

筆下心澄：靦腆的少女

阿萍是一位患有抑鬱症的中三女學生。最近學校老師和社工都留意到她在校情緒愈趨不穩定，更注意到她手臂上長短不一的筆直傷口。雖然傷口不深，但已足以令人一眼便能注意到。社工嘗試與阿萍打開話題以了解她的近況，但換來的只是簡單的交談及逞強，假裝自己一切還好。但隨着阿萍的學業倒退、缺課比率上升，老師和社工便轉介阿萍加入「醫教社同心協作計劃」的平台。

與阿萍第一次見面是在一個風和日麗的下午，一位靦腆的少女推開學校會面室的大門，徑直走到桌前坐下。

經過一番面談後，我得知阿萍的成長經歷並非順風順水，家庭背景也有些複雜。原來阿萍中一時就讀的是區內另一間學校，不幸的是她被捲入同學之間的爭執，最後更成為其他同學言語攻擊的對象，再過不久才轉到現在的學校讀書。儘管她與現時同學沒有發生過任何爭執，但因為以前的經歷，使得阿萍不願意與同學們建立友情，無論小息、午膳或放學，她都是孤伶伶一個人，也漸漸習慣了這種生活。

而在家庭方面，阿萍的父母在她小時候便離異，也各自組織了新家庭並長居內地，只靠年過七十的外婆獨自在香港照顧阿萍。故此，阿萍對父母只剩下憤怒的情緒，也無形地把不滿的感情投射在外婆身上。

在家裏，她沒有與外婆談論心事的動力；在學校，她沒有朋友作為傾訴苦水的對象。久而久之，把苦水全盤吞回肚中是她唯一會做的事。她把種種壓力劃在手臂上，把絲絲的憂傷化作淚痕，把心底的情緒留給凌晨的月光。自傷、失眠已伴隨她數十個月。

「阿萍，最近有甚麼事情困擾你嗎？」

「沒有。」

「是嗎？但為甚麼你看起來並不開心？」「我不想說，沒有人會明白我、關心我，說出來也沒有用。」

話音剛下，透亮的水珠隨即落下。

「阿萍，我明白你的經歷令你難以信任別人，但我們只是希望能夠幫助你走出困局，所以護士、老師以及社工都願意成為你吐苦水的對象。只要你肯說，我們一定願意聆聽。」此時空氣彷彿凝結了，整個會面室只剩下一片寧靜。數分鐘後，靦腆的少女終於抬起了臉，輕輕地向我點了點頭。

經過接下來數次的在校會面後，阿萍慢慢敞開了心扉，開始訴說着從前的不安及現時的擔憂。信任的關係（Rapport）已經無聲無息地建立起來，阿萍也學會了如何更有效地處理自己的壓力，手臂上鮮紅的傷痕逐漸消退，晚上能入睡的時間也漸漸變長，老師也留意到阿萍開始願意與同學交談。

要治癒成長過程中的傷痕從來都不是一件簡單的事，能與阿萍建立信任關係無疑是她願意接受幫助及改變現狀的核心動力。希望由此成功的第一步，能讓她往更好的方向走得更遠。

青山醫院精神健康學院註冊精神科護士徐麗妍

(轉載自香港01 | 筆下心澄 | 2023-08-22)

香港01網站連結：

<https://www.hk01.com/article/932311>