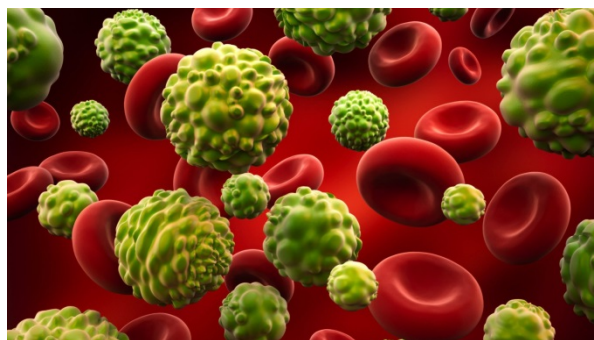

「被聆聽」的自我療癒作用

香港防癌會 癌症教育小組委員會 委員 劉佩驊

五十歲的吳女士罹患淋巴癌，暴瘦了五十磅，外貌驟變令她自我形象一落千丈，終日被負面情緒籠罩，不願提述病情，非常介意被標籤為「病人」，拒絕外出見人，生怕遭人投以奇異眼光，對自己完全失去信心。



幾經折騰，她終於接觸到香港防癌會的社工。

自此以後，她仿如抓到救生圈，凡遇到癌病引起的不適、情緒問題，便致電癌症熱線找人傾訴，每次都有專業人員耐心聆聽，讓她宣洩一輪後紓緩了一些心理壓力。慢慢地，她意識到自己的想法太消極，開始嘗試跨越自設的屏障，接受社工邀請出席病人茶聚，結識更多病友。透過與同路人交流，她勇於接受患癌的事實，敢以病人的身份示人，逐漸變得開朗，感受到同路人互助互勉發揮的力量。開竅之後，她的動力越來越高，除茶聚外，更積極參加其他戶外活動，重拾與人接觸的樂趣。

吳女士願意重投社區，從自我封閉的世界踏出第一步，很大程度得力於「被聆聽」的滋養。有人陪伴細聽心聲，幫助她走出陰霾，促成她以開放接納的態度面對癌症，展開治療的旅程。

聆聽的文化

人與人的連繫建基於一份互信。一個願意講，一個願意聽，聆聽者以陪伴釋出關懷，訴心事者體會到被聆聽的撫慰，當中的化學作用具有自我療癒之效。鼓勵大家主動關心身邊人，推廣聆聽的文化！