



「能夠將自己放得像羽毛一樣輕，那樣就會很快樂。人生應是求輕而不是求重，快樂也總是源自輕鬆而不是沉重。」

心無罣礙 無罣礙故 無有焦慮

林

夕

很多人都說，藝術家特別容易有情緒病、精神病。大概因為在一般人眼中，藝術家的心靈異於常人，而這些高高在上、難於理解的心靈及他們的行徑，會被歸類為不正常、特立獨行，而他們既然如此特別，有點凡人眼中的「不正常」才是正常事。然而事實卻是，無論藝術家或凡人都會受情緒病困擾，與成就或性格毫無關係。而凡是病者，都一樣需要醫治，也一樣可以治癒。

林夕便是一位有情緒病的藝術家，他患有經常焦慮症。他患病可不是因為他孤高的藝術才華，事實上他填的詞打動無數聽眾，廣泛受到認同與共鳴，可見林夕是個有血有肉、有情有慾的踏實生活者。而他除了填詞，多年來一直有從事其他傳媒工作，包括商業電台創作總監等與社會息息相關的職位。數年前林夕發覺自己患上了情緒病，經常渾身疼痛，起初胡亂求醫，對病情無幫助之餘，甚至不了解自己是甚麼問題，而某些醫生只懂給他吃鎮靜劑，吃到身體也傷了。到後來向精神科醫生求診，才証實患上了焦慮症。經診治和吃藥後，病情才見好轉，但卻仍然未能根除。

與焦慮共存

「我覺得我的經常焦慮症已痊癒了九成，現時最辛苦的，是以往吃得太多鎮靜劑的後遺症。或許身體已上了癮，現時我仍要吃安眠藥，但我正在努力戒除。而我一緊張，仍會有焦慮的反應，但我已學會與經常焦慮症共存，既然未能完全根治，我便嘗試接受它。」林夕一邊在說，一邊頸痛又來侵襲，「你看，又痛了。」他不時把頭左扭右扭，正在與病魔相處，但臉上表情看上去卻不像太痛苦。

看醫生幾年仍未治癒，有沒有感到失望？「不會失望，我已習慣了經常焦慮症長期黏著我，唯有與它同在，不要跟他鬥。當然，我的目標仍會是將之根治，及最終不用吃任何藥物。」

與經常焦慮症糾纏多年，林夕不單沒有減產，近期更經常接受傳媒訪問，很明顯，他願意讓社會知道他的情緒病問題。「是的，我從來不介意公開自己的病情，而且我更希望藉此令更多人認識這個病。我自己身受其害，而最不幸是起初不知自己患的是這個病，雖然有去求醫，但也走了很多冤枉路。而有些病者甚至連求醫也不會。」林夕娓娓道出他公開自己病情的因由：「我覺得其實有很多香港人是患了經常焦慮症而不自知。不知自己有病，自然不會求醫，病況不會自己好轉；而即使去看未接受過情緒病訓練的普通醫生，對這病也不會有幫助，更可能會像我一樣，因為遇上不懂得情緒病的普通醫生而延誤醫治，他們甚至更不斷給我吃鎮靜劑而白白令我受了很多精神和肉體上的痛苦。更甚的是，經常焦慮症很容易演變成抑鬱症，到這地步就更難醫治了。」

林夕慶幸自己終於找對了醫生，踏上了正確的治療之路。「越早發現，便可越早醫好，但缺乏正確認知的話，便令到病情拖延。」



積極擔任推廣大使

「我覺得香港人有種無力感、不安感，所以我希望多些人認識焦慮症之餘，也希望幫助香港人改善情緒。」這不是一件容易的事，林夕打算怎樣著手去做呢？「我會與劉德華合作製作一張唱片，沒有情歌，純粹希望幫助香港人減壓。因為我知道香港教師普遍壓力很大，所以裡面有我為教師寫的歌，也有為抑鬱症病人寫的歌。我不是想靠這些歌去改善病情，正正相反，我知道單單說或唱甚麼『看開些啦、放鬆些啦』是沒有任何用處的，我在歌裡反而不斷提醒有情緒問題的朋友要去看醫生。」

林夕說，他從來沒有寫過這樣的歌詞，不斷強調叫人去看醫生。在寫歌的時候，作曲人曾經要求刪去醫生的情節，說擔心像政府宣傳歌，但林夕卻堅持要保留，否則便會淪為沒有提供答案的勵志歌，「情緒病人還聽得勵志的說話少嗎？有用嗎？我是想聽完這歌的人懂得去找醫生。」

除了寫歌，林夕更在9月為香港中文大學醫學院香港健康情緒中心主辦的大型推廣活動《戰勝焦慮週》擔任推廣大使，現身說法。又答應擔任《情報新地》的顧問編輯，與我們合作，推廣情緒病知識。

謝謝林夕的身體力行，除了參與本刊編輯的顧問工作，亦樂意成為創刊的封面人物及接受訪問，目的當然也就是為了令讀者更認識情緒病及焦慮症。





「別服用鎮靜劑及安眠藥，止一時之需，將來是要用加倍的痛苦來償還的。」

覺不覺得情緒病及精神病人在香港會受到歧視呢？「我倒不認為歧視問題很嚴重，反而很多都是抱著不耐煩的態度。其實與病人溝通，就必須從病人的角度去考量，不要因為自己是『正常人』就認為病人必須聽你的。『正常人』對病人應該要有特別多的包容和忍耐，要有耐心，有時更要犧牲一些自己的觀點。其實病人也好，『正常人』也好，我們都不應事事以己為先，將自己或自己觀點的重要性放得太大。這是佛教教人脫苦的法門之一，要從無我的觀點去看，而不是將自己看成中心點。多些包容，而不是多些自私，社會自然更和諧。不單適用於『正常人』與病人，也適用於任何人。」

人生求輕不求重

確實，除了經常焦慮症病情，林夕還有更多的人生智慧樂於與我們分享。「能夠將自己放輕得像羽毛一樣，其實就會很快樂。當然，未必可時刻做到，但人生應是求輕不是求重，快樂也總是源自輕鬆而不是沉重。香港是個沉重的社會，大部份人都力爭上游，而忘了自己真正需要的是甚麼。其實力爭上游沒甚麼不妥，安於怠惰也並無不可，最重要是能輕鬆面對一切，不要讓心靈受到重壓。《心經》說，心無罣礙，無罣礙故，無有恐怖。無論在甚麼位置，只要能心無罣礙，放輕自我，自然可以很輕鬆、很快樂。」

林夕受焦慮症纏繞多年，仍能以平常心面對，雖然暫未能根治，卻能做到以輕鬆的心態與之共存，繼續工作之餘更積極參與推廣情緒病知識的義務工作，確實是示範了心無罣礙、不滯於身心痛楚的境界。我們謹祝林夕能「無有恐怖」之餘，更能「無有焦慮」，早日根治焦慮症。■

「我們推廣正確情緒病知識，除了幫助病患者，也希望沒病的朋友們，能知道怎樣幫助身邊可能有病的人。經常焦慮症是腦部傳遞物質出現問題，靠言語開解其實是沒甚麼幫助的，正確態度是建議他們去看懂得治療情緒病的醫生。」林夕身邊有朋友有患情緒病的跡象嗎？「有的，亦因為我自己是病患者，是過來人，更容易察覺到別人有問題。亦正因為我是病患者，經接受治療後有好轉，我去說服其他人看醫生會比較容易，或許是因為我說出我的切身經歷，增加了說服力吧！不過，我也覺得香港人近年觀念已有改變，若懷疑自己生病，也不會像早年般極抗拒看精神科醫生。」





2年半前，

林夕曾經接受過筆者訪問，當時他把「經常焦慮症」稱作「GAD」，還解釋 GAD 即是 Generalized Anxiety Disorder。在今次的訪問中，他很少說「GAD」，而是說「經常焦慮症」。



林夕 GAD 求醫過程

- * 2001 年，每晚定時頭暈、肌肉痛、心跳，開始看醫生。
- * 因為頭暈，以為耳水不平衡，所以看耳鼻喉醫生。醫生說他工作太累，但林夕不相信。醫生叫他休息，並開了藥，但服後更暈。
- * 之後入醫院，照胃鏡、照腦、驗心臟，什麼都驗。在醫院住了一星期，醫生只說他神經緊張，開了至強勁的 Dormicum、Lexotan 鎮靜劑和安眠藥給他吃。
- * 其後有腸胃科醫生也說他是精神緊張，林夕繼續不相信。
- * 繼續尋醫，包括氣功、神醫和「一陽指」。
- * 尋尋覓覓，如是者2年，林夕花掉了廿多萬元醫藥費。
- * 2003 年，林夕終於找到了現在替他診治的精神科醫生，判斷他患上經常焦慮症。斷準了症，吃對了藥，病情漸漸好轉。
- * 2006 年，林夕的經常焦慮症已大致痊癒，但由於當年吃得太多鎮靜劑，現正進行戒藥。

林夕

