聚與散的課題（https://www.famplan.org.hk/sexedu/zh/sexuality-education-articles/feature-articles/detail/ej20240717）

聚與散的課題

參考編號：EJ20240717

日期：2024年7月17日

類別：信報《知性匯》專欄

對象：公眾人士

作者：教育組 連明誥

主題：約會戀愛

最近被《汪汪夢裡人》的觀後感充斥著我的社交平台，有人說電影完場後淚流不止，亦有人說全無感覺；有人說結局看出來的是遺憾，亦有人說是種釋然，而這些差異或許是源自於各人感情路上的不同經歷……

從小到大，大概從來沒有人曾手把手地教過我們戀愛是怎麼一回事。大家總是在跌跌碰碰中學習，然後默默地成長，最後磨練出自己對愛情的一套看法。亦因如此，當大多數人初面對別離這個課題時，總是會顯得有點不知所措，甚至在事情過渡以後於心裡留下了傷口……

聚與散是人生的必修課題，但當面臨別離時，人們往往會執著於「分開的理由」、「有沒有好好道別」、「為何努力挽回也沒用」等問題，甚至糾結於分離而來的情緒，想自己快點「回復正常」。奈何更多時出現的結果是，愈執著和抵抗，愈是把自己搞得更累。美國心理學家Steven Hayes於1986年創立了「接受與承諾治療（ACT）」，指出有時候痛苦的出現是無可避免的，當人們把精神和時間都投放於對抗它時，往往會帶來更大的痛苦。但若能明白並接受痛苦的存在，便可選擇在與它共存的情況下創造出有意義的生活。

有時候，也許我們真的無法得知分手的因由，亦未能好好地與對方道別，而努力付出亦未必能得到相應的回報。雖然這些遺憾無法消失，但我們擁有接受與它們共存然後活出自己人生的選擇權。與其說分開後放手不打擾是對對方最後的溫柔，倒不如說是放過自己的一種釋然。

最後，推薦大家Kolor的一首歌—《過客》，祝福各位過來人都能擁抱自己的過去，然後重新出發。