承擔責任非透支 做好本分量力行

找人古談心

在日常教學與心理輔導裏，我常常遇見不少內心疲憊的年輕人、職場朋友。他們都有一個共通特點：責任感很強，對家人、同事、團隊習慣默默扛下所有事，甚至已經到不懂拒絕的地步。可是長期這樣過度承擔，慢慢就會化成揮之不去的焦慮、抑鬱，把自己的情緒耗乾。

大家可能會疑惑：重視責任、顧全團隊，本來不就是東方文化一直讚賞的美德嗎？為什麼好好的美德，反而變成很多人情緒困擾的源頭？

過去幾十年，跨文化心理學很習慣簡單把全世界分成兩大類：個人主義、集體主義。研究時，大多靠人與人之間溫不溫暖、願不願意幫人，去判斷一個地方是不是屬於集體主義。

然而，這個簡單二分的框架，其實一直有個大問題——定義講得含糊，真拿去做研究，常常出現解釋不通的矛盾。舉個例子：我們印象裏屬於集體主義的東亞地區，測出來「待人溫暖、樂意助人」的分數，有時候反而比標榜個人主義的西方國家還低，很難解釋我們真實的行為。

為了解開這個矛盾，《Nature Human Behaviour》一篇以「責任主義」（responsibilism）為核心概念的研究，提出一個很重要的新看法。

研究團隊發現，東亞文化的核心，不一定是無條件對誰都熱情友善，而是講求關係裏的責任、本分與義務。學者提出責任主義這個新概念，把以往模糊的地方拆清楚、可以實際測量。用這個新角度去比對不同國家、文化的數據，分界一下子就清晰了：東亞文化在「做好自己角色責任」這一項得分特別高，也更能解釋我們的想法、行為跟情緒。

這個新概念，正好幫我們看懂現代人的情緒困境。從心理健康來說，責任主義是一把雙刃劍。

如果我們無限放大自己的責任，忘記心理界線、忽略自己的承受極限，會更加容易陷入內疚、焦慮的狀態。好比小組做項目，只要成果不好，明明不是自己一個人的問題，卻覺得全部都是自己不夠努力；家人情緒不好、同事遇到麻煩，明明自己控制不了，也會覺得是自己做得不足。長期被內疚、焦慮壓住，情緒就容易撐不住，出現抑鬱、睡不好、不想和人相處的狀況。

反過來說，如果我們守住清晰的界線、保有自我的主體，反而更容易找到生活的意義。清楚自己在一段關係、一個團隊裏該負什麼責任，好好做好本分，不用包攬一切，反而不容易覺得空虛無力，內心會更穩定。

所以重點不是不要負責，而是不要讓責任變成壓垮自己的毒藥，在盡責和保護自己之間，找到一個舒服的平衡。

其實中國古人早就想過這個問題，留下了兼顧責任與心靈的智慧。《論語．泰伯》曾子說：「士不可以不弘毅，任重而道遠」，講盡了扛起道德、社會責任的重量與價值。

不過，儒家從來不是叫人硬撐、無限透支自己。細讀孔子的想法會發現，在鼓勵承擔責任之外，他也保留一份心理彈性——懂得觀察環境，也看得到自己的狀態。孔子主張推己及人、因材施教，背後的道理，就是我們在顧及別人、扛起責任的同時，也要看見自己和他人都有極限，不是萬能。

老子倡盡心行事不爭鬥

老子在《道德經》講的「知止不殆」，以及「為而不爭」的智慧，更值得我們參考。「知止不殆」提醒我們，知道適可而止，才不會陷入危險；「為而不爭」則不是叫我們躺平不做事，而是盡心去做，卻不強求、不與人爭奪。真正成熟的責任感，不是不斷透支自己，而是懂得停在適當的位置，認清自己能力的邊界。

像很多家長，盡力照顧孩子，但也要接受有些風險、有些結果不是自己可以控制；上班族盡力完成工作，但不用把團隊所有成敗都攬在身上。適時放手、好好善待自己，也是一種智慧。

面對現代這種「責任扛太多」帶來的焦慮，我們一方面可以參考心理學這份關於責任主義的新研究，看懂自己為什麼會疲累；另一方面，也不妨學習古人「盡心，但不強求」的心態。

責任本該是引領我們活出充實感的指南針，而不是困住內心的牢籠。懂得在擔當和放下之間拿捏平衡，才能夠任重，但不會心累，在紛繁的日常裏守住內心的平靜與健康。

●劉國輝老師（英國心理學會副院士及特許心理學家）愛用微觀角度分析宏觀事件，為朋友閒風花雪月的話題做準備。

古今幼教事

情緒健康需關注 幼兒為何陷焦慮？

在香港，不少學術機構與社福組織都曾針對3歲至6歲幼兒（幼稚園階段）的焦慮症及情緒健康問題展開調查、發布研究數據。本文引用香港中文大學社會工作學系聯同基督教協基會進行的「香港幼稚園學童焦慮情況」調查：團隊訪問了1,317名3歲至6歲幼兒的家長，結果發現，當中有21.8%幼兒的情緒健康狀況屬「極需關注」。研究指出，這個年齡層孩子的焦慮，常見表現包括分離焦慮、過度懼怕黑暗或動物，又或是在社交場合出現內斂的退縮、逃避行為。

從事教學二十多年，筆者也接觸過不少受焦慮困擾的幼兒，他們的症狀各有不同：有些由上課到放學，一直嚎啕大哭；有些一到學校，就持續出現肚痛、頭痛、嘔吐、發燒等身體不適；亦有孩子整個學年，都不願意跟老師、同學交談。

到底什麼是焦慮？克萊兒．畢德威爾．史密斯（Claire Bidwell Smith）在《當焦慮來臨時：走出喪慟的情緒，踏上療癒之路》一書提到：焦慮的核心，是對某些事物生出恐懼——不論這件事是真實存在，抑或是想像出來的。簡單來說，焦慮，就是害怕一些未必會發生、甚至永遠不會發生的事；而這份情緒，往往會連帶引發各種生理反應。

幼兒焦慮的成因，很少是單一因素造成，大多是生理、心理、環境多重因素互相影響的結果：

一、生理與遺傳因素：父母或近親有情緒障礙、抑鬱或焦慮疾患；二、天生高敏感氣質：對外界刺激容易過度警戒；三、環境與家庭因素：家長過度保護、對孩子期望過高，又或是父母本身容易焦慮；四、生活重大轉變：例如搬家、轉校、父母離異、更換照顧者，又或是面對幼稚園的適應難關；五、童年逆境或創傷：曾遭遇霸凌、意外、親人離世，或是長期被情感忽略。

講到焦慮，大家會聯想起身邊孩子的狀況，但其實歷史上，也有一個人由幼年到離世，長年被焦慮緊緊包裹——他就是光緒皇帝。

光緒帝自幼受焦慮困擾

光緒四歲離開親生父母，入宮繼承大統，自小就活在層層監控與強大的權威壓力之下，終日戰戰兢兢。雖名為一國天子，實際上幾乎毫無自主空間，一舉一動都必須步步為營，時刻活在恐懼之中。《翁同龢日記》便記載光緒自幼膽怯、怕雷聲與大聲，長期惶恐壓抑，早已埋下焦慮的種子。

青年時的他，滿懷救國抱負，一心推動變法圖強，卻始終受慈禧掣肘。即使每一次請安，都如履薄冰。清宮所存光緒脈案，加上據載為光緒親撰的《病原》，都記錄他長年心煩心悸、失眠多夢、耳鳴胸悶；御醫診斷為肝鬱氣滯，根源正是情志鬱結，也就是長期焦慮帶來的身心毛病。

戊戌變法失敗之後，光緒被軟禁瀛台，形同囚徒。1900年，八國聯軍入京，慈禧出逃前下令將珍妃投井，珍妃離世，更給他帶來沉重創傷，所有理想與希望，盡皆破滅。其後長達約十年的囚禁歲月，身邊滿是監視之人，活動範圍狹窄孤立，求助無門，恐懼與絕望日積月累，焦慮、抑鬱不斷侵蝕他的身心，各種慢性病亦隨之惡化。《德宗遺事》記載，珍妃死後，光緒曾將她的舊帳懸於密室，不時徘徊帳前飲泣，這連串打擊令他精神重創，舊病反覆發作。瀛台十年，孤立無援，恐懼與焦慮持續耗損他的身與心。

光緒的一生，由幼齡到離世，幾乎一直被焦慮籠罩，正是長期身處高壓環境、受情志創傷拖垮身體的真實寫照。身為一國之君，很多事他身不由己，沒有選擇的餘地。反觀我們，如果自己或身邊親友正受焦慮困擾，可以怎樣自處？我們首先要理解焦慮背後的思維模式，學會分辨真正的危險和腦海中想像出來的憂慮，從而減少恐慌。專注當下，停止反覆猜想尚未發生的未來，放下對自己過高的要求，預留足夠時間休息、放鬆，才有機會慢慢找回身心的平穩與康泰。

●梁可茵老師

從事幼兒教育教、寫、編達二十多年，在書海遨論中尋找方便之門，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。

從《世説新語》看價值觀與國安教育

古文解惑

上回，筆者以杜甫《兵車行》説明古文如何兼顧文學鑒賞、價值觀與國安教育。本篇再以《世説新語》的《荀巨伯遠看友人疾》與《管寧、華歆共園中鋤菜》為例，探討教學方向。

教育局現以十二種首要價值觀和態度作為價值觀教育的方向，包括仁愛、同理心、責任感、承擔精神、堅毅、誠信等。至於國家安全教育，則有二十個重點領域，包括文化安全、社會安全等。透過古文教學推動價值觀與國家安全教育，務須自然聯繫，無須逐項配對。教學重點不應只是辨認標籤，更應引導學生分析處境、判斷選擇，並付諸實踐。

待人有情 立身有守

在《荀巨伯遠看友人疾》中，荀巨伯遠道探望患病友人，適逢賊兵攻城。友人勸他離去，他卻不肯「敗義以求生」，更願代友人受死，最終感動賊兵，使全郡獲保。

這則故事，直接契合「仁愛」、「同理心」與「承擔精神」等價值觀。「友人有疾，不忍委之」，表明荀巨伯的選擇不是逞強，而是看見朋友無力逃生，不忍將他遺棄。友人身陷險境，仍勸荀巨伯離去，亦見同理心。教師應引導學生明白，真正的友誼不是單方面的索取或犧牲，而是彼此珍惜、互相關顧。

另外，荀巨伯面對威嚇仍堅守原則，亦可聯繫「堅毅」與「責任感」等價值觀。但這裏的「義」，應理解為合宜的道德承擔，而非不問是非的「朋友義氣」。教師講授時不妨追問：若朋友受到欺凌，應如何支援？朋友要求協助作弊，又是否應當答應？教導學生區分守義與包庇，避免其追求盲目的義氣，誤以冒險與犧牲為榮。

故事由一人守護朋友，推展至「一郡並獲全」，亦可作國家安全教育的延伸起點：戰亂如何威脅生命、破壞日常生活？為什麼和平與安定值得珍惜？這與國家安全教育強調要保障人民安全的重要性相呼應。

第二則故事《管寧、華歆共園中鋤菜》，透過兩組對照刻畫人物：遇見金子，管寧視同瓦石，華歆拾起後再擲去；遇見乘坐華車、身穿禮服的人經過，管寧繼續讀書，華歆卻停下來觀看。最後，管寧選擇割席絕交。

管寧不因外物而中斷讀書，可聯繫「勤勞」、「堅毅」及對學習的「責任感」；他對金錢與顯貴的態度，則可引導學生反省人生追求：財富與地位是否成功的唯一尺度？為了獲得別人的羨慕，是否值得放棄原來的目標？

不過，教師不宜把華歆簡化成「貪財之人」。原文明言他把金子擲去，並沒有據為己有；停下讀書觀看，也不足以概括其一生人格。《三國志》亦記載華歆清貧、為政不擾民，並曾勸君主先重治道、後論征伐。因此，教學應要求學生根據「捉而擲去」、「廢書出看」等動作提出解釋，分清文本證據與片面推論。

「割席」尤其值得討論。管寧重視志趣與原則，固然可供借鑑；但朋友志趣相異，本屬正常，是否一有分心或分歧，便應斷交？教師可從「尊重他人」、「同理心」出發，引導學生思考勸告、溝通與設立界線的可能。欣賞古人的操守，不等於照搬其做法。

以上兩則故事，與國家安全教育最密切的交匯，應是「文化安全」。中國語文教育的相關課程框架，強調透過語言文字、文學、中華文化與品德情意，協助學生認識、繼承和弘揚中華優秀傳統文化。因此，讀懂「義」、體會重德自持的精神，並思考如何在當代實踐，正是文化承傳的具體過程；國民身份認同也可從理解自身文化傳統逐步培養，而非單靠口號。

教學時理應守住三條界線。第一，不把捨命當作學生行為的標準答案；遇上暴力或危險，應討論安全求助與互助方法。第二，不將「胡賊」泛化為對某族群的貶抑，也不把文中的「國」直接等同現代民族國家。第三，不因故事出現金子便牽連金融安全，或因出現賊兵便把文章當作軍事安全教材。課程框架所強調的，乃是「有機結合」與「自然聯繫」，不可牽強附會。

重在理解與實踐

教師亦宜輔以生活情境討論，讓學生提出具體行動，如關心患病同學、拒絕不當要求、減少學習干擾等。古文育人的力量，不在替人物貼標籤，而在引導學生辨義、自省與選擇，做到知行合一。待人有情，立身有守；理解傳統，方能活用傳統。

●謝向榮教授
香港能仁專上學院文學院院長

蘆根清潤入涼茶 市井甘甜留齒頰

說解文草

秋天的香港，雖然暑氣斂去鋒芒，但辦公樓恒常不斷的寒意，依舊滲入骨縫。加上嶺南秋燥，人們常感咽喉如覆薄紙，乾咳難舒，肌膚緊繃，連聲線都蒙上一層沙啞。去街市轉轉，見攤檔的鮮蘆根煞是可愛，白色根鬚猶存水岸潮潤。揀數支歸家，放入養生壺，配馬蹄、雪梨文火慢熬，紓解整日冷氣催生的喉間燥癢。

香港街頭的老牌涼茶舖，磨得鋥亮的銅壺，肯定有一款廿四味。廿四味各家配方秘傳，唯獨蘆根恒在方中。它不爭香氣、藥性不峻，能夠柔化其餘苦寒藥材的剛烈，將瀉火解毒之力穩穩作用於肺胃，飲後不會引發胃虛畏寒。

竹蔗茅根水，是深植香港民間記憶的清甜。竹蔗久熬滲出蜜色湯液，白茅根慢煮釋出潤澤之力；不少老字號會再加鮮蘆根，令生津之效更上一層。人們時常混淆蘆根與白茅根，兩者調理體燥的側重全然不同。蘆根專潤肺胃之燥，偏入氣分而清熱生津，適合燥熱過盛引發的口乾喉澀、胃部燥鬱、咳痰色黃；茅根偏於清熱涼血、利尿止血，緩解秋燥上火引發的流鼻血等不適，是民間極為實用的潤燥食材。嶺南民間亦有以鮮蘆根、鮮茅根、鮮荷葉同煲的消暑茶飲，清潤而不傷正，為盛夏常見的養生湯飲。

2017年，涼茶獲納入香港首份非物質文化遺產代表作名錄。不同於一般手工技藝，涼茶入選的核心價值，在於它是一套完整流傳的民間自然調理知識與社會生活習俗。嶺南地濕氣重、長夏多燥，數百年來先民觀察草木屬性、順應四季氣候，積累出以草本湯水調和體質的生活智慧，形成這套代代口傳身授的養生體系。粵港澳大灣區水土一脈相連，民俗同出一源，皆有飲涼茶的習俗，是嶺南文化這棵古樹上長出的枝葉。

「同煲同撈」守望相助

粵語有個詞叫「同煲同撈」，意為眾人共煲一鍋湯、同食一鍋食，引申為守望相助、風俗同源、文化同心。一碗涼茶，是大灣區同根同源、人情相連最溫柔的見證，也是市井文化最珍貴的傳承載體。



●一碗涼茶，是市井文化最珍貴的傳承載體。圖為香港街頭一家涼茶舖。 資料圖片

蘆根是中國古代常見的文學意象，濫觴於《詩經．蒹葭》「蒹葭蒼蒼，白露為霜。所謂伊人，在水一方。」蘆葦初生叫「葭」，長大未開花叫「蘆」，長成開花叫「葦」。詩中水岸綿延的蒹葭即是蘆葦，水下盤結的根鬚，正是藥食兩用的蘆根。北宋梅堯臣舟行遇風，泊舟避於港灣，作《褐山磯上港中泊》，「岸潮生蓼節，灘浪聚蘆根」一句，把蘆根寫入旅人日常。潮水上漲浸潤蓼草，灘頭浪濤環擁蘆根，尋常水畔風光，寄託詩人安靜從容的心緒。

朱敦儒歷經南渡亂離，在《採桑子．彭浪磯》中留下「碧山對晚汀洲冷，楓葉蘆根」（一作「碧山相映」）。半世流徙的鬱結，盡收於楓葉與蘆根這組秋景中，慷慨悲歌，流麗沉鬱。清人竹枝詞有句云「江邊掘得蘆根嫩，甜勝寒漿沁齒牙」。古時「寒漿」指米汁發酵而成的清涼飲品，亦泛指冰冽甘美的泉水或果漿。借它作喻，描寫新掘嫩蘆根清甜多汁、脆嫩爽口，入口甘涼直透齒頰。物資匱乏的年代，這隨手可採的野生草木，便是消夏解煩的天然良物。

蘆根意象流傳千年，得益於它生在荒灘水岸，隨手可得。中空的莖幹，對應虛懷若谷的品格追求；清潔和緩的藥性，映照中國人處世不激不猛的生命哲學。

一盞蘆根清湯，藏着華夏美學最貼近人間的模樣。詩意不獨藏於典籍辭章，亦可落進市井日常，潛移默化涵養人心品性。唇齒間漫開的清甜，是跨越千年的詩意呼應，是嶺南水土的溫柔饋贈，也是南方人世代守護的生活情懷。蘆根生於灘塗，中空虛懷，清潤而不爭，這份氣度足為人立身之鏡。

中國人所講的修養，不必遠求高堂講論，亦可蘊藏於這一口涼茶之中。市井煙火，本就是哲思與詩意生長的沃土；中華文化之大美，落於日常，潤於無聲，化育人心，養就君子襟懷。

●金夢瑤博士　香港教育大學國學中心聯席總監