

筆下心澄：抹不散的記憶

今天的新症是一名叫小花的病人。乍看來，她衣着得體，談吐彬彬有禮。再看看轉介信，信上指出小花是由於童年的不愉快經歷，而患上情緒病。

細問之下，原來小花的父母都是黑社會人士，雙親都曾經吸毒，又曾因屢次犯案而入獄。小花對童年的印象，大概就只是以「大家姐」的身份，照顧弟妹。在匆匆走過的童年裏能留下印象的，就只有兩件事，一是帶着弟妹到監獄探望父母；二是她不願多提的，家人對她性侵犯的經歷。

你相信不愉快的回憶可以像粉筆字一抹而散嗎？

數年前，小花仍是一位小學教師。作為教師少不免會遇到有林林總總家庭困難的學生。有一次，小花的一名學生遭到家人性侵犯。在處理事件的過程中，小花來來回回參與了很多會議。除了繁重的文字工作外，更讓小花感到折磨的是這事件勾起了不少她自身童年的不愉快經歷（Re-enactment）。抑鬱、徬徨、無助的感覺漸漸浮現起來。

當陌生人在擁擠的交通工具上碰到她，她的身體便會出現麻痺的感覺，感到厭惡、嘔心，腦海亦不由自主的浮現過往不少痛苦的回憶。原來，當我們嘗試強行將痛苦的記憶消去、抹掉時，痛苦的記憶往往會在不知不覺間烙印在身體的感覺裏。如同當我們嗅到一些芳郁的氣味能勾起美好的回憶般，反之亦然。

小花的創傷從外表上早已看不出來，內心卻是藏着一刀刀的傷痕。儘管血已經止住了，疤痕依舊存在。這數年間，她積極於社福機構接受定期輔導，並配合藥物治療，她的情況得以逐漸改善。小花要走的路仍很長，而我欣賞她接受輔導和治療的勇氣，祝福她亦會繼續幫助她早日走出往日的陰霾，迎接雨後彩虹。

撰文：青山醫院精神健康學院副顧問醫生何瀚寧

(轉載自香港01 | 筆下心澄 | 2023-02-07)

香港01網站連結：

<https://www.hk01.com/article/852549>