

# 「防患於未然」—情緒調理篇 《了知情緒，豁然人生》

崔永豪醫生 Dr CHUI Wing-ho William

精神科專科醫生

MBBS (HK), MRCPsych, FHKAM(Psychiatry), FHKCPsych

日期: 2022年3月1日 (星期二)

# 學習目標

- 1. 認識什麼是情緒，情緒的來源及功用
- 2. 如何善用各種情緒，助己助人
- 3. 體會到情緒有如水；水能載舟，亦能覆舟

- 要有能力幫助別人，  
首先要強大嘅能力幫助自己

- 自己都係人

# 點解人會悶、傷心悲傷、驚慌、恐懼？

- 人類腦袋第一任務：求生
- 情緒是行為主要的推動力
- 越激昂的情緒，越能推動行為
- 若果一個行為的結果：帶來正面情緒 或 帶走負面情緒 => 這個行為會增加

# 我點先可以長久地生活得開心呢？

• 滿足我哋生而為人嘅三個層次需要

1. 維生本能

2. 情緒

3. 智能

我知道自己好多嘢應該去做 但總係冇  
心機去做..

- 用情感的力
- 情緒記憶的重要

點解有啲人淨係識鬧人？只係識歇斯底里？ 燻口燻面？

巨大壓力（受驚，憤怒）的時候：

- Fight：攻擊的行為
- Flight：逃避，逃走
- Freeze：僵住，不知所措

由今日開始有啲咩可以做，令到生活每日感覺好啲呢？

- 重拾睡眠 ( Maybe I am just tired )
- 培養當下 being 的能力
- 培養感受正面情緒的能力
- 培養觀察內心+ 拎得起放得低的能力



- 我已經好努力咁去工作，點解返工得咁痛苦呢？同一份工作 有啲人唔係好似我咁痛苦.. 我係唔係唔識點返工呢？
- 用好嘅力（源於正面情緒被帶來）
- 避免跌入『有毒的』陷阱

• 返工返到身體越嚟越差.. 點算呢?

精神壓力，損害身體所有器官！

# 點解人會為工作壓力自殺？

**Shame** 萬箭穿心

自殺就是勤仔對自己的懲罰….

最劇毒的思維陷阱：鑽牛角尖

凡事有三            總有一條路：就係放過自己一馬。

## 好孩子的痛苦

勤仔自殺不遂，被送入精神科病房。老師和父母都很震驚，因為他向來都是品學兼優的「乖仔」。他告訴醫生，他要求自己成為父母和老師眼中最好的孩子，但無論他再努力也做不到。昨天，他情緒激動地問醫生知不知道，好孩子有甚麼痛苦。

第一，好孩子永遠能解決自己的所有問題，並會替別人解決問題；壞孩子就可以依賴別人，還不用幫助別人。第二，好孩子只要做一件壞事，就會受到指責，即使之前做過一千次好事，因為已被視為理所當然，自然也不會受稱讚；至於壞孩子，只要做一件不是太壞的事，就已經會有人讚賞，獲「最佳進步獎」。勤仔其實很妒忌其他頑皮、成績差的同學，但他提醒自己，好孩子不應該妒忌別人。

第三，好孩子平時不容易得到別人注視，除非他能夠再次打破個人紀錄，做一件比以前更好的事；壞孩子卻每天都受人注意。這份注視，正正是每個小孩都渴望得到的。但勤仔時刻都警誡自己，好孩子是「沒有最好，只有更好」、「不斷進步，自強不息」。

第四，好孩子被責罵和懲罰的次數，遠遠比壞孩子的多，因為好孩子每天都不斷責罵、懲罰自己，而自殺就是勤仔對自己的懲罰；相反百厭的小朋友，永不會自責，即使受別人懲罰，最多都只是留堂，沒有甚麼大不了。勤仔覺得非常不公平，但他不容許自己告發同學的違規行為，因為好孩子應該要寬宏大量。

- 執着於一份非黑即白的妄念，永不放手，不單終生痛苦，更可致人於死地。
- 孩子就是孩子，每個孩子都有一份源自生命的美好，這是毋庸置疑的；好壞之分，只在於所做的事，逐件事計算，而且對事不對人。
- 委屈和傷害自己或別人，就是壞事
- 不傷害自己也不傷害別人，即使與父母、師長和社會主流期望不符，亦不是壞事。
- 善待自己，同時不傷害別人，就是極好的事。

究竟點樣去處理兇猛嘅情緒呢？

- 把心的事物(所思、所感受) ， 看成腦海上面浮起的物件
- 物件： 拎得起 放得低；放得低， 拎得起
- 傾 + 吐

I am a piece of rubbish

我是垃圾

VS

I see a thought of “rubbish”

我看到『一塊垃圾』的想法

VS

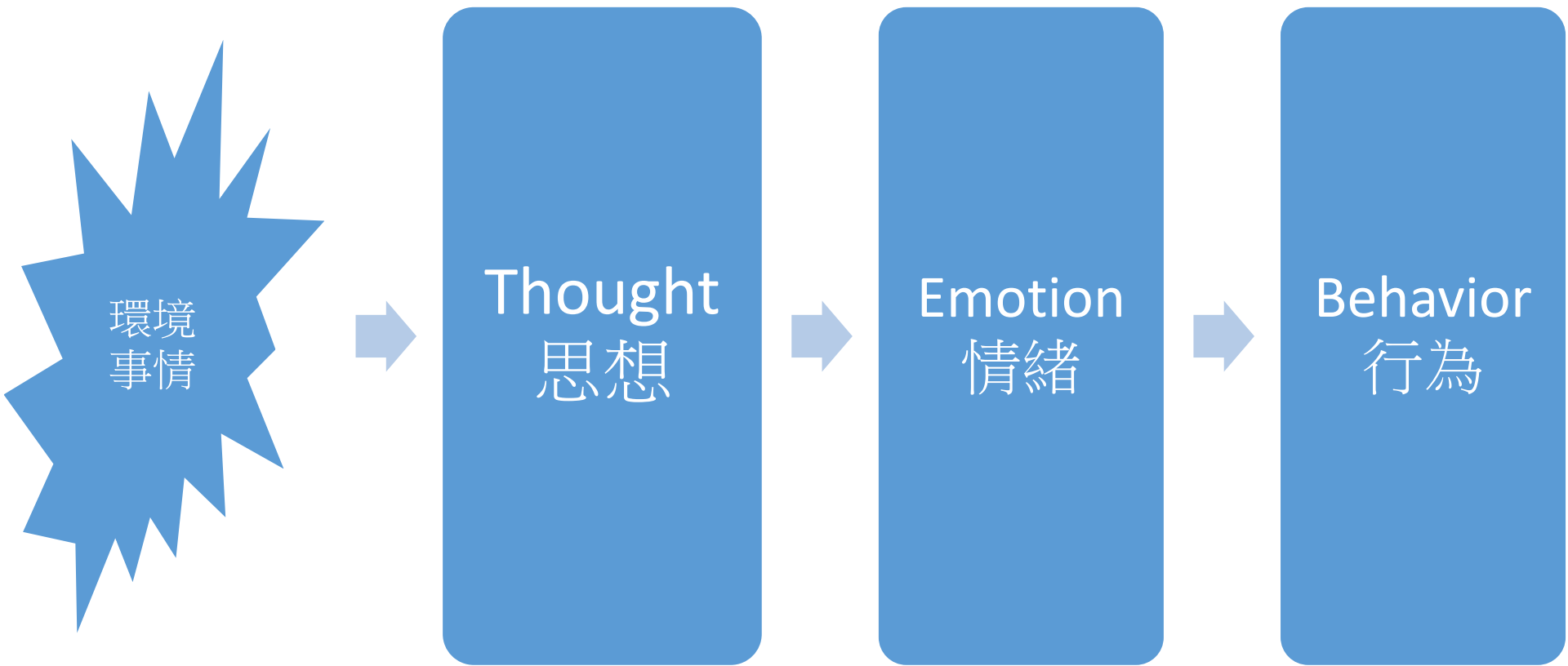
I see a thought of “rubbish” on the ocean of mind

我看見腦海上浮有『一塊垃圾』

**Between stimulus and response lies a space.  
In that space lie our freedom and power to choose a response.  
In our response lies our growth and our happiness.**

Viktor Frankl





每一刻生活之中，一個人如何掌管行動，思想以及感受，如何自處，以及待人接物，全都需要選擇。

由有覺知地、知情地當下自主，至到完全由別人或由過往經歷代為選擇。

選擇最豐富的地方，是我們的腦海。每一刻，一份情緒、感覺、思想，眼耳接收到的訊息，如何回應，我們都有選擇。明智選擇的第一步就是捨棄。

我腦海之中諸多『我』的物件，值得繼續盲目地因循的執起抱緊？

還是覺察以及鑒別之後，放下些？放手是很費力的；但這份力量，透過鍛煉，必定能夠得到。

- 精神醫學幫助人了然內心，看清事物，培養能力去更善巧地選擇，回應生活，與自己及別人相處。

謝謝大家 祝願大家：

了知情緒，豁然人生

# 伸延閱讀

# 兒童精神健康及成長

世事洞明 就是成長

疫情中子女有所成長嗎？

改變自己的神奇力量

只我一人未發覺

為何子女總不喜歡閱讀

讓孩子贏在受精前

# 兒童精神健康及成長

[大晒的代價](#)

[面對放榜的心態](#)

[善用孩子的藝術作品](#)

[膳食纖維與兒童專注力](#)

[開學抑鬱點算好？](#)

[年青人的壓力 \(1\)](#)

[年青人的壓力 \(2\)](#)

[點樣用AD/HD藥物先最有效](#)

# 兒童精神健康及成長

求好運，不如求好習慣

求好運，不如求好習慣10：百忙之中，睡眠第一

求好運，不如求好習慣9：做事，一氣呵成

求好運，不如求好習慣8：做事，一擊即中

求好運，不如求好習慣7：做事，一心一用

求好運，不要求好習慣6：心煩意亂時，做乜好？一呼一吸



# 兒童精神健康及成長

求好運，不如求好習慣5：而家做乜好？第一任務

求好運，不如求好習慣4：腦海裡面，一幅圖畫

求好運，不如求好習慣3：擺低物件，回眸一望

求好運，不如求好習慣2：同類物件，擺埋一齊

求好運，不如求好習慣1：儲存物件，同一地方

# 自殺

- [致命的上進心](#)
- [憤怒源於被愛期望落空](#)
- [好孩子的痛苦](#)
- [自殺的誘惑曾否令你動心？](#)
- [如果心聲真有療效](#)
- [長者自殺](#)

# 家庭關係

[疫情過後，我可以不離婚嗎？](#)

[明白脆弱，才能堅強：一個精神科醫生的《一念無明》觀後感](#)

[家暴受虐男士的精神健康](#)

[家人關係與調解 \(調解任務\), RTHK](#)

[訴心事家庭 RTHK](#)

# 手機及網絡成癮

為何玩手機愈玩愈精神

掃手機的「樂趣」

上網打機成癮 商業電台 有誰共鳴 8-6-2020

香港電台—我們在乎你 15-10-2019

停課不停教 沉迷打機篇 東華三院

# 壓力管理 精神健康

- 疫症當前，精神還可以健康嗎？
- 有福自己知 過合乎自己信念的生活是幸福事
- 疫情後如何重拾力量？
- 職場食物鏈
- 駕馭人生
- 困境中找到自己
- 成功的長者
- 疫症當前，精神還可以健康嗎？

# 壓力管理 精神健康

[《一念無明》中那個已經burnout的精神科醫生](#)

[職業長做長有的秘訣](#)

[心路「疫」程之愛自己 童軍知友社賽馬會朗屏青少年服務中心](#)

[怎樣幫助有情緒困擾的人？](#)

[中年爸爸精神健康](#)

# 壓力管理 精神健康

- 管理擔心，否則它會支配你
- 靜觀治療
- mindfulness-based interventions
- 靜觀與身心健康 (1)
- 靜觀與身心健康 (2)

# 精神病患 Mental disorders

- 不再抑鬱
- Depression
- 不鬱不躁
- 社交恐懼症
- 恐懼症
- 焦慮症
- Generalized anxiety disorder



# 精神病患 Mental disorders

- [Post-traumatic stress disorder](#)
- [進食失調](#)
- [Eating disorders](#)
- [厭食症患者其實不厭食](#)
- [飲食失調 \(東華三院Radio I care\)](#)
- [Looking into the mind of an anorexic](#)

# 精神病患 Mental disorders

- [思覺失調](#)
- [點解「好番」仲要食藥](#)