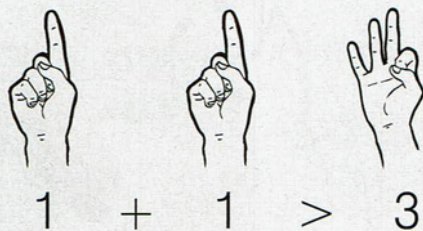


為聾人心理輔導
開啟一扇門



海外研究指出，近兩成聾人有自殺傾向。背後不止是一個數字，而是一顆顆被現實狠狠輾碎的心。現時坊間有不同的心理健康輔導服務，但根據語橋社資在去年十月的調查，八成聾人認為聾人心理服務不足，對相關服務卻步。在這破碎時代，語橋社資渴望改變聾人命運，推廣手語和口語雙語學習；說書人致力推廣精神健康，消除對情緒病的歧視。兩個團體碰在一起，很快便找到共同心願：填補聾人心理健康服務這塊缺失的拼圖。

今年一月，兩者聯手推出「輕觸我心」聾人心理健康計劃，跨專業地發展出手語雙語精神健康服務的模式，讓不論用口語還是手語的聾人，都得到適切服務。計劃受眾為先天失聰的青年人和成年人，分為三個層面。第一是

(上排左起)聾人老師潘頌詩、語橋社資義務董事姚勤敏、說書人創辦人李昭明、語橋社資市場營銷主任梁思穎(下排左起)香港中文大學手語及聾人研究中心研究助理廖凱瑜、語橋社資行政主任鄭綺婷



為聾人及其家屬，提供臨牀心理評估、個人及小組輔導；第二是向手語傳譯員提供專業精神健康傳譯技巧培訓，為精神健康相關的專業人員提供培訓，更深入理解聾人需要；第三是推動公眾教育，讓聾人分享自己的故事。雖然計劃才剛起步，尚在實驗階段，但已完成多次輔導及訓練。

那天到訪語橋社資探個究竟，會見創辦人姚勤敏，以及說書人創辦人李昭明。聊到半途，燈光一閃，聾人職員潘頌詩按鈴後推門而進，坐在沙發。過一會，兩位手語傳譯員也加入對話。原本兩個人的訪問，忽然變成集體訪問。大夥兒邊搭話邊做手語，是手舞足蹈，也是七嘴八舌，鬧哄哄的像個大家庭。姚勤敏笑說，大家平時開會也是這樣，你一言我一語的，集眾人之力，看撞出什麼火花。

雙重污名化

當初語橋社資籌備計劃，是因為看見聾人精神健康的漏洞，希望引起社會關注，但單靠聾人研究還不夠，必定要跟手語傳譯員和心理學家合作，在專業上互相補足。那時「說書人」偶爾會上載聾人心事，也曾在分享活動中增設手語傳譯，但主流服務裏面，還是以口語和書寫為主，甚少接觸關於聾人的知識。語橋邀請加入，臨牀心理學家李昭明為提高專業人士的聾意識，隨即和應：「在香港接受心理學培訓的時候，聾人羣體基本上是隱形的，而我們的信念是希望沒有任何人被遺留。」

從前李昭明出席聚會，舊同學一看到她，便會高呼「有誰是痴線」，打趣說「有病再去看你」。姚勤敏插話，有研究提出「聾人性格」，形容聾人孤立離羣、缺乏安全感、情緒化，但這些都不是先天性格，而是生活在壓迫環境，令他們遇到很多挫折，自然冒生情緒問題。「這就是健全霸權主義，將個別身份聯繫到一連串負面標籤。」聾人加精神病患，兩個身份交織，面對的是雙重污名化（Double Stigma）。李昭明說，聾人身處兩種外在壓迫中，不能純粹歸因到個人，指責其不懂處理情緒，而忽略整個脈絡。

世間所有誤會，都是源於不了解。為提供最適切的服務，心理學家團隊要重新認識聾



語橋社資員工日常聊天，也會以手語交流。

人世界，化解刻板印象：「聾人會拍人肩膀溝通，原來並非不禮貌，誇張的表情動作，是他們語言的一部分。」據她觀察，聾人都具有好奇心，勇於發問及個人分享，希望將技巧應用在日常。

重新學習

籌備半年間，李昭明等臨牀心理學家負責培訓導師，去帶領「與情緒共存」、「與壓力相處」、「睡眠健康工作坊」及「正向心理學」四個主題的心理健康學習小組，掌握精神健康資訊。踏入無聲世界，一切以視覺為主。平日帶組習以為常的動作，都要重新習慣。簡單如說話節奏、不要擋住簡報、自我介紹要圍圈或站起來讓人人看到自己、問問題參加者不會立刻舉手，因為要傳譯過後才有反應。而導師的能量，原來也會感染到參加者，穿透了對寧靜環境的想像。

潘頌詩是員工兼參加者，從前她習慣玩電話，夜夜輾轉難眠，心情變得暴躁，變成惡性循環。導師教她要分開兩個環境，牀上不用電話，睡前不飲紅茶，她照做後整個人變得精神，心情也轉好。在治療小組中，她明白到負面情緒是正常的，學會了表達鬱結，而這些事，以前從來沒有人教她。

「如果我連戴個口罩都感到挫敗，聾人從出生那一刻每天遇到溝通障礙，有些更要讀唇，他們今天面對的挑戰更大。」

語橋



語橋社資成立之初，是希望將手語和語言學研究的成果回饋社會，透過手語雙語這道橋樑，排除溝通障礙。

當變成單對單的個人心理評估，難度就更上層樓。一些健聽人的症狀診斷，如思覺失調的呈現方式不是幻聽，而是幻覺手語，本地卻欠缺有關數據研究。以往治療以口語主導，慣常的診斷及治療工具用不着，需要從零建立。「很多層面都要聾人參與，否則很難地。」聾人從小接觸不同手語，更容易明白聾人文化。心理學家團隊將評核心理狀況的問卷，變成手語版，再找不同聾人反覆對比翻譯，以確保表達清晰準確；又跟聾人商量，究竟觀察到的症狀是屬於語言問題，還是精神上的問題；還跟專業手語傳譯員合作，學習他們的工作模式，並建立安全感。

手語傳譯

手語傳譯員，是聾人和健聽心理學家之間的橋樑。除了口語與手語互換外，可以書面語轉手語，或手語和手語之間轉換。有時健聽手語傳譯員會跟聾人手語傳譯員合作，從文法手語，轉為聾人社羣慣用的自然手語。潘頌詩在外面參與過其他心理輔導服務，但手語傳譯員的翻譯較生硬，而且沒時間深入交流，得着不大，甚至有些小組要自己請手語翻譯員。

根據語橋社資於去年八月的調查，聾人不願主動接受精神健康服務，主因包括擔心私隱被洩露、擔心輔導人員不明白聾人需要、有傳譯員在場令他們焦慮不安、於輔導人員清楚交談時有困難、不肯定傳譯員能否把想法準確地轉達等。姚勤敏解釋，坊間的服務甚少安排手語傳譯員，就算有也不熟悉心理輔導場景，純粹跟字面形容就會錯，亦不清楚傳譯員界線。

「聾人羣體很細，彼此間認識，有時混亂不安，她到底是朋友？還是傳譯員？會否我講少少，她就講完整故事？」語橋社資市場營銷主任梁思穎話畢，李昭明笑道：「美國聾人會駕車穿州過省，找不認識的手語傳譯員，但在香港這個小社區，從香港島去九龍也是同一堆人。我們會盡量安排不要有雙重身份，將來有些工作接觸要避免，但也不能一刀切，從人道考慮出發，確保不會沒有服務。」

完成培訓的手語傳譯員廖凱瑜接着說：「想讓大家知道，手語傳譯員有專業守則，不論房內房外都會尊重私隱，讓聾人安心。但梳理對方的同時，也要照顧自己的心理狀態，知道自己的局限。」她憶述，培訓課程中設有角

「與壓力共存」學習小組





口罩遮擋面容表情，阻礙溝通，因此大家會在治療室內戴上特製透明口罩。

色扮演，有人飾演躁狂症患者，有人佯裝捉蟲吃，有人請心理學家飲啤酒，有人不斷辱罵騷擾，弄得另一名手語傳譯學員哭了。「這是全然陌生的傳譯環境，看起來很嚴肅沉重，但要時刻關注自己和臨牀心理學家的心理狀態，要給自己適量的放鬆，因為人人都有情緒。」

李菁之死

這兩年世事紛擾，社運疫情接踵而來，社交平台湧現關注情緒的專頁。人們終於打開心扉，承認有撿拾碎片直面裂痕的需要，也重拾關愛大眾的意義。集體創傷餘波未了，疫情下人人戴上口罩，姚勤敏說：「口罩成了情緒表達的交流障礙，基本溝通都很困難，我都成日『吓吓吓』，聽不清對話，又看不清表情，很容易混淆。有時會想，如果我連戴個口罩都感到挫敗，聾人從出生那一刻每天遇到溝通障礙，有些更要讀唇，他們今天面對的挑戰更大。」

聾人心理健康問題，不是今天才有的事。

早在十三年前，李菁跳樓自殺事件已轟動全港，因為背後說的不止是自殺，而是社會謀殺。李菁自幼因病致深度聽障，後來冠以「聾人狀元」稱號，奮鬥經歷上過報紙頭版。她死時二十六歲，在遺書中形容自己是怪物，遺物中有個存放會考證書和獎狀的文件夾，封面畫有大交叉，寫上「垃圾」兩字。潘頌詩記得，她言談間也曾隱然透露需要情緒支援，無

奈接受專業服務困難，健聽者生活體驗不同，未必明白她的心意，手語傳譯員難尋，防止自殺熱線也沒視像服務。

李菁殞落，引起社會巨大迴響，對姚勤敏的影響尤深。當時他既是她的老師，又是她的同事。那個年代，中心正籌備雙語計劃，初來乍到的她首次接觸手語，望着那些小朋友開小組，雙眼發亮地燦笑：「如果我成長的時候，有這樣的雙語環境，該會很不一樣。」

這一幕他銘記在心，明白聾人溝通障礙是不能逃避的問題，不面對，就會衍生更多問題，而舊有思維已不合時宜。他說着哽咽：「我們沒有忘記，跟許多人提起李菁，大家都很有痛心，叩問為什麼沒有好好栽培聾人的制度。這件事的影響力從沒離開過，只是未凝聚很多力量，但起碼多了人認識手語，令很多人意會到，聾人和精神健康之間有很大距離，香港需要發展。」

拋磚引玉

那十年間，手語漸漸在主流學校得到認可，有人從不同渠道說出聾人心聲，打好了基礎，現在又再踏出一小步。他們希望透過具體嘗試，開啟一扇門，協助建立本土聾人心理輔導模式，再帶到其他社福機構，如像播種。而下一步是運用集體智慧，聚集有心人共同豐富整個內容，也期望大環境改變，減低學習困難，減低家庭困難，增加手語傳譯員等資源配套，整個精神健康就會變好。

姚勤敏深信，要改變制度，沒有十年百載很難：「我們不期望一兩年可以改變整個制度，但不開始，就沒有改變。現在總算建立了基本模式，提出心理輔導需要傳譯，反對聲音該不會太多。」他慨嘆，如果十幾年前推出計劃，會是另一番景象。「這是對的時機，一切都是剛好。如果計劃成功的話，這是獻給李菁的。作為前師長，這是我想為她做的一點事。」

語橋的中心張貼了不同海報，分享有關聾人的資訊。

