



◀ 災後一個月，黃曉紅(中)踏足災區，透過遊戲治療法，為四川學生們提供心靈輔導。

▼ 這位精靈的倖存孩子，最終向黃曉紅說出地震當日的經歷。



黃曉紅：「災難不一定是悲劇，生命可以轉化生命。」

港人四川「播」心靈種籽

災後重建，硬邦邦的磚頭住屋或石屎校舍，兩年、五年、十年，總能洗去斷垣殘壁的痕迹；但受創的心靈呢？或許要五年十載，甚或此世此生，也未必揮得掉那傷痛的印記。一名來自香港的心靈治療師，心繫「生命可以轉化生命」的信念，在「五·一二」四川地震一個月後，耗盡身邊資源為災區倖存者帶來心靈曙光；然而，面對千千萬萬等待急切心靈治療的災民，她個人的力量，顯然是微不足道，那無力感驅動她計劃再到四川行，為的是要「播種」，把她的心靈治療法，「傳授」予當地的義工和學生，讓這顆「種籽」得以一傳十、十傳百的滲進各家各戶去，也讓四川災民的心靈重建工作，得以持久地延續下去。

從未試過在採訪和執筆寫稿時，會有無形的壓力。也難怪，這次受訪對象，是徹頭徹尾的一位名家，見識多文筆好不在話下，跟她談話，也曾閃過自己的心事會被她輕易識破。

「我是心靈治療師。」這是黃曉紅的職業。

當過記者，做過專欄作家，四周遊歷、體驗，是她的愛好。「做記者，要睇過試過才會相信，所以我喜歡四圍去試新嘢。」

才三十來歲，既有事業上的成就感，也有來自家庭的滋潤，「我真的覺得自己很幸運和幸福！」然而，直至一天，心理學老師顧修全博士提出的一個問題，令她不得不重新思考自己的生命路向。

「他（顧修全博士）問我，我的dream（夢想）是什麼？」黃曉紅當時毫不考慮便答：「做作家囉，因為呢個係我小時候已有的夢想。」但，顧博士堅持這個並非她的dream。黃曉紅花了一整年時間

去想去思考，才驀然醒覺：做作家只是協助她達到夢想的工具之一。她明白，人與人之間，實在存有許多

誤解，故很希望能成為當中的橋樑，「大家能夠愈走愈近，最終，可以相互擁抱。」這就是她的夢想。自此以後，除了寫作、演講和授課外，她，還選擇當個心靈治療師來。

「大小通吃」進行輔導

○八年五月廿一日，這個心靈治療師，遇上了首個心靈上的挑戰。記得那天，是母親節翌日，因為工作過勞，黃曉紅昏睡了一整天，晚上收看電視新聞時，才驚覺遠在香港西北面的四川，發生了震懾人心的災難性事件。

汶川八級大地震，奪去近七萬人的生命（事後統計），當中不乏學生、老師、為救人而失去生命的大小英雄……

「我一邊睇電視，一邊喊，覺得佢哋（災民）嘅情況，跟自己的幸福，成很大的對比！」黃曉紅憶述當時想法：除了自己無助的哭泣和捐錢賑災外，還可以做什麼呢？

鬱鬱感傷，佔據黃曉紅好一段光景。「事發後第四日，我要到美國出席一個心理學會搞的會議，當時心

(接上頁)

情很差……每晚會議後，回到酒店就馬上開電視睇新聞，看四川的最新發展。」連日的會議，她都在思考自己可以為四川災民幫上什麼忙，「直至回到香港，下飛機時，突然想起了兩句說話：『災難不一定是悲劇，生命可以轉化生命。』」

於是，她急忙發動身邊所有資源，發起「愛四川行動」，搞徵文比賽籌款、找友儕網絡組織探訪四川災民的路線圖，「我是一個心靈治療師，可以親身為他們（災民）做輔導！」

六月廿二日，黃曉紅跟兩名友伴出發，她形容這是進行心靈輔導的好時機。「災後大家都掛住點樣重建家園，通常心靈創傷的問題，一般會在一個月後陸續浮現出來。」

短短個多星期，黃曉紅到過死傷無數的聚源中學、進過汶川映秀鎮，也在四川省人民醫院探訪過傷者，到湔氏中心小學（帳篷小學）慰問過生還學生。「那時我日日是朝五晚十，有時日食一餐，為的是要爭分奪秒找災民進行輔導。」她採取的策略是「大小通吃」，但凡遇上災民，

不論多寡，只要有受眾，她便即場提供輔導，「如果對象是小朋友，一般我會用遊戲治療法、藝術治療法或投射繪畫。中學生呢，大多用敘事治療法，例如叫他們寫信給自己、親友或在天堂的友人。」在黃曉紅其中一個行李箱內，就載滿一大堆報紙、飲管、畫筆、畫紙和雪條棍等輔導工具。

訓練義工 重建心靈

災場上，需要接受輔導者眾，

黃曉紅接觸過的，由三歲到一百零二歲，段段受災經歷和面對逆境的悲痛和勇氣，都令她難以忘懷。「最深刻的是遇上位精靈的孩子，起初他對我的這個陌生人很防範，叫他畫畫（投射繪畫法），他不肯畫，這是受災後的正常反應。」黃曉紅試着跟他談東說西，也成功勸服他畫了一幅畫，透過討論畫中內容，那孩子終於願意把地震當天的經歷，活靈活現地說出來，「（地震時）見同學們都走出去，但我遲疑了五秒，突然整個課室就像電梯斷了纜般，跌了下去，之後漆黑一片，聽見很多同學喊，我勸大家不要哭，要保存體力，但不一會已有很多沙泥塞着嘴巴……我摸摸自己身體，發現沒有濕（意指無流血，即無受傷），後來想起《武林外傳》那套戲中，有個叫葵花點穴手的高手，點什麼都會出現，於是我就想，點來了爸媽出來，點走了瓦礫，又點來了飲水機，但點來點去也點不開那部機，感覺很絕望……想着想着，就睡着了……後來，聽到爸爸的聲音……」

當他被救出來時，他的身體，並不如他所說的「沒有受傷」，他的



▲黃曉紅形容自己是個幸福又幸運的人



▲黃曉紅準備了大堆報紙、飲管、畫筆、畫紙和雪條棍等輔導工具。



▲黃曉紅透過投射繪畫法，窺探孩子們內心的哀痛。



▲孩子們就在臨時搭建的帳篷下學習
▲透過書寫信件，讓倖存學生道出心底話。

另一位觸動了黃曉紅的倖存者，是一位廿二歲的小伙子。地震當日，他首天出勤，為了救同事，他被壓在瓦礫下，需要進行高位截肢保住生命。「手術期間，他一滴眼淚也沒流過，只是每當想起把他從瓦礫中救出來的消防和救護人員時，才盡情地哭。」黃曉紅說，今年三月再到四川探訪他時，他已先後做過十五次手術，但在他身上，黃曉紅看見了生氣，也看見他對未來的盼望，「他跟相同經歷的病友組織了一條『生命熱線』，為需要協助的人提供支援，雖然他們失去了手或腳，但尚有聲音去幫助人。」這個計劃，讓黃曉紅充分感受「生命可以轉化生命」的意義，也激發她萌起一個新的行動，「我要再去四川，這次是希望為生命熱線的義工和一些來自四川大學的輔導學生，提供訓練。」把自己的經驗與體驗「一傳十」、「十傳百」，是黃曉紅的心願，「第一個階段，希望用一個星期 time 到一百人。」因為，為四川地震災民進行心靈輔導工作，既急切又漫長的工作，正如她說，「災民實在太多，只她一個人，做極都做唔完（輔導）……心靈重建需要很長很長的時間……」