

## 「從東到西」的故事

大家好!我是綺薇，今天我想和大家分享我「從東到西」的故事，我在香港出世，過去，我一直從事中學駐校社會工作，幫助有需要的年輕人。2012年10月，我的丈夫告訴我他將要申請到紐西蘭工作，我們懷著興奮的心情，期待展開這個冒險之旅。

多個月後，我們到達紐西蘭的奧克蘭市。從東方遷居來到西方，真是有著很大的文化差異。我沒有工作，我不能駕駛，甚至一再在駕駛考試中失敗，我不是永久居民，我的英文程度不理想，有時我真聽不懂別人的英式笑話。我開始反思自己的價值，我在想，有多少從異國來的人會像我一樣，經驗到奇怪、失落和沮喪。

在2014年，我開始學習敘事治療，並展開了不少義務工作。我接觸到許多從亞洲來的人，例如中國、香港、韓國、日本、馬來西亞、越南等，我有幸聽到許多移民故事。

我想到以下問題:

1. 為何亞洲人會想離開他們的國家移居到外地?
2. 他們如何適應異國的文化和語言?
3. 在困難的時候，他們如何在這片天空下掙扎求存?
4. 他們在異國生活，帶著什麼盼望和心願?

我帶著親身的經驗和敘事治療的眼光，開始這個「從東到西」的身份探索之旅。

不少中國人在很久之前已開始選擇移民紐西蘭，目前人口仍不斷上升，隨著與舊文化割裂和語言的障礙，這些移民者可能會遇到巨大的壓力，甚至遇到精神健康的問題。在我國文化中，精神病患者常被標籤，被認為異於常人或欠生產力，不少患者被主流社會邊緣化，甚至孤立。

對於這些有精神健康需要的移民者，我在想，我能否運用我的母語- 廣東話，去連結這些人的故事？我又在想，如何把中國文化柔合在敘事治療的局外見證人實踐中？我也很有興趣了解，如何集合敘事文檔，與當事人共建全新的故事。以上種種促成了我的敘事計劃。

### 一) 積的故事

我想和你分享呀積的故事。他是一個中國人，於1980年在越南出生。當時他被轉介來到奧克蘭的亞裔家庭服務中心，定期參與我們舉行的精神病康復者互助小組。他告訴我，他和家人都是越南難民，於1990年逃到紐西

蘭。他的家庭很貧困，每當他未能完成家務時，他的爸爸會打他。另一方面，他感到學習很困難，結果他在十五歲放棄了學業，到麵包店裡工作，可是由於他不善溝通，在工場常被同事欺負。接下來的數年，呀積感到很大壓力，開始出現幻聽，後來被診斷患上精神分裂症。在服藥後，他的情緒雖然穩定下來，但往後的十年他一直失業，他感到失敗、內疚，負累了家人。

## 二) 遺失了的故事片段

呀積的故事彷彿充滿了問題，訴說著他從移民到精神病患的掙扎。當我一直聽，我有一個問題在腦海：一個有嚴重精神病患的人為何願意來到中心定期參加小組？我很好奇，當中會否有一些跳出主流故事的另類橋段，於是我問呀積：「儘管多年來患病為你帶來痛苦，我很好奇是什麼鼓勵你穩定地參與中心的活動？」他的回應出人意表：「這...可能是動力。」我邀請他描述更多有關這個「動力」及用圖畫展示。他說：「動力好像是一隻神馬，那是一個交通工具，帶我走向未來。」我想對積的問題故事來說，這真是一個閃亮的時刻！為了更豐富地讓這隻神馬呈現，我透過搭棚式對話協助積發展這另類的橋段。

以下是部份的問題：

1. 這隻馬何時誕生？
2. 這隻馬在奔跑時，你在哪裡？
3. 這隻神馬有什麼特別的故事呢？
4. 誰會了解這隻馬的存在？他們如何在旅途上支持這隻馬？這隻馬在支持者身上學懂了什麼？
5. 這隻馬有什麼心願- 他想奔跑到哪裡？
6. 為何他努力地想跑向太陽？
7. 為了成為獨立，這隻馬背後有什麼信念呢？
8. 健康的心代表什麼意思？

在分享神馬故事的過程中，我感到呀積雀躍無比。以上的目的，是透過行動景觀和身份景觀問題，協助積發展「動力」的故事。後來他提到這隻馬想得著健康的心，可是，當我問他「健康的心」代表什麼意思時，呀積沒有回答，他的樣子看起來猶豫不已。究竟，在這健康的心背後藏著什麼難以言喻的經歷？這一刻，我選擇了與他一同靜下來，以沉默和尊重結終了這次對話。

### 三) 尋找聽眾- 迴響團隊

在第一次的對話後，我有一種強烈的感覺，積所說的故事的跟一個精神病康復者的故事大不相同！我相信，他需要的是聽眾。我希望為呀積建立一個平台，讓他可以分享他所珍視的事情，並由別人作出有意思的回饋。我徵求積的同意，他對這想法也感到興奮。之後，我邀了中心兩位同事作迴響團隊，他們是來自中國和馬來西亞的華裔，兩人都會說廣東話。我在事前向他們解釋局外見證人實踐的四組問題。在中國文化中，有些人傾向喜歡給予建議、論斷或說討好他人的話。為了關注這一點，在迴響團隊和當事人會面前，我必須作清晰的引導，讓他們所分享的能豐厚呀積所珍視的生活故事。

### 四) 家鄉語言的力量

迴響聚會開始時，我取出用中文寫的文件，名題為「神馬的故事」。當我向迴響團隊分享這故事時，我感受到故事的力量，我花了十分鐘用廣東話讀出積的經歷，那一刻房間內充滿著尊重和安靜，在坐每一個人都極其專注地聆聽著這神馬的呼喊。

這真是一次簡單而榮耀的典禮，當我用家鄉語言去分享神馬的故事，這共用的語言把所有房中的人連在一起，身在一個由白人英語主導的西方社會，這來自東方的母語把我們連在一起，觸動著我們故鄉文化的深處。

以下是積的回應：

「這是一個新經驗，能有那麼多人專注地聆聽我的故事。精神病患使我在這些年來痛苦不堪。我意識到自己真正的問題來自童年起一些心結，而非醫生所說的精神問題。所以我想找回健康的心，而非從精神問題中完全康復。」

### 五) 外化對話

我很好奇，想知道呀積如何外化這個真正的問題。我邀請他為問題命名，他表示會叫問題作「神以外」的幻想。這幻想來自他童年的經歷，原來他的父母極少花時間照顧他，他常躲在房間獨個兒看電影。那時，他看了很多中國神話節目，談及前世今生和不死身（其中一套是我和疆屍有個約會），我邀請他分享這個幻想為他帶來怎樣的影響，呀積表示這幻想使他從現實世界分割出來，他常憧憬擁有不死之身，及擁有神一樣的力量；此外，這幻想會恐嚇他，讓他不敢把想法告訴他人，因為大家都會認定他是精神失常。這刻，精神病患的主流論說得以呈現，其實，在中國文化中，精神病患者經常被主流社會歧視，有些人認為他們是邪靈附體，有些人認為他們沒有生產力，甚至對社會造成危險。透過是次對話，我希望為呀積提供足夠的、安全的空間，去分享他對精神病傳統信念的看法，當他的看法愈被尊重，他更有勇氣去解構和抵抗精神病患的主流論說。

## 六) 隱而未現的領域

透過外化對話，我們清楚地了解到「神以外」對呀積生活的巨大影響。「神以外」與呀積之間的糾結令我很驚訝，他說：「它給了我很多希望，也多次在死亡的邊緣中救我出來。沒有了它，我想我不能生存。」我的心猛力呼吸了一下，也許這刻我要更加地去中心化，讓我對積有更深入的理解。我問他，可否讓我更了解，為何他甘願選擇了在幻想的世界中生活。他告訴我，年幼的他在越南時，曾目睹父親殘忍地砍殺雞禽；他又在電影中看見人們謀殺的情節。他漸漸覺得這個世界很恐怖，很殘忍。他感到失望無比，寧願活在自己幻想出來的世界。

在這刻，我好奇著呀積在生命中重視的是什麼。我嘗試運用雙重式聆聽，留心有什麼遺留了的細節，能把我們引領到一處隱而未現的新領域。我問積：「當你感到失望而逃避現實世界，你是在抗議什麼嗎？在你的生命中，有什麼是你所珍重、保護、維繫著的？」他回答：「在我的心中，生命是有價值的，不單是人類，動物和植物都有生命，我們應該珍惜和保護。」

我難忘那次的感人對話，讓我明白了呀積所珍視的生命價值。他還告訴我，他每星期都去參加環保團體的植樹行動，因為樹木代表生命，為人提供清新的空氣，也不會帶來傷害。我的心非常觸動，因為我在積身上，看見了一顆良善和單純的心靈。

## 七) 定義式典禮- 凝聚更大的群體

四個月過去。我們有多於十次的面談，而呀積的另類生活故事線發展得更豐富。我們一起創作總結的文件，我詢問呀積是否願意和我們亞裔家庭服務中心的同事分享他的旅程，我向他解釋，目的是希望把他擁有的生活智慧分享出來，讓更多人明白精神康復者的內心，特別是那些藥物效果並不顯著的人。我肯定他是一個顧問的身份，他的生存技巧將會貢獻給在世界各地更多受痛苦的人。這次的定義式典禮更公開，而相比上次，迴響團隊來自更多不同的文化背景。我們用誦讀的方法分享積的故事。典禮之後，人地用顏色紙和筆為積的故事帶來創意的回應。

典禮代表我們面談的尾聲。以下是積的總結回應：

你很尊重地聆聽我的故事。在過去每當我分享時，大部份人通常會介入或論斷我。你給我足夠的空間去敘說我整個故事，你陪伴我，也透過你的問顯我找到了自己的答案。

## 八) 後話

呀積的故事讓我發現移民者和精神健康的連結關係，我留意到運用集體敘事文檔，為共建一個雙重故事帶來很多可能性。我留意到重贖歷史、文化、家鄉語言對移民者的重要性。我留意到定義式典禮的力量，它可以帶來一份團結，跟中國文化的集體精神互相共鳴。

每個人都能選擇如何去演繹他的故事。過去，呀積的故事是關於移民，精神病患，失業，自殺，對家庭的內疚和幻想自己是上帝。在這四個月，我們發現了比這更多。這是一個有關孝順的故事，愛護人類、動物和植物的善心故事，每天活得順其自然的生活故事，和一顆不放棄去追逐健康的心的故事。這就是神馬的故事。

神馬的故事並未完結。2014 年 10 月，我回到香港，現在我在網絡上與你們分享積的經歷。我相信，在一個人的生命旅程中，敘事、語言和文化有著不可分割的連繫。我們每一個人本身都是生命的客旅，在旅程中探索寶藏。我希望你可以乘搭合適的交通工具，在旅途中收集珍貴的敘事文檔；最重要的是，握緊好奇的鑰匙，用心開啟行李箱裡的寶庫。

最後，我想多謝我來自各國的敘事團隊，支持我完成這次的計劃分享。

- 呀積（一個願意和公眾分享神馬的故事的勇敢男士，名字為虛構）
- 紐西蘭問題賭博基金會。亞裔家庭服務中心同工
- 澳洲德威曲中心（雪莉維特女士，大衛登伯勒先生，馬克海華德先生）
- 香港的秦安琪老師
- 敘事治療同學（伊利莎百納德拉，菲利帕曲，莎拉古斯塔夫，石川素美）
- 我的丈夫張仕揚

我愛你們！

2015 年 8 月 2 日