



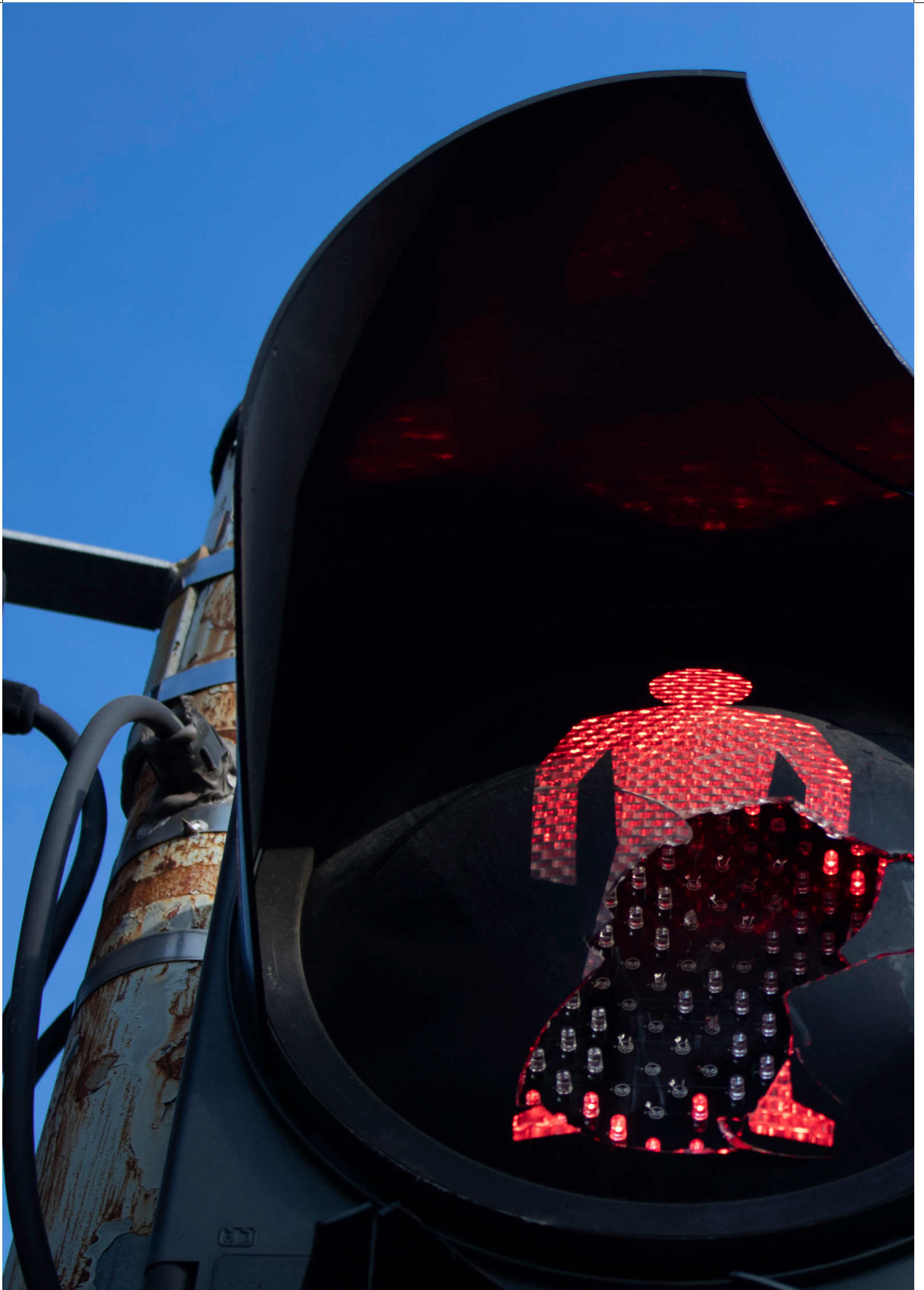
看不見的


傷痕

抗爭下的創傷故事



黃健朗 編





硝煙下**破碎的心** 年青義務急救員： 我隨時都可以死

訪問當日，美國總統特朗普正式簽署《香港人權與民主法案》。為許多抗爭者來說，這是天大的喜訊。然而，當我提起法案，阿貓（化名）思緒停下來，困惑地問，「是今天嗎？」幾個星期以來，他都沒有看過關於反送中的新聞，「而家所有嘢都唔想理。」他灰色口罩背後的聲線帶著一絲躁鬱。

6月12日之後，他患上創傷後壓力症候群（PTSD），每當走到海富中心，他會全身顫抖，所有畫面如幻燈片一再重播，當日在白煙裏求救聲仍然不絕於耳。半年後的今天，即使只是接收反修例運動的資訊，他也會四肢乏力、呼吸困難。

他做過義務急救員，創作過激勵人心的文宣。如今，他每天都想像着死亡，但不是為了殉道，而是希望結束痛苦。

文宣療癒抑鬱 畫下梁凌杰背影

六月底，阿貓與友人重返金鐘籌備活動，經過海富天橋的時候，他頓感四肢乏力，手上的投影幕隨即墜落地上。6月12日的回憶襲來了。

那天，他在混亂之中成為義務急救員，在白煙之中見證被催淚彈、布袋彈折磨的人們：不絕於耳的痛呼、催淚煙帶來的刺痛、絕望無助的淚水……種種刻骨銘心都在同一刻回來了。「我以為過了這麼久會好一點，但原來沒有。」他清晰記得，當時他要處理的傷者全身出紅疹，傷者需要脫下身上所有裝備，後來更出現低溫症症狀。

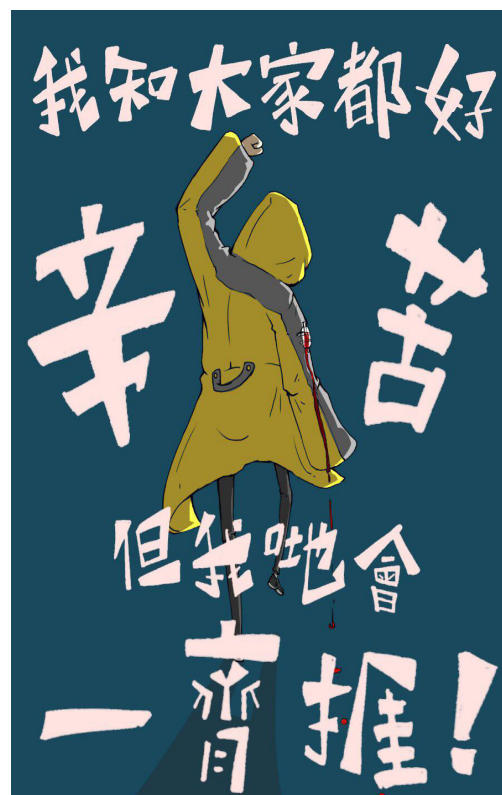
在反修例運動之前，阿貓已經患上抑鬱症。梁凌杰從太古廣場高處墜下之後，抑鬱情緒在他的生活裏纏繞不散，失眠、淚水、窒息成為了日常。6月16日大遊行前夕，他甚至一度踏不出家門，「臨出去前我真係頂唔順，我打晒冷震，腳軟無力……後來聽下貓嘅咕嚕聲，精神返啲，就震住咁出去遊行。」家裏養的三隻貓，當下成為他的唯一安慰。

那個時候雖然艱難，但設計系出身的阿貓仍熱衷創作，這讓他走上文宣之路。

梁凌杰身穿黃色雨衣，只見他的背影。他右臂貼上了紗布，但傷口仍在滲出鮮血，隨著他往前的步伐不斷滴落，在地上留下斑斑血跡。流着血的他，一直高舉左手，握緊拳頭，「我知大家都好辛苦，但我哋會一齊捱！」

這幅文宣在六月創作，源自阿貓的靈感。由於不擅長手繪，所以他畫下了草圖，讓伙伴實現他的構想。靈感來源十分簡單，「我都捱得好辛苦。」面對著抑鬱與創傷帶來的痛苦，為阿貓而言，當時可行的出路就是創作。

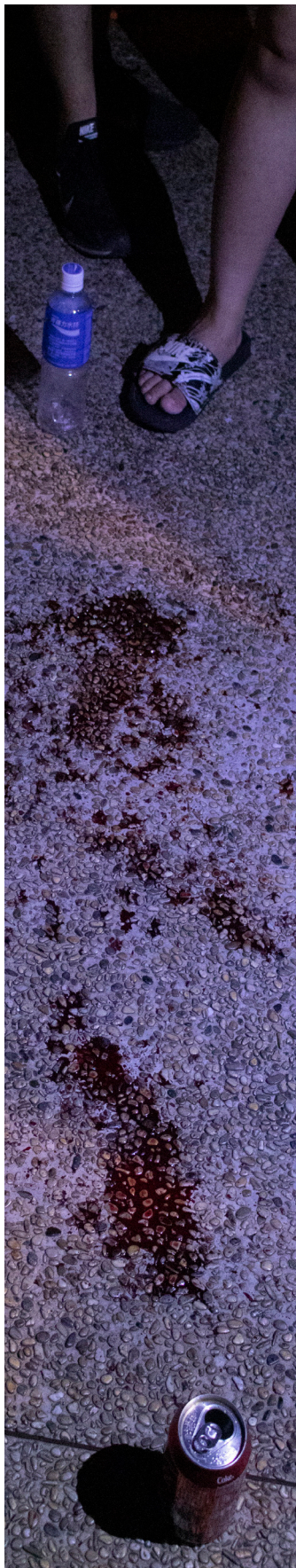
「創作很多時都是為了自欺欺人，就是自己做一些事去安慰自己。」與其說是為激勵其他人，阿貓創作的目的是為激勵自己。後來，他更創作了一系列「國際戰線」的文宣，高峰時期，一整座連儂牆都貼滿他的作品。



圖為阿貓（化名）創作的文宣作品，除了希望激勵抗爭者，他也希望藉着創作抒發感受。



阿貓（化名）在十月的時候被起底，在屋企門口收到恐嚇信，一度要去旅行暫避。（示意圖）



眾安街的驚悚 創作陷入樽頸

整個七月，阿貓都主力創作文宣，沒有再走上街頭。直至8月5日反修例大罷工，阿貓所屬的文宣組決定加入罷工行列，他因而再次以義務急救員身分走上街頭。

那一夜，他碰上了荃灣眾安街斬人事件。面前的傷者渾身刀傷，傷口深可見骨，流下滿地鮮血；身後的示威者仍然在與刀手搏鬥，手持街頭上撿到的硬物還擊，彷如古代浴血戰場。

「我從未見過這種傷勢……在處理他頭部傷勢的手足說：『先生，唔好瞓，要醒。』我只能看到他雙腿，不知道他上身的傷勢，我聽完之後不禁想，他雙手有傷，下身又失血過多，頭部又受傷……即是他生命危殆？」那一刻，阿貓不其然雙手顫抖起來，恐懼直捲全身。事件之後的整個八月，阿貓都嗅到血腥味，即使至今，那一夜的殘酷景象仍然會成為他的惡夢。

阿貓的文宣創作亦在此時陷入了樽頸，「我發現自己出唔到圖（文宣）。」他發現自己的創作念頭變得負面，感覺載滿了憤怒，「好想鬧『冷氣軍師』，好想與他們割席，有人都贊同我的想法，但我一直都覺得時機不對，所以沒有實現。」

畢業之後，有一段時間他相當迷惘，質疑自身所學的价值，直至反修例運動，他才發現自己創作的力量。然而，走到這裡，他發現自己不能夠再創作鼓舞人心的文宣，「我不知道其他人是怎麼想的，但我認為創作是我抒發自己感受的途徑……現在我沒有這種（正面）心態，我不想創作任何一張有負能量的文宣。」

自殘、失眠與求生

那段時間，阿貓的情緒波動有如過山車般起伏不定，但也只是惡劣與更惡劣的差別，一旦情緒跌至谷底，就會出現自殘傾向。後來，他與友人一次燒烤聚會，一位女生突然淚訴，「我唔想有呢度嘅人死！」她當然不知道阿貓的輕生念頭，但這句話為他來說卻無比重要，「我知道我唔可以亂噏……如果佢地唔講呢句，我知我隨時都可能跳樓死。我唔想令班手足更辛苦。」

理工大學圍困事件之後，運動走向進入樽頸，抗爭者之間的內部分歧愈加頻繁。身邊的伙伴開始質疑文宣一直以來的方針，認為以往所作一切都是「無用」，這讓阿貓感到無比洩氣。訪問前一星期，阿貓的情緒開始走到臨界點，拒絕再參與反修例運動相關的一切工作，「現在只是看群組內的討論，呼吸也會變得困難。」

說到一半，阿貓呼吸急促起來，他閉上眼睛，

按着胸口，深呼吸數秒才回復正常，「就像這樣。」

這段日子，他夜夜失眠，有時候要到清晨才可勉強入夢。輾轉反側，就是為了思考以往所作一切是否「無用」、是否「正確」，「今日我乘巴士的時候，看見城市大學被封上圍板，我想，一直以來所做一切是否都是笑話？」他以往也有因抑鬱見過醫生，但一直都沒有選擇覆診，「覆診要排精神科，見到其他病人，你會覺得自己係痴線咁。」他又解釋，抑鬱是一種疲倦，服藥也是另一種疲倦，他寧可選擇抑鬱。

「我唔想有呢度嘅人死。」這句話，阿貓一直記在心裏；這句話，成為了他的生存意志。他不希望身邊人為他的死而哀傷受挫，「但我唔知呢種心態可以維持幾耐。」

灰色口罩背後的他，仍在努力地求生。



阿貓（化名）不希望被當作「精神病人」，因此一直未有就自己的狀況求醫。





被濫捕少女： PTSD 是無可避免的孤獨

有人說，創傷後壓力症（PTSD）像是溺水：你竭盡力氣掙扎呼吸，可是卻只有冰冷的海水湧進胸腔；你奮力擺動乏力的四肢，可是身體卻不斷沉進漆黑的海溝裏。孤立無援，彷彿不論你如何努力，都不能擺脫窒息的命運。

K（化名）很清楚這種苦痛，這種苦痛纏繞她兩個月之久，更徹底改變了她的世界。她是警察濫捕下的受害者。8月5日，她在水圍警署外無理被捕，在新屋嶺拘留所度過了漫長的12小時，保釋後出現PTSD症狀。如今，她跨越了創傷，但未忘那種溺水般的感覺。



K (化名)：「PTSD 最麻煩的地方是，你不知道它何時會回來。」
(示意圖)

無罪之罪

8月5日大罷工的早晨，K與友人一同到天水圍警署外聲援前一晚被捕的女生。她身上沒有任何裝備，因為家就在附近，她相信「我在附近住，我是居民。他（警察）有甚麼理由捉我？」示威者為她送上口罩、保鮮紙，她都一一婉拒，「我覺得好熱，唔想戴。（笑）」直至下午一點半，示威者在警署附近堵路，有途人開傘遮擋示威者以防記認，K也開了傘，但始終不敢走出馬路。

突然，防暴警察從警署旁的商場衝出，K與所有人一起逃走，殊不知另一班警員已在路口準備前後夾擊示威者，「我最後的印象是，我朋友前面叫我：跑呀！下一秒胡椒噴霧已經噴中我雙眼。」當時那位警員從後抓她的膊頭，對準她的臉噴胡椒噴霧，她馬上失去視覺，只能奮力伸出雙手希望抓住「救命稻草」，「但我再張開眼睛的時候，我已經被警察包圍了。」

當時被逮捕的，大多是街坊，短褲拖鞋，有老有嫩。K記得第一批有三十八人，後來

又再拘捕了三十多人，「據說有伯伯是純粹想扶起一個女生，全身物件只有一個銀包。」對她而言，這一切虛幻得沒有實感。步入警署的時候，社工在她耳邊叫喊被捕須知，那一刻，她仍舊相信所有人很快就會被釋放，因為大家根本沒有犯事。

直至大概五點，有警察開始派飯，有人禁不住問：「阿sir，我哋宜家係咩事呀？」警察方解釋他們會被控非法集結。「那一刻，大家才知道自己被拘捕了……大家會預想警察拉人之前會舉旗，會問咪說『你們現正參與非法集結。』但事實不是這樣，而是突然衝出來噴胡椒，然後拘捕你。」

凌晨二時左右，K被移送到新屋嶺拘留中心，準備錄口供，「有警察會嘗試利誘被捕人士，用『不用律師陪同會快一點。』、『有與沒有分別不大』之類的說話去說服你。」K選擇等到律師才開始錄口供，完成一系列程序後，還押等候保釋，「還押的時候，倉門是關上的，與之前不同，感覺自己真是坐在監

……我當時有個想法是，我這二十年來都是良好公民，連開傘幫示威者都不敢。為甚麼我這麼守規矩在社會生存，會落得如此下場？」拘留期間，有警察帶諷刺語調與同僚聊天，「唔好講到自己咁撻偉大啦，你咁樣為乜撻嘢啫。」K將當時的想法激動地道出，「根本我哋冇做錯過任何嘢！」他們不是衝鋒陷陣的示威者，部分更只是路過的街坊，被捕之後，他們只覺荒謬。

溺水的感覺

保釋後重獲自由，一天偶然經過連儂牆，K第一次發現自己出現 PTSD 症狀，「我只是經過而已，身邊甚麼也沒有，我突然不能呼吸，我好用力呼吸，但都無辦法。身邊的人走過，我很害怕，我恐懼他們看到我這樣。」

她躲到附近後巷嘗試重拾呼吸，但空氣彷彿只能吸到喉嚨，落不到胸口。她發現自己手腳逐漸失去知覺，只能跪在地上，「我不斷同自己講：Breath! Breath! OK! Fine! 冇事嘅！冇事嘅！……我這樣和自己溝通了三

分鐘左右，知覺才慢慢回來。」

保釋後首三星期，這種症狀每一天都會出現一次，她形容感覺好像溺水，「個頭好似畀人攞咗入水底，無論點都吸唔到一啖氣。」在K冷靜的言語間，依然能隱約感受那種激烈的掙扎。

自此見到防暴警察或警車，甚至只是回憶起被捕的畫面、警察的嘲諷，她也會出現呼吸困難的情況。她嘗試見過心理輔導，但作用不算大，「(輔導員)有建議我食冰，又有建議食日本芥末(笑)……但事實上，驚恐症一來到，你做不到任何事，不論你如何調整呼吸，你只能等待它過去。」

驚恐症可怕的是，你從不知道它何時何地會出現，可是在睡牀上，可是在巴士上，它無從預測，隨時都可能襲來。

窒息時的身邊人

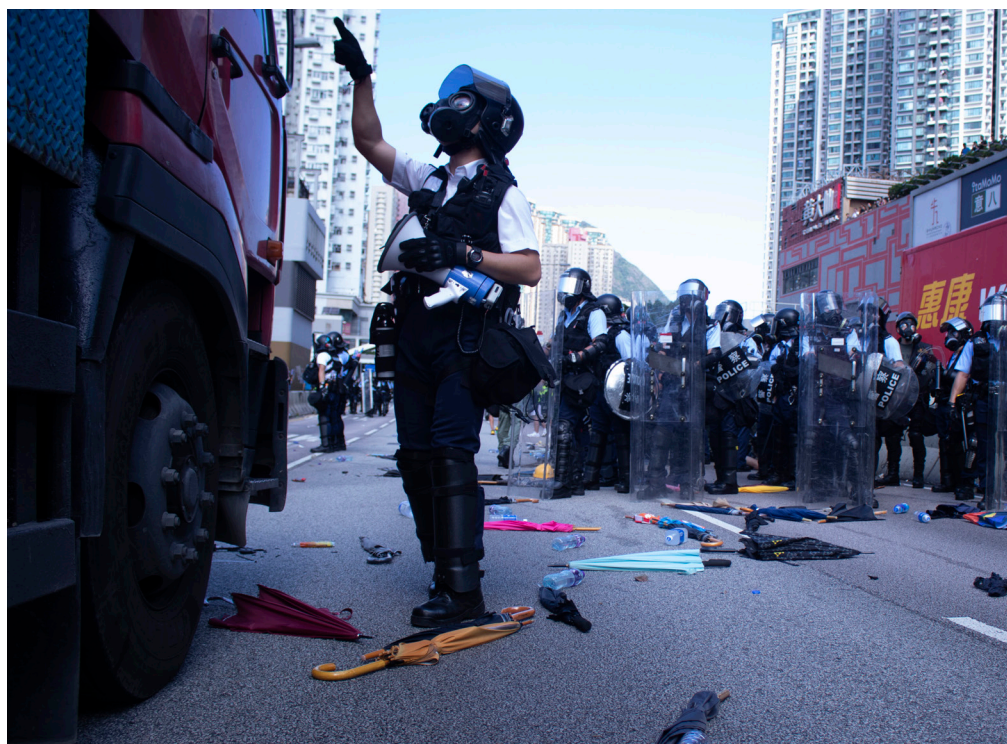
最後拯救了K的，不是日本芥末，而是她身邊的朋友和家人，「他們真誠地了解我的情況、接納我的狀

態，我感受到他們希望陪我走過這段時間，我感受到他們的愛……所以即使我不OK，我都努力令自己變得OK。」簡單如一杯溫水，一個擁抱，一句說話，都讓她找到與創傷戰鬥的力量。

十月，她成功「踢保」，驚恐症自此再沒出現。


她提醒那些正在與創傷搏鬥的人，不要忘記身邊人的陪伴，「PTSD的過程是，無可避免的孤獨，當你受苦的時候，的確沒有人有辦法救你，但當你能夠呼吸之後，一定要記得在你窒息的時候，留在你身邊的有誰，他們為你做了甚麼。這樣，害怕和孤獨，就會離開。」

從K泛紅的雙眼裏可以知道，創傷疤痕不會輕易消失，然而，讓傷口療癒的，正是溫暖的人心。



K (化名) 至今仍清晰記得警署內警員對被捕人士的冷嘲熱諷。
(示意圖)





好運中心業主立法團

抗爭中年： 遺落在街頭某處的自己

視像訪問期間，她輕輕抽着一枝煙，在問題與問題之間，她會喝幾口啤酒。

南宋時期詩人辛棄疾說：「少年不識愁滋味。」今年 42 歲的 Rain 患上抑鬱症近十年，愁滋味，她清楚不過。直至，她成為反修例運動前線抗爭者的一分子，親歷催淚煙下的悲觀離合，親身接觸拋汽油彈、擲磚的年輕人，她才發現，或許自己根本不懂愁。

帶著滿佈催淚煙味道的裝備歸家，抑鬱症又再猛然向她襲來。她發現，有一部分的自己，已經被遺落在街頭的某處。

二號橋上的少年與中年

11月12日，香港中文大學二號橋，黑夜像是被燒紅了的炭，數以百計的抗爭者在硝煙與火光之中奮戰，彷彿是忘卻了催淚彈帶來的痛楚，忘卻了對死亡的恐懼，任由黑色的旗幟在赤燼間飄舞。

剛抵達的Rain站在遠處，只能看見煙幕中竄動的人影，她心知這次不同於以往，走進去，可能九死一生，「我個刻嘅感受係，我行得入去，我知我未必有命出返嚟。」

她鼓起勇氣，在人群中穿梭，希望可以慢慢擠到前線支援，但過程間卻不斷看見有傷者由前線被送回，「你看到三、四人抬著一個人，然後那個人已經失去意識，你會不斷思考：我是不是應該走？那種心理壓力很大。」

到達二號橋，她盡力支援最前線的年輕人，不知過了多久，煙開始慢慢散去，她才發現原來在路障外有一班年輕人已經下定決心，倘若警方強行攻擊，他們將與其同歸於盡，「我當下是震驚，可能因為我年紀問題，我覺得自己好勇敢，但原來有人打算連命都不要……我會想，我是不是可以做多一點，讓年青人不用承受這份壓力？」





沒有血緣的兒女

「我從來不認同這場是青年人的運動。」在 Rain 心目中，這是香港人的運動，不應有年齡的分野。半年間，作為中年人的 Rain 因憤怒而越站越前，由一開始「執仔」，現在成為勇武抗爭者的後盾，過程之中，她見證着許多暴力的發生，她亦親嘗過暴力的可怕，「中過海綿彈，也試過差點被捕。」

最深刻的一次，發生在高等法院。當時防暴警察在金鐘道附近大量發射催淚彈，有街坊走避到高等法院。然而，催淚煙卻開始飄到法院範圍，情急之下，她將身上所有裝備給了一位老人家，獨力承受催淚煙的刺激，「高等法院的電梯範圍大部份密封的，我差不多快要失去意識，唯有用盡最後一口氣跑到平台，休息一會，然後又再跑到樓下救人。那天，我覺得自己離死亡很近。」

雖說是香港人的運動，但始終成年人包袱太重，Rain 在前線勇武抗爭，身邊的戰友許多都是年青人，亦因此如此，她成為了一位「母親」，而「仔女」就是她在前線認識的年青人，當中部份仍是中學生。她每天要關心的，並非他們有沒有為考試溫習，而是他們是否無家可歸、是否需要經濟援助，「我經常好擔心他們，最年輕那位只有 15 歲，最近與家人爭執，離家出走，又不願上學…而我最錫那位，就被警察通緝。」談到如何與前線年輕人溝通，她解釋得理性通透，「我經常跟他們說：你要做甚麼我都可以支援你，但決定權一定在你手…我只是在街頭「執」他們回來，沒有血緣關係。」（但不會有私心嗎？）Rain 沉吟了半秒，苦笑着承認，「有架……我有架。」

為她而言，最矛盾的是，支援他們是否等同送他們去死？

她向「仔女」分享自己的感受，他們提醒一句，「你唔俾我，我都會照出。」後來，她說服了自己，無限的支援，可能就是對他們最大的保障。



遺失的自我

螢幕對面的 Rain 喝了一口啤酒。

這一款長身啤酒，她現在每晚回家都喝 6 至 7 罐，「以前我只喝 3 至 4 罐。」早在反修例運動之前，她已患上抑鬱症十年有多，亦因而有依賴酒精的習慣，但病情一直相當穩定。然而，半年來的抗爭讓抑鬱捲土重來，「經常失眠、手震，有時身體會突然出現痛症，例如腹痛、胃痛，但未必是真的，可能是心理影響。」而且因為工作關係，她每天都要長時間關注反修例運動的新聞，即使是下班回家，她依然無法抽離，會花 3 至 5 小時跟進最新消息。她形容自己，「好像被困在一個箱子裏，然後再被埋入地下。」多個月來，她一直抑壓着自己的情緒，亦沒有找任何輔導，只因她擔心後果一發不可收拾，「對於情緒病，我有經驗，所以我不想這一刻處理，因為一旦開了門，便關不上了……我不希望在運動未完之前，要更花力氣控制情緒。」

這段時間，Rain 經常會怪責自己做得不夠，希望盡其所能去補償，因而對自己的表現相當嚴格，「我會不斷去外加一些條件、規則要自己遵守，令自己感覺舒服一點。」8 月 31 日太子站事件，原本她會在場，但在陰差陽錯之下，她逃過一劫。至今，她依然相信太子站事件中有人死亡，更為此轉而吃素，希望可以為死者「積福」。

理工大學一役，Rain 不在校園內，但一直外圍支援抗爭者，然而，這次回到家中要面對的，不單單是疲倦。訪問當時，理大事件已過去兩星期，她坦言自己仍未能恢復元氣重返街頭，「我唔係好知繼續條路可以點走。」

「之前看過一個困在理大示威者的訪問，他說即使他最後能夠安全離開，他永遠都會有一部分留在校園裏。我也是這樣。經歷了中大、理大，我感覺自己不完整，我有一部分已經被遺落在某處。」

語畢，她又再喝了一口啤酒。





社工系學生： 逃生的恐懼

創傷可以是一聲槍響，也可以是一灘鮮血，為T（化名）而言，它是一個天台的電標房。創傷不必然伴隨戲劇性的暴力，又或者應該說，暴力不必然伴隨鮮血。他所經歷的創傷正是如此，沒有傷口，沒有毆打，沒有聲音，只有求存下的恐懼。

T是一位前線抗爭者，今年29歲，在眾多的年青抗爭者之中算是成年人，多時擔當組織資源的角色。自6月12日起，他幾乎每個星期都會出外抗爭，一直以來情緒起伏不大，想不到多月來沒有梳理的情緒會因為一次事件，突然全部傾湧而出。



天台的一扇窗

11月2日，維園集會尚未開始，T已到場等候與自己的同伴匯合，「都未齊人，裝備也未準備好，警察就已經開始攻打維園。」當時維園草坪已有人群聚集，當中有人坐輪椅、推嬰兒車，可是現場已經槍聲四起，隨後防暴警察更推進至公園範圍發射催淚彈，「你看着人踩人，全部都是老弱婦孺，這根本是圍捕，在維園根本冇得打。」維園瞬間成了人間煉獄，逃生是唯一選擇，但他知道自己不可能貿然離開，必須要先確保「和理非」全部安全撤離。

在所有人慌忙逃生之際，T在人群之中看到一位中學生，「他呆站在那裡，整個人僵硬了，拿着一大包小蟲，他說自己是『蟲系魔法師』。」當時防暴警察步步進逼，無計可施之下，T與友人唯有強行拉着他狂奔。他們一行三人逃到附近一幢唐樓的天台，他們攀過鐵絲網，躲進窄小的電標房，那裏只有一扇小小的氣窗，透過窗口可以看到天台的狀況，因而成了他們與外界的唯一連繫。被困在電標房的四小時中，沒有人膽敢弄出一絲聲響，T一直緊盯著氣窗，「我知道如果有人影閃過，一切都太遲。我聽到上面直升機的聲音，下面人群的叫喊，你知道自己無路可走，無一刻可以鬆馳……當你聽到隔壁天台在捉人，你不知道甚麼會到我們，你不知道大樓居民會否告發我們。你做任何一個行動都好恐懼。」

那一刻，他腦海閃過父母的說話，「你都（大學）最後

一年啦，讀埋先，畢埋業先啦。」在被捕的恐懼之下，他開始後悔自己到前線抗爭的決定，害怕自己將要被徹底剝奪自由。慶幸的是，他們最後在附近找到可以安全停留的地方，成功離開電標房。

煎熬與罪疚

雖然成功逃出生天，但T至今無法忘卻那煎熬的四小時。日常生活之中，驚恐症會突然襲來，讓他回到狹窄的電標房，重新經歷那一份恐懼，「我現在坐在你面前，可以好正常；我去工作，可以好正常。但當我自己一個人坐巴士或行路，我會突然間痛哭……好似甚麼都控制不到。」他常發惡夢，時而驚醒，時而失眠，彷彿他從來沒有離開過那個天台，「有時候你知道自己在夢中，你好想醒，但找不到方法。我不斷搵方法叫自己醒，醒了之後就好撻边。」

休息一段時間後，T再度走到前線抗爭，但主要擔當後援的角色。11月12日，西灣河開槍事件翌日，他守在附近天台上負責視察環境，直到黃昏，他精神開始疲倦，腦海突然飄過一個想法，「我有個衝動……我驚自己有個衝動，雙腳一踩，人就跳下去了。我在想：如果手足中槍那個位置，多條屍，會不會可以幫到件事？」T陷入沈默，彷彿四周空間凝結了，待他再開口，時間又再開始流動，「最後我捱不住，叫了一位有輔導經驗的手足上來『監察』我、間中頂替一下我。」



理工大學圍困事件前一日，T 因為發燒，選擇離開校園回家休息，並將手頭上的工作暫時交給同伴。圍困事件第一晚，他一夜無眠，與被困在校園內的伙伴討論對策，單是透過他們焦躁不安的聲音，他已經可以想像到情況的絕望，「在他們最需要我的時候，我竟然在家，不在他們身邊，好後悔自己走了……那幾天，我沒有怎麼睡過覺，我幾乎當這是一種贖罪。」T 說得很慢很輕柔，然而，每一句，每一個字，每一個停頓，他都是竭盡力氣擠出來的。

窗口帶來的一線曙光

「我想像不到自己會這樣。」T 是一位社工系學生，輔導世界的語言，他很熟悉。運動早期，他有為患上創傷後症候群的抗爭者做輔導，希望舒緩創傷為他們帶來的痛苦，他萬萬想不到自己也有需要接受輔導的一天。他坦言，過程是有點抽離的，「我會在心裏問：你在用這個 approach 嗎？（笑）」

他嘗試到過台灣旅遊，但始終無法完全抽離，反而是回到香港抗爭的人群之中，他尋得一絲安慰，「有一次參與教師遊行，發現最好的辦法不是抽離、不是逃避……而是站

在他們中間，就算是做一個『和理非』，感覺都已經好好。」

談起抗爭之中見過的一個個臉孔，T 臉上的悲愴消散了，取而代之的，是一份感恩的喜悅。「我記得有一次在灣仔，有幾個師奶走過來，好似小朋友第一日上學那樣：『你唔好自己一個啦，你不如跟大隊啦。』（笑）……感覺好溫暖，老土地說句，之前香港人是不會這樣的。」偶然遞上一個飯盒、關心的隻言片語、輕輕拍一下肩膀，這些微小的舉動，T 全都記在心裏。

T 最記得，612 當日由金鐘回到家中，他沒有去休息，只是看着電視畫面不斷痛哭。他從來沒有在家人面前哭過，他從前與父親的關係也很惡劣，然而，此時父親突如其來的一句，「真實嘅嘢你都睇過啦，唔好睇啦，畀自己休息一下。」

模仿完父親溫柔的語調，他不禁失笑，「我諗我同爸爸真係好耐無講過野。」他開懷的笑容提醒我，這場運動為我們帶來的，並非只有創傷。或許，這一份人性的溫度，就正是漆黑電標房之中，窗口帶來的一線曙光。



學習擁抱創傷： 究竟為何痛苦？

Mio(化名)是一位感情豐富的女生，一個半小時的訪問之中，她落淚了三次，或許是因為讀演員出身，她對人的情感很敏感，很容易可以代入其他人的處境。別人的痛苦，她感同身受。

半年前，Mio 四處奔波，只為一件事：拯救那些有自殺念頭的人。「我從來不懂得安慰人。」這句話，Mio 重複了好多遍，但事實上，每一次救人，她都出盡渾身解數。她不是社工，甚至沒有輔導經驗，她所做的，就只是人與人之間最基本的聆聽與回應。

企跳的人們

6月15日，梁凌杰身穿黃色雨衣，在金鐘太古廣場掛上標語，及後從高處墮下，經搶救後證實不治。那一個月，繼而出現了第二、第三位犧牲者，留下了與反修例運動相關的遺言；那一個月，香港爆發了「企跳潮」，無數人在社交媒體上留下輕生的字句，甚至分享自己身在高處的照片。

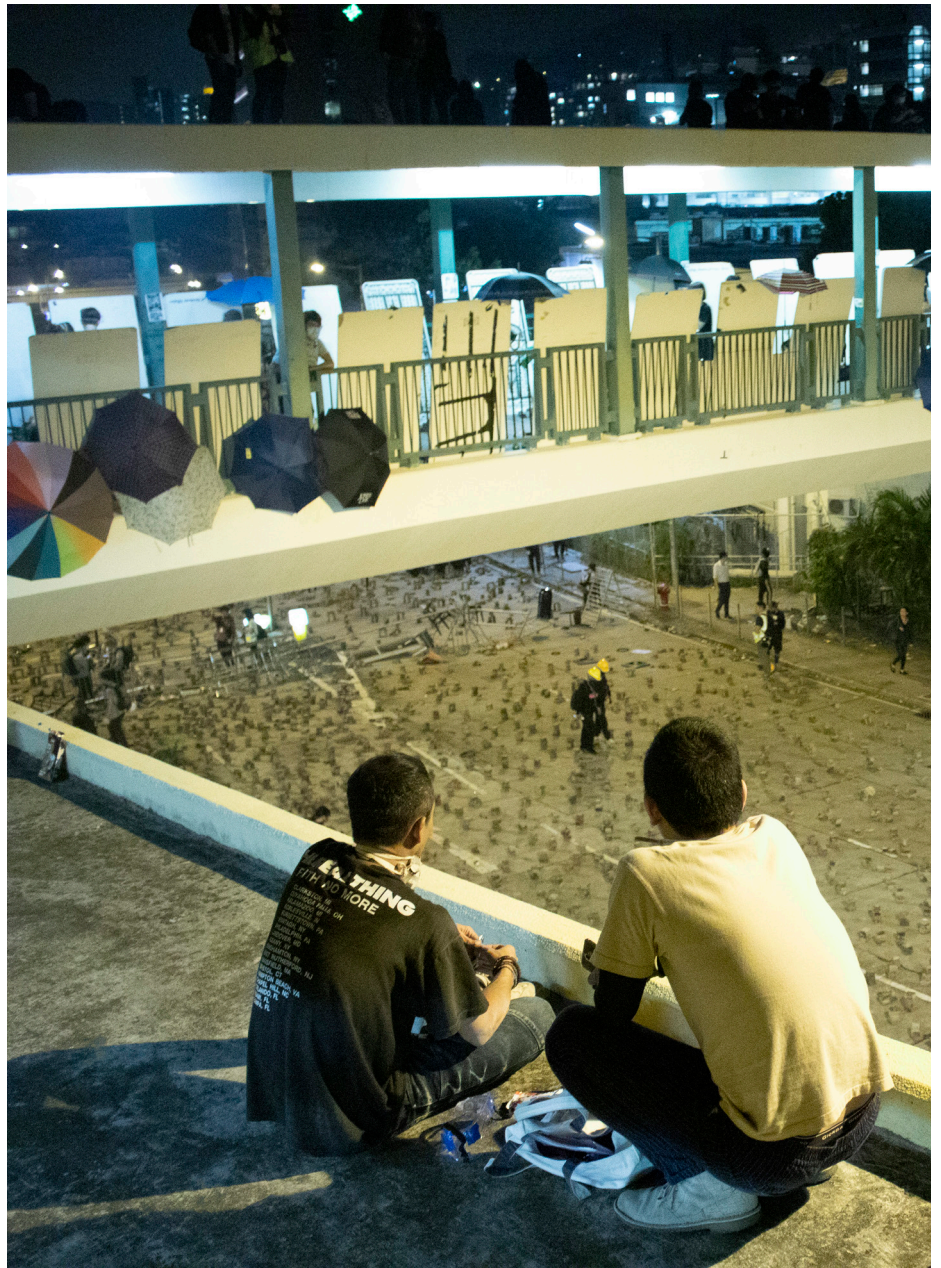
那一段時間，Mio 會不斷看着 Telegram，如果有人企跳，便會看看自己是否在附近、會否可以衝去救人。那些企跳的人，她一個都不認識，「衰啲講，有親咩？但係你會好驚囉，你會即刻問：吓？你又嚟？但明明唔係同一個人（笑）。」笑言背後，帶著一絲無可奈何的苦澀。

「一天四至五單，就算少了，真的是每天都有，朝早可以一兩個，夜晚又有幾個。」她無從分辨究竟哪一個人比較急切、哪一個人比較真心，只因她心怕若是救少了一個，就是另一個梁凌杰，「我情願被人欺騙一百次，都不想信少了一次。」當時，她的世界似乎就只有那些輕生的人們，每當收到相關的訊息，便要發散身邊所有朋友幫忙找人，不論那人是在屯門，還是在柴灣。一整日心急如焚，僅僅就只是為等一句，「佢冇事啦。」

然而，總有些時候，Mio 需要一個人去面對，而她卻只有一雙腿。

一天下班後，Mio 一次收到四個企跳的訊息，地點分散在全港各處，一個在大角咀，一個在天水圍，一個在屯門，一個在旺角。她心知自己即使再努力、跑得再快，也不可能趕到全部人身邊，絕望之下，禁不住蹲在旺角地鐵站的月台痛哭，「我諗緊，點解我得一個人？點解我唔識用影分身？」

有時艱辛地到達地點，她又發現自己不懂路，只能在屋邨範圍不斷舉目觀望，希望可以找到企跳者，「但明明你知道自己這樣不會看到（笑）。」直至朋友致電過來，確保企跳者平安了，她才可以呼一口氣，「我從不覺得自己有救人，每一次都是幸運。我不禁會想，不幸運那些，又怎麼樣？」



「我不懂安慰別人」

雖然感情豐富，Mio 也是一個比較爽直的女生，有時說起來甚至會有點「Mean」。對自己的性格，她自己也相當清楚，「我不懂安慰別人。」這句說話，她時常掛在口邊。

我很痛恨軟弱的人……其實我好憎做『輔導人』，我會覺得世界上總有人比你慘，你有甚麼好抱怨？」Mio 出乎意料的這樣剖白。

有趣的是，救人，正是要去理解這些軟弱的人。她很深刻記得自己第一個接觸的企跳者，「我們（社會）以前會覺得這個人是 Loser，收入不高、沒有女朋友、每天『毒』在家、得閒會打麻將……但當你去與他聊天的時候，你不會再去關心他是吸煙還是不吸煙、會不會行畫展。」當刻在她眼前的人，就只是一個人，一個生命，與她的一切無異。從前的她，說話比聆聽多，那一刻她卻選擇靜靜聆聽着「Loser」的傾訴，「現在會開始嘗試從別人的角度去思考：他究竟為何痛苦？」

那時候，很多人對社會狀況感到絕望，希望了結痛苦。對此，Mio 心底的一句是：「你甚麼都未做，絕望甚麼？」實際上，她也是刀子口豆腐心的，每次與企跳者傾談，他們還未開始哭，她就已經哭起來說，「我們要一起走下去。」、「我們還可以一起努力的。」、「為什麼你要拋下我們？」Mio 沒有精準的輔導技巧，她所做的，就只是毫無保留地表達自己的情感。真情剖白，只因她堅信「一個都不能少」，「為我而言，這句標語不是提醒我不要自殺，而是支持我繼續救人的動力。」

後來，不少社工開始專門跟進這類案例，而企跳案例的數量也隨時間減少，Mio 就沒有再做義務的輔導工作，轉而關心運動中的前線示威者。

一個都不能少

這幾個月來，Mio 自己的情緒也不好受，在前線抗爭的經驗，也讓她開始出現輕微的創傷症狀，「彷彿自己的生活都是圍繞抗爭……聽到警車聲，便會下意識幫忙數有多少輛；聽到巨響會嚇一跳，以為在放催淚彈。」父母看見女兒情緒不穩，也曾經勸說女兒離開香港生活。

理工大學圍困事件期間，與 Mio 政見不同的父親突然主動約她吃飯，然後陪她走到公司樓下。臨別一刻，父親突然哽咽起來，「我好驚你係理工大學入面。我好驚冇咗你。」這段時間，他一直在內地工作，無法與女兒聯繫。「我懂事以來，上一次看到他哭，是在爺爺過世的時候……我一直以來與父親的關係不算很好，但那一個瞬間我知道，他真的很擔心我。」

在父母的不斷勸說之下，Mio 也有想過移民的可能性，但始終說服不了自己，「如果我有這個想法，即是代表許多香港人也有同樣的想法。如果我們這班人走了，那些沒有資本走的人，可以怎麼辦？」她哽咽着繼續解釋，「又二噏英，又鼠疫，當然想即刻走（笑）……但係咪要咁賤格，淨係諗自己呢？」

為 Mio 而言，留下來，就已經是一種抗爭。她不知道自己可以幫到多少，只希望可以再走前一點，讓留下來的人不用獨自承受痛苦。就像是那句口號所說的，「一個都不能少。」

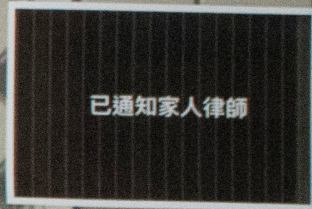




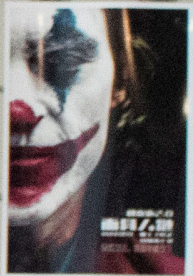
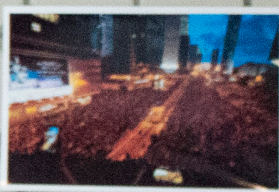
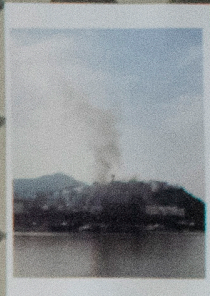
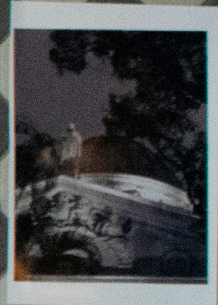
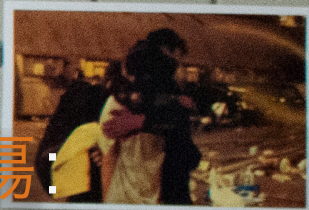
臨床心理學家談集體創傷： 香港有心理救援危機

反修例運動持續超過半年，警方六月至今動用超過近一萬六千枚催淚彈、數千枚橡膠子彈，拘捕超過六千人，示威者的武力亦有不斷升級的趨勢。除了可見的身體傷害，多月以來的暴力衝突更為不少人帶來不可見的心理傷痕。

臨床心理學家葉劍青處理過不少創傷個案，亦曾與民間團體「創傷同學會」合辦工作坊，讓抗爭者及公眾掌握不同的情緒知識和技巧。葉認為，香港目前狀況堪比戰爭狀態，抗爭者或一般市民的心理創傷正是源於「戰場」上的驚嚇，如突如其來的槍響、濫捕事件等等，「就像世界突然粉碎了的感覺。」隨著示威不斷升溫，他相信香港已經出現「心理救援危機」。



已通知家人律師





橫飛的炮彈 崩塌的世界

創傷的英文 Trauma，源自希臘文，意思正是「傷痕」。心理創傷的傷痕是肉眼不可見的，許多關於創傷的研究也是由近代開始。在第一次世界大戰之後，英國心理學家發現有士兵從戰場歸來後，開始出現抑鬱、社交障礙等心理問題，研究後發現原因來自炮彈帶來的驚嚇，如目睹同胞被子彈擊傷、擊斃等情況，當時這種症狀被稱為炮彈休克症 (Shell Shock)。直至 1978 年，創傷後壓力症候群 (PTSD) 這個名詞才被正式引進。

臨床心理學家葉劍青認為，此類創傷定義適用於現在的香港，「與今次事件是一樣的，催淚彈、橡膠子彈會射盲眼，真槍會打傷人。試想像你旁邊的人突然被擊傷，甚或整個人消失了……再簡單一點解釋，就是世界突然變了，分裂、分離、破裂、崩壞。」這些突如其來的驚嚇亦不限於炮彈，意料不及的情況，如被追捕、被困、被襲擊等等，亦可能為當時人造成心理創傷，因為在這些事件之中，他們曾經相信的世界崩塌了。

「PTSD 特別在於它牽涉到感官的改變，例如聲音、影像等等。」當患者接觸到與創傷事件相關的訊息，如警車響號、連儂牆文宣，便可能出現「回閃」，彷彿重新經歷創傷事件，繼而觸發呼吸困難、四肢無力等症狀。

求助案例增加 心理救援現危機

半年前，葉劍青在訪問中提及到自己主要接觸到三類求助案例：一，經歷警暴造成的創傷；二，驚嚇引致的創傷；三，由過往情緒問題累積觸發的。雖然未有正式記錄人數，但葉發現第二類案例的數量明顯增加了，「而且強度增加了。」他較為擔心的是，有不願求助的潛在案例，「普遍是信任問題，有些朋友只願在通訊軟件上傾談，這樣其實也不太理想。」葉認為，

抑鬱之城

香港多所大學曾發表研究，發現反修例運動期間出現抑鬱症狀市民的數量急升。其中，中大心理學系在 10 月 21 日發表的網上問卷調查結果顯示，近四成受訪者於過去兩週曾出現與抑鬱症相關的症狀，遠高於在七月發表的同類調查 (9.1%)。



如政府一直不作為解決目前的政治危機，最終後果可以「好大鑊」，「我們常說『人道危機』，其實心理救援上都有重大危機。」

「以求助人數來說，這絕對算是集體創傷了。」然而，葉劍青並不希望污名化反修例運動，因為運動為我們帶來的，並非只有創傷，「這不是單純一個故事，是由很多個故事組成的，那些關於勇氣、善良的故事也值得被提起。」這正是敘事治療的核心精神。

說故事療創傷 沒有大台的治療

實踐敘事治療多年，葉劍青相信「說故事」療癒創傷的力量。敘事治療重視讓人們訴說自己故事的經驗，但這種「訴說」並不是單向的，而是會透過其他聆聽者和引導者的參與得以重構，「這種治療方式較為靈活彈性，小組形式可以，社群可以，個人可以，也可以融入藝術治療。」

處理反修例運動相關的創傷時，葉劍青常用到小組形式的敘事治療，至今已舉行二十多場。這種形式與危機事故壓力小組會談（CISD）相近，CISD 主要是處理大型災難帶來的創傷，鼓勵參與者分享個人經歷，「有時候小組治療比個人治療好，不會將情況病態化，不是『我有病，我來見醫生』，而是會鼓勵互相分享、互相支持。」參與者分享過後，敘事治療比 CISD 再走前一步，讓聆聽者針對當時人分享的內容進行回應，「但不是針對運動走向、策略之類辯論，而是就自己產生共鳴的部分繼續去分享，主要是討論情緒經驗。」

一般來說，參與者會先在 6 至 8 人的小組內分享，然後再與所有參與者分享小組的討論得着，內容圍繞處理創傷的價值觀、技巧與智慧，例如「堅持先有希望」、「少看新聞多休息」。葉劍青解釋，這是療法「無大台」的特質，「藥方」不必然來自心理學家，所有人都同樣能為治療作出貢獻，「敘事治療是一張地圖，有很多條路、很多可能性。」

平民療法 以人為本

這樣是不是代表不需要心理學家也可以進行敘事治療？葉劍青笑着回應，「我是有點保留的。」但事實上，照顧其他人的情緒並不一定需要專業受訓，尤其是為我們的身邊人。葉補充，「正如義務急救員不是醫生，但急救還是可以學的。」他提醒，單純的聆聽和陪伴，有時候已經是最好的藥方，「朋友的陪伴很重要，因為穩定和安全感很重要。」他認為，不是所有情況都可以「自救」，但公眾依然可以學習更多專業知識，兩者並無衝突。

「敘事治療屬於人本主義，人本主義的技巧，其實朋友之間亦可運用。」葉劍青指出，人本主義提倡的一種技巧「無條件的正面關注」相當適用於朋友交流之中，簡單來說，就即是「不帶批判的聆聽和回應」。

葉劍青生鬼地解釋，「佢係豬隊友又好，佢衰咗又好，佢已經有事啦嘛，佢衰咗，你咪就係要支持佢囉。」

道理很簡單，邏輯很「平民」，聽起來一點都不專業，但就正正是療癒人心的關鍵。

創傷後壓力症候群 (PTSD) 癥兆

- 過度警覺，易受驚嚇
- 失眠、容易發惡夢
- 創傷經歷的回閃、再體驗
- 嚴重焦慮
- 情感疏離

如果症狀**持續惡化**，而且持續**數個月**之久，就有可能患上 PTSD。

PTSD 治療方式：

1. 眼動療法 (EMDR)

利用眼動技巧如眼球左右移動，誘發神經傳遞系統而達到療癒效果，處理回閃現象及創傷事件。

2. 敘事治療

與參與者和心理專家再建構創傷故事，提取個人的獨特經驗和知識，可以小組及個人形式進行。

3. 藝術治療

與治療師進行互動式的創作，如沙畫、雕塑等，重新了解自我及創傷事件。

4. 認知行為治療

與心理治療師會談並制定治療策略，如情緒管理。

身邊人小錦囊

作為身邊人，如果要幫助有創傷的伙伴，要記得以下事項：

1. 安全穩定

為對方提供穩定及安全感，如一杯溫水或一個擁抱。

2. 細心聆聽

帶著好奇心、開放的態度去聆聽，讓對方知道你明白他的感受。

3. 真誠表達

可真誠講出自己的想法和感受，但避免強烈表達自己的情緒。

4. 絕對支持

避免指責、批評或提供不合時宜的意見。

5. 準備心神

確保自己有空間去承接對方的情緒。



後記： 看見 看不見

我跟前線社工談起這個專題，他說，你不會找到「創傷後遺」，因為根本沒有「後遺」。

他說，運動根本還沒有完結，又談何「後遺」？

他說，隨著衝突事件不斷發生，創傷會不斷累積，這種狀況是無以名狀的，因為沒有人知道應該如何命名。

後來我發現受訪者所談的，大部分都不是「過去」，而是「現在」。

只是消毒包紮，但不取出造成創傷的彈殼，傷口又怎麼可能徹底痊癒？政府持續對民間訴求視而不見，縱容警方對各界人士無理施暴，這才是創傷的根源，因此心理支援不可能是答案。

這是一場持久戰。

我們看見槍傷，我們看見鮮血，我們也必須看見那些看不見的，因為看不見並不代表微不足道。

我們心須學習面對早已滿佈傷痕的自己，唯有這樣，我們才可以走得更遠。



