

## 筆下心澄：過來人的力量

工作生涯上，筆者曾遇過一位令人印象深刻的朋輩輔導員——「真真」。真真是一位母親，十多歲開始長期與毒癮搏鬥，經歷過家庭破碎及親子疏離。五年前成功戒毒後，她選擇以過來人身份投身輔導工作，通過陪伴與支持，幫助仍在掙扎的病人擺脫心理陰霾，成為他們走出黑暗的重要力量。

真真深深記得，毒品帶來的失控、暴躁、偏激，除了摧殘身體，更傷透子女的心。她曾分享一個最難忘的片段——吸毒後變得精神亢奮，以為可以做回好媽媽，於是帶孩子到公園遊玩，但卻因小事與陌生人爭吵，導致兩個孩子驚慌失措、哭成一團，場面既尷尬又令她痛心。

「自那天開始，孩子再也不想跟我外出。我才真正明白，毒品奪走的不只是健康，而是整個家庭的信任與幸福。」這份悔意成為她日後堅持幫助他人的最大動力。

真真在輔導工作上滿腔熱忱，特別能共鳴處於毒癮煎熬中的病人。她曾對一位年輕男病人真誠勸說：「你知道嗎？其實你爸爸一直非常擔心你。你說自己愧疚、孤單，但仍選擇沉淪。你的孩子已經成長，但缺乏你的陪伴。既然心存愧疚，何不當機立斷，改變現在的處境？」這些話並不是教科書式的專業語言，而是來自真心體會、以血淚換來的真誠忠告，直擊對方心靈。

另一次，一位女病人在輔導中哭訴：「第一次有人說中我內心深處的痛，原來不止得我一個這麼痛苦。」能與病人共鳴、建立信任，正是「過來人」角色的獨特價值。

五年的清醒，令真真可以用新的身份蛻變成為真正的母親、成為充滿正能量的同行者。如今，她的女兒已經十七歲，母女隔閡慢慢修復，可以坦誠傾談、分享生活點滴。對她來說，這份遲來的親情，實在無比珍貴。

真真常常勉勵病人：「吸毒真的絕無好處，只會不斷摧毀及侵蝕心智。不過，只要你願意停下來，就已經開始回歸正途。要記住，一路走來，你並不孤單，因為我也曾走過同一條路。」

真真坦言：「我曾以為毒品奪去了我所有，但實際上只要我願意戒除，它便使我蛻變為一個更加珍惜生命、懂得愛護他人的人。」

作為精神科護士，我親眼見證過專業醫療的效用。我更深刻的體會是，專業無法完全代替過來人帶來的共鳴與希望。戒毒道路或許艱辛漫長，卻從不孤單；對於仍在掙扎的人，真真的故事正提醒著——「只要停下來，你就已經走在回頭的路上；走過黑暗，前方依然有光。」

撰文：青山醫院精神健康學院副顧問護師林凱欣

(轉載自香港 01 | 筆下心澄 | 2025-12-30)

香港 01 網站連結：<https://www.hk01.com/sns/article/60307071>