

「守護精神健康，由自己做起」

〈輕觸·快拍〉 2024年11月



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

「守護精神健康，由自己做起」

「破．地獄」延續：「跳躍情緒」深度遊



作者：陳瑞冰心理治療博士



過去三年多，我們經歷風高浪急的COVID-19疫情。疫情為全球帶來沉重打擊！在求生本能驅使下，或許我們產生很多無意識的情緒和行為。COVID-19為人類留下沉重的傷痛，失去依戀，有待療癒。尋求悲傷輔導的等候名單與日俱增。現在全球走向復常，我們的情緒是否也在復常中？

「破．地獄」... 延續

最近一套香港製作影片「破．地獄」，觸動人心，突破傳統的「破地獄」儀式為逝者超渡的最後祝福，更為在生的人「破．地獄」，釋放心理枷鎖。「破．地獄」一片是探討逝者與至親和好友的生前矛盾關係；「跳躍情緒」深度遊系列可以是「破．地獄」一片的延續版，探討正視悲傷的重要。希望大家釋放心理枷鎖，活好自己的生活。

「跳躍情緒」深度遊

過去兩年多，我們致力推動精神心理健康和腦健康，現在已經製作了超過180套網上精神心理健康教育短片。本系列旨在探討無意識的情緒和行為，以及正視悲傷的重要。

[了解更多](#)

內容簡介

預告片



透過「跳躍情緒」深度遊的七集短講，讓我們進一步認識情緒的產生、影響悲傷復元的因素，以及正視悲傷的重要。創造條件，協助大腦重繪與人聯繫的腦神經地圖，和面對失去的適應方法，迎接悲傷復元的破曉時分。



「破．地獄」延續：「跳躍情緒」深度遊



第一集 我與情緒縱橫遊



本集淺談情緒的產生，可分為有意識和無意識的兩個途徑。只要我們創造空間，感受當下感覺，便可以從無意識的本能反應，走向有意識的層面思考和作出適合自己的重要人生決定。

第二集 悲傷



根據世界衛生組織顯示，截至2023年4月12日，全球確診病例高達7.6億，其中超過689.7萬人死亡。尋求悲傷輔導的等候名單與日俱增。COVID-19帶給人類一個重要衝擊，就是失去依戀。本集探討悲傷及影響悲傷復元的因素，以及正視悲傷的重要。

第三集「節哀順變」的激流旅程



喪親之苦，儼如墜進激流，波濤洶湧，前路渺茫。在慰問傷痛者，有一常用慰問語「節哀順變」。我們真的明白「節哀順變」的改變歷程嗎？本集淺談「節哀順變」的挑戰，理解當事人的需要，及如何給予高敏感度的適切支援。

第四集 悲傷大腦的呼喚



失去生命中重要的人，我們為何恍如失去了自己呢？通過腦神經科學角度，本集淺談悲傷對大腦的衝擊，以及大腦如何招架失去的痛苦。讓我們聆聽大腦的呼喚，創造條件，協助大腦重繪與人聯繫的腦神經地圖。

第五集 跨越悲傷「結」緣的迷思



最近有新聞報導，一些悲傷者嘗試透過人工智能(AI)重塑逝世的至親的音容和以往的對話。他們希望捉緊和逝者的聯繫，舒緩失去至親的痛楚。本集淺談如何面對和處理逝者和自己的關係，讓自己能夠健康平穩過渡悲傷歷程。

第六集 從悲傷破繭而出



失去至親或者生命中重要的人，我們的悲傷復元歷程都不一樣。但從「依戀」理論(attachment theory)和臨床研究顯示，我們和逝者之間的依戀模式，可以影響我們復元歷程。本集淺談如何辨識自己和逝者的依戀模式，協助自己從悲傷中破繭而出！

第七集 悲傷復元—破曉時分



在過去數集，我們初步認識喪親的痛苦和影響悲傷復元的因素。只有明白哀傷歷程各種挑戰，我們才可以給予哀傷者高敏感度的適切支援，陪伴他們從悲傷中破繭而出。本集淺談依戀模式和面對失去的適應方法互動關係，進一步瞭解悲傷狀況，及調整面對失去的心態和檢視應變的方法，迎接悲傷復元的破曉時分。

祝願大家正視悲傷，協助自己和關心的人從悲傷中破繭而出！

陳瑞冰心理治療博士