

說書人分享故事破精神病偏見 鼓勵接納不完美 求助是勇敢

(明報) 2017 年 04 月 05 日  明報網站



中大心理學系教授麥穎思（左）和臨牀心理學家李昭明（右）兩年前創立「說書人」平台，並招募約 20 人團隊，盼透過故事破除社會對有精神病經歷者的偏見。麥說不論有否患病，每個人都會有情緒起伏，會在故事中找到共鳴，從而理解人與人之間的共通點多過分別。（楊柏賢攝）

【明報專訊】「傷風感冒要看醫生，大家覺得很平常，為何向精神科求診不能用同樣態度看待？」中大心理學系教授麥穎思與臨牀心理學家李昭明，前年創立「說書人」網上平台，盼透過故事令讀者產生共鳴，打破對有精神病經歷者的偏見。曾患抑鬱症的 Chocolate 回憶當年遏抑情緒扮開心，「扮到無法再扮」時幸有朋友伸援手，藉詞要她陪覆診，原來想帶她求醫，又鼓勵她接納

自己的不完美。掙扎過後她明白求助看似軟弱，「其實是一種勇敢」。

明報記者 袁樂婷

兩心理學者成立網上平台

「說書人」團隊現約有 20 人，部分曾有精神病經歷，亦有從事心理學、藝術和科學研究等不同背景的成員，主要透過 facebook 招募。

麥穎思說，偏見很多時候源自不了解，研究顯示親身接觸是最有效消除偏見的方法，「說書人」除在網上分享故事，亦會不定期舉辦「說書日」，與參加者面對面溝通。麥說無論有否患病，每個人都會有情緒起伏，不難從故事中找到共鳴，「透過這份共鳴，大家會看到人與人之間的共通點多過分別。有精神病經歷者與所有人一樣，同樣擁有獨特的價值觀和生活」。

「扮開心」掩抑鬱 友邀陪覆診帶求醫

「說書人」說的故事都是團隊成員的親身經歷，有份分享的 Chocolate，花了兩天梳理 6 年前與抑鬱症為伴的日子。當時是她大專課程最後一年，負面情緒無預警下襲來，她知自己「唔掂」，不停「鑽牛角尖」，惟未知患病。為了掩飾、不讓班上同學發現異樣，她努力扮開心，如常「衝 project (研習功

課)」，「覺得他們每個都是競爭對手，不會向他們傾訴」；返家也不鬆懈，免父母擔心。然而，「演技」有盡頭，終於她無法再自控，試過伏在課室的桌上痛哭，甚至逃離課室。

Chocolate 曾接受不到自己失控，幸有朋友助她走出低谷。她說，朋友有天邀請她陪同覆診，「見自己無心機上堂，便陪她去」，怎料對方原來是到精神科覆診，當時她感疑惑，「好哋哋為何要看精神科？你不怕其他人知你有精神病嗎？」朋友捉住她雙手，着她不要逼得自己太盡，「精神科醫生與其他醫生一樣，這刻不舒服，就要畀自己看醫生」。她笑言，這個朋友平日經常遲到，唯獨那次準時，「如（朋友）直接叫我求診，我一定拒絕」，反而用特別方式，讓她正視自己一直「活在別人眼光中，不放過自己」。

向父母坦白 反遭質疑為何要入院

她上網蒐集抑鬱症資料，竟如「中六合彩」般，幾乎「命中」全部病徵。醫生建議她入院，她掙扎良久，鼓起勇氣告知父母，父母卻質疑她「這麼正常為何要住院？」亦怕她自此背負精神病人標籤。她哭着坦白：「容許我休息過後再努力，可以嗎？」

書寫故事憶起不快亦是治療

她感嘆社會風氣令人不敢踏出一步、忌諱向精神科求診。現在回望，她理解父母不懂面對子女有情緒問題，「他們其實很疼我、

擔心我前途，只是那刻的表達方式令我不開心」。她說書寫故事難免憶起以往不快，但亦是治療方法，「我不會說自己已完全康復，人生無時無刻都會『作感冒』（比喻負面情緒），但學會接納（自己），覺得求救不是羞恥的事」。

創辦人：學校沒教面對精神健康

李昭明說，本港學校教育較少涉獵精神健康，「細個會學什麼是心臟病、糖尿病，咳嗽要怎辦，但沒人教如何面對自己的情緒」。近年不少機構着力推廣，惟未完全破除偏見，要逐步前行。

她說，「說書人」初起爐灶時留言者不多，現在有更多人願意分享經歷；社交平台亦開始湧現多元聲音，「例如港鐵縱火案，有人標籤（疑犯），同時有人會思考為何要標籤，有討論已經很好」。