

以理性管理衝動 遵守行業守則



近期香港兩單備受熱議的新聞，主角分別是中學校長和實習醫生KOL，二人一個掌教育、一個執醫術，都屬社會認可的精英階層，最終卻因為無法約束自我，丟掉多年經營的事業，令不少人看得唏噓。他們墮落的核心並非一時失手，而是徹底做不到「克己」這門基礎修煉。

校長海外遊學期間僅僅因為停車糾紛，身為師長的他當眾失控爆粗辱罵外籍保安，影片廣傳後不單損害香港教育界形象，校董會最終直接解僱。

另一案例更值得年輕人反思，實習醫生同時經營網絡賬號，渴望透過醫生身份收割流量，為滿足自身好奇心與內容素材，擅自借用賬號瀏覽病人私隱紀錄。事件被舉報後，醫管局即日終止實習合約。由實習醫生變為醫科畢業生。

兩人都受過高等教育、手握專業身份，理應清晰行業守則與社會規範，為什麼仍會放任自己突破底

線？當中藏着幾個清晰的心理學機制，亦是各位必須警惕的心性陷阱。

第一個關鍵概念是權力去抑制效應。當人擁有專業資格、社會地位或系統權限，長期處於被尊重、擁有便利的環境，大腦的自我監控機制會持續退化。普通人清楚自身言行受監督、犯錯成本極高，會自動收斂衝動；但校長有管理權、實習醫生能接觸醫療系統數據，潛意識會滋生「心理特權感」，覺得自己身份特殊，規矩對自己可以彈性放寬。

醫生KOL明知病人資料受法例保護，仍覺得借用伴侶賬號只是小事，正是特權心態弱化道德約束力的典型表現。

第二個根源，是流量帶來的即時回饋成癮，消耗自控力資源。心理學家鮑邁斯特提出「自我損耗理論」，自控力就像肌肉，持續追逐點讚、粉絲增長這類短期快樂，會耗盡理性判斷的心理能量。

根據自我決定理論，網紅持續依賴流量帶來的虛假勝任感，內在價值觀會慢慢扭曲：原本從醫是守

護生命的長遠理想，卻變成博取網民關注的工具。該實習醫生為滿足做KOL的私慾，選擇犧牲病人私隱、違反醫護操守，代表她的慾望戰勝了長遠職業目標，也就是儒家所講「私慾蓋過本心」。

第三個常見心理盲點，叫做道德推託。當人產生自私自利，大腦會自動合理化違規行為，減輕內疚感。校長會覺得保安態度不友善，自己發脾氣情有可原；KOL會自我安慰只是隨意翻看，不會傷害任何人，這種自我欺騙，正正是無法「克己」的心理寫照。

「克己復禮」非老舊禮教束縛

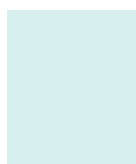
對應《論語》「克己復禮為仁」，放在今日並非老舊禮教束縛，而是一套完整的自我調節心理法則。所謂「禮」，現代解釋就是行業操守、法律規範、待人底線；而所有守禮的前提，全部繫於「克己」，即克制一時怒火、克制流量慾望、克制覺得自己有特權的傲慢。

很多青少年會誤以為克己等同壓抑情緒、壓抑夢想，但其實克己不是抹殺慾望，而是透過理性管理衝動，區分「短期快感」同「長遠人生」。延遲滿足實驗早已證明，能夠克制當下誘惑的人，長遠無論事業、品格都更穩定，這正是「勝人者有力，自勝者強」的現代科學佐證。

地位愈高、權限愈大，愈要時刻警覺自身的特權心態，不要被流量、情緒、私心牽着走。克己從不是束縛天性的枷鎖，而是我們通往遠方的護身符。少年人總嚮往耀眼的光環、眾人羨慕的身份，渴望一時掌聲與流量，卻容易忽略。所有值得敬重的專業、所有長久安穩的前路，根基從來不在頭銜，而在每一次慾望衝擊時，願意停下來約束自己的本心。

●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。



逆境磨礪心性 苦難成就韌性



從事幼教多年，筆者不停學習、累積經驗，並持續觀察孩童的心理成長狀態。曾經歷的一則案例，讓年輕時的我初步接觸了解何謂「玻璃心」，也深刻體會到家庭教育對孩子心性塑造的決定性作用。

我曾遇過一名高敏感學生，當時他只有三四歲。每逢返校上學，總會莫名頭痛、肚痛甚至低燒，出現身體不適症狀；可一旦回家，便立刻精神飽滿、活力十足。孩子的母親起初誤以為是學校管教嚴苛、教學氛圍壓抑，導致孩子恐懼上學、心理受壓，因而滿心焦慮、憂心忡忡，幾乎要向學校投訴。

然而，孩子的情緒波動與身體不適的根源，不完全是其高敏感特質，更多是源自家長。每日入校離別時，母親總在門外遲遲徘徊、滿心不捨，甚至哭得梨花帶雨，濃烈的悲傷毫無保留地流露。孩子受到母親負面情緒的感染，將母子分離曲解為痛苦與不幸，進而心生緊張、依戀不捨，最終催生軀體化的不適。可以說，孩子固然天生敏感，但也是家長情緒轉嫁、過度溺愛保護所催生的結果。

為了解開這個糾結，恰逢彼時我剛買了一台手提攝錄機，便特意記錄下孩子在家的日常起居與學習點滴，以解開家長心結、還原孩子真實的在校狀態。影片清晰可見，孩子在校期間狀態平穩，慢慢適應校園規則與集體生活，情緒穩定，並無抵觸或恐懼校園的表現。

溫室養育形成「玻璃心」

以上的狀況，恰好印證了現代西方教育學者的心理理論。美國心理學家瑪德琳·萊文 (Madeleine Levine) 在《特權的代價》(The Price of Privilege) 中明確提出「特權兒童綜合症」，指出當下很多孩子身處物質富足、被全方位庇護的成長環境，家長包辦一切、隔絕所有挫折與不順，讓孩子從未經歷失望、磨礪與獨立攻堅的過程。長期的溫室式養育，導致孩子心理韌性極度薄弱，缺乏情緒調節與抗壓能力，容易形成典型的「玻璃心」。

溺愛縱容型的養育模式，無規則、無磨礪、無限度滿足孩子需求，剝奪了孩子承受挫折、自主成長的機會。貝爾斯基的差別易感性假說 (Jay Belsky's differential susceptibility hypothesis) 進一步補充：先天略帶敏感特質的孩子，在零挫折、高呵護的環境中，敏感不會轉化為細膩共情，反而會演變為脆弱易碎的性格，稍有不順、分離、批評便情緒崩潰。

家校過度呵護、不敢放手、畏懼孩子受苦的教育心態，最終造就了大批高敏感、抗挫力差的孩童。

反觀歷史，千古一帝康熙的成長軌跡，恰恰是「逆境磨礪心性，苦難成就韌性」的最好佐證。康熙幼年成長極為坎坷，幼時不幸感染天花，被迫獨自出宮隔離，自幼缺少父母陪伴呵護；八歲痛失父皇順治，十歲喪母，小小年紀歷經至親離世的雙重重創。

不過，極致的坎坷從未打倒年幼的康熙。幼年的磨難沒有讓他變得敏感脆弱、自怨自艾，反而淬煉出沉穩隱忍、堅韌自律、從容篤定的強大心性。

他幼時早慧沉穩、勤學自持，面對順治帝的志向問詢，小小年紀便立志效法父皇、心懷天下。苦難的成長經歷，讓他早早學會獨立、隱忍與擔當，練就極強的心理韌性與抗壓能力，最終憑藉強大的心性執掌朝政、平定亂世，開創盛世宏圖。

對比古今孩童的成長境遇，高下立見。如今的孩子，衣食無憂、備受寵愛，擁有最好的物質環境與呵護陪伴，卻普遍心性脆弱、不堪一擊；古代帝王幼年歷經磨難，無人庇護，卻能百折不撓、終成大器。由此可見，摧毀孩子的從來不是挫折與苦難，而是毫無磨礪的溫室成長與過度溺愛。

教育不是全面庇護、隔絕風雨

真正的教育，從不是全方位的庇護兜底、隔絕所有風雨，而是適度放手、適度磨礪。家長與學校不必畏懼孩子經歷小小的失意與挫折，唯有讓孩子走出情緒溫室，脫離過度保護，在歷練中學會接納不順、調節情緒、直面困難，才能強化「玻璃心」，熬煉出堅韌強大的內心，從容應對人生的幾許風雨。

●梁可茵老師 學研社成員，從事幼兒教育寫、教、編達二十多年，在書海濼論中尋找方便之門，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。

「減損」未必是壞事 「懲忿窒欲」有助修德



上回引錄《史記·孔子世家》、《漢書·儒林傳》、帛書《要》諸語，證明孔子晚而喜《易》，曾為《周易》編寫傳文。《論語·述而》載孔子曰：「五十以學《易》，可以無大過矣。」〈子路〉又載其引述《易經》之〈恆〉卦九三爻辭「不恒其德，或承之羞」為論，正可證明孔子對《易》學有深厚造詣。

除了上述所引〈恆〉卦以外，孔子的學說還有多少是受到《易》理啟發？例如，《論語·述而》載孔子曰：「三人行，必有我師焉。擇其善者而從之，其不善者而改之。」此一教誨，有無可能也受到《易》理影響，與〈損〉卦六三爻辭「三人行，則損一人；一人行，則得其友」相關？

《論語·述而》載孔子曰：「三人行，必有我師。擇其善者而從之，其不善者而改之。」何晏《論語集解》注：「言我三人行，本無賢愚，擇善從之，不善改之，故無常師。」說明善與不善，乃相對而立，賢愚本無常師。故此，三人同行時，別人勝己與否，表現善或不善，只要能學習優點，改正缺點，最終都可助益自身進步。

至於〈損〉卦六三爻辭「三人行，則損一人；一人行，則得其友」，字面意思是「三人同行，會損折一人；一人獨行，會得到他的朋友」。粗略看來，《周易》的「三人行」並不及一人獨行，而《論語》的「三人行」則相反，兩者意義似乎迥異，難怪諸家鮮會相提並論。

然而，誠如《繫辭傳》言：「『易』者，象也。」「聖人有以見天下之賾，而擬諸其形容，象其物宜，是故謂之象。」研治《易》理，不能僅看《易》辭，而需要直觀《易》象。案：〈損〉卦體上艮下兌，艮為山，兌為澤，合為山在湖上之象。在這情況下，如果湖水高漲，山體將遭到淹蓋；相反，當水面減退時，山體便顯得高大。

因此，《象傳》曰：「損，損下益上，其道上行。」說明下方之減損，便是上方之增益，反之亦然。概言之，〈損〉卦並不是絕對的「減損」，而是損益一體，與時偕行。《象傳》曰：「山下有澤，損，君子以懲忿窒欲。」更由此損益一體之勢引申，說明減損不一定是壞事，如果可以「懲忿窒欲」，便能以減損陋習來助益君子修德。

損中有益 益中有損

至於與〈損〉相對的〈益〉卦，卦體上巽下震，巽為風，震為雷，風烈則雷迅，雷激則風怒，合為風雷相益之勢。〈損〉、〈益〉互為對卦，意義相反，〈損〉卦以山澤之象表達相互抗衡之意，〈益〉則以風雷之象表達互助共贏之勢。兩者看似不同，實際上都強調「相對」意義。天上風雷相益而大作，便是人間之災難；相反，風雷之勢減損，則有益於下民。因此，《象傳》曰：「益，損上益下，民說（悅）無疆。」

《損》六三言：「三人行，則損一人；一人行，則得其友。」「三人」喻初、二、三爻，

三者合為兌卦，兌為毀折，卦體二陽一陰，獨六三與前二爻陰陽相別，故曰「損一人」；然而，以爻獨行，則初九與六四、九二與六五、六三與上九，六爻全為陰陽相應關係，故曰「得其友」。合為卦則損、爻分行卻合，損益分合，皆相對而生，陰陽既是相別，卻又相應。

孔子參透〈損〉、〈益〉卦象，明白世道或損中有益，或益中有損，原來一切都是相對而論，沒有絕對高下。《孔子家語·六本》：「孔子讀《易》，至於〈損〉〈益〉，喟然而嘆。」帛書《要》篇：「孔子繇《易》《易》，至於〈損〉、〈益〉，未尚（嘗）不廢書而嘆。」正可證明〈損〉、〈益〉卦義對孔子的影響。

因此，《論語》屢見孔子闡述「損益」之道，例如〈為政〉：「殷因於夏禮，所損益，可知也；周因於殷禮，所損益，可知也。」〈季氏〉：「益者三友，損者三友。」「益者三樂，損者三樂。」一再合言「損」、「益」相對之理。

上引〈述而〉言：「三人行，必有我師焉。擇其善者而從之，其不善者而改之。」意思與〈里仁〉「見賢思齊焉，見不賢而內自省也」相類，均為「損中見益」之理，與〈益〉卦《象傳》「風雷，益。君子以見善則遷，有過則改」之精神一致，當可視為孔子化用《易》理之例。

●謝向榮教授

香港能仁專上學院文學院院長



薄荷涼能清利 作食材可解暑祛濕



籌備「八仙嶺醫神」校園導賞活動時，我和學生想着親手栽種一些藥用植物送給同事，借草木清香撫平伏案勞作的疲憊。

想來想去，薄荷最合心意，一莖清冽香氣提神醒腦，正好驅散工作的倦倦，於是買回一大盆。起初用泥土栽種，可學生的辦公室少見暖陽，薄荷漸漸沒了精神，葉片泛黃發癢，莖頭耷拉不起勁。學生靈機一動，索性改作水培，小心翼翼地梳理根系，剪取一根根鮮嫩枝條，分門別類插進大大小小的玻璃瓶、塑膠瓶裏，滿滿當當裝點了我辦公室整面窗台。

時日緩緩流過，半個多月，這些透明瓶中，枝條下端漸生細密新根，在清水裏肆意蔓延；上端枝葉亦日漸繁茂，竟攀援成爬藤之態，順着玻璃窗節節攀升。夏天晴日的陽光穿透葉片，脈絡澄澈透亮，綠意盎然。工作疲累時，蹲身窗邊，輕撥柔軟枝條，一縷清涼香氣漫溢開來，驅散暑熱與煩躁，平添幾分愜意。仔細觀察它，莖部呈現四稜狀，葉子對開生長，這一窗鮮活綠意，煞是可愛。

薄荷全球原生種約三十種，主要分佈於歐洲、亞洲與北美等溫帶地區，因品種間極易自然雜交，全球已衍生超過兩千種的龐大薄荷家族。在眾多品種中，以胡椒薄荷與留蘭香最為常見，廣泛應用於日常飲食及藥草中。薄荷每

年7月至9月，葉腋間會綴出淡紫或素白的細碎唇形小花，10月花謝後結出黃褐色細小堅果，玲瓏別致，頗有意趣。明代李時珍《本草綱目》記載薄荷之名的流變：「薄荷，俗稱也。陳士良《食性本草》作菝，揚雄《甘泉賦》作芡苳，呂忱《字林》作芡苳，則薄荷之為訛稱可知矣。」

西漢時期，薄荷隨絲綢之路傳入，漢武帝甘泉離宮已有種植記載，彼時僅為皇家貴族藥用、香用，民間罕見。西漢揚雄《甘泉賦》稱薄荷為「芡苳」，被視為帶有吉祥寓意的「瑞草」。

魏晉南北朝時，東晉葛洪《肘後備急方》載其散風熱、清頭目之效，開始用於民間時疫，逐步走入尋常視野。唐代《新修本草》首次將其收錄入藥，載「人家種之，飲汁發汗，大解勞乏」。宋代蘇頌《本草圖經》言「而今處處皆有之……近世醫家治傷風、頭腦風……為要切之藥，故人家園庭間多蒔之」。

明清至今，薄荷普及至家家有、戶戶用，嶺南濕熱氣候更催生其特色食療文化，成為夏日不可或缺的風物。

《本草綱目》記錄薄荷的功能「辛能發散，涼能清利，專於消風散熱，故頭痛、頭風、眼目、咽喉、口齒諸病，小兒驚熱及癩癩瘡疥，為要藥。」現代研究證實，薄荷含薄荷醇、薄荷酮等揮發油，具有解熱、鎮痛、抗菌、抗炎

等作用。

嶺南氣候濕熱，薄荷辛涼之性解暑祛濕、開胃解膩，是夏日絕佳食療食材。比如薄荷冬瓜湯，清潤甘涼，清熱祛濕、消解暑困。冬瓜留皮洗淨切塊，搭配瘦肉同煮，出鍋前幾分鐘放入新鮮薄荷葉。因薄荷葉含有揮發油，煮太久會流失香氣。再如台灣地區的薄荷雞，將麻油煸香新鮮薄荷葉塞入雞肚，以小火慢煎，讓濃郁的肉汁交織着清涼的薄荷香氣，口感鮮嫩多汁，寒溫相宜。

還有薄荷粥，以薄荷葉煎湯取汁煮大米粥，疏風散熱、清心除煩，暑天晨起食用尤宜。

陸游讚品性脫俗

薄荷清雅，常入文人筆墨，頗有生活意趣。南宋陸游《題畫薄荷扇》「薄荷花開蝶翅翻，風枝露葉弄秋妍。」描繪秋日薄荷繁茂、蝶舞翩跹。明代彭汝礪《薄荷》「自是芝蘭臭，非同草木春。」讚美薄荷清新怡人，品性脫俗。清代汪由敦《雪靑浮薄荷葉，銀匙點葛粉羹，夏天最解暑。」寫一杯薄荷茶，一碗點綴紅棗枸杞的葛粉羹，夏天最解暑。

一窗翠色薄荷，可消案頭勞倦、消解盛夏煩憂，融藥理、食趣、詩情於一體，承絲路千年本草文脈，綻放於尋常朝夕之間。

●金夢瑤博士

香港教育大學國學中心聯席總監

川蜀大地文化豐富

【編者按】為培育兼具國際視野與家國情懷的青年人才，教育局早前舉辦「薪火相傳」平台系列——學生內地交流計劃「夢成真」行程設計比賽 (2025/26)，活動期望學生透過資料蒐集與行程規劃，加深對三省歷史文化、創新科技及發展機遇的認識，從而拓闊視野、增進了解。其中，高中組冠軍由屯門官立中學奪得，得獎作品「走古人路，品文明韻」以「熊貓之城」成都為目的地，結合歷史文化與國情教育據點的走訪安排，引領同學循城市脈絡認識中華文明的傳承與發展。香港文匯報特別收集獲獎學校老師的感想，從教學實踐角度分享

皮影錦繡承載智慧

學生在是次交流行程中的學習體會與成長收穫。參加「走古人路，品文明韻」香港學生交流團是我這學期最難忘的經歷。這趟旅程讓我走出課本，親身感受中華文化的博大精深與川蜀大地的獨特魅力。在非遺體驗環節，我嘗試了皮影上色與銀飾雕刻，親手觸摸傳統工藝的溫度，明白每一件作品都需要專注、耐心與堅持，也更懂得守護與傳承非物質文化遺產的重要。在臥龍大熊貓苑，我近距離見到國寶熊貓，更了解到香港與四川同心援建的故事，深深體會兩地同胞守望相助的情誼。走進汶川映秀震

中紀念館，我們緬懷歷史、致敬重生，見證家園從廢墟中崛起，更懂得珍惜眼前的幸福生活。成都的寬窄巷子古韻悠長，青磚黛瓦與現代生活相融，讓我感受到城市的煙火氣與文化底蘊。

我們還走進石象湖採茶製茶，體驗千年茶文化；參觀成都博物館、三星堆博物館，驚嘆古蜀文明的神奇與智慧；漫步杜甫草堂，與詩聖跨時空對話；親身體驗蜀錦織繡，感受匠人精神。這趟旅程不僅開闊眼界，更讓我認識到中華文明源遠流長、燦爛輝煌。作為香港青年，我會把所見所聞帶回校園，向身邊同學分享中華文化之美，以青春之力擔當文化傳承的使命，讓中華文脈薪火相傳、生生不息。

●金文泰中學 譚宇軒同學