

## 兩次跨文化 越幽谷的心靈旅程



512四川地震紀念碑

2011年5月23-28日

程婉玲 香港文更總幹事

### 五一二

5月12日，是四川大地震的週年紀念日。自2008年汶川地震引發世紀性災難後，這三年來文更一直積極回應災區的需要，當四方八面充分提供物資時，香港文更在學術上發起以「災難與宗教」為題的研討會，分別於2009及2010年，與學者們一年一度以宗教與災難為題的會議中反思交流，會後採訪災區，震盪心靈。美國文更就從心靈健康的醫治與預防，打開另一扇關愛之門。今年五月，香港文更人員加入美國文更以主席黃偉康博士為首、聯同美國北加州支持者的探訪團，前往成都探訪擔任災後重建工作的不同單位，又在都江堰、映秀鎮等地震遺址悼念受災人士，是思維與行動一脈相承的關懷，是跨越文化貼近心靈的旅程。

### 五二三

四川是民族大省，全國第二大藏區，全省藏族人口150萬，僅次於西藏。我們抵達成都的第一天是五月廿三日，正是西藏和平解放60週年紀念日，得到西南民族大學陳秋燕副院長特意安排我們參觀了世界上規模最大的藏學文獻館，並由藏族講解員夏吾李加親自介紹文物、經卷的整理包裝、收藏和閱讀的禮儀。能這樣認真地認識當地的民俗文化，對我們的旅程大有幫助。

### 重建與超越

今次的旅程，對香港和美國兩地文更都是一個週年探訪，前者著重宗教與災難的學術角度，後者在於心靈重建工作。每天每個活動均以災難為經、心理健康為緯；在深沉的腳蹤外，我們有機會與不同階層和類別的前線人員和專業人士會面，了解災後重建的最新面貌、和他們的處境及需要。

在專業培訓方面，我們探訪了三個培訓諮詢師的機構：提供個人及小組諮詢服務的「牧者心理健康諮詢有限公司」、舉辦諮詢培訓課程及研討會的「仁愛醫療基金會」、統籌國內外資源網絡和交流的「加拿大國際生命協會」。

在社區層面，我們看到家庭和家長、學校和師生所受的重視，畢竟他們是社區結構和未來發展的重要基礎。我們參觀在社區內成立的心理健康教育中心，從為小學生情緒宣洩而設的「發洩室」至社區舉辦的家長活動，均盡顯社區承擔，令遠來的訪客如我都大受鼓勵。

同一場合亦有「成都市2011年心理健康教育工作現場會」，先後由市內青羊區、錦江區和武侯區三區的心理健康前線工作人員，匯報工作進度和為中小學老師提供的心理健康培訓活動，當我看到教育工作者得到這麼有效的支持網絡時，耳畔彷彿出現三年前叫嚷著的口號：「眾志成城，

抗災救災」、「手挽手，心連心，共同托起明天」。

今天的512，被定為「防災減災日」，他們的積極態度，令我想起心理學名詞「前攝行為」(proactivity)，即是人對可預期的情況發生前所採取的積極性行為。的確「災難」雖會拆毀，但亦會給人「重建」的力量，甚至使人有「超越」的勇氣，只取決於我們回應災難時的態度。

### 心言與心育

態度源於心，今次的旅行讓我接觸到兩個新名詞：「心言」和「心育」。

到步的第一天，我們與高級心理諮詢師羅悟饒晚飯會面。她是澳洲人，在中國生活十三年之久。她的諮詢工作是以「心靈語言」(heart language)進行輔導。心靈語言能夠表達在溝通中字面以外的信息，如人的情緒及感受，及傳遞信息的意像，對幫助曾受深層傷痛人士非常有效。

「心靈語言」的重要性令我想起四川仁愛醫療基金會的秘書長游建國老師。在我們的訪談中，他語重深長地指出婚姻輔導上的「翻譯技巧」：「夫婦之道在乎翻譯的技巧，如何看到對方言語背後的心意」。要打開人的深心處需要另類的語言和翻譯的技巧！



心理健康教育中心成立揭幕典禮



筆者與西南民族大學社會及心理學副院長陳秋燕



「媽媽之花」是媽媽之家的手工藝課程之一

## 525 我愛我

除認識「心靈語言」，我又接觸到「心理教育」。5月25日早上，我們出席青羊區心理健康教育中心的成立揭幕典禮，節目由孩子們演出的話劇揭開序幕，讓他們說出纏繞著他們內心世界的困難和感受，從而帶出這中心成立的使命與特色。之後又宣佈這中心成為「未成年人心理健康全國輔導中心——四川輔導站」，在四川承擔著一個獨特的輔導角色。「區域性推進中小學生命教育的實踐研究」是全國教育科學十一五的課題，出席老師們分享各區域的心理教育工作。原來當地曾經出現的日常見面語不是「你吃了沒有？」而是「你鬱悶了沒有？」

典禮臺上中央位置放著寫上「德育為先，心育為重」的橫幅。「德育」在「五育」（德、智、體、群、美）中為首，「五育」在國內放在《國民教育法》第一條：「國民教育以養成德、智、體、群、美五育均衡發展之健全國民為宗旨」，以「培養學生兼具道德、智慧、體能、群性、美感的多元目標與內涵」為國家教育的特色。

因512世紀性災難和四川人自強不息的抗災精神，令心理教育在當地受到極大的關注，以致整個社區積極面對逆境、勇於創建未來。

5月25日，我們到訪西南民族大學，入口兩旁豎立著多個巨大的宣傳板和充滿活力色彩的橫額，原來是525災難紀念日的佈置，但我感到奇怪，為何紀念災難會如此高興？為何選擇525而不是512？

原來選擇525因為普通話發音近似「我愛我」，提醒大家自愛。因著這紀念日，校內舉辦不少學生活動中，鼓勵學生積極面對過去和將來。

自三年前的地震後，西南民族大學立即於2009年在原政治與社會學學院的基礎上組建成立社會學與心理學學院，擔當一系列的社會工作和應用心理學相關的專業學科及研究工作。校內，學院負責全校學生的心理健康的教育和諮詢工作。校外，在國內不同社區單位建立了實習基地，積極為社會提供專業服務，主動參加災區重建工作，形成了應用性和實踐性很強的學科特色。

西南民族大學令我看到教育和學術對社會的積極承擔，校園內，我看到「呵護心靈，擁抱生命」等口號標語，我看到學生的活力，感受到校園的氣氛。工作會議後，老師帶我們坐校巴離去，當我們走近時，十多位排列候車的同學讓我們後來居上，原來學校鼓勵同學向老師和訪客實踐禮讓，從而自律和自愛。這場景令我想起一位四川朋友訪港後的感言：「香港沒有我們的災難，但香港人的臉上卻充滿疲憊和防備。」此話發人深省！

## 好人好事 慈善與公益

「媽媽之家」負責人劉猛原本是河北經貿大學教師，地震發生後不久到了災區擔任前線工作，後來隨著災區需要的變化，關注再孕媽媽的情況，於2009年創辦了「媽媽之家」，務求在經濟上、親情上和心理上三方面幫助受助人士。他認為「沒有甚麼傷痛比失去子女更痛」、「她們需要走出陰影，關注未來的生命，而不是沉緬於過去的陰影與哀傷之中」。

劉猛和他的團隊有此信念：「好的援助應該如春風化雨般不留痕跡。」他指出好人好事的真義在於能令受助人真正的受益，並就「慈善」、「公益」、「志願服務」三詞常被混亂使用的情況作出界定：「慈善就是我拿出我的物資和金錢給予別人，不管如何使用，就是好人做好事。志願者奉獻自己的勞動和時間，就是做好人做好事。公益是整合慈善家奉獻的資源，和志願者奉獻的勞動和時間，以致能讓受助者受益，才是公益，若受助者沒有受益，不算公益。所以我們現在只提公益，不提慈善。」他們不單讓我看到人情，更有源自同一份血濃於水的國情。

人情、國情、好人、好事……令時常奔走於慈善和公益之間的我有所領悟——人情造就國情，有好人才有好事，以慈善的心出發，以義務的精神行事，收一個公益的果效。



美國、香港文更向前線人員打氣

## 加油！

在聆聽與關心前線人員的苦與樂時，我認識到災民最怕的三件事：「一怕餘震、二怕堰塞湖、三怕諮詢師。」怕諮詢師過度承諾，只有問只有講，即有關心者，亦非同行者；故此，當災區重建的早期，他們「防火、防盜、防諮詢師」。

面對著滿有「害怕」、「防備」的對象，他們工作的阻難可想而知，故此，我們向前線人員送上襯衫，為他們的辛勞而打氣，他們興奮地選擇各自喜歡的顏色和圖案，更即時穿在身上與我們拍照留念。因T恤顏色的艷麗，團隊頓然醒目起來。我好奇地問他們將會如何處置這T恤，他們竟有獨特的回答：「我巴不得天天穿著它！」、「我捨不得穿，會把它掛起來看。」、「這麼珍貴，我會把它收藏起來。」、「我有一件，穿一件。」

**在共同生活的五天裡，來自美國和香港的我們一起關心他人，亦互相關顧；我們活潑地為前線人員打氣，亦莊嚴地悼念死難者；我們一同跨文化越幽谷，不分董事同工義工支持者，只想真誠地把好事做好，發放關愛精神，溫暖被訪的各人。**



昔日地震倒塌定格，令你聯想起意大利斜塔嗎？



2011年10月15-17日

文更在512災區資助中小學老師的心靈教育工作，經過三年的耕耘，終告完成。十月份，我代表美國文更主席前往四川，出席大會在都江堰舉行的結題會和相關的工作會議。

2011年10月16日，我和項目主任黎靜宜於早上6時半由成都起程，不到兩小時，便到達都江堰的映秀鎮。舉行結題儀式的地點附近是地震遺址漩口中學，馬路的另一邊便是重建的小社區。正如主持會議的汶川縣委書記、縣長張通榮憶述三年來堅守汶川的感受：「災後汶川縣無論城鎮鄉村住房，交通通訊等基礎建設，公共服務與城鄉體系，全是重建的。」這位藏族縣長慨嘆：「汶川縣建縣58年的工程量趕不上這三年！」



地震遺址帶來啟醒，文更看到心靈重建的任務



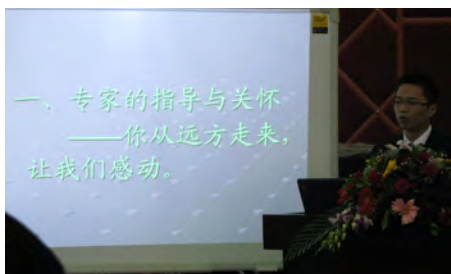
震後山河遺貌及民房重建新貌

## 要安身 先安心

一陣陣的冷風從會議室的大門邊滲進來，映秀鎮的位置在成都西北方向盤谷山帶，溫度比成都低約攝氏5度。選點於重建的七一中學內舉行兩項重要典禮：（一）由汶川縣及成都市兩教育局合辦的「汶川縣及成都市中小學心理骨幹教師培訓」結業禮，及（二）由北京師範大學心理學系督導、四川西南民族大學進行的「災後中小學生心理疏導研究」總課題結題會。

在典禮台上有多位是次項目的骨幹人士。教育部基礎教育一司副司長于長學指出「安身」重要，但「安心」更重要，這個培訓課程開創了一個有效的培訓模式作日後的參考和依循，研究成果又發揮效用，例如汶川512後出現了青海和雲南的災難，現在建立「心理健康」隊伍便大派用場。司長鄭重說明要把這隊伍「保護好、維護好、發展好」。

北京師範大學校長韓震教授對研究項目給予很大的肯定：「一個心靈健康的民族才是壯大的民族。」他認為能通過學術研究，接觸災難後的心靈，是難能可貴的；又具體指出這項目的三個成功因素：（一）長期的研究數據，（二）心靈和自身的參與其中，（三）汶川地震項目令災後心理干預在科學性上得到一大提昇。至於教師培訓課程，他認為「天災人禍不能避免，但這次的培訓可保障心靈上的堅強。」



受訓的章老師表示會努力將心理健康知識發揮在教學上



汶川縣及成都市中小學心理骨幹教師培訓結業禮



筆者手持當地售賣的震災前後對比相片畫冊

## 520 我愛你

坊間除了以525的諧音取意為「我愛我」外，另一熱門號碼組合是520，表達「我愛你」。很多人對愛下了不同的定義，又分不同的層次。今次的結題典禮上，北京師範大學心理學院資深教授林崇德說：「愛自己的孩子是人的本能，愛別人的孩子是份神聖。」一位完成課程的章姓男老師補充：「我不是上帝，愛人的路亦很漫長…（他停了半晌再繼續）…我相信我會做到的。」

他們的情操，令我想起西方的愛的哲學：希臘哲學家柏拉圖提出的欲愛（希臘原文eros）、亞里士多德的德愛（philia）和宗教經典《聖經》中推崇的博愛（agape）。如章老師所言，我們這課程裡的教育工作者經歷了一份超越人性慾望的愛“eros”，學習以別人為中心的一種善良無私的關愛“philia”，林教授更在這愛的互動與宇宙間運行的恩情中觸到一份神聖感“agape”。

嘉賓們都向三年培訓課程內參加的老師、校長及教練們致謝，大家的觀點互相碰撞，流露關愛，感恩前行。在過去的三年，雖然我並未有參與其中，只是結題時出現，但房內近百人的溫馨氣氛，令人不難感受！



震後重建的鄉村新貌，近處為地震遇難者公墓

## 過程與進程

除文更之外，有另一個來自新加坡的資助機構BGR的亞洲區總幹事Ben，以Project（項目）和Process（過程）來勉勵完成培訓的每一位，「項目完結但這個培訓是一個過程，將不斷延續下去，應繼續互相扶持。」是的，我們這些資助者會有離開的一天，留守當地的就是他們。我們外來的人和物的資源有限，但他們能發揮出來的抗災力量是無限的，且可一傳十、十傳百。

典禮完畢，各位專家、教練與老師們擁抱道別，我們部份外來的資助者與老師們及工作人員在中學飯堂一起午膳暢談。之後不忘再訪地震遺址憑弔一下。除了漩口中學遺址外，我們走上可鳥瞰地震全址的漁子溪瞭望台，亦是512祭壇，俗稱「萬人墳」。當年地震發生，同一時間出現太多屍體需處理，有關當局把這山頭定為埋葬之處；事後，政府修葺這裡讓死者家屬可設置墓碑紀念。站在山頂處遠望，重建的盡是一排排全新三層高的藏、羌族建築風格的屋子，有的由災民自住，有的成為

旅館、食肆。看來，只要我們著意每個小個過程，重建的進程是指日可待的。

## 生活化的心靈教育

留守在當地推行心靈重建工作的孟恩，工作不忘親子，趁孩子在週末不用上課，把他們也帶到活動場地順道親臨災區，他令我看到當地人如何把這段經歷生活化地教育下一代。他又特意帶我們往河匯之處，解釋當時地震後泥石流的原因，細說災區四圍那道由九寨溝直衝到來的水流交接處，讓我現場感受到這水流破壞力之大！要懂得抗災就先要認識災害，我很感謝他給我的抗災教育。

這一帶因地震、因遺址、因萬人墳，成為了世界級旅遊點，即使是墓地，都有數位婦女在售賣地震相片及藏羌族的手工藝品。中國的經濟發展，無處不在。

行程的最後一天是十月十八日，亦是「中國西部國際博覽會」的開館日。在成都市從機場到市內都滿布博覽會的標誌及橫額。當地的華西都市報（2011.10.18）頭版展示成都市的發展定位為「宜業宜商宜居的國際現代化城區」，並銳意作為「金融龍頭」、「房產第一」。

**這個西部城市發展周長有序，誰可想像她在三年前曾大傷元氣？在眾多的發展口號中，我看到「西部崛起，教育先行」。在這個城市的發展中，我與幸文更有機會參與心靈教育的工作，讓沉痛的心靈活過來！**