



## 宣愛堂

基督教宣道會

C &amp; MA

SUN OI CHURCH

牧者心聲

## 《對抗「新形冠狀病毒」帶來的「孤獨症」》

黃天逸牧師

活出使人作門徒的生命

「新形冠狀病毒」(COVID-19)的爆發，引致社會隔離的必須性。然而，除了「新冠」之外，我們正面臨另一個「疾病」的侵襲——社交性孤獨症！

隨著歐美國家的大爆發、當下香港的疫情亦相當嚴峻，我們必須要保持人與人之間的距離。然而，這「距離」並不僅僅1.5米，因為它近乎將一切「聚會」都叫停了。研究表明，當大多數人缺乏足夠的社會性連繫時，這「缺陷」極可能會加劇壓力所帶來負面的影響，並削弱了人們在身體上和情緒上抵抗COVID-19病毒所需要的抗逆能力。事實上，從身體健康的角度而言，這「社會性隔離」乃是公共衛生的措施；但從情緒健康的角度而言，「隔離」將帶來負面情緒的風險，將「隔離」（一個人）與「孤獨」（一個人的感覺）連接起來；毋怪乎，在疫症大流行之際，關係的接連尤為重要了。有證據表明：「孤獨」可能帶來幾方面的影響 - (1) 在面對其他壓力時的脆弱性增加、(2) 對負面事情產生更強烈的反應、(3) 正面的情緒相對減低、(4) 助長了更大的無力感和恐懼感、(5) 睡眠質素降低、(6) 減低了運動鍛鍊和健康飲食的意志力 (Cacioppo & Patrick, 2009)。

缺乏足夠的人際連繫是危險的，因為社會群體的連繫是人類的首要需求。學者就認為：「人際關係網」是一個強大的力量——使人類更聰明、更快樂，也更有生產力。Stallard 與 Pankau 等 (2015) 的研究了解到在「連繫文化」中，人們更有可能進行交流、協作和共同實現目標。然而，如何在疫情與隔離之中尋求「連繫」？如何對抗疫情之中的「孤獨症」？

- 從個人的「心態」出發**——加強連繫的第一步，始於在我們的心態裡對「連繫」的渴求和需要。因此，筆者鼓勵你，將此文章與朋友分享，激發大家尋求連繫的動機。此外，近日許多「聚會」都以網上視象系統進行，這是我們仍然可以參與的，並且當下的情況，也許就是我們學習主動與朋友聯絡的機會呢！
- 學習好好地照顧自己**——大概我們都認定：充足的睡眠、健康的飲食和保持規律的生活是相當重要的；然而，我們「知道」、但卻常常做得不好，為甚麼？事實上，當我們感到壓力或孤獨時，我們就會將這些事情拋諸腦後。因此，毋忘記：我們無法提供自己所沒有的東西，但我們仍有可以為自己做好和做得到的事情的。這就是說，為了要與他人建立良好的連繫，我們確實需要努力維持自己在身體和情緒上的穩定的。
- 培養「滿足感」、避免「刺激性」的行為**——正如之前的文章所指出，不斷地檢查智能手機、媒體資訊等，這都會刺激多巴胺的產生。多巴胺是一種興奮性的神經傳遞素 (neurotransmitter)，過量會讓我們感到焦慮。因此，我們最好還是專注於一些會令我們產生正面而情緒滿足的事情，例如：閱讀、分享、運動等。近日許多知名運動員在網上分享自己在家中做運動的片段，也許，在這有限的空間裡正好考驗我們的「創造力」呢！
- 為自己騰出安靜默想的空間**——也許是基督徒的靈修、祈禱和讀經的生活，然而，也可以是一個人獨處安靜寫日記的時間。
- 學習「服務」別人**——伸出援手幫助別人的行動能促進產生積極情緒的神學化學物。在當前人際關係隔離之時，我們可以對家中一些孤單的長輩、親戚，或是有需要的朋友多加慰問，了解自己可以為別人付出的能力和實際可作的行動。這些行動使我們得到滿足感和喜悅感——服事他人、最終自己得著的可能更多的。

參考書目：1. Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2009). *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection*. New York, NY: W. W. Norton & Company, Inc.  
2. Stallard, M. L., Pankau, J., & Stallard, K. P. (2015). *Connection Culture*. Alexandria, VA: ATD Press.