

# 「守護精神健康，由自己做起」 〈輕觸·快拍〉 2025年2月



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

## 「和諧」與「分享」迎接情人節

Valentine's Day

作者：陳瑞冰心理治療博士



情人節即將來臨，這是一個充滿愛與關懷的節日。在這個特別的日子裡，我們不難感受濃情蜜意，和各種愛的表達。然而，持久維繫高質量的聯繫才是對我們的心理和身體健康以及幸福感至關重要。怎樣維繫高質量的聯繫，提升彼此幸福感呢？

以「和諧」與「分享」建造寂寞免疫屏障

世界衛生組織指出，「寂寞」已是人類需要迫切正視的問題。研究顯示，「寂寞」為健康帶來威脅，與吸煙、肥胖和身體不活動等其他已知風險因素相當。怎樣為自己及所關愛的人共建「寂寞」免疫屏障呢？本文探討如何通過「和諧」與「分享」為自己及關愛的人建造「寂寞」免疫屏障。

締造和諧的七個要素



了解更多



真正的幸福和健康來自於內心的和諧與平衡。維持人與人之間的高質量的聯繫，建基於雙方擁有共同的信念，為彼此營造和諧共處和獨處的環境。我們可以通過英文字「HARMONY」（和諧）歸納七個要素，幫助我們理解如何與他人建立更加健康和諧的關係。這七個要素包括真心 (Heartful)、欣賞 (Appreciation)、尊重 (Respectful)、對等 (Mutuality)、開放 (Openness)、協商 (Negotiation) 和良心的肯定 (Yes for Conscience)。



## 讓我們一起用「和諧」與「分享」來迎接這個充滿愛的節日吧!



### H: Heartful (真心)

- 以真心的態度對待自己和他人。在互動中展現同情與善意。例如，給自己一個擁抱，或者對朋友說一句鼓勵的話。

### A: Appreciation (欣賞) and Acceptance (接納)

- 欣賞彼此的優點和付出，培養對自己和他人的感恩之情。接納生活和人際關係中的不完美。

### R: Respectful (尊重)

- 尊重自己的界限，也尊重他人的界限。例如，學會說「不」，並理解這是一種對自己和他人的尊重。

### M: Mutuality (對等)

- 相互理解與支持。例如，在關係中給予和接受對等的支持和愛。

### O: Openness (開放)

- 以開放和不加批判的態度表達想法和感受。耐心聆聽彼此的回應。

### N: Negotiation (協商)

- 通過協商來滿足彼此的需求。以共贏為本。

### Y: Yes for Conscience (良心的肯定)

- 肯定所作的決定，能反映彼此價值觀和誠信。

## 有效分享的五個要素

在日常生活中，怎樣有效分享感受和想法，達致和諧尊重的高質量的聯繫呢？我們可以通過英文字「SHARE」(分享)歸納分享過程的五個要素。

這五個要素包括安全 (Safe and secure)、真心 (Heartful)、專注 (Attentive)、雙向互動 (Reciprocal) 和同理心 (Empathic)。通過這些要素，我們可以更深入地了解自己的情感和需要，並在與他人的互動中保持平衡和支持。

### S: Safe and secure (安全)

- 處身於安全和寧靜的環境，彼此才可以安心的分享內心感受和想法。

### H: Heartful (真心)

- 以誠懇和善意的態度互動交流。

### A: Attentive (專注)

- 全心全意地關注彼此的感受和經歷。

### R: Reciprocal (雙向互動)

- 交流是雙向互動，平等表達想法和感受。

### E: Empathic (同理心)

- 同理心的聆聽和回饋，不作批判的評論。

## 結論

在這個情人節，不妨反思自己在「和諧」與「分享」兩方面，做得好的地方，同時在那些地方可以做得更好。讓我們一起用「和諧」與「分享」來迎接這個充滿愛的節日吧!

作者：陳瑞冰心理治療博士 (英國愛丁堡大學)  
(香港中文大學精神健康碩士)  
(英國卡迪夫精神病學碩士)