

「守護精神健康，由自己做起」

〈輕觸·快拍〉 2023年9月



陳瑞冰博士心理治療及精神健康教育中心 <https://drspchan.health/>

「人生轉變」系列

迎接「搶人才」機遇，瀟灑走一回

作者：陳瑞冰心理治療博士



在COVID-19疫情復常後，世界各地紛紛推出「搶人才」計劃，加快經濟復甦。香港中學文憑試及各海外公開考試成績也相繼放榜。相信有部分同學、家長或在職人士正計劃移居外地或到內地進修或工作。我們怎樣知道自己及家人是否適合在異地開展新的人生一頁呢？本文淺談到異地進修、工作或移居的思想和情感裝備，從而在面向人生重要抉擇的時候，同步守護個人及家人精神心理健康。

「天時」、「地利」及「人和」：四種狀態

是否具備條件到外地開展新的人生？我們可以從「天時」、「地利」及「人和」三方面合併來分析，或許可以看到現時自己處於那一種狀態，作好心理準備。

[了解更多](#)

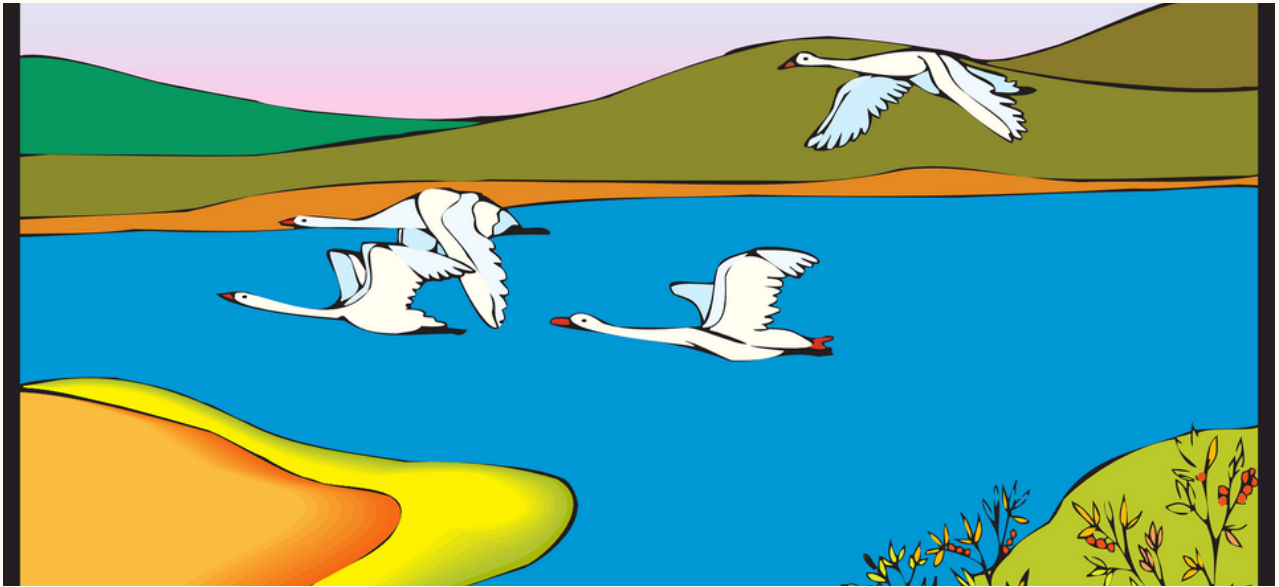


第一種：「天時」、「地利」及「人和」皆配合

首先，我們可以從「天時」、「地利」及「人和」三方面檢視當下的處境，進行反思。「天時」是指時機到，不遲不早，例如配合當地升學的時間表，或者已達到人生的新階段，可以自由選擇何時動身。「地利」是指當地的生活環境和文化都很適合個人的性格和興趣。「人和」是指自己、家人和關心自己的人均支持這計劃。如果這三方面配合，相信這是最讓我們放心去開展新的里程。



當我們離開土生土長的家園，便要面對分離的愁緒。



第二種：時機未到

可是，現實的情況並不是那麼完美的。例如，自己很喜歡到當地升學、工作或生活，家人也很支持，但時機未到，或許要等待一年或以上才可以成行。此時，我們可以靜待時機，按計劃部署。或許在一些特別情況下，需要我們立即啟程，放下手上的工作或學業。一下子，計劃被打亂，整個人便會產生迷惘和焦慮，我們便需要多花心力去處理未完成的任務和責任。

第三種：欠缺人和

此刻，自己或家人不想離開，產生矛盾。例如父母希望自己到外地或內地升學，但自己很想留港升學或工作等。處身於此種狀態，我們需要打開心窗，與家人心平氣和，共同理解彼此的想法和價值觀，方可避免怨懟，破壞家庭和諧！

第四種：安於現狀

當下的自己和家人，選擇留下，並安心工作或學習，再創高峰。

當我們處身於第一種或第四種狀態，相對處身於第二或第三種狀況的朋友，我們比較容易瀟灑地向前走。

瀟灑過情關：道謝、道愛、道歉和道別

當我們離開土生土長的家園，便要面對分離的愁緒。我們有甚麼心理工作要完成，可以讓我們瀟灑地展開人生旅途呢？我建議採用「四道人生」的理念，讓我們無憾地離開，開拓人生新一頁。「四道人生」的理念，原本用於協助即將離世的人，回望一生，向生命中的人道謝、道愛、道歉和道別。

雖然看似很傷感，但能夠在自己離開土生土長的地方時，主動向自己生命最重要的人道謝、道愛、道歉和道別，是化被動為主動，釋放離愁別緒，是真正有效管理情緒的態度，不讓自己遺憾。現今世情變幻莫測，誰人也不知道何時可以回家，何不在此刻說出心底話，讓自己瀟灑過情關呢？

總結

當我們計劃到外地或內地升學、就業或移居前，應停一停，想一想，現在是否「天時」、「地利」及「人和」皆配合，作好適當的安排。處於變幻莫測的世情下，我們應給予時間，向生命中最重要的人道謝、道愛、道歉和道別，不讓自己遺憾！祝大家瀟灑開拓人生新一頁。