

曾任社工，現職臨床心理學家，這些年來，感受過一個個風雨飄搖的人間故事。馮嘉妍致力開啟封閉的心靈，讓患者學會放下。

馮嘉妍 全人關懷的美善

有個媽媽為女兒到銀行取款繳交學費途中遇上車禍，不幸喪生。事發兩個月後，那個女孩一直沉默不語。她歸咎自己是害死媽媽的元兇，認為自己不配享受現在的生命，更不應活在世上。10年來，她一直懲罰自己，刻意激怒丈夫，與他打架，甚至在飲食上折磨自己，只喝咖啡，不喝開水，令自己健康惡化。一次因暈倒街頭，始有機會解開心靈枷鎖，訴說埋藏心中的悔疚往事。



沒有人希望意外發生，經歷逆境，始發現靈藥就在身旁。「臨床治療讓我進入患者的心靈，一步步助她走出幽谷。」馮嘉妍說。經心理治療後，那位患者的健康狀況已逐步改善，難得的是，她已能放下枷鎖，坦誠與丈夫分享埋藏多年的心中悔疚。「人生會出現很多意想不到的不如意事，令我們難過。我覺得工作最有意思的是，不只幫到當事人，也幫到她的家人，解開積累多年的困擾。」除了關懷患者，患者與家人的關係同樣重要。「記得曾經有個女孩飲食失調，其後發現，問題就在家庭之

中。當父母關係出現問題，子女可能會透過不吃東西來表達自己的感受。」馮嘉妍解釋。

由社工出身，其後攻讀心理學及臨床心理，社工的背景讓馮嘉妍在照顧心靈需要之餘，同樣兼顧患者在家庭關係上的狀況。「社工所看的層面會集中在社會資源的運用，基於人與家庭關係密不可分，在心理治療上，我們也提倡全人關懷 (Holistic Care)。」馮嘉妍續說。「任職社工時曾進行家訪，接觸弱勢社群，對家庭的問題有較深刻的體會。那段經驗讓我明白到，個人與環境如何互為影響。」社工的經驗，

與心理治療中全人關懷的理念相輔相成，讓馮嘉妍關懷個人身心靈之餘，也會宏觀考慮患者的家庭關係，在有需要時介入處理。

放下心理包袱

馮嘉妍任職的機構，屬僱員發展服務部，受聘於公司或企業，為其僱員提供心理治療或諮詢服務。她所接觸的求助者遍及不同層面，由基層員工，到公司管理層都有。馮嘉妍綜合過往所見說：「我接觸的部分患者來自中產階層，不少更是專業人士。即使他們不愁生計，心理上同樣有他們的痛苦。」

事實上，面對各種心理及情緒問題，僱員與管理層其實差別不大，綜合馮嘉妍的觀察，以下3類人較易患上抑鬱症：「一是完美主義者，期望自己和別人都做到最好；二是想自己身邊每一個人都開心的人(pleaser)；第三類是對自己要求高的人。」有些人自愧於自己多年辛勞，仍然浮浮沉沉，又好與別人的「成就」比較。正如馮嘉妍所言，每個人際遇本有不同，但我們往往看到自己所缺，卻看不到自己所擁有的，困擾就由此而生。

不少專業人士對自己的要求極高，當面對環境轉變，往往把自己「迫到牆角」，羞於向別人傾訴。她憶述：「曾經有一位中層管理者，被公司即日解僱，其後每天都待在圖書館中，兩個月後才向太太交代。他原以為太太會怒斥他一頓，怎料他的太太卻流着淚對他說：『我等你說這句話已經兩個月了！』。」有時候，我們都想同一時間擁有很多東西，而且每一樣都要做到最好，這種想法，為自己設下重重障礙。只要自己放下包袱，並不會無路可走。正如馮嘉妍所言：「總要給自己一條路走。」

在中大攻讀社工，課餘參加社工隊的日子讓馮嘉妍種下從事助人

行業的種籽。在90年代，不少人都參加「希望工程」，服務內地學童。「山區孩子的求學決心使我深深感動，返港之後，我們透過YMCA(基督教青年會)為孩子籌募學費。」馮嘉妍說。其後，她也曾前往柬埔寨探訪宣教士和農村小孩，進行各種義工服務。「我在那裏替孩子洗傷口、剪頭髮。他們讓我感到，即使貧窮，也可活得很快樂。」義務工作讓她感到助人行業饒有意義，訂定日後的事業發展方向，協助困苦的心靈。

「總要給自己一條路走。」

了解生命真義

向臨床心理學家尋求協助的人，部分或曾自殺、或有親友因公殉職，聆聽他們的故事，馮嘉妍每天同樣承受着巨大的心理壓力。「工作中，最大的挑戰是如何保持心靈健康。」她說。公餘她會參加潛水等接觸大自然的活動。「潛水要學習呼吸、與同伴協作，這讓我返回人性最簡單的接觸：對人信任，謙卑地跟隨指示行事。」馮嘉妍分享說。即使每天都遇到相似病症的患者，她也可從中找到意義所在：「我雖了解那種情緒病，但卻未必了解患者本

身。每次治療，都讓我加深對人的了解。因此，我對工作的熱誠實在有增無減。」從工作中找到意義，從與人的接觸中認識心靈的美善，正是令馮嘉妍熱愛工作、努力不懈的泉源。

身為臨床心理學家，也有情緒低落的時候。馮嘉妍直言：「畢竟，臨床心理學家也是普通人。離開工作之後，我只是個平凡的人。我會珍惜簡單直接的關係，坦誠與朋友分享感受。」投入自己，返回簡單而直接的生活，就能夠放下心理包袱：「我不會覺得自己懂得很多，只會覺得很多事情都不知道。當潛入湛藍的海中，看到不同的魚類，從中會得到很多啟發。」日出日落，看見宇宙萬物的創造，總覺自己的渺小。她既感恩於自己能夠做對人的生命有幫助的工作，也認為，工作的時候，正是神在「使用」她的時候。

就在接受我們訪問前兩天，有社工企圖自殺。這個故事，也觸動了曾任職社工的馮嘉妍。「我們常會給自己很多框框，各種包袱反而壓得我們透不過氣來。」她說。不錯，學會「放下」，學會欣賞，正是讓我們跨過困擾、越過障礙的不二法門。📖

馮嘉妍小檔案

1995	中大聯合社會工作學系社會科學學士
1995-97	社會福利署助理社會工作主任
1998	中大研究院心理學後學士文憑
2000	中大臨床心理學社會科學碩士
2000-06	浸信會出路社會服務臨床心理學家
2006至今	香港基督教服務處僱員發展服務臨床心理學家

知識點

僱員支援計劃 (Employee Assistance Programme, EAP) 是工作間一套專業而全面的心理健康服務系統。由僱主為員工購買服務，為員工提供適切的工作生活資訊、諮詢及輔導服務，協助他們處理日常個人、家庭及工作生活困擾，並提升其心理素質及工作效能，以達至身心健康與工作生活平衡。

參考網址：www.hkcs.org/service/eds.html



香港基督教服務處的僱員發展服務臨床心理學家辦公室，門前放滿綠意盎然的盆栽。