

[About](#)[Space](#)[Members](#)[Startup Resources](#)[CubicZine](#)[MBα @ InnoPort](#)[News](#)[Contact Us](#)

【2019年10月號】麥穎思—以人情味消除精神病偏見與歧視 說書人升級社企路

📅 October 26, 2019 📌 👁 810

[ENG](#)[f Share on Facebook](#)

來到中大信和樓辦公室跟麥穎思（Winnie）教授見面，打開房門，Winnie隨即放下手上工作，親切地跟我們打招呼。比起兩個月前見她，患病正接受治療的她又瘦了一圈，倒是精神不錯，仍是笑臉迎人。

Winnie是中大心理學系教授，2015年跟當年的學生、現為臨床心理學家李昭明（Amanda）成立「**說書人 StoryTaler**」，希望透過精神病經歷人士說故事的形式，推廣反歧視及關注心理健康。專頁憑着出色的插畫及貼地的文字，在社交媒體迅速引起不少人關注。



說書人現時骨幹成員：Amanda Li（左）、Prof Winnie Mak（中）及傅靖汶（右）。後者亦是Winnie的學生，現正攻讀臨床心理學碩士。Amanda Li亦在9月開始於中大修讀心理學博士。（圖：ORKTS）

「感謝她帶我走出象牙塔」

「Winnie一直對精神健康及反歧視做很多研究，自己十分同意她的理念，當時在思考可否再做一些落地的事。」Amanda憶起2015年夏天的那份初心。

由大學本科開始，Amanda一直跟隨Winnie做研究。2015年攻讀臨床心理學碩士期間，有感坊間對於精神健康的討論太過「專業主導」，忽略復元人士的聲音，Amanda於是向Winnie提議，邀請一班有親身經歷人士共同推廣當中理念，促成她們口中的「共建模式」。

多名「說書人」成為她們最珍而重之的義工成員。Winnie提起這班素未謀面，卻為着同一信念無私付出、甚至幫忙撰文出書的同行者，更加感動至一時眼泛淚光。

「我很感謝Amanda帶我走出象牙塔。」言談間感受到一份深厚的師友之情。雖然自嘲出走象牙塔，Winnie其實一直都在學界與社區之間游走，絕對不是「深山」學者，不過在以往的社區教育，她接觸的多以機構學校等為主，「這次是首次直接面向大眾。」與民間直接對話，也是各界均需要學習的課題。

「偏見是源自不了解。」Winnie指出。她引述研究指，透過親身接觸，以第一身視角，立體去了解一個「活生生的人」，最能有助破除誤解與偏見，以至歧視。於是團隊每年兩次舉辦「說書日」或獲邀到機構企業分享。

「我自己都有過精神病經歷。」在美國長大的Winnie表示，自己中學及大學時期曾經有過十年焦慮抑鬱，亦經歷過被歧視，很能體會復元人士的感受，因此很重視在討論的過程，加入他們的聲音。「我是蠻不屑專業主導的。」身為專業人士的Winnie笑說。



除了有着同一份信念與默契，三師徒亦共享一份真摯的笑容。（圖：ORKTS）

重視文字的力量

「他們不是“Case”，而是獨特的成員，每個人都有自己的故事，不同的感受。」Amanda指出，她們明白文字的強大影響力，尤其說書人是「食Facebook大」的，因此她們對文字運用十分敏感及執着，確保一字一句符合理念。

例如她們曾經協辦一個情緒支援工作坊，名為「有種陪伴叫做煮個麵你食」，分享如何關心情緒受困的朋友。「我們不會說『幫你煮個麵』，因為陪伴不是一種『幫忙』，而是『同行』。」Amanda表示。

Amanda是撰寫貼文的主要「小編」，「我曾經一段時間手機卸載了Facebook，因為覺得影響我精神健康。」但後來有感「小編」的觸覺減弱，於是又重新裝載。的確，Amanda自言閒時喜歡瀏覽連登網，用字除了要求專業、考慮復元人士的感受之外，其貼近年青人的潮語運用相信亦是專頁成功的要素之一。「我都學了不少中文。」Winnie自嘲不時以為潮語是錯誤語法而鬧出笑話。



說書人2018年底在中環舉辦I am not fine Exhibition，等入場觀眾排成人龍。(圖：說書人)



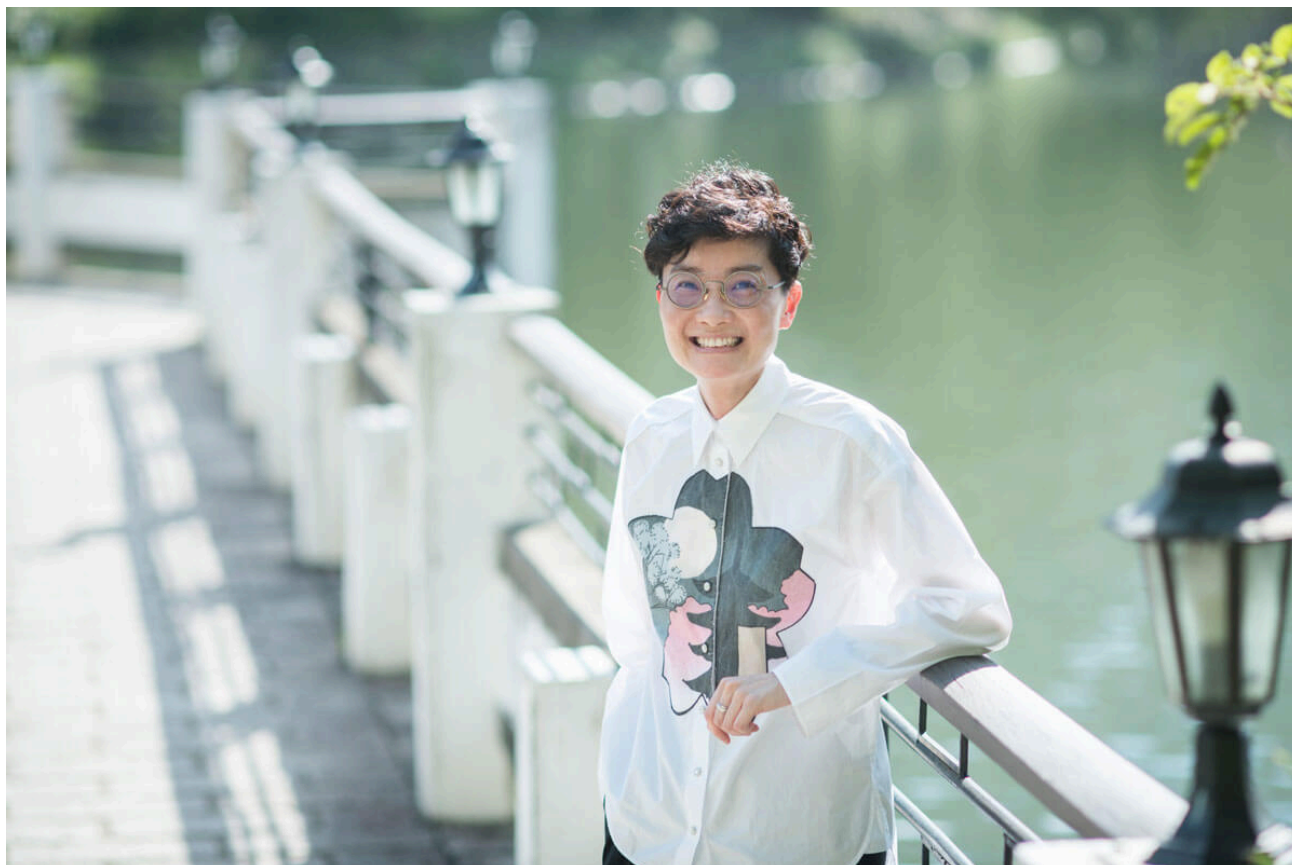
說書人擅長以清新插畫配搭簡潔文字教育大眾，容易引起網民共鳴。(圖：說書人)

學者的換位挑戰

展望未來，說書人剛成立社企，希望運用商業手法繼續推動其理念。「其實都是一個大挑戰。」Winnie坦言學術界的作風往往低調，不太標榜成就，但商業世界則相反。「我們不能太謙遜。」不過Amanda強調，她們亦不想效法某些公司「吹到好大」的路線，需要有個平衡。

提起可持續營運目標，除了希望增加企業及機構的培訓和工作坊之餘，「我們希望說書人可以成為一個平台，讓一眾擁有不同天賦的有心人，發揮所長之餘，同時賺取有尊嚴的收入。」Amanda表明公司未來願景。

訪問來到尾聲，談及Winnie病情，筆者戰戰兢兢，生怕觸及「地雷」。「我非常喜歡談論！」料不到戴着口罩的Winnie爽快答道。她說，由發現徵兆到確診乳癌，均在5月短短兩星期內發生。「坦白說，一開始有懼怕，但好快欣然接受。」「我以為50多歲才會有中年危機，想不到40多就有了。」



上圖在5月拍攝，當時Winnie還未開始化療，「幸好一早拍了照片。」她在訪問當日笑說。（圖：ORKTS）

患病路上自我「知識轉移」

患病多月以來經歷過爸爸入院，自己要做學生證婚人等事件，令她體會人生自有起伏，沒什麼大不了。她甚至形容感覺似是“Rebirth”，因為同期有許多新的開始，包括成立社企、家裡裝修、建立新事物等。「生命都是無常的，下半生做自己想做的事。」她樂觀處之。

她開玩笑指，「這段時間將知識轉移至自己身上」，因為她會很喜歡「睇文」，她會翻閱文獻了解這個病，跟着建議做運動。心情未有太受病情影響，「反而是這段時間的社會事件好困擾我，我晚晚看現場直播（示威片段）。」

患病之後，醫生建議要多休息，Winnie雖然減少了教務工作，但仍不時回校工作，在家也繼續回覆電郵，「做嘢反而會幫到我睡眠。」她強調仍然會參與說書人的事務。訪問完畢，她們繼續開會下一場討論。

說書人小百科



創立年份：2015年，2019年成為社企

創辦成員：香港中文大學心理學系麥穎思（Winnie）教授以及臨床心理學家李昭明（Amanda）

目的：推廣精神健康信息，盼望透過親身故事分享，增加社區人士對精神健康的認識和消除歧視、標籤和誤解。

成員：包括有精神病經歷的人、接受過心理學或臨床心理學訓練的人、以及關注精神健康的人。

文：Kary Wong@ORKTS

英譯：Cathy Wong@ORKTS

更多文章