

文化專題：說書人：正視抑鬱 接納自己不完美



【明報專訊】患病受欺凌 自覺沒用

朱古力開宗明義說：「這是個關於接納的故事。」她有健康的小麥膚色，擅長扭氣球，有個孖生姊姊。朱古力從小弱聽，受盡欺凌，父母常把她和他人比較：「爸爸媽媽很愛說：『為何你達不到我們心中的標準？我們想你高分些、叻些，你真是沒用、死蠢。』慢慢我也覺得自己沒用，不值得別人愛惜。」7年前，念大專最後一年，她患上抑鬱，曾經住院。「前年，我開始發現有把強而有力的聲音，在我腦海說話。你可能覺得這是幻聽，可能覺得它是內在聲音，而我形容它做『喇叭』。這個喇叭很多時會出現，譬如我很快手扭了個氣球，身邊人會說『你很棒！』別人欣賞我時，喇叭會說：『大把人扭氣球都扭得比你漂亮！廢柴！』」

朱古力向澳洲的朋友求救，朋友因身在異地，介紹她給另一個香港朋友。香港朋友對她說：「其實我都有弱聽，我都需要讓身邊朋友知道，與我說話要大聲一些、清晰一些。身邊的人未必會接納你一些看到、看不到的地方（缺陷），重點是你能否接納這一刻的自己不是心目中的自己。」

感受再苦 終會過去

受盡情緒困擾，朱古力怕姊姊擔心，不曾向她訴說。然而喇叭不放過朱古力，有次她向姊姊坦白：「如果有一刻我真的控制不了，傷害自己，請你原諒我。」二人相擁而泣，縱然姊姊無法實際幫到她，但朱古力說：「當我接納不到自己時，我發現身邊的人早已接納了我。」她總結道：「或者這個喇叭一輩子都在我身體裏，但我可以帶着這個喇叭上班、做義工、扭氣球，為自己的生活努力。」她續說：「人，永遠沒完美；我知道，難受的感覺只是在這一刻，是會過去的。學習接納這個喇叭，與喇叭共存；學習接納自己一些看到、看不到的地方，如果不是，身邊的人有多接納自己也好，自己也接納不了自己；接納自己不完美，愛自己，是一生的功課。」

情緒病是輕性精神病，它是因，也是果。患病讓朱古力學習接納自己，表達情緒。過去她面對欺凌亦不會反抗；身為家中么女，她認為不可反駁長輩的話，必須依從。她說：「在患病期間，面對喇叭、面對抑鬱症期間，我發現我可以表達更多，原來我有感受，我可以表達感受，跟別人說：你可以如何對待我、對自己好一點。」中二時，她為自己取名朱古力，希望像朱古力一樣外表平凡，卻有吸引人的特質，亦希望與朱古力一樣，有不同形態、面向，面對社會。她又說：「苦的朱古力起初吃來是苦，慢慢變甘、變甜，這層次令我有一種盼望。」

創辦人：焦慮害怕 有何問題？

為何社會不容偏差失敗？

朱古力是「說書人」的一員。「說書人」3年前由麥穎思（Winnie）和李昭明（Amanda）創立，二人分別是香港中文大學心理學系教授和臨牀心理學家，希望透過故事讓大眾了解有精神病經歷的人，破除偏見。Winnie說：「故事之所以觸動人心，是因會聽到很多情感、很多信念，聽的時候會與自己的情緒、情感、思維交織。」

近年相繼有學生自殺，青少年在求學或成長階段，是否特別容易出現心理健康問題？Amanda說：「若我們不從精神科或心理學的角度去看，這是人面對轉變的自然反應，不需有病徵標籤這個情況。」她續說：「在資本主義的社會，人好像一定要這樣走，不容許偏差、失敗、脆弱、軟弱。但人一定有不開心，有起伏，有擔心、焦慮，面對一些未知之數，我害怕，正常過這個社會叫我怎樣，我就硬做。」Winnie則說：「問題是：社會不能接納多元、多樣性。」她解釋：「在香港或很多國家，觀念都很單一，無法令不同人士發揮自己。當你沒空間發揮自己，frustrated（失意）是正常的。」

相信自己獨一無二

可以給學生一些建議嗎？Amanda苦笑：「社會是很殘忍的，給advices學生是件很殘忍的事。因為要轉變的不是學生，而是這個社會。」頓了頓，她又說：「如果真的要對學生說，我覺得要相信自己，相信自己是獨一無二的。『仍然要相信／這裏會有想像』（《差一點我們會飛》歌詞），不要因為社會而質疑自己，相信自己一定有長處，有空間可以發揮。相信自己很難，但如果要學生做自己，我又不敢寫包單會一帆風順，因為一定会有很多跌碰。」但Winnie相信社會是會改變的，「只要每個人都有信念去改變，little by little，最終是會改變的」。

正如當初成立「說書人」時，她們沒想過會和「新生精神康復會」聯合策劃「賽馬會心導遊計劃」。Winnie說：「這不是一個計劃，但因我們都有共同信念，覺得有意義，就會去做。就算沒錢，上班後星期六、日累到嘔還要（在facebook）出post，我們都照做。這個成果令我想到有信念，一定會找到出路。」又正如朱古力擅長扭波，父母卻不欣賞，只因掙不到錢。她笑說：「忠於自己，做自己認為對的事。扭氣球不會傷害別人，又會令人開心，why not？說社會不接納你，你先接納自己吧！」

■知多啲

賽馬會心導遊計劃

為期3年的「賽馬會心導遊計劃」由中大心理學系多元文化及全人健康研究室和新生精神康復會主辦、「說書人」協辦，獲香港賽馬會慈善信託基金捐助，旨在推廣精神健康及反污名。研究室與「說書人」舉辦的「心導遊說書日」是計劃的其中一項公眾教育活動。

Winnie是研究室和「說書人」的創立人，亦是心導遊計劃的牽頭人。她說計劃的每項內容都是以實證為本，如讓有精神病經歷的人「說書」，「有研究顯示親身接觸是消除歧視的最有效方法，說故事可讓聽者感受當事人的心路歷程，看到他們有很多面向，不是只有那個病」。說書人的成員中有心理學專家，但Winnie強調主導組織的是「共建」精神，「不會因為我是教授或心理學家，說話就大聲點，每個人都是平等，只是有不同長處，再拼在一起合作」。

心導遊計劃還會建立一站式網上自助心理支援平台，先向大眾提供心理健康評估測試，再按其需要安排網上自學、指導課程或單對單支援計劃「情緒GPS」，平台將於2018年6月投入服務，此前市民若感到情緒困擾，可先參加已率先啟用的情緒GPS。

文：譚舒雅、鄭秀賢

圖：譚舒雅、鄭秀賢、受訪者提供

[語文同樂 第313期]