

Column



深。情 面膜：多名臨床心理學家

2019 - 黑暗中的光

黑暗中的光

2019-06-27

#Hashtags 深情面膜



作者：Dr. Bernadette Wong

六月所發生的事實在令人難以想像。香港的市民，尤其是年輕一代，真實的明白了什麼是現實。我們對社會的不公義、權力的失衡，最重要的是對什麼是信任，上了寶貴的一課。

你以為警察是保護市民的，現實是他們荷槍實彈攻擊市民。你以為行政長官是為市民服務，為香港市民建設和平、理性的社會，現實是她罔顧香港市民的安危，摧毀了市民對她的信任。我接到很多年輕人的求助，只是希望用自己的方式去和平、理性表達訴求，但換來情緒困擾、身心受創，對社會失望、不信任，感到前途一片混亂和黑暗。其實想深一層，這一次衝擊對我們，或這羣失望無助的年輕人，是一次十分寶貴的體驗。雖然置身暴力混亂中，但在同一個團體裡，大家體現了互相扶持、團結一致、守望相助愛護等，這些人性閃耀的一面。

在黑暗之中，體驗到愛與光明。當年輕人與我在輔導室內體會到這些正面的感覺和畫面後，他們的心情和情緒也穩定不少，甚至有些年輕人與我分享這次事件對他們的意義，不像當初他們所想的那般無助和不平，而是看到自己要怎樣選擇自己的路。同時也認識了不少志同道合的夥伴，讓他們在現在及未來艱難的路上，添上溫暖與色彩。想提供一個小錦囊給受到情緒困擾的人們：只要我們在衝擊後冷靜下來，毫無批判地坦然逐漸接受所有的正負情緒，意識到所有的情緒都是用來保護我們的，是我們身體的一部份，然後，再慢慢把一切思緒放下，讓我們身心配合著自己的呼吸，感受這份自然舒適的節奏，讓我們回復平靜，以自我療癒。

你會意識到你的身體和腦袋也平靜了，輕鬆了，有能力和空間再接受衝擊了！

#Hashtags 深情面膜

濾鏡 五個毛小孩的爸爸

Related Articles

深。情 面膜：多名臨...
快樂(一)
23 分前

深。情 面膜：多名臨...
平安夜
2020-12-23

深。情 面膜：多名臨...
自動導航 vs 覺知
2020-12-09

冬天打邊爐 易痛風? (三)
am730
冬天打邊爐易痛風? (三)

Ranking

Hot News Columns

- 永別一代奸妃 李香琴病逝享年88歲
- 保鏢偷搭沙律 正印Carrie「被分手」：IG看到...
- 【李香琴病逝】今早吞嚥困難送院 蕭紫筠形容...
- 【李香琴病逝】一生只有一段婚姻 與譚炳文緋...
- 【新冠肺炎】專家警告：降低免疫反應 接種疫...
- 【網上熱話】病房通風口驚見恐怖「人頭」時...
- 【新冠肺炎】電子手環漂到七星潭 台專頁要...
- 【網上熱話】紅的東涌等極冇客出市區 趕區...
- 【新冠肺炎】陳肇始籲勿跨家庭聚會 有需要將...
- 【美國大選】籲派軍隊戒嚴阻拜登就職 10位前...