

快樂與痛苦只在一念間

——記心理安康一線牽華裔外展部主任羅潔

(本報記者安清採訪報道) 具有豐富的社工經驗的羅潔女士，目前擔任心理安康一線牽(lifenet)的華裔外展部主任。多年來，她一直忙於華人社區，走訪不同的有問題的家庭，接聽尋求幫助的熱線電話，試圖以她真誠的心態，來減輕當事人的精神壓力，在紐約社區得到好評。她面對許多令人傷感的案件，但她仍是樂滋滋的。那麼，她是如何看待快樂與痛苦呢？為此筆者採訪了羅潔。

初到美國，感受人生百味

1991年，只有19歲的羅潔，隨父母一起移民到美國。當時按照規定，她一年以後方可上大學。這一年裏，她到一所高中補習英語。為減輕父母的負擔，她一邊補習，一邊打餐館工。她的性格獨立與自信似乎是與生俱來的。從那時起，她算是開始步入美國社會。

一年後，也就是1992年底，羅潔考入位於曼哈頓的Hunter大學，攻讀健康教育專業。第一年對她而言，是最痛苦的一年，英語不過關，幾乎聽不懂老師在講什麼，寫一篇簡單的文章，需用一整天的時間。但信心告訴她一定能熬過去。

美國社會競爭性強，學業很緊，羅潔就利用下午和晚上的時間打工。打工的經歷，給了她成長的機會，不得不自行安排好時間，以平衡工作與學習的關係。她打過各種各樣的工，接觸到不同職業的人。有旅館的服務生、有醫生、有律師，從他們各自的故事中，感受不同的人生之路。

記得在一家旅館打工時，一位年輕漂亮的女性同事，有一天，突然中風，整個臉部歪掉。對於這位同事來說，簡直就是晴天霹靂。很多人不敢接觸她，說她是一個壞運氣的人，不想讓壞運氣轉到自己身上。但羅潔沒有那樣做，她同情這位同事，給她關懷鼓勵，最後這位女同事，在一年以後，終於恢復了健康。同事的康復，令羅潔感到莫大的欣喜。她意識到，逆境中還是會充滿希望的，幫助別人的同時，也是在幫助自己。

四年半的大學生活，伴隨著四年半的打工，很辛苦。但可喜的是，讓她積累了很多人生經驗。她說，那段時間雖然很苦，但讓她學到了從書本裏學不到的社會知識，真正感受到了人生的苦辣酸甜，並懂得了如何去面對這些問題，為她日後加入社工行列打下了堅實的基礎。

面對家庭暴力事件學會減壓

羅潔是幸運的。1997年，大學畢業後，她馬上在紐約市亞裔婦女中心找到了工作。這個機構主要是防止家庭暴力。當時由於人手少，特別是懂中英雙語的工作人員不多，她在半年內接觸處理了100多例案子。後來，還擔任了庇護所的所長，得到庇護的多是帶小孩的婦女，她們受到虐待後，身心受到極大傷害。她發現，受虐待的婦女，並非都是低收入、低文化的人，不乏有職業好、收入高的，比如：醫生等。她們也會受虐待，有些人因此而想自殺，這給羅潔留下深刻的印象。她希望自己能幫助她們，從情感的陰影中走出來。於是，她開始學心理學。她從心理開始發發幫助她們，使她們慢慢地樹立活下去的信心。

處理家庭暴力案件，有一定的危險，更有一種無形的壓力影響著自己。比如：一位韓裔婦女，被她的丈夫打掉了半邊的牙齒。還有一位婦女，被丈夫用魚缸打斷了腰。每一個案例都很悲慘，時間長了，這些慘狀會不自覺地影響到羅潔的情緒。她會時常感到疲憊，精神緊張，甚至生病。每每這時，羅潔都會自我進行減壓，調整自己的心態，使自己有勇氣在社工這條路上走下去。

選擇社工職業

經歷了衆多絕非每個人都能遇到的人和事，讓羅潔更加明白，其實在美國社會裏，有許多的新移民非常需要精神上的幫

助。只是他們剛來美國，還不清楚如何去尋求幫助。一種強烈的同情心與愛心，使得羅潔願意利用自己微薄之力，去為這些新移民服務。於是，她決定在社工這一行發展。

2000年，羅潔到紐約大學修讀社工專業。同時，她又轉到紐約下東城家庭群意會工作。這裏的主要工作是針對虐待兒童的案件。有一個典型的案例，至今令她記憶猶新。一個來自福州的新移民家庭，丈夫長年在外地打工，一個月才能回家探望一次。家裏有幾個孩子，由在衣廠工作的太太照顧。這位太太，沒有文化，只能講福州話，一家住在一個十幾個人住的套間裏，非常的擁擠。白天在衣廠勞累了一天的她，晚上回到家，遇到孩子不是很聽話的時候，她就打孩子。有一次，因用衣架打一個兒子的手，被其所在學校的老師發現，於是學校報告兒童局。有一次，兒子找到羅潔，挽起褲子，告訴羅潔，大腿上的牙印，都是她媽媽咬的。羅潔有點不敢相信，一個母親，怎麼會去咬自己的兒子？

在案件處理中，在不斷地與這位太太的交談中，羅潔發現她其實也很苦。她生在農村，是家中老大，小時父母就經常打她。當她面對兒子的不聽話、逃學、半年不做作業，衣廠的生意不好，丈夫又不在身邊等多種不如意時，她的承受能力達到了極限。於是，她將所有的悲憤與怨氣，一古腦地發泄到自己的兒子身上。羅潔同情這位女士，一方面給她做心理輔導，幫助她想辦法減輕精神壓力，同時，也經常與她的兒子交流，幫助他理解父母的不容易。最後，母子二人重修了破裂的關係，並且兒子保證自己要好好讀書。

要想做好社工，的確需要更多的努力，具備更高的心理素質。在長期的社工實踐中，羅潔積累了豐富的經驗，她能恰到好處地處理各類案件。在遇到他人的感激與讚賞時，她充滿喜悅；當遇到不理解的人，即使她為其做了好事，反而還抱怨她時，她也能平靜對待。她說，之所以要選擇低收入的社工職業，是因為社工能幫助他人解除心理痛苦，勇於面對人生，找到真正的快樂，自己也能不斷成長。

快樂與痛苦只在一念間

2002年，羅潔完成心理社工碩士學業後，便就職於心理安康一線牽。心理安康一線牽(lifenet)電話熱線，是由紐約市政府心理健康協會主辦，主要為社區各界人士提供免費保密的心理諮詢、危機處理及服務轉介。羅潔和她的同事，平均每個月接聽近300個電話。為了讓來電者沒有顧慮，她們不問姓名，只問郵編，以方便找當地的社工為其服務。有的人有顧慮，害怕打來電話被別人知道，而受歧視；有的害怕被男朋友知道，會不娶她等等。每當遇到這些問題，她們就不斷地做輔導，以減輕他們的顧慮。

作為亞裔外展部主任，為拓展華裔服務面，羅潔經常在社區辦各種講座，講解各種案例，告訴人們如何減壓？如何保持精神健康？讓人們對常見的精神抑鬱症提前預防，而不是到了自殺的地步才去重視。

羅潔經常去老人中心，因為老人的抑鬱症者衆多。開始老人們不是很歡迎她，通過接觸，熟悉了羅潔後，老人們會把自己的心裏話講給羅潔聽。有一次，一個老人告訴她，來美幾十年，辛辛苦苦把孩子養大，現在自己老了，只盼著週末孩子們能來看看自己，但都很難實現。這時，羅潔經常會開導她們，發發他們換個角度想問題。她說，美國社會競爭都很厲害，您的子女一定是很忙，才不能常來看您，還不如你有時間，週末去到孩子家裏看看，一起吃頓飯，這不是兩全其美的事嗎？老人們聽了之後，覺得有道理，嘗試之後，都覺得好。看到老人們高興了，她也很開心。

羅潔說，快樂與痛苦只在一念間。也許我們不能完全控制自己的命運，但我們可以利用有限的條件，帶來無限的快樂。是啊，如果我們在遇到矛盾時，都能換個角度想問題，也許痛苦就會變成快樂。

