

前言：善待自己與他人

現代人生活緊張忙碌，愈來愈多人因無法紓解壓力而受到情緒困擾，學習解憂減壓之道極其重要。去年本會出版《情緒字典》，介紹 50 種常見情緒的意義及整理方法，初版迅速售罄，反映社會對情緒健康教育的關注和渴求。《解憂手冊》作為《情緒字典》的姊妹作，羅列 40 條解憂減壓之道，進一步為大家介紹覺察、表達和調適情緒的具體方法，可從中學習善待自己，保持身心健康。

善待自己，照顧身心

生命來之不易，每個人都值得被善待。所謂善待自己，是建立良好的生活習慣以愛惜個人身心。要做到這一點，首先需要覺察自己的身心狀態是否健康，分辨當下的情緒反應源於舊傷痕或近期壓力，才能好好回應和處理。其次是學習表達心聲，透過哭泣、與人傾訴或書寫的過程中宣洩情緒及整理思緒。第三則是學習調適方法，恆常吃得健康、早點睡覺、運動拉筋、抽空休息、整理空間、培養興趣等，令身心舒適自在，增強應付壓力的能量。

本書頭三章分享了善待自己的具體方法，你可能對部分不感興趣或覺得困難，那就不要勉強，留待適當時機再嘗試。即使是對自己有益的事，一旦「必須做」和「被迫做」，就會成為心理壓力。其實每個人都有屬於自己的人生功課，可按個人狀態和需要，選擇最合適的解憂之道，讓身心回復平衡。例如常批評自己不夠好的人，請學習減少自我攻擊。每當休息都內疚的人，要學習全心全意地休息。過度憂慮未來的人，可嘗試專注當下，感受此刻的安穩。

善待別人，互利共生

除善待自己之外，善待他人也值得我們終生學習。這是一個互相依存的世界，即使自身感覺良好，若身邊人陷入痛苦困頓中，我們亦難以獨善其身。特別是當摯愛親朋患上情緒病，同行者在陪伴與照顧的過程中，有時會感到不知所措，想伸出援手卻不得其法，甚至自身也墮進情緒黑洞之中。

本書特設同行篇，正是為了呈現同行路上可能遇到的挑戰，讓同行者的心聲被聽見，也提供實際支援方法，包括安慰與陪伴的技巧、不同角色可以做的事、自殺危機處理，以及訂立安全界線的重要性。期望同行者能夠調整心態、重新裝備，在這段崎嶇路上以同理心關顧身邊人的同時，也照顧好自己。

全書 40 道解憂處方之中，有些是人所共知的老生常談，獨立來看好像作用不大，集合起來卻是一個龐大的防護網，足以保衛自己與身邊人免受情緒壓力所困。關鍵是要將它們融入生活，持之以恆地實踐。如同栽種植物，不可能平日不聞不問，每當想起來才偶爾淋一下水、曬一次太陽，然後期待它們生長茂盛。將自己的身心當作植物一樣持續地悉心照顧，才能維持最佳狀態。

我們期望《解憂手冊》能引起大眾對情緒健康的關注，令更多人具備守護自己與他人心靈的能力。無論你是偶然情緒低落、長期受情緒困擾、抑或身邊有人陷入情緒風暴，但願都可從這本書中找到安慰、共鳴與啟示。

目錄

序	學習解憂減壓之道	3
前言	善待自己與他人	4

1 覺察篇

與情緒共處	10	減少自我攻擊	36
探索情緒來源	16	檢視壓抑習慣	42
聆聽情緒訊息	20	記錄情緒狀態	46
覺知身心連結	24	評估情緒健康	50
覺察當下一刻	28	重整個人信念	56
享受獨處空間	32		

2 表達篇

組織啦啦隊	62	尋找表達空間	78
勿忘一聲謝謝	66	善用情緒詞彙	82
哭一哭更健康	70	真誠而不傷人	86
將心事寫下來	74	學習自在說不	90

3 調適篇

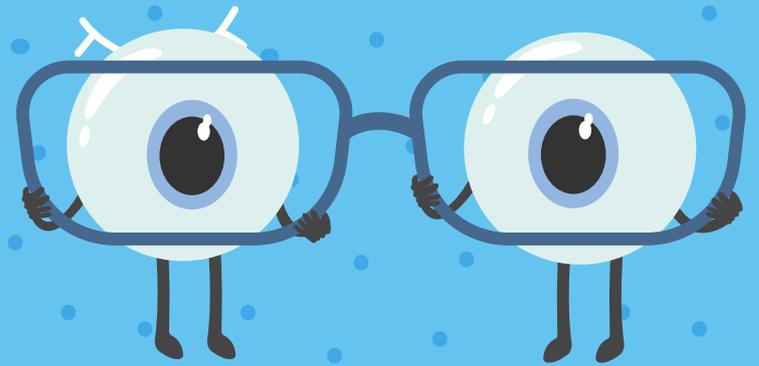
愈動愈開心	96	享受一筆一畫	118
好好睡一覺	100	專注一呼一吸	122
注意飲食健康	104	進行數碼排毒	126
親近大自然	110	甚麼也不做	130
整理生活空間	114	接受適當治療	134

4 同行篇

面對前方挑戰	140	留意自殺訊號	166
認識是第一步	144	做好防護措施	170
給予支持幫助	148	訂立安全界線	174
調節期望要求	152	避免互相指責	180
安慰需要學習	156	尋求其他支持	184
專注地陪伴	162		

參考資料

188



第 | 章

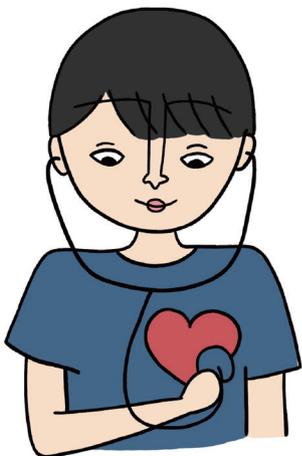
覺察篇

細察內心深處在說甚麼

聆聽情緒訊息

每種情緒都是一個訊號，提醒我們目前的狀態和需要，有時是督促你休息，有時是驅使你保護自己。請細心聆聽情緒的訊息，有助回應與調適心情。

Listen to your heart



情緒是促進人類生存的機制，無論快樂、悲傷、恐懼或憤怒，都是一種訊號，提醒我們目前的狀態和需要，作出反思和反應。例如身處陌生環境感到不安，反映對安全感的渴求，促使我們保護自己、避開危險。

忽略情緒傳遞的訊息，會引致誤判形勢而做錯決定。陳先生因心情不好對妻子動手動腳，事後感到內疚。當他回應情緒，反思過錯、停止家暴、修補裂痕，同時學習用其他方式發洩不滿，這份內疚便發揮了功能。他的內疚會逐漸減輕，亦可能間中浮現，提醒他別再犯相同錯誤。若然陳先生不正視這份感覺，下次心情不好再對妻子施暴，繼續內疚自責而不改過，一直重蹈覆轍，只會讓自己和別人陷入痛苦的漩渦裡。

很多人極力否認內在感受，特別是一些被污名化的情緒，例如「妒忌」。當一個人覺察自己妒忌朋友，通常會拒絕承認——「我怎麼可能妒忌他？」又或者自我攻擊「我怎可以生出惡毒念頭？」否認與逃避，不代表不存在，反而讓其滋長蔓延、侵蝕心靈。其實妒忌是人類在競爭資源時自然產生的感受，幫助我們了解自身未被滿足的渴求。若化妒忌為仇恨，或會生出謀害或疏遠對方的心理。若化之為動力，則可激發人奮發向上、完善自己。

情緒本身沒有過錯，影響好與壞，關鍵在於如何解讀及回應其背後訊息。我們不必盲目被感覺牽著走，生氣便打人、妒忌便害人，只需探索它們出現的原因，正視其傳遞的訊息，有智慧地應對與調適，就能活得更安穩自在。

覺察練習

情緒，你想對我說甚麼？

情緒如同哭鬧的小朋友一樣，你愈逃避和忽視，他們為引起注意會表現得愈激烈，隨時引致失控。不妨靜下心來，聆聽每一種情緒的訊息，了解內在需要。

步驟

1. 每當某種感受出現了，請先正確辨別它是哪一種情緒。
2. 嘗試與這種情緒對話：「我覺察到你的存在，你為何在此？」判斷它要告訴你的訊息，以下是一些情緒訊息示例：

情緒	訊息
後悔	做了錯誤抉擇，下次請作出更適合的決定
心累	心靈能量即將枯竭，請善待自己，放鬆身心
害怕	你正面對威脅，請設法自保，遠離危險
厭倦	感到無聊乏味，不想維持現狀，渴望改變

3. 接收到情緒的訊息後，試著回應它，例如「我一直忽略了這種感覺和需要，謝謝你的提醒，我會嘗試改變。」
4. 有時候你有你的立場和難處，未必想跟隨情緒的建議，不妨回應「我收到你的訊息，可是我未準備好，需要一點時間。」「我知道你在提醒我避開危險，我深思過後願意冒險，但會小心保護自己。」最重要是了解它帶來的訊息，判斷和選擇適合的應對方式。認清每個決定背後的心路歷程，就能加強對生命的掌控感。

與情緒對話

每個人的處境不一樣，同一種情緒帶給你與他的提示或許有別，需要了解自身狀態，持續練習與內在情緒對話，才能正確解讀它們的意義。請參考左頁與情緒對話的步驟及以下示例，挑選一種或數種你經驗過的情緒，寫下它們帶來的訊息和你的回應。

示例

我的情緒：焦慮

出現原因：每次要交功課和做專題報告，我都像面對洪水猛獸般焦慮不安。想做到最好，又怕做得不夠好，一直拖延不動手，看著時間分秒過去，死線臨近，就更焦慮不安。

情緒訊息：情緒提示我對自己要求過高，太憂慮做得好不好反而無法動手，令結果不好，這令我更加辛苦。

我的回應：我不想成為得過且過的人，還是要對自己有點要求的！但我可調節期望，專注於基本和能力範圍內的事，先求有再求好。

我的情緒：

出現原因：

情緒訊息：

我的回應：



第 4 章

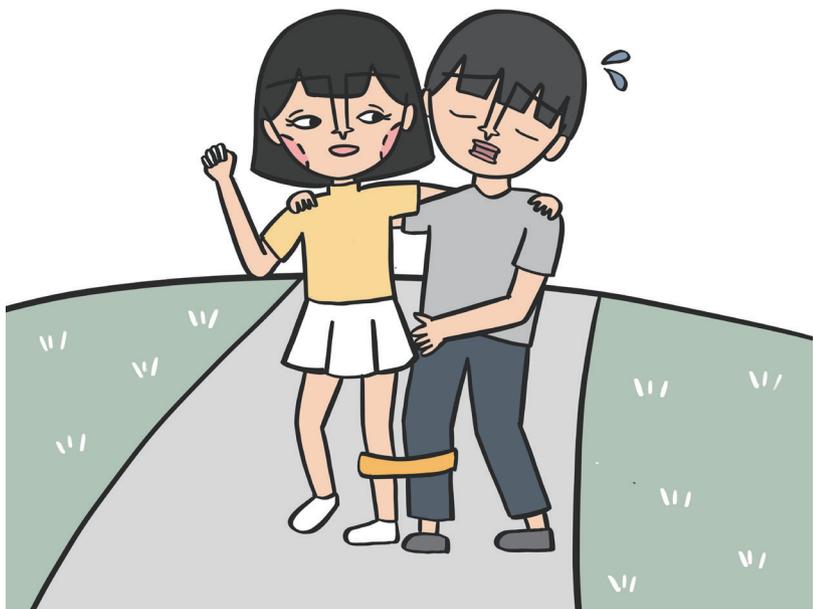
同行篇

讓我們一起走過高山低谷

面對前方挑戰

同行者在陪伴的過程中難免遇到各種挑戰，
他們的心聲應該被聽見，在這段崎嶇路上
學習關顧身邊人的同時，也請照顧好自己。

這段路不易走，慢慢來吧！



當身邊人患上身心疾病，作為其家人、伴侶、朋友或任何關心他們的人，自不免覺得在意，希望有方法令他們早日康復。奈何情緒病復元非朝夕之事，**同行者在陪伴與照顧的過程中，會因為面對各種挑戰而百感交雜**，以下歸納同行者的常見感受：

心痛難當：看到他辛苦，我也傷心難過，恨不得代他受苦。

心驚膽顫：半夜接到他電話說不想做人，好擔心他有事。

心煩氣躁：他整天向我咆哮尖叫，好像一切是我的錯！可惡！

心急如焚：他的病拖了這麼久還不好！到底甚麼時候才會好？

心累無助：我做了這麼多仍無法讓他好過一點，心好累……

當聽到自己的朋友、親人患上情緒病，即使未必能感同身受，通常也希望伸出援手，讓他們好過一些。同行者可能會抽空多陪伴身邊人、盡力安慰與討好、代勞他們沒精力做的事、鼓勵他們接受治療……可是**當付出許多時間和精力，患者情況仍不見絲毫起色，甚至每況愈下，就會產生無力、無奈、無助等情緒**。部分同行者因為承受不了過大壓力而選擇逃避撤離，或者在情緒爆煲下與患者出現磨擦，甚至發生互相傷害的憾事。

我們常強調同行者需要悉心陪伴與關顧情緒病患者，才能協助他們走出困局。**同行者的角色確實舉足輕重，但他們本身的情緒和困難也需要被重視**，不應獨自承受巨大壓力。本書特設同行篇，正是為了呈現同行路上可能遭遇的各種挑戰，**讓同行者的心聲被聽見，也提供實際支援方法**，期望他們能夠調整心態、重新裝備，在這段崎嶇路上關顧對方的同時，也照顧好自己。

同行心聲

這段路對所有人都不容易

同行者的聲音經常被忽略，他們和患者一樣有血有肉有苦有淚，需要被聽見、被明白！以下是同行者的心聲，與我們分享這段路上的挑戰。

面對情緒病身邊人的最大挑戰：

1. 怕講錯嘢
2. 怕佢亂諗嘢
3. 唔知點回應才是正確
4. 影響自己的生活，例如陪伴時間和次數多會增加壓力
5. 怕自己的社交媒體內容影響對方，有時不能隨心分享
6. 對方的情緒會影響自己的情緒，自己不自覺也變得負面
7. 對方可能很消極，自己要變得更主動
8. 見面時需要特別小心自己的言行舉止
9. 未能紓解對方困擾，會覺得氣餒
10. 表情管理很重要，對方會因自己的少少反應而不開心
11. 對方可能很mean，要提升自己EQ

Siu Ming

家人患病後不能工作，增加了經濟負擔，這點可以接受，不算太辛苦，最辛苦是要壓抑自己的感受！對方有時做了過分的事，但知道對方受病情影響，所以忍耐。忍得多，會內傷。一旦忍不住說真心話，告訴對方我很辛苦，對方就會說「我知我無用、我累人累物、那我去死吧……」聽到之後，我會更生氣、更無奈，但我只能收聲！

Sue

給同行者的信

首先想說一聲，辛苦了！情緒病是難纏的對手，陪伴者覺得不知所措和身心疲累絕對正常。曾聽過某位抑鬱症病患家屬說，當自己第一百次聽到家人喊自殺，當下無比心淡，內心有聲音說「夠了，想死就死吧！」隨即他為自己的無情而羞愧。其實他極在意對方，絕不希望對方去死，只是覺得自己已盡力仍無法幫助親愛的家人，乏力得不知如何撐下去。

每種情緒感受都反映當下的狀態和需要。怪責自己的時候，請回想你沿路為彼此付出過的努力，原諒自己腦海浮現一些負面的念頭，告訴自己「此刻我太累太辛苦了，待我有足夠休息，狀態好轉時就未必再這麼想。」

身處低谷之中，永遠記得患者正在經歷痛苦，你們該槍頭一致對外地對抗這個病，而不是互相攻擊。請嘗試了解情緒病相關資訊和學習相處之道，認識愈多，愈能消除誤解，明白他們一些「難頂行為」屬於這個病的「正常表現」，漸漸就能以平常心應對。其次是量力而為，別背負所有重擔，無論多麼親近，也無法為另一個生命負上全責。適度拆牆鬆綁，給自己喘息的機會，內心反而有更寬闊的空間去接納與包容別人。

接下來的篇章會更詳盡剖析同行者應該做、不該做和做不來的事，願你們從中得到啟發，有更大的智慧和勇氣，陪伴身邊人走過高山低谷！