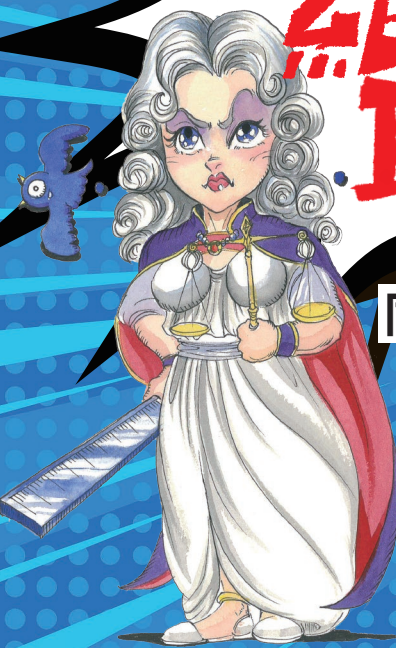




抵抗 絕望者 聯盟



同理力量說明書



香港中華基督教
青年會

天水圍天晴會所

輔導組

序言

香港青少年因壓力而輟學以至自殺的個案屢見不鮮，青少年精神問題個案數字更有上升趨勢，情況令人憂慮！青少年面對精神及心理問題，不僅需要藥物治療，心理輔導與及家人和朋輩的接納亦同樣重要；誠然，心理輔導博大精深，同理心卻是普羅大眾能夠掌握和理解的態度和技巧。因此，西北聯青社伙同香港中華基督青年會參照同理心理論去編製《抵抗「絕望者聯盟」同理力量說明書》，派發予區內中小學生，期望他們能吸取小冊子內的訊息，以同理心去保守身邊的朋友及同學。當朋輩遇上逆境時，讓他們能以同行者角色，發自內心地給予支援，撐過心理及精神困境！

趙志揚
西北聯青社
2020-2021 年度社長

“ May a soft heart be with you.
願柔軟的心與你同在。 ”

抵抗
絕望者
聯盟

同理力量
說明書

背景

這個故事發生在 2058 年，地點是「花生市」。

「花生市」無論在經濟和科技發展，都是全球最優越。她有全球最大型的商業城，有最尖端的科技系統，最先進和發達的運輸網絡。然而，在劇烈競爭的商業城市及科技主宰生活的世界裡，人和人的接觸亦都非常疏離，甚至和自己的心靈脫軌。「花生市」外表極之繁華，但生活壓力巨大，精神同情緒問題愈見嚴重，青少年缺學、形形色式的沉溺、情緒困擾，問題無日無之。整個城市的「情緒抗逆力」異常低落，經不起忽然出現的變化。

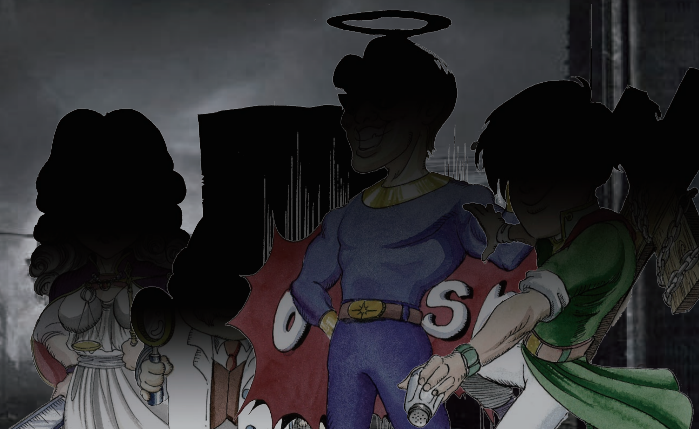
某一晚，「花生市」夜空突然出現不明來歷物體，墜落在西北面一個森林。翌日，天空出現一陣灰藍色煙霧，籠罩整個城市，四圍充滿一片絕望氣氛。直覺超強的你，感受到將有一股勢力，密謀影響每一個「花生市」的市民，企圖俘虜所有靈魂。你——一位堅肩負起社會教育研究的學者，無意中在大學圖書館的地牢發現了一本《抵抗「絕望者聯盟」——同理力量說明書》，書中記錄了「絕望者聯盟」各個成員的秘密，以及反擊他們的策略。

你，預備好打開這本書的秘密嗎？

關於「絕望者聯盟」

他們來自外太空極度遙遠的一個星球「卡斑納星」。星球遠離太陽，相當冰冷。星球上有一群物種，他們和人類外貌相似，亦有情緒和思想，但和人類不同的是，他們的血液都是紫色的。「卡斑納星人」本來係懷有善念的物種，但他們經歷過宇宙一場浩劫，令他們身心受創，不懂面對負面情緒，甚至無法接受其他物種擁有負面情緒。從遠古之前，他們已知道地球上有人類，他們看到地球人的悲、驚、怒、哀，實在都按捺不住，決意要來到地球，使人類變回「絕對」的理性和正面。然而，他們不知道這套方式，對大部份地球人來說，其實只會引來反效果，令人類靈魂裡的絕望感加深。

「卡斑納星」主要由四大族人組成，而這四大族人，我們會統稱他們為「絕望者聯盟」。如果你見到身邊的人出現以下的症狀，他們可能已經被收編，成為「絕望者聯盟」的一份子。他們需要你的幫助，重新成為一個互助互愛的「花生市」居民。



樣貌、外型

非常高，不是因為他們身型天生異稟，而是他們總讓人感覺在情緒狀態上高人一等，表現完美。頭上常戴上光環，面上經常掛着招牌笑容，甚至會配合手勢動作，例如握拳大叫一聲 oosh！

散播絕望密技

當遇上心情鬱結的人，可以直接過濾對方的負面情緒，向對方灌輸正向想法，消滅負能量。帶領放負者悔改是他們的使命。

絕招

「唔駛怕，明天會更好！」

「睇開啲啦，希望在人間吖嘛！」

「無事嘅！唔駛擔心啫！」

「開心啲啦，唔好唔開心啦，件事好快就過去㗎啦！」

「傻豬嚟嘅，父母都係愛錫你，先至鬧你啫！」

「分手都係好事嚟，咪當睇清楚一個人囉，唔駛再浪費青春喇。」

「失戀啫，天涯何處無芳草呀。」

「正面啲諗，你一定做得到㗎！」

絕招解構

意圖關閉別人的感受，結果只會令對方更加沮喪、更加無助、更加孤單、更加覺得無人明白。在當事人最難受的時候發放正能量，只會令他的負能量指數倍增，絕望感加深。



樣貌、外型

手持一大樽鹽。嘴角向左翹起 45 度。

散播絕望密技

當遇上心情鬱結的人，他們會對準對方的傷口，灑上大量鹽花，使人陷入極度痛苦，目標是為他人判刑，將十字架壓上對方的背脊。

絕招

「早知今日，何必當初呢。」

「點解你可以咁死蠢嘅？」

「一早話咗你㗎啦，抵你死！」

「邊個叫你咁粗心大意啫，又唔見電話，無得怨人。」

「係咪你有咩問題，生得唔夠人靚，你男朋友先唔要你？」

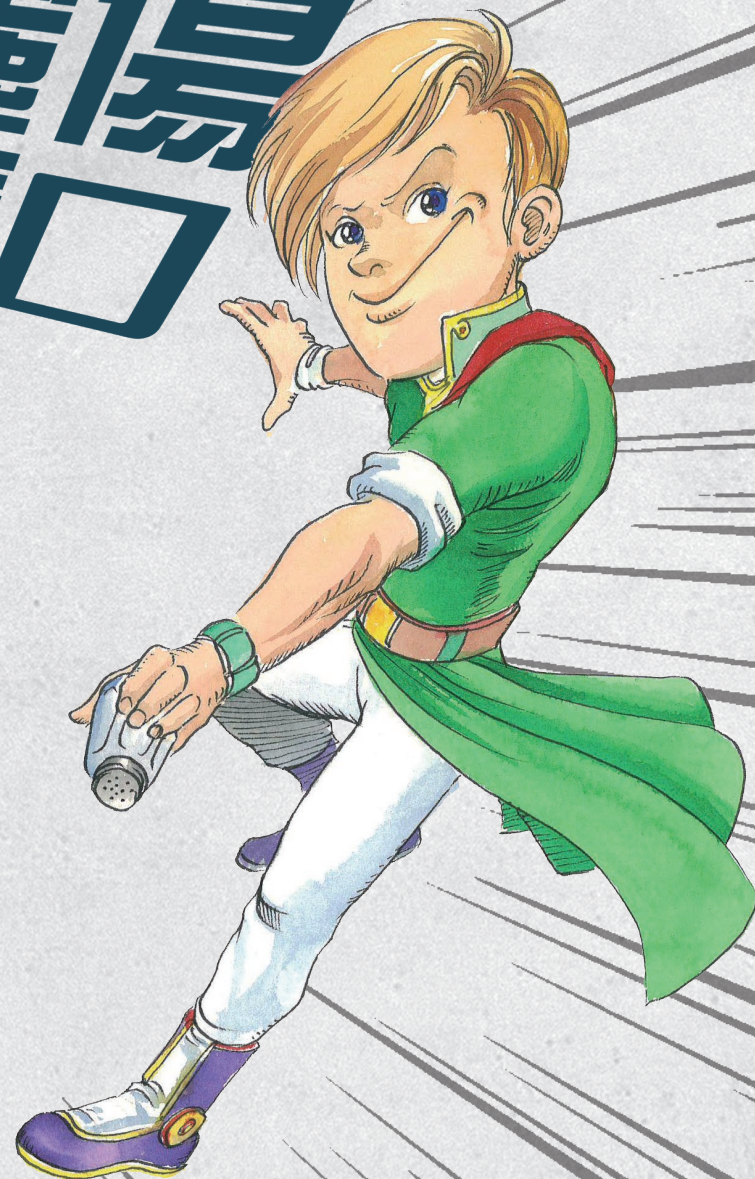
「如果唔係你有錯，人哋邊會咁對你？」

「一早叫你玩少陣啦，而家成績唔好預咗㗎嘞，有咩好唔開心？」

絕招解構

對方會因為傷口劇痛而陷入瘋狂，或尖叫大喊，或躲藏飲泣，危殆者可能出現神智異常，墮入自責深淵，甚至有輕生念頭。在當事人情緒受傷、最脆弱的時候，責怪其不是和不足，構成二度傷害。如被指冷漠無情，則以「我都係講道理啫」為包裝一沉百踩，將人迫入情緒死角。

灑傷 鹽口 鹽師



樣貌、外型

戴深近視眼鏡，左手拿百科全書，右手拿放大鏡。由於左腦（理性）特別發達，頭部出現左右不對稱的情況。

散播絕望密技

當遇上心情鬱結的人，能直接跳過對方感受，用盡發達的左腦功能向對方分析說教，直至把對方擊退離場。

絕招

「其實你點解唔咁樣做……」

「係呢個時候，喊係無用㗎，不如諗下點處理返個問題先。」

「驚都無用，我覺得你應該勇敢去面對佢。」

「我借本情緒管理嘅書俾你。裡面有 10 個步驟，你跟住做啦。」

「其實佢咁做，都有佢道理，你唔應該黷佢。」

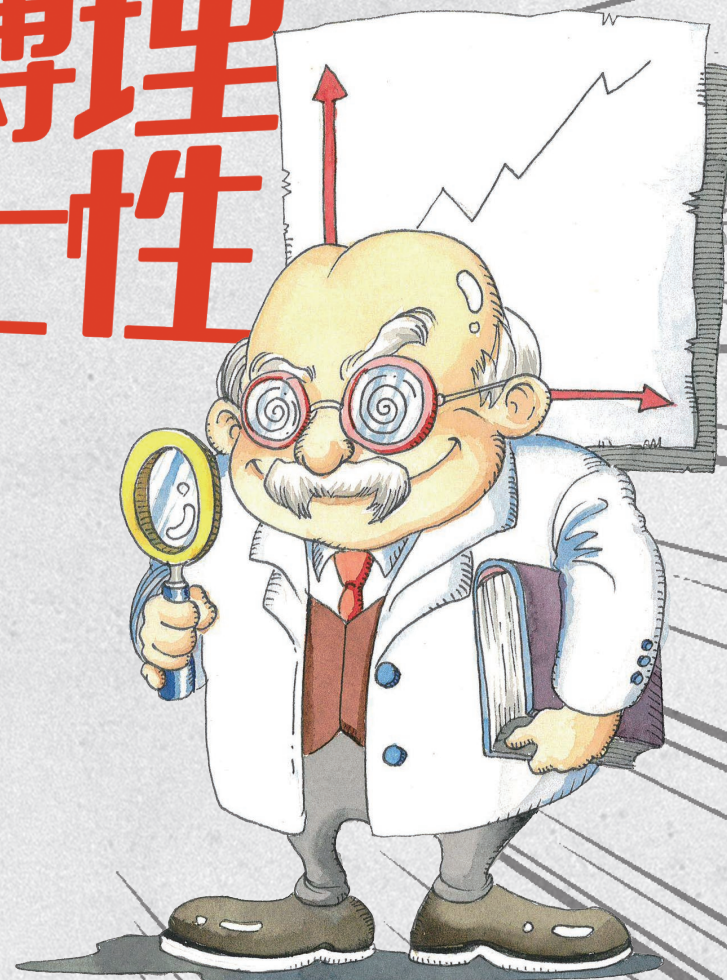
「把口生喺人哋度，咪由佢講囉，唔駛將佢說話放係心。」

「其實佢都只係講事實啫，你細心諗吓。」

絕招解構

有情緒鬱結的人，當聽到一大堆道理，會覺得自己的情感被無視、擱置，只會感到更加孤獨沮喪。雖然道理有時係有用，但在情緒波動中的人，左腦難以如常運作，因此無空間去吸收和消化這些道理，只會覺得被不斷排拒，絕望感雙倍增加。

超 博理 士性



樣貌、外型

乍看有點像地球上的古羅馬正義女神，左手持代表「公平公正」的天秤，但右手卻不是拿着代表正義武力的寶劍，而是以己度人的刻度間尺。頭上戴着法官一樣銀色卷曲假髮，卻沒有正義女神代表「一視同仁」的眼罩。

散播絕望密技

當遇上心情鬱結的人，他們先會用手上的間尺去量度別人的問題。如果不合他們的標準，便會直接以言語批判對方，甚至施加罪名。

絕招

「你係唔應該黷你爸爸媽媽㗎。」

「無論功課有幾難，都唔應該逃避，因為呢啲係你作為學生嘅責任。」

「你點可以鍾意人哋男朋友，咁係好無恥㗎！」

「唔好再成日話想死，身體髮膚受諸父母，要珍惜生命。」

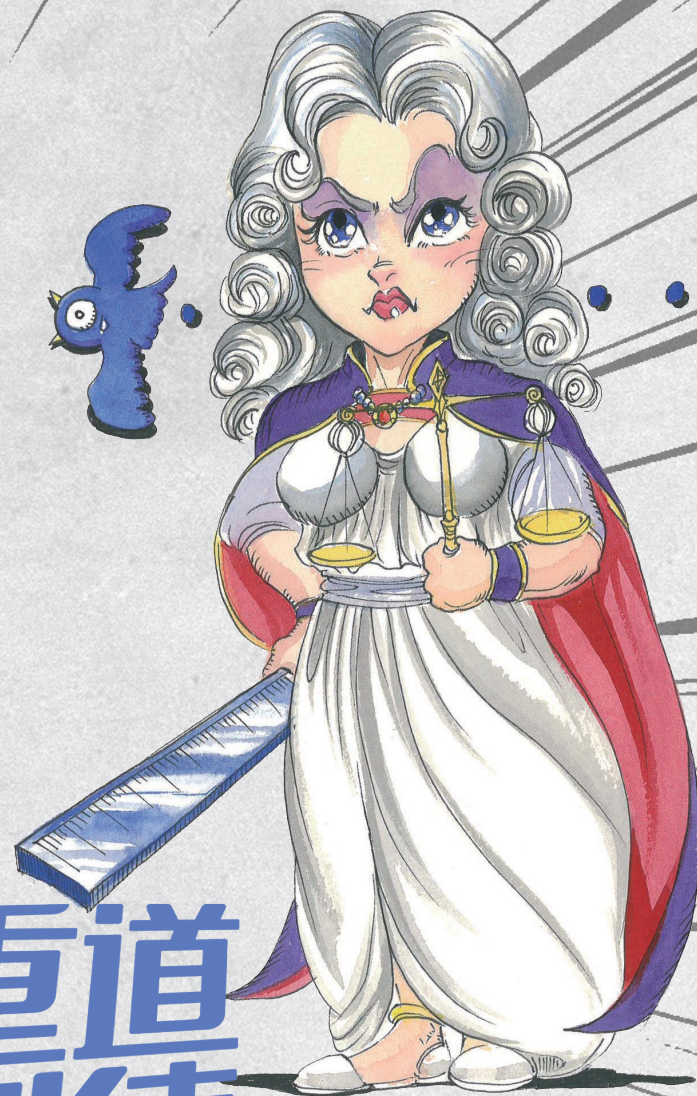
「你成日响度打機，你知唔知道咁好自私，好懶惰呀吓？」

「無心機唔係大晒，你應該覆返電話俾屋企人，做人要有交帶。」

「點解你只係識黷，唔識反省下自己做錯咗啲咩，你份人真係好自我中心。」

絕招解構

心情鬱結的人，聽到自己被判下了不道德的罪名，心情更陷抑鬱。以一己的道德尺度去判斷情緒受困的人，會令他們出現羞恥、內疚等反應，無地自容，情緒出現窒息狀態。



重道德 判官

一、堵塞情緒引來絕望感

「絕望者聯盟」之所以教人絕望，是因為當他們面對情緒受困的人，對於他或她的內心世界，絲毫不感到興趣，亦不打算聆聽與瞭解。更有甚者，用表面上積極的鼓勵、義之所在的道理、甚至是一己的道德標準，透過說話嘗試改變對方，或解決對方的問題，消滅對方的情緒。可是，透過堵塞對方情緒的方式，會使對方感到更加窒息，更加辛苦，更有機會陷入絕望，或許表面上不露聲色，但已種下了崩潰的禍根。

二、網絡世界削弱情感溝通

「絕望者聯盟」的成員無處不在。他們不只在現實生活中，截斷人類的情感，網絡世界更是他們活躍的場景。因為人類的情感溝通，除了言語，還有語氣、神態、表情等等，十分複雜，去到網絡世界，收窄到只有寥寥幾句文字，表達的能力劇減，曲解、不求甚解、一知半解的情況更加嚴重。而網上溝通又切忌長篇大論，取而代之的往往是武斷的總結，既快捷又吸引眼球，正是阻隔情緒的最佳武器。最可怕的是，很多人並不知道這樣做的後果，還認同附和，加入成為打擊的一份子。父母打擊子女，朋友打擊朋友，同學打擊同學，隨處可見！

三、「絕望者聯盟」也是情緒受害者

不過話說回來，「絕望者聯盟」之所以不斷打擊人類的情緒，其實有一個歷史秘密。話說，在更久遠之前，在他們的星球，發生過一場巨型災害。他們同樣遇上外來者的入侵，星球上出現連串瘟疫、災害，令他們雖然生還，卻是傷痕累累。由於經歷過巨大災劫，又沒有其他力量幫助他們處理災後情緒。這些受創的情緒發酵，內心的憤怒、恐懼無從釋放，最終令他們成為「絕望者聯盟」，四出打擊別人作為補償。所以，回望歷史，這群外來者都是受害的一群，是慘痛的過去令他們無法接受其他物種可以有自己情緒，需要被明白。

他們缺乏了人世間一種重要的能力——同理心。



同理心力量 說明書

>>>>>>>>

為抵擋「絕望者聯盟」對地球的影響，我們必須盡快壯大人類的心靈。這本說明書將會闡釋「同理心力量」的法則和使用方法。盼望你能夠熟讀此說明書，學習和應用同理心，去拯救面臨困境的「花生市」。

同理心是一種回應心靈和情感需要的力量。掌握了這分能力，地球人一方面懂得照顧自己心靈，有更強大的自尊感；另一方面，遇上情緒受困的人，我們可以扶他一把，令他擊退孤單、無助和絕望。若地球擁有足夠強大的同理心力量，就好像天然的大氣層一樣，足以消弭「絕望者聯盟」的入侵力量。

同理心力量的法則：

什麼是「同理心」？同理心是指聆聽者投入了對方的內在在世界，了解對方的感受和想法，嘗試感受別人的經歷。

同理心力量法則，有以下幾點，請熟讀：

- 1. 能夠站在別人的立場看事情**
(Perspective taking)
- 2. 明白他人的感受**
(Recognize emotions in another people)
- 3. 不帶批判**
(Stay out of judgement)

1. 能夠站在別人的立場看事情 (Perspective taking)

代入別人的立場看事情，其實就有少少跟演戲一樣，你要代入對方的觀點和角度。

舉例：當你遇見一個剛剛失戀的朋友，他和女朋友拍了拖五年。最近，女朋友喜歡了別人，拋棄了他。你會如何代入他的世界呢？

這個人有可能有以下觀點：

- 「我到底做錯咗咩？」
- 「都係我唔好，我一直做得不夠好。」
- 「嗰個男仔好過我。」
- 「佢真係好絕情。」
- 「仲可以俾個機會我嗎？」
- 「好似已經變得一無所有。」

……還有許多可能，你可以嘗試想一想，失戀者的心境。然而，切忌把自己的猜測和想法加諸在對方身上；你只需要用心去代入，細心去了解和聆聽就已經足夠。

2. 明白他人的感受 (Recognize emotions in another people)

明白他人的感受，想像一下自己就是當事人，代入當事人的心情。繼續以失戀者的經歷為例，他可能有哪些感受呢？

「我到底做錯咗咩？」—— **迷惘**

「都係我唔好，我一直做得不夠好。」—— **自責**

「嗰個男仔好過我。」—— **自卑**

「佢這樣做真的太過分，對人太絕情啦！」—— **憤怒**

「還可以俾個機會我嗎？」—— **不捨**

「好似已經變得一無所有。」—— **難過、傷痛**

嘗試用心感受對方的處境，明白對方的感受。雖然，好多人都有失戀的經驗，情緒感受都很類似，但謹記每個人的經驗都係獨特的，所以需要用心明白和了解當事人此時此刻的心情，係相當重要的！

3. 不帶批判 (Stay out of judgement)

這個法則，是相當重要。當遇上失意的人，我們很多已經受到「絕望者聯盟」的力量影響，容易以慣性的方式回應他們——正能量、責怪、質疑、超理智、道德批判……這幾種力量可能已深入了我們的意識之內。所以，面對脆弱的人，並不宜口直心快；腦袋保持自覺，為了保護朋友，先把批判的想法放置在一旁，多點深呼吸，告訴自己：「放下批判，虛心了解我面對的朋友。」

同理心力量 使用方法

>>>>>>>>

1. **靜心聆聽**：「聽」這個字由耳、目、一、心組成。



耳：用耳聽清內容、語氣

目：觀察對方表情和動作；用誠懇的眼神和對方接觸

一：專一，沒有雜念

心：用心傾聽

每個人內心都有一座冰山

海面以上：意識層

行為、言語

海面以下：潛意識層

觀點、想法

渴望

需要

自我

2. 同理回應 = 覆述語意 + 反映感受

如想達至同理回應，我們可以學習先聆聽別人的內心世界，再用精簡的語言複述。複述完後，便可以反映對方的感受。最成功的同理回應，就是達到一面鏡子的效果，把對方的感受、想法等內心世界，一一反映給對方知道。

例子一：

情緒受困者：「佢將我嘅秘密講咗俾人知，好過分！」

同理回應：「佢冇幫你保守秘密（覆述語意），我感覺到你好似俾人出賣咗咁，真係幾激氣！（反映感受）」

例子二：

情緒受困者：「阿 SIR 成日叫我答啲我唔識嘅問題，係咪玩針對？」

同理回應：「你覺得阿 SIR 成日刻意問你啲好難嘅問題（覆述語意），咁都幾難堪。（反映感受）」

例子三：

情緒受困者：「今個星期日，係朋友的生日會，但冇人叫我去。」

同理回應：「朋友生日又唔預你一齊慶祝（覆述語意），咁都會有啲唔開心。（反映感受）」

絕望者回應 VS. 同理回應 對照表

絕望者回應	同理回應
件事都過咗去，有咩好唔開心。	我感受到你仍然好難過，仲未放得低呢件事。
正面啲諗，你一定做得到！	我感受到你好難受，仍然需要多啲空間去消化這件事，慢慢來吧。
邊個叫你咁粗心大意啫。	你都唔想唔見咗個銀包，我陪你慢慢搵。
係呢個時候，喊係無用。	慢慢來，可以將唔開心嘅感覺講我知。
你唔應該嬲你爸爸媽媽。	我感受到你有啲嬲你爸爸媽媽。慢慢講我知，佢地點激嬲你？
其實佢都只係講事實，唔駛介懷。	佢講嘅說話，有啲令你難受。
無心機唔係大晒，你應該覆返電話俾你屋企人，做人要有交有帶。	你好似無咩心機咁，咁一陣再覆返屋企人電話啦，佢可能冇事搵你。
唔好再成日話想死，身體髮膚受諸父母，要珍惜生命。	我感受到你好辛苦、好絕望。或者，你慢慢將煩惱講出來，等我嘗試再明白多啲你嘅感受。
無心機唔係大晒，你應該覆返電話俾你屋企人，做人要有交有帶。	你好似無咩心機咁，咁一陣再覆返屋企人電話啦，佢可能冇事搵你。

同理心 與自我關懷

>>>>>>>>

實踐同理心在別人身上的同時，「自我同理與關懷」(Self-Compassion) 亦相當重要。練習用一份關懷的態度，傾聽自己的感受。若懂得關愛自己，才有力量去關愛別人！

以下有 7 個步驟，希望你每晚可以好好練習，並把這個「自我同理與關懷」在這個城市裡發揚光大。



同理心 的行動

>>>>>>>>

同理心力量不一定要講說話。
有時做一些微小的行動，都可以代表你明白他、支持他。

擁抱



拍拍肩膀



一杯溫水



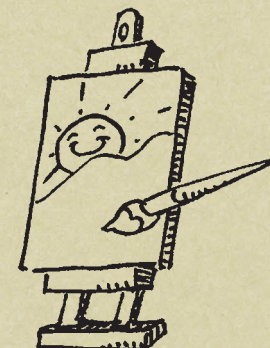
一張心意咭



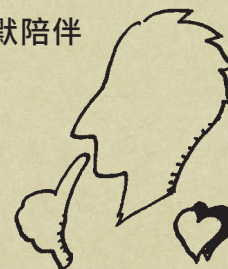
一個短訊



畫一張畫給他 / 她



沉默陪伴



和他 / 她打一場籃球





香港中華基督教
青年會

天水圍天晴會所 輔導組



抵抗 絕望者 聯盟

社區同理心學堂系列

對抗「絕望者聯盟」同理力量說明書

出版：香港中華基督教青年會輔導組

香港中華基督教青年會天水圍天晴會所

作者：YMCA 心理輔導員 葉思雅

設計：Forrest Lau

插圖：Erik Kam

贊助：西北聯青社

鳴謝：彭正雄義務協助編輯本小冊子

印刷日期：2021年6月

數量：2000本（第一版）