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—**家長手冊**

七情與健康 – 學童的心理保健

中醫顧問 / 譚嘉豪　郭玉妍　區成煇
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 / 旨在提供與主題相關的內容，協助家長了解及認識中醫藥文化學童教育推廣。

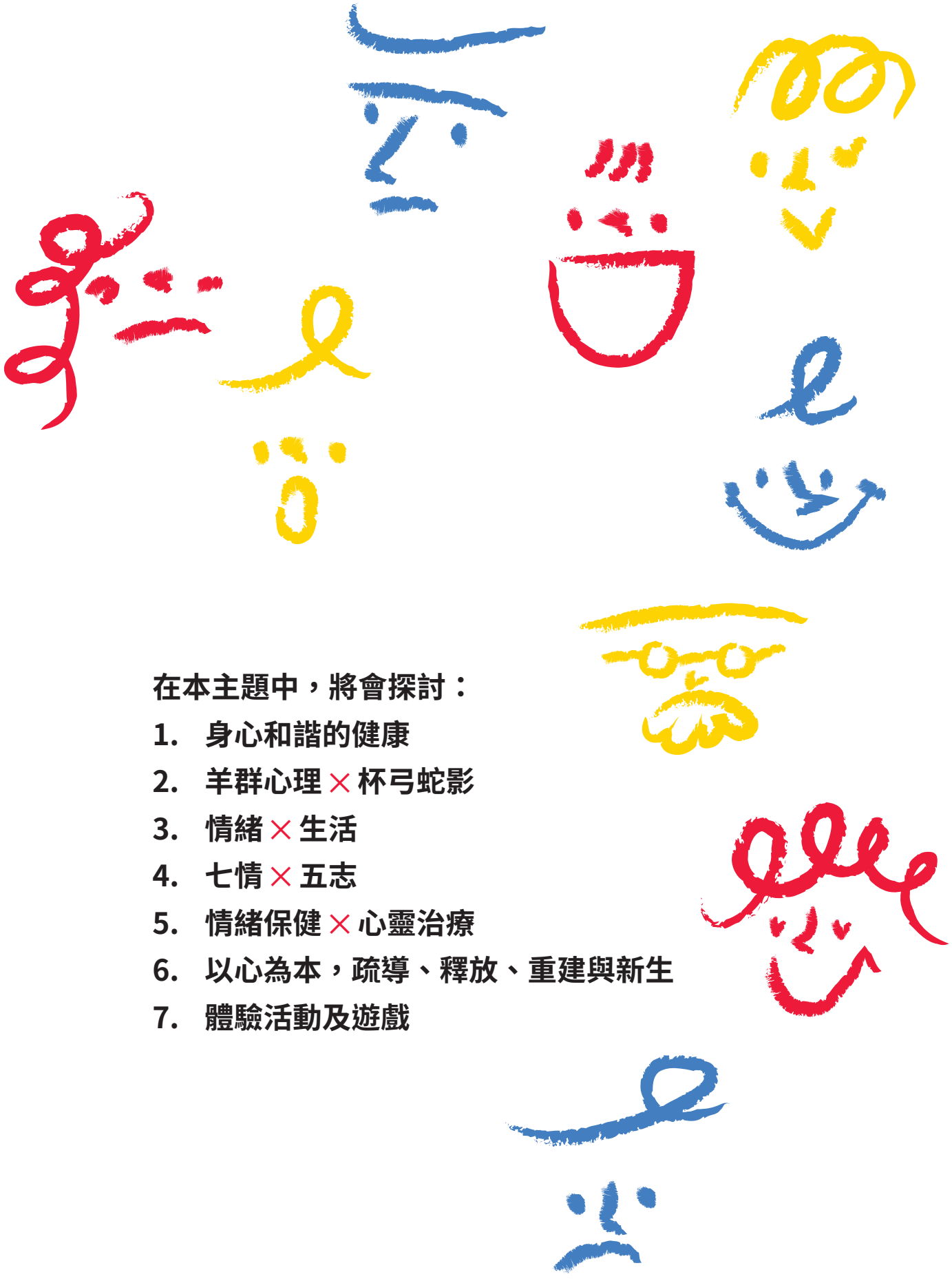
本項目由中醫藥發展基金資助

中醫藥發展基金 Chinese Medicine Development Fund

政府資助計劃 Government-funded programme

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、醫務衞生局、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。



在本主題中，將會探討：

1. 身心和諧的健康
2. 羊群心理 × 杯弓蛇影
3. 情緒 × 生活
4. 七情 × 五志
5. 情緒保健 × 心靈治療
6. 以心為本，疏導、釋放、重建與新生
7. 體驗活動及遊戲

1 身心和諧的健康

健康不只是沒有生病。從全人健康概念看，健康不只是一種身體狀況，而是關乎整個人的生理、心智、情緒和社交四個層面的發展和健康。

- 生理健康較易量度，重視身體機能運作良好；
- 心智健康主要是具記憶、推理、分析能力，可作理性的決定；
- 情緒健康是有應付日常生活壓力、擔憂及情緒低落的能力，能適當地表達快樂、憤怒、悲傷、驚慌及沮喪等情緒；
- 社交健康，是有效地與人溝通，能建立及維繫良好關係，懂得關心及尊重他人。

病由心起，中醫看情緒。人的心是最容易迷亂失控的，一旦情緒飆升，身體必然會受到影響，身體的反應又會導致情緒波動，可以是過度亢奮，也可能是情緒低落，如此不斷惡性循環，難以解脫。

情志，其實泛指心理活動或情緒。中醫認為人和自然是一個整體，互相依存。人與外界環境接觸，內在情緒就會產生相對的反應；若然衝擊太大，內在平衡受到影響，便可能對健康產生威脅。所以人必須好好照顧自己，生理上要精氣神充足，心理上要具備良好的情志調節能力，認識和了解出現怒、喜、悲、恐等情緒背後的原因，及早作適當的引導，不讓過激情緒暴發甚或長期持續，不容不良情緒壓抑在心而不能宣洩，才可避免失衡，對身心構成負擔。

2 羊群心理 × 杯弓蛇影

恐慌與快樂的傳染病。情緒的傳播可以是一個迴圈，你的快樂不僅會傳染給你遇到的人，也會傳染給你遇到的人所遇到的人，如此擴散不斷；恐慌或焦慮等情緒亦然，人們通常不自覺地帶著它到處走，彷彿帶著一個壞習慣一樣，壓垮了自己，感染了他人，繼而成為群體的壓力，迴圈地讓自身陷入更大的困擾。

心病還需心藥醫。大家可能都聽過「杯弓蛇影」這個成語，成語本意是形容一個人疑心太重，將虛幻的事當成真，疑神疑鬼，最後害苦了自己。然而從中醫學角度看，這正是反映情緒對健康的影響。所謂「心病還需心藥醫」，世上最難治的病就是心病。例如有些同學，每每在測驗或考試前患得患失，出現便秘、腹瀉、失眠、食慾不振等症狀；又例如有些人對身邊事物產生突發性、強烈或持久的過激情緒反應，覺得別人的說話和行為，都是在針對自己、談論自己，甚或欺騙自己；這全都屬於中醫所說關乎喜、怒、憂、思、悲、恐、驚七情的「情志病」。

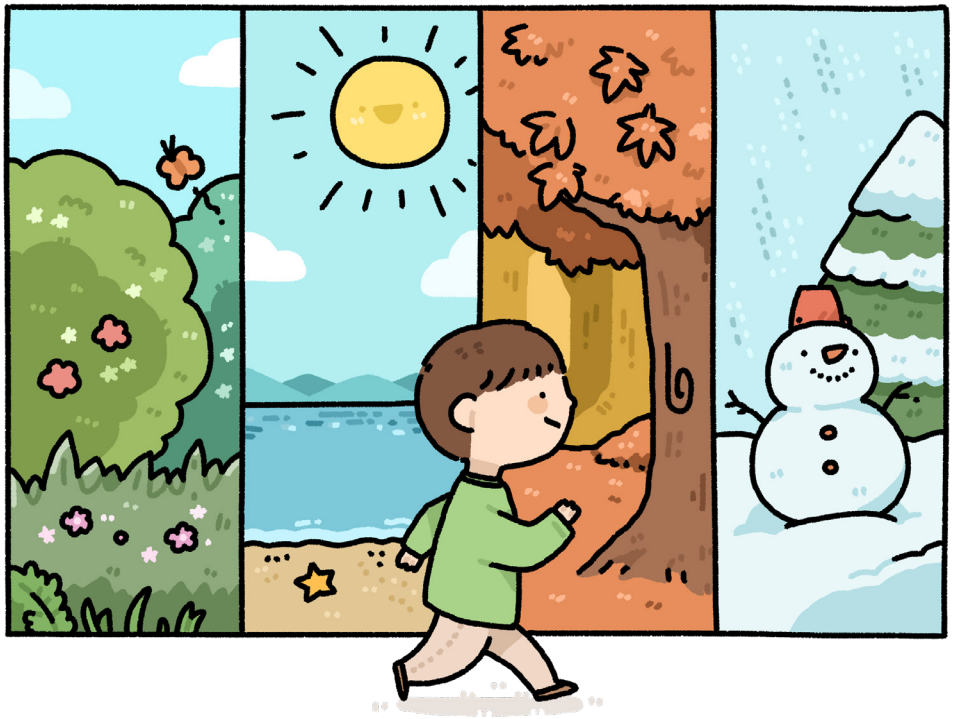
3 情緒×生活

時、地、人 — 三因制宜。一年四季，你會喜歡哪一季？別以為這只是一個普通問題，可以簡單作答，事實上四季的變遷與臟腑、心理活動一直都結著不解之緣。

事實上，引發情緒異常變化的因素很多，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，都必須從多方面進行緩解，防範未然。

至於地域，不同的地理環境，海邊與高原、寒冷與濕熱，人們生活在習慣的環境，一旦變更，自然難以即時適應，容易出現「水土不服」。這「水土不服」不單是反映在飲食或體質問題上，其實對人的身心影響尤其深遠，適應不來，勢必造成心理壓力，產生失調。

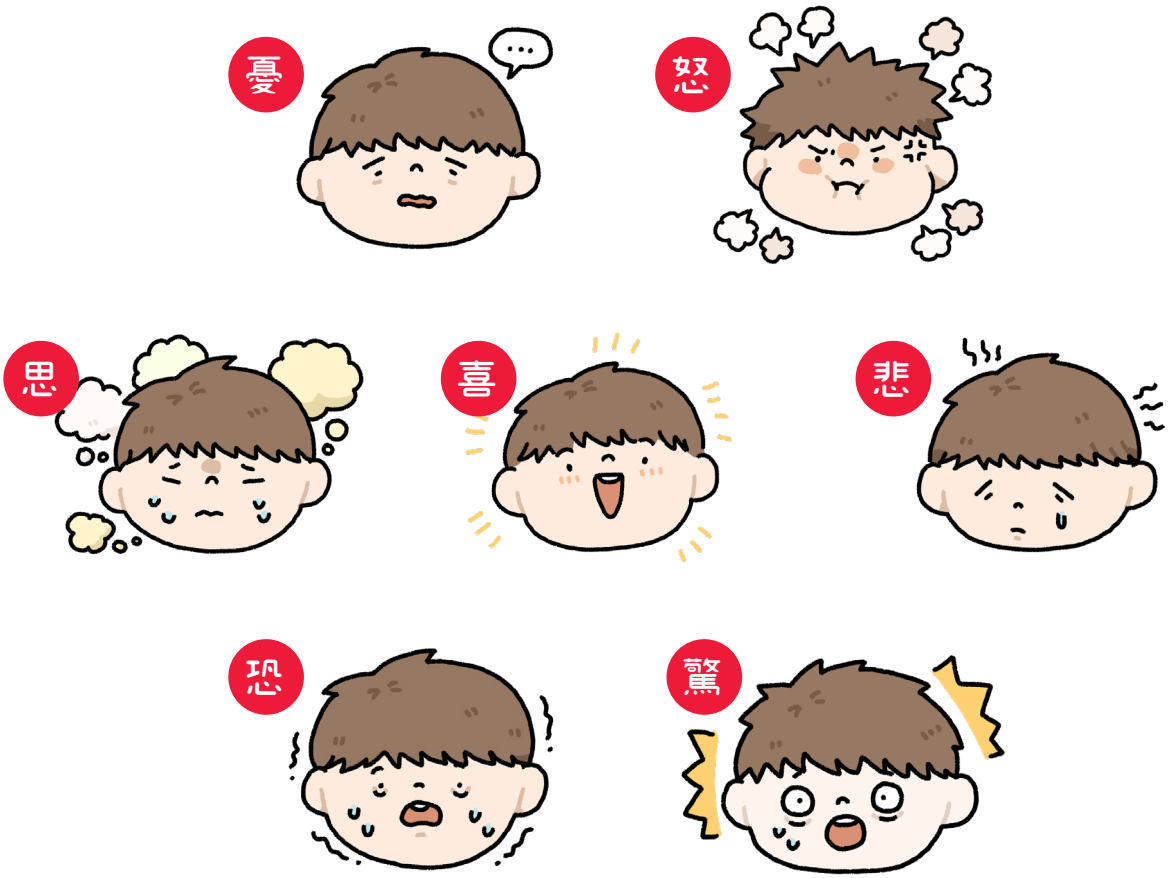
中醫重視以人為本，從人與自然、社會一併探討生命，防治疾病，全面關顧人的精神意識與外界事物的相互反應；以整體觀進行診察，所以調整情志必先調整生活，同時找出情志與作息飲食的平衡點。



4 七情×五志

七情：喜、怒、憂、思、悲、恐、驚。「情志」是中醫學特有的概念，主要是指人的精神意識對外界事物的反應，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，是人對外界環境變化產生的正常心理活動，與臟腑關係密切，就如「六氣」的風、寒、暑、濕、燥、火，在正常範圍內，一般不會使人致病。各種正常的精神活動，只要沒有過於激烈，又不是麻木不仁，便合於中庸之道，全都起著抒發感情、協調生理活動的作用。

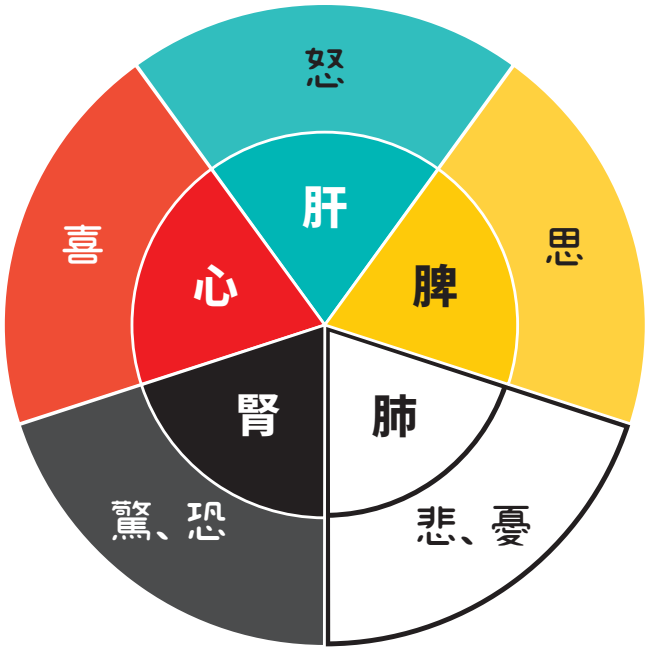
不過一旦出現突如其來的強烈或長期持久的情志刺激，超過了本身的正常承受能力，憤怒、悲傷、憂思、焦慮、恐懼等不良情緒壓抑在心中不能正當宣洩，又或反應過激，便會危害健康，引起疾病，稱為「七情致病」。



五志：心志為喜、肝志為怒、脾志為思、肺志為憂、腎志為恐。「五志」與「七情」不同，「七情」是人的情緒受外界事物刺激產生的反應，至於「五志」，相近於現代心理學概念的五種心境狀態，而這五種心境和人體的五臟是相互關連的。志是「意志、志向」，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。

在傳統中醫角度來看，喜、怒、憂、思、悲、恐、驚七種情緒變化是臟腑功能的活動表現，悲、驚分別納入憂、恐，歸納為喜、怒、思、憂、恐，對應心、肝、脾、肺、腎五臟。

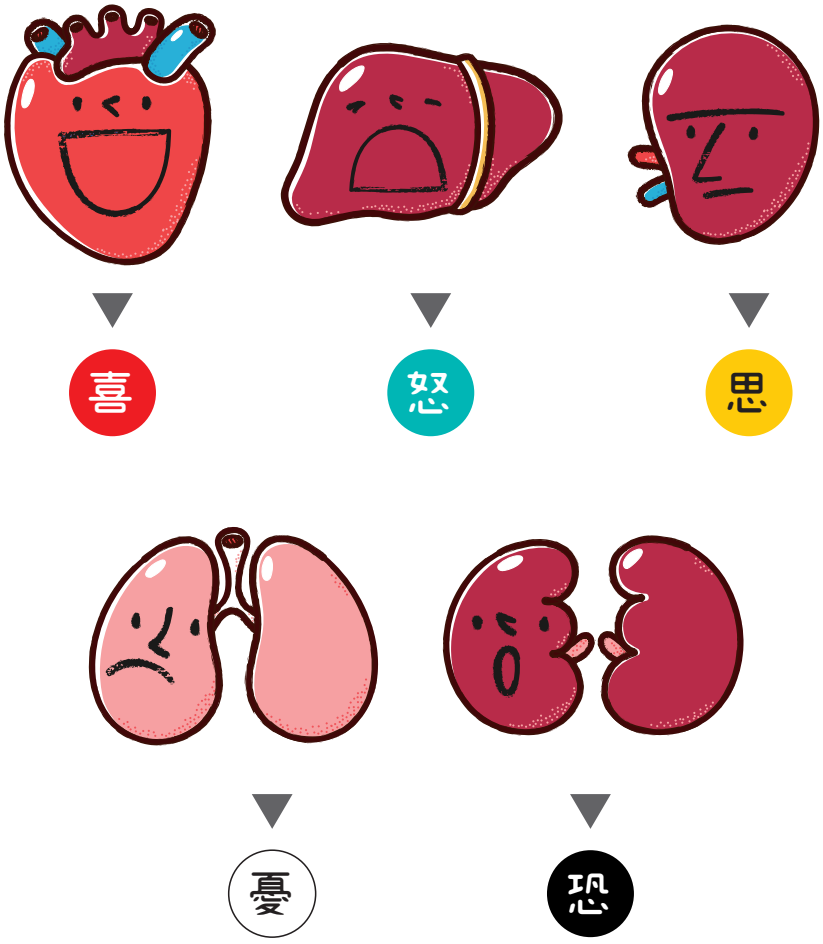
「情」是情緒，「志」是意志、思想、志向，因此「情志保健」就是情緒思想的保健。只要情緒與意志找到平衡，情志才得以健康；心是所有臟腑之主、「君主之官」，因此情志的養生就是「養心」。



七情內傷：喜傷心、怒傷肝、思傷脾、憂傷肺、恐傷腎。喜、怒、思、憂、恐本為「五志」常態。當情志為病，離不開一個「過」字。「喜怒無常，過之為害」*，只有過了量，在突發性、強烈或持久情志刺激下，影響了正常生理循環，使臟腑氣血功能紊亂時才會致病。

情志太過，可直接傷害體內的五臟；倒過來說，如果體內某臟出現病證，也可反推斷出相對應的情志問題。因此中醫師往往能夠從病人的病證特點上，推論出病人的情緒思想甚至性格特點。

* 南朝醫學家陶弘景《養性延命錄》



5 情緒保健 × 心靈治療

中醫認為「情志」會影響五臟與氣血的運行，情志過極會致病，最理想當然是可以維持情緒平穩，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。

除了治療和保健性的針藥、推拿，中醫向來重視「未病先防」，最基本的保健就是保持體內氣血流暢，而最直接就是進行情志保健。

每個情緒必須得到適當的宣洩，不應該壓抑，順應自己的心表達出來；「和」是一個指標，提醒我們不宜過分。就如有人打翻了你的水杯，濺濕了你的衣服，你會有什麼反應呢？如果內心很快能夠作出調整，平伏下來，就是「和」，這並非表示完全沒有情緒，只是作了適當的調節。若然你真的生氣了，可能只需要專注呼吸，轉換一下情緒，達到疏導、轉移、節制，就能有助情緒釋放，恢復平和。

《節制》

在精神上，重調和，節制情感，適度靜心，獲得內在的平靜，讓生活會變得輕鬆、喜悅；減少追求物慾，對外界事物的刺激，既要有所感受，又要思想安定，避免七情過極、思慮過多；少動怒、榮辱不驚，減少對得失的重視，忌大喜大悲，保持安和的處世態度和安定的心理狀態。

《疏導》

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。中醫認為，保持情緒的穩定和平衡是維護健康的關鍵。事實上，當情緒欠佳時，可透過與人傾訴來疏導情感。又或遇上不幸、悲從中來時，不妨大哭一場；遭逢挫折、心情糾結、感受委屈時，何妨豁出去，在曠野無人處仰天長嘯，排遣鬱悶，好讓精神和心理狀態得以恢復平衡。

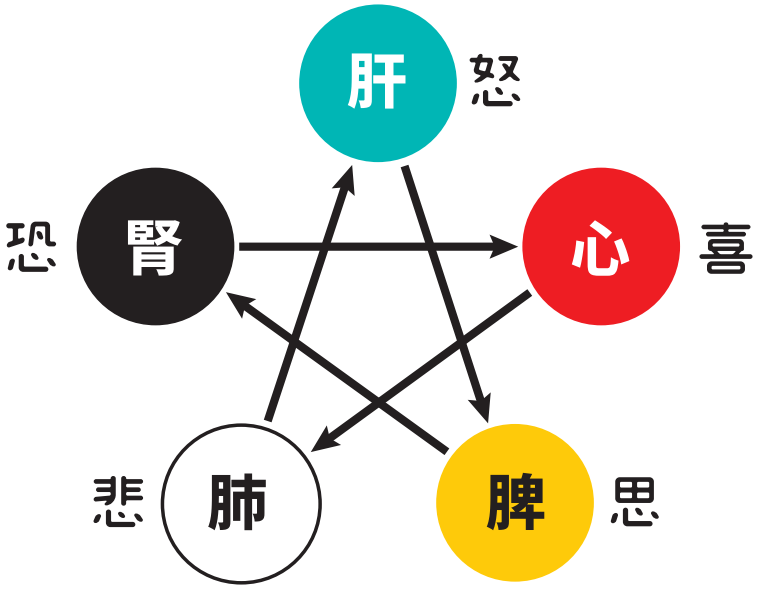
《移情》

移情易性的目的，是通過方法改變的思想焦點，又或改變身處環境，把注意力轉移，避開不良刺激因素，讓情感可以轉投到其他事物上。具體方法可因人因病而異，例如適時適地結交朋友談天說地，暢所欲言；心情鬱結時，可到景色怡人、視野開闊的地方觀光漫步；緊張力竭時，可用音樂、舞蹈、歌唱，抒懷解壓；又或用書法、繪畫、文學、閱讀等陶冶情操；用打球、爬山、游泳等運動填補鬥志、能量；甚至可以透過烹飪、飲食，使心情回復愉快、精神飽滿。

《制約》

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

之前所述的「七情內傷」（過喜傷心、大怒傷肝、思慮傷脾、悲憂傷肺、恐驚傷腎），可利用如圖中顯示「悲勝怒、怒勝思、思勝恐、恐勝喜、喜勝悲」的相克制約關係，達到治療效果。



6 以心為本，疏導、釋放、重建與新生

情志是中醫學對情緒、情感的特有稱呼，當中包括內心體驗、外在可觀察的表情、行為和生理變化等一系列反應。外在表現，喜時眉飛色舞、手舞足蹈；悲時聲調低沉、動作緩慢；怒時拳頭緊握、臉紅耳赤；恐懼時或會坐立不安、瑟縮顫抖。至於內在精神上的心理變化，自然是感受性和內在性，便要多加注意與應對了。

如果想情緒得到良好調節，基本先要瞭解情緒，在問題初起時盡快發現並作出適當引導。為了做到身心協調，生理方面應注意生活日常，飲食合宜、作息有時、運動適量；心理方面要陶冶情操，開闊心胸，轉移負面情緒，避免長時間處於極端情緒狀態，多以積極角度看待問題，以確保心理和生理的全面健康。

7 體驗活動及遊戲

「五禽戲」趣味慢運動

「五禽戲」是中國民間流傳時間最長的健身方法之一。

「五禽戲」的「五禽」是指虎、鹿、熊、猿、鳥；古時人們把飛禽走獸都統稱為「禽」，而一般活動稱為「戲」，所以這套健體操叫作「五禽戲」。

「五禽戲」著重呼吸，通過吸氣收腹與呼氣鬆腹動作，讓呼吸加長加深，增加吸入體內的清氣，加大濁氣排出，令人神充氣足。同時由意想五禽形象開始，動中求靜，有助進入身心鬆弛境界。

練習「五禽戲」，除了可強健體魄，改善氣血運行外，更可在兒童情志方面達到以下目的：

- **放鬆身心，緩解長坐久站的疲勞**
- **改善急躁情緒**
- **身心合一，能增強自控能力與注意力**

可觀看以下頻道作參考演練，重點在於感受氣血流動，保養心神，而非動作精準度。

https://www.youtube.com/watch?v=3zBzSM5HLh4

藝術與手作體驗

1. 正向掛飾

用途：掛在袋上，每日自我鼓勵或檢討。

療癒特色：手作過程有助忘卻負面情緒，達致紓壓與平靜心靈。

製作流程建議 /

設計與構思：確定主題（例如：平靜、專注、體諒、喜樂）

選擇材料：木片、膠片、卡紙、顏料等。

製作過程：進行彩繪或字句書寫，並作串連。

修飾與完成：裝上扣環。

2. 正向文句臨摹

一種結合心靈療癒與書法 / 硬筆練習的方法。透過書寫具有正能量的字句，能幫助大腦進入「心流」狀態，緩解壓力並強化正向思考。

臨摹練習建議 /

選擇工具：若是硬筆練習，建議使用滑順的鋼筆或中性筆；若是軟筆，則可選用秀麗筆或毛筆。

專注呼吸：平和呼吸，感受筆尖與紙張摩擦的質感。

字帖推薦：可於網上搜尋「硬筆書法字帖」或「心靈勵志臨摹本」。

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—**家長手冊**

七情與健康
學童的心理保健