

心 旅

中文大學心理學系助理教授 **何欣儀**



▲用貼地價提供專業且具實效的心理治療，是何教授為「心旅」定下的目標。

旅

眼光光等天光、擔心、焦慮，每個都市人大概都曾經有過的困擾，很多時我們更會懷疑：這是有病嗎？於是壓力又再升級。有誰可以在壓力爆燈前提供專業協助？答案卻同樣令人苦惱：付不起錢又不想等的話，是沒有的！

社企「心旅」也許能為這一眾徬徨無助者帶來出路。中文大學心理學系助理教授及臨牀心理學家何欣儀帶領她的團隊新手上路籌辦「社企」，賣點是專業知識，目標明確，提供大眾可負擔、專業且具實證的心理治療。

然而一個正處於事業搏殺期的年輕教授「分心」去搞社企，這決定受到前輩的質疑。但當知悉何欣儀從一個科科「肥」被放棄的學生，到修讀副學士再成為大學教授的不凡經歷，你也許會相信，她能更無懼走一條不一樣的路。



▲團隊所在的學院樓層牆上掛上一個健康生活輪，將艱深的心理學問題趣味化地展示。

治療

能

助人減壓的人，理應是個處理壓力的高手，聽屬於「人生勝利組」的大學教授分享挫敗的過去，也直覺會是個頂着壓力奮力向上的勵志故事。何教授卻笑了，「我來自一個對自己零期望的家庭，即使以前成績不好，也沒有造成絲毫壓力。」

出人意外地，她的求學路原來用隨性去形容更為貼切，由被輕視到取得成功，是個高度自由、可以自行探索的成長過程。「媽媽從沒表示期望女兒能進入大學，所以從沒需要考取好成绩的壓力。中學選讀理科，因為人人都認為理科發展會較好，於是就硬着頭皮選理科。結果成績不好，成了補底班常客，老師對我們這些同學也不存期望，只讓我們背精讀，是連短號也一併背那種。到最後當然也是很多科目不合格，會考成績很差。」

這失誤倒是似曾相識，也是今時今日不少中學生的故事。

升學遇上障礙，完成中五課程的何欣儀便直接讀副學士先修，再入讀副學士。她說自己來自小康之家，自知在香港無法升學也可去外國，在港繼續學業只因自己不想離港。「在那個年代，副學士不是個熱門選項，入讀的都不會是成績好的一群，所以比較起來，我又似乎不是很差，隨隨便便的去讀，成績也保持中游。」

直到課程步向尾聲，她的學習心態竟奇妙地發生轉變。「眼見課程快將完結，心想

不如花些少力氣去溫習吧。成績果然大有進步。到了最後一個學期，就決心全力溫習，結果又得到相應的回報，於是就入了大學，不過是屬於自資那種。」她走的路雖然迂迴，卻沒有比其他同學多花時間，一路堅持，最終走進香港大學，取得精神醫學系哲學碩士學位，然後再下一城，取得臨床心理學哲學博士學位。由一個被老師放棄的孩子，成就為大學教授。

何欣儀的經歷，大概能給只懂加壓催谷子女的虎媽們一點啟示。她認同父母該讓小朋友自由發揮，因為小朋友「腦筋都未生埋」，可能到接近二十歲才成熟，「人成長到某一階段，自然會有新辦法，就像人常說的開竅。」比起應付壓力，她認為自己的強項更在於獨創力。

低密度心理治療

何欣儀這個年輕又充滿活力的團隊，在中大可持續知識轉移項目基金資助下，去年六月成立社企「心旅」，膽粗粗做起「生意」來。在她心目中，這門生意的收益當然不是金錢，創業的宗旨是希望為受輕度至中度精神障礙困擾的人提供可負擔且具實證支持的心理健康服務及活動。



▲博士生Vincent (右) 是何欣儀的好拍檔。Vincent也曾經是壞學生，何坦言特別欣賞有經歷的學生。

何欣儀與她的學生團隊好合拍，她指團隊中不少成員也是副學士出身。



這念頭出現的其中一個誘因，是她看到公共資源無法應付日漸龐大的心理服務需求。「普遍心理健康問題，如失眠、焦慮、抑鬱，不少人都面對。但公營醫療系統輪候時間長，私營服務則取價高昂，其實並沒有一個中間選項。」她還指出另一個問題：大眾並不知道甚麼時候需要尋求怎樣的幫助。「比如有些輕微個案，可能只需要低密度的心理治療。但他們卻可能會跟嚴重的患者一樣，前去輪候醫院服務。在現有機制下，輕症者輪候時間會相當長。所以比較理想的做法是分流，讓輕微至中度的患者可享用一個較快捷的服務，減輕醫院的壓力。」

單刀直入講情緒

她提醒，最不該說的一句是：「你唔好咁擔心啦」，這句最令人卻步，可以控制的話又怎會不停擔心？這只會令對方感到不被理解，於是甚麼都不想說。

要幫助身邊受情緒困擾的朋友，何教授強調：要打開你的耳朵，耐心聆聽，嘗試去明白，同理心能引領對方接受治療，令對方願意去接觸提供服務的人，他們便有辦法留住他。

「普遍心理健康問題，如失眠、焦慮、抑鬱，不少人都面對。但公營醫療系統輪候時間長，私營服務則取價高昂，其實並沒有一個中間選項。」



有療效的低密度服務在英國已經實行了十年以上，由政府推動，不同程度的患者會被安排不同的服務，也跟傳統醫療系統配合得相當好。

走不一樣的

成立不到一年的「心旅」現時以較為親民的小組活動及工作坊為主，重點包括針對情緒及失眠的認知行為治療 (Cognitive Behavioural Therapy) 及養生醫學 (Lifestyle Medicine)，她舉例「禪繞畫」和「森林浴」都是受歡迎的活動。而以英國經驗為藍本的單對單低密度心理治療亦已經展開。當然這一切不可能是一蹴而就，事實上「中大在三年前已開展相關培訓，學生用兩年時間完成訓練，成為心理健康主任 (Psychological Wellbeing Practitioner)」，目標就是為輕症患者提供低密度心理治療。」她

希望有朝一日能與正規的醫療服務接軌，但

▲森林浴是「心旅」其中一個面向一般大眾，而又受歡迎的活動。

▲在參與森林浴時，導師會帶領參加者體驗其茶環節，把大自然給予的療癒帶回日常生活中。



也坦言，這只能是個長遠的願景。把眼光放近一點，短期目標——讓心理治療數碼化。「一直以來，心理治療與線上服務兩者似乎無法銜接，雖然之前業內一直有相關研究，但始終未能把成果推向大眾。如今疫情令人們的態度轉變，有些服務也無可避免要搬到線上進行。」把心理治療數碼化，正是何欣儀為「心旅」定下的短期目標。去年就與一家澳洲大學合作，準備將他們已建立好的數碼平台搬來香港，令它成為服務使用者與治療師的線上溝通橋樑，也提供可以自行應用的療程。上網接受心理治療，將不再是幻想！

何欣儀的構思是希望透過建立這社企，讓教學、研究以及給予大眾的服務互相掛鉤。不過，當身邊的同事在巨大的留任壓力下全力拼搏專注研究工作，何欣儀卻選擇花上心力去開辦社企，不少前輩都認為，這不是一名資歷較淺的研究員的最佳選擇，「他們覺得我應該先專注自己的研究。其實自己也有掙扎，但卻不想錯過這機會，而且身邊有一群很有熱誠的成員，雖然要付出不少時間，也因為完全不會做生意而遇上不少困難，但做得開心，而且也漸上軌道。」

她最終肯定了自己的選擇，「自己教精神健康，又何必讓自己的壓力大得應付不了，所以放開了。即使過不了關，至少這六年也做了想做的事。」