有之，嘗試寬恕別人、原諒別人，否則只會苦了你自己。

							憤	憤	憤
							怒	怒	怒
							就	就	就
							是	是	是
							拿	拿	拿
							別	別	別
							人	人	人
							的	的	的
							錯	錯	錯
							來	來	來
							懲	懲	懲
							罰	罰	罰
							自	自	自
							己	己	己
							。	。	。

人生有限，除了工作，還要騰出空間，照顧家庭、保持健康、聯繫朋友和建立興趣，才能讓人生活得有趣味。

				果	一	果	一	果	一
				了	隻	了	隻	了	隻
				。	籃	。	籃	。	籃
					子		子		子
					，		，		，
					放		放		放
					滿		滿		滿
					雞		雞		雞
					蛋		蛋		蛋
					就		就		就
					無		無		無
					法		法		法
					再		再		再
					放		放		放
					類		類		類

這兩句唐詩出自王維的《終南別業》，展現出廣闊的胸襟——即使山窮水盡，仍能安住心神去欣賞天上舒卷的白雲。

行 行 行

到 到 到

水 水 水

窮 窮 窮

處 處 處

坐 坐 坐

看 看 看

雲 雲 雲

起 起 起

時 時 時

建立一種愛好，可以從中認識自我；當看到自己的進步時，那滿足感更是無可代替的。執筆寫寫字當然也是一種好興趣。

我 我 我

手 手 手

寫 寫 寫

我 我 我

心 心 心

我 我 我

手 手 手

寫 寫 寫

我 我 我

心 心 心

情緒疾病很多時候會降低患者的動力，但不用怕，找一樣自己喜歡做的事，情緒也會隨着熱情和專注而帶動起來。

坐 坐 坐

言 言 言

起 起 起

行 行 行

， ， ，

做 做 做

自 自 自

己 己 己

喜 喜 喜

歡 歡 歡

的 的 的

事 事 事

。 。

一字記之曰：「笑」，笑一笑世界更美妙，富有幽默感且能一笑置之的人，煩惱可少了。

信	都	信	都	信	都
，	說	，	說	，	說
我	字	我	字	我	字
都	如	都	如	都	如
不	其	不	其	不	其
敢	人	敢	人	敢	人
想	，	想	，	想	，
像	看	像	看	像	看
醫	了	醫	了	醫	了
生	醫	生	醫	生	醫
的	生	的	生	的	生
樣	寫	樣	寫	樣	寫
子	的	子	的	子	的
了	轉	了	轉	了	轉
。	介	。	介	。	介



「非黑即白」是一種絕對化的思考，在面對問題時只容許二分化的答案，為解決方法設限，是很苦惱的。

				但	一	但	一	但	一
				如	個	如	個	如	個
				果	人	果	人	果	人
				人	的	人	的	人	的
				的	心	的	心	的	心
				心	小	心	小	心	小
				大	，	大	，	大	，
				了	事	了	事	了	事
				，	情	，	情	，	情
				事	就	事	就	事	就
				情	大	情	大	情	大
				就	了	就	了	就	了
				變	；	變	；	變	；
				小		小		小	
				了		了		了	



「以偏概全」是只憑部分特徵便作出籠統推論，而沒有周詳考慮整體情況而得出偏頗結論。

				的	不	的	不	的	不
				地	要	地	要	地	要
				方	太	方	太	方	太
				還	在	還	在	還	在
				有	意	有	意	有	意
				很	紙	很	紙	很	紙
				多	上	多	上	多	上
				。	的	。	的	。	的
					一		一		一
					點		點		點
					墨		墨		墨
					水		水		水
					，		，		，
					空		空		空
					白		白		白

「情緒主導」指忽略客觀事實，只憑個人的感覺作出判斷。先冷靜情緒，減少感情用事，才慢慢處理手上事情。

先 先 先

心 心 心

情 情 情

， ， ，

後 後 後

事 事 事

情 情 情

。 。 。

「災難思想」指的是常常把問題的嚴重性推想到極端，如同災難般的境地。

				淹	茶	淹	茶	淹	茶
				到	杯	到	杯	到	杯
				！	裏	！	裏	！	裏
					並		並		並
					沒		沒		沒
					有		有		有
					驚		驚		驚
					濤		濤		濤
					駭		駭		駭
					浪		浪		浪
					，		，		，
					別		別		別
					怕		怕		怕
					會		會		會
					被		被		被

這是魯迅的名句，說明我們要避免一下子「跳到結論」，不要只憑片面便妄下定論。

							無	無	無
							情	情	情
							未	未	未
							必	必	必
							真	真	真
							豪	豪	豪
							傑	傑	傑
							,	,	,
							憐	憐	憐
							子	子	子
							如	如	如
							何	何	何
							不	不	不
							丈	丈	丈
							夫	夫	夫



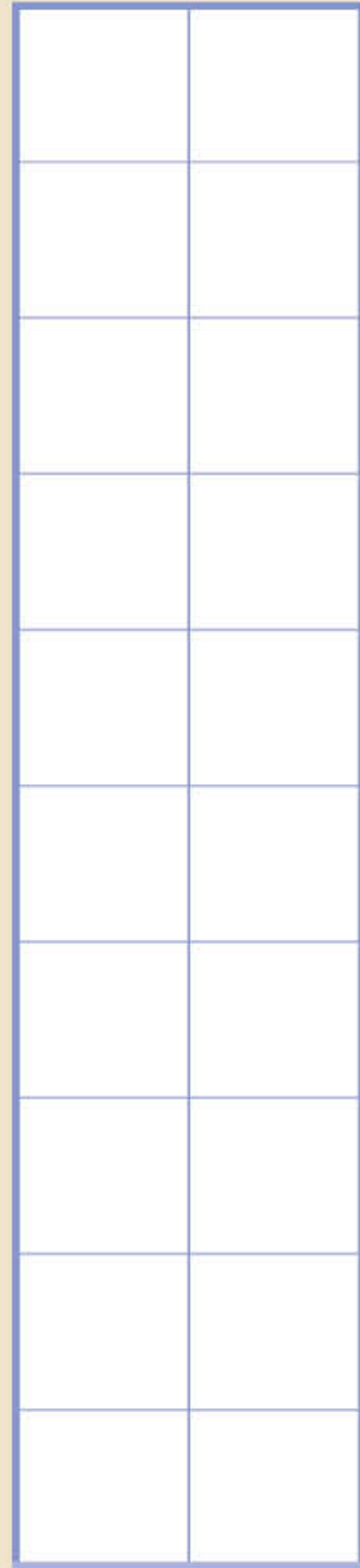
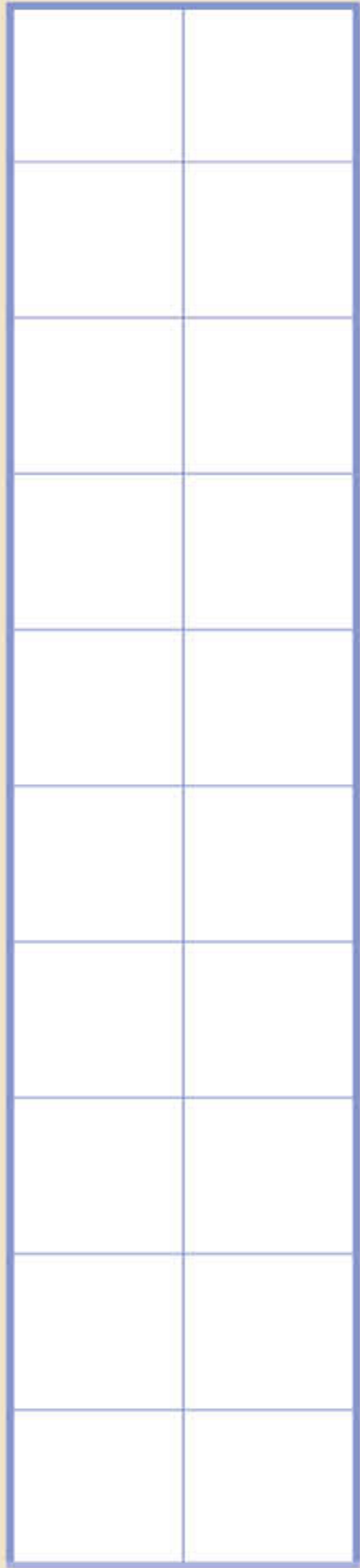
# 創作

一手好字、一句金句，物輕情意重，都可以是一份心意。你也可以加點心思、加點創意，把學到的寫成一份小禮物送給別人，和親友分享你的成果！









歡迎下載青山醫院精神健康學院設計的免費流動應用程式「減壓情識」

掃描二維碼下載



Available on the  
App Store

ANDROID APP ON  
Google Play

此手冊並不能取代正規治療。此手冊適合接受過相關訓練的精神健康專業人員使用，以作為治療輔助工具，並不能取代專業訓練。

作者：精神科專科醫生劉育成  
出版：青山醫院精神健康學院  
地址：新界屯門青松觀路15號  
電話：2456 7111  
傳真：2455 9330  
網址：[www.imh.org.hk](http://www.imh.org.hk)

青山醫院（第一版）

©本刊物任何部分之資料，未獲版權持有人允許，不得用任何方式

（包括電子、機械、影印或記錄）抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。

歡迎各界熱心人士捐款支持青山醫院的精神健康教育推廣，捐款途徑請瀏覽[www.imh.org.hk](http://www.imh.org.hk)。

查閱此教育資料之最新版本及簡體中文版本，請瀏覽青山醫院精神健康學院網頁[www.imh.org.hk](http://www.imh.org.hk)。

Funded by Patient Empowerment Programme, New Territories West Cluster

新界西醫院聯網 病人啟力基金贊助

