

催眠 (上)

催眠對我來說，是一種很神秘的療法。自小看電視劇集或電影，催眠師只要用一個舵錶，在一個人眼前左若搖擺，那人便會被催眠了。真神奇！究竟催眠師是否有法力，還是在表演魔術呢？在電影中，被催眠了的人，可能會被催眠師控制做某些事情，亦可以尋回一些自己已經忘記了的回憶。真的充滿奇幻又帶點可怕！後來，有機會讓我接觸到催眠治療，我當然希望能親身感受一下它的魔力。有部分精神科醫生會參加一些有關催眠的課程，其中有一個在澳洲舉行。那是一個需要自費的課程，但甚受香港精神科醫護人員歡迎。為了解開埋藏在我心裏面多年的疑團，我於是把心一橫，參加了為期一個星期的入門課程。年隔幾年，其實我對課程的內容印象模糊。唯獨課程的導師，卻令我印象深刻。當時的導師是一位醫生，他對催眠治療充滿熱誠，亦在這方面有豐富的經驗。整個課程佔六天，由早上八時半開始，至下午六時。全程都由他主講，但他全程精力充沛，說話時有種攝人的魔力，對班中每一個同學都相當重視。試過有一天，一位同學無故缺席了，本來這類成年人的課程，有學員無故缺席根本不足為奇。相反若每一個學員都能準時到達，沒有人提早離席才算奇蹟，可能會被列入健力士世界紀錄大全。當時導師不停致電尋找該名不知所終的同學，你可以感受到他堅信著「每一個都不能少」的信念。最後雖然尋獲不果，但他仍沒有放棄，拿出一個本來是用來播跟課程有關的音樂的錄音機，開始為當天的課程錄音，好讓同學能跟得上那天的課程。

香港精神科醫學院

精神科專科醫生黃美彰

原文刊載於太陽報 2014.02.09