

湯麗萍 —— 同行的拐杖

苦難與迷惑，人生之難免。比較輕微的，也許明早一覺醒來已經清醒；但面對惡疾與生離死別的大禍患，卻未必每一個人都能有勇氣和能耐獨自面對，我們真的需要同行者。同行者可以是親朋，也可以在重要關頭介入的輔導員。不少人或以為輔導是純粹「吹吹水」，不知道原來有時候一句說話也足以扭轉生命，由黑暗走入光明……

撰文・Sam | 攝影・王婉薇

“我會盡量以同理心去明白受助者的痛苦，與他/她同行”

「不少人以為抑鬱等同不開開心，焦慮只是睡不著，是可以『忍了它』。」她指出，一般人對情緒和精神健康問題存在誤解，也誤以醫治傷風感冒，吃一兩次藥就可康復的標準，質疑為什麼輔導治療動輒需要6-8節時間那麼長期。

事實上，輔導的過程是漫長和變化多端的。Rebecca 深刻記得一個個案，一位患有精神分裂症的男士，自離開精神病院後即要找輔導，因為經常質疑自己是否可過正常人的生活，接受了 Rebecca 的輔導，包括為他定人生階段目標及就業，四年後已經大為好轉。

「他告知，當年進入精神病院，是因為想逃避現實世界，後來面對社會壓力，再次進入精神病院。而因為我探訪他，令他十分感動，成為復元的起點。」至此，他向 Rebecca 坦言，小時候開始，家人就向他灌輸「任何事情都有代價，養大你後就需要償還」的觀念，因此他從心底裡相信沒有人會無條件關心他，甚至 Rebecca 輔導多年，他都在想：「你收了錢才會與我傾談」。她說過程重重複雜，「香港人就是較難接受精神上的復元，需要時間。」

其實，一個心靈受傷、精神受創的人康復，需要的不只是時間，更需要同行者，Rebecca 作為同行者，是向耶穌的同理心學習。「一個受傷的人，需要神的治療。我會想，如果是耶穌陪伴這位受助者，他會如何做？我會盡量以同理心去明白受助者的痛苦，與他/她同行。」

“輔導員其實是「pain chaser」，我們會為受助者追尋痛苦的根源”

因此，Rebecca 的輔導機構「巴拿巴聆動中心」，隱藏於葵芳的工廠大廈之中，規模細小，但卻為不少心靈上需要的人，提供了一個安靜樂土，讓有需要的人可以在當中得到安慰和支持。中心以服務為本，不敷的支出就由 Rebecca 和她的丈夫包底。

「聆動的意思，是聆聽作為第一步後，輔導員和受助者之間可以有互動，讓人際關係上受傷的受助者得以復元。」事實上，中心開業四年助人無數，當中最多的，原來是驚恐症。「因為別人難以明白驚恐症病人的思想。」

Rebecca 的經驗和觀察，無疑是切中了香港人的要害：「情緒病在香港十分普遍，很多人患有焦慮症和抑鬱症；香港社會有很多焦慮，例如學生會害怕考試不合格，由擔心而推動子女不停補習。香港同時也是一個高度傷害性的環境，例如父母本身會因為焦慮而拿別人的子女比較，造成不少抑鬱症。」Rebecca 希望做到的，是透過輔導的陪伴，讓受助者重拾安全感，也讓他們知道問題的根源。

「輔導員其實是「pain chaser」，我們會為受助者追尋痛苦的根源，這方面信仰是一個有力的幫助。即使在工作時間以外，每想起受輔者的苦，我都為他們祈禱。」

“以往我最擅長的，成為輔導員後，卻成為最大的弱點”

「助人自助」是每位助人者應有的價值觀，Rebecca 也不例外。成為輔導員之前，她是中學的中文科教師，一直用心引導學生成長。然而經過20多年的教學生涯，讓她思變。

幫助人成長，首要的一步是自己的成長。「以往我最擅長的，成為輔導員後，卻成為最大的弱點。當時需要「unlearn」過去教師的專業知識，「relearn」如何幫助青少年。」

教師與輔導員，雖然都是引導他人走人生路，但原來是兩者所需的專業知識完全不同。「我曾經被我的輔導導師質問：現在不是教書，我如此大聲（對接受輔導者）說話，有什麼用？」原來在作為老師時的必然，換了個角色，雖然也是助人成長，卻不再管用了，甚至成為包袱。

走過艱難的自我變化與成長，Rebecca 漸漸蛻變為助人自助的輔導員，也盼望陪伴每一位受助者蛻變成長，在香港這個高壓社會中微笑站起來。

「輔導就如拐杖，一個人如果受傷了，在復原期間需要用拐杖幫忙，當身體有一天康復了，就不再需要拐杖。」曾任職教師逾20年，現在擔任輔導員的湯麗萍 Rebecca 如此形容輔導。

不少人對輔導有一種誤解：以為輔導是「談心」，話說得準了，心結自會打開；只需要一對願意聆聽的耳朵就成了。但真正當過輔導的人，都會明白輔導不是純粹「以愛談心」，還有更多的專業技巧及理論應用，由基本的「主動聆聽」(active listening)，到運用例如「認知行為治療」(Cognitive Behavior Therapy，業內簡稱CBT)，其實都需要專業訓練和長期的督導。

“輔導是幫助求助者理清自己的想法，是否在潛意識之中有什麼問題……”

「香港人不太懂得分辨臨床心理學家、輔導員，以及精神科醫生這三者的分別。」Rebecca 說。

她以協助待業人士尋找工作為例子，指出「輔導不是要幫助人找工作，而是幫助求助者理清自己的想法，是否在潛意識之中有什麼問題，以至清晰自己應該走什麼路。」她舉例說，有位女士在同一間公司做了19年的會計工作，後來因為該公司倒閉，她需要轉工，卻因此出現了焦慮症的症狀。「她從沒有找工作『打仗』的經驗，因此很害怕轉工。在輔導的過程中，我們發現原來自小以來，她的母親對她都有很高的要求，影響到她自信心低落。」

Rebecca 為她排練面試，讓她在心理上更有準備。然而，這助人過程並非一蹴而就，當時她有多份工作先後獲聘，但都是只做了一兩天便離職。Rebecca 於是為她拆解原因，最後對症下藥，結果那位女士找到一份工作，在當中做了四年，並從中建立了自信心。「現在她甚至會期望找一份新工作，以證明自己的能力。」

對於輔導這位女士，有些對輔導稍有認識的人，可能會以為利用「主動聆聽」已經可以，但 Rebecca 說，從事輔導並不能「一本通書睇到老」，一個人出現的問題，內裡原因可以是多方面的，「即使是主動聆聽的技巧，也需要經過很長時間和過程，方可掌握。」

「老人家教落，不能以雨傘當拐杖，否則只會更傷。」Rebecca 說，輔導有如拐杖，可以讓人過得更好，對生活能力更有把握，因此好的拐杖是不能隨意找替代品。

