

免費取閱

情意結

Mind | Vol.
Link | 06

APR./2017

自主生活
自主情緒



隨

心

引

領

— 許
耀
斌 —

許耀斌 | 自由創作人

前香港商業電台節目監製及主持。2014年出版《原來在沒有盼望的地方才需要盼望》一書，紀念離世兄長。現投身保險業及自由創作，喜愛行山，同時入水能游、出水能跑。

| 許 耀 斌 |

隨 心 引 領



文字：Sandy :: 攝影：The Loft Studio :: 設計：jan@theloft.hk.com

許耀斌（Law少）一路走來，從來都跟隨自己的步伐。不徐不疾、不卑不亢的背後，曾經是一段糾結而破碎的兄弟關係，現在如影隨形的，沒有揮之不去的陰霾，反而是率性而為的信念。身穿的是西裝，抑或運動裝，Law少都向著一己目標，昂首卻安然地直跑。

思覺失調的哥哥在家自殺後，Law少決意寫書記下所感。後來更把心一橫，向電台請辭，轉投保險半職，以留更多光陰爬格子。對香港人而言，放棄多年穩定工作，只為做自覺對的事，著實匪而所思。Law少覺得，一般人有時只是懶得改變，「香港人不快樂，因為明知很渴望去做一件事，卻從不會行動」。

靈魂呼喚

寫書，是聆聽內心的呼喚。書作出街，則為他開啓一扇又一扇門，通往更多有趣的體驗。他與不同團體合作，分享身為精神復元人士家屬的心路歷程，亦引導照顧者卸下怕被標籤的包袱，向更多人敞開心扉。因他認為，照顧者的甜酸苦辣，要與人分享才更有意義。

跑步，同時賜予他種種契機，到達一個又一個里程碑。他現時的工作，是街跑時巧遇前單車好手洪松蔭而促成的。跑步亦穿針引線，讓他廣結良師益友，更經跑友引領下，初次嘗到渡海泳的奇妙。而運動愛好者的好玩好動，亦助他保持積極。這一切豐收，都是當初始料未及的。

推己及人

馬拉松、毅行者及三項鐵人等訓練都講求「進程」。而愛好者們所達的「進程」，往往都令怕苦怕累的新手卻步。Law少

笑言，指導新人時多少的「哄騙」實在難免。若不費點唇舌，粉飾一下前路荊棘，恐怕迎難而上者不多。然而日子有功，新手變老手，又會將當中樂趣推己及人。其實，領跑跟引導照顧者很相像，都有賴精神激勵作推動。

繁忙生活猶如洪流，有時確會令人麻木。Law少視之為「情感便秘」，常言男兒有淚不輕彈，他卻不以為然，覺得為哥哥流淚正常不過。他感激仍然棲身於這棟「凶宅」，哥哥的事為他人生最重要的學習，讓他透徹反思家人的愛。

隨心引領

有時，網絡世代遇上困難，只顧埋頭於社交媒體發洩，卻不著手處理問題。Law少鼓勵大家不要只在虛擬國度尋覓出口，應盡力謀求現實對策。人最面對不來的，也許不是生活挫折，而是脆弱軟懦的自己。假如脫去一層又一層甲殼，我們能面對最底層的自我嗎？這份無遮無掩的「真」，正正是Law少對自己的期許。脫清衫褲鞋襪及種種配備，人類的軀體還可做些甚麼？他說只想到跑步，並認為此等純粹，正是這項運動如此盛行的原因。

坦白承認真我，除了有助我們回到初衷，或會帶來意想不到的收穫，乘載我們去更順心的目的地。Law少對目標從一而終，

卻又渴望親歷不同的人生體驗。身為自由創作人的他，往往盼求更多百味紛陳的歷練。

然而，我們相信，踏過萬水千山後，Law少依然是原來的許耀斌。



每天「硬食」一堆不想應付的工作？

情緒健康

小貼士

要為自己打打氣，Law少認為大家應該：

- 每天工作前先做一件令自己愉快的事，簡單如吃一頓豐富的早餐也可。
- 於工作範圍內盡力發掘做得最開心的事，並加以發揮。

服務介紹

社區支持對精神復元人士及其家屬十分重要。

利民會友樂坊(黃大仙)及友樂坊(港島東) 致力為情緒或精神受困擾人士、其照顧者和區內居民提供一站式地區為本的精神康復服務。秉承本會推動復元模式的概念，兩大單位舉辦不少多元化的治療性小組、興趣小組及義工小組等，當中包括桌上遊戲及音樂治療。

詳情及聯絡方法請參閱：<http://richmond.org.hk/zh/service/community-mental-health-support-services>



情意結
MIND LINK

指一縷縷「情緒」與「意念」相互纏織而成的「結」，靈感源於心理學「Complex」一詞。

人生的「結」往往都百味紛陳、百感交集。
廣結五湖四海，細解千思萬緒——
藉此，我們分享生活，品嚐人生，參悟快樂。

地址：香港北角百福道21號18樓1801室

電話：(852) 2529 1323

傳真：(852) 2527 6855

電郵：rfho@richmond.org.hk

網頁：www.richmond.org.hk/mindlink

Facebook：facebook.com/RichmondFellowship



利民會
Richmond Fellowship
of Hong Kong

