

老師：甄玉明

書名：高敏塵抗內耗手記

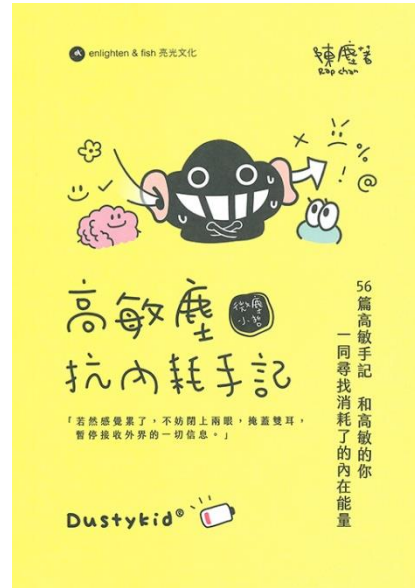
作者：陳塵

出版社：亮光文化有限公司

分享：

大家知道甚麼是「高敏感人」嗎？

這類人的感官比一般人敏感，他們對光、聲音、味道等都比其他人有更強烈的感受，你可以想像就像內置了接收信息的放大器。除此以外，他們腦袋的運作及情緒的感受能力也比別人強大。結果，在現代紛紛擾擾的世代中，他們經常被過量信息淹沒，非常難受。電腦處理不及過多資料便會慢下來甚至當機，高敏人也會如此。身處充斥感官刺激的環境、身旁負面情緒泛濫的人、複雜難解的事情等，都會令他們疲憊不堪，亟需獨處作出重整。



高敏人常常被誤解，因為他們不懂得解釋為甚麼別人感覺自如的環境會令他們不適。他們看到燈泡高速閃爍不停，別人啥也看不到；他們聽到因電器插頭沒插穩而漏出的電流滋滋響，別人啥也聽不到……諸如此類，別人慢慢把他們標籤為「麻煩」、「無理取鬧」、「嬌生慣養」，讓他們因被誤解而活得更吃力。

高敏特質已越發被關注，這真實存在於部分人身上，是天生如此，不是「你想太多了」、「只是心理作用」。當我稍為明白這種特質時，「哇，這不是接近超能力了？神的創造真特別。」是我第一個想法，接著是替他們感到艱難，因為這世界實在「太吵」了，也實在太多無知兼自以為是的人，對他們造成二次傷害。

大家對「阿塵」不會陌生，這次作者以第一身經歷，借阿塵向大家解釋何謂高敏人，並為高敏人提供了很多避免內耗的方法，是一本有血有肉有眼淚的「手記」。我不是高敏人，有些情況我看到也不完全明白，但我會放在心裡，相信有些人和我如此不同，需要溫柔以待。

「我的肺腑是你所造的，我在母腹中你已覆庇我。我要稱謝你，因我受造奇妙可畏，你的作為奇妙，這是我心深知道的。」詩篇 139:13、14

甄玉明老師

二零二五年八月

（如有興趣了解更多高敏特質，推薦大家看多年暢銷書《高敏感是種天賦》。）