



不要屈到病

陳永浩博士

生命及倫理研究中心 研究主任

多年以前一首張天王主唱的流行曲〈屈到病〉，正好是現代人緊張生活的寫照。情緒是神賦予人適應世界的本能，情緒可以迅速影響行為，而不需要依賴思維性的處理。我們知道人是按著神的形象而造，而神自己也是有情緒的：祂會喜愛、哀傷、憤怒和傷心。情緒處理不當，就會影響自己，甚至他人的生活。那麼，我們可以如何處理好自己的情緒？

今期《生命倫理》，邀請了臨床心理學家、香港拉法基金會義務總幹事葛琳卡博士，與大家一起對談有關情緒病以及相關的課題。當然，與情緒對話，獨自孤單面對是困難的，我們實在需要家人和同行者。所以今期研究中心也特別邀請了明光社剛剛改選、新鮮熱辣的新任董事會主席林海盛牧師，與大家分享他的「自家事」。

真繫·好弱勢 系列

與情緒共舞

葛琳卡博士 臨床心理學家，拉法基金會義務總幹事
整理：生命及倫理研究中心 研究員 吳慧華



葛琳卡博士強調情緒是有記憶的。

香港城市節奏急促，生活緊張，容易產生情緒問題。有些人害怕面對自己的情緒、有些人不承認自己有情緒問題、有些人則誤把情緒問題視為精神問題。2011年7月6日的晚上，研究中心邀請了葛琳卡博士與大家一起對談，與情緒共舞，讓大家對情緒有不一樣的認識。

情緒不一定是壞的東西

神本身是有情緒的：祂會喜悅、哀傷、憤怒和傷心。而人既是按著神的形像而造，也會天生帶有情緒，有喜怒哀樂。可以說，情緒是神賦予人適應世界及求生的本能，是人內在的訊號，由神經系統主導，可以迅速影響行為，而毋需依賴思維來處理。

情緒支配行動是一個很自然的過程，人通過眼、耳、口、鼻等五官去接收外界的信息，然後自動會因應內在的需要作一評估，繼而做出相應的行動。例如身處一場演講，當聽眾感到既沉悶又沒意義時，有需要時他寧願選擇入睡；但若然聽眾感到演講既精彩對他又有意義時，他會聚精會神，不想錯過每一個字。情緒系統非常厲害，幫助人不斷觀察、接收信息，又不停地組織這一刻有甚麼需要、告訴人要採取甚麼行動。

情緒是社交聯系的基礎

在人際關係上，由於人感應他人的情緒比接收別人的肢體語言來得快，所以透過別人的情緒，可以幫助人迅速組織適當行動，也可以持續偵察與他人關係的狀況。由於它是社交聯繫的基礎，不斷提供訊息幫助我們社交的維繫，所以情緒處理不當，就會影響我

們的情緒智商（EQ）——處理情緒的能力。

一般人以為EQ高的人，是那些面對別人言論或攻擊時都面不動容，毫無情緒的人。其實EQ高是指到那些很明白及接觸到自己真正情緒的人，他們遇事沒有隨便開動防衛機制，使情緒系統可以自然流露，運作暢順。而當人了解自己的情緒，也就容易明白別人的情緒，對他人的情緒感同身受。換言之，EQ高的人是有同理心的，他們容易接納自己，也容易接納他人，因為他們明白每個人重視的東西不同，以致對同一件事，情緒反應也各異，他們不會輕易批評別人過敏，也不會隨便開動機制，像刺蝟般傷害他人，製造社交問題。

認識聯想系統、防衛機制及投射機制

情緒是有記憶的，當人對一首歌、一齣戲、一件事又或一個人有情緒反應時，他的情緒可能來自這些人或物似曾相識，勾起他不快甚至受傷的經驗。即使是一個陌生人，只要他有某些特徵與傷害過當事人的人相似，受害者也會自動不喜歡，甚至產生厭惡感。這種聯想系統是無意識的，是非理性的，是控制不了的感受，讓人不自主地避開傷害過自己的事物。

至於防衛機制，它不一定是壞的，也是神賜給人的保護系統，讓一個人在極度痛苦時，會自動防衛，不過，人不適宜在這狀態停留太久。防衛機制有五個階段：

- 1) 情緒存在但意識不到；
- 2) 情緒存在但部份被意識邊緣化；
- 3) 情緒存在也被意識到，但不能透過語言表達出來；
- 4) 經歷到情緒，其意義也清晰地表達出來；
- 5) 經歷到情緒，人亦可以完全地明白由何起因、意義、和相關連的行動傾向，需要和慾望。

防衛機制的前三個階段都是自動引發的，目的是要保護人在極度痛苦時可離開痛苦，例如有人對某事極度傷心憤怒，自己卻不覺得自己有傷心的情緒（情緒存在但意識不到）；又或者只承認自己有少許怒意（情緒存在但部份被意識邊緣化）；不認為自己傷心憤怒，但卻會不自主地流淚（情緒存在也被意識到，但不能透過語言表達出來）。當人處身這三個階段，都是無法完全明白自己的情緒，是較為危險的，因為情緒若沒有好好處理，便會如氣球一樣，不斷打氣只會令氣球爆炸，而當人累積過多的情緒，最終會因承受不了而崩潰。而防衛機制的最後兩個階段比較健康，人開始明白自己的情緒出於甚麼原因，不再欺騙自己，而當人處理過情緒後，便不用再開動防衛機制，浪費心力與情緒搏鬥去應付受傷的過去。

另一個影響與別人相處的因素是投射機制，有些人因為不滿意自己有某些特質，所以當其他人有這些特質時，便有情緒反應，這是基於人不能接納自己、不滿自己有這些特質，所以把那些其實是對自己的不滿反射到他人身上。

要如何不對他人有過激的情緒反應，首先要做的是先明白自己的情況，然後接納自己，活出真正的自己，繼而接納他人。

靠著神轉化自己

當人面對困難時，往往會靠著自己去處理自身的情緒。但人必須明白，靠著自己並不能得到真正的改變，惟有人靠著神，藉著禱告去了解自己的情绪運作，明白自己的問題，接納自己的情绪，意識到自己的防衛機制或投射機制，不要去怪責自己或他人，這樣才能夠合宜地表達、轉化及管理自己的情绪。

十一月預告

生命倫理對談

認識香港少數族裔鄰里

李淑賢主任 基督教勵行會
人道支援及社會服務科

香港人百年來均以「阿差」泛稱印巴裔人士，而《種族歧視條例》通過那天，電視台記者訪問了一位印裔女士，她以流利廣東話說：「大家都是人，為何叫我『阿差』，我真的那麼『差』嗎？」……

一般香港人看見印巴籍人士時，都是以「阿差」前、「阿差」後來稱呼。但其實這是否一種對「非我族類」有禮貌的稱呼？你對居住於香港的少數族裔鄰里情況知道多少？他們當中，大部份更是在這城市中土生土長，與我們一樣都是香港永久居民！這你又知道嗎？

十一月份的倫理對談，將以《認識香港少數族裔鄰里》作主題。我們邀請了基督教勵行會人道支援及社會服務科李淑賢主任，與及其中中心社工，與大家一起對談香港少數族裔的情況，他們的文化與倫理，以及接觸他們時要注意的地方。

誠邀對香港少數族裔有負擔的教牧肢體，以及希望擴闊眼光的通識科學生參與，一起討論。

日期：2011年11月16日（三）

時間：晚上7:30-9:30

講員：李淑賢主任

基督教勵行會人道支援及社會服務科

對象：教牧、信徒及修讀通識科的學生

地點：明光社 九龍荔枝角長裕街8號億京廣場
1103室（荔枝角港鐵站A出口）

生命，原是美好！

林海盛牧師
明光社 董事會主席



生命成長是一個過程，為人父母，喜見兒女開始長大成熟。

從呱呱落地、學習行走、到擺脫扶持、起步、奔跑、自立、遠行，時光流逝，是一個學習和適應過程，也是獨立和成長的不同階段。

天父賜予自己三名兒女，成長過程，將到離巢階段，心中開始學習適應。大兒子及二女兒在美國讀大學，還有一年就畢業了，是否留在美國工作還是未知之數，一切交託上主，主所託管的，已盡上自己的能力和責任，若果可以，當然希望可以多點陪伴和一起的日子，但時間來到，羽翼漸豐，總要高飛遠去，只要根還在，情常牽，必有相見相聚時刻，在歡樂中聚首，縱然短暫，已瞥見永恆。

兒女不同性情，正顯出神所造之獨特。兒子寡言、慢熟、率直；二女兒開朗、活潑卻執著，為父的，知道要按性情施教，釘子卻碰了不少，在父子、父女互動之過程，我們都成長了。感謝主給我們的調教、提醒和鼓勵，看到主恩奇妙。

小女兒正準備「末代高考」，還有一年，也應該進入大學了，本港還是海外，不太重要，主必帶領、保守和供給。小女兒深思的性格，加上少女階段的人際相處，作父母常要開解和勸勉，希望在輕鬆歡笑中化解憂愁，有時卻也不易。住得近，並不一定關係密；用心、為意、主動，禱告背後的期盼，也交在上主恩手裡；付上時間、出席同在、短訊溝通、「面書」瀏覽，明白女兒難解和變動的心思，常繫一份父親的愛。

生命，是奇妙和獨特的創造。倫理，實踐需要在家中開始；生命倫理，正是社會穩固和諧的基石，就從我們的角色和責任開始，付出關愛，成就上主給予生命的美好心意。🌿

一 生命及倫理研究中心

地址：九龍亞角長裕街8號德京廣場11樓1105室

電話：2768 4204

傳真：2743 9780

網址：<http://www.truth-light.org.hk/lifenethics>

電郵：research@truth-light.org.hk

諮議小組成員（排名按筆劃序）

李碧心小姐（突破機構 外事經理）
陳家殷大律師（執業大律師）
張志倫博士（香港大學 教育學院 助理教授）
莫琳卡博士（臨床心理學家）
楊慶球博士（中國神學研究院 中國文化研究中心 主任）
鄭順佳博士（中國神學研究院 神學科 副教授）
關啟文博士（香港浸會大學 宗教及哲學系 副教授）

研究中心同工

陳永浩博士 生命及倫理研究中心 研究主任
香港大學哲學博士
香港大學地理系部份時間講師
監察賭風聯盟成員
吳慧華小姐 生命及倫理研究中心 研究員
比利時魯汶大學神學碩士
比利時魯汶大學宗教研究碩士
香港浸會大學哲學碩士

督印人：蔡志森

總編輯：陳永浩

編委：吳慧華、沈雅詩

設計：周偉成、歐陽家和

承印：保諾時網上印刷有限公司