

## 心藏筆露：如果心聲真有療效

阿明接受了半年的精神科治療後，抑鬱症已大致康復。阿明一開始見醫生時，病情並不是很嚴重，情況最危險的時候，反而是求診前的數個月。

那天他試圖在家中燒炭自殺，但當看到膠袋上防止自殺的求助熱線時，念頭一轉，就令他的命運改寫。阿明打通電話後，就跟接聽電話的義工訴說與妻子不和，又不斷逼迫對方回答，究竟是他的錯還是他太太的錯。當時義工並沒有妄下判斷，或長篇大論地教誨阿明，只是很有耐性地協助阿明講出心中痛苦的感受。經過幾次交談後，阿明便打消了自殺念頭。

這是阿明第一次遇到有人用心地聆聽他的心聲，他第一次將心中那些引起兇惡念頭的情緒，用說話一字一句地表達出來，而非透過殘害自己或暴力來發洩。他開始反省到，為何夫妻都是□緊對方的，但每日都要互相敵視及攻擊？原來雙方都沒有膽量去把自己脆弱的一面展露於對方面前。他亦明白到，他之所以想自殺，是為了要攻擊妻子——用自己的死，令周遭的人視她為一個「整死老公」的惡毒女人，從而向全世界證明自己一直以來都是受害者。

《Shall We Talk》一曲中，歌者問「如果心聲真有療效」。其實，講出自己的心聲，真的有療效，只要有人用心傾聽。現時已經有醫學研究發現，一個曾經自殘自殺的人，在接受精神科評估時，若醫生在詢問具體病情及相關資料以外，還能夠細心聆聽當事人的主觀感受，能減低其再次自殘自殺的風險。所以，「Shall we talk?」的答案當然是「Yes」。

講甚麼？講感受最重要。一個人之所以去傷害自己，是因為感到相當痛苦，繼而生起殘忍的念頭（惡念）並受其驅使；若其心聲有人聆聽及接納，這種痛苦的感受和隨之而來的惡念就能得以紓緩。當情緒降溫，便能重拾理性思維，想出解決事情的方法。這時，別人的建議就會聽得入耳。在感到孤立無援、瀕臨絕路的時候，如何能夠找到人去聆聽自己的感受呢？在香港，防止自殺熱線的服務主要是靠一班默默耕耘的義工，維持一年365日、每日24小時的運作。他/她們的細心聆聽，使心聲真有療效，令無數人獲救。

撰文：青山醫院精神健康學院副顧問醫生崔永豪

隔周二刊出

(轉載自蘋果日報 | 心藏筆露 | 2019-05-07)



## 如果心聲真有療效

阿明接受了半年的精神科治療後，抑鬱症已大致康復。阿明一開始見醫生時，病情並不是很嚴重，情況最危險的時候，反而是求診前的數個月。

那天他試圖在家中燒炭自殺，但當看到膠袋上防止自殺的求助熱線時，念頭一轉，就令他的命運改寫。阿明打通電話後，就跟接聽電話的義工訴說與妻子不和，又不斷逼迫對方回答，究竟是他的錯還是他太太的錯。當時義工並沒有妄下判斷，或長篇大論地教誨阿明，只是很有耐性地協助阿明講出心中痛苦的感受。經過幾次交談後，阿明便打消了自殺念頭。

這是阿明第一次遇到有人用心地聆聽他的心聲，他第一次將心中那些引起兇惡念頭的情緒，用說話一字一句地表達出來，而非透過殘害自己或暴力來發洩。他開始反省到，為何夫妻都是着緊對方的，但每日都要互相敵視及攻擊？原來雙方都沒有膽量去把自己脆弱的一面展露於對方面前。他亦明白到，他之所以想自殺，是為了要攻擊妻子——用自己的死，令周遭的人視她為一個「整死老公」的惡毒女人，從而向全世界證明自己一直以來都是受害者。

《Shall We Talk》一曲中，歌者問「如果心聲真有療效」。其實，講出自己的心聲，真的有效，只要有人用心傾聽。現時已經有醫學研究發現，一個曾經自殘自殺的人，在接受精神科評估時，若醫生在詢問具體病情及相關資料以外，還能夠細心聆聽當事人的主觀感受，能減低其再次自殘自殺的風險。所以，「Shall we talk？」的答案當然是「Yes」。

講甚麼？講感受最重要。一個人之所以去傷害自己，是因為感到相當痛苦，繼而生起殘忍的念頭（惡念）並受其驅使；若其心聲有人聆聽及接納，這種痛苦的感受和隨之而來的惡念就能得以紓緩。當情緒降溫，便能重拾理性思維，想出解決事情的方法。這時，別人的建議就會聽得入耳。在感到孤立無援、瀕臨絕路的時候，如何能夠找到人去聆聽自己的感受呢？在香港，防止自殺熱線的服務主要是靠一班默默耕耘的義工，維持一年365日，每日24小時的運作。他/她們的細心聆聽，使心聲真有療效，令無數人獲救。

撰文：青山醫院精神健康學院  
副顧問醫生莊永豪