

以舞治病

全港首位 舞蹈治療師 何天虹

身處科學年代，我們大都對科學深信不移。以為科學無所不能，解釋一切，甚至有日掌握人類心靈。

可是，人類心靈的深幽之處，科學仍力有不逮，許多時無從解釋。藝術和美感，卻更能穿透人類心靈，甚至可以解開桎梏。何天虹早年受嚴格的科學訓練，最後選擇藝術作手段，探索人類深層意識，以舞蹈治療創傷心靈。

人的身心相連，精神科所涉獵，其實甚為廣泛，以藝術溶入精神治療，更非一般人可辦。何天虹是香港首位舞蹈治療師，以舞藝和科學知識，探索心理治療的新領域。何天虹稱呼服務對象為客戶 (Client)，視舞蹈治療為專業。

中學開始，何天虹舞蹈天份嶄露頭角，但只作為興趣，偶爾上台表演，未想過作終身職業。今日回首，經年所學竟是井然有序，似非偶然。

十年窗下

早年，何天虹立志獻身自然科學研究，以優異成績進入中大理學院，再入醫學院進修碩士課程，研究人體解剖學，亦修顯微解剖學，包括子宮頸癌及病毒學等課題，及後於威爾斯親王醫院內科學系繼續研究，一幹八年，從事免疫學及癌病學研究，開

發分子生物學應用於醫學研究的新技術。

後來，上司離任，自己也想轉換工作，改而研究教學和社會科學。何天虹說一生追求興趣，物質觀念不重，離開高薪厚職，亦無反顧。

剛好培正中學聘請研究員，協助設立資訊科技教學系統。何天虹亦想藉機會，研究教學範疇的轉變，及資訊科技系統如何影響教育模式，以實踐學生為本理念。兩年後，她功成身退，進入香港演藝學院深造芭蕾舞。自此可謂與舞蹈全接觸。

「演藝學院是全港舞蹈資料最齊全的學術機構。除了專題研究外，經常朝八晚六習舞，由於當時亦須參與香港體育舞蹈精英隊晚上的集訓，全日不停跳舞，結果膝蓋骨發炎整年從未消腫！」

後來，她修讀香港大學社會科學院博士課程，改為鑽研社會工作及社會行政。她從心理病理學切入社科研究，探討癌症病人接受社工輔導後，壓力賀爾蒙的變化，挾醫學病理和癌病知識，成立唾液賀爾蒙測試實驗室，作跨學科的研究。「壓力賀爾蒙對病人內分泌和免疫能力影響極大，社工輔導改變了病人的心理狀態，有助應付療程，改



95年何天虹仍擔任中大免疫學組的醫務化驗師。



當年畢業時，便立志投身自然科學。



博士畢業後，一邊從事教學，一邊應用舞蹈治療。

善生活質素，亦因此能改善病人的壓力，對生理及免疫力有正面影響，對身心健康有幫助。」

唸博士課程的三年間，她亦找到合適的舞蹈治療課程，每年飛往紐約兩次修習課程，於當地受督導實習。

「癌症治療技術突飛猛進，幾乎已變成慢性疾病，這亦意味著治療後有更長的康復期，以及更多人須要心理社會方面的關顧。而治療期間及治療後的生活質素，愈來愈顯得重要。手術、化療或電療等都為癌症病人身體上帶來極大的不適和苦楚。而患病後對身體的感覺，亦有天淵之別；例如有些病人會覺得肉身只會帶來痛苦，命運不由自主，任由宰割。」

「始於治療退伍軍人心理創傷的舞蹈治療，亦可改善及治療癌症後遺症，令患者積極面對療程及往後的康復，重拾身體的自主性、喜悅和美感。舞蹈藝術中的美感經驗可以改變一個人對生命和生活的看法，而舞蹈的表達性亦可減低精神壓力，抒發積藏的鬱結。」

以身療心

何天虹的「客戶」包括性及暴力侵犯受害者、精神病患、自閉症、抑鬱症、焦慮症、失語症、飲食失調症，甚至身體殘缺者。當然也有期望更好地了解自己的普通人或短暫情緒受困擾人士。

「身體有時是心理問題的根源，如受暴力對待或受過度驚嚇者，都不容易用言詞表達，通過身體語言接觸溝通，較言傳更直接有效。」

「童年受侵犯，可能難於啟齒，留下心理陰影，憎恨自己和厭惡軀體，不斷逃避，拚命想忘掉經歷，將記憶壓向深層，以為已經

痊癒。然而在某種刺激或情景牽動下，積壓的感覺頓然爆發，甚或一發不可收拾。治療在發掘深層記憶，尤其是身體層面的記憶，接受經歷是生命不可磨滅的一部分，重新接納自己，與自己建立正常關係。」

「自閉症患者大多不善表達，意會更勝言傳。而精神病患者，亦能通過舞蹈，與現實重新建立接觸。舞蹈能扭轉心理，全因身心相連。人從身體舞動中獲得啟發，意識到人乃活在當下，而不再自困。」

何天虹說，中大四年非常踏實，除了研究唸書，偶爾亦上台表演舞藝。不過初入中大，她沉默寡言，不擅詞令，後來遇到教中文的陳老師，幫助建立說話自信，才打破語言隔閡。「今日能四處講學，也許全靠老師當日教背誦莎劇，不斷談話。」如今，除了親自執業，又奔走中港美台各地，傳授舞蹈治療及心理生理學心得。

何天虹說，她天生愛好學習語言，不單勤習的中英日韓等語文是

語言，亦視舞蹈為身體語言，生物中的遺傳物質表達的是生命的語言，電腦也有電腦專用的程式語言。而舞蹈乃人類表達情緒心理最原始的手段，集韻律和美感，自成一套語法，透視人類內心奧秘。

何天虹舞至代表香港參與國際舞蹈賽事，但對比賽勝負之爭卻有另一翻見解：「跳舞腳踏實地，不追求人生虛妄，只盡力做好眼前一刻，不胡思亂想，亦不杞人憂天。優秀的舞者，追求一刹那完美和協調，忘卻勝負紛爭，可視為一種人生修養。」怪不得何天虹率性而行，不滯於物。舞者的忘我境界，可至身心齊一。凌波綽約的美態，無計凝住；卻教人頓悟此時此刻，最堪珍貴。

何天虹 小·檔·案

88	中大崇基生物學
90	中大研究院基本醫學
90-98	中大臨床免疫學組醫務化驗師
93	註冊醫務化驗師
98-00	培正中學資訊科技教育研究員
99	英國皇家舞蹈學院教師文憑
01	香港演藝學院演藝專業文憑(芭蕾舞)
01-04	香港體育舞蹈(標準舞)全年總冠軍
02	香港國際癌症會議(心理社會)青年研究員獎
02-05	體育舞蹈(標準舞)亞太區及亞洲區錦標賽香港代表
04-05	香港大學行為健康教研中心專職研究主任
04-現在	香港康樂及文化事務署及衛生署委任健體大使
05	第四屆澳門東亞運動會體育舞蹈香港代表
05	第一屆曼谷亞洲室內運動會體育舞蹈香港代表
05	香港大學哲學博士(社會工作及社會行政)
05-現在	香港大學行為健康教研中心助理教授
06	美國舞蹈治療協會註冊舞蹈治療師

多年成為標準舞亞太區及亞洲區錦標賽的香港代表。

