

作者 :李維榕博士

刊登日期 : 2021 年 7 月 10 日

原文刊載於信報財經新聞專欄〈故事從家開始〉

砵典乍街 4 號

砵典乍街 4 號是我們家庭治療中心的新地址，也是我們為賽馬會家庭治療計劃特設的網站名字。

這個網站的主旨，與我們的中心一樣。希望在鬧市中創立一個綠洲，一個讓疲乏的腳步暫時歇息的空間，一個分享經驗及心得的平台，也可以什麼都不做，只是懶懶地共享一壺好茶！

最讓我們興奮的，就是這個網站的負責人，將包括三個很有創意的青年人。她們一直都無法融入所謂「正常人」的社交生活，長年徘徊在精神科與狹窄的家庭生活圈中，無法找到人生的意義。自從答應負責設計這個創刊號後，從未見過她們這樣雀躍；作詩的作詩、寫稿的寫稿、畫圖的畫圖，一時間為這網站提供很獨有的資料，也為我們帶來大量的能量。

其中一人所創作的一輯小漫畫，尤其發人深省：

一個女孩說：「我的蘋果被咬了一口！」另一人答：「別傷心，小事一樁，我給你一個新的！」

女孩又說：「我不小心把最喜歡的裙子弄破！」那人又答：「別傷心，小事一樁，我給你買條新的！」

女孩又說：「我已經很努力，但考試還是不合格！」那人又答：「別傷心，小事一樁，我們去補習，再吃雪糕！」

女孩又說：「我被欺負我的同學打傷。」那人又答：「別傷心，小事一樁，我們去看醫生吧！」

後來女孩自殺了，那人十分傷心，問：「為什麼我對你那麼好，付出那麼多，你仍自殺？」

孩子留下一張字條，寫着：「別傷心，小事一樁！」

結論：不要做下一個謀殺者！

為什麼如此樂觀的回應竟然如同謀殺？請參考 **toxic positivity**（毒性的積極）這個新名詞，因為孩子是必須學會面對悲傷的，否則很難在社會生存。

這個網站的創立，還有一篇孩子給父母親的忠言，語重心長。特別提醒父母親與孩子之間也要建立一定的界限，不要以為一句「全都是為了你好」，就可以

暢所欲言。天下間的父母都忙於管教孩子，尤其是當孩子出現精神困擾的時候，他們也許不知道，孩子也同樣在觀察着父母，這種緊密的互相監控，往往也是維持了孩子無法自我分化的理由。這些話語，由孩子自己說出來，比任何專家都來得有力。

這些青年人其實甚有見解，可惜她們把太多時間浪費在醫院的精神病房，如果把同樣時間花在學業上，博士學位都可以完成了。既然她們長時間生活在醫院，也可說是醫療界的專家了。談起區內幾家精神病院，她們如數家珍，由醫生品性以至護士風格，由病房設備以至飲食質素，都是明察秋毫。她們的不幸，就是把醫院視為另一個家。

她們將有一篇特別談及「精神病人與正常人分別」的文章，這是其中一段：很多「精神病人」看起來與「正常人」沒有分別；反之亦然，不少「正常人」看起來予人一種「根本就是精神病人」的感覺。

她們自己就是很好的例子，看到她們在這裡興高采烈地交頭接耳；又對周邊人評頭品足，樂得不可開交，充滿生命力，誰能想像她們失控時的徬徨誠恐？而根據她們的描述，很多專業人士，道貌岸然，但是暗地裡也會基於各種原因，舉止失常。

作者還說：「每天辛辛苦苦為的就是竭力壓抑自己的精神病特徵（如憂傷的面孔、大哭大叫），及賣力地做「正常人」會做的事（如保持微笑、樂觀開朗、盡力滿足別人的要求等）。好像一個精湛的演員！」怪不得她小小年紀，就活得那麼累。

看到我們中心正主辦一連串互動性的講座，她們也自告奮勇，提議合作主辦一個工作坊，並把標題定作「病人有話說！」

一般都是聽專家講話，病人有什麼話要說，尤其是幾個毫無人生經驗一碰到問題就要生要死的青年人？這將是一個有趣的等待。我也不知道她們會說什麼，只知道這將會是她們的現身說法，會給我們提供一連串的 DOs and DON'Ts。而我深信，這個交流，將比任何心理治療對她們都更有療效。因為你愈把她們當作病人，她們就愈像病人；你愈發揮她們正常的一面，她們就愈正常。

訂好講座的日子，我仍忍不住再三叮嚀：「你們必定要守約喔！到時如果不出席，我可沒有話說呀！」

她們再三承諾：一定！一定！

我要求她們「滴血為證」，她們笑我說：「認親才需要滴血的呀！」

我仍堅持：「如果到時你們又因為「不小心」進了醫院，死了我也會把你揪出來主持講座！」

這個創網策劃會議，就是這樣在嬉笑中結束。

也許這只是一段人際相遇相交的小插曲，沒有大意義。但是幾個人聚在一起隨意交流，正正就是她們文章中所提到的：不用戴面具，戴到再也不分真假。把自己真正的情緒，狠狠地壓在心底下，直到火山爆發一樣滿瀉出來。

什麼是精神健康，不就是想笑就笑、想哭就哭、該罵人就罵人？其實不單是這幾個青年人，我們男女老少，都需要正視自己的真正情緒，而不是一味樂觀，否定了所有不被接受的情緒，否則就會喜怒哀樂全部情緒失調！

這就是我們的砵典乍街 4 號！將於 7 月 28 日面世！