

中醫藥文化學童教育推廣—教材套（小學適用）
教案及參考材料

與負面情緒保持距離— 中醫的情志保健



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。

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. 情緒致病 × 情緒病
6. 情緒保健 × 心靈治療
7. 以心為本，疏導、釋放、重建與新生

1. 身心和諧的健康

健康不只是沒有生病。世界衛生組織定義健康時指出，健康是身體上、精神上 and 社會適應上的完好狀態，比「沒有生病」或「體魄強壯」的概念更廣更深。沒有患病並不等於健康。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。

健康從來都不是一個目的，而是資源，可以讓有效處理生理、心理和社會的壓力，從而擁有良好而舒適的感覺。

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。

《黃帝內經》提出「上醫治未病，中醫治欲病，下醫治已病」，強調醫術最高明的醫生是能夠預防疾病；這「治未病」就是中醫的健康觀，「上醫」養生，「中醫」保健，「下醫」才是現今所說的醫學。

談及中醫，同時也有一句名言叫「下醫治病，中醫治人，上醫治心」，所謂「治心」就是看病要全面看整個人，包括他的情緒、思想、性格等，達到「身心靈合一」，治病治人從身的層面到心靈層面，才是真正的「全人健康」。

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。傳染，不一定單是指如瘟疫般把病原體或疾病傳給他人，其實情緒也可以受感染的。尤其經歷過新冠肺炎那些日子，大家都容易發現，焦慮與恐慌，也像新冠肺炎一樣，是會傳染的。

曾經有段時間，搶購口罩、消毒酒精、板藍根，甚至糧油食品，市民已產生失去理性思考的焦慮；市面蕭條冷清，人與人接觸不獨是提高警覺，甚至到了恐慌的階段。失卻平衡的恐慌或焦慮，不單是個人問題，更會引起羊群心理，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，然後跟著進行相類的

行為。例如在家中囤積如山丘一般高的「衛生紙」、恐慌性追隨別人拋售某隻股票，又或擠到傳言有經營危機的銀行進行提款等。

其實快樂的本質也很相近，也是會感染的。有快樂朋友的，自己也會快樂；有快樂鄰居的，彼此之間距離越近，受到快樂情緒的影響就越大。所以如果能經常生活在一堆快樂的人中間，自己也容易變得快樂。

曾經有研究報告*指出，無論是在社會上或地理上，傳染效果都有可能產生「群體快樂」和「群體不快樂」的人。如果一個人感到滿足和快樂，這種感覺不但不是「孤立」，反而會傳播到四周的人身上，所以個人是否快樂並只是取決於自己的行為想法，還會受一些與自己素不相識的人所影響。

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。

* 哈佛大學教授尼古拉斯·克里斯塔基斯（Nicholas A. Christakis）和加利福尼亞大學聖達戈分校教授詹姆斯·福勒（James W. Fowler），從 1971 年到 2003 年對 5124 人的情緒健康調查進行研究

心病還需心藥醫。大家可能都聽過「杯弓蛇影」這個成語，是比喻自己嚇自己，為不存在的事情枉自驚慌。其實它有兩個出處版本，內容相若。

一個是漢·應劭《風俗通義·卷九·世間多有見怪驚怖以自傷者》，說及東漢時期應劭的祖父應郴，宴請下屬杜宣喝酒，當時有一把弓懸掛在牆上，正好投映在杜宣的酒杯裡，極像是杯裡有條蛇。杜宣礙於情面，勉強喝下，之後便感到肚子不適，回家後更開始食慾不振，身體日漸瘦弱起來。後來應郴前往探望，得知是當日酒杯裡那條小蛇引致的，於是回府後推敲細想，偶然回頭望向牆上的弓，箇中原因豁然明白。之後應郴再請杜宣到府裡喝酒，安排坐回當天位置，然後向他證明杯裡的蛇只是牆壁上的弓影，杜宣恍然大悟，病也因此不藥而癒了。

一個是《晉書·樂廣傳》，敘說晉朝人樂廣在家中宴請賓客，飲酒作樂。一位客人無意中見到杯中有一條小蛇，但礙於眾多客人的情面，唯有硬著頭皮把酒喝下，便即離席，之後一直耿耿於懷、憂心忡忡，不久更一病不起。樂廣後來親自登門探望，在一再追問下，客人才說出原委，對肚子裡有條小蛇擔心不已，感到全身都不舒服。樂廣知道後覺得很愧疚，思前想後，猜測當時牆上掛的一張彎弓，就是問題關鍵。於是他再把客人請到家中，二人再度舉杯，小蛇再一次浮現杯中。這時樂廣指著牆上的弓，說一切都是影子作怪，然後把弓取下來，杯中小蛇也同時消失了。客人此刻才恍然大悟，疑團盡解，病也隨之痊癒了。

「杯弓蛇影」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。

小欣喜歡春天，花草樹木都長出嫩芽，生機勃勃；喜歡夏天，可以到沙灘自由暢泳，樹葉茂密具有生命力；喜歡秋天，秋高氣爽，適宜遠足，欣賞一樹紅葉；喜歡冬天，四周都好像特別寧靜，人們都靠得近一些，待寒風散去，萬物甦醒，春天又來了。

小彬不同，四季也不喜歡。春雨過密，叫人潮濕易累；夏天陽光猛烈，猶如施展酷刑；秋天轉瞬即逝，落葉悲涼；冬天寒風刺骨，滿目蕭條。

是小欣和小彬遇到的四季不同，還是小欣和小彬看到的世界不同？你的四季又是怎樣的？

事實上，引發情緒異常變化的因素很多，從人，一般包括身體狀況、家庭問題、人際關係；從環境，就如四時更替、地域變異。古人常說的「傷春悲秋」就是隨著季節的變化，情緒受到相應的影響。患有「情志病」當然需要吃藥及接受治療，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，都必須從多方面進行緩解，防範未然。當然還要留意個體差異，也就是現代醫學也很關注的性格和年齡等問題。

至於地域，不同的地理環境，海邊與高原、寒冷與濕熱，當中的差異當然非常明顯。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。例如噪音、污染、活動範圍狹窄、生活節奏變得緊張等，都可令人產生焦慮、頭痛，甚或情緒失控、暴躁易怒。

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」。

中醫重視人的生命規律，包括自然規律與內在規律。當「六氣」太過或不及時稱為「六淫」或「六邪」，就表示人和自然界不能取得協調，透過口鼻或皮膚侵入身體，產生疾病，叫做「外感」。當七情致病，就表示情緒出現異常變化，引起內在陰陽失衡，氣血在經脈內流動失常，臟腑功能失調，產生疾病，叫作「內傷」。

《黃帝內經》說的「虛邪賊風，避之有時。恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來？」，就是提出「內養」，重視精神情志，結合「外避」六邪，成為保持健康的重要原則。

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。

小知識

認識「情」與「志」



小篆



楷書

「情」字是左心、右青。從「心」表示與心境相關；「青」，既是聲，也是形，表示漂亮、美意。所以美的水為「清」、美的日為「晴」、美的言為「請」，而「情」就是美的心境。



小篆



楷書

「志」字是上士、下心。「志」，既是聲，也是形，本義為意念、心意；再而是記錄、記憶。「志」強化時就會成為願望、志向；思想精神集中，可作知覺和理智表現，就是「意志」。

能在意志與情緒、情感和慾望之間找到平衡點，才能保持身心靈健康。

中醫認為，心、肺、肝、脾、腎這「五臟」是一個整體，相互關聯、共同作用。《黃帝內經》將人體比喻成一個國家，根據五臟特點為其分配了「官職」，形象地論述了各臟腑功能及相互之間的關係，既然「五志」意味著穩定的內在心理情緒，是人的心境，那麼相連的功能又是什麼呢？

心為君主之官，是意識、思維與情感等生命活動的領導；心志為喜，是指心境積極、樂觀、愉悅；

肝為將軍之官，是掌管謀略與思考；肝志為怒，是指心境果斷、勇敢、向前；

脾為諫議之官，善於檢察與發現問題，考慮周到；脾志為思，是指心境在思想縝密；

肺為相傳之官，是君主之下，百官之上；肺志為憂，是指心境重在保護、同情、敏感；

腎為作強之官，負責營建，講求強健體魄和靈巧技術；腎志為恐，是指心境謹慎小心。

「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》

【過喜傷心】

喜是一種代表著愉悅、積極、向上的情緒，可使人氣血流通、緩和緊張，有助消除身體疲勞，加強工作和學習效率。

過度興奮、激動、驚喜會影響到心的脈動，出現失眠、心悸，更嚴重的，甚至可能引致心跳停頓而猝死。其實，中醫說的「心」並不單是指心臟。我們的五臟（心、肝、脾、肺、腎），只有「心」不是「肉月」旁，因為這個「心」是「心神」，是思想、精神與意識。

清代小說《儒林外史》中有一個故事叫「范進中舉」，說到多次考科舉落第的窮秀才范進，經常被外父冷嘲熱諷，直至後來真的中了舉人，卻因為興奮過度而發狂，在市集叫囂亂跑，心神紊亂，成為「過喜傷心」的受害者。

【大怒傷肝】

生氣、發怒是正常的生理表現，可以抒發情緒，鼓舞鬥志，消除緊張。肝是將軍之官，要能夠掌控全局，若然長期積壓、無法疏洩，演變成易怒或大怒，便會導致煩躁不安、頭昏目眩、肝氣鬱結，甚至誘發高血壓、心腦血管病和胃潰瘍等。

在中國歷史典故中最常引用的例證，就是《三國演義》的諸葛亮三氣周瑜故事。三國時東吳名將周瑜，雖然足智多謀，但性情暴烈、心胸狹窄，與諸葛亮弄謀鬥智，每每處於下風，經不住三次被戲弄相激，大喊「既生瑜，何生亮」後便生氣得吐血而亡，年僅三十六歲。這明顯是「大怒傷肝」致氣血受損了。

【思慮傷脾】

「思」是思慮、思考、思索。中醫認為「思則氣結」，思慮過度，會妨礙脾的消化和吸收功能，出現食慾不振、食而無味、神經衰弱等症狀。

人與生俱來的體質是先天之本，而脾是後天的根本，主宰運化功能，對飲食進行消化和吸收；假使運化功能虛弱，將牽動身體各個機能的健康。因此用餐時適宜專心，心平氣和。不少人患有消化不良、便秘、腹瀉等問題，原因大多與作息不正常有關，例如早餐還未吃就開始忙碌的行程，午餐邊吃飯邊回訊息，倦極回家後還在想著工作，害怕哪裡做得不夠好，擔憂未能達標。思想持續飛快運轉，缺少休息，脾胃自然也沒有好好消化食物，最後換來思慮傷脾的後果。

還有一類是經常唉聲歎氣、思慮過度、負面思想太多，同樣會導致氣血運行不暢，引發食慾不振、腸胃不適、消化不良等症狀。就如功課繁重、考測不絕的同學們，每每吃不好、睡不好，情緒低落、整日無精打采、思考和理解能力下降。所以若想提升記憶力，除了作息正常，還要避免過度疲勞，健脾為上。

【悲憂傷肺】

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；但過度悲傷憂愁會出現意志消沉、精神不振、疲倦乏力、悲觀厭世等症狀。

中醫認為肺是抵禦「外邪」侵襲，避免「外感」生病的重要屏障。過度的悲痛，會使人肺氣損耗，就如人在大哭過後會感覺疲倦乏力；當抵禦功能下降，就會容易引起感冒、咳嗽、氣促等症狀，加劇肺部、支氣管系統的惡化。就如清代小說《紅樓夢》中的林黛玉，個性敏感多疑、多愁善感，終日鬱鬱寡歡，後來更因賈府安排賈寶玉和薛寶釵成婚，憂傷成疾，咳嗽不止，連番吐血而亡。

【恐驚傷腎】

當感覺到自身安全受到威脅、精神極度緊張而產生畏懼和膽怯，兼且持續一段較長時間，會對腎產生嚴重傷害。

腎與骨、骨髓和腦有密切關係，屬先天之本，因此要確保腦功能運作良好，腎氣就要足。若腦功能因劇烈驚恐而受影響，會令新陳代謝減弱、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。《黃帝內經》說「驚則氣亂，恐則氣下」，腎虛弱的人多是體質較弱，睡不安穩，全都是恐驚傷腎的表現。

5. 情緒致病 × 情緒病

情緒致病是指情緒出現問題，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，影響著心理、生理和日常生活。不過大部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少許毛病，以致延誤治療，令病情加重。

【失眠】

失眠在中醫學稱為「不寐」、「不得眠」、「目不瞑」等，是指經常性出現睡眠質素欠佳，輕者難以入眠、時睡時醒，又或醒後難以再入睡；最嚴重的當然是發展至徹夜難眠了。

中醫認為睡眠是由心神主導，有規律地轉化。氣由動轉靜，是入睡，相反由靜轉動，是清醒。失眠原因可以分為外感和內傷兩方面，內傷出於情志，例如心虛膽怯、思慮過度、飲食不節等，會導致臟腑功能失調，心神不寧。

【胃痛】

長期情緒欠佳很容易引發腸胃病，不少病人一旦生氣、壓力增加時，就會出現胃痛、胃酸倒流等情況。有病患者因為轉換新工作，壓力增加，胃痛、胃酸倒流情況加劇，即使服食胃藥亦無法好轉。除了胃痛、胃脹，還會連帶出現失眠、易醒、煩躁易怒、皮膚長痘等症狀。

【脫髮】

情緒致病者有可能短時間內頭髮變得稀疏，說話急促，又或情緒起伏很大；若加上頭油增加、傾向怕冷、容易便秘，就是脾虛的表現。

中醫認為「髮為血之餘」，意思是有餘的血才能成為頭髮。頭髮的健康源於血液滋養，肝負責藏血，當血液充足，流通順暢，營養就能輸送至毛髮，使頭髮茂密生長。反之肝內的血不足，又或血的功能欠佳，中醫稱為「血虛」，頭髮無法得到血液的充分滋養，脫髮便會出現。

腎為先天之本，脾為後天之本，所以脾胃在處理脫髮問題中舉足輕重。當工作壓力太大，思慮過多，憂思不單傷脾，同時還會傷血，造成脫髮。加上生活不規律，未能按時作息，飲食不正常，容易造成脾胃虛寒，令氣血運行不暢，更難以上達頭部。

情緒病的病徵除了身體上的頭痛、失眠、疲倦及其他原因不明的疼痛外，在情緒上最常見的包括抑鬱症、焦慮症、驚恐症及躁鬱症。

【抑鬱症】

誰都會試過情緒低落和憂傷，但都只是一時，如果持續了一段時間仍然沒有消失，開始干擾你的生活，那很大可能是抑鬱症的先兆。

抑鬱症是由於心、肝、脾三臟受累及氣血失調引起，主要症狀包括情緒低落，對大部份事情失去興趣或動力。輕度的只是事事提不起勁，尚未至於嚴重影響日常活動；若是繼續加劇的話，可能導致患者出現自殘、自殺傾向。

為免延誤病情，應該常加留意自己的情緒變化，生活上有否胃口變差、失眠又或睡眠素質欠佳、行動變得緩慢、精神不集中、容易疲累；心態上對任何事情都提不起興趣，失去喜悅、自信，甚至找不到存在感。

【焦慮症】

焦慮是正常不過的情緒反應，例如同學在考試前，又或大家要作出重要抉擇前，誰不感到焦慮、緊張和不安？不過過度的焦慮有可能演變成焦慮症，嚴重影響你的正常生活。

焦慮症是由於心、膽、脾等功能失調引致，主要症狀是無時無刻對任何事情都產生難以控制的憂慮。在生理上常見頭痛、頭暈、心跳和呼吸急速、手震、出汗、肚瀉、腸胃不適、小便頻密等症狀；精神方面會出現過分的擔心和緊張暴躁、精神不集中、坐立不安、失眠、發惡夢，甚或對自己能力產生懷疑。

【驚恐症】

驚恐症是一種焦慮障礙，由心、肝、脾、腎問題引發，患者無時無刻感到害怕和不安，而且可以非常突然地在極短時間內（約 10 分鐘）達到最高峰，出現心跳異常加速、呼吸困難、頭暈、出汗、顫抖、發冷等症狀。

驚恐情緒與中醫學的「腎」是相對應的，當腎出現問題，就容易產生驚恐，「驚則氣亂」、「恐則氣下」，所以驚和恐都會令氣血運行失調，引致其他臟腑（如心、肝等）先後出現問題。因此面對驚恐症時，一般會考慮腎、心、肝、脾來作針對性治療。

不過最令人憂慮的是惡性循環的驚恐。患者突然失控地產生強烈的恐懼，事事顯得敏感，從而引發更多的恐慌，以致「惶惶不可終日」。

其實恐懼本身是一種正面動力，讓人提高警覺，當意識到有危險時，便會啟動逃避機制，遠離威脅，紓緩內心不安。但驚恐症患者卻不同，越是「警覺」，恐懼感就會變得越是強烈。就如夜裡獨行，懼怕遇上壞人盜賊，所以每當有人步近便即加速遠離，然後聽到風吹、看到草動，又再匆匆加快腳步，左閃右避，再加上掩映的月光、遠近的人聲等等，可以把短短的歸家路途變成刀山火海。

【躁鬱症】

躁鬱症，又稱雙向情緒障礙症，是現今社會一種常見、嚴重且長期的情志病。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。

躁狂時，情緒高漲，思維迅速，但注意力不集中，思緒散亂；性情變得暴躁，容易發脾氣；睡眠時間雖少卻精力充沛；口若懸河、滔滔不絕；行為奔放、失控，不怕冒險，行事魯莽。

抑鬱時，情緒低落、對事物失去興趣、缺乏動力和積極性；精力不足，總是感到疲憊；持續感到憂鬱、悲傷；食慾大增或大減，體重波動大；思想變得負面，常感自卑；專注力和記憶力下降；經常自責，甚至有輕生的念頭或行為。

6. 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。

《中庸》的首章說「喜怒哀樂之未發，謂之中；發而皆中節，謂之和」。試問誰沒有喜怒哀樂？誰可以離開自己的情緒而獨立呢？當情緒還沒有發生波動的時候，心是平靜而沒有偏側的，就是「中」，是中心點，也是最佳點；當情緒出現波動，仍然合乎節制、節度，就是「和」，有和諧、平和的意思。

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。

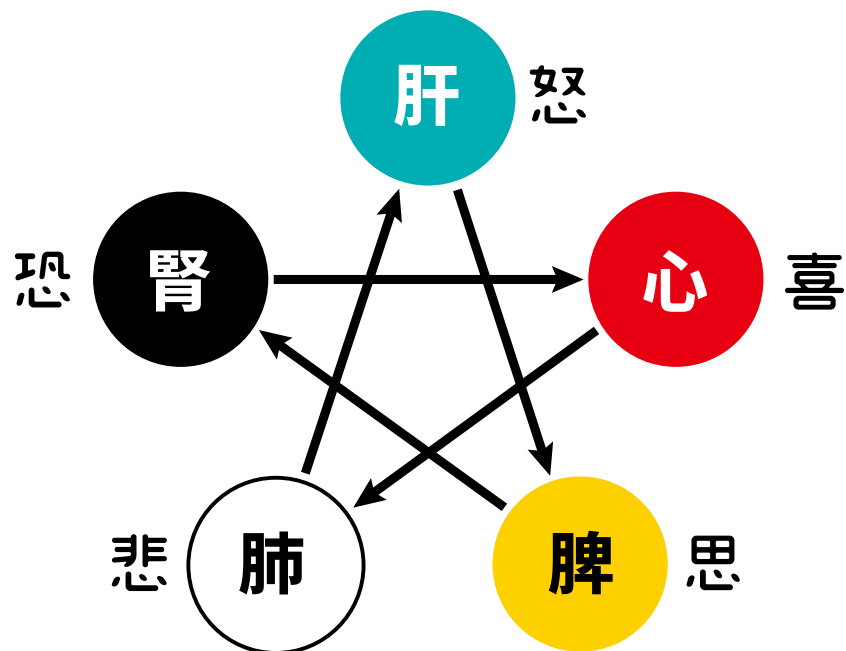
【移情】

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。



例如「過喜傷心，以恐勝之」，過分的興奮，甚至癡狂，可以用恐懼來治療；當時「范進中舉」，喜極癡狂，最後惟有找來他最恐懼的外父給他一個大耳光，才得以讓他清醒過來。

又例如「思慮傷脾，以怒勝之」，對於久積思慮、鬱鬱寡歡的人，可以藉著激怒他時把脾氣發出來，有助宣洩脾的鬱結，抑制思慮；曾提及過的「杯弓蛇影」故事，就是「恐驚傷腎，以思勝之」的引證例子，針對產生恐懼的原因，經過思考，將問題分析明白，才能成功解除心結。至於「大怒傷肝，以悲勝之」、「悲憂傷肺，以喜勝之」，都是基於「情志相勝」的療法原則，用一種情志來制約另一種情志，以達到治療的目的。

7. 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。

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。



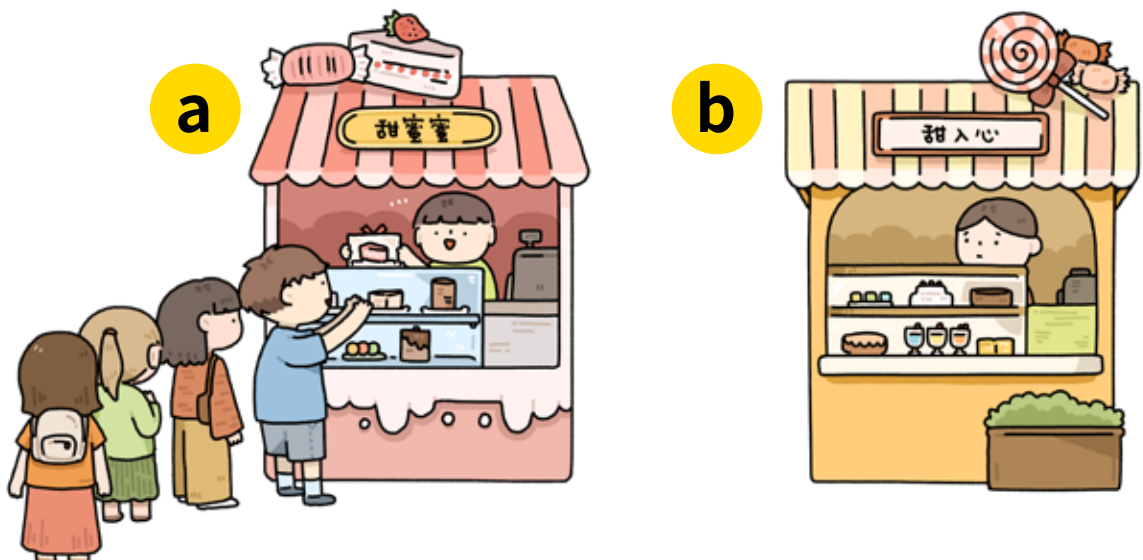
- 1.1 這是成語「杯弓蛇影」的故事，用來比喻自己嚇自己，疑神疑鬼，虛驚一場。然而從中醫學角度看，杜宣的確是生了病。大家認為他生了什麼病？為什麼？

他有心病，因為杜宣當時心想杯子裡有條蛇。（自由作答，言之有理便可）

- 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？

a，因為多人排隊購買，相信甜品能符合大家口味。

（自由作答，言之有理便可）



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？

蘋果特別少。

你認為為什麼會這樣？

相合是多人選擇購買。

你估計下一個消費者會選擇購買哪一種水果？

蘋果。

你會選擇買什麼？

蘋果。

(以上問題均可自由作答，言之有理便可)

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

(自由作答，言之有理便可)



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？

a，因為在快樂的人群中自己也會感到快樂。

(自由作答，言之有理便可)



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」。

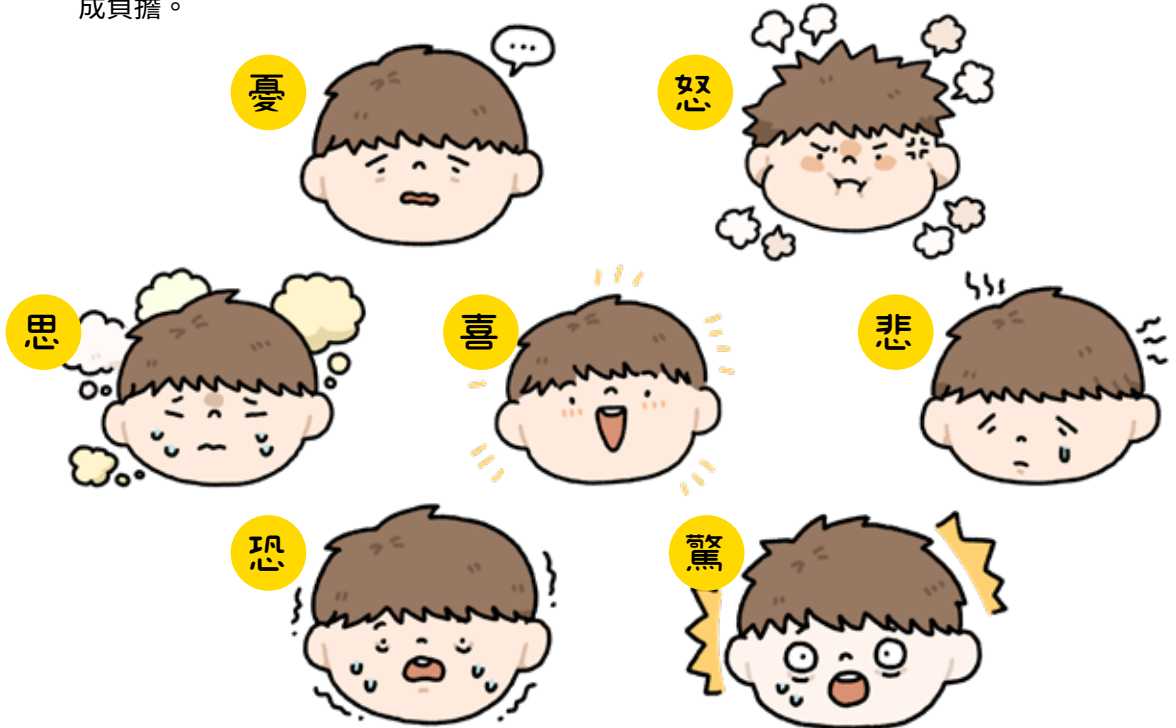


2

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。

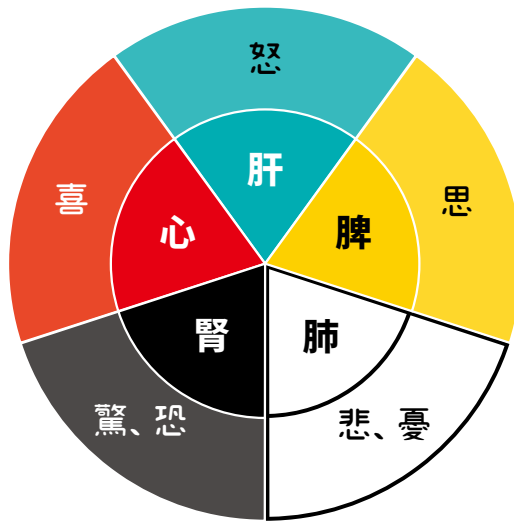
- | | |
|--------|---------------------------|
| 喜 (喜樂) | 整日嘆息、愁眉苦臉、憂心忡忡 |
| 怒 (憤怒) | 長期又或集中精神作思索、考慮 |
| 憂 (憂鬱) | 受驚嚇而慌張，不知所措 |
| 思 (思慮) | 怨恨、動氣 |
| 悲 (悲傷) | 激動、雀躍、興奮 |
| 恐 (恐懼) | 極度害怕、畏懼、不敢面對 |
| 驚 (驚慌) | 悲痛、哀傷、難過 |



小總結

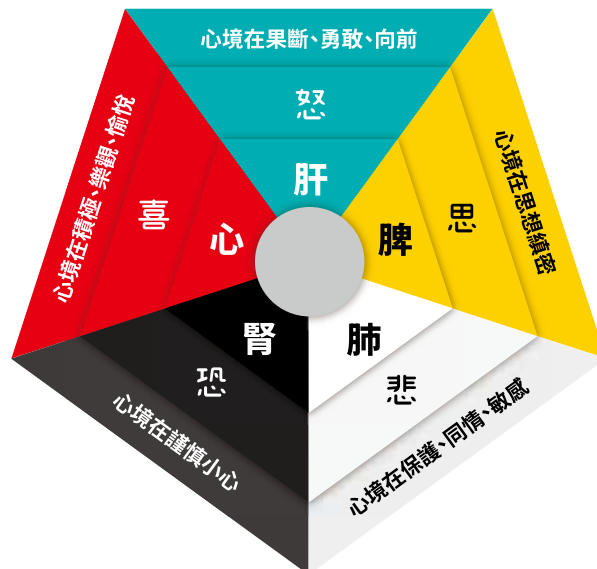
不過「七情」如果一旦出現突如其來的強烈，又或長期持久的情緒衝激，超過了人本身的正常承受能力，讓憤怒、悲傷、憂思、焦慮、恐懼等不良情緒壓抑在心中不能正當宣洩，又或反應過激，引致內在氣血流動失常，臟腑功能失調，產生疾病，就稱為「七情致病」或「七情內傷」。

- 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？

小欣感受的四季是積極的、樂觀的和愉悅的；而小彬則相反，他感受的四季是愁眉苦臉的，悲憂的……

你認為為什麼會這樣？

我認為他們因心境不同，所以感受不同。

(以上問題均可自由作答，言之有理便可)

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

(自由作答，言之有理便可)

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。

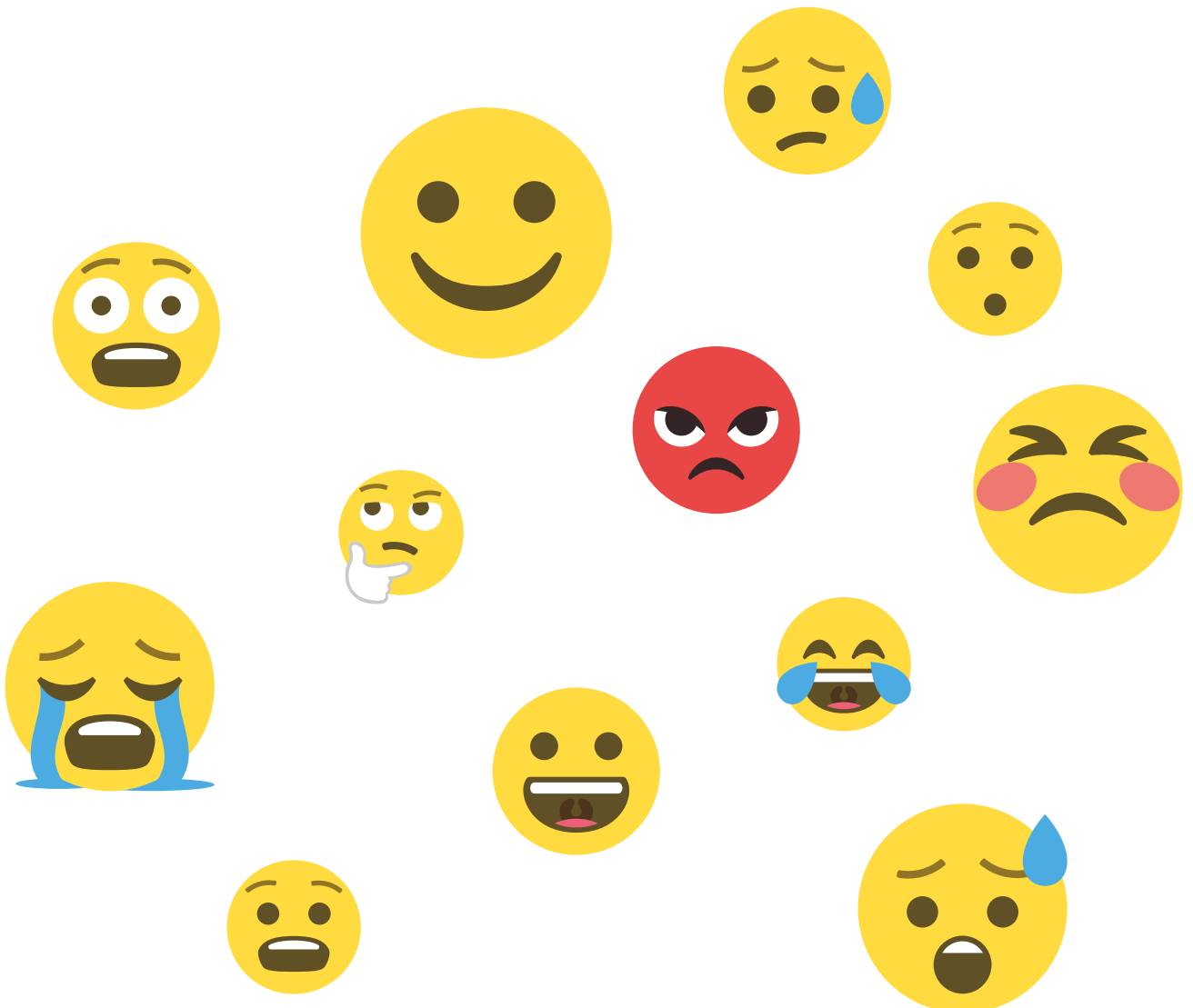
任何的不適應，都有可能造成心理壓力，產生失調。

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。

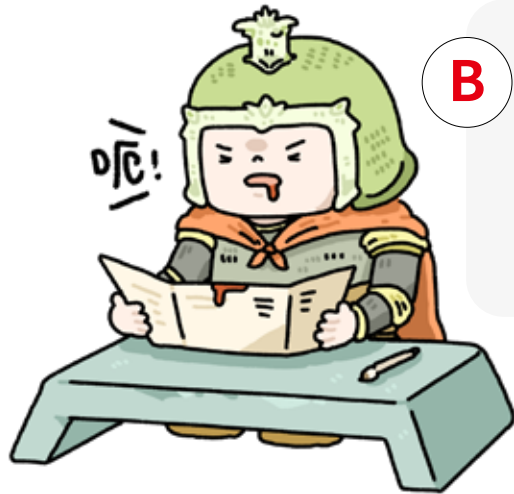
A 過喜傷心

B 大怒傷肝

C 思慮傷脾

D 悲憂傷肺

E 驚恐傷腎



B

《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。

A



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。

D



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。



E

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。

C



C

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：

(自由作答，言之有理便可)



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：

焦慮症



- 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：

驚恐症



- 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：

抑鬱症

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？

（自由作答，言之有理便可）

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？

（自由作答，言之有理便可）

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）

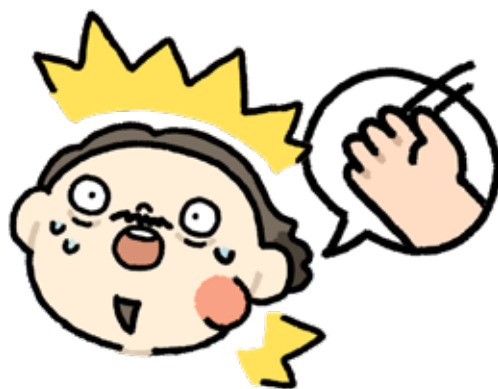
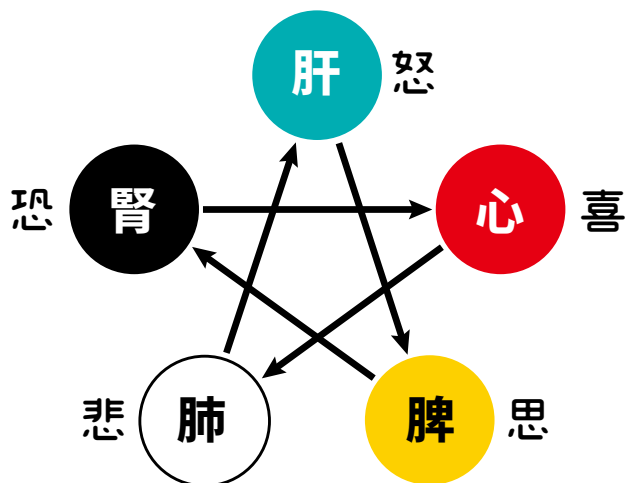
- ☒ 與朋友談天說地，暢所欲言
- ☒ 到景色優美的地方散步
- ☒ 專注音樂、唱歌或舞蹈，以聲音和旋律紓解壓力
- ☒ 做運動，例如打球、爬山、游泳等，加強鬥志、能量
- ☒ 投入烹飪或飲食世界，令心情回復愉快
- ☒ 藉書法、繪畫、閱讀、文學創作等陶冶性情
- ☐ 其他（可自行填寫）

為什麼？

（自由作答，言之有理便可）

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。

