

我有我天空 - 第 41 集 - Micheal - 精神可嘉(下)

主持：C Comma

嘉賓：M Micheal

C：在上集 Comma 帶了 Micheal 哥哥來跟我們分享關於一些精神病，說了時間關係，真的很精彩。其實在停咪後我們繼續跟工作人員不停說，原來還有很多趣事。立即趕快請 Micheal 出來，Micheal 你好。

M：你好。

C：上集說到你的工作，你現在做甚麼呢？

M：我現在主要是幫這一個會教太極，以及接一些乒乓球的 Job 做助教的。

C：你教正規那些太極？還是興趣班？

M：我教太極內功，外面不會教的。

C：我想問一下，你學太極那時是在正規的地方學？

M：我是跟師傅學的。

C：那麼師傅怎樣教你？

M：因為我師傅了解我身體情況，他知道我不可以操之過急，甚或自己第一天跟他說「我不要訓練招式，要訓練內功。」我已明說的了。他也覺得真的要先學內功，便教內功。當時他教了我一些可能是所謂入室弟子，才有機會學的。

C：但是你說你有運動障礙。

M：是啊、是啊。

C：學這些其實會否有些難度？

M：其實很難。

C：難度是怎樣？

M：平衡是一個很嚴重的問題。

C：以我所認識的太極是要站得很穩定。

M：是啊。

C：那怎麼辦？

M：練習而已。

C：練習也有些技巧。我不記得上次有沒有跟大家分享，你的運動障礙差到甚麼程度？

M：運動障礙主要是肌肉自己在發震、不由自主地郁動，所以很容易拉傷。真的做運動、或是爬高爬低清潔時很容易有危險的。

C：若以我所理解「不由自主地震」，很多時候是在發燒、感冒、氣促、哮喘吃了藥之後會影響心跳，接著手會震。是否類似？

M：其實我在不服用藥物已經是這樣。

C：但是你之前跟我說會做文職工作，電腦那些需要打字，你能打字嗎？

M：因為我做那種屬半文職，不是很長時間、或八小時都是打字的，有些時候需要出外跟貨、跟其他部門聯絡。要活動的，所以相對來說不是很 Heavy。

C：是，但其他也有障礙。

M：也困難的。

C：走路呢？常常會跌倒的？

M：我每天也跌倒。

C：在家？還是在街上？

M：因為放學落校巴後直至我回家那段路是很斜。我走路其實已經是左搖左擺，站不穩的了，更別說我還要走得快，其實走得慢都一樣。總之一落斜路便會跌倒。我塗紅藥水、或其他甚麼藥水，已經習以為常。

C：但是你不嘗試用雨傘或者拐杖？

M：可能那時我年紀還小，會想：我不是老人家，怎會需要用拐杖？

C：小時候你挺單純，又想到這樣，我在想你可能從大人的角度去想。你說跌倒是在六年級前，為何六年級後又不跌倒呢？

M：因為六年級後我便走另一條路，那條路是沒有斜路的。

C：但那時十多、二十歲，如果再次讓你走斜路，會不會跌？

M：其實是靈活的，我不知道會否跌倒，但肯定知道是左搖右擺，即是也有危險的。

C：現在呢？

M：現在好了很多，是因為練了太極。

C：這個有幫助。

M：對重心的移動、平衡有很大幫助，因為其實我同時有扁平足和高足弓，一隻腳有兩種。

C：會不會很痛？

M：未必會很痛，但是容易有筋膜炎，也曾經有筋膜炎。我的腳本身是斜的，根本沒可能站得穩。

C：但是不是有些鞋可以幫助你？

M：我現在也有些矯形鞋墊，但鞋墊始終只是部分幫助。

C：往後也是這樣去面對的了？

M：其實練習太極是幫助我的腳增加所謂「觸地感」，即是落地的感覺。或者因此平穩程度加強了很多。

C：但是你會否覺得很累？你說學習太極內功。以我理解該是以年計算的。

M：是年計的。

C：沒有東西看到的。

M：是啊。

C：為何你那麼有興趣做這件事？

M：一半是為了身體，自己的身體又不好，操勞運動不適合我，便找一個運動做，不做這個運動做甚麼呢？

C：你挺好啊。教班時候，一班有多少人？

M：人數其實很少，我們只得四、五人，我也不想太多人，因為好像外面康文署開那些班根本人太多，對很多學生說很難掌握。

C：這是真的。有時候學生與學生之間常有差異。

M：是啊。

C：理解能力亦有不同。

M：是啊。

C：因為是公開的，年紀更加會有不同。

M：是啊。

C：你教正常人？

M：其實是教康復者。不論他是康復者也好，他本身也可以伴隨其他問題，例如：糖尿病、中風、其他的長期病患，其實無論有沒有精神病患也是一樣的，也可以有這些問題。

C：是。你第一次教那天心情如何？

M：那天其實是開心的，但同時戰兢的，因為不知道他們的反應會怎樣。

C：那次真的是你第一次教班？還是之前經已有做過類似經驗？

M：這個是我第一個教的班，也超過半年的了。我第一次教的時候其實是放膽做，但真的沒有想到會怎樣。

C：第一堂教甚麼？

M：其實第一堂做一些腰胯運動，先鬆弛腰胯，因為其實我們一般情況很少運動腹股溝那位置，這個位置是在哪位置呢？如果具體形容是可能女士誕嬰兒一些助產的活動，便會郁動到腹股溝，那些位置平時不會郁動得到的。

C：對。跟同學相處，在太極教班裡有時候學生也會較頑皮各樣，你有沒有試過發脾氣？甚至乎動手打他們？

M：其實真的沒有試過。說真的，你做這一個行業接觸他們，也預算是這樣，他們總會有一些表現、反應，不需要有甚麼激動。

C：但真的有些完全不達標，有些你說去東但去了西。

M：我們不是用達標來衡量的。

C：你真的很好，不是人人像你的。你喜歡四、五個人小組式。關係怎樣？

M：也挺好，因為我很用心教導。他們來這裡本身已有些毛病，是有所求的，希望在運動裡得到改善。所以我想教他們又想學。

C：學了半年，他們現在的狀態如何？

M：其實不會很快看到進展，你想一下我平時一星期至少三日，最好是五日，他們一星期只得一日。不會看到甚麼。

C：有時候有些東西不單是持之以恆，還可能天天做這件事。

M：是啊，所以對他們來說我的期望很簡單，只是他們安全做到一些動作，以及他們有興趣可能只是每星期抽少許時間已經很足夠。

C：說起安全，我想問一下，你剛才說現在做教乒乓球助教？

M：是啊。

C：你剛才說有運動障礙，還常常跌倒，你怎樣學打乒乓球？

M：乒乓球我們發力是用腰部發力，而不是用手、腳發力。

C：但是始終手部有動作。

M：手部的動作是被動的，是由腰部帶領的，我們不用手力，手部不應該累，所以跟手、腳沒關係的。

C：這些我真的是第一次聽。但在你學的時候，老師知道你有這個限制否？

M：沒有特別說出。

C：也是要走到桌上打？

M：是啊。

C：但是效果會否跟導師所說的有所不同？

M：其實我的導師很好，他看到我的弱項，在哪一位置出了問題，便針對弱項來訓練，所以成效、進展也很大。

C：那時候最弱的是甚麼？

M：最弱是指哪一方面？

C：比如你打乒乓球，最差是甚麼呢？

M：最差？

C：你說你的老師看到你弱項.....

M：是啊。我想是一個挺明顯、挺醜的一個弱項，其實是我的正手用腰部的力。

C：是。

M：但因為很多時候我是用了手力，乒乓球不是到了界外，便是落網，或是準繩度是超差。

C：Micheal，如果我早一點認識你真的會很好。你知道嗎，小時候我到樓下公園打球，每次打也輸。我哥哥打乒乓球很厲害，我也有偷師，常常看著哥哥打，說沒有七、八分水準就在騙你。但為何我每次也輸？就是我用了手力，我向來的理解是：乒乓球走過來，便拍過去。

M：所以準繩度是欠奉的。

C：沒錯，我明明是望著那位置打過去，怎料出界了。

M：球會飄的，所以你要壓著球，要用腰力把球拉過去。

C：三兩句說話我經已知道你是有料子。學生，你是怎樣教學生的？你教那些是小朋友？還是成人？

M：是成人。

C：那些人是業餘來學的？

M：說是興趣、甚麼也可以。

C：是會有比賽嗎？

M：談不上比賽，因為我會教一些智障人士、康復者，對他們的要求不會想到是要參加甚麼比賽。其實我教學方法可能跟教練的有不同，因為自己讀社會服務，亦做過宿舍員工，我知道他們的需要，該把訓練重點放在哪裡。在教練立場當然是訓練技術，但我的重點不完全放在技術上，我放在他們的統合感覺上。即是說注重他們有沒有反應去接球。

C：試說一個場景。你怎樣引導他？人人知道球一過來，便打過去：向前打、向左打、向右打，或是看著球打。不是說一定懂的，你怎樣幫他？

M：有些固定手法。例如：正手、反手、推擋。這些手法是讓你容易接觸到球，當然不能夠太仔細跟他們說，因為他們未必能夠吸收得到。但至少他們會知

道球是怎樣來、怎樣去的。而且我 Set 的球很精的，我可以 Set 一些有「篩」、有旋的球，但只是一些滴滴「篩」、滴滴旋；他們接得到的。

C：噢。

M：我前、中、左、中、右，甚麼位置也會打，但他們是會接得到的。

C：整件事無論如何往後怎樣？至少你每一課也能夠樂在其中。

M：我想他們也會有成功感。

C：教了這些那麼久，有甚麼感覺體會出來？無論是教太極、乒乓球。

M：我想要很了解他們的情況。因為正如自己學的時候，我也很主動說自己情況給師傅、師兄弟聽。但是他們似乎不太知道怎樣反應，不是不知道，不是不聽。不過是：「又如何呢？」那樣。

C：這種情形我又不是說差，但又真的挺無奈。

M：甚至是「我說方法給你聽，你用這方法就可以的了。你跟著這個方法便會做得到」，但他們覺得我這些方法不可行。

C：其實這是溝通的問題。等如媽媽常常叫你這樣……這樣……其實有時候身為子女的你怎會不知道？但那樣東西不合適。

M：是。

C：在你身上學到很多。說回剛才你說教，我很記得你上次教醫生開藥。我真的想大膽問一下，你不怕服錯藥出事嗎？

M：網上有很多資訊。另外，如果真的有問題，醫生也會檢查、會出聲的。如果服完藥有些很誇張的反應，醫生也不會 OK。

C：現在你靠甚麼來幫助治療？

M：其實沒有特別單靠甚麼的。因為在整個康復過程裡，我們除了藥物，日常生活的作息、社交，還有很重要一樣是自己能不能夠反思自己的生活。

C：這樣真的難。在香港的生活急促，又車多，推著你去。藥物自然有些可以平衡，但是在復康這後路，你覺得政府、或者醫療界上可以多做些甚麼？

M：我想，首先有一樣先在定義上再了解一下。甚麼叫定義呢？其實現時政府沿用七、八十年代的復康政策一直沒有改過。在精神病方面來說。他們覺得精神病是一種英文叫 Disable，中文叫弱能的情況。但是對於我們這種病症來說，不是弱能，甚至是資優，只不過我們有障礙而已。我們叫做“Handicapped”。

C：我想問你以前有沒有做過甚麼資優的測試？

M：我有做 EQ Test。

C：有多少分？

M：有分計算的，我是屬於資優類別，我在自我認識方面是拿滿分的。

C：嘩！滿分？

M：滿分。

C：我也挺難理解。我記得政府每隔十年、八載檢討一次，但為何正如你所說時代會進步各樣，也沒有轉變？沒理由你們業界不帶些聲音入去。

M：因為這個又是雞和雞蛋的問題，首先政府是有這套政策出籠。

C：是啊。

M：服務界、或是學術界便跟著政策走，這個不是來自一個醫學判斷說有沒有弱能，而是政府的定義便向著這方向走。

C：但你怎樣看往後的發展？

M：我想如果一天還是覺得有一樣事情……「其實你康復後跟正常人一樣的，像正常人般經已很厲害、很了不起。」

C：是啊，很多人常常這樣說。

M：但其實我心裡想我們只是障礙，不是弱能，我們的能力甚至可能較一般人還要高。

C：Exactly。

M：如果在這樣的情況下，加上我們有這樣的人生經歷，我們經過這些人生經歷後是一個成功人士，你跟一個資優的人說「你很厲害，跟一個凡夫俗子一樣厲害。」這個已是有貶低成份。

C：怎樣讓人認識你們？

M：我想其實真的要放膽少許，讓我們在憲制上有更多參與，該多於一個服務層面。我們去做一些服務，以前是由社工作主導，現在發展多了少許是同路人的服務。這個比重繼續發展下去會否加強呢？這個是有待發展的。當他們做到一些成績出來時候，人們看到了，自然便會有改觀。

C：我相信這節目出街後，有些業界朋友如果聽到的話，也可以幫忙一下。我覺得聲音很重要。說起聲音，你平時會到學校分享。

M：會的。

C：學校是小學？還是中學？

M：小學、中學也有。

C：他們怎樣看你呢？

M：覺得是一個很特別的人。

C：怎樣特別？在他們理解，當然你會這樣說情感上精神分裂，其實他們知道否？

M：如果你說知識層面在短時間很難吸收的，而我們亦很少投入時間解釋學術名詞。反而他會看到一個生命就是：他遇到這個難處，但是他很勇敢，他真的肯面對。

C：「勇敢」現在對於香港來說很重要，你看到小朋友面對一些逆境很容易放棄，所以我覺得你可以構想一下怎樣可以帶多些正能量給他們。另外，你會否想拍拖、結婚、擁有小朋友？

M：擁有小朋友較難，因為相信我的小朋友遺傳的機會也很高。

C：噢。

M：拍拖的如果是 OK 便 OK。

C：你是主動出擊還是等待？

M：這要講緣份。

C：現在？現在？首先現在有沒有拍拖？

M：未有。

C：有沒有心儀對象？

M：未是好事。

C：到時用甚麼攻勢聊天？

M：我想我其實較為實際，我覺得拍得拖應該是一齊生活的了。

C：你用甚麼攻擊打動別人？因為你跟人真的兩個世界，他不認識你，你絕無僅有。

M：可以當我伴侶的人，首先是我朋友。

C：首先認識了你。

M：是啊。認識後還要前進多一步，怎樣讓對方感動呢？

C：我們很難假設的，人人也不同，到時候才算。

M：呀……衰人，特意不說。

C：講明若到時候真的 OK，到立即通知我。

M：好、好。

C：我要恭喜你。我想問一下，你現在在做這兩份工作，將來有沒有想做甚麼？

M：其實自己將來也很想一個導師，在教育方面出一分力，現在是所謂儲子彈時期，希望日後有更多的發展。

C：夢想？除了工作以外。

M：夢想？那個我不知道能否說是夢想，我覺得作為一個康復者，為何現在的康復者不能把陪康復者看醫生視為一個工作？

C：多說少許。

M：說的是「同路人陪診」。大家也知道以往由社工帶領有需要人士看醫生是挺奢侈的。

C：是。

M：因為那一刻不用社工輔導，那一刻又不用社工治療，只是做一個 Export 的工作，做一個護衛的工作何須社工呢？用少許金錢聘請有陪診能力的同路人不是更加划算嗎？

C：你這個是挺大的沖擊。不單止只說同路人，根本當帶視障朋友也 OK，你帶我從地鐵站上來也很稱職。

M：其實我覺得，比如當你看精神科之後，沒可能不知道精神科是甚麼，沒可能不知道精神科做甚麼，你沒可能不知道流程，沒可能不知怎樣做。

C：對！所以更加令對方安心。

M：可以有同路人的分享。我想暫時沒有「同路人的工作」這樣東西。陪診方面暫時只是家屬陪同。說來很奇怪，現在的陪診服務裡只有為老人科而設。

C：所以正正反映我們失明朋友也是很少、很難，就算有，輪候時間長得會令你放棄。時間差不多了，Micheal，很開心跟你分享到兩集。下次不論是倡議上的進步，或是人生上有甚麼加添的，比如你的愛情、子彈多了等一些轉變，也邀請你回來開心頻道裡一齊分享。

M：好。謝謝你。

C：祝福你！再見。