



傳媒 MEDIA : HK01

標題 TITTLE : 【開學恐懼 2】大學生患思覺失調 音樂表達情感：唱出不懂說的話

日期 DATE : 2018 年 9 月 4 日 (星期二)

## 【開學恐懼2】大學生患思覺失調 音樂表達情感：唱出不懂說的話



### 社區專題

讚好 165

撰文：黃文軒 2018-09-04 19:00 最後更新日期：2018-09-04 20:42

上集講到Tina被告知患上思覺失調後，就這樣被送進精神科病院住了兩個月。醫院的生活規律得很，早上六時半起床吃早餐，下午經醫生批准下就去參加不同的活動：唱K、做手工、看書.....到了晚上十時便上床睡覺結束一日。每日如是。她每天準時吃藥，早一次晚一次，吃了大半個月，人才逐漸定過神來，如大夢初醒，才發現自己原來有病。藥物以外，她知道需要找尋「醫好」自己的方法，於是，她找到了音樂。



傳媒 MEDIA : HK01

標題 TITTLE : 【開學恐懼 2】大學生患思覺失調 音樂表達情感：唱出不懂說的話

日期 DATE : 2018年9月4日(星期二)

上集提到Tina「被求學只求分數」的教育制度迫得患上思覺失調，詳看：[【開學恐懼 1】入大學追GPA夜夜失眠、終患思覺失調：像沒人明白我](#)

Tina說自己以前是個內向的人，碰上不愉快的事只懂往心裏堆，「喺中學同學眼中，我係一個好開心嘅人，慢慢慣咗，人哋話你唔開心都冇人信啦，無啦啦由一個笑騎騎嘅人，突然表現得唔開心，我覺得人哋會覺得好唔真實。」於是她戴上面具，一直扮演別人眼中的自己，整天都掛上笑容，免得別人察覺她情緒起落。即使面對身邊最親密的中學好友、甚至家人，她都絕口不提自己的情緒，她說：「淨係講啲開心嘢畀人知。」

住了醫院兩個月，Tina每日只有晚上8時半的通電時間有機會與外界聯絡。時鐘還未到八時半，病房裏的院友已經紛紛排隊輪候致電給親人。在醫院的時間都是孤獨的，Tina想念家人，她開始發現，自己之所以一直在孤獨的深淵，是因為她不把情感表達出來的習慣。



Tina最喜歡卡通人物Melody，住院的兩個月中，母親曾帶著她最愛的Melody公仔來探望她，摸過一下就要帶走，「攞住公仔嘅時候好有安全感。」



傳媒 MEDIA : HK01

標題 TITTLE : 【開學恐懼 2】大學生患思覺失調 音樂表達情感：唱出不懂說的話

日期 DATE : 2018年9月4日(星期二)

於是她嘗試把以前內斂的性格丟掉，每次兩分鐘的通電時間，她把心底一直未敢開口的說話直吐。「平時對住屋企人，我幾鐘意佢哋都好，我都唔會講出嚟，但住院嗰排好掛住佢哋，我媽咪一嚟探我，就喺班醫護人員面前攞住佢，換轉係以前嘅我唔會咁樣做。但係日日都見唔到屋企人咁濟，住院時就深深感受到佢哋有幾好。」

## 出院後停學一年 音樂助表達情感

學懂表達情緒是醫治心的良藥。Tina也開始反思，怎樣才會令自己生活好過點？出院後她決定停學一年，暫把學業成績擱置一旁，慢慢把破碎一地的心撿起來。從前難以啟齒的言語，她想透過音樂表達：「我鐘意音樂，中學開始已經好鐘意聽歌，我覺得音樂可以講到大家想講嘅嘢，平時心情好難透過說話完全表達，而音樂就可以唱出嚟或者寫出嚟去表達自己。」她一邊服藥，一邊參加由社福機構介紹的音樂小組，在小組內，她學習唱歌、寫歌詞、彈結他，學音樂的同時，其實也慢慢學習如何與人溝通。本月月尾她更參與由精神復元人士共同籌備的音樂劇《I Wonder too...觸夢·同想》演出，藉歌聲表達出情感。



現在Tina正在學結他和弦，尚未彈得出一首完整的歌，她希望有天可以作出一首屬於自己的歌。至於身上那件關於失眠的T恤，她說：「我想買返件寫住『我訓得好好』嘅衫。」



傳媒 MEDIA : HK01

標題 TITTLE : 【開學恐懼 2】大學生患思覺失調 音樂表達情感：唱出不懂說的話

日期 DATE : 2018 年 9 月 4 日 (星期二)

回顧兩年前大病初癒的自己，Tina有感而發寫了一首歌，內容是關於患病時失落的經歷，曾經她腦海裏的批評自己聲音：同學的排斥、嘲笑，原來曾令她無地自容。有一小段歌詞這樣寫道：

“ Life goes wrong sometimes, And they began to whisper, What I did was wrong, Of all the people out there, They put the blame on me, I had never faced this before, So what was going wrong? ”

Tina

「嗰陣係抱住一個回顧嘅心情寫，諗返啲人係咁攻擊我嘅時候嗰種心情。寫完嗰刻感覺好爽，覺得音樂係一種藝術，而有一種藝術關於自己的經歷，我覺得好開心。」大概是Tina這種樂觀的心令她的病情逐步好轉，每隔兩個月覆診一次。「而家諗返好似一場夢，唔會唔開心，覺得係一種幾特別嘅經驗。」她現在還去學結他，打算未來創作一首自己作曲填詞的歌，盡吐心中情。

## 思覺失調帶給她的是……

Tina自患病以來第一次向陌生人訴說她的故事，坐在對面的她留著一把烏黑的長頭髮，還有一雙有神的大眼睛。這次她走出來與人分享她的經歷，正是因為她想告訴同路人，放下執著會令自己更好過。「今次病令我回顧返好多嘢係我擁有嘅，但係以前睇唔到，而家我可以重新睇返。」患病一事令她心存感恩，讓她重新了解情感是怎樣一回事，正如Tina所言：塞翁失馬，焉知非福？



傳媒 MEDIA : HK01

標題 TITTLE : 【開學恐懼 2】大學生患思覺失調 音樂表達情感：唱出不懂說的話

日期 DATE : 2018 年 9 月 4 日 (星期二)



即將到來的音樂劇中，她又有份參與歌詞創作，第一句歌詞這樣說：「食業令我很累，很沒精打采」。

現在她與同學相處融洽，偶爾會約大學同學出外看舞台劇，間中也與最親的中學同學談談心事。憶起兩年前對成績執迷的自己，她仍心有餘悸，現在還想考取第一榮譽畢業嗎？她立刻笑笑耍手擰頭拒絕：「嘩，唔使啦，真係好辛苦。」今年她將迎來第三年大學學年，還有一年便正式畢業，現在她的目標很簡單，只想找到一份自己喜歡、又有意義的工作，「我仲喺度探索緊，最緊要自己開心。」兩年前的自己只懂得要求自己考取功名，現在她明白功名以外，還要學懂關心自己情緒，她現在會對自己說：「放下執著，會更加開心。」

網頁連結：<https://www.hk01.com/%E7%A4%BE%E5%8D%80%E5%B0%88%E9%A1%8C/231138/%E9%96%8B%E5%AD%B8%E6%81%90%E6%87%BC-%E5%A4%A7%E5%AD%B8%E7%94%9F%E6%82%A3%E6%80%9D%E8%A6%BA%E5%A4%B1%E8%AA%BF-%E9%9F%B3%E6%A8%82%E8%A1%A8%E9%81%94%E6%83%85%E6%84%9F-%E5%94%B1%E5%87%BA%E4%B8%8D%E6%87%82%E8%AA%AA%E7%9A%84%E8%A9%B1>

<https://www.hk01.com/%E7%A4%BE%E5%8D%80%E5%B0%88%E9%A1%8C/231138/%E9%96%8B%E5%AD%B8%E6%81%90%E6%87%BC-%E5%A4%A7%E5%AD%B8%E7%94%9F%E6%82%A3%E6%80%9D%E8%A6%BA%E5%A4%B1%E8%AA%BF-%E9%9F%B3%E6%A8%82%E8%A1%A8%E9%81%94%E6%83%85%E6%84%9F-%E5%94%B1%E5%87%BA%E4%B8%8D%E6%87%82%E8%AA%AA%E7%9A%84%E8%A9%B1>