

個人創傷化群體記憶 共同面對世事無常



古人對災難與傷痛的智慧，從來不是「逃避」或「遺忘」，而是「在苦難中安身、在集體中取暖、在傳承中重生」。這種應對方式，不像西方心理學那樣強調「個體療癒」，反而更注重「人與他人、人與自然、人與過去的連結」，用「關係」和「意義」化解痛苦，用「行動」和「記憶」對抗無助。

中華文化應對傷痛的根基，來自儒、釋、道三家的共同啟示，不是教人「消滅痛苦」，而是「與痛苦共生」，並把痛苦轉化為生命的厚度。

用「做事」對抗無助感

儒家的「盡人事，聽天命」，教我們在責任中安放痛苦。不否認災難的殘酷，卻強調「人」的主動性。面對災難（如水旱、戰亂），先「盡人事」：救濟傷者、重建家園、撫恤遺孤，用「做事」對抗無助感（比如古代災後「開倉放糧」「興修水利」，現代香港面對疫情時的「互助送糧」「義工支援」，都是這種「行動優先」的體現）；若人力不及，則「聽天命」，這不是消極放棄，而是接受「世事有常亦無常」，避免因「為什麼是我」的執念陷入內耗。

對個人傷痛（如喪親、失意），儒家更強調「以責任對沖悲痛」，把個人的痛苦，融入「家族延續」的宏大意義中，讓「失去」變成「繼承」（比如父親去世後，兒子撐起家業，既是責任，也是對

父親的「精神延續」，從而減輕孤獨感）。

道家啟示「活在當下」

「禍兮福所倚」是道家的「陰陽轉化」思維，是應對災難的「心靈減壓閥」，比如《道德經》所言「禍兮，福之所倚；福兮，禍之所伏」，不是自我安慰的空話，而是一種「長期視角」：災難帶來毀滅，也可能帶來改變（如戰亂後的制度革新、疾病後的生活方式調整）。道家主張「順其自然」：不強行壓抑悲傷（如「哭則盡其哀」），也不沉溺其中（如「不以物喜，不以己悲」），強調「與萬物共生」，就像香港人常說的「頂硬上」背後，其實也藏着「接受現實，慢慢走下去」的道家智慧，不糾結過去，專注「活在當下」。

讓思念重歸「溫暖的回憶」

佛家承認「生老病死」是人生必然（「八苦」之一），災難和傷痛是「因緣聚合」的結果，不是「懲罰」，從而減輕「受害者情結」；用「慈悲」對抗痛苦：對自己慈悲（不責怪自己「不夠強」），對他人慈悲（體會他人的苦，從而忘卻自身的小悲），比如災後義工，不僅是幫助他人，也是自己從「自憐」中走出的過程；「放下」不是「遺忘」：而是放下「對痛苦的執念」，比如喪親後，不執著「他為什麼離開我」，而是記住「他曾帶給我的溫暖」，讓思念從「痛苦的負擔」變成「溫暖的回憶」。



中華文化應對災難和傷痛，從來不是「一個人的戰鬥」，家族、社群的支持，以及一套套「儀式化」的行為，能把個人的創傷，變成「群體的共同記憶」，從而減輕孤獨感（這和心理學強調的「社會支持系統」完全契合，是最樸素也最有效的「創

傷療癒」）。

●劉國輝老師
學研社成員，在各大專及大學任教心理學十多年。愛用微觀角度分析宏觀事件，為朋友間風花雪月的話題做準備。

●圖為市民早到九龍殯儀館獻花，悼念火災罹難者。

資料圖片

童年潛藏「心理暗格」 培養覺察力療癒自我



上月火災事件，縱使素未謀面，聞之亦難掩悲痛。何況事件中的傷者與逝者家屬，其心理創傷之深、震撼之巨，可想而知。願逝者安息，生者堅強。

除了這類重大意外造成的心理創傷，我們在成長過程中，其實也面對着各種不同的創傷。成長創傷未必如重大事故那般劇烈，卻常如細刺潛藏，如影隨形。

關於童年陰影與創傷，不同學者曾有諸多論述。西格蒙德·弗洛伊德（Sigmund Freud）認為，童年創傷經歷對人的一生影響深遠，這些創傷多被壓抑至潛意識，並可能透過神經症等精神障礙表現出來。

阿爾弗雷德·阿德勒（Alfred Adler）在《走出童年的創傷》等著作中指出，童年創傷源於身體缺陷、溺愛或忽視等，而超越自卑是走出創傷的關鍵。

中國心理學研究者蘇秦平提出的「暗格效應」理論，則聚焦童年創傷對成人心理的長期影響，認為童年逆境會經由不成熟的心理防禦機制被壓抑至潛意識，形成「心理暗格」，影響成年後的情緒反應、認知模式與人際互動邏輯。

湯顯祖以創作傳遞溫暖公正

明代文學家、戲曲家湯顯祖的童年，亦帶有創傷色彩，並深刻影響其人生選擇與創作風格。他出身書香世家，但童年時家族遭逢重大變故。祖父湯懋昭因捲入地方派系紛爭，被誣陷下獄，家中為營救耗盡財力，社會地位一落千丈。

年幼的湯顯祖不僅要面對家族從「望族」到「受排擠」的落差，還得目睹長輩為申冤奔走之窘迫，更須承受外界的流言與歧視。這種「尊嚴被踐踏」的記憶，成為他童年重要的創傷。

成年後，湯顯祖雖考取功名，卻始終不願迎合官場潛規則。萬曆年間，他因彈劾權貴、批評朝政被貶，即使多次遭打壓，仍堅持對「公正」的追求，這可視為對童年家族「蒙冤受辱」的一種反抗——試圖以自身行動維護正義。

在地方為官時，湯顯祖常為百姓減免賦稅、治理水患，甚至為蒙冤平民平反。這份對「被欺壓者」的共情，很可能源自童年時家族「受排擠、蒙冤屈」的創傷記憶；他不願他人重蹈覆轍，故以行動傳遞溫暖與公正。

湯顯祖棄官後，晚年心境落寞，一方面仍懷「起報知遇」之想，另一方面又對官場現實深感失望。他淡泊守貧，不願與地方官員周旋，轉而潛心戲劇與詩詞創作，逐漸打消仕進之念。其代表作《牡丹亭》中，女主角杜麗娘為追求愛情「死而復生」，核心正是反抗封建禮教對人性的束縛。這種對「個體意志」的頌揚，本質上源於他童年對「強權壓迫（誣陷）」的厭惡；他期望透過作品，幫助更多人擺脫「被不公對待」的困境，實現精神上的自由。

主動創造正面體驗

面對童年隱性創傷，核心是先「看見」它，再以新的體驗逐步修復，而非強迫自己「忘記」或「克服」。我們需要培養自我覺察與接納的能力，理解自卑、敏感或情緒失控的緣由。同時，主動創造能夠帶來「被重視、被肯定」感受的經驗，認真認識自身長處，讓新的正面體驗逐漸覆蓋舊的創傷記憶。若創傷影響較深，則應尋求專業幫助，透過社工或心理諮詢梳理創傷，找到適合自己的修復方式。

人生路漫漫。童年時被忽視的期待、青春期遭遇的惡意評價，或是成年後獨自承受的挫敗，這些隱性創傷都會悄悄影響我們的心態與選擇。因此，我們更要學會認識自己、關照自己，方能走向更美好的明日。

●梁可茵老師
學研社成員，從事幼兒教育寫、教、編達二十多年，在書海澀論中尋找方便之門，喜歡發掘兒童行為背後的心路歷程，現為自由撰稿人，並把好奇投向歷史上小屁孩的成長故事。



相對「散文」，「韻文」講究聲韻格律，較有音樂美與節奏美。要表達音樂美，其中一種修辭手法是「複疊」，指將同一個字詞、語句接二連三地反覆使用，以助抒發作者的內心感情。其中，李清照的《聲聲慢》，可謂當中的代表作，藝術手法甚高。為方便說明，謹列全詞如下：

尋尋覓覓，冷冷清清，淒淒慘慘戚戚。乍暖還寒時候，最難將息。三杯兩盞淡酒，怎敵他，晚來風急！雁過也，正傷心，卻是舊時相識。

滿地黃花堆積。憔悴損，如今有誰堪摘？守着窗兒，獨自怎生得黑。梧桐更兼細雨，到黃昏，點點滴滴。今次第，怎一個愁字了得！

作者李清照（1084年至約1155年），號易安居士，齊州章丘（今山東省濟南市章丘區）人。自小熟讀詩詞，十八歲嫁與趙明誠，其後於青州築「歸來堂」，夫婦賦詩品茶，考訂書畫金石，生活悠遊寫意。後金兵入據中原，宋室南渡，李清照隨丈夫流寓南方，宦居江寧、湖州一帶。及趙明誠病卒，再流居越州、杭州等地，孤苦淒涼。據南宋胡仔《茗溪漁隱叢話》、趙彥衛《雲麓漫鈔》引《投翰林學士蔡崇禮啟》等記載，或謂李清照曾改嫁張汝舟，未幾離異。惟相關證據，並未足信，不辯自明。

以上《聲聲慢》一詞，乃李清照晚年寓居臨安時所作。上片起首三句連用14個疊字，首句「尋尋覓覓」，表現出北宋覆亡、丈夫

《聲聲慢》聲韻獨特 怎一個愁字了得

離逝後，詞人閨中獨居，茫然若有所失的空虛落寞；次句「冷冷清清」，進一步寫出環境的清冷與內心孤獨交織；最後一句「淒淒慘慘戚戚」，將孤寂轉化為難以承受的深沉悲傷。三組疊字，由外在尋覓到內在愁苦，音節再三複疊，情感層層遞進，自然突顯孤獨與感傷之情。

但是，這並不代表複疊修辭便一定好，不應該為複疊而複疊。例如元代喬吉《天淨沙》云：「鶯鶯燕燕春春，花花柳柳真真。事事風風韻韻，嬌嬌嫩嫩，停停當當人人。」與《聲聲慢》相比，疊字有過之而無不及，但就整體效果言，遠不如李清照之作自然妥貼。

不寫愁而愁自見

「乍暖還寒時候，最難將息」句，乍看是寫天氣冷暖無常對身體的影響，實質上仍在寫「愁」。如果是身體健康的人，即使天氣轉涼，也不會有「最難將息」的感覺；只有弱不禁風的人，才會這樣敏感。愁能傷人，李清照的體弱，正與她的亂離愁苦生活有關。因此，這兩句有不寫哀愁而哀愁自見的作用。

「三杯兩盞淡酒，怎敵他，晚來風急」句，「晚來風急」，一作「晚來風急」，或「晚來風力」。相對而言，「晚來」的表意效果更佳。若作「晚來」，寫的只是一夜孤獨，時間較短，且與下文「黃昏」云云重複。相反，「晚來」指由深夜至破曉，時間更長，作者淒苦的感受也要強得多。正因為是一整天都無法排遣的愁緒，所以作者「守着窗兒，獨自怎生得黑」！也只有白天，

金銀花凌冬不凋 霜雪間守得生機



香港超市貨架上，常見一種飲品「銀薔露」，清潤解渴。在家中也可以用金銀花和菊花加熱水同泡，呷一口，感受菊花的溫潤與金銀花的清冽，煩躁頓時消散。金銀花有個更顯風骨的名字：忍冬。陶弘景說：「藤生，凌冬不凋，故名忍冬。」越冬不死，歲寒猶堅，年歲歲末便想起它來。

「忍冬」之名，最見其生命韌性。寒冬臘月，多數草木早已葉枯枝禿，唯有忍冬藤蔓依舊攀援向上，卵形葉片濃綠鮮亮。即使霜雪侵襲，葉片不過稍作蜷縮，待暖陽初照便再度舒展，以凌冬不敗的堅守，詮釋生命的倔強。疏林、竹籬，甚至背陰處的頹牆，它都只管一心一意地向上攀援，長成蓬勃的一大片。隨遇而安的忍冬，為世間的一角，密密地染上金銀兩色，是純潔樸素的，也是明亮燦爛的，安靜又熱烈，散發出蓬勃的生命力，讓邂逅它的人，滿心歡喜。

明代李時珍《本草綱目》中記載：「花初開者，蕊瓣俱色白，經二三日則色變黃。新舊相參，黃白相映，故呼金銀花。」初綻時皓白似雪，盛放後明黃如蜜，新舊相疊間，恰似金銀相照，靈動動人。作為攀援植物，它的枝蔓間更藏着浪漫密碼，一蒂雙花並生，花蕊探出瓣外，相依相偎，形影不離，宛如鴛鴦對舞，又得「鴛鴦藤」的溫柔別名。金銀花性甘寒、氣芳香，清熱而不傷胃，搭配甘草有清熱解毒、利咽潤喉的功效，常用於緩解感冒、咽喉腫痛等症狀，也可用於治療癰疽瘡瘍。

「鴛鴦藤」的別名，將愛情的寓意深植其

中。一蒂雙花從初綻的並肩潔白，到盛放之後逐漸泛黃，再到凋零時的不離不棄，好似戀人從青澀初見至白頭相守的全程。古時戀人常互贈忍冬花枝，既借「鴛鴦」之名訴說相思，更以其「凌冬不凋」的韌性起誓，願共歷風雨、長久相伴。這份寓意更融入民俗審美，舊時婚嫁的被褥、服飾上，忍冬纏枝紋樣是常見裝飾，藤蔓綿延象徵福壽綿長，雙花相依暗合「鴛鴦」情深，寄託了「和和美美、白首不離」的期許。

除了愛情的溫情，金銀花也承載了豐富的文化意蘊。「金銀」雙色的花容變化，被賦予「財源廣進」的吉祥寓意，民間常將其植於庭院，讓藤蔓爬滿籬牆，既討招財納福的彩頭，又得滿院清芬。

忍冬紋意蘊「生生不息」

自古以來，人們常從植物獲取靈感，製成精美紋樣，配上美好寓意，裝點各處。忍冬枝葉蔓莢婀娜迂迴、柔中帶剛，紋樣簡潔大方而富有美感。忍冬紋最初隨佛教傳入中國，盛行於南北朝時期，如佛教石窟壁畫的四周、頂部的藻井，都可見它的蹤影。忍冬紋在敦煌莫高窟、雲岡、龍門等石窟中都具有重要地位，藤蔓連綿間藏着「生生不息」的美意。到了唐代，逐漸演化成具有中國特色的捲草紋，成為我國傳統裝飾紋樣。忍冬紋逐步演化並融入中華文化整體之中，反映出中華文化的開放、包容和接納。

這般風骨與清芬，自然會受到文人墨客的偏愛。暮春時節，宋代范成大在杭州山野見金銀花和薔薇盛放，濃香撲鼻，賦詩讚曰：



●圖為金銀花。

資料圖片

「忍冬清馥薔薇香，薰滿千村萬落香」，山野鄉村處處飄香，行走其中賞花聞香，多麼愜意。到清代王夫之，《金釵股》寫道「無慚高士韻，賴有暗香聞」，以細膩筆觸盛讚其高士般的品格。

從山潤野蔓的倔強攀援，到茶蘼裏的甘涼沁脾；從石窟藻井的藤蔓纏繞，到詩行中的清馥留香，它以「忍冬」之堅韌，教我們於霜雪間守得生機，於困頓中葆有向上的力量；以「鴛鴦藤」之柔韌，讓愛情不止於初見的熱烈，更有白頭相守的綿長；以藥香之仁，默默化解人間疾苦，傳遞濟世利民的溫情。於平凡草木間，見天地，見人情，見中華文明的生生不息。明年暮春，一起去看金銀花開吧。

●金夢瑤博士
香港教育大學國學中心聯席總監