

心理輔導師助人也助己 胡美儀坎坷經歷化作寶藏

胡美儀有「粵調天后」的稱號，多年來活躍於電視、粵曲及美容等界別，但如今在演藝事業之外，她更醉心於心理輔導事業的開展。經過八年努力，她由一位資深演藝人，成為專業心理輔導師，演藝界的身份令她贏得信任，昔日的坎坷經歷也讓她更為理解求助者的痛苦，將心比心。心理輔導曾使她走出童年陰霾，如今她更精於治療個人成長缺失的傷痛，幫助更多人打開心結，她同樣也因此擁有了更具意義的人生，助人也助己。

◆文、攝：香港文匯報記者 張岳悅
場地鳴謝：香港基督教輔導學院

從2020至2022年疫情期間，胡美儀創立的心理工作室參與慈善心理輔導，包括用歌唱結合心理輔導的實體小組、個人會面及電話視像等心理輔導。日前，她獲「恒生大學大灣區融創中心」頒發「疫境自強傑出人物獎」，她表示：「大部分的受助者，都因為認識我在演藝界工作了45年，從而把我當成朋友，對我更為信任，彼此省卻了破冰的步驟，加速了心靈療癒的腳步。我期盼，日後在社會上有更多機會，發揮資深演藝人及專業心理輔導師的雙重效應，為市民大眾帶來身心靈健康的福祉。」

入行不易「搵命搏」

胡美儀2018年取得香港基督教輔導學院的心理輔導學士學位，後繼續深造取得同校的碩士學位，如今仍在進修美國辛普森大學社區輔導碩士學位，即使演藝身份的加持可使心理輔導事業如虎添翼，但她坦言其實入行不易，「我已經讀了逾八年書，我們的院長告訴我們，100個學生中，如果能有兩個人畢業後真正入行，已經是很可貴的事情。」為何？她解釋道是因為「費心」二字，誇張些講甚至是「搵命搏」，「每日要聽很多人講很多苦悶鬱結事，這項工作並不容易，彷彿手握一袋百合匙，尋找能打開心門的那一條。同時，也沒有很多人有信心入行，讀書只是獲取知識的方式，當真正入行開始做，更需要足夠的人生閱歷，才會更加了解諮詢者當時的心理狀態，也更能找到解開心結的方法。」

她還透露，找自己做過心理輔導的受助者遍布各行各業，反而演藝界人士並不多，「大家都是口頭說有心理輔導的需要，但其實並沒有付諸行動，沒有對我打開心扉。」

心理輔導師是「鑿開水泥」的人

面對受助者，胡美儀不會首先定義對方屬於何種情緒病，而是會以聊天和陪伴的方式使其自我察覺，「因為很多時候，若對方自己無法察覺問題，何談處理。等他發現問題後，便是看他想要如何解決，而不是我直接告訴他應該如何做。我會說，前方有很多扇不同顏色的門，分別代表着不同的涵義，讓他們自己決定應該打開哪扇門，如何繼續前行。」當受助者最終打開心結，胡美儀常感到發自內心的愉悅和滿足，眼裏和嘴角常滿盈笑意。當然也有失落的時候，例如有受助者已在她的陪伴下走到距離成功之門一步之遙的位置，卻停滯原地不再來見她，「我們不會催促對方來見面，而是需要對方有需要的時候主動想起，一定要是自發的……」

她再用「濕水泥效應」這個心理學的概念解釋道：「當水泥仍然濕潤的時候，我們可以輕易取出裏面的雜質，但當水泥凝結，雜質便無法取出。或許我們當下不想面對身邊的問題，時間久了更加難以解決，這時便需要別人的幫助，以工具鑿開水泥，解決問題。我們心理輔導師和精神科醫生，就是鑿開水泥的人。」而現實中，並不是每個人都能勇氣鑿開水泥。

受毛俊輝影響 活出率性人生

胡美儀的丈夫為香港話劇團藝術總監毛俊輝，無論是之前在美國的碩士畢業禮，還是為這次「疫境自強傑出人物獎」的活動主題曲《人生劇場》填詞，毛俊輝始終陪伴在她身邊。她稱，毛俊輝對自己影響頗深，「他常年與西方舞台界人士相處，他的思想偏向西化，坦白又率性，有話直說，這些都值得我學習。過往的經歷使我一直是個看人面色做事的人，既別人只有懷疑沒有信任，自己既活得辛苦也無法與人交心相處。他影響了我的性格，我在他身上學到了很多，他說同樣也在我身上學到很多，我們是互相影響。」她笑說。

胡美儀在心理輔導的道路上勇往直前，同樣離不開毛俊輝的支持，「他知道心理輔導是適合我的，我也應該要去讀，因為這對我自己來說也是一種心理治療。」她正是抱著進行心理輔導的心態讀書進修，無關未來的職業規劃，而是視每一堂課都是對自己至關重要的心理療癒的過程，「我也經常告訴正在讀這科的人，只有將每堂課都當做為自己而讀，才能吸取得更好。」



◆胡美儀學習心理輔導逾八年，至今仍在攻讀第二個碩士課程。

◀胡美儀希望心理輔導行業可以更多得到政府和社會的重視。



◆胡美儀對自己的母校滿懷感恩之情。



▶胡美儀此次獲獎的提名人為香港基督教輔導學院榮譽主席劉恩道博士。受訪者供圖

▶在胡美儀的畢業禮，毛俊輝常陪伴左右。

▼胡美儀於香港基督教心理輔導學院取得輔導碩士學位。



胡美儀曾獲詠翔（香港）婦女團體頒發「傑出活齡女性—卓越大獎」，表揚她廣為社會大眾服務的精神，如今她再次因從事心理輔導工作廣受認同而獲獎，不久前更獲邀於恩德賢醫務中心擔任心理治療師。她感覺到，心理輔導在社會上的位置日益提高，「心理輔導在疫情期間至關重要，也是疫境造就心理輔導行業備受認同，公眾也認同其存在地位。疫境自強在字面容易理解，是疫境同時也是逆境，是社會的，也是個人的。當然，很多時候大環境很好，也有人正處於逆境之中，有的人在逆境中卻不自知，或者知道卻逃避，裝作不知。」未來，她冀望更多人正視心理問題，勇敢「鑿開水泥」前行，也使心理輔導行業更受社會重視，吸引愈來愈多人有信心入行。

冀心理輔導行業更受認同

「95後」傳承人熊啟 手繪臉譜兩千張 探尋川劇神韻

「川劇臉譜的魅力在哪裏？」「繪製臉譜的訣竅是什麼？」……近日在成都一間川劇臉譜工作室內，「95後」戲劇道具設計製作師、川劇臉譜傳承人熊啟通過「雲課堂」，聲情並茂地向香港小學生講解川劇臉譜的歷史文化與製作工藝。在他的「遠程」指導下，20多名香港小學生手執畫筆，在空白臉譜面具上揮灑想像力，「這堂課很成功，不少學生表示以後要來成都交流體驗。」熊啟說。

生旦淨末丑，昆高胡彈燈，川劇以獨具魅力的表演風格和表現手段蜚聲蜀壇。不同於京劇臉譜的「一人一譜」，川劇臉譜講究「一人多譜」。但由於沒有系統的紀錄，眾多川劇臉譜面臨失傳困境。

熊啟生於川劇世家，他的曾祖父、爺爺奶奶、父母三代人都從事川劇表演藝術。耳濡目染下，熊啟從小對川劇產生了濃厚興趣。「紅生關羽年輕時是文武小生的俊扮，赤壁之戰時為棗紅臉、丹鳳眼、臥蠶眉，年老則為橘紅臉，我們稱為『相隨時

變』。」出身於梨園世家的熊啟，童年的記憶是父母早起練功、在餐桌上對戲。不同於家中長輩，熊啟憑藉扎實的美術功底，在川劇臉譜藝術上大顯身手。

創意融入傳統 保持創作熱情

為更好地傳承川劇臉譜藝術，熊啟師從著名川劇臉譜大師歐陽榮華。歐陽榮華告訴他，「一張臉譜一台戲」，不把戲看透，永遠畫不出神韻。在熊啟的工作室中，大小不一的面具、摺扇、鵝卵石上都被畫上了形色各異的川劇臉譜。自2017年接觸到川劇臉譜以來，熊啟用5年的閒暇時間繪製了2,000餘張川劇臉譜。

為了畫出失傳川劇《唐王遊地府》中十殿閻王的臉譜，熊啟跑遍四川各地，拜訪多位年過古稀的表演藝術家。「回家後，我會反覆琢磨錄音和筆記再下筆，畫完後又去請藝術家們指導細節，直到他們認可為止。」那段時間，熊啟忙完成都市京劇研究院的工作後回家便執筆繪製臉譜，休



◆熊啟正在繪製川劇《唐王遊地府》中秦廣王的臉譜。

息日創作時間不下10小時，每張臉譜都被調試五六次後，才最終完成作品。

在長期的川劇臉譜繪製工作中，熊啟摸索出一套自己的「消遣方法」。「我把新想法融入傳統文化中，不斷鞏固自己的熱情。」熊啟開始在便攜的摺扇上繪製臉譜，嘉陵江邊拾得的鵝卵石也成了他的畫布，他還創造性地在雞蛋、葫蘆、牆壁上繪製川劇臉譜。除了載體上的創新，熊啟



◆熊啟在1.8米的摺扇上繪製了75張不重複的川劇臉譜。

開始將傳統戲劇元素與現代動畫符號相結合。2023年，他設計的川劇臉譜將以動漫手辦的形式亮相。

為了讓更多人了解、喜愛川劇臉譜，自2018年起，熊啟帶著川劇臉譜走進社區與校園。「最忙那個月應邀開了近20場講座，」他通過臉譜繪製實踐、歷史故事、視頻影像等方式因材施教，增強課堂互動。

此外，熊啟的川劇臉譜通過文化交流走出國門，十餘幅作品在美國、摩洛哥等地的藝術中心展出並收藏。「海外友人很喜歡手工技藝和傳統藝術，川劇臉譜恰好是二者的結合。」近幾年，熊啟通過社交媒體和直播等方式接到海外訂單，數百件川劇臉譜面具和摺扇作品通過國際郵件被發往世界各地。

◆文、圖：中新社