

# 學會呼吸 減壓啟步

## ——訪嶺大社會學及社會政策系主任蕭愛鈴

真話實事

蕭愛鈴滔滔不絕談壓力情緒管理 本報攝

(逢周五見報)

策劃：大公報、京港學術交流中心、香港科技普及協會  
訪問詳細記錄見：www.hkhaec.org.hk www.isoww.com



香港地狹人稠，繁華大都會生活節奏急促，人人苦呻壓力大。壓力雖然可變動力，但如何正確應對壓力，「化壓為動」？這個課題需要明燈指路，否則誰喜歡在壓力下生活呢？蕭愛鈴執教香港嶺南大學二十四年，研究興趣是壓力管理和積極心理學。在她眼中，壓力不再只有負面意義，只要挖掘人性的優點，調動人類的積極性，原來每個人都可以對抗壓力，而且，神乎其技。她教你最簡單有效的，就是從學會呼吸開始。

策劃、審訂：曹宏威教授  
採訪、撰文：張雪洲

蕭愛鈴人如其名，笑聲爽朗，好似銅鈴。她於一九八六年加入嶺南，執教至今二十四年，現任社會學及社會政策系主任，事業上頗為順利。談到壓力情緒管理，她滔滔不絕，但許多方法和道理，說時容易做時難，她另闢蹊徑，即場教大家一個簡單易行的抗壓小竅門：呼吸再呼吸（Breathe & Breathe）。由鼻腔吸入空氣，經腹腔停留數秒鐘後，再緩慢呼出。蕭愛鈴說，這樣的呼吸方式，臨床證實可以有效令大腦放鬆，是最行之有效的放鬆方法，尤其是在面對悲慘和危機事件中，其效用更為突出。

### 壓力源頭紛繁衆多

蕭愛鈴介紹，壓力源頭紛繁衆多，總結有十種八種之多，存在於自然、環境和情緒中，甚至辦公室政治，都是其一。壓力無時無刻不可以出現，尤其是經歷過災難和創傷後，當事人更會產生一些事後反應，如激烈的情緒波動，人際關係趨於緊張，甚至身體產生不適症狀，為身心帶來困擾、憂傷、痛苦和激戰。她同時指出，非災創性的壓力源也不少，像講求名成利就啦、像扮出友善態度啦，像牽掛大眾印象啦，都引致內心的情緒勞動，對當事人造成壓力傾斜。憤怒反芻，容易「內傷」。

家本有難念的經。人們面對的壓力，雖然都是獨特與殊，但身處壓力狀態的衍化。即是說：應對壓力和危機的方法，卻是有規律和可執行的。蕭愛鈴認為，培養當事人的內部應對技巧，如何認識並糾正由壓力事件導致的情緒、認知和行為的扭曲，培養自身有效應對壓力的能力至關重要；其次提供足夠的社會支持、和環境資源的支持，也非常有必要！

蕭博士專注的領域是工業組織行為。在壓力管理上，她注意到中西文明之別，最顯著的是中國人遇壓多取迴避心態，遇壓忌諱而不言，像是受了傳統的無為思想所影響，但乾鳥式的對策會長遠地拖住陰影；不如集中面對問題，發掘人性的優點，開拓積極的思維，調動全人的積極性，以無畏的精神迎接前方的挑戰來得有成果。西方人鼓勵的注重積極和努力，她說：「這種自我效能訓練，很值得香港人學習。」

### 遇壓不迴避積極面對

工作量多、工作時間緊迫、人際衝突、



▲工作量多、時間緊迫易令人產生壓力

設備支援不足或上司解困遲緩，使職場壓力成為在業人頭痛和難以招架的地方。在同多個公私營機構舉辦的分享會中，蕭愛鈴總結出一套舒緩職場壓力的方式。首先，個人層面要學會積極，以無畏的心態迎接挑戰；其次，要注重加強社交支援，多與朋友和同事分享傾訴；加上適當的放鬆活動，相信能夠驅減壓力。她還發現，這種既是消壓、同時又是積（心理）本的建设，廣東做得不錯。她從北上給中國移動培訓的經驗所得，對方把其所揭曉的心理建設，像自信、樂觀、有目標的希望，增強抗逆力等等之上，還具體地多加幾項，大力提倡。因此她為香港解壓專家，今回被壓力反彈過來了！她響了兩下銅鈴。



▲蕭愛鈴接受曹宏威訪問

本報攝

## 新牌仔9個月三次交通違例記錄

# 醉駕撞斃教師青年囚4年

【本報訊】一名新牌仔於去年平安夜早上喝至爛醉仍接載女伴回家，途中撞倒一名回校上課的好老師，最終導致其死亡。醉酒青年早前於區院承認一項危險駕駛致他人死亡及一項酒後駕駛罪，昨被判監禁四年及停牌五年。

法官判刑時慨嘆被告行為影響了死者一家。死者妻子在庭外表示，即使判監仍於事無補，但希望大眾能引以為鑑，學會尊重生命。

### 死者妻籲引以為鑑

被告周沛鴻（二十五歲）被控於去年十二月二十四日早上，在秀茂坪利安道超速扒頭劃上行人路，於寧波第二中學門外撞死四十四歲男教師諸志成，事後警方驗出被告血液酒精含量超標二倍。年輕但頭髮半禿的被告昨身穿白色長袖恤衫出庭應訊，他在犯人欄上一直表現緊張，但開判後卻顯得平靜。

被告的數名親友昨日到庭聽審，包括三名年輕女子，她們於庭上均顯得憂心忡忡，開判後亦顯得一臉茫然，眾人離開時亦沒有回答記者任何問題。被告過往曾有三次交通違例，包括不小心駕駛及超速駕駛等；他亦曾因藏毒被判感化令，但因違反感化令而被判監十個月，現時正在服刑。法官昨亦下令此案之判刑須分期執行，他還另涉一宗藏毒案將於下月在九龍城法院處理。

### 被告涉藏毒正服刑

區院暫委法官錢禮昨判刑時表示，此案案情相當嚴重，駕駛者應確保不應飲醉酒，因酒精會影響判斷力，任何有常識人士均應明白，並要確保他人安全。雖然辯方表示被告已有悔意且於保釋期間亦勤力工作，但法官不接納辯方稱被告沒有預計到有此嚴重後果，並斥責被告當時不單超速及疲勞駕駛，更不理會同車朋友勸告他減速。



▲被告去年平安夜早上酒後駕駛，撞死教師諸志成，圖為車禍現場

▶被告事發後與同車女乘客坐在路邊

法官表示，被告獲得車牌只有短短九個月，但有三次不良駕駛紀錄，顯示其駕駛態度有問題。此案亦為同類最嚴重案件，被告醉酒駕駛，令事主家庭受害，除認罪外並沒有任何求情因素，因此除給予三分之一減刑外沒有其他額外扣減，最終判處兩項控罪共監禁四年及須停牌五年。



## 慘劇一周年 學生仍傷感

【本報訊】曾與死者一同共事的寧波第二中學副校長黃景鴻昨特地到庭聽判，他在庭外表示尊重裁決。「生命可貴！如能令慘劇不再發生便是最好的安慰！」他說，犯事者必須受到懲罰，並希望他不要再涉及藥駕或醉駕。

對於判刑方面，黃景鴻表示，就他個人認為判刑仍不足以反映案件嚴重性，不過他表明：「就算判處終身

監禁，都會有人覺得唔滿意！」他希望其他人能吸取此案的教訓，學會尊重生命；至於停牌令方面，他認為如被告懂得真心悔改，且安全駕駛，停牌多久亦不是問題，最重要是人的本質需要改變。

黃景鴻說，學生的情緒原本已逐漸平復，但碰巧剛過一周年才再觸發他們的傷感，特別是死者教過的學生有六至七人心情仍未平服，校方會作出輔導。

## 失戀青年雙料自殺獲救

【本報訊】黃大仙天馬苑一名陷情因青年，昨日凌晨在附近休憩公園企圖自盡，先後吊頸及自割皆不死，因流血痛楚致電家人求救，由救護車送院治理。

失戀尋死青年薛×偉（二十六歲），現場在天馬苑駿康閣對開休憩公園。昨日凌晨五時十分，事主因感情問題受困覺生無可戀，離開寓所在公園內企圖上吊自殺，但吊頸失敗被鬼門關拒收，其後再取鋒刀割頸企圖自盡，頸部受傷流血，再次自殺失敗。疑因傷口痛楚難當，致電胞姊求救；其姊趕到了解情況報警。

另外，前晚深夜十一時二十二分，一名失戀男子「鎗傷」不遂襲警被捕。疑犯李×傑（二十九歲），滿身酒氣到深水埗大埔道二三二號找前女友，因與新歡男友狹路相逢，不斷叫囂滋擾；警員接報趕至制止不果，被醉漢粗言辱罵，並遭揮拳打下巴及左大腿受輕傷，警員以襲警、公眾地方行為不檢兩罪拘捕醉漢。

## 男子剝女認「大佬」判監

【本報訊】五十七歲已婚的「冒牌大佬」在大埔開設地下賭檔，在賭檔內看上了一名貌美女子，不料美人原來是警方派來的臥底。「冒牌大佬」因想約三十多歲女臥底食蛇羹而自稱是「大佬」，他昨日於嶺南裁判法院被判即時監禁兩個月十四日。

被告徐志明（五十七歲），早前承認營辦賭場和邀請他人成為三合會成員兩罪，但否認一項聲稱三合會成員罪，獲得控方不提出供起訴。

早前辯方稱，由於被告從事地買賣，空閒時間多才開賭，但只是「抽水」百分之五。他還約女臥底食蛇羹，因此當其他人稱他做「大佬」時便順勢承認，藉此抬高自己身份以吸引臥底。

## 落馬洲車禍司機遭索償

【本報訊】去年農曆年廿八，落馬洲發生重型貨車壓毀的士車禍，導致的士司機和五名柴鐵工人慘死，遺下六個傷心的家庭，酒後駕駛貨車司機羅少權被判囚六年和停牌六年。其中一名死者之遺產承辦人昨入稟高院，向兩被告人提出索償，但未有提出具體金額。

原告人是車禍死者周勝有的遺產承辦人陳麗嫻，首被告人是羅少權（四十二歲），而次被告人是貨車車主林志成。



▶被車禍奪命的諸志成