

聽到誰的聲音

一個平凡的晚上，啟明躺在那張半軟不硬的牀上，雙手抵在後腦，呆望那看了二十三年的天花。天花上的灰霉隨年月不斷擴散，蓋過那些早已剝落的泥牆。鄰房的咳嗽聲和痰聲從薄薄的牆身傳來。空氣中瀰漫着一種奇異的氣氛，在壓迫着他。他轉過身去，思緒一片紛亂。

明天是個令人期待的日子！終於可以擁有自己的家和新生活了。這天的來臨，他不知已幻想過多少次。

啟明剛大學畢業，二十三歲，正值豐盛的青春時期。明天終於可以搬離此房間，別過同住的嫵嫵，掌握自己的人生了。為了這一天，他自中學開始一直打工儲錢，省吃省玩。雖然他總是想起中學畢業時常和父母爭吵的日子，他還經常反問自己：為了讀大學而不外出工作賺錢養家，是不是有點自私？如果當初願意放棄大學學位，現在跟父母的關係會不會較好？自己會否仍然擁有一個幸福的家呢？他總是無法回答。

啟明揉揉右眼，打了一個呵欠，勸自己說：早點去睡吧，明天還有很多事要做呢。窗外傳來電單車飆過的尖聲，和醉漢的笑聲。他就是不喜歡這裏太嘈吵，各種聲音都在追趕着他。

尤其是，那些責備他的聲音。

“「他要走了，丟低嫵嫵一個。」”

啟明用棉被包裹着頭，心裏燃起一陣憤怒。他不知道自己甚麼時候得罪了這裏的人，鄰居的閒言閒語和聲音總是不肯放過自己。一天又一

天，一次又一次，走到屋中的每個角落，那些責罵聲都跟隨着，然而，他沒有跑出屋外回罵，只是死命地啞忍。

「走！我要走，我要離開這個令人討厭的地方！」啟明跟自己說，只要忍到明天便好了。



新居有點擠，大概比嫲嫲家的舊睡房還要小。啟明轉轉眼珠便能看清楚新居的每個角落。簡單的牀、小衣櫃、一部冷氣機、小氣窗和一張摺檯，便是他所有的家具。

他深深吸了一口氣。記得五天前，離開舊居時嫲嫲還笑盈盈地送他一封利是，着他萬事小心；雖然搬進新居時，室內滿是殘留的煙味，但他仍感到喜悅，不過現在，卻有股喘不過氣來的窒息感。啟明坐在牀上，雙手握拳，低頭並皺眉。

“「他不理嫲嫲自己走了！真是不孝！」”
“「他真是自私！又不理阿爸阿媽的死活，
現在又離家出走！」”

這些舊鄰居怎麼也跑到這裏來了？他們怎會知道我搬到這裏？還是，這是新鄰居的聲音？啟明不知道那些人聲從何而來；聲音像是在家中傳出，又像是從室外而來的，啟明完全無法辨別其方向，但它們卻那麼清楚實在。

這一男一女真是煩死人！啟明聽得頭痛欲裂，雙拳握得更緊。



「咯！咯！咯！」一陣急促的敲門聲響起。

啟明衝上前開門，但手臂卻有一種無力感。

「先生！你今天已經第三次報警了！報假案，我們可以拘捕你！」門外穿着制服的警察嚴聲厲詞說道。

「真的！那些人真的在呀！」啟明焦急地說。

「但我們甚麼人都找不到！」警察已顯得非常厭煩。

啟明徹夜難眠，折騰了一夜。他怎樣也想不明白，為甚麼警察找不到那對吵鬧的男女？他們明明就在附近，一天到晚都在滋擾着自己。難道有鬼？他心中焦躁不安，他以為離開舊居，便可重新做人，避過那些愛說閒話的舊鄰居。他不明白，自己為何要繼續承受這種被騷擾的痛苦。那些警察是否都敷衍了事？樓下那家日本燒肉店的櫥窗不是被人打破了嗎？這分明是有人惡意所為，為何警察就是沒有行動？這兒的治安真是太差了！

啟明跑去敲鄰居的門，那太太抱着嬰孩，一臉不悅。

「請問你有沒有聽到昨晚有人大聲吵罵，在罵人呀？」

婦人搖搖頭，啟明再多探問，對方便猛力關上大門，留他呆站門外。

回到家中，啟明又煩躁起來。他走到櫃前倒杯水喝，準備去洗個熱水澡，讓自己好好冷靜下來，不要鑽進牛角尖。

“「你知不知道我為甚麼要跟你說話？」”

空氣中傳來一把夾着嘲笑聲的男聲。

啟明身體一顫。聲音顯然就在附近，但明明家中只有自己一個。

啟明四處察看，心想：是否有甚麼揚聲器之類的東西，被藏起來了？他望向那以膠條封邊的冷氣機。難道聲音從外面透過冷氣機支架傳進屋內？一定是那膠條封得不夠密實了。他去撥弄那膠條，想拆開來看。

「很牢啊……好像沒甚麼……」他喃喃說着。

“「你知不知道我為甚麼要跟你說話？」”

男聲又來了。

啟明滲了大片冷汗，大聲說：「我不知道！你走呀！走呀！」

“「你嫻嫻快要死了！」”

凌晨一時，滿頭大汗的啟明在電話鈴聲下心急如焚。怎麼嫻嫻還不來接電話？她真的快死了嗎？她在哪？我真不孝。另一邊廂，那對男女的聲音還在不斷責罵他，對他冷嘲熱諷。這一刻，啟明心繫嫻嫻的安危，也顧不得那些沒完沒了的罵聲。



他的確多次想過，自己實在不孝，為了唸大學，不理父母想他出外賺錢幫補家計；為了擁有個人自由、尋找自己的新天地，而搬離麻麻家，棄她不顧。但他又想，自己已經是成年人了，想要過自己的生活也平常不過。



警車和消防車的氣笛聲響徹天際，警員和消防員迅速到達麻麻的家。啟明也乘的士趕到。

「啪啪啪……」消防員拍門的節奏，就如啟明的心跳。

不知過了多久，一雙瘦骨嶙峋的手拉開咿咿呀呀的木門，一個熟悉的佝僂身影在微光中出現。

「誰啊……」

啟明再也按捺不住，趕緊抱着麻麻大喊：「對不起！麻麻！那對男女罵得很對，我不該丟下你……我不孝……」

了解 幻聽者的 聲音世界

故事中的啟明，深受那如影隨行的謾罵聲困擾，他不知道聲音從何而來，因何出現，和為甚麼一直不放過自己。他明明一直很關心嫻嫻，只是希望自己嘗試過新生活，便一直被責怪，即使搬離舊居，也無法躲避那些異常真實的聲音。

難道那些謾罵聲就是「幻聽」？說到有幻聽的人，人們或有很多猜測：他們會很喜歡自言自語，常跟空氣說話，又哭又笑嗎？他們是否「撞鬼」？他們是精神病人嗎？這些猜測令大多數人對幻聽者敬而遠之。

幻聽世界到底是怎樣的？幻聽者會聽到怎樣的「聲音」？是否如電視和電影描述般虛幻，甚或充滿破壞性？面對一堆堆疑問，就讓我們抱着開放的態度，嘗試張開耳朵，聆聽幻聽者的聲音。



甚麼是幻聽？

幻聽 (Auditory Hallucination) 屬一種「知覺障礙」(Disorders of Perception)，是其中一種「幻覺」(Hallucination)。幻覺意指在沒有外界的客觀刺激條件下出現的幻象，不同的感官系統都可能發生；人體的各種感覺，例如視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺，都可以產生幻覺，如幻聽、幻視、幻嗅、幻觸等。幻覺當中，以幻聽較常見。幻聽者感受到一種真實、生動的「聲音」，卻是現實中並不存在的。

根據國際幻聽者支持團體「聽聲者網絡」(Hearing Voices Network) 的資料，有幻聽的人大概佔人口 3% 至 10%。除了長期有幻聽的人士外，也會有些人有一次性的偶發幻聽，受訪人士中有 75% 都有此經驗。

普通人都會出現幻聽？

不論男女老幼，任何人都有機會出現幻聽。幻聽的成因甚多，有些可能因疾病引起的，但有些幻聽的體驗，並不算很稀罕、古怪，你我都可能曾有此經歷而不以為意，例如聽到熟悉的聲音呼喚自己的名字；在半睡半醒之間聽到鬧鐘響聲；在忙碌工作時好像突然聽到手提電話顫動的聲音等。這些都是日常生活或會出現，而我們卻未有多加理會的例子。

這些偶發性的幻聽經驗並不獨特，普通人都有機會遇上，當人在半睡半醒的狀態；或精神正高度集中；或在極度安靜的環境中；或壓力較大時；或因別人暗示指聽到某些聲音而產生認同等，都有可能出現幻聽。這些都不可界定為「因疾病而產生的幻聽」。

在某些特殊的狀態下，幻聽較容易出現。香港大學一份喪親者調查報告指出，喪親者或正處於哀傷的情緒中，感受到跟逝者仍有相連感，而會有「我聽到他對我說話」或其他感官感受的經驗，覺得逝者仍存在，或跟他們在夢中相會。其中25%的喪親者指在逝者過世的一個月內聽到逝者的聲音。¹另外，當處於危險關頭，例如車禍之前，有些人會彷彿聽見一把聲音警惕自己：「要小心！」，又或是受重傷的人，會聽到聲音支持自己：「別睡，撐下去！」不少曾經歷瀕死的人，也表示聽到仿如來自另一個世界的聲音前來相迎。

甚麼會引起幻聽？

至於由疾病引起的幻聽，也有多種，並非如很多人以為，有幻聽便等於患有「精神病」(Mental Illness)，醫生需要在臨床上評估，才能確診主要原因。

以下是其中一些可能引起幻聽的疾病例子：感官系統問題（如聽覺受損）、中樞神經病變（如有腦瘤）、腦退化症等。另外，當有些人身體功能非常紊亂，患有嚴重疾病時，都可能會出現各式的幻覺，例如曾經有一個患嚴重腎病的病人，在洗腎過程中便聲稱在醫院的天花看到有蛇在爬行。而在精神病中，不同的病症也可能出現幻聽，例如精神分裂症、嚴重的憂鬱症、躁鬱症、認知障礙症等。本書第三章會詳細說明。

註1：根據香港大學社會科學學院於2012年對106名喪親者進行的問卷調查發現，在親人去世後一個月及七個月，分別有約25%及17%喪親者稱「我聽到他對我說話」，http://www.socsc.hku.hk/events/press_information/press/pdf/2014/20140608/20140608_Press%20release%20_Chinese.pdf



濫用藥物或吸食毒品（如冰毒等精神刺激物質）、酗酒等，也可能引起幻覺。濫用藥物的人士多數會出現好像覺得皮膚下有爬蟲（Cocaine Bugs）的幻覺，或聽到有人要攻擊他們的「聲音」。²

會聽到甚麼？

幻聽者聽到的「聲音」種類多樣，可以是水聲、電話鈴聲，或是「言語性」的幻聽；可以是一把或多於一把的「聲音」；「聲音」可來自男女老幼，可以是認識的人或完全陌生的聲音；可以是輕言細語，亦可以是大聲呼喝。亦有許多幻聽人士所聽到的不是人聲，而是像電台或電視廣播的雜聲，或是樂曲、電話聲、叩門聲，甚或雨聲、車聲。有部分人士還會聽到音樂。《幻覺》（*Hallucinations*）一書作者奧立佛·薩克斯（Oliver Sacks）分享，聽覺退化的老年人中，有部分會聽到樂曲或歌聲，亦有很多幻聽者的幻聽，是伴隨其聽力減損或失聰而來的。

一位幻聽者分享：「我經常聽到機械運轉的聲音，有時聽到鬧鐘響聲，但我知道這不是來自現實的響聲，因此我學懂了不去理會它，它的影響力就減弱了。」

「聲音」從哪裏來？

幻聽者所聽到「聲音」的來源，也各有不同。一般人平日聽到聲音，都會辨別聲音來源的距離和方向，而對幻聽者來說，他們聽到的幻聽多是「從外界」傳來的。例如有幻聽者分享，他曾聽到由地面傳來的「聲音」，而他當時卻身處在大廈二十多樓，或是聽

註2：Sacks, Oliver 著，楊玉齡譯：《幻覺》（台灣：天下文化，2012年）

到「聲音」穿牆而來。亦有幻聽者看到眼前的人正在說話時，卻有另一把「聲音」從對方的口裏傳出，就像配音一樣。還有一些另類的幻聽，例如幻聽者能清楚指出「聲音」不是來自外界的，而是從身體內部傳出的，例如是腦部有一把無法辨認男女和老幼的聲線，或聽到體內的器官與器官之間互相對答，例如感到「我的腦和我的胃在交談」。

「聲音」會在何時何地出現？這是幻聽者未必能自行預測的。

聽到的說話都是負面的嗎？

綜合與幻聽者、精神科專科醫生及臨床心理學家的訪談及文獻所得，「聲音」的立場、態度以至語氣，在不同的幻聽者身上，是千變萬化的。有些幻聽者會聽到雜音，有些會聽到批評甚至具攻擊性的說話，例如：「都是你的錯！」、「大家都不喜歡你！」有些「聲音」是中性的，不帶批判意味，就像電視節目的旁白，純粹描述客觀世界正在發生的事情，例如：「快將下雨了。」、「這間餐廳有很多人在排隊。」亦有些「聲音」非但不是抨擊，反而會一直陪伴幻聽者，例如有幻聽者形容：「有次當我夜歸時，路上相當漆黑，我感到很害怕，是那把『聲音』一直安慰我：『別怕，不會有事的。』令我能安心回家。」

例如故事中的啟明聽到不同的「聲音」，有時是中性描述，有時是評論，有時是攻擊，彷彿有關的「聲音」，會隨着他的狀態而有所改變。啟明分享了近年的經驗：「那把『聲音』也會跟我說些正面的話語，例如告訴我：『你要多留意街上的細節，這樣世界才會變得更加豐富！』」

幻聽者的真實分享，有助打破一般人對幻聽的僵化印象。

