



與負面情緒保持距離－ 中醫的情志保健

中醫藥文化學童教育推廣－教材套（小學適用）



七情與健康－學童的心理保健

中醫顧問 / 譚嘉豪 郭玉妍 區成輝

文字監修 / 劉敏如 中華文化傳播基金

項目資助 / 中醫藥發展基金

使用指引 / 本教材套以小學教師及學生為主要對象，旨在提供與主題相關的內容及教學流程，協助教師進行中醫藥文化學童教育推廣。

本項目由中醫藥發展基金資助



中醫藥發展基金
Chinese Medicine Development Fund



中華文化傳播基金
CHINESE CULTURAL COMMUNICATION FOUNDATION

本資料／活動（或由獲資助機構）所表達的任何意見、研究、結果、結論或建議，並不代表香港特別行政區政府、醫務衛生局、中醫藥發展基金諮詢委員會、中醫藥發展基金執行機構或香港生產力促進局的觀點或意見。

主題／

與負面情緒保持距離－ 中醫的情志保健

學習目標

真正的健康不僅是「沒有生病」和「身壯力健」，而是關乎到整個人的生理、心智、情緒和社交四方面。我們追求全面的健康，是希望藉着健康來擁有完好的人生。「情志」是中醫學對情緒、情感的特有稱呼，泛指心理活動或情緒。對於情緒、情感導致疾病的研究，中醫比西醫早了好幾千年，早在《黃帝內經》就有詳細描述七情五志，以及情緒變化過度引起的「內傷七情」。中醫向來重視以人為本，從人與自然、社會、生活一併探討生命，防治疾病。既然「情志過極」會致病，因此最理想的保健是「未病先防」，學習保持情緒平穩，其次是能為已產生的負面情緒快速進行轉化，切忌讓情緒問題持續，成為生理和心理上的慢性耗損。

學習與探討：

1. 牽著你的情緒走，內外夾擊
2. 病由心起，中醫的七情五志
3. 情緒與生活，息息相關
4. 七情內傷－情志異常，傷及五臟
5. 情緒致病與情緒病，不容忽視的失衡
6. 情緒保健，調節養心
7. 以心為本，疏導、釋放、重建與新生

1

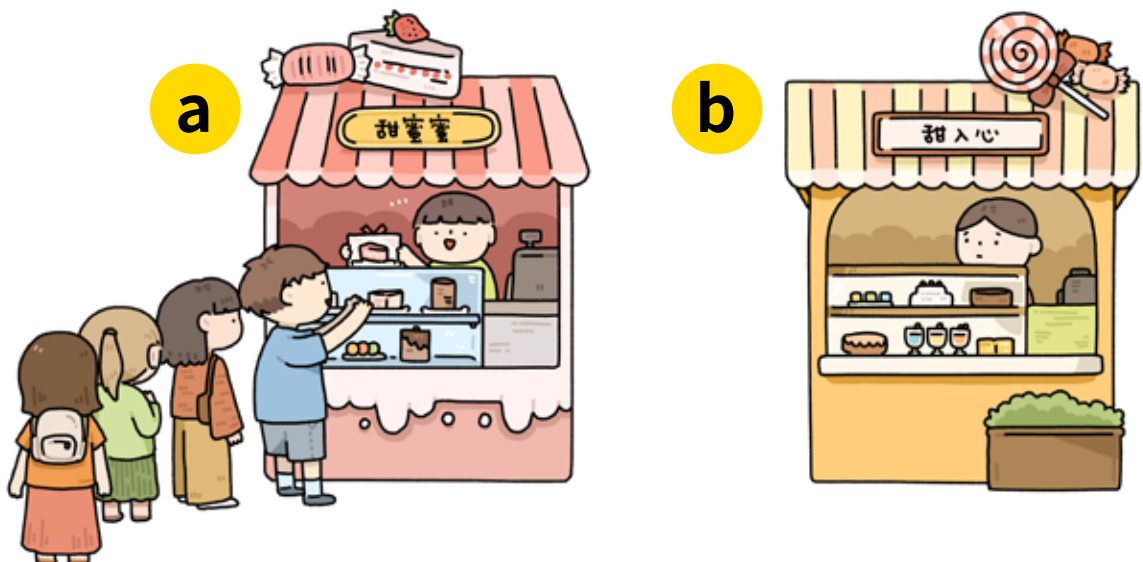
牽著你的情緒走，內外夾擊

東漢年間，太守應郴請下屬杜宣喝酒，當時牆上懸掛著一把弓，剛好反映在杜宣的酒杯裡，看起來像是杯子裡有條蛇。杜宣勉為其難喝下去，之後便感到身體不適，回家後開始食慾不振，日漸瘦弱，一病不起。應郴推想出牆上的弓是問題關鍵，於是再請杜宣到家中喝酒，坐回當天位置，當面解開疑團，杜宣的病也因此不藥而癒了。



1.1 這是成語「杯弓蛇影」的故事，用來比喻自己嚇自己，疑神疑鬼，虛驚一場。然而從中醫學角度看，杜宣的確是生了病。大家認為他生了什麼病？為什麼？

1.2 你打算到甜品店吃甜品，在街道上有 a 和 b 兩店，你會選擇哪一間？為什麼？



1.3 你站在超級市場的水果商品貨架前作選擇，發現身後還有不少人準備購買。



你覺得貨架有什麼特別？

你認為為什麼會這樣？

你估計下一個消費者會選擇購買哪一種水果？

你會選擇買什麼？

1.4 家中已有很多衛生紙儲備，你會選擇在什麼時候再購買？

在 ☐ 中加上 ☒ 表示你的選擇。

- ☐ 在衛生紙價格不斷上升時購買
- ☐ 在衛生紙價格不斷下降時購買
- ☐ 在很多人爭先恐後搶購時購買
- ☐ 在家中儲備接近用完時購買



1.5 面前有兩羣人，你會選擇走進 a 還是 b 的羣組之中？為什麼？



小總結

經歷過新冠肺炎那些日子，大家都會體會到傳染病的可怕，但原來會傳染的不單是細菌病毒，還可以是情緒。就如跟一個充滿焦慮的人說話，又或看著他的一舉一動，也可能觸發我們自己的焦慮，然後跟著進行相似的行為。快樂也是如此，如果能經常活在一堆快樂的人中間，自己也容易變得快樂。

「杯弓蛇影」的故事讓我們發現，蛇不在杯中、不在牆上，在心；負面情緒會影響著健康。當焦慮、擔心等情緒一旦消除，病就痊癒了，因為這是「心病」。就如在考試或表演前，很容易會出現肚痛、尿頻、失眠、食慾不振等症狀。

情緒問題可以病由心生，或受外在環境感染，甚至是內外夾擊，這都屬於中醫所說的「情志病」。

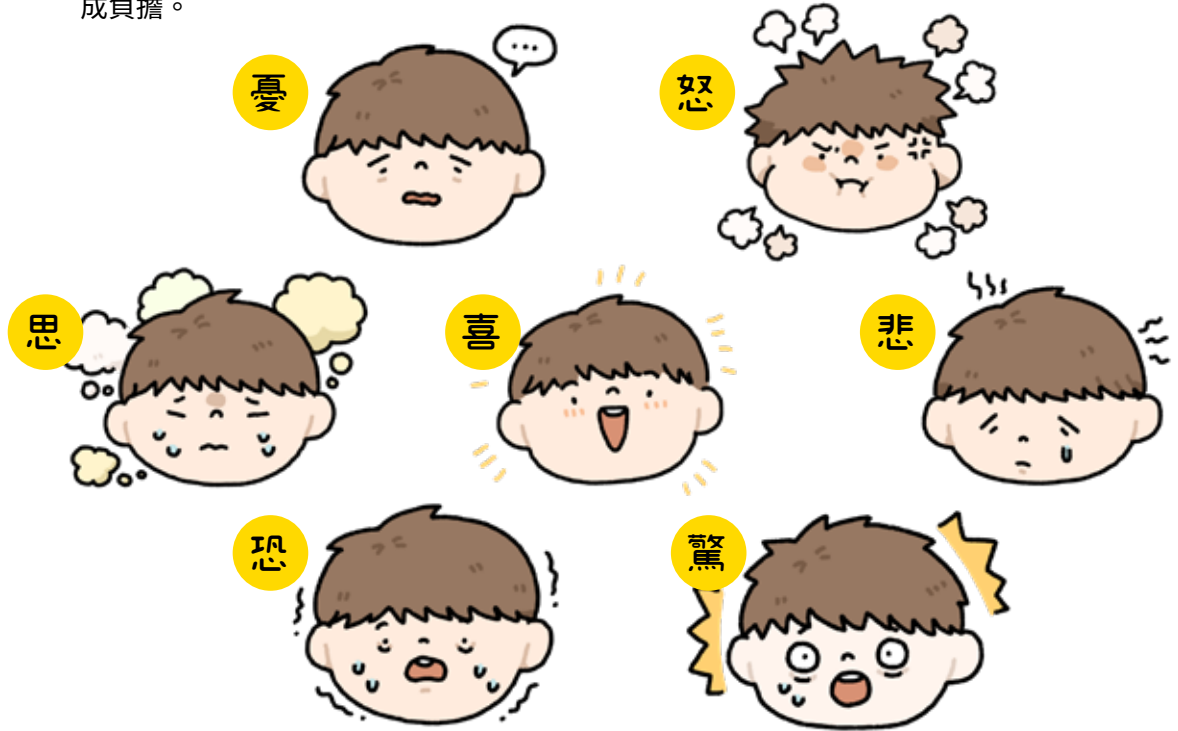


2

病由心起，中醫的七情五志

世界衛生組織指出，健康不只是「沒有生病」和「體魄強壯」，而是關乎整個人的生理、心智、情緒和社交四方面的完好狀態。

2.1 「情志」是中醫學特有的概念，是心理活動或情緒的統稱。情緒當中有「七情」，分別是喜、怒、憂、思、悲、恐、驚，是人與外界環境接觸而產生的正常心理活動。只要不過於激烈，又不是麻木缺乏反應，便是合於中庸之道，可以有助抒發感情，避免抑壓在心，對身心構成負擔。



試為「七情」以連線方式找出適合的描述。

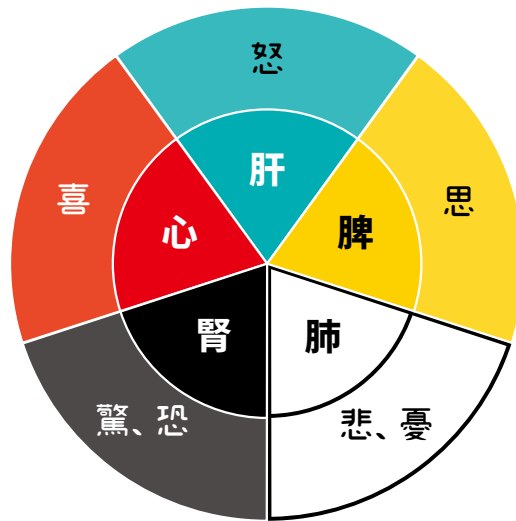
- | | |
|--------|------------------|
| 喜（喜樂）・ | ・ 整日嘆息、愁眉苦臉、憂心忡忡 |
| 怒（憤怒）・ | ・ 長期又或集中精神作思索、考慮 |
| 憂（憂鬱）・ | ・ 受驚嚇而慌張，不知所措 |
| 思（思慮）・ | ・ 怨恨、動氣 |
| 悲（悲傷）・ | ・ 激動、雀躍、興奮 |
| 恐（恐懼）・ | ・ 極度害怕、畏懼、不敢面對 |
| 驚（驚慌）・ | ・ 悲痛、哀傷、難過 |



小總結

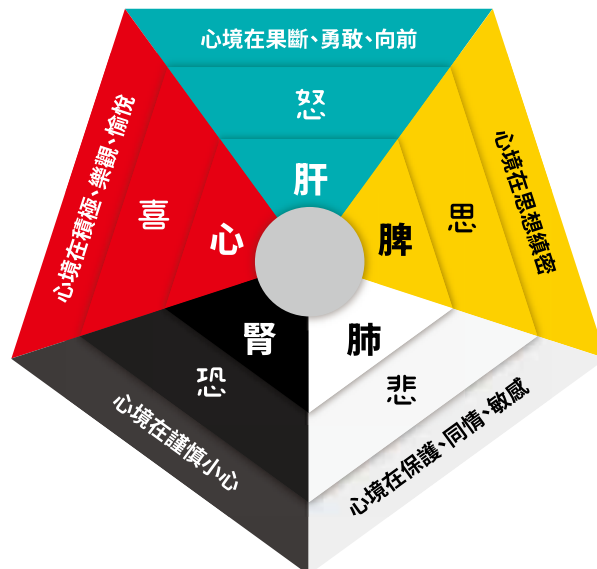
不過「七情」如果一旦出現突如其來的強烈，又或長期持久的情緒衝激，超過了人本身的正常承受能力，讓憤怒、悲傷、憂思、焦慮、恐懼等不良情緒壓抑在心中不能正當宣洩，又或反應過激，引致內在氣血流動失常，臟腑功能失調，產生疾病，就稱為「七情致病」或「七情內傷」。

- 2.2 「五志」的喜、怒、思、憂、恐五種心境，和人體的五臟是相互關連的。志是「意志」，相對穩定而持久，所以人的「五志」是內在的、穩定的情感狀態，也可稱為心境。「七情」不同，「情」不穩定，且多變，猶如風雨陰晴。



「五志」分別把「七情」的中「悲和憂」、「驚和恐」各歸納為一志，對應心、肝、脾、肺、腎五臟。「五志」意味著穩定的內在心理情緒，是人的心境。

心志為喜 — 喜影響心 — 喜的心境在積極、樂觀、愉悅
 肝志為怒 — 怒影響肝 — 怒的心境在果斷、勇敢、向前；
 脾志為思 — 思影響脾 — 思的心境在思想縝密；
 肺志為憂 — 悲憂影響肺 — 憂的心境在保護、同情、敏感；
 腎志為恐 — 驚恐影響腎 — 恐的心境在謹慎小心。



小總結

「情」是情緒，「志」是意志、思想，因此「情志保健」就是指情緒思想的保健。只要情緒與意志找到平衡，情志才會健康；心是所有臟腑的主人，因此情志保健就是「保心」、「養心」。

3

情緒與生活，息息相關

3.1 大家一起來看看小欣和小彬記憶中的四季



試指出小欣和小彬感受的四季有什麼分別？

你認為為什麼會這樣？

就以下各項環境因素，試把你認為會影響你情緒的指出來，在 ☐ 內加上 ☒ 。

(可選多項)

- ☐ 自然規律的變化（例如季節、日夜）
- ☐ 自然天氣的變化（例如寒熱、燥濕、風雨）
- ☐ 居住環境或地區的變化（例如海邊、山區、草原）
- ☐ 附近傳來的聲音（例如鳥聲、海浪聲、車聲、人聲）
- ☐ 四周的光線（例如陽光、街燈、霓虹燈、家居的燈光）
- ☐ 附近傳來的氣味（例如花草味、街市味、垃圾味、食物味）
- ☐ 其他

3.2 事實上，會引發情緒異常變化的因素很多，包括時、地、人。

從「人」來說，包括個人性格、年紀、身體狀況、家庭問題、人際關係等；從「時、地」來說，包括季節的變化、氣候的影響、地理環境不同、生活習慣改變等。

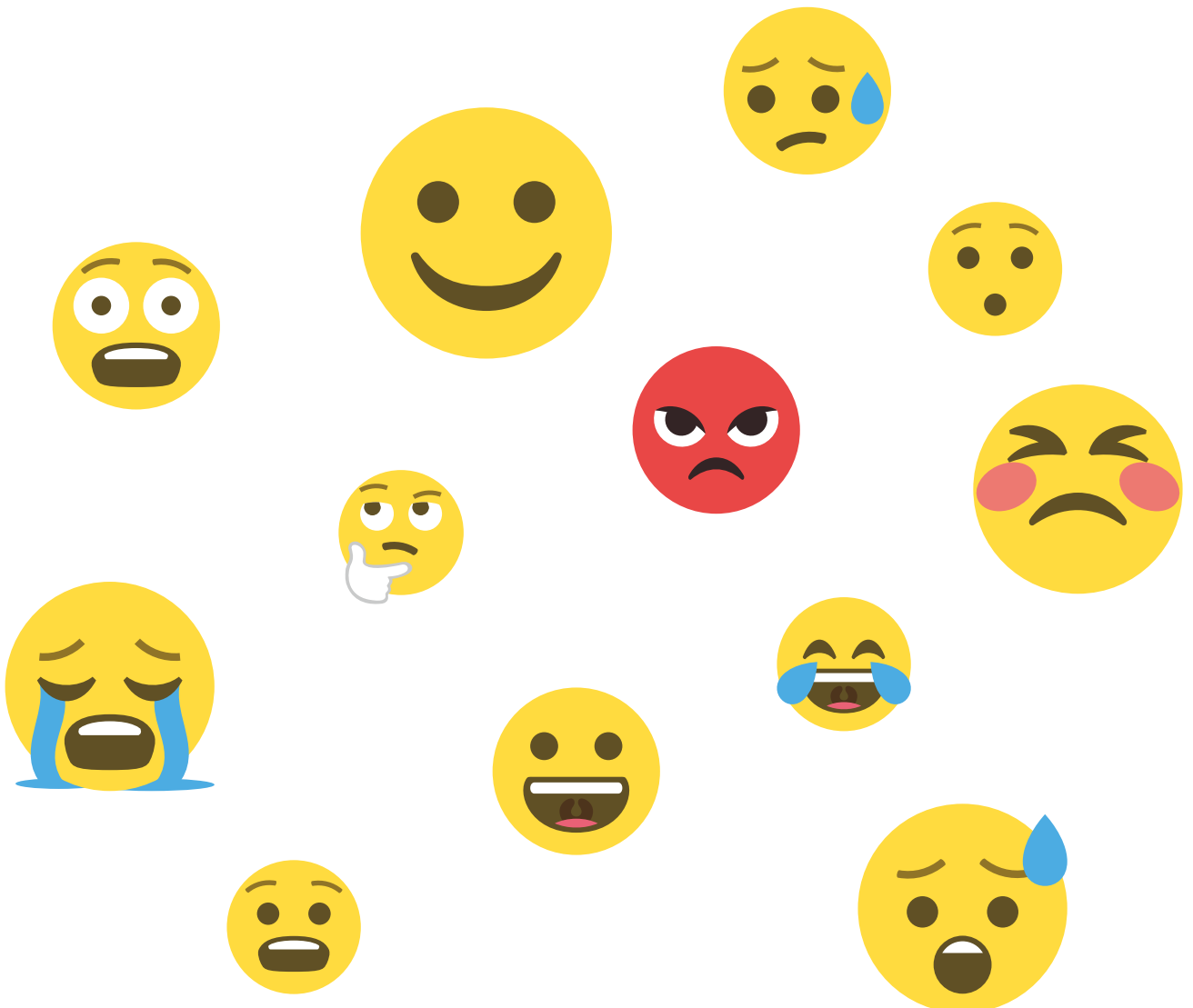
任何的不適應，都有可能造成心理壓力，產生失調。

在出現「七情內傷」患上「情志病」時，當然需要接受治療；但在未形成疾病前，多愁善感、過分緊張、孤僻獨處、失控易怒、對平時喜歡的事物忽然失去興趣等等情緒變化，便需要多加留意和關注，盡早從多方面進行緩解，防範未然。



小總結

中醫重視以人為本，從人與自然、社會一併探討生命，防治疾病，全面關顧人的精神意識與外界事物的相互反應，以整體進行診察，調整情志必先調整生活，找出兩者的平衡點。



4

七情內傷 — 情志異常，傷及五臟

「情志」泛指情感、情緒，包括心理和精神活動兩方面。「七情」的喜、怒、憂、思、悲、恐、驚是正常的情緒反應，不算病。若然「情志」成為病，是因為「情」過了量，超過了「志」（心境）能平衡的能力，影響了正常的生理循環，使體內氣血功能產生混亂時才會致病。

「七情內傷」傷及五臟，分別出現：

過喜傷心

大怒傷肝

思慮傷脾

悲憂傷肺

驚恐傷腎

4.1 過喜傷心

正常：喜悅是快樂、積極、向上的情緒，可讓氣血流通、消除身體疲勞，使工作、學習更有效率。

過度：不過過度興奮、激動和驚喜，會影響到心，這個「心」是「心神」，是思想、精神與意識。心的失控會導致失眠、心悸，更嚴重的，甚至可能引致心跳停頓而猝死。

4.2 大怒傷肝

正常：不過激的生氣、發怒是可以抒發情緒，鼓舞鬥志，消除緊張。

過度：不過若是長期積壓、無法疏洩，又或經常易怒和大怒，便會令人煩躁不安、頭昏目眩，更嚴重的，還會誘發高血壓、心腦血管病和胃潰瘍等。

4.3 思慮傷脾

正常：「思」是思慮、思考、思索，人的腦筋是持續飛快地運轉的，思想、考慮和解決問題是最正常的運作。

過度：若然過度用腦思考、忙碌運作、缺少休息，又或負面思想太多，整天記掛不安，便會傷及脾胃；脾是主管我們的消化和吸收，脾的功能虛弱，會引發食慾不振、腸胃不適、消化不良等症狀，思考和記憶力同時下降。

4.4 悲憂傷肺

正常：輕度、短暫的悲傷難過是一種正常的情緒發洩，不會損傷健康。

過度：過度悲傷憂愁會傷及肺。肺是抵禦「外邪」侵襲、避免「外感」生病的重要屏障；若然肺氣不足，抵禦功能下降，會容易引起感冒、咳嗽、氣促等症狀，加劇肺部、支氣管系統的惡化，隨而精神不振、疲乏無力、意志消沉。

4.5 驚恐傷腎

正常：當感覺到自身安全受到威脅、精神極度緊張而產生的畏懼和膽怯心理，很多時甚至會持續一段時間。

過度：當出現劇烈或長期驚恐時會傷及腎，腎與骨、骨髓和腦有密切關係，若腦功能受到影響，會令記憶力下降，工作能力大減，經常發呆失神、驚惶失措、大小便失禁，嚴重的還會引發暈厥、休克、猝死。

4.6 試就不同的圖畫故事或事件情節，找出與七情內傷的關係，把適當的代表字母填寫在適當的○中。

A 過喜傷心

B 大怒傷肝

C 思慮傷脾

D 悲憂傷肺

E 驚恐傷腎



《三國演義》故事中，蜀國向吳國借取了荊州遲遲都不歸還，吳國大將軍周瑜三次想用計奪回，但都被蜀國丞相諸葛亮（孔明）識破，三次失敗而回，周瑜最後氣極吐血而死。



從前有個人叫范進，他多次考科舉都不成功，經常被外父嘲笑辱罵，直至後來，他真的考中舉人，可以當官了，卻因為興奮過度而發起狂來，在市集中大喊大叫，四處亂跑。



清代小說《紅樓夢》中的林黛玉，個性多愁善感，終日鬱鬱寡歡，更因深愛的賈寶玉要和別人成婚，憂傷成疾，長期咳嗽，加劇肺部的惡化，連番吐血而亡。



小彬因為貪玩晚了回家，為了逃過媽媽責罵，選擇走後巷捷徑，卻在途中遇上惡犬，慌忙走避間惡犬仍吠叫不停，最終小彬一口氣跑到家門前，惡犬踪影不見了，但卻發現已尿濕了褲子。

民間傳奇故事「梁山伯與祝英台」中，說到二人同窗三年，感情深厚，梁山伯想向祝家提親，才發覺祝英台已許配給他人。之後梁山伯因過度思念祝英台而死。當祝英台出嫁途中經過梁山伯墳墓，吹起狂風，正想上前拜祭時墳墓塌陷裂開，祝英台跳入墳中，二人化成一對彩蝶，雙雙飛去。



出自《莊子》一書有個故事叫「杞人憂天」。從前有個杞國的人，因為怕天空會突然塌下來，自己和家人都會難逃一劫，所以每晚都擔心得難以入睡。朋友都覺得奇怪，為了毫無根據的事而擔心，這樣的焦慮只會讓自己生活得很痛苦。

5

情緒致病與情緒病，不容忽視的失衡

當情緒出現問題，難以自控，而且持續地被籠罩，引起頭痛、失眠、疲倦、心悸等身體不適症狀，就是情緒致病。不過大部分患者都不察覺自己有病，又或不知道這些不適是因情志失衡而起，往往以為只是身體出現了小毛病，以致延誤治療，令病情加重。

5.1 你認為他們可能是情緒病患者嗎？

是 否

- | | | |
|---------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| a. 小娟每晚都在床上輾轉反側，需要 1-2 小時才能入睡 | ☐ | ☐ |
| b. 志威很多時會半夜睡醒、醒後不容易再入睡 | ☐ | ☐ |
| c. 連串的音樂表演舉行在即，志威發覺頭油多了，脫髮也明顯增加 | ☐ | ☐ |
| d. 明偉向來易醒，時睡時醒而且多夢，醒來後仍然感覺疲倦 | ☐ | ☐ |
| e. 轉換了新學校，功課增加，明偉經常出現胃脹及胃酸倒流 | ☐ | ☐ |

5.2 以上關於小娟、志威和明偉在生活上出現的問題，也曾經或正在出現在你身上嗎？試列舉出來：



5.3 情緒病的種類很多，常見的包括抑鬱、焦慮、驚恐和躁鬱。

抑鬱症：誰都會試過情緒低落和憂傷，但如果持續了一段時間仍然反覆出現，那很大可能是抑鬱症的先兆。

焦慮症：當面對重大事情又或要作出重要抉擇時，正常地會感到緊張和不安，但過度而失控，便會演變成焦慮症。

驚恐症：恐懼可以是一種正面的動力，使人提高警覺，確保自身安全；當意識到危險時啟動逃避機制，遠離威脅。但如果經常對事物感到害怕和不安，而且在極短時間內產生強烈的驚恐，會導致每日活在惶恐之中。

躁鬱症：一種雙向情緒障礙症。當情緒極度高昂時，稱為「躁」；當情緒極度低落時，稱為「鬱」。患者在不同時間會經歷這兩種極端的情緒，因此比一般人的情緒起伏更劇烈。

5.4 試根據這幾個病人的紀錄卡，初步評估他們可能患上的情緒病。



- 難以自控地擔心和緊張
- 容易受驚、煩躁、疲倦
- 經常失眠、腸胃不適、心跳急速
- 肌肉繃緊、呼吸不暢順

初步評估：



- 多次突然感到害怕或驚慌，並持續一段時間
- 驚慌時心跳快速、呼吸困難
- 全身冒汗、作嘔、發抖
- 驚慌過後經常憂慮會復發

初步評估：



- 長期感到情緒低落、鬱鬱寡歡
- 對事情提不起勁
- 睡眠素質欠佳、疲累、精神不集中
- 缺乏食慾
- 反應緩慢、坐立不安
- 失去自信，甚至有輕生念頭

初步評估：

6

情緒保健，調節養心

情緒必須得到適當的宣洩，不應該壓抑，但「情志」會影響五臟與氣血的運行，情志過極會致病，所以需要合乎節制。最理想的情緒保健是維持情緒平穩，其次是把不良情緒盡快以疏導、轉移、制約方法進行轉化，避免讓「內傷」持續，成為慢性耗損。

6.1 「節制」就是學習和鍛鍊節制感情，防止七情過極，達到心理平衡。在以下選項中你認為自己可以做得到的請加上✓。（可選多於一項）

- ☐ 減少追求物慾，包括衣食住行方面的物質享受
- ☐ 避免思慮過多、過分掛心人和事
- ☐ 少動怒，生氣是萬病之源
- ☐ 對得失不過度重視
- ☐ 不大喜也不大悲，保持情緒穩定

為什麼？

6.2 「疏導」就是把積聚、抑鬱在心中的不良情緒，通過適當的方式宣洩出來，以恢復情志平衡。嘗試選擇你認為有效的疏導方法並在☐加上✓。（可選多於一項）

- ☐ 與人傾訴，藉機表達和釋放情緒
- ☐ 傷心時讓自己大哭一場
- ☐ 遭逢挫敗，又或受了委屈，找個沒有人的地方大喊大叫
- ☐ 其他（可自行填寫）

為什麼？

6.3 「移情」是希望藉著方法或改變環境，把思想焦點和注意力轉移，避開不良刺激因素，讓情感轉投到其他事物上。

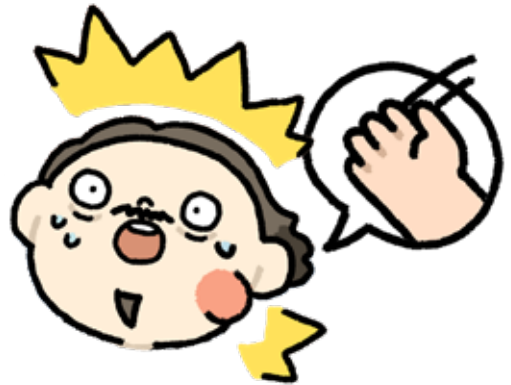
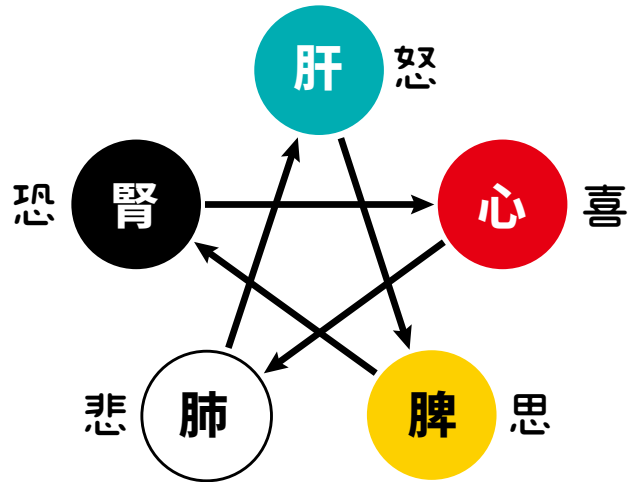
當你終日悶悶不樂，又或經常為某些事情而焦慮時，你會選擇去做以下哪些事情來讓自己變得比較輕鬆自在呢？可在選項中加上✓。（可選多於一項）

- ☐ 與朋友談天說地，暢所欲言
- ☐ 到景色優美的地方散步
- ☐ 專注音樂、唱歌或舞蹈，以聲音和旋律紓解壓力
- ☐ 做運動，例如打球、爬山、游泳等，加強鬥志、能量
- ☐ 投入烹飪或飲食世界，令心情回復愉快
- ☐ 藉書法、繪畫、閱讀、文學創作等陶冶性情
- ☐ 其他（可自行填寫）

為什麼？

6.4 「制約」又稱為「以情勝情」。情志既可致病，也可治病，這是中醫學的一個獨到見解。這是根據情志和五臟間的互相克制關係，來減少情志過極的傷害。

過喜傷心 — 可以「以恐勝喜」
 大怒傷肝 — 可以「以悲勝怒」
 思慮傷脾 — 可以「以怒勝思」
 悲憂傷肺 — 可以「以喜勝悲」
 恐驚傷腎 — 可以「以思勝恐」



范進考科舉經歷多次失敗最終成功，結果興奮過度而發狂，在市集中四處亂跑，大喊大叫。這是「過喜傷心」，失去神志的表現。這故事的結局就是喚來他最懼怕的外父給他送上一個大耳光，把他打得清醒過來，成為「以恐勝喜」的例證。



至於「杯弓蛇影」故事，杜宣當時是「恐驚傷腎」，所以主人家應郴利用思考，針對產生恐懼的原因，將問題分析明白，「以思勝恐」，成功解決了心病。

7

以心為本，疏導、釋放、重建與新生

中醫學認為心是整個人的主宰，心理健康最為重要，因此應該盡量保持情緒穩定，七情有度。在生活習慣、情緒疏導和調整心思意念三方面同時兼顧，達到心情愉悅、心神安定、能量充足，遠離情志病的威脅。

