

筆下心澄：無聲的說話

華哥今年六十歲，剛剛才和朋友分享申請及使用樂悠咕的喜悅，三個月後便發現自己有吞嚥困難的問題，說話的聲音也變了。華哥為此去看醫生，結果醫生竟然說他確診咽喉癌，需要盡快做手術。麻醉藥效過了，華哥醒了過來後，世界也變得安靜了，因為他的聲帶已被割除，更多了一個人工氣管造口。自此之後他說話的時候，只剩下呼呼的氣聲，只能靠別人讀唇或用手把文字寫出來表達。

不只華哥自己，連他身邊的人也很難適應這樣的轉變。在這個瞬息萬變的社會裏，說話慢一點也像會被人嫌棄，更何況華哥需要用更多大的氣力去表達，但別人又哪會用更多大的耐性去聆聽自己呢？華哥漸漸變得鬱鬱不歡，彷彿再也不想與別人溝通、不想表達自己的想法了。

負責跟進華哥情況的腫瘤科醫生，在一次覆診時問道華哥的近況如何，他只是搖搖頭。只能發出呼呼聲的華哥以口型說出：「想死。」醫生大為震驚，馬上安排華哥入院，再轉介他去看精神科醫生。

精神科醫生來到華哥的病床旁，他先向華哥打招呼，並不厭其煩地等華哥慢慢用口型表達自己。遇到一些複雜的問題時，醫生便拿出早已準備好的紙筆，讓華哥一字一句地把心中所想寫出來。透過了解華哥的心理狀態，才發現那一句「想死」其實只是內心的吶喊，怨恨患病之後自己無法自由地與別人溝通。經過醫生的一些輔導和鼓勵後，華哥也放下了輕生念頭，並連番對這位醫生表達謝意，因為這次六十分鐘的對談，是他手術後三個月以來的第一次。

其實溝通的本質一向都不是說話本身，甚至有些研究顯示，我們說話的內容只能夠表達少於百分之十的意思，更重要的是我們的態度和說話語氣。試想像同一句「你好嗎？」，我們看着對方懇切地說和用白眼看人輕佻地說，傳遞的訊息便已截然不同。所以多留意我們的身體語言、我們的態度，建立多點耐性，擁有廣闊的胸襟，才是最有效的溝通方法。

此時無聲勝有聲。

青山醫院精神健康學院副顧問醫生劉育成

(轉載自香港01 | 筆下心澄 | 2023-10-10)

香港01網站連結：

<https://www.hk01.com/sns/article/949631>