

以心療心 化傷痛為祝福 2011年9月17日

醫管局總部高級臨床心理服務



災難的發生，往往在一秒之間，但它所帶來的後遺症卻可以是一生一世。「災難的心理治療是救援很重要的一環，這和一般的臨床心理學很不同。」醫院管理局高級臨床心理學家羅淑兒（**Rosaline**）說。



Rosaline 於 1996 年開始，在香港統籌災難心理輔導服務，如 1996 年嘉利大廈大火，1999 年中華航空事故。在 2004 年南亞海嘯後，她跟政府救援隊到當地提供心理輔導，之後曾到四川及馬尼拉，支援災民及工作人員。

「我從小已經對人的內心世界很有興趣，經常看一些絕地求生的故事，人為什麼會有意志力堅持下去？」Rosaline 說起當初選擇當社工的原因。小學時，Rosaline 已經閱讀很多神話及童話故事，「我很記得一個故事主角，他要在出山洞的時候，聽到任何聲音都不能回頭。真的好難做到，怎樣才能夠有定力呢？」中學時，她更對「傷痕文學」（文革時期的故事）很著迷，「裏面有很多細膩的心理描寫，例如人在被批鬥時會如何面對？有人就想像自己在戲曲之中，把自己抽離到另一個世界。

如果是我的話，我做得嗎？」大學畢業後，Rosaline 做了 1 年社工，卻覺得很辛苦，「投入感太強，裝載受助人的情緒，『放工等於無放』。感覺到他們好慘，但沒有適當的方法協助他們，令我好痛苦，尤如在困局之中」。這種無力感，令 Rosaline 決心再裝備自己，辭去社工一職，進修心理學。Rosaline 形容自己是「破釜沉舟」，為了入讀臨床心理學的碩士課程，她要先修讀一年相關的文憑課程，「又不知道『收唔收你』，但當時很有決心」。最

後，她順利入讀港大臨床心理學碩士課程，畢業後任職醫管局各類心理治療的工作。

忌問災民身世 免勾傷心事

剛開始做精神科醫院的工作時，**Rosaline** 覺得不容易掌握，她嘗試以模仿（**Modeling**）的手法，模仿一個榜樣，從而找到方向。她在修讀碩士課實習的時候，遇上很尊敬的導師臨床心理學家陳何文韻，「她很冷靜和友善，完全符合我心目中心理學家應有的素質，每遇到較難處理的受助人，我就想像若她要跟這人對話，她會怎樣做？」**Rosaline** 認為透過這思考訓練，可增大她的思想領域，找出最好的處理方法。

南亞海嘯 自薦赴災區

2004 年南亞海嘯，**Rosaline** 正在休假，看到新聞後知道很多港人在當地失蹤，她有感自己有責任前往協助，便立即聯絡上司，跟隨政府的救援隊伍到災區布吉。**Rosaline** 表示，那是第一次有心理學家隨政府救援隊到海外支援，「在布吉最難是尋找生還者，不知道他們到了哪間醫院，要逐一搜索」。 **Rosaline** 形容，幾小時的車程，沿途盡是滿目瘡痍。

倖存者尋親 逐具屍體查看

「生還者找失蹤親屬有很大的痛苦，不能確認家人是生是死，更要逐具屍體去看。」緊急事故處理和臨床心理學很不同，**Rosaline** 表示，「災民最需要的是物資，其二是他們熟悉的人或社交圈子。

他們不會想和陌生人傾訴，大忌是在這時打探災民的背景，勾起他們的心事。急救即是 **stabilise**（穩定），而不是令他們情緒崩潰」。

回港閱雜誌 憶災區瘡痍

Rosaline 表示，南亞海嘯行動中，支援隊伍接觸生還者時也會產生心理問題，「他們要聽家屬講述受災經歷，如子女在手中被海浪捲走。聽的人也很痛苦」。她強調，救援隊伍也要學懂保護自己，「不需見的，千萬不要主動去看，如放在告示板的屍體照、瓦礫下的屍體等等」。

Rosaline 記得，在布吉回港後，她到髮型屋剪髮。揭開雜誌，看到一個個展示不同髮型的人頭照，立即令她回想起在布吉災區的情景。

「當時告示板上有很多失蹤者相片，那一種悲傷感又突然湧現。」人非草木，誰孰無情。在馬尼拉人質事件中，她和其他同事一起陪家屬認屍，目睹他們崩潰的情況，「這些都是很強烈的情緒反應，很容易會受到影響」。

禪修助抒負面情緒

「靜下來時，這些情緒會突然湧現，有可能是半夜睡醒時。」這時候，Rosaline 會禪修，

「先 send blessing（傳送祝福）給自己，願自己快樂，再願所有受苦難的人快樂，最後連和你關係不好的人也祝福他們」。Rosaline 表示，與其不斷思考苦難，不如去想正面的祝福，洗滌心靈。Rosaline 平日若遇到情緒問題，也會這樣禪修，她稱這為「慈心禪」。她表示，自己和受助人一樣，會用自己教他們的方法疏導情緒，如和別人分享心事，從家人或朋友身上獲得支持等。

災難爆發頃刻 治療路漫漫

除了心理輔導外，Rosaline 和她的團隊也會幫助家屬處理死者的後事，「有些家屬未必知道

要如何準備喪禮，也沒有能力處理」。她特別提到，要安排孩子參與喪禮要花很多準備工夫，「不過 8 至 9 歲的孩子，其實不知道什麼是死亡。

我們會準備一些棺木、下葬的相片或卡通書給他們看」。Rosaline 提到，要讓孩子知道喪禮是怎樣一回事，為什麼至親的反應會這麼傷心，為什麼遺體的樣子和生前有分別？儀式中，若孩子有不想做的事也不能強迫他們。

「協助家屬準備喪禮，對我們來說也是一種 healing（治療），你會覺得有些實質的東西可做來緩和哀傷。我們會準備禮物和祈禱熊給他們。」Rosaline 認為，災難過後，家屬治癒的過程可以很漫長，但她們會慢慢和他們一起走出陰霾。「參與追悼會也可幫助人們疏導情緒，分享對家屬的支持。You are not alone.（你不是孤獨的）」她說。

核洩看不見 易引起恐慌

Rosaline 的工作與突發記者無異，隨時候命。

311 日本地震引發海嘯及核輻射危機，Rosaline 說當日下午 4 點收到保安局的通知，下午 7 點已收拾好行李，準備隨時出發赴災區，「幸好後來傳來好消息，當地港人沒有受到嚴重影響，才沒有出動」。

她指出，這次日本地震是 3 種災難同時出現，「地震、海嘯及核洩，而核洩更是 silent disaster（沉默的災難），看不到，也觸摸不到，最容易引起恐慌」。輻射的影響可以多年後才出現，「每一天也可以驚下去」。

Rosaline 認為最重要是找到正確資訊，知道如何防範輻射，「香港很少有輻射的資訊，才會有『盲搶鹽』的事發生」。了解正確的資訊，才能做出理性的決定，她舉例：「從日本回來的人若知道衣物會帶有輻射，便應在日本時換

去衣服，不帶回香港。在家中，也不會將這些衣物亂放，令家人也接觸到。

當人的 sense of control（可控制的意識）愈高，產生恐慌的機會便愈低，火警演習也是同樣道理。」