



### 媒體報導

日期: 2016年11月23日(星期三)  
資料來源: 香港 01- 女生  
標題: 患者心路：抑鬱少女以畫療癒 在「常人」與「瘋子」間反思  
參考網址: [請按此](#)

香港 01 / 女生

主頁 新聞 01觀點 01博評 社區 娛樂 國際 女生 好生活 體育 熱話 科技

女生 >

## 患者心路：抑鬱少女以畫療癒 在「常人」與「瘋子」間反思

撰文：張碧尤 發佈日期：2016-11-23 19:00

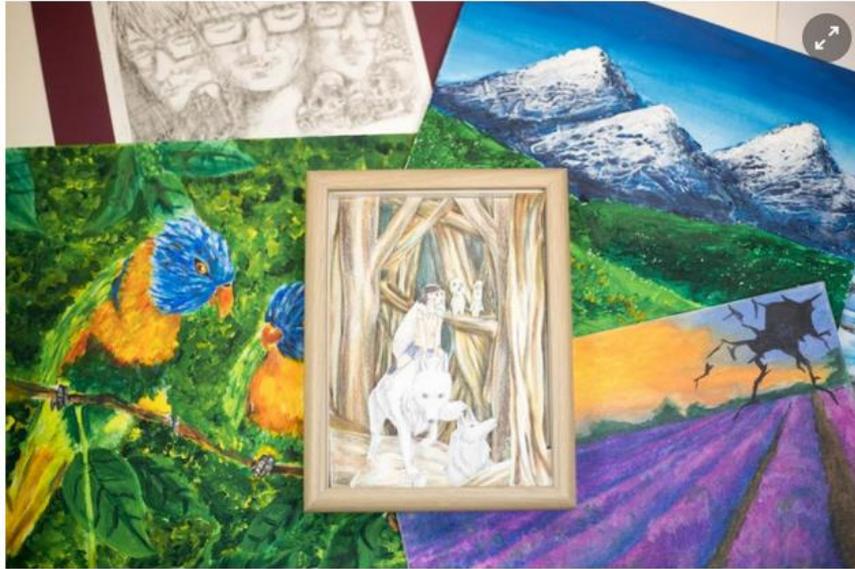
標籤：[抑鬱症](#) [情緒](#) [情緒病](#) [精神健康](#) [精神病](#)



Suki的故事，有別於記者以往接觸同類型個案，她沒有經歷自殺、生死決擇如此黑暗的一面，全賴她正視情緒問題，及早求助。（余俊亮攝）

今年18歲的少女Suki，是去年香港中學文憑試（DSE）考生。跟許多同屆學生相比，她的文憑試生涯有點不一樣。特別在中六時，當同學們每天「朝九晚六」地重複著上學、補習、溫書的「儀式」，比上班族還要忙碌時，她卻獨個兒在家繪畫，連好友都好奇她為何從學校「神秘失蹤」，「怎麼整個中六都見不到你？」當別人廢寢忘餐地操練試卷，務求愈多愈好，她卻毫不在意操練的份量，反而每天的生活都在畫畫、畫畫和畫畫，盡情投入個人世界。甚至應考時，其他人都以破釜沉舟的心態應對，但Suki的心態是「盡力就可以」。與記者分享當時的作品時，她稍微提高尾音，不忘自嘲一番：「這些都是DSE期間的畫作，可見我在DSE期間都在畫畫，不是溫書。」





中間的是Suki的新作，其他的都是她在DSE期間的繪畫，風景、動物，都是她喜歡的題材。當她展示出作品時，在場的社工、職員連同記者都讚嘆不已。（余俊亮攝）

這是她應考文憑試期間的生活，也是她經歷抑鬱症的歷程。或者如教育局局長吳克儉所言，中小學生自殺成因，未必與教育制度有直接關係，但無可否認，學業成績確實是學生的壓力來源之一，Suki也不例外。一句「贏在起跑線」，將所有人拉上同一條馬拉松跑道競技，人生地位、成就、價值由數字量度，小時候是「分數」，長大後是「收入」，更將人劃分為「勝利組」和「失敗組」。而文憑試對於很多學生來說，恍如踏入人生升降機，贏的可以在社會向上流動，輸的就只可原地踏步，甚至永不翻身。拼命努力讀書，一點一點累積知識和考試技巧，取得比他人更高的分數，就是成為「勝利組」的方法。

不過，輕微讀寫障礙將Suki的起跑線往後移，令她距離其他人更遠。在band 3學校讀書的她，自覺在拼寫英文生字、記誦課本內容、寫作能力上，都要花上更多力氣和時間，才可追上其他同學，故此，她在校內的成績，都是偏向落後的，若然要成功考上某大專的高級設計文憑，將來開設畫室，英文科成績便是她的大敵。「因為有夢想，所以令自己很大壓力。」可惜，由中四開始，不斷努力鑽研課本，沒有將她拉近目標，一點一點累積的，反而是憂慮、煩躁、迷惘。直到中五下學期快要完結，疲倦、難以入睡、食慾不振、集中不到精神、噁心感覺不時湧上心頭等生理反應，更將她的負面情緒外化，提醒她情緒「問題」已經一步步影響日常生活，於是她決定尋求醫生幫助，才驚覺自己已經患上抑鬱症。



Suki從小已經開始畫畫，她說愛上畫畫，是因為能勾起童年時與姊姊作畫的親切與高心感覺。（余俊亮攝）





讀書時，她面對的是壓力、失敗感、無助感，惟有在作畫時，她才享受到成功和滿足。在畫作上添加一筆又一筆，將心中構思逐一呈現的過程，讓她可以暫時忘記文憑試、對自己的期望、對未來的迷惘。雖然她不能控制公開試的成績，但她可以全權掌握畫上每一筆的方向、力度、顏色。「繪畫是神奇的魔法，將壞心情統統變

走。因為繪畫時，我可以專注在畫上，好

像置身於另一個世界，不會想起煩惱的事情。」所以畫畫一直是她抒發情緒的方法，而故事的轉捩點，是中四一次視覺藝術課上，老師首次要求她自擬題目繪畫一系列作品，作為校本評核。在朋友介紹下，她接觸到名為《瘋子的世界》（原名《天才在左，瘋子在右》，收錄了內地精神病患者的故事，作者不帶批判地呈現出他們的世界觀，挑戰世人對天才與瘋子的定義）和魯迅名著《狂人日記》後，決定以「人性」為主題，寄情創作，將自身經歷幻化為創作靈感。



這幅名為《瘋子》的畫作，是金屬雕版畫印製的，每一筆都是Suki辛苦雕刻出來，不能出錯，她花了整整半年時間才完成。（余俊亮攝）

人，他覺得難以融入，為什麼有3個人頭，其實是想表達他搖頭，就好像將人像重疊的電影拍攝技巧，而骷髏骨頭代表死亡，即是他感到很辛苦。他一開始沒有表情，但後來開始傻笑，更有種陰森的笑容，就好像被人強迫變成瘋子一樣，身不由己。」

在《狂人日記》中，主角「狂人」患上被害妄想症，是世人眼中的「瘋子」，一直擔心會被吃。但諷刺地，只有這個「瘋子」，才會質疑「仁義道德」的封建思想是「吃人」的。這個故事中，將封建思想延伸為所有人都追隨的主流價值觀，反抗、質疑大勢的，是「瘋子」，而屈服於社會制度下，才是「正常人」，兩者其實是相對社會價值觀而言的標籤。或者因為情緒病患者一直被標籤為「竊線」，Suki作為一分子，對這個故事更有切身體會，「我覺得故事很有道理，有些人會逆流而上，例如大家都一起應考DSE，很努力做好準備，但人生目標不是只在DSE，而是放遠至將來，當你不動力溫習，是否代表不好，一個DSE是否代表你的一生？其實不是，所以我有這種反思。」

Suki進一步解釋作品的涵義，解釋中隱含「我」，「在這幅畫作中，水代表金錢，延伸為物質的意思，畫的上方有很多類似外星人的臉孔，表達了所有追求物質的人，畫像下方的人就覺得很辛苦，因為只有他沒有追求物資，抗拒主流價值觀，就正如在一群瘋子中，他是唯一一個正常



「人性」系列的第一幅畫(左)，每個人都是戴上人皮面具的骷髏頭，一旦面具被撕開，就會露出原來醜陋的真面目。第二幅(右)，以「七宗罪」為主題，前方少女代表每個人的驅殼，身後的人代表每個人都背負的七種罪惡，或者應該說，人性本來就有黑暗一面。(受訪者提供)

儘管藥物有助她放鬆心情，但真正慢慢將她由情緒監獄釋放的，是繪畫。透過繪畫，她把「人生最低潮的時期」真實地記錄下來，支撐過公開試的「艱苦歲月」。今天，她更以畫與大眾分享個人回憶。「我慶幸有這個經歷，這是我人生很重要的回憶，如果沒有當時低迷的時期，都不會有今天帶點震撼性的畫，對於當時的畫作，我感到很自豪，我現在未必可以畫到，所以不會感到後悔。」因為先天障礙，在「萬般皆下品，惟有讀書高」的跑道上，她可能是「輸」的一個。但亦多得抑鬱症的經歷，讓她比其他人更早反思人生路，醒覺到個人天分根本不在書本上，每個人的人生都是屬於自己的，盲目跟隨主流，拼命溫習和考試，不是她應該走的道路。跟社工多次傾談後，加上父母全力支持，她終於慢慢下定決心，踏上另一條只屬於她的分支路，注專藝術創作。她更語帶堅定地分享，她的夢想是將來開設畫室，將所有的美術知識，傳授給其他有心人，將繪畫的感動帶給他人。

即使最後公開試的成績未如理想，她未能順利入讀心儀科目，她也無愧於心，因為她在過程中得到的，比一般人更多，「就算考完DSE之後，我都有繼續畫畫，因為這是我的目標，而且我已經比其他人更早踏出這一步。」



Suki坦言，應考完公開試後，「世界立時變得一片光明」。她更以「社區共融」為主題，為基督教家庭服務中心的壁畫構思草圖，今天色彩繽紛的繪畫，畫風跟從前的截然不同，可看出她的心境變得樂觀、正面。(余俊亮攝)



今年 18 歲的少女 Suki，是去年香港中學文憑試（DSE）考生。跟許多同屆學生相比，她的文憑生涯有點不一樣。特別在中六時，當同學們每天「朝九晚六」地重複著上學、補習、溫書的「儀式」，比上班族還要忙碌時，她卻獨個兒在家繪畫，連好友都好奇她為何從學校「神秘失蹤」，「怎麼整個中六都見不到你？」當別人廢寢忘餐地操練試卷，務求愈多愈好，她卻毫不在意操練的份量，反而每天的生活都在畫畫、畫畫和畫畫，盡情投入個人世界。甚至應考時，其他人都以破釜沉舟的心態應對，但 Suki 的心態是「盡力就可以」。與記者分享當時的作品時，她稍微提高尾音，不忘自嘲一番：「這些都是 DSE 期間的畫作，可見我在 DSE 期間都在畫畫，不是溫書。」

這是她應考文憑試期間的生活，也是她經歷抑鬱症的歷程。或者如教育局局長吳克儉所言，中小學生自殺成因，未必與教育制度有直接關係，但無可否認，學業成績確實是學生的壓力來源之一，Suki 也不例外。一句「贏在起跑線」，將所有人拉上同一條馬拉松跑道競技，人生地位、成就、價值由數字量度，小時候是「分數」，長大後是「收入」，更將人劃分為「勝利組」和「失敗組」。而文憑試對於很多學生來說，恍如踏入人生升降機，贏的可以在社會向上流動，輸的就只可原地踏步，甚至永不翻身。拼命努力讀書，一點一點累積知識和考試技巧，取得比他人更高的分數，就是成為「勝利組」的方法。

不過，輕微讀寫障礙將 Suki 的起跑線往後移，令她距離其他人更遠。在 band 3 學校讀書的她，自覺在拼寫英文生字、記誦課本內容、寫作能力上，都要花上更多力氣和時間，才可追上其他同學，故此，她在校內的成績，都是偏向落後的，若然要成功考上某大專的高級設計文憑，將來開設畫室，英文科成績便是她的大敵。「因為有夢想，所以令自己很大壓力。」可惜，由中四開始，不斷努力鑽研課本，沒有將她拉近目標，一點一點累積的，反而是憂慮、煩躁、迷惘。直到中五下學期快要完結，疲倦、難以入睡、食慾不振、集中不到精神、噁心感覺不時湧上心頭等生理反應，更將她的負面情緒外化，提醒她情緒「問題」已經一步步影響日常生活，於是她決定尋求醫生幫助，才驚覺自己已經患上抑鬱症。

讀書時，她面對的是壓力、失敗感、無助感，惟有在作畫時，她才享受到成功和滿足。在畫作上添加一筆又一筆，將心中構思逐一呈現的過程，讓她可以暫時忘記文憑試、對自己的期望、對未來的迷惘。雖然她不能控制公開試的成績，但她可以全權掌握畫上每一筆的方向、力度、顏色。「繪畫是神奇的魔法，將壞心情統統變走。因為繪畫時，我可以專注在畫上，好像置身於另一個世界，不會想起煩惱的事情。」所以畫畫一直是她抒發情緒的方法，而故事的轉捩點，是中四一次視覺藝術課上，老師首次要求她自擬題目繪畫一系列作品，作為校本評核。在朋友介紹下，她接觸到名為《瘋子的世界》（原名《天才在左，瘋子在右》，收錄了內地精神病患者的故事，作者不帶批判地呈現出他們的世界觀，挑戰世人對天才與瘋子的定義）和魯迅名著《狂人日記》後，決定以「人性」為主題，寄情創作，將自身經歷幻化為創作靈感。

在《狂人日記》中，主角「狂人」患上被害妄想症，是世人眼中的「瘋子」，一直擔心會被吃。但諷刺地，只有這個「瘋子」，才會質疑「仁義道德」的封建思想是「吃人」的。這個故事中，將封





建思想延伸為所有人都追隨的主流價值觀，反抗、質疑大勢的，是「瘋子」，而屈服於社會制度下，才是「正常人」，兩者其實是相對社會價值觀而言的標籤。或者因為情緒病患者一直被標籤為「繭線」，Suki 作為一分子，對這個故事更有切身體會，「我覺得故事很有道理，有些人會逆流而上，例如大家都一起應考 DSE，很努力做好準備，但人生目標不是只在 DSE，而是放遠至將來，當你不勤力溫習，是否代表不好，一個 DSE 是否代表你的一生？其實不是，所以我有這種反思。」

Suki 進一步解釋作品的涵義，解釋中隱含「我」，「在這幅畫作中，水代表金錢，延伸為物質的意思，畫的上方有很多類似外星人的臉孔，表達了所有追求物質的人，畫像下方的人就覺得很辛苦，因為只有他沒有追求物資，抗拒主流價值觀，就如如在一群瘋子中，他是唯一一個正常人，他覺得難以融入，為什麼有 3 個人頭，其實是想表達他搖頭，就好像將人像重疊的電影拍攝技巧，而骷髏骨頭代表死亡，即是 he 感到很辛苦。他一開始沒有表情，但後來開始傻笑，更有種陰森的笑容，就好像被人強迫變成瘋子一樣，身不由己。」

儘管藥物有助她放鬆心情，但真正慢慢將她由情緒監獄釋放的，是繪畫。透過繪畫，她把「人生最低潮的時期」真實地記錄下來，支撐過公開試的「艱苦歲月」。今天，她更以畫與大眾分享個人回憶。「我慶幸有這個經歷，這是我人生很重要的回憶，如果沒有當時低迷的時期，都不會有今天帶點震撼性的畫，對於當時的畫作，我感到很自豪，我現在未必可以畫到，所以不會感到後悔。」因為先天障礙，在「萬般皆下品，惟有讀書高」的跑道上，她可能是「輸」的一個。但亦多得抑鬱症的經歷，讓她比其他人更早反思人生路，醒覺到個人天分根本不在書本上，每個人的人生都是屬於自己的，盲目跟隨主流，拼命溫習和考試，不是她應該走的道路。跟社工多次傾談後，加上父母全力支持，她終於慢慢下定決心，踏上另一條只屬於她的分支路，注專藝術創作。她更語帶堅定地分享，她的夢想是將來開設畫室，將所有的美術知識，傳授給其他有心人，將繪畫的感動帶給他人。

即使最後公開試的成績未如理想，她未能順利入讀心儀科目，她也無愧於心，因為她在過程中得到的，比一般人更多，「就算考完 DSE 之後，我都有繼續畫畫，因為這是我的目標，而且我已經比其他人更早踏出這一步。」

Suki 坦言，應考完公開試後，「世界立即變得一片光明」。她更以「社區共融」為主題，為基督教家庭服務中心的壁畫構思草圖，今天色彩繽紛的繪圖，畫風跟從前的截然不同，可看出她的心境變得樂觀、正面。

- 完 -

