

快樂源頭是自己 陳雅兒、許珍珍推廣自我關懷



陳雅兒（04 崇基心理學）及許珍珍（11 研究院家長教育 / 11 研究院家長教育學士後文憑）開設一個名為「了了學。圓」Facebook 專頁，一時會教人畫禪繞畫（Zentangle），一時會教人敲頌鉢，還有斷捨離、瑜伽、心靈拼貼等各式各樣活動，兩位校友表示，這些只是工具，用哪個方法並不重要，最重要是學懂得自我關懷（self-compassion）。

▲ 許珍珍（右）與陳雅兒認為用什麼工具並不重要，只要令人回到當下，可以關懷自己及感恩生活就已足夠。

身為註冊社工的許珍珍，過去二十年從事青少年輔導工作，見過許多不愛惜自己的例子，「有位品學兼優的少女，次次考試都 100 分，偶有失手考 98 分，她就鏢傷身體，還要鏢校服可以覆蓋的部分，傾談後才發覺她背負太多期望，只要失手一次已覺得自己做得不好，不值得被愛，令我開始反思，我們的社會到底發生了什麼事？」

許珍珍在禪繞畫班認識了陳雅兒（Ausco），傾談之間覺得青少年問題源自父母，因此應先調整父母心態，她們租用地方開設工作室，開班



▲ 心靈拼貼是其中一種易用工具，花十分鐘完成後，令參與者驚訝自己竟然可以做出似模似樣的作品。

教人怎樣和為何要自愛，「我們的 Facebook 專頁英文名是 Mecology（中文名是了了學。圓，取自了了於心，對自己明白的內在圓滿），即是自我的內在生態，很多人將個人價值建構於外在價值上，因而令自己不快樂，只要找對方法關注自己，重新接納自己，自然能令生活變得輕鬆。」

小女兒教曉我要愛自己

聽起來有點抽象，陳校友舉了個實例，「早兩天我五歲的女兒跟我說：『我不喜歡你』，那一刻腦內閃過很多念頭，懷疑自己有什麼不稱職，幸好她立即說：『我不喜歡媽咪，因為我是超級愛媽咪』，心情一下子回到天堂，也忍不住追問她為何會愛媽咪，是不是我有哪裡做得很好，她的回答很直接：『因為你是我媽咪囉』。當下讓我反思到，就算女兒說很愛我，但我還在竭力追查到底做了什麼好事，女兒可以這樣單純的愛我，我又是否可以單純因為我是我而愛自己呢？」

陳許兩位校友不停搜索各種方法，發現禪繞畫、心靈拼貼等藝術形式，最能令人重新認識自己，「一方面因為

藝術依靠直覺，不受客觀標準等條件所限制，而我們選擇的均是初學者容易入手的，他們做完就會震撼地知道，原來自己也可以做得到。」以心靈拼貼為例，要在幾秒內由一堆相片中，選出兩張相片做拼貼，純憑直覺選擇，剪貼完要再思考圖片想表達什麼訊息給自己，「這些工具提供快速簡單的方法，令人短時間進入高度專注的意識狀態，了解自己真實面，真誠地悅納自己。」

教職同事秘訣 齊齊練習禪繞畫

兩位校友說要得到快樂，就要懂得捨棄。許珍珍以前返工，會先花一小時畫禪繞畫清空自己（透過繪畫簡單而重複的圖案令內心平靜），甚至鼓勵同事一起做，結果同事發現，工作效率反而提升，本來早上會議總是開不完，清空自己後，可以準時結束會議，「就像手機 apps 太多，整部機也行得慢一點，清空無用 apps 後，手機暢行無阻，人也是一樣。」陳雅兒則選擇了斷捨離方法，「毋須一次過執清間屋，可以選擇整理一個櫃桶，每日慢慢整理一點，令生活變得輕，會過得容易一點。」