

心靈手信

香港醫生

遊

古巴

★ 麥永接 著



中華書局



高永文序

精神健康的議題近年備受關注，精神疾病當中的抑鬱症、焦慮症等不同疾患困擾着不少市民。《心靈手信 —— 香港醫生遊古巴》來得正及時，這「心藥」能緩和繃緊的神經，教人們學習正向思維。

喜、怒、哀、樂、雀躍、狂喜、傷心、忿恨、自責、後悔、憂慮……是每個人都有情緒。有人天性樂觀，有人多愁善感，當中沒有對或錯，一般而言，人總希望快樂多一點，失落少一點。至於情緒病的成因就因人而異，有人因為家族性遺傳，亦有人因為生理變化、環境轉變而致病。無論成因為何，都毋須悲觀，患者可以參與一些群體活動，與朋友分享內心感

受，又或建立個人嗜好，從中找到滿足感及快樂泉源，讓情緒正面一點，心情明亮一點。

《心靈手信 —— 香港醫生遊古巴》的作者麥永接是一位精神科專科醫生，亦是一位攝影愛好者，憑着他在古巴旅程的所見所聞、所思所想，配合互動的拍攝手法，在書中與讀者分享他所看到的快樂人與事。翻閱這書時，鮮豔的色彩、親切的笑顏、正面的思維，盡入眼簾。

它提醒讀者培養樂觀情緒的方法 ——

拍照：驅使拍攝者觀察和創作，同時深化與拍攝對象的關係。

旅遊：體驗不同地方的生活，

學習關注及欣賞別人，反思自己的生活。

與人分享：紓解鬱結、共享歡樂的重要渠道。

閱讀也是一個培養精神健康的方式，閱畢這本書，我亦樂在其中。跟隨着筆者的步伐，透過他從心出發的眼睛，體驗當地人不同的深情故事。姑勿論你曾否到過古巴旅遊，期望你能透過此書獲得正能量，在人生路途上開心邁步。

高永文

香港特別行政區食物及衛生局局長



林翠華序

「心靈手信」，一個頗有趣味的名字。當麥永接醫生請我為他的書寫序言時，我真是很希望了解，究竟他的書是寫甚麼？

身體健康固然重要，但真正快樂的先決條件，卻是心靈健康。怎樣才能有健康的心靈？沒有被診斷為情緒病或思覺失調症，是否就可算健康？

香港是一個很忙碌的地方，近年來外在及內在因素，令這個城市的大氣籠罩着厚厚的漿力，每每令人透不過氣。麥醫生帶我們離開這片繁華鬧市，遠赴一個遙遠的國度，去感受古巴的風土人情。他用活潑的文筆，將當地人生動的小故事躍然紙上；更配之以一幅幅細膩用心捉拍的照片，令

人印象深刻。那地方雖然發展不及國際都市，經濟環境也不大理想，但卻不乏快樂的臉孔。看着書中鮮活的圖文，相信你一定有同感。

喜樂和平安的境界不是金錢、權位可換取的。很多時候，簡單的生活，真心的關注，已經能為自己和別人增添一些心靈健康的儲備。

這書是一本遊記，不是旅遊手冊。它記載着一個看透人生心理困擾精神科醫生的感受和領悟。當局者迷，當魚兒只在水裏游，往往不知道水是甚麼。只是當魚兒被釣着，離開水面，才明白水是生命之源之所在。

麥醫生為讀者帶來的遠方手信，就是將那些快樂的簡單元素，透過他

的鏡頭，將色彩豐富的影像投射回他的家，讓他熟悉的朋友可以欣賞。希望讀者能將那些小故事細味咀嚼，用正面的思想去生活，將更能感覺到快樂。

最後，希望這份手信能令你從「心」出發，多欣賞人生的小故事，達致身心健康。

林翠華
香港精神科醫學院院長



李永堅序

我很榮幸獲得麥永接醫生的邀請，為他的新書撰寫這篇序言，亦因此有了機會率先拜讀這本大作，幸甚！幸甚！

2011年，我有幸和麥醫生於精神科醫學院的公共關注委員會中並肩作戰，目的是向市民推廣精神健康的知識，以及減少社會對精神病的誤解。認識麥醫生的時間不算太長，卻知道他是一位專業又有醫德的精神科醫生。雖然是位醫生，不過他一向風趣幽默、反應奇快、有他在場，絕無冷場。

麥醫生熱愛攝影。攝影使他從不同角度認識世界，讓他結識了很多不同的人 and 事，給予他諸多歡樂及體

悟。他想到攝影可以是一個途徑，可引起一般人對心靈健康更多的關注。他把這個概念實踐起來，曾參與一些團體活動：舉辦精神科醫生和精神病復元人士的攝影展；精神科醫學院於2012年出版的第一本公眾精神健康書籍：《啟動心康 —— 精神健康求助攻略》中，加插了他的有關精神科醫生和精神病復元人士攝影作品，他的作品寓意大家一起攜手，同行康復路，亦把精神病復元人士的才華展露於公眾面前，增強了精神病復元人士的自信心，也為精神病的去負面標籤化作出貢獻。

麥醫生踏足被喻為貧窮的古巴後，把在遊歷中拍攝到的既珍貴又有



意義的圖片，配上散文，編撰成這本精彩而獨特的好書。看完此書後，你一定會改變對發展中或較貧窮國家的印象，了解他們的文化和不為人知的一面，擴闊心靈視野，或者受到影響你會去這些國家走一趟，親身接觸不同層面的東西，思考人生方向、精神健康和快樂的真正意義，作出自我反思，去計劃更清晰的人生路向。

我誠意把這本好書推介給您，亦在此希望他繼續拍攝及寫作，讓心靈美事得以廣傳，為普及精神健康知識，以及提高大眾的精神健康水平做更多的事情。

李永堅

香港精神科醫學院精神科專科醫生



麥柱發序

認識麥永接醫生已過了六年。回想當時我們相識的情景，還是歷歷在目。那是在赤柱舉行的一個攝影比賽，本人是比賽大會評判之一。在頒獎禮上，當我重新細看得獎作品時，驟見到冠軍作者的名字，頓時目瞪口呆：我曾幾何時失散了個兒子嗎？哈哈！本人的兒子名「永開」，正與麥醫生的名「永接」合得巧妙，「一開一接」，更玄妙的是麥永開現任玩具公司的市場總裁，性格愛「開」拓創新；而麥永接性格則愛「接」納包容，正切合精神科醫護工作的理念，二人可真是人如其名呢！當日我和麥醫生及其太太許鳳屏醫生一見如故，有了莫明的親切感。

很欣賞麥醫生的為人，他一向待

人謙虛有禮，對長輩充滿親切關懷，對後輩又能循循善誘。在這六年間，他和太太，與我一家人彷如親人般，相處得非常愉快，實在難得！他一向尊師重道，每次外遊的作品都會讓我這個師父品評鑑賞。他對攝影充滿熱誠，作品多從「心」出發，在生活寫實中尋找生命的意義。知道最近他組織了「心影薈」，主要是透過有關的攝影活動分享心路歷程，讓更多人認識及正視精神健康。原來攝影可用作心靈良藥，妙哉妙哉！對此，我無限欣慰。

今次麥醫生遊歷古巴後，以精神科醫生加攝影發燒友的身份，初次啼聲，寫作了這本《心靈手信》，實在是別具心思。他為書中作品配上了生



動有趣的說明及文章，讓讀者看到照片背後的故事，從而產生更深的體會及共鳴。

難得的是這次遊歷拍攝之地點為古巴，這個神秘而獨特的國土。本人十幾年前也曾到此地遊攝，如今再看麥醫生些次所攝之照片，發現古巴的景物民生十多年來倒真沒有甚麼變遷。

攝影是最具真實性及感染力的藝術。寫實攝影可傳達出人生喜、怒、哀、樂和表達人與人之間的情感，麥醫生今次古巴之遊就運用了寫實拍攝手法，將當時所見的人物、景像拍了下來。他以敏銳的觀察力，配合光線、構圖及運用美學概念，拍攝當時的環境事物，捕捉看來平平無奇人

物的各種神態表情。書中說到眾人都往哈瓦那聞名國際的燈塔取景時，麥醫生卻獨自乘平民巴士去穿梭街巷拍照，而又大有收穫，拍到不少當地人民生活的真實寫照。一個貧窮落後之地，民眾卻滿具人性的真、善、美，樂命知天，組成了一個和諧共融的社區。

本人很高興能為麥醫生此書寫序。衷心希望麥醫生這本書，使讀者欣賞到獨特攝影作品及文字的時，收穫到豐盛美好的「心靈手信」，令人不只愛上攝影，更學會用「心」欣賞攝影。

麥柱發
資深攝影家



自序：古巴心靈攝影遊記

我是精神科醫生，叫麥永接，這是一個奇怪的名字。記得有一次在電台接受訪問，他們說我的名字很特別，以前從來沒聽過以這兩個字組合的名字；我打趣說，可惜我沒有當上婦產科醫生，否則永接、永接，接生接個不停。不過，「永」遠要「接」納他人的這一名字的含意，同我所做的精神科醫療工作之理念，卻是不謀而合的。

2011年，感謝林翠華教授的介紹，有幸認識李永堅醫生，其後更當上精神科醫學院的公共關注委員會義務秘書，我和一班醫生真正是並「堅」「作戰」，為的是向市民推廣精神健康的知識，以及減少社會對精神病的誤解。雖然工作有些忙碌，卻是很有

意義的。在工作過程中，我發覺，香港人不但應該認識和了解精神病，而且還須對心靈和精神健康有更深的領悟。只是，該如何做？我陷入深思。

我熱愛攝影。攝影使我從不同角度看待世界，讓我認識了很多不同的人與事，給予我諸多歡樂及體悟。當我思考如何去引起一般人對心靈健康更多的關注時，便想到攝影可以是一個方式。這即是我所說的「心靈攝影」，就是以一顆開放的心，配合一部真實的相機，記錄身邊見到的人與事。

2011年底，盼望已久的古巴旅程終於成行，在為期十二天的遊歷中，我接觸到當地不同階層的人民，感受到他們快樂的一面。

古巴，一個很多人都聽過，卻又

少有機會去認識的國家，這片「被孤立的」土地，只要走進它，便發現它並非想像中的寂寞、孤單，反而充滿了人情味，所以我稱它為「樂土」。這次古巴之旅，我把途中的所見所聞，尤其是當地人的生活面貌，他們守望相助的精神，以及安貧樂道的生活態度，一一用相機記錄下來。我抽時間將行程中拍攝的圖片配文，編撰成書。這些圖片及它們背後的故事，或許能給居住在香港這個石屎森林中富裕卻又不快樂的人們一些啟發，一點動力，去求索快樂生活之道。

在人生發展的領域上，我要多謝我師父、資深攝影名家麥柱發先生，他是我攝影創作的啟蒙老師。他給了我啟發，讓我以一雙攝影眼睛觀看世

界，再把拍攝下來的作品用到推廣精神健康的活動中去。

如今網絡世界已成為地球人生活不能缺少的一部分……然而，發展軌道仍留在數十年前的古巴，是個「古老」得沒有網絡服務的世界，面對這已發展和尚待發展的落差，更驅使我重新去思考當代生活的種種問題。究竟古巴給了我甚麼啟發呢？讀者朋友們，我們一起去書中找尋解答吧。

麥永接

精神科專科醫生

「心影薈」創會會長

目錄

- 2 高永文序
- 4 林翠華序
- 6 李永堅序
- 8 麥柱發序
- 10 自序：古巴心靈攝影遊記

001 引子 加勒比海九霄「逸事」

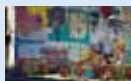
007 第一章 純樸之民風

- 1 揣測鐵幕後的真面貌 / 008
- 2 哈瓦那輕拂中國風 / 012
- 3 與房東的菊花茶緣 / 018
- 4 我的古巴朋友 Mike / 023
- 5 拍攝人像照的天堂 / 028
- 6 古巴年輕人，祝福你！ / 035
- 7 自信的微笑 / 042



049 第二章 現實與夢想

- 1 「綠狗」有情人 / 050



- 2 時光倒流話今天 / 054
- 3 無憂童心，雖貧亦樂 / 062
- 4 自食其力的尊嚴 / 066
- 5 福利制度教人稱羨 / 074
- 6 對西方世界的想像 / 078

085 第三章 偉人及宗教

- 1 哲古華拉，「風采依然」 / 086
- 2 海明威的哈瓦那味道 / 092
- 3 景仰之心無疆界 / 096
- 4 迴異宗教混合體 / 100
- 5 造訪東正教堂 / 104



111 第四章 快樂的人生

- 1 古巴第一寶：叼一口大雪茄 / 112
- 2 古巴第二寶：百搭咖啡 / 116
- 3 古巴第三寶：醉人朗姆酒 / 120
- 4 識歎古巴人 / 123
- 5 走進古巴人的家 / 129
- 6 走出古巴人的家 / 136



目錄

7 共融社區 / 142

147 第五章 文化之點滴

- 1 那些年的潮車 / 148
- 2 的士奇趣錄 / 152
- 3 老房子和它的居民 / 157
- 4 訪墓園之一：傳說的情話 / 162
- 5 訪墓園之二：友善奇遇 / 169
- 6 天與地，日與夜 / 176
- 7 旅程的最後一天 / 182



193 後記 給香港人的心靈手信



205 附錄 古巴旅遊小貼士



引子：加勒比海九霄「逸事」

對香港人而言，古巴絕對是個遙遠的國度。也許「長毛」梁國雄經常穿起哲古華拉 T 恤，令港人對古巴多了幾分遐想，但哲古華拉卻是阿根廷人。

由於香港沒有古巴的直航機，我們這次旅程先要飛到英國倫敦，再轉機往古巴首都哈瓦那。臨出發的這星期，每想起快要走進古巴，去接觸當地陌生的人民，就掩不住內心的興奮。

飛機從跑道上升起，古巴之旅由此展開。發現飛機上娛樂頻道有《加勒比海魔盜王》系列電影播放，原想借此影片來個熱身，喚起我的「加勒

比海心情」，可惜事與願違，神怪電影無甚地道風味。關掉電視，不禁想：「我的古巴旅程會是怎樣？」

加勒比海上空的救急

漫長的航程，當一切靜下來時，首個出來向你招手的便是睡魔，說來已是深夜，也該睡覺。突然，機艙擾攘起來，廣播響起：「有乘客是醫生或護士嗎？機組人員需要你的協助。」半夢半醒狀態的我，有小許的掙扎，而職業的責任感，讓我起來去看個究竟。如果真是有人需要幫助，縱使疲累，也不能假裝非醫務人員而置身事

外，要不是緊急，機組人員也不會啟動廣播。

一位六十餘歲的英國伯伯身體不適，出現血壓低，更一度失禁，情況有點混亂，機組人員在後方用布帳圍起座位，讓我替伯伯檢查。經過觀察和料理後，伯伯的情況穩定下來。一輪治療功夫後，睡魔不知去向何方了。能夠幫上忙，是愉快的。聽機艙服務員說，部分醫療人員並不樂意施予援手。原來如此！我向來不喜歡但求無過、少動手少出錯的「醫療方式」，醫生不盡力醫人、救人，何以為醫生？何況處身萬呎高空的機艙是個隔離空間，更應展現中國人所說的同舟共濟精神。

「哈瓦那海灘上的香檳」？

回到座位，狀態怎能即時回復？正想着這些事時，空中服務員小姐拿來一瓶香檳，說這是機上最上乘的香檳，贈予我作為答謝。助人為快樂之本，怎能收下人家的禮物，先是來回推辭，最終面對對方一片盛情，我難以推卻這份美好的心意。和對方談起旅程，聽到我的目的地是古巴，她高興地說：「哈瓦那有個很漂亮的海灣，感覺就像三十年代的巴黎，你可以在那兒品嚐這香檳。」彷彿聽到「咔嚓」一聲，她的話便在我腦海中變成了一幅美景照片：在哈瓦那海灘提着一杯冒着泡的冰凍香檳。不知道她是親

歷其境還是道聽塗說，但有了她這句話，我對旅程更增添了期望。

飛機終於抵達倫敦的希思羅（Heathrow）機場，離古巴又近一站。離開前，和英國伯伯的太太交換了電郵地址，請她返回後再告知伯伯的狀況。提着那瓶香檳下機有點不便，看着它，又在想：會否在哈瓦那海灘「撲」一聲把它打開？然而，過關時便出現問題。一男一女的海關人員，對能否攜帶以玻璃瓶盛載的香檳登機有不同意見，幾經理論，還是容許我攜香檳進關，但經過 X 光機掃描後，海關人員便拒絕讓它過關，因為未開封的酒類，必須配備購買單據才能上機。

既是贈品，當然沒有單據，但一切順其自然吧。和我同行的十多位團友，熱烈地表示將它「就地解決」，即場開瓶分享，興高采烈之際，關員再下「禁制令」，因為身處關口內，不能停留喝酒。其實，關員是溫婉地禁制，雖然香檳背後的救人故事無法讓他回心轉意，但他還是受到打動，對現況深表同情。想把香檳贈予關員，卻有違法規，這瓶美好的香檳，只能如犯人般被扣留，等候銷毀。

怪可惜啊！它畢竟是一瓶有故事的香檳，有着人與人交往的痕跡，竟落得如此下場。此刻只能為它拍攝一張「遺照」，讓它短暫的「酒命」立此存照，印證它背後的價值，也算對

⊙ 香港沒有到古巴的直航機，這次旅程我們選擇了由英國倫敦再轉機往古巴首都哈瓦那。



機艙服務員有個交代。或許我已流露惜別依依之情，海關人員竟網開一面，容許我們到大堂一處較佳的位置替香檳拍攝照片，團友一下子起哄，簇擁到大堂拍照，周圍旅客或許以為出現了甚麼貴賓名人。「咔嚓」一聲，原來的「哈瓦那海灘上的海檳」照片換成這張「香檳合影」。

一瓶快樂的香檳，霎時竟要等候「毀滅」，世間事實在不盡如人意，不過，我絕無唏噓，一位曾患情緒病的出家人曾和我分享內心感受：萬物都各有法則，人無須執着；我已踏上古巴之旅，身處陌生的土地，料不到會碰到甚麼人與事；這段機程所碰到的陌生人，所遇到的阻滯，可能一念之



⊙ 香檳合影

差，就演變成不同的衝突，但在互助互諒的精神下，我體會到的是人與人之間的情誼，於是心下欣慰。



第一章

純樸之民風





1 真面貌 揣測鐵幕後的

從香港乘飛機到倫敦的希思羅機場，再轉機到古巴首都哈瓦那，前前後後費了二十四個小時，過的是「豬仔式生活」，整整一天就只吃和睡，沒走沒動，倒累得很。

飛機開始向跑道下降，機艙屏幕已顯示下降高度和預計抵達時間，還有十五分鐘便到達這個神秘而迷人的城市哈瓦那。1959年革命前，哈瓦那是一個五光十色、紙醉金迷的都會，豪華瑰麗，頹廢靡腐，革命解放後，鐵幕降下，時間彷彿在那一刻凝住，意識形態、





◎ 飛機終於降落在古巴機場，我將見到神秘面紗後的鐵幕國家。





生活模式 180 度扭轉。被封存的都會美景究竟如何，很快便有分曉。

這次旅程，我和十多位攝影愛好者組隊，結伴前來，雖然大家手上都握着一副像樣的相機，但拍攝心情有別，大家各取所需，不勉強別人同行。我靜心地觀察，思考着：這個恍若凝在某個老舊時空的國家現況如何？在這發展遲緩國家下生活的人民，是喜是憂？這些人民面對物資缺乏的生活，是隨遇而安還是心懷怨懟……我深信，將那神秘面紗掀走，古巴真貌定然顯露出可堪細味、令人遐思的容光。

革命偉人的立國傳奇

和墨西哥一樣，古巴人都說西班牙語，這淵源可遠溯至十六世紀，那時哥倫布發現了古巴，隨後它便成為西班牙的殖民地。古巴人於十九世紀開始爭取獨立，經過一

場場起義，革命政府在 1898 年成立，但旋即因為美國的介入，國家進入另一段受操控的歷史。

1902 年，美國表面上承認古巴獨立，背後其實是令古巴成為它的一個殖民地。上世紀五十年代，美國扶植獨裁者帕爾馬統治古巴，國家淪為犯罪天堂，毒品、賭場充斥，暴發戶源源輸入美式生活，滿街走動着摩登房車。

革命終於降臨這片土地，卡斯特羅、哲古華拉等人的事跡亦變成傳奇。1961 年，古巴成為社會主義國家。作為毗鄰美國的社會主義國家，兩國關係長時間如箭在弦，美國對它實施經濟制裁，古巴的發展道路舉步維艱。半世紀過去，街道上仍穿行着五十年代的美國古董房車，見證着它緩速前行的步伐。

上世紀末，蘇聯解體，東歐劇變，古巴成為少數的幾個社會主義國家。半世紀的社會主義制度，



使古巴在某些民生範疇的舉措，成為典範，比方教育的普及，該國接近沒有文盲，民眾的識字率高達 99.9%；醫療福利成就卓越，人均壽命達 78.3 歲。

古巴人活得開心嗎？

踏入二十一世紀，卡斯特羅已年邁，把元首職務漸漸移交其弟，並開始嘗試以市場為導向的經濟改革。今天，古巴仍維持它的社會主義體制，或許較北韓的透明度尚算高一點，但圍繞它的還是一張鐵幕，若非走進其中，不會太了解它的底蘊。當飛機向這國家的土地慢慢下降之際，我對它有如下的疑問——

環境：它是一個古老的國家，是否有着豐厚的文化背景？

人民：古巴人生活水平低，可能較一般所謂發展中國家的人民還

要差，他們活得開心嗎？對國家有歸屬感嗎？抑或厭棄目前的生活，期望過西方國家人民的生活？他們會不會對金錢有強烈的渴求？抑或受共產主義思想熏染多年，已接納均分共享、無產為樂的生活方式？

國家：藏身於鐵幕之後，古巴是神秘的，但人們的生活氣息會否是慵懶的、消極的，會否仍延續着「做又 36，不做又 36」的生存哲學？

飛機輪胎沉重地降落跑道上，終於抵達了古巴了！我的疑問即將有答案。

