

## 引導受助人 尋找答案

# 電影治療師處方 看戲可醫「心病」



### 星島專訪

電影除了是消閒、約會的好節目，原來還有「療效」。新式的「電影治療」結合了電影藝術和心理輔導，治療師「處方」合適的電影，引導個案受助人透過電影了解個人情緒，並尋找生活問題的答案。如有夫妻相處問題、自信心低落、成長壓力等等的人士，都有機會透過「睇電影」獲治療！

記者 朱韻雯

香港青年協會持續進修中心電影治療課程導師方婷表示，電影治療是以心理輔導為本的輔助治療方式，治療師會「處方」電影，引導個案受助人將情節連結到生活之中，以了解個人情緒，並透過電影找到生活的答案。

年僅二十三歲的K先生，從事廣告短片創作近一年，因忙碌的工作，犧牲了睡眠和與家人相處的時間，注意力減弱的問題愈發明顯，更會在工作時無法控制情緒而不斷開人，K後來更對工作失去信心，變得害怕上班。上年向方婷求助，大學主修電影的K，在治療過程中透露很喜歡《星球大戰》，其中一句「Do, Or do not. There is no try.」更深深印在K的腦海中，認為對白提醒他凡事要有信心，若太重安全感會令人不敢放膽嘗試。

### 情感投射有助渲泄

K同時觀看喜歡看驚天動地的電影，並會將自己投射於男主角的世界，認為生活即使充滿困難，最後問題都能解決。透過了解K看電影的角度，方婷知道K是凡事盡力，要求自己做到最好而出現壓力的人。她慢慢引導K正確認識自己的長處，而訂下合理目標。其後K的焦慮情緒慢慢減少，亦愈來愈能接受自己。

可接受電影治療的人士包羅萬有，如面對人際溝通、夫妻相處、家人離世、自

### 治癒心靈的電影推介

電影	適合人士
《愛情回春》(Hope Springs)	夫妻關係出現問題
《有你終生美麗》(A Beautiful Mind)	生活遇到突如其來的意外
《P.S. 我愛你》(P.S. I love you)	至愛離世
《喜劇之王》(狂舞派)	在理想與現實之間掙扎
《啟明》	正途尋夢想
《五個小孩的校長》	面對中年危機

資料來源：香港青年協會電影治療課程導師方婷

信心低落、感迷失、成長壓力等等的人，不同題材的電影猶如為不同治療對象而設的藥物，連耳熟能詳的大眾電影都可以成為「處方」。

方婷舉例指，周星馳主演的《喜劇之王》講述小人物在社會中追尋自己的人生而面對各種困難，很適合在理想與現實之間搏鬥的人看；《P.S. 我愛你》則適合面對愛離世後需要重新生的人；《有你終生美麗》適合人生正面突如其來悲劇的人，教他們如何重新認識自己和接受愛。

但電影治療有其限制，方婷笑言，接受治療的人先決條件是喜歡看電影；而十、十一歲以下小童亦未必能有效了解電影複雜內容。此外，有重疊精神病如思覺失調給患者都不適合進行電影治療，因電影或引場內在強烈情緒或將電影情節和幻覺混淆。最近面對巨大創傷的人，若遭遇與電影人物非常相似，亦有機會出現「二次創傷」，這類人士需由治療師小心處理。

觀看電影有情感投射和渲泄的作用，好像不少女士看神劇大哭後感到心情舒暢。但方婷指出，這樣無法解決內心真正的問題，要達至電影治療的效果，就需要專業的輔導和治療技巧配合。她呼籲受嚴重心理困擾人士，應尋求專業人士的協助。

香港青年協會持續進修中心下月將推出「電影治療證書課程」，中心單位主任陳翠華表示，課程歡迎任何人士修讀。



電影治療師方婷熟悉電影運作。(黃博強攝)

## 專家：未來發展空間大

電影治療在世界的舞台上仍處於起步階段。雖然有少數研究指出電影治療有助減少焦慮，增加青年人的責任感等，但電影治療師方婷指出，電影治療仍未有一套完整的技巧，在心理治療中只屬輔助角色，亦指出電影治療未被真正引入香港，認為此範疇有巨大的發展空間。

電影治療師方婷是本港少數對電影治療有研究的整合心理治療師。她從施道來，自己第一個學位是主修電影，後來更以編劇出身。當初進修心理學是為了了解人類心理幫助寫作，最後無心插柳成為了心理治療師。

熟悉電影運作的方婷，五年前開始接觸新興的電影治療，後來亦有在網上修讀證書課程，並不斷研讀相關論文。

三年前開始有進行電影治療。方婷指，現時有一半的治療個案都有使用這種治療方式。

外國有少量關於電影治療的研究，方婷舉例，二〇一四年羅馬尼亞的一份研究，以六十個正面成長焦慮的年輕人為對象，其中一半人接受十條共四十小時的電影治療後，焦慮感明顯有所減少，亦有一份在二〇一五年於泰國進行的研究發現，在八十四位大學生中，部分對象在五星期內觀看指定電影和參與四十分鐘的小組療程後，較沒有接受治療的人責任心有明顯增長。

方婷指出，電影治療仍未有一套非常完整的技巧，暫時電影於心理治療的範圍主要是輔助的角色，形容是「輔導者工具箱中一個工具」。