

鄒妙妍

## 前言

自二零一五年開始，香港已相繼有接近八十名學童自殺[1]。本年度八月由浸信會愛羣社會服務處進行的「中學生抑鬱焦慮狀況調查」，於全港共三十七間中學收集問卷，逾一萬五千名學生參與。調查結果顯示每兩名中學生便有一人受抑鬱困擾[2]，情況令人憂慮。香港學童的精神健康問題受到廣泛關注，政府和社會各界紛紛推行不同的措施回應。政府成立了防止學童自殺委員會，就學童自殺進行分析和提出建議。另外，社會各界亦開始投入不同的資源，期望能及早介入，提升學童的精神健康，紓緩學生輕生的問題。然而，資源投入了，但要如何善用才能提升成效，達到不止治標而且治本的效果呢？而在各式各樣的介入方法中，今天將嘗試以展望劇場結合敘事治療法作為討論對象，探討預防學童輕生的可行性。

### （一）香港學童面對的困難

#### (i)家庭

現今社會的家庭結構複雜，雙職家庭大量增加，雖然家中的經濟條件轉好，父母卻往往因為工作而無暇陪伴子女，聆聽他們的心聲。另外，離婚率高導致單親家庭的數字急速上升，父或母亦因工作而缺乏相處時間，令部分學童在孤單中成長。導致家庭作為重要的保護因素失效。

#### (ii)教育制度

香港推行填鴨式教育，將知識一味灌輸給學生，訓練他們的背誦和解題能力，旨在提升學生的應試技巧。香港學生從小就要面對不同的考試：從小三 TSA（全港性系統評估 Territory-wide System Assessment）、小六呈分試、中三 TSA 到 DSE（香港中學文憑試）公開考試。這種教育制度鼓吹學生窮盡畢生精力不斷地面對考試和成績，成績的高低判斷了一個人的成功或失敗，抹殺了個人的能力，剝奪了他們的個性和特色。學生在功課和考試繁重的生活裡，缺乏留白的時間和思考的空間，個人的需要和聲音被扼殺。香港青年協會於二零一六年對四千名學生進行面對新學年的壓力指數的調查，以十分為滿分。結果顯示接近三成受訪學生的壓力指數達七至十分，而他們最大的壓力來源是「面對測驗考試壓力」、「自己成績比不上別人」及「太多功課」[3]。

#### (iii)精神健康

根據上述所言，學童承受巨大的學業壓力，家庭亦失去了作為保護因素的功用，以致學童的精神健康狀況受到威脅。根據醫管局的報告顯示，二零一五年整體接受兒童及青少年精神科治療的人數增加了一千人[4]。雖然當中包括了自閉症和過度活躍症等，但可見香港的兒童及青少年接受精神治療有上升的趨勢，而新症的輪候時間更達五十八個星期，推遲接受治療的時間可能會令情況惡化。Norquist and Magruder(2008)指出，超過九成的自殺身亡個案中，輕生者生前均患有一種或多種精神病[5]。由此可見，精神健康是導致學童輕生的一大主因，但導致這情況出現的背後卻是與社會環境有關。

面對以上種種困難，令學童看不見未來，逐步的把學童推向絕望的邊緣。

## (二) 展望劇場

展望劇場[6]把一人一故事劇場及受壓迫者劇場揉合，先透過觀眾作為故事的分享者，其後再以理性的方式面對故事，達至情理兼容。既運用了一人一故事劇場的 mode 讓觀眾分享故事而達到情感抒發，亦以受壓迫者劇場的 mode 去探索解決問題的方法，令觀眾能在演出的過程中以多角度、多面向的方式尋找解決問題的方法。

## (三) 敘事治療

敘事治療屬於後現代治療，由麥克·懷特 (Michael White) 和大衛·艾普斯頓 (David Epston) 創立，透過探索和重寫生命故事的過程，將人從單薄、充斥著問題的故事中釋放出來。敘事治療假設問題是社會建構出來的，當個人不依從主流論述便會產生問題。當中亦強調故事的重要性，故事指的是人的生活經驗，其重要性不單單在於豐富的經歷，而是在於這些故事為人的生活所賦予的意義，並對人的自我理解及將來的塑造能力[7]。

## (四) 當展望劇場遇上敘事治療

展望劇場雖有令觀眾透過演出尋找自我及解決問題的作用，但本身強調的是「劇場」部分，而非「治療」。然而，展望劇場和敘事治療兩者強調的都是「故事」，而故事是由參加者分享和表達，並透過故事的威力達到某些效果。當展望劇場結合敘事治療，便能達到更強的治療效果，而透過這方法，希望能提升學童的精神健康，預防學童輕生問題惡化。

### (i) 個人層面：發聲的機會

根據艾瑞克森 (Erikson) 的心理發展論，學童正處於自我認同和角色混淆的階段。在這階段，他們透過他人的評價去尋找個人的價值。在青少年被同質化、個人聲音被扼殺的年代，展望劇場正正給予學童機會和空間：把他們的故事分享和呈現，讓他們抒發自己的感受，讓每個人的聲音都得以被聽見。而在分享故事的過程中，領航員可配合敘事治療法中的外化 (Externalization) 對話，協助分享者把人和問題分開，為分享者提供一個檢視他和問題之間關係的空間，並透過演員的演繹重新觀看自己的故事，以及別人的反應和回饋去肯定自己，從而促進個人的自我了解和身心健康。

### (ii) 社區層面：尋找解決辦法

然而，除了讓學童的聲音得以表達外，其次是要去正視問題。展望劇場中參考受壓迫者劇場中的「流動塑像」、「慾望的彩虹」、「腦袋裡的警察」等方式，讓分享者和觀眾共同尋找解決辦法。而在敘事治療中，同樣強調尋找獨特結果 (Unique Outcome)，透過分享者以往的經驗，尋找更多正面和成功的經驗，協助分享者不只集中在問題本身，而是尋找其他可能性。這兩者的配合能有效地鼓勵學童共同尋找正面的解決辦法，並且推動整個社區以積極的態度面對問題，重建希望。

### (iii) 社會層面：推動社會改變

展望劇場的觀眾除了是學童以外，亦可邀請其他持分者，例如：官員、老師、家長、市民等。透過演出，讓他們更明白學童現今所面對的問題，從而提升他們的動機、促進社會進行結構性的改變。其次，敘事治療強調人的問題是社會建構的。因此，當人重寫和豐富生命故事後是有助重新建構新的社會秩序。今天的這群學生，正是社會未來的主人翁，當他們理清問題的根源及不同的解決辦法後，就能於未來促進改變的發生。

### **總結**

香港學童面對家庭和教育制度等問題，種種的困難把學生推向絕望之中，而「展望」二字卻成為了一線生機。展望劇場和敘事治療同樣強調故事的重要性，結合兩者除了讓學童的聲音得以聽見之外，更提供多角度、多面向的方式去尋找解決問題的方法，為他們的生命重新注入希望。

參考資料：

1. Erikson, Erik H. Identity and the Life Cycle. New York: International Universities Press, 1959.
2. White, M. Reflections on Narrative Practice: Essays and Interviews. Adelaide, South Australia: Dulwich Centre Publications, 2000.

註釋：

- [1] 維基百科：〈香港學生自殺事件列表〉，維基百科網頁，2018年10月28日，  
<https://zh.wikipedia.org/wiki/2015-2017年香港學生連續自殺事件>
- [2] 浸信會愛羣社會服務處：〈「中學生抑鬱焦慮狀況調查 2017」〉，2017年8月29日，  
[https://www.bokss.org.hk/content/press/27/MHI\\_PressRelease2017\\_final2.pdf](https://www.bokss.org.hk/content/press/27/MHI_PressRelease2017_final2.pdf)
- [3] 香港 01：〈誰來珍惜學童生命？評《防止學生自殺委員會最終報告》〉，2016年12月31日，  
<https://www.hk01.com/01博評-政經社/59817/誰來珍惜學童生命-評-防止學生自殺委員會最終報告->
- [4] 新聞公報：〈立法會十二題：學生的精神健康問題〉附件一、二，2016年5月25日，  
[http://gia.info.gov.hk/general/201605/25/P201605250624\\_0624\\_166865.pdf](http://gia.info.gov.hk/general/201605/25/P201605250624_0624_166865.pdf)
- [5] 防止學生自殺委員會：〈防止學生自殺委員會最終報告〉，2016年11月，  
[http://www.edb.gov.hk/attachment/tc/teacher/prevention-of-student-suicides/CPSS\\_final\\_report\\_tc.pdf](http://www.edb.gov.hk/attachment/tc/teacher/prevention-of-student-suicides/CPSS_final_report_tc.pdf)
- [6] 展望劇場於2001年在香港初現，由楊秉基及「戲焰」劇團開始嘗試，並於2009年在莫昭如和楊秉基的再次推廣下，開始於香港植根。
- [7] 列小慧博士：〈敘事治療基本概念與技巧〉，  
<http://www.edb.gov.hk/attachment/tc/teacher/student-guidance-discipline-services/projects-services/enhanced-smart-teen-project/lecture-notes/lecture-notes-estp/lecture-notes-2013-14/estplecturenotes1314-basic-concept.pdf>