朋輩・三年

復元從溝通開始｜朋輩支援員訪談錄

序

对不少人来说，朋辈是我们分享和倾诉的对象。在精神康复的工作上，朋辈更可成为一个支持者，透过助人自助的模式促进康复者复原，并以「过来人」身份支持其他精神病患者，让他们更有信心面对挑战。

为实践朋辈支持模式，香港心理卫生会、香港明爱、浸信会爱羣社会服务处及新生精神康复会，于2012年8月在「思健」的赞助下，展开了为期三年的朋辈支持计划。共三期的计划，有五十六人完成课程毕业，更有三十多位成功投身「朋辈支持工作」，现受聘于小区精神复康服务机构，成绩令人鼓舞。

本书集结了十位参与计划的复元人士的经验、感受和心得，是「思健」朋辈支持计划的成果总结，亦为康复路上的朋友带来鼓励和支持，更帮助社会人士进一步了解和接纳康复者。

特区政府高度重视精神康复的工作。参考了「思健」朋辈支持计划的宝贵经验、持分者意见及相关的海外经验，社会福利署于2016年3月，透过奖券基金推出了为期两年的「在小区精神康复服务单位推行朋辈支持服务先导计划」。我欣悉先导计划目前已有三十多名精神病康复者受聘，成为全职或兼职的朋辈支持者。更值得高兴的是，社署将在检讨计划成效后，考虑将来会否把计划常规化。

展望未来，我期盼精神康复服务机构、商界、政府和复元人士继续并肩同行，协助康复者复原，让他们全面融入社会，并过着有目标、有尊严的生活。



张建宗
劳工及福利局局长

序一

怡和集团在过去十四年以来一直以精神健康为其小区服务的重点，并成立慈善组织「思健」，希望借着与小区人士合作，积极提供支持，致力消除精神病患的负面标签，提升有需要人士及社会大众的精神健康，追求更高质素的生活。

「思健」于2013年初拨款资助首届「思健朋辈支持计划」，旨在培训精神康复者支持正面对同样挑战的同路人。每位精神康复者都有其独特、不平凡的经历，其康复的历程正正是个中的宝藏。此计划能鼓励朋辈支持学员分享助人自助的经验，让受训的学员及服务使用者均能受惠。

「思健朋辈支持计划」提供的就业机会，不仅能为康复者提供稳定的工作环境及收入，更能增强他们的自信心，有助推动他们的个人发展。朋辈支持学员加入专业团队，改变了传统以「医疗模式」主导的精神复康服务，借着康复者本身的复元经历，成为复元文化的承传者。

计划开展至今已渐见成果，实有赖四间社福机构，包括浸信会爱羣社会服务处、香港明爱、香港心理卫生会及新生精神康复会的合作及付出，在此谨致以衷心感激。

展望将来，政府将推行先导计划，由受训的精神康复者作为「朋辈支持者」，分享复元经验，给予其他康复者支持及鼓励，并协助机构推行精神健康公众教育。此计划能够得到政府的支持及承接，相信能进一步加强公众人士对精神康复者的正面认识及接纳，促进社会共融。



班哲明．凯瑟克

怡和集团行政总裁暨「思健」主席

序二

「朋辈・三年」这本书收集多位完成「思健朋辈支持计划」，并任职朋辈支持工作员的复元人士所撰写的文章，围绕着「朋辈支持」这个主题道出了多位人物的故事，压力、家变令他们坠入了黑暗的深坑中，不能自拔。正当他们认为自己的人生已走进了黑暗、了无希望的境地的时候，朋辈支持工作员向他们伸出了援手——以「过来人」的身份，透过自身的复元经验启发他们，解开他们的心结，为他们倒掉心灵深处的「灰暗垃圾」，帮他们撕去身上负面的自我标签。朋辈支持工作员与他们同行、合力拆掉那道隔断内心与外界接触的厚墙、支持和鼓励他们从黑暗中走出来。更可喜的是，本身是服务使用者的他们，从黑暗的穷巷中走出来后，接受训练并投身成为朋辈支持工作员行列，服务社会。他们身上所发生的这些变化让我们看到，要医治「情绪感冒」单靠药物未必足够，「朋辈支持」作为复元人士的「救生圈」是功不可没的。我敬佩那些本身也是复元人士的朋辈支持工作员，他们不愧为既助人又助己、有使命感的高手。

读者们透过阅读可以看到，「压力」这个无形怪物，其破坏力是多么大、多么可怕！它可以毁掉一个人的大好前途。在人类的社会里，「压力」是永远不会消失的，要看我们如何去化解而不至被它压扁。

朋辈支持工作在民间组织层面上一直都存在。我们「香港家连家精神健康倡导协会」一直以朋辈支持的方式，推行的精神健康教育课程及邀请会员担任义工协助，给予家属和复元人士支持和鼓励。

现在，「朋辈支持工作」提升到政府施政政策的层面，实属好事。我们希望政府今后在精神病的防范、治疗、复元，对精神复元人士及家属的支持上能订立出全面的政策。在资源分配方面，希望政府能将投放于上述范畴的资源比率提高，造福市民。

彭淑贤
香港家连家精神健康倡导协会副主席

序四

朋辈支持工作是社会服务的一个崭新突破，因为朋辈训练有别于一般就业／在职培训，工作本身已是朋辈支持员自身复元的一部分，并非单纯的一份工作，而且，朋辈支持工作让康复者有机会发挥所长，辅导以外还贡献不同的专业技能如摄影、画画等，这有助促进工作间的平等关系，无疑对香港众多屡被歧视、受尽不公对待的精神康复者来说是重要的一步。

朋辈支持服务在港仍处于起步阶段，朋辈支持员零散分布在不同的机构，而《朋辈 • 三年》这本书整合了他们的复元故事及工作经历，作为一个小总结。下一步，我期望朋辈支持员能团结起来成立一个互助组织，并可邀请医护界、社福界等专业人士参与，一起推动朋辈支持服务在港作更理想的发展。

陈国胜
康和互助社联会执行委员会成员

感恩有幸参与推动朋辈工作发展。

多年前早在访问中提过，希望有更多同路人勇敢走出来就好了，如今见证朋辈们在全港十八区以自身经验去鼓励其他同路人，我的梦想已经实现了！兴奋心情非笔墨可以形容！

能够与一些朋辈同行一段复元路，是我的福气。大家可以透过本书中的文章感受一下朋辈感人的故事。

在精神健康领域发展朋辈服务，需要各方面的配合，毕竟服务里一直都以专业主导，要接受康复者有能力胜任和分担工作，大家对复元概念的认同是很重要的。很高兴有机会与各位有心有力的朋友一起推动，亦感谢各工作员继续在自己的工作岗位上努力，朋辈服务才得以延续。此时此刻，我的任务算是完成了，感恩之后还是充满感恩。

期待朋辈工作员可以成为常设职位。

简丽丝（Alice）
朋辈导师

前言

“Nothing about us without us”是外国复元概念所提倡的理念，而近年香港的精神健康服务开始积极发展「朋辈支持」工作，正好推动康复者以「自身专家」及「过来人」的身份，透过分享个人亲历的复元经验，与其他康复者同行，提供支持和给予鼓励，从而促进彼此的复元。2012年8月，本地四间精神康复服务机构（香港心理卫生会、香港明爱、浸信会爱羣社会服务处及新生精神康复会）获得「思健」赞助，展开为期三年的「思健」朋辈支持计划，当中包括提供三十六小时基本知识培训、十二小时技巧训练和五十二小时实习。计划至今已合共培训六十名复元人士，其中三十多人成功投身「朋辈支持工作」，受聘于小区精神复康服务机构。

本书以《朋辈・三年》命名，集结十位复元人士细说这三年间参与「思健」朋辈支持计划的成长点滴及得着，并邀请与「朋辈支持工作员」一起同行的导师、一起共事的同工及一起生活的照顾者，来一个深情的对谈交流，回顾他们三年间与「朋辈支持工作员」共处的宝贵经验与感受。

细阅书中每篇亲历的复元经验分享，喜见每一位「同行者」在复元路上所曾面对的困难、恐惧、挣扎、挫败和挑战，如何透过这三年时间脱胎换骨，怀着对生命的盼望与热诚，坚持信念，助人自助。《朋辈・三年》，见证了大家所曾付出过的努力、转变与成长，肯定了「朋辈支持工作员」的专家身份及地位，以生命影响生命，对病患者在复元的过程中确实注入一支「强心针」。

本人在此亦谨代表「思健朋辈支持计划委员会」感谢「思健」对本计划多年来的鼎力支持。计划完成时，更欣喜社会福利署于 2016年3月开始以「奖券基金」探讨推行先导计划，由受训的精神康复者作为「朋辈支持者」，给予其他康复者支持及鼓励，肯定他们的贡献。

本书得以完成，确实有赖四间机构的同工在这三年默默的支持、协作与配合。期盼本书能让社会各界对「朋辈支持工作」有所认同，并开拓精神病康复者以同路人身份的就业机会，让「朋辈支持工作」得以持续发展，迈向新里程。

游秀慧女士
思健朋辈支援计划委员会召集人

2016年 5月

目录

推荐序

劳工及福利局局长　张建宗 — 002

怡和集团行政总裁暨「思健」主席　班哲明．凯瑟克 — 003

香港家连家精神健康倡导协会副主席　彭淑贤 — 004

康和互助社联会执行委员会成员　陈国胜、朋辈导师　简丽丝 — 005

前言

思健朋辈支持计划委员会召集人　游秀慧 — 006

第一章：朋辈有话说

邓永强　让耳朵释放希望 — 012

梁润欢　身病还需心药医 — 018

周玉兰　让影像升华 — 022

徐凯仪　易地自处 — 028

Jason　传承爱 — 034

若霞　离开班房以后 — 038

德盛　有心人 — 042

Fanny　别有天地 — 046

连凤仪　用知识开拓复元路 — 052

黄婉铃　动心忍性 — 056

第二章：朋辈的他与她

— 064 康复者杨雅丽　一言惊醒恶梦中人

— 070 同事陈浩伟　身份弄人

— 076 家属郭润芳　夫病妇随

第三章：朋辈服务的播种人

— 082 香港中文大学心理学系教授麦颖思　朋辈支持员有效减歧视

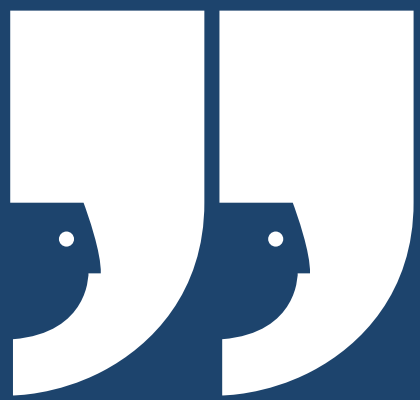
— 088 香港大学社会科学学院副院长谢树基教授

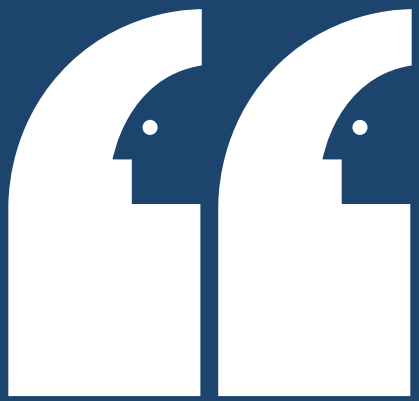
回顾与展望——朋辈支持服务的得与失

— 094 方启良×何惠娟×黄敏信×陈秀琴×游秀慧幕后推手的一期一会

第一部分

朋辈有话说







让耳朵释放希望

邓永强

今年三月，春寒迟迟未褪，还冷死了多颗脆弱的心。

一周间学生自杀悲剧连接上演，主角们一心要致青春一封告别信，要让绝望的人生落幕。

据报道，当中有人曾向朋友诉苦，更多的是默默把压力藏于心底，没有人看得穿。

说不出口，自有苦衷。

电影《花样年华》里，梁朝伟饰演的周慕云到吴哥窟找来一棵树，并向树洞诉说他的秘密。

邓永强在当上朋辈支持员之前，已是康复者的「树洞」，聆听他们没有让社工知道的秘辛。

「每个康复者总有一些事是不想让外人知的。」

他透露，喜欢社工的会员，觉得社工贵人事忙；讨厌社工的，则认为不被社工明白，说了也是徒然。2011年时，失业的他有很多时间去中心参加活动，与其他会员熟络了，大家喜欢找他倾心事，他则习惯被需要，一拍即合。

相逢恨晚

「有次，一位年轻的女会员在我面前嚎啕大哭，那一刻吓得我除递上纸巾之外，就不知如何是好。」

自此，他决定去学习情绪支持技巧，起初靠自行上网或看书搜集数据，后来得悉朋辈支持训练课程推出，毫不犹疑飞身报名。

「第一年招生时，连面试我也没份儿。第二年再接再厉，终于成功了！」

完成课程后被安排到浸信会爱羣社会服务处（简称「爱羣」）的精神健康综合小区中心实习，跟社工去做家访，最深刻的是探访一位讳莫如深的隐蔽长者，那次经历改变了他纯粹求学的初衷。

「那次去探访一位患抑郁症的伯伯。社工说之前不断逗他，还是无法使他开金口，于是带我去试试。岂知，他一见我就像相逢恨晚，捉紧我双手由吃药看医生到失眠讲了足足一个多小时，间接让社工了解他的状况，知道怎样去帮他。

「那一刻，我发现原来做朋辈支持员真的可以帮人。于是我决心要完成实习并应征做朋辈支持员。」

表现优异，他获聘留下来。

启动去污功能

在爱羣担任朋辈支持员时，阿强经常到医院为病人介绍服务，分享个人复元故事。岂知面对病人又是另一回事，平日对中心会员有效的鼓励说话，不多病人能听得入耳。

「社会一向标签精神病人是『住在医院那些砍人的疯子』，这些负面标签使不少病人难以接受自己有精神病，连自己都看不起自己，那又何来复元的决心呢？」

传媒的触及面阔，无疑是精神病人与大众认识彼此的主要桥梁，犹幸那并非唯一。

「传媒对精神病的渲染，会影响康复者的自我观感，阻碍复元。透过朋辈支持工作，我们有机会接触社会人士，让他们认识精神病的真实一面，希望藉此一步一步改变人家给我们的污名。」

滴水可以穿石。无奈的是，现实中能持之以恒的人委实不多。不少朋辈支持员或已完成训练的康复者选择离开。

「朋辈支援员在香港是一个新工种。完成训练后，同学们散落在几间合作试办朋辈服务的机构，所属单位只得一员，大家各有各做，一旦遇上问题也无法听取其他支持员的意见，这样会使人越做越迷茫，最后萌生去意。

「我认为有需要建立一个交流平台，以凝聚一班朋辈支持员，无论是讨论工作问题、交流实务经验或探讨支持员的未来定位也好，大家互相支持，交换意见，对个人复元或对服务推行也有好处呢！

「若我们够团结发展成较具规模的互助社，不但有望向政府争取更多支持，吸引多些机构采用朋辈支持服务，有助这个新工种发展起来，还可以留住一班已受训但没入职的毕业生，招募他们做义工，与我们一起填补现行服务的不足。」

无助夜

前线社工人手不足，是个老掉牙的问题。

在正常的情况下——并非深入跟进——每个社工应该处理不多于五十个个案。但根据 2015年底香港社会工作者总工会发布之「精神健康服务状况——同工意见问卷调查报告」，现时逾半数社工却须恒常跟进五十个以上的个案，当中有严重及复杂性质；约三成社工表示自入职后身体和精神健康情况转差。社工也几乎自身难保，遑论全天候关顾每位康复者？

报警又如何？

「也可以！但绝大部分康复者很怕入院，好辛苦、没有自由、被绑住、要打针……跟坐牢没分别。」

一双聆听的耳朵，释放出希望。

「在夜晚，康复者的无助感尤其厉害，可能因为失眠、夜阑人静、家人正在休息等原因，他们需要情绪支持时却又无法联络到个案社工，很大机会会想不开甚至做错事。

「所以呢，我建议朋辈们组织互助社，可以实行轮班制，为康复者提供通宵情绪支持热线服务，事后向社工转达有关情况，以便跟进。」


Good Event Happen
You are a good person

身病还需心药医

梁润欢

怎么一个人，这么多病？

梁润欢（Becky）＝妇科病＋更年期症候群＋膝关节退化＋筋膜炎＋消化不良＋胃炎……＋抑郁

：：其实她还患有「心身症」

心身两败俱伤

所谓「心身症」，是情绪病的一种，因长期受压力和情绪困扰，导致脑部的神经传递物质及体内的荷尔蒙分泌失衡，在没有生理病因下，身体却出现不同的症状，而种种病征又会对病人造成更大的情绪困扰，在恶性循环下，身心两败俱伤。

据医管局 2008年的统计，心身症及相关疾病位列心理病个案的第三位，约有三万人，患者人数有上升趋势。碍于普遍港人对此症的认识不多，所以较易被忽略而耽误诊治。

开初「暗算」Becky的，就是亲爱的「荷小姐」。

2007年，原本患有妇科病的她以为做手术可以一了百了，殊不知出院两个月以来，荷尔蒙一直在闹别扭，最终诱发抑郁症，使她完全失去动力、情绪低落且万念俱灰；不久后，提早更年期与关节退化等问题随之而来。

「当时我以为抑郁好似感冒，依时吃药便会好。半年后，见似没大碍便停药了，然后重新上班。」

2010年，因突然被她效忠三十几年的公司裁掉，而第二次抑郁复发，并新增胃炎。

「被辞掉之后，我一下子失去人生方向及目标，令我感到严重失落，抑郁病发作但我却不以为然，因为当时得了胃病，遣散费就用来每星期去看医生，否则浑身不舒服似的。」

治胃半年后，犹幸遇上醒目中医，发现她原来患上心身症，劝她去学习情绪管理，以「自疗」这场心病。

2012年，膝盖痛、筋膜炎等痛症丛生兼逢母亲离世，双重煎熬令她抑郁复发。

事业家庭两兼顾 唯独忽略了自己

这些年来，她慷慨地把金钱与时间都投放在求医这事儿，皆因家人朋友的支持并非唾手可得。

「我跟子女的沟通不多，关系少了一份亲密感。现在仔大女大了，他们很少回来探我……以前辛辛苦苦照顾他们，到头来还是得不到他们的关心。

「我几乎半生都留在同一间公司工作，与我投契的朋友不多，而且我不喜欢与同事联群结党，上班时只专注工作，下班后马上回家做饭、照顾家人，就连培养兴趣的时间也没有。

「我大部分朋友仍在拚搏阶段。因此，当我出事时，没有朋友陪伴，自己又没有兴趣来排遣，最终又病发了！」

社工看出她的需要，介绍她参加朋辈义工训练及服务。在初尝助人自助的甘饴之后，她就像打开了潘多拉的盒子一样，被初次接触的朋辈支持、复元等概念吸引着，希望不断往深处发掘，遂报读朋辈支持员训练课程，最后还获得香港心理卫生会的一纸合约。

「我没想过自己还会有人聘请的！做朋辈支持员，不但让我

找回人生目标，还推动我作出更多的转变。」

入职后，她不断遇上情况比自己更严重的康复者。

没有最惨，只有更惨——「令我再找不到理由要执着下去。」

她渐渐放松对自己的要求，心态随之正面了，转念亦快了，懂得从不同的角度看事情。

「既然身体多病痛，我便因应限制去重建符合能力的新生活；脚痛不能行山，就改去海边散步呢！」

平衡角色是王道

今天她宽以待己，对家人的态度也改弦易辙。

「从前我追求完美，往往将自己的帽子套在子女的头上，令他们很有压迫感。多得朋辈这份工作，让我慢慢改善自己的说话技巧，也训练了我的一双耳朵，现在对着子女会少一点啰唆，多一点聆听，还会尊重及让他们自行作决定……

自她放手之后，孩子们对她的反应也渐渐有温度，而夫妻间的距离也拉近了。

「病发时，我跟丈夫完全沟通不来。不过，即使他无法体会我病的痛苦，但仍会有耐性陪我。现在我复元了，轮到我在他不如意的时候在旁鼓励。」

她享受做丈夫的拉拉队，也喜欢饰演其他的角色。

「每个人都有好多角色。做女人，可以是人家的母亲、太太、媳妇、女儿……重要的是，我们绝不能忽略『自己』这角色；只有好好爱锡自己、巩固自己的心灵健康时，你才不会计较『人家的』这三个字、不会再问为甚么要付出，并可发自内心的做好这些角色，家庭自然会变得和谐。」


Nikon
COOLPIX

让影像升华
周玉兰

这个摄影班，不讲究相机功能，不执着美学摆布，不问师承边门边派，只求当下的感觉，旨在谈心——以摄影为切入点，让同学们借题发挥，诉说照片无法呈现的过去与愁思。

「记得我有次带队往郊区拍照，当部分同学在兴高采烈地向红彤彤的枫叶举机，其中一位偏偏向掉在地上枯竭的那些对焦。他说落叶无罪，却被人忽视甚至践踏，慢慢地谈起他坎坷的童年……就是这样，让同学随心宣泄情绪。」

这个摄影班，参加的是康复者，授课的都是康复者。

导师亦即香港心理卫生会的朋辈支持员，名叫周玉兰（Bonny）。她是一位走出自杀阴霾的单亲母亲，藉由摄影寻找真我，慢慢从抑郁步向复元。

会员的随拍所暗藏的密码，她懂的。

相中有话

「二十多年前我打算跳楼，当时已选定一个『好捧』的位置，就是『下面』没有人会路过的，『途中』也没有障碍物会碍事，是一个安全的地方让我做不安全的动作，免得死时连累其他人吧！

「站上去的一刻，只知自己要自杀，忽然间，脑海浮现出儿子小时候很可爱的样子，这影像令我好开心，即刻跳不成。」

影像，在每一念间都充满力量。

Bonny现时主理一个专为康复者而办的摄影班，借助影像的力量去打开与同路人的话匣子，以一抒愁怀。

「从前因为种种不愉快的经历，使我内心的防卫机制越发强顽，对人没有信心，对方越尝试接近我，我就越抗拒。相信不少康复者也有这同感，一旦与人四目交投，便会浑身感到不自在，开口讲内心感受变得困难。」

她说，一次有位会员拿来自己的一张旅行照，原意是想让她见识一下外国的云如何好看。殊不知，她听到对方的弦外之音。

「我问他：『似乎天上的云都要比你的心情更漂亮啊！』他听后想了想，遂坦言当时心情不好，慢慢地谈到家庭问题，一谈就两小时。」

静观影像

醉心哲学的她，擅长搜集点滴滋润她生命的启发。

「我拍过最触动自己的一张相片，就是那张指尖上的蝴蝶。蝴蝶本性怕人，但那一刻竟然信任人并停靠在指尖上。相比起来，我无论任何人包括自己都不信任，令我自觉连蝴蝶都不如，从而启发我要寻找真我，了解原本的我——那个从未经历过创伤或人间冲突的我，并要慢慢练习去重掌对人的信任感，让我可以面对当下的人际关系。」

摄影虽是按下快门的一秒，但瞬间被凝住的影像足以影响一生。

「我相信摄影是个自我辅导的过程，所以我会提示同学们在拍照前，多了解物我关系，多联想，多探索当刻的自我感觉，并

要运用自己的身体去『素描』感受大自然能给自己甚么力量。」

开窍之前，难免焦点错置。

她遇过一位十分挑剔的康复者，凡事诸多不满，常与丈夫发生冲突，参加摄影班时也只挑完美的东西来拍，譬如是全片红色没一角显绿呈黄的枫叶。只盯着这近乎不可能的目标，自讨没趣是可预料的。

「后来，我带队参观相展，她被当中一幅以穿洞的枫叶为题的作品吸引。于是，我跟她分享我对那作品的感想：『其实不完美也可以接受啊！』随后，我留意到她努力练习去活用『不完美』这观点，人似乎也放松不少……

「我没学过艺术治疗，也不是专业人士，能够在摄影班上引导会员作出改变，帮到人当然开心，但对我来说更大的意义在于提升个人价值。」

死而无憾

访问期间，她快将入院动手术。

多年来，为独力照顾患病的儿子而长期睡眠不足，她的身体早已屡响警号。

「说不定，再过不久我就会死……」

宁愿牺牲及时休养的分秒，也坚持上班支持朋辈，因为她笃信这份工作能够给她更大的生命力。

「朋辈支持工作是互动的，康复者得到我的鼓励，我亦从他们身上获益良多。最深刻的是，看到他们能以平常心去面对一些一下子解决不了的困难，默默忍受实在是一种很强大的能力啊！这令我恍然大悟，患抑郁二十多年的自己原来都有这种能耐，哈哈！

「这份工作，让我实践人生目标，将过去无用的东西（抑郁）升华为我今时今日的价值，并成全我去经历人生中精彩的一面，现在我死而无憾了！」

只要找到价值，落红便不再是无情物，还可化作春泥去护花。



易地自处
徐凯仪

曹操都有知心友，关公也有对头人。

朋辈支持员多数是「复元系」的高材生，甚少—甚至没有—病发，状态稳步上扬，既懂得管理自己的情绪，也能照顾他人所需。但是，看在一些康复者眼里，他们依然不是正常人。

「我要找人聊的话，当然要找社工，你跟我一样是疯的，干什么找你聊呢？我跟自己或其他会员聊不是更好吗？」

不时遭服务使用者一脸嫌弃，朋辈支持员徐凯仪（Chloe）认为「顾客永远是对的」。

「我真心觉得他们说得对啊！我患过抑郁，还试过自杀。」

「每个人找人聊天的动机也不同。想得到专业意见的话，去找社工吧，我真的帮不上忙。有更多的人，找人聊天不是为求答案，纯粹想找个愿意聆听及明白自己的人，这个角色我便应付得来，而且做得还不错啊，哈哈！」

喜欢尽诉心中情的康复者，与她的关系尤其密切，互相直呼其名，俨如挚友，交换秘密。

家庭问题诱发抑郁

她自小备受父母的高压管教下成长，时有打闹，心灵走不出阴霾，还有愤怒与怨恨在天天发酵——二十多年后完熟——确诊患上抑郁。

接受医院治疗约一年后，遂被转介到新生会辖下的精神健康综合小区中心「安泰轩」；她的情绪稳定了，为了投桃报李，她

申请报读朋辈支持员训练课程，并当上「身心健康行动计划」（WRAP）导师。

根据 2014年城市大学与明爱小区服务合作进行的调查，发现逾六成受访本地学童曾受父母暴力管教。另一方面，依据社会福利署数字，本港十年间虐儿个案上升1.5倍。

我们的孩子，没有因为这个城市的整体教育文化水平提升而较上一代人少忧。个中的复杂，Chloe渐渐明白了。

「我在 WRAP小组遇见一位中年妇女，每次见她都是垂头丧气的，哭到面容肿如猪头，原来她是新移民，在港没有朋友，跟夫家关系差，不懂管教小朋友，又要忙着做家务，令她感到十分吃力，最终患上抑郁，常不自觉将情绪发泄到小朋友身上，打骂越多，她越感内疚，致使病情越差，情绪越失控，不是企图自杀，便是再找孩子来消气。

「今天我能轻松的接纳这位女士，明白她的举动是受病情影响，体谅她面对好多压力……反思自己，为甚么我不能够体谅自己的母亲呢？」

「现在我放低了很多怨恨。也许真的像康复者所言，情非得已吧！

「每个人，包括我自己，都有权犯错。既然已成事实，就别让将来的自己被过去的阴影笼罩。」

现实弄醒梦中人

现在做朋辈支持员月入不足一万元。

「真的没试过赚那么少钱。」

坚持做，是为了「换取其他东西」——就像她从前述的那位中年妇人身上获得的启发，这两年来，康复者的个人分享，默默地改变了她的价值观，意外地松开了她多年来对家人的心结。更大的意义，在于她见证同路人从无变有。

「我发现，发生在抑郁病人的故事，情节几乎是一样的，先受问题根源刺激而自杀，然后获救出院，接着隐蔽在家、疏远朋友，最后失去支持于是再自杀……我当初自杀，是因为没希望、没出路、没选择。要明白，有些问题是解决不了的，但一定有其他方法可以改变这个恶性循环。庆幸不少康复者让我陪伴他们重新找到希望。」

寻找希望的梦幻经历多了，使她渐渐意识到现实的问题。

「社会福利界一向以学历计算薪酬。既然我们一班朋辈支持员的人生经验对康复者是有价值的、对机构是有贡献的，那么我们的资历也该获得认可，并从薪酬当中反映出来。」

说好的意义呢？

「就算不讲究高质素，我们都要生活、照顾家庭、看医生啊！如果这份工一直以津贴形式作补偿，我唯有考虑现实，重返公开就业市场。今时今日，要找到一份人工高过一万元的全职工作实在没有难度！」

「坦白说，我不能长期把意义当饭吃，没有升职加薪的机会，哪来生活安全感？哪来奋斗目标呢？若一世只做小家伙，恐怕热情终有一天会耗尽！」


BUNDES
LIGA
DEUTSCHER MEISTER
2011/2012

传承爱 Jason

Jason自中七毕业后旋即获社会服务机构开设的护老院舍聘用，上班两个月来经常迟到又装病旷工——无可否认，他当时确实有病。

话说念中六那年，他被确诊患精神分裂症，住院两个月后，被安排入住新生会过渡期宿舍并继续学业，紧接的几年是其人生低潮。

「患精神病不算得是甚么折腾的经历，反而眼见同辈个个拥有事业，唯独自己却仍在茫然找工作，这个阶段更是磨人。」

Jason是少数没有就患病经历慨叹何必偏偏选中我的康复者。

「因为这经历让我发现爱，让我真正的成长了。」

今天，他是同事口中的重要一员，是机构推行朋辈支持计划的活招牌；上班有早没迟，还为康复者越级挑战向上司争取福利。说穿了，就是他对康复者充满爱。

因病得福

「我以前一直觉得所谓亲情友情，都是虚假的。」

患难见真情。相比今时今日，十年前港人歧视精神病人的风气更为炽热，那时Jason刚发病被送院，却没有吓跑了家人同学，众人不计车程遥远，不惜牺牲预备考试的时间，频繁的往医院探望他，陪他聊天解闷。

「有次多达十几个同学来探我，逼爆病房，你想象到那场面

有多震撼吗？这个病让我明白亲情友情原是真的。」

他的心被开启了，开始相信人间有爱。

出院后入住中途宿舍，从社工及职员身上体会陪伴的力量。

「他们用心聆听我分享心事，陪我一起哭一起笑，让我深刻的感受到温暖。这份陪伴的感觉，不只对康复者，对任何人来说也是很强大的心灵支持。」

于是，他毕业后跑去护老院服侍长者，陪他们读报聊天，逗得老友记们笑逐颜开，而他也初尝满足滋味。

只怪当年太年轻，不争气。无论是护老院那份工，还是一年后千辛万苦才找到的第二份工作，他也因经常迟到及无故缺席而遭提前解雇。

自我标签难充权

据统计处2014年12月公布的资料所示，2013年18至64岁精神病患者失业率为8.1%，远高于全港整体的3.4%。

那一年，Jason不属于8.1%的一员，因他获聘任为朋辈支援员，并被派往曾入住的过渡期宿舍工作。重返旧地，一切依然，变的却是这位故人。在受训时，他深受充权这个重要概念所冲击，明白到服务使用者是有权去策划自己所需，可以和平洽当的方式去争取个人权益。

「我做朋辈支持员的长远目标，是希望协助服务使用者学识运用这个基本人权，那就足够令我开心。

「要让他们自觉有甚么需要，而不是依赖社工或职员的安排，单单从这个起步点已见困难重重。一来药物副作用会影响精神

状况，二来他们自我标签的情况十分普遍，常常将『有病就是一世，干什么都会被人看不起。』之类晦气话挂在口边，连自己也瞧不起自己。当然，也有可能是他们不相信自己的决策能力，又或纯粹想逃避责任，于是将发言权交给别人。」

皇帝唔急太监急

「我见过有人愿意发声却不被聆听的例子。话说有位舍友生病，他向社工要些药物好让他能继续返工，岂知换来对方一句冷言冷语：『反正你只是装病，那就不用带药了！』我劝他向公司请假并自行去求医，但他还是硬着头皮上班去。后来，他告诉我原来当晚回来便发高烧被送入院，他说得平淡，我却听到愤怒，真的很生气……」

新人上任有团火。

入职初期，Jason大部分时间侧重服务使用者的立场，简单如争取替换设施装置，复杂如要求修改宿舍规矩，身体力行为舍友示范何谓充权，心里腾不出空间去顾虑机构的管理概念，惹来部分同事的不满。如是者，过了两年有多，今天他仍有这团火。

「我仍在学习平衡观点……但我始终认为机构某些政策可以弹性执行，以方便舍友，让他们享有更多权利，但管理层自有一套稳固且不易动摇的理念。当被夹在决策与复元之间的冲突时，对我们推行朋辈支持工作构成很大的阻力。」

事不关己已竟劳心，他对舍友的爱，由此可见。

说到底还是上帝爱他，赐他一些开明的上司，欣赏他的敢言上心；换上狼心老板的话，恐怕他又熬不过试用期了。



离开班房以后

若霞

教育局局长吴克俭曾公开表明，对香港教育制度被归咎为众多社会问题之源而大感不忿。

然则自教育改革推行以来一众抵不住沉重的学校压力而选择自寻短见的师生们及家人，又可有资格叹一句「深深不忿」？

当年不堪工作压力的 Grace 并没有跟队赴黄泉，只因当时被迫以另一种方式「了结」一生。

「我受不住学校的工作压力而得了精神病，思绪混乱到完全无法控制自己……你可有在街上遇见过一些喃喃自语、随街骂人的疯妇吗？我就是其中一个！连自己都歧视自己，一心认定我这一生已经完了！」

是一份她闻所未闻的工作，忽然唤起了她的不甘——不愿就此靠综援（综合社会保障援助）过一生，不忿她昔日教师的光环从此失色——她奋力抓紧眼前的机会，努力当上了朋辈支持员，延续当初未完的使命，以生命影响生命。

再见老师

Grace的事业本算平步青云，念完大学旋即获某小学聘任为音乐科老师，稳坐教席三年多，人工不错，却不敌过日益扭曲的教育界生态，职务膨胀、工时超标、工作量大增等问题，致使她压力太大，患上躁狂抑郁症。

现实总是充满讽刺。发病前一整年，她工作忙得每天只能睡上三、四小时；发病后半年来，她完全失去动力与精力，除了隐

蔽在家吃喝拉睡之外，就再没有其他的了。

经历这段漫长的抑郁状态之后，紧接的两个月她倏地变得高涨亢奋，甚至变成购物狂，天天逛街，毫无节制的消费，而且即买即「用」——「有时候，我会疯得把刚买的新衣服全都披上身，不想给人家见到我的脸，古古怪怪的，受尽途人的目光。」

引起别人关注不见得尽是好事。

随后，因精神错乱被法庭颁令强制送院治疗约一年，她连人带「奢」一并被隔离。

「虽然香港没有法例禁止精神康复者做教师，但最大的担心相信会源自家长，不难想象他们会给校方压力：『为甚么要找个疯的来教我孩子呢？』又假如我在学校闹情绪，想必会被人指责是精神病……若我是校长的话也不会聘用我自己，重返教书老本行简直是奢想！」

病过方知精神为重

「当我认定这一生已经完了，一个心眼儿领综援过活的时候，得知有朋辈支持员这份竟然以病历为入职条件的工作，那一刻我已下定决心去争取这个『救生圈』。」

给人安全感以后，救生圈还有任务尚未完成，它还要让人转移视线，将焦点从切身所需转向更高层次的精神满足。

Grace发现，做朋辈支持员原来可以让她延续执教鞭时的使命感，「希望使人变好或避免行差踏错」。

是试过为人师表，所以对使命感的追求特别敏感？

「应该说是因为病过了，才知道除了读书成绩，身心健康也很重要；倘若精神支撑不住，就会好似

我这么惨！我不想香港有再多像我这样的人，所以希望透过朋辈支持员这身份去让社会认识我这个活例子；即使不幸真的发生了，至少给他们（康复者）一些支持，因为遇到同路人会使人感到安心，不至那么孤独。」

家人朋友自她患病开始渐渐疏远。

「我当时比任何人都更歧视我自己。

「若你没有标签自己，那么大众对你的污名其实影响不大。相反，如果你都对精神病存有偏见，就算别人没有、甚至想帮你，你都会觉得人家歧视你。康复者自我污名化的情况相当普遍，这对推动复元概念构成不少阻力。」

鼓励康复者作「反」

Grace认为，引导康复者亲手除去身上的自我负面标签，比教育公众接受康复者更为重要。

「老实说，当今社会的发展趋势是多元文化，别人有权选择自己的看法，这不由得你控制。若要推动共融，第一步该由康复者踏出，以身作则，接纳自己，相比在大众社会反歧视，这个方向不是更容易、更可行吗？」

生于乱世，靠人不如靠自己。

除了努力叫停康复者自反污名，她还鼓励同路人积极反映己见。

「我所带领的小组当中，有个是康复者发表意见的平台。我们一起讨论有关倡导、充权等议题，引导他们留意社会动向，并收集众人意见，然后每年一度向有关官员反映；目的不是投诉，而是要让他们学会组成圈子，以正确及合适的方式为自己及同路人发声。」

不怕阿崩吹箫，皆因志在参与。



有心人 德盛

「我们这班有『背景』的，要找一份非体力劳动的工作是很困难的！」

张德盛的背景非黑也非白，而是精神分裂症患者。

发病前，他正攻读医疗化验课程，同时兼职私人补习；康复后，经社工介绍正式投身医疗界……在医院物流公司担任助理，整天都在搬搬抬抬，一年已受不了并患上关节劳损。

「康复者的精神状态时好时坏，无法稳定地交出好表现，雇主岂敢将要用脑的文职工作交给你？物流那份工很易上手，康复者一般也应付得来，却要付出很多体力，好辛苦！」

更辛苦的，是被污名、歧视和不公夺走受聘机会。莫说是卖脑力的文职，就连想得到一份卖劳力的工作也谈何容易。

据统计处于 2014年 12月发表的报告，2013年精神病成年患者的失业率为 8.1%，较全港整体的失业率3.4%高出两倍有多；同年就业的康复者月入中位数为9500元，较全港平均的 14,100元少三分之一。

「早前有个会员获聘，雇主一发现他住在中途宿舍后，便立即来电问好多好多问题。」

更普遍的，是雇主干脆在试用期后说分手。

「也许他们较少接触康复者

吧！精神病不会传染人，只是偶尔有些异常举止出现，但却足够令旁人过份紧张。」

世事没绝对，他庆幸遇上有心人。

看见出路

经社工介绍下，参加了朋辈支持工作员培训课程，为今天卖经验做准备。

「2014年 6月 20日入职，我是第二届毕业的。」

记忆清晰，全因非常在乎。

「我接受社会服务很多年了，自知用了纳税人很多资源，如今这份工不只让我可以自力更生，还可以做个有贡献、有用的人。」

如今，他既可为家庭奉上些微家用之余，还能为康复者献上一点绵力——一时授课分享复元知识，一时带队外出探索小区，一时饰演亲友陪伴聊心事逛花市吃盘菜看灯饰打篮球……倾尽课堂所学及个人经验去支持同路人；是助人，更是自助。

「这份工作让我有机会去帮助康复者，而且每次从筹备到带领活动的过程中也让我学益不少，这些满足感对稳定我的病情是有莫大的推动力，让我看见希望，看到出路。」

现在，他的病已痊愈得七七八八，不再畏缩怕人，甚至爱上面对人群。

「如今很多人患有情绪病，但却因茫然不知或不懂处理以致延误治疗——就像当初的我。现在我有机会透过工作去接触公众人士、学生、传媒等等，跟他们分享患病经历，藉此让他们加深认识精神健康，避免重蹈我的覆辙，那不是很有意义吗？」

告别精神分裂症的他，身负

使命感之余，还与现实世界紧紧的重新连系。

「半职人工只得五千块……可以提升到平均水平就好了。」




Bonheur

别有天地 Fanny

温水煮蛙的比喻，源自十九世纪西方的一些青蛙实验。其论述为如果将青蛙放入沸水里，牠会因受不了突如其来的高温刺激而奋力跳出水面逃生；但若把青蛙先置于冷水中然后慢慢加热，牠便因察觉不到危机而坐以待毙，最后一命呜呼。

这个故事，每天都在我们的身边悄然发生——据职业健康安全局去年的调查发现，逾六成受访在职人士正承受沉重的工作压力，约四分一人感到抑郁及焦虑。

「我一听到上司的声音便怕得哭出来了。」

Fanny一毕业便加入某大银行工作，原本风平浪静，直至某天来了一个控制欲特强的上司，对下属事事监控，不许同事之间闲聊半句，气氛俨如戒严。

「我们慢慢被她调较成活死人一样……九个月后，我整个人已变得十分消沈，很怕上班。」

被上司逼出焦虑

明明是一天一天被剥削，人们却有意无意忽略渐渐产生的威胁，起初会勉强接受些微的无理，久而久之，更荒谬的要求也都习惯了；直至火烧眼眉的时候，想反抗但心有余而力不足了——

Fanny确诊患上了广泛性焦虑症。

根据另一份「香港在职人士工作压力调查」，2013及2014年构成重大工作压力的主要原因，以「常常被要求做本份以外的事情」蝉联三甲位置。

控制成性的上司走了，她天真地以为人生出现曙光。

「殊不知新来的上司更可怕，利用我有情绪病、易哭等弱点，将我当成她逼走其他同事的棋子，甚至要我背对白去做戏、去抹黑她看不顺眼的人，被牵连上办公室政治，令我压力很大，整天都头痛。」

她说，在办公室内借刀杀人，是金融界极其普遍的政治游戏。

无怪乎，明知水温有升无跌，这只小青蛙仍不敢挣扎。

「我当时已经慌到没有任何主意，连辞职信都是同事帮我写的呢！」

犹幸有三位情如姊妹的好同事不停送上支持，让她明白职场不一定如战场，还可以充满爱。

今天，她转行做朋辈支持员，借着创意手作或复元小组为同路人失落的心灵带来慰藉，又奔走学校推广共融试试令歧视减半；投入新天地，简单分享爱。

看见另一个世界

金融界利字当头，社会福利界以人为本，素来予人感觉是两个截然不同的世界。

「原来世界有另一种地方！」

Fanny从银行离职后，在医生及母亲的鼓励下初次借助社会资源来帮助自己复元；甫走进新生会精神健康综合小区中心，陌生的空气凝聚在半空，使她几乎窒息在战战兢兢之中。

「我一到便慌起来，对那地方感觉不太良好，总觉得椅子全是脏的，心想：『这里是甚么鬼地方？』虽然内心充满恐惧，但在家又无所事事，唯有硬着头皮回中心打发时间。经几次观察之后，才发现这地方使我眼界大开。」

她以前「有上班没下班」，平日从上午七时忙到晚上十时，假日要休息回气，生活经验狭窄得连鸡蛋多少钱也摸不着头。

「在中心初次见到不同的康复者，跟我从前在商界接触的人完全不同，令我忽然明白原来人可以有好多种。」

她的世界不再细小，渐渐豁然开朗，看见未来的方向，遂鼓起勇气委身朋辈支持工作，没料到换来友人的反对。

「一位当时正攻读博士学位的朋友，一开始便认为我去读朋辈课程是错的，坚信我不能融入中心的环境，又说：『跟那些人（康复者）一起的时间多了，会不会使你变蠢呢？、那些人会砍人的！』」

焦虑症是精神病的一种。为何你能幸免于难，不被对方的歧视目光射死？

「她觉得抑郁焦虑是可以接受的，因为那些是『有钱人的病』，很多明星都有！但是，对于重性精神病人，她则说：『疯子真的叫人接受不了，特别是精神分裂那些，应该永远把他们关起来！』

「我这朋友代表了颇大部分的香港人，误以为康复者一律是危险的。就算像她学历高的人，思维或眼界也不见得特别开明，对精神病人的看法非常落后。我很开心可以透过朋辈支持工作，让公众知道康复者不一定是怪里怪气的，也有我这类喜欢打扮漂亮，整天开开心心的。」

开心，是因为她从工作中不只找到意义，还有自己。

「开小组时，我可以直接将正面的讯息传递给康复者，他们喜欢我的分享，足以令我感到满足。相反，他们的分享不时提醒

我一些我已遗忘的要点，大家的互动就像自我治疗一样，有助我逐步重建自我。」

同事在她身上也得着良多。「她在组上分享的内容很有启发性，是我从未想过的。」明爱全乐轩的社工袁汶茵续说：「就像拍档，我们一起去探访会员时，Fanny分享患病的亲身经历，使会员感到更具说服力、更大安全感，于是愿意在我们面前表露更多的真我，而那些都是社工同事之前看不见的面向，绝对有助我们更全面的帮助康复者。」

有时候，别人的帮助使我们更易突破思考的盲点。

说回温水煮蛙。据说现代生物学家已推翻几代人百多年来听惯的那套论述，确定无论采取哪个方式，只要水温高到无法忍受，青蛙必会跳出。

乱世如今，我们每个人更需要跳出去的勇气。


聖經

连凤仪 用知识开拓复元路

她曾是本地某位显赫富豪的左右手；却在25岁那年，因极大的工作压力及婚姻触礁诱发精神分裂症。完全失去动力的她，几乎终日蜷在被窝里，几年下来都是过着浑浑噩噩，心灵异常痛苦的日子。直到一天，是神的呼召也好，是病发的征状也好，她听到一把声音在问她：「你真的有病吗？」启发她埋首浩瀚书海搜寻答案，渐渐意识到自己的病况，并决心踏出复元的第一步——主动求医。

稍见起色，她马上复出打拚。岂料上天要她经历更严峻的试炼，这一回她被工作压力彻底地打垮了，住进精神科医院一个月，出院后判若两人——心灵变回流落街头的小猫，畏首畏尾，深感无助与焦虑；嘴巴呢，则像害羞的小孩张口结舌，叫人怀疑她就是昔日那位大场面临头仍说话得体的秘书小姐；更不妙的，是头脑彷佛被置换成过时的智能手机，加载速度慢，而且常常当机。

花了七、八年，参加过几百个课程及讲座，她终于在2011年左右初步完成「系统更新」——「知识可以将生锈的脑筋重新磨利，使我慢慢锻炼回清明的头脑。」运用知识去开拓自己以至与同路人同行复元路，如今当上朋辈支持员的连凤仪认真地说。

努力不懈所学完成上载信仰使价值观同步更新

个人成长、压力、情绪管理……凤仪曾经同一个课程上四、五十次，同一日游走港九新界出席两、三个课堂。

「同一个情绪管理课程，正常人听十次八次相信都能吸收吧！但我们患精神病的，脑筋已经生了锈，即使听几十次都未必能入脑。靠着神的恩典使我有能耐不断去上课，最终我能吸收成长，帮助促进复元。」

乖巧的她，虽然每次百分百顺服讲师并留心听书，但一日未蒙受神的祝福，一日所学还是水过鸭背。犹幸，是神替她「打开任督二脉」，多年来从阅读上课而累积下来的知识得以畅通地「上传完成」，大脑回复灵敏，连价值观也同步更新。

「借着信仰、看励志书、听讲座、上堂等等，我逐少逐少整顿自我，重建信心，心态正面、做人积极。

「从前做秘书时，我十分渴求升职、追求成就，喜欢被人称赞。不过，现在当听到有人赞我能干，反而令我感到很不自在，一来我真的不自觉有甚么了不起，二来我不再追求这些东西……」

2013年，她获香港再生会颁发「杰出生命奖」。

自我鞭策盼能成同路人榜样

「我现在追求有意义的心灵，努力做好我人生的每个角色。」

做朋辈支持员，是她的生命意义所在。

「复元人士的自尊心较低，

回去中心很想得到温暖的感觉。

「有位患精神分裂症的年轻女会员，最初从医院出来时，表情呆滞、口齿不清，她没朋友，我常常关怀支持她，和她分享我的过来人经验、复元知识。一年后的她，思路明显变得清晰，还会上日间训练课程，准备重投社会。这个案的改变，给我不少鼓励。」

她为康复者送上温度与深度兼具的说话，康复者则激励她对服务的热忱。

「为了给同路人正面的形象，我时刻鞭策自己，尽量保持健康的状态及有积极的思维。现在我常常去上课，如个人成长励志课程，感恩亦熏陶自己有活力干劲。」

知识助她固本培元，防病发于未然。朋辈支持工作的各种实务经验，才是「效能优化软件」，助她进化至「凤仪 2.0」，缔造未来更好的自己。

「加入心理卫生会之初，带领小组对我是有很大的压力，加上面对许多越级挑战，在二、三百人面前，甚至上电视分享个人复元故事，曾令我紧张非常。不过，我本性顺服、听话，不断尽量配合机构工作。经过两年，我发觉自己承受压力的能力远胜从前，感恩这份工作锻炼出今天的我。

「兜兜转转过了曲折大半生之后，我现在终于找到最适合我而有意义的工作。」

蓦然回首，她婉惜虚度了年轻的岁月，但仍然感到病是「化妆的祝福」。

在个人简介里，她是这样描写这种矛盾的心情：

「……被病折腾也是磨练，给了我日后很大的得着，使我情感独立、心灵容易满足……现在的生活过得平淡有意义，已感到非常心满意足了。」



动心忍性

黄婉铃

患上抑郁症的我，就好像架上一副太阳眼镜看事物一样，完全失去了色彩。我好像被囚禁在一个灰色的世界里，失去了自由和生存的盼望，就好像一只乌龟突然失足跌落一口井里一般；除了感觉到疼痛之外，更感到完全无助和绝望。我给这口井起名叫做『绝望的囚室』。」节录自2013年举办的「逆流？顺流！抗逆故事写作比赛」复康组冠军作品《走出绝望囚室》。

作者黄婉铃（Elaine）约三十年前患上抑郁，轻微如情绪低落，严重至企图自杀，也经历过。

「患病时，人变得浑浑噩噩、慢吞吞的，灵魂与身躯好似分开了，不由自主地不断产生负面思想，内心充满恐惧，而且主观又敏感，很在意别人的一个眼神、一句说话，非常脆弱。

「某些药物会产生副作用，令人很累，有别于体力透支，这种疲倦反而会令人无法入睡，以致终日眼瞪瞪、神志思维皆混乱，做甚么事都提不起劲。这种状态就像发生火警时，你一边大叫『哗，很大火呀，很多烟呀！』，一边却又留在原地，毫无动力逃生。」

算是不幸中之大幸，在最沮丧之时，她就连寻死的动力也缺乏，否则已经推开家里的某扇窗，然后——「我曾经试过每一天见到太阳时，便自问：『干什么我还看到太阳？跳下去就没有后顾之忧！』」

她忧的，是将来。

「如果我总是在姑息自己，未来的路可以如何走下去？医生发现我有自杀念头，于是建议我入院。我愿意一试，看看有没有办法可以改变现在的困境。」

住院「惊」历 激发复元决心

这回住院经历，是 Elaine 非常重要的一页。

「在那里，我亲眼见到很多重性精神病人，无论是眼神、行为或态度都表露出他们病得何等严重——有些人行为诡异，譬如不断行圈圈、不停地笑；有些人的样子十分奇怪；有些人半夜呕吐得好辛苦……我发觉自己根本无法跟他们沟通啊！我天天祈祷：『神啊，我不要像他们那样！无论要我付出多少努力也要痊愈！』」

决心要让自己复元，只为保护她背负的三个身份。

「为人妻子、妈妈及女儿，我有责任做好这些角色，而且家人需要我的照顾，所以我总不能遇到困难便放弃。」

信奉基督教的她，最方便莫过于在圣经吸收复元的智慧。

「病人的自我中心好强，不懂得站在别人的角度设想，因而使自己陷入钻牛角尖的境地。若要复元，我们不得不改变思想模式。借着信仰，我学习如何宽恕、接纳及包容别人，有助打消负面的念头。」

加强正面思维的方法多如天上繁星，做义工是热门之选——她一做便是十年，其中一份是为明爱精神健康综合小区中心的「暖流热线」，每周致电慰问精神康复者；一年后，略嫌隔住电话所能做的始终有限，于是申请受训并当上朋辈支持员。她加入

当初做热线义工的同一间中心，矢志将一身复元经验倾囊相授，希望推动康复者积极改变思维模式。

无惧受侮蔑 自信够资格

真人相见，终现真章。一开始时，Elaine面对康复者的挑战可不少。

「读得书多的康复者，多数只信任权威如甚么教授、甚么学家以至社工，所以看不起我，并抛出一句：『你不过是病人，别跟我讲了！』」

运动可以修补受损坏的脑细胞，治疗抑郁症。为了复元，她曾风雨不改日日落街跑步，跑足三十年。

「复元从来不是一件容易的事，为此我付出好多努力去改变自己。当有会员嘲讽我时，我会跟他们说：『既然你在这里怨天尤人，不如试试跟我每天去跑步吧！』我不能说自己比会员优越，但有足够资格作为他们的榜样。这份工作是我们一班朋辈支持员应得的！」

别做猪般的人

Elaine熟知康复者的心态，才不会轻易上当。

「有些康复者擅于装疯，要令人人都怕了他，迁就他。若你愿意迁就，只会使他们变本加厉，做皇帝一样操控你！

「有次我播完一段励志影片后，有舍友跟我说：『你为甚么播这些短片给我们看？你这样做，对我和其他舍友没有帮助！因为一百个例子中，可能只有一个是成功，其余九十九个都是失败的。你为甚么只给我们看成功的例子，而不播放失败的例子呢？』

我当时很冷静地对她说：『对不起！我不知道这套短片会使你不开心！』她听到我这样说，脸上流露着微笑。于是，我知道她在挑战我，遂对她说：『我不会因为这件事件而以后都不播放同类的励志片。』她听了我的回应后，『哗！』的一声冲出宿舍门外！两星期后，她才主动找我搭讪，又跟我详谈自己的事，过程中我明白她被拒绝及遗弃的心情，令她感动到哭了。自那天的对话后，我看见她慢慢地成长起来，并学会尊重我。」

有人辞官归故里，有人漏夜赶科场。在漫长的复元路上，她目睹有更多的人表现意兴阑珊，选择离开——相比先苦其心志后随她乖乖上路的康复者，这自暴自弃的一群令她更难发力。

「我曾鼓励一位住在中途宿舍的年轻康复者重投社会工作，料不到她说：『干什么要出去打工受气呢？我宁愿领取综援（综合社会保障援助），留在家中吹空调了！』不少康复者不会珍惜社会资源，觉得那是他们应得的，是别人亏欠了他们的。

「不少康复者说自己的要求不高，领综援已够他们每天到处吃喝玩乐，很自由自在……对我而言，这样地生活跟做一头猪根本没分别！若人活得像一头猪，就没有人生意义，对吗？付出多少不重要，做人在乎对社会有贡献、有价值。」

无论能鼓舞多少人心，朋辈支持员至少已为康复者争一口气。



一言惊醒恶梦中人

杨雅丽

记：记者　A：Alice

打破十年缄默

记：作为服务使用者，你愿意义务到处奔跑，去分享朋辈支持服务的价值，究竟这服务如何影响你呢？还记得第一次接触朋辈支援员的感觉吗？

A：2013年的某天，朋辈支持员开办一个分享小组，职员邀请我参加，于是答应了。想不到，那位朋辈支持员一坐下来就开始讲自己患甚么病、患病多久、如何踏上康复之路等等，仔细地分享个人经历，令我当场吓了一跳，心里怀疑：「这些东西……为甚么可以说出来的呢？」。

老是说争取民主要循序渐进，但天底下有更多的重大改变是在瞬间发生的。

某天，爱丽斯发现家里像被搜掠过的一样，翌日上班期间心血来潮，致电丈夫方知自己给抛弃了；沉重的打击，顷刻将她的人生故事翻到最黑暗的一页，患上创伤性抑郁症，遭家人歧视，脑袋自此无法读取快乐。

十年后，朋辈支援员的一句话把她从梦魇中惊醒过来；茅塞顿开的她，随即释放那个遭她禁锢已久的自我，并让支援员引领她迈向复元。

如今，她义务四出奔走，与人分享朋辈支持服务的价值，为了及时报恩，也为了演活她的转变。

记：对外也许有所忌讳，但回到中心，会员间也不谈患病的事吗？

A：不知怎的，会员之间就是不会以病为话题，像是一条不成文的规矩。此外，自我2003年发病的第一天，我那些极度歧视精神病人的家人，包括与我最亲近的丈夫，不断灌输我：「千万别让人知你有病！」十年来，不准我在他们面前提及「精神病」及相关字词，甚至不许我向任何人透露自己出入哪间医院或小区中心，以免被人猜到我有病。因此，初次听到朋辈支持员分享，令我真的觉得很震撼，「叮」一声，醒了。

记：被「叮」醒之后又发生了甚么故事，成就今天你大方与人谈病呢？

A：那位朋辈支援员跟我说：「精神病人同心脏病人一样，都要吃药吃到死的那天，人家有心脏病可以理直气壮对人言，为甚么精神病却不能呢？」这番话像一支强心针注入我心里，解开了我多年来的心结，恐惧感大大减少了；回家后，我如实告诉家人当天参加康复者小组，从前我只会说是约朋友逛街而已。跟朋辈支持员聊的越多，越使我想通，回到中心不再为了逃避家人或打发时间，而是想结识朋友，投入地参加活动，连我也发现自己的心态明显改变了，人也开心了。

感谢支持员的「倒垃圾」之恩

记：如何形容你跟朋辈支持员的关系呢？

A：就是恩师啊！患病以来，我筑起一道厚厚的城墙来将内心与外界隔离，失去所有朋友。在这人生的黑暗时期，朋辈支援员耐心地陪我面对这个病——我不断在内心「打结」，她们就紧随在后帮我「解结」；一旦察觉我有负面情绪，便主动来开解我，帮我「倒（心灵）垃圾」。慢慢地，她们拆除了我那道墙并把我拉出来，使我深刻地反省：「究竟要把自己困多久呢？是不是应该给自己机会再接触这个社会呢？」后来，她们引导我去发掘自己的兴趣——莫说是病人，即使是一般人也不易养成嗜好啊——我喜欢上摄影，参加朋辈导师的摄影班，认识很多同学，大家更合作办相片展览。这对我是莫大的鼓舞……原来我可以由零开始储朋友，原来我仍可感到自信！

记：为甚么只有朋辈支持员才有这本事破除你内心的那道墙呢？

A：因为她们也曾像我那么病！所以，她们很容易理解我的想法，很快对我的说话产生共鸣，简单回应一句「我都试过啊！」，已足够让我感觉到真正被明白。更触动我的，是她们的细心。举例说，某天我回到中心、如常跟职员打招呼之后，她们向我招手示意我过去，然后问我：「你今天发生了甚么事？坐下来跟我聊一聊吧！」其他职员也见到我啊，但只有朋辈

支持员才会真正的「看」我，敏感地察觉到我的情绪需要。坦白说，这是很少很少社工或其他职员能／会做的。

与社工的结构性隔膜

记：工也会开解你的，不是吗？为甚么他们却不能进入你内心呢？

A：对比朋辈支持员，我认识社工的时间长得多。然而，每次有烦恼与社工分享，聊完之后我更大的感觉是：「……你明不明白我刚才说甚么呢？」。他们会理性地为我作出种种分析，建议无疑也是好的，但说话方式略嫌官腔，就像人肉录音机吧！到后期，我甚至可以估到他们会说些甚么响应，令我无法把他们的话听进耳里头，更何况是放上心呢？

记：所以，很多康复者即使有事也不会告知社工？

A：绝对会！以我为例，某次面对一个人生交差点，我第一时间向朋辈支持员求助；由于事态严重，她们建议我寻求社工的意见，但我最终没有这样做。要明白，跟社工面谈时，听他们说教，看他们瞬间「上身」一本正经的样子，便令我觉得好辛苦，心想：「你说完了没有？」哈哈……我相信我跟好多康复者一样，被社工接见谈复元进度是不成问题的，但要我们主动请教他们一些正经的意见，那就可免则免了。

记：也许你一路遇见的社工同属正经八百的一类吧？！

A：我相信不同类型的社工都会说教的呢！他们接受同一系列训练，遵守同一套专业守

则，不得在某些情况下越线，并要与服务使用者划清界限。多年来，我遇过一个会陪我哭的社工，当时令我非常感动，殊不知她事后跟我说：「我都知自己过份了，我不该在你面前眼红红的。」我听后觉得好奇怪，明明是真感情嘛！又譬如，社工到我家探访，我正想给他拿杯水，他却说「不用了！我问几句就走。」若你换上是我，又会有甚么感觉呢？这种隔膜，是他们的专业所预设的，没办法啦！

难与康复者交心

记：那么，跟同路人的隔膜又是甚么一回事呢？听闻也有一些康复者不屑与朋辈支持员交谈，歧视他们患有精神病。

当朋辈支持员的状态下降时，会不会动摇你对他们的信心呢？

A：康复者当中也有高低之分。跟他们相处过后，不难说得出哪些复元得较理想，或哪些可以「算了吧」、不期望可以与他们尽情的聊天，反正他们只懂得自言自语……坦白说，康复者的情绪时会受药物副作用、复元进度等因素影响，朋辈支持员也不例外。当看到她们有病的一面，反而令我看见复元所需的毅力；她们实实在在地示范了如何应付情绪起伏，如何尝试才有机会复元。更重要的，是她们使我相信——既然大家都是康复者，她们克服到的，我也可以！



身份弄人
陈浩伟

「由会员变成同事，会不会很奇怪？」

不单是新生精神康复会过渡期宿舍舍监陈浩伟，还有很多他的业界同工，在朋辈支持计划推行之初也抱着同一个疑虑。

一切源于两个字——身份。

「坦白说，就算我们做宿舍服务的，有时确会下意识地自觉比会员高人一等。」

一山还有一山高。

上级下达命令要试行这项新服务，即使满脑子十万个为甚么，他也得放手一搏，担任所属服务的首位朋辈支持员 Jason 的友师。两年间，由起初的质疑，到接受，到现在珍而重之，原来也离不开「身份」二字。

记：记者　伟：陈浩伟

担心情绪太多影响工作

记：你最初对朋辈支持服务有甚么想法？

伟：当遇到工作压力或问题时，康复者的精神状况可能比其他新入职的同事较易受影响，较难作出调适……我平日已经要照顾几十个舍友，若朋辈支持员出了问题，那我岂不是要应付多一个人？坦白说，我最初对这服务存有疑虑，认为那只会为沉重的工作加添压力。。

记：当朋辈支持员加入之后，你的担忧有否成真呢？

伟：以我工作的单位为例，Jason担任朋辈支援员之初肩负很大的使命感，工作时总会站在会员的角度，尤对宿舍管理多多意见，像要为舍友抱打不平似的。当然，我们明白宿舍规矩并非金科玉律，但其举措也令不少同事觉得他在挑战机构建立多时的管理模式。在这个磨合阶段，Jason明显有较多情绪反应，而我作为他的友师，经常开解他之余，也会充当中间人去协助他与同事们一起作出调适。

传统模式惹身份混淆

记：就你个人而言，在哪方面明显要作出适应呢？

伟：以我工作的单位为例，Jason担任朋辈支持员之初肩负很大的使命感，工作时总会站在会员的角度，尤对宿舍管理有很多意见，像要为舍友抱打不平似的。当然，我们明白宿舍规矩并非金科玉律，但其举措也令不少同事觉得他在挑战机构建立多时的管理模式。在这个磨合阶段，Jason明显有较多情绪反应，而我作为他的友师，经常开解他之余，也会充当中间人去协助他与同事们一起作出调适。

记：改变固有的想法谈何容易。是甚么说服了你去接受并认同朋辈支持员呢？

伟：也许是因为我本身认同复元模式（recovery model）多于医疗模式，相信康复者不只靠药物去稳定病情，还可以透过发挥个人能力及优势，去克服精神病带来的障碍并重建生活。在这基础上，令我较易适应会员的「新」份。更重要是，我看到「康复者」这身份正正是朋辈支持员的价值所在。Jason有能力应付繁重的工作，表现称职，成为不少会员的榜样，由他分享如何复元才具说服力，至少会员不会对他抛出一句对社工常用的质疑：「你病过了吗？你怎知哪些方法对我有效？」。

过来人经验 填补信任缺口

记：换句话说，职员与康复者的身份之别也影响着服务成效吧？！

伟：涉及权力的身份，以宿舍为例，职员具有决策权，令会员不敢事事坦白相告，致使我们无法紧贴他们所需去作出跟进。然而，更重要是关系到可信任的身份。社工或像我投身宿舍服务二十多年的职员，即使再熟悉理论也无法与康复者分享患病的真实经验，尤其是他们最关注的药物副作用，譬如吃了某种药会流口水，我们只能事后从他们枕头上的口水迹才知道。缺少了的一份身同感受，绝对会影响我们与康复者之间的互信关系；他们质疑我们的意见，同时我们也

会对他们的病情有所保留，例如，我们会有错觉以为他们终日倒头大睡，是懒惰的表现多于药物的反应。

记：那么说，朋辈支持员的过来人身份如何补足传统服务的结构性限制呢？

伟：朋辈支持员正好补祝了刚才说的身份差异，他们体会过药物引起的反应、试过情绪失控、经历过脑袋不听使唤等情况，康复者对他们谈病情便不再是对牛弹琴，愿意更直接、更深入地透露个人感想，而我们亦可以从朋辈支持员口中认清康复者受药物影响的可能性，知悉康复者对我们的一些隐瞒，因此误会得以减少，有助我们向医生作更好的跟进，或就相关服务作出调节。

做朋辈切忌脱离现实

记：朋辈支持员较易取得会员的信任以至认同，两者的身份亦相对平等，但据研究发现，有部分服务使用者有感朋辈支持员自视高人一等，你会如何理解这情况呢？

伟：实在不足为奇啊！正如访问之初所言，若同事本身以「家长式」手法去训练朋辈支持员，难免会影响支持员以相同的态度去对待会员，如此模仿社工的做法，有违了朋辈支持的精神，因为这服务建基于复元模式，而复元概念提倡的正是平等，服务使用者充权，即使在社工、医生以至其他专业人士面前也是无分高低的。

记：那么你认为工作环境应当如何配合，致使朋辈支持服务得以发挥得更淋漓尽致呢？

伟：作为前线职员，我建议同事多与朋辈支持员分享一些自己从与服务使用者的直接互动中累积的工作经验，那是书本所欠奉的，有助平衡朋辈支持员不致受专业理论所影响而变得脱离现实或过度专业化，并多提醒他们要以平常心去分析问题，从一个平等的位置去与会员相处。

记：最后，你认为朋辈支持员最重要具备哪些个人质素？

伟：第一，他们应已摒除自己作为病者的身份，若有犹疑的话，表示他们的心理质素仍未强健得可以支持其他康复者。我见过有些朋辈支持员与普通会员差别不大，无论是精神健康状态或准备功夫皆不足以应付别人所需，这对他们自身甚或服务对象也没有好处，所以在申请这职位时，必须对自己的状况诚实。第二，他们该愿意表达己见。提出个人意见，有时未必得到同事首肯，但至少让对方明白其想法及立场，这样才令让整个团队有磨合的机会，从而改善服务。第三，他们必须有责任感，是每份受薪工作的基本要求吧！



夫病妇随
郭润芳

郁到病

夫妻间最忌讳的就是第三者。然而邓太从前最怕的，却是夫家的上上下下。

「丈夫以前对其原生家庭太有责任感，事事为他们操心，放假多数陪他们聚会。「跟他做兄妹就很捧，做人世就亏本了！」」

难得两口子去旅行，但丈夫的心却没有登机。

「一抵达便致电回港确定他们平安……他就是这样紧张自己的大家庭，为他们担忧得使自己患上抑郁焦虑症。」」

那年是2003，两姻家都家逢巨变。

这边厢，原本在印刷厂任职部门主管的丈夫，自年前被裁员后一直失业，来不及排解压力，已被疼爱的小侄无故昏迷一事所痛击。那边厢，邓太大受丧母之痛，还要当上家中主要的经济支柱；白天备受工作压力，夜晚回家只见丈夫赋闲着，默不作声，使她气得有眼如盲，有口似哑——既无法看清丈夫的状况，也没法子对他表明心迹，唯有压抑着满腔的委屈。

「他多年来支撑家庭，事事由他作主，加上我当时对精神病缺乏认识，使我觉得他根本没有病，即使有病也能应付得来，所以我没有理会他。

「自患病后，他退出所有朋友圈子，整天独留在家，半夜失眠就坐在厅里吃面条，我要经常提醒他关水喉，他这副模样着实

令我很不满、不快乐。无奈的是，发病以来他整个人变得沉默不语，就连对我也不愿沟通！」

情绪病这个「小三」年中拆散不少怨侣，在邓家亦然，先是要夫妻二人相对无言，之后更「发功」使他们陷入离婚边缘。

「抑郁焦虑症加重了丈夫对为其家人的担忧。坦白说，他越是焦虑，越令我感到妒忌，越使我认定他不能给我幸福，越使我万念俱灰……两年后的某一天，我明知对他来说会是切肤之痛，但为了刺激他，我向他提出离婚……原来，当时我一直积累的压力终于『爆发』，连我自己也患上抑郁了！」

这场「情绪感冒」缠扰了她好几年，后来更演变成躁狂抑郁症，犹幸丈夫已差不多复元——

「幸好当时他依然失业，有时间照顾我，哈哈……」

笑得出，是因为丈夫比她是个更称职的照顾者。

朋辈训练改写夫妻关系

2013年丈夫参加朋辈支持训练课程，学以致用，改写了两口子的生命。

「他发病以来一直不苟言笑，直至去上课之后，才愿意逐步开放自己来跟我沟通、陪我聊天，还会用他在课堂所学的技巧来引导我改变某些负面思想，使我渐渐开心过来，是我复元的关键之一。

「当正式成为朋辈支持员后，他比从前更留意有关精神病的新闻信息，发掘适用的专题来跟会员开组时分享。某次，有位会员朋友在我面前大赞他：『他真捧，他的分享对我们（会员）非常有帮助。』我听后没有转告丈夫，免得他骄傲吧……

说罢，邓太情深款款的看着身旁的丈夫，又像小女孩般得意地嘴角一牵。

男人投入工作的样子不得不令女人动情，对吗？

「看到他那么积极、专注及尊重工作的模样，是我所欣赏的。我真的以他为荣，很开心！」

听罢，丈夫露出一脸腼腆，微笑不语。

如今，她与他成功修补关系，笑声亦已传遍邓家上下。

「也许因为朋辈支持是一份对人的工作，所以他变得温顺了，笑容多了，更有耐性了，不再『一言堂』专制的要人听命于他，也没有打断人家说话，甚至会用心聆听，使大家的相处变得舒舒服服，于是侄仔侄女们也学识关心他、支持他，令他很开心。」

受丈夫影响，加上社工鼓励，邓太去年也跑去修读朋辈支持课程，然而最后她选择了另一份工作，到一所小学担任课余活动监督，天天聆听孩子们的心事。

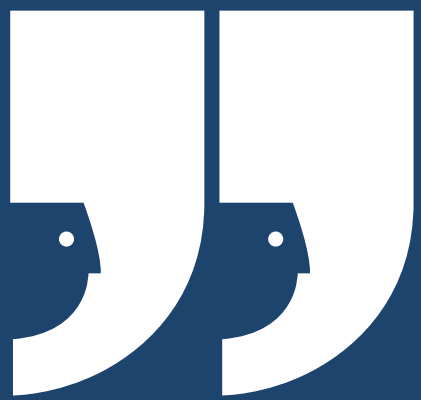
「丈夫不鼓励我入行，担心以我现时的状态不足以承载会员的负面情绪，怕我会受不住而再发病。即使不做支持员，我倒没所谓，因为在课堂所学的一切已是最好的礼物，有助我个人复元之余，还可以用来开解别人。

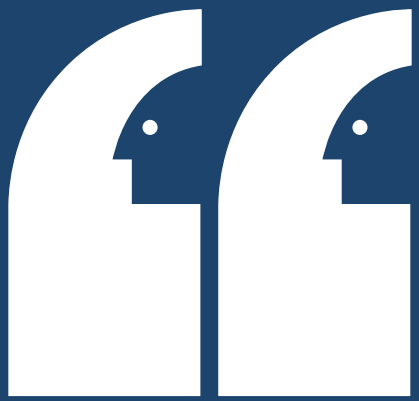
「聆听有助了解，当孩子感到被了解，便会自自然然的开放自己，分享心事。」

打开耳朵，是大人们的专修学科。

第三部分

為朋輩服務的播種人







专访香港中文大学心理学系教授麦颖思

朋辈支持员有效减歧视

2013年「思健朋辈支持计划」正式展开，与此同时委托香港中文大学及香港大学，分别以量化及质化两种方式进行研究，以评估计划的成效。随着这个三年计划落幕，成效报告于去年发表。无论从客观或主观的角度看，朋辈支援员的成效也是有目共睹的。

记：记者　麦：麦颖思教授

据「量化研究」结果显示，由课程开始至就业后三个月，朋辈支持员的自尊心显著提升11%，自信心与动力均持续上升。而公众在聆听朋辈支持员的一次性分享后，对复元人士的接受度上升3%，并对他们的公众污名下降近10%。透过分享复元故事，朋辈支持员能有效使公众加强关注复元人士的复元，而不光是看重精神病的本身。

朋辈支持员不仅是为人为己促进复元，更宏观的构想是减除精神病带来的污名，负责监督是次「量化研究」的香港中文大学心理学系教授麦颖思有更深入的看法。

自尊越高 复元越好

记：担任朋辈支持员，为甚么有利于复元人士自身的精神健康呢？

麦：朋辈支持员的其中一个工作性质，就是与服务使用者分享自己的复元故事。反复的分享会令支持员越来越清楚

自己的能力如何，越来越接受自己的患病经历是其个人资产之一，而不是甚么负担，因而令他们感到有更多的自主权，致使其自尊心及信心得以提升。

记：那么，相比传统的医疗模式（medical model），朋辈支持服务背后的个人复元（personal recovery）／权利模式（human rights model）对复元人士产生更明显的正面作用吗？

麦：我认为是十分明显的。香港集中于医疗模式甚或慈善模式（charity model），两者都是以医生、社工等专业人员为主导，替复元人士策划一系列疗程或复康计划。然而，朋辈支持员一职，倒是复元人士自己主动参加的，由受训到任职期间，全程可以自主自决，享有更大程度的决策权，从中加深了解自己所需，自然而然对周边事物更感切身，于是更积极和投入自己的复元。这一点呼应了我其他的一些研究——人越是理解自己的病跟其身份的关系，便越投入复元过程；复元越是理想，即病征管理得较好、自我感觉较好，自我污名（self-stigma）便会越低。说到底，病人如何看自己，对其复元是十分重要的。

专业人员该弃家长模式

记：权威，是大部分香港人的价值取向。朋辈支持员敢于突破过往被动的心态，这对其他复元人士来说无疑是个重要的榜样。

麦：对啊，他们对专业人员也带来启发呢！其中一位朋辈

支持员曾与我一班快将成为临床心理学家的学生这样分享：「我病了这么多年，又岂会不清楚何谓 CBT（Cognitive Behavioral Therapy认知行为治疗）呢？重要的是，一旦我感觉到你在教导我，而不是用心了解我的话，你给我再多的建议，我也不会听得进耳！因此，你们（专业人员）不妨暂且放下理论，看看我们整个人、听听我们的心吧！」我的学生马上明白往后该怎样做。即使是医生或其他专业人士都应该以平等的态度去与病人相处，就算对方当初的病情并不轻，只要多让他们有决定权、有人尊重其声音，这总比『家长式』指导更有利于他们的复元。

正面接触有效减歧视

记：朋辈支持员在推动小区教育方面的成效尤为显著，你认为个中原因是甚么呢？

麦：相比言教，身教能够发挥更强的感染力。朋辈支持员有的是实实在在的自身经历，由他们去推广精神健康，会更具说服力。值得留意的是，这研究指向的一次性大型分享活动，接触面不够深入，虽说朋辈支援员与公众见面一次可减一成污名化，但是，我们并未有实际数据明确指出此减低污名化的效果能够长远维持。此外，每举行一次性分享活动，对受众固然是新鲜，但对朋辈支持员来说或许已经是很多次了。假如活动内容分别不大，意义模糊，未必再有助朋辈支援员增加其信心和能力感。因

此，我建议此类公民教育活动应邀请朋辈支持工作者参与整个筹备过程，从而提升他们的投入度及意义感。

记：承上，机构应当如何重整朋辈支持员的推广策略，以长远促进小区共融呢？

麦：减污名，须透过持续性有意义而平等的接触才是最有效的。平等，就是无分上下作出贡献，在合作过程中认识彼此的能力及见解，若能进一步互相交流是最好的。有意义，就是一起为共同目标而努力。借着类似大学迎新营的游戏活动，我曾做过一项研究，发现在平等而具意义的接触，真的可以减低污名；游戏过后，完全推翻同学们原本的一些刻板想法，对复元人士的精灵活泼、擅长寻找解决方法等方面大感意外，并自觉与复元人士分别不大。

推动共融有窍门

记：听说有机构要员认为，复元人士在小区人士面前不应公开身份，否则，随着其「不同」或「缺憾」自然流露，便会印证了原本戴着有色眼镜之士对该群体的偏见与歧视，因而加深抗拒。据「量化研究」的数据，可以如何响应这说法呢？

麦：本研究只发现朋辈支持员能提升公众对复元人士的接受度及减低其偏见与歧视，而且，暂无其他文献是关于表明身份对污名的影响。反而，外国有些倡议活动标榜要表明身份，因为在人际相处的过程中，如果根本不知道对方是复元人士，那便起不到任何反污名作用。

我看过一场由复元人士、义工及中英剧团合演的话剧，听到坐在后面的年轻观众不断在猜谁是病人，后来被剧情吸引得忘了猜下去，到完场时还盛赞：『做得真好，看不出谁是康复者！』由此可见，一些难以把复元人士从人群中辨别出来的表达方式，可以撼动人心及建立平等。不过，我认为举办共融活动应着重当中所带出的主题讯息，否则很容易沦为观众「找病人」的游戏。

另一方面，朋辈支持员的分享确实亦能够给人很正面的讯息。只要恰当地按他们不同的风格或强项作出适当的安排，我相信能有效地减污名。

记：在香港，以「反歧视」为主题的活动此起彼落，但却甚少能引起普罗大众的广泛讨论，究竟欠缺了甚么呢？

麦：我相信是因为大家认为自己不会患上精神病，所以人们自觉与精神病患者有一段距离。因此，我认为共融概念与精神健康应该同步推广。首先，精神病在香港十分普遍，平均每七个人就有一人患有焦虑或抑郁；而且余下的三人即使没有病，也因为生活压力或其他原因，而不能肯定自己百分百精神健康，所以以精神健康为题的活动会比单纯推广共融的较易引起大众的共鸣。接着，再透过朋辈支持员分享复元故事，让大众明白不论自己与日常接触的家人、同事、同学、邻居等，也有可能经历过或可能会患上精神病或其他精神困扰，这才会令一般人觉得精神病与共融是与自己有关的。



专访香港大学社会科学学院副院长谢树基教授

回顾与展望：朋辈支持服务的得与失

「思健朋辈支持计划」于2013年正式展开，同时委托香港中文大学及香港大学，分别进行量性及质性研究，评估计划成效。随着三年计划落幕，成效报告亦于去年发表。无论从客观或主观的角度剖析，朋辈支援员的成效令人鼓舞。

「量性研究」结果显示，定期使用朋辈支持服务的康复者，于情感健康方面（包括快乐、对生活感兴趣以及生活满足）有明显改善。但碍于收集的数据有所局限，而且样本人数不多，量表信度或受影响。

在相同问题上，「质性研究」发现朋辈支持服务对康复者复元的成效呈相对现象。综合小区中心（ICCMW）的会员一般在复元的路途上已有一定进展，甚至觉得自己某些地方比朋辈支持员优胜，所以不认为对方有助自己复元。相反，在中途宿舍或庇护工场内的康复者可能仍处于复元的起步阶段，故更认同朋辈支持员的能力和帮助。

然而负责监督是次「质性研究」的香港大学社会工作及社会行政学系谢树基教授认为，即使康复者存有比较心态，亦不会影响他们接受朋辈支持服务的意向。

「被了解」为首

谢教授表示，面对朋辈，心里有所比较属人之常情。

「有些服务使用者会从病征、病类、服药年期等方面去拿朋辈支持员跟自己比较。不过，根据我们进行的研究，没有资料反映出这种较量的观念会影响他们接受朋辈支持服务的意愿。始终，每个人的患病经历都是独一无二，也很难说哪种重性精神病的复元经历更具参考价值吧！」

谢教授续说，虽然病历与复元经验不尽相同，朋辈支持员和康复者都具备一些共同特质，而这些特质在康复者眼中已具复元功效。

当中最受青睐的一项，就是「彼此熟悉的关系、被对方信任、明白及接纳」。

一般来说，康复者的社交网络相当薄弱。早年有本地研究发现，近五成康复者社交支持不足，更甚者连一个关系要好的支持人士也没有。由于朋辈支持员也拥有类似的患病经验，他们更容易在康复者面前流露真情实感，彼此关系更形实在，令后者在复元过程中大大得力。

「有外国研究发现康复者接受朋辈支持服务时，学习到更有效地管理自己病况，病征如幻听、抑郁征状等也会随之减轻，可见朋辈支持员对协助康复者管理病征甚有成效。」

同步跳跃

当然，复元之路不会一帆风顺。在管理病征方面有所改善的同时，有数据显示康复者的压力水平在接受朋辈支持后不跌反升。

谢教授解释：「认识朋辈支持员后，也许他们的病识感提升

了，又或借着对方鼓励，使他们从复元的一个阶段，跃升到另一个阶段（recovery leap）。当人经历改变，自然会感到压力。」

谢教授特别指出在「跃升」过程中同样感到压力的还有朋辈支持员。

「他们的角色由接受者（服务）转为提供者，这改变是不容小觑的，过程中附带不少风险，譬如投入一份新工、分享个人故事、推动别人抖擞精神等等。加上我们收集的数据显示他们为了被赏识或获得肯定而提高自我要求，于是在适应期间焦虑及压力指数均会上升。」这亦解释了朋辈支持员的流失率高达四至五成的现象。

但有些流失是自然而正面的。「譬如有人做完朋辈支持员后自觉前景一片明朗，于是鼓起勇气投身就业市场发展。」谢教授说，「亦有人被朋辈支持服务感动，欣赏它有助化解社会对精神病人的污名，于是辞去医院工作并投身成为朋辈支持员。」

施与受的阶级观念主导

工作的意义，因人而异。不少朋辈支持员自觉要以身作则，故要求自己努力保持最佳状态，藉以激励康复者仿效。

谢教授坦言，这是个美丽的误会。「我们收集的数据显示，服务用户不太着重朋辈支持员是否他们的仿效对象。正如刚才所说，能被朋辈支持员信任及明白才是他们所重视的。我会建议一班朋辈支持员可以放轻松一点吧！」

相比西方国家，香港的朋辈支持员与康复者之间的互动略嫌单向，故暂时无法提升至「互助互惠」的层面。

「外国的讲求彼此合作，但香港的却着眼于支持员作为「助人者」及服务使用者「被帮助」的身份。我猜想可能是因为训练教材甚少触及互动的概念，故此朋辈支持员完成训练后便一心去帮人，忽略了服务使用者也有可能给予他们帮助、鼓励、成长机会等等。朋辈支持员不妨开放自己的心，尝试从复元人士身上持续学习。」

忧朋辈的价值被贬

要扩阔思路的，还有香港政府。现时政府以先导计划为基础，透过「奖券基金」拨款八百八十万元推行朋辈支持服务，为期两年，并罕有地全权交由十一间机构自行营运。

谢教授忧虑港府误解了朋辈支持服务的价值。「我观察到政府把朋辈支持服务看待成康复者的临时就业安置措施。朋辈支持服务有其独特之处，是一套有理念的正规服务（legitimate service），完全不是庇护性就业，两者根本不能相提并论，但政府似乎已将两者混为一谈。

「要知道，朋辈支持服务是一个有效的途径，促使专业人士、政策制定者等更多聆听康复者的声音，并在制定相关政策时将之一并考虑。我相信这会带来一个革命性的转变。」

要表彰朋辈支持服务的价值，谢教授建议稍微调整现行制度，例如将朋辈支持员纳入社会福利署常额编制，并参考外国经验为朋辈支持服务确立一套学分认可课程，既吸引更多机构试行服务，亦有助提升朋辈支持员的认受性。

不过谢教授再三强调，培训课程必须由资深朋辈支持员担任导师，否则将失去服务本来的精神。

「香港的朋辈支持服务是由专业人士引进兼做推手，每位支持员都是由社工或其他专业人士训练出来的，意味着他们有可能成为专业人士的一部分。如此下去，恐怕只会将支持员过度专业化（over-professionalization），这不是有违朋辈支持的『朋辈』精神吗？」

朋辈支持服务幕后推手的一期一会



方：方启良
社会福利署助理署长（康复及医务社会服务）



何：何惠娟
香港心理卫生会总干事



黄：黄敏信
香港明爱高级督导主任



陈：陈秀琴
浸信会爱羣社会服务处高级服务协调主任



游：游秀慧
新生精神康复会行政总裁

问：朋辈支持服务在西方国家的发展由来已久，为何这服务至今才在港萌芽呢？

方：其实，社会福利界推行小区精神支持服务的时间不算长。2001年开始由小区支持个案，期间推行个别的服务如：小区精神健康协作计划（CoMHIP）、小区精神健康照顾服务（ComCare）及小区精神健康连网（Comlink），到2010年成立精神健康综合小区中心（ICCMW）。换句话说，由社福界做主导提供小区精神支持服务只有十多年，整个服务发展是循序渐进的，从中不断汲取经验，并到海外如美国等国家取经，到现在按部就班地推行朋辈支持服务，无疑是比其他国家较迟起步，但却又追得快。

游：若将朋辈支持服务视为一种制造就业机会、让过来人运用专长的工作，那么这样的工作早在职业复康服务发展多时，分别在于大部份复康界聘用的康复者主要贡献劳力，而朋辈支持员的，则以复元经歷为主。

陈：概念上彷佛是旧酒新瓶，但实际推行时却有很多不能忽略的考虑。因为当中涉及其他范畴的持份者，譬如说，接触朋辈支援员的人，无论是康复者或公众人士，是否准备好听复元故事呢？又说，在聘用朋辈支持员时，

机构会考虑自己是否准备好了没有？这三年来，我们四间合作机构需要做很多配套及配合，相信其他有意推行这服务的其他机构也会考虑到这个问题，故需要更多时间去发酵。

何：社会气氛也不无关系。康复者是否愿意承认自己曾患病，继而敢于公开分享其复元经历，是推动这项服务的关键之一。无奈的是，过去确实有不少康复者当精神状况稳定后便不愿意让人知道他们的经历。近年，由于投放在小区康复和公众教育的资源多了，便有空间和条件去推动朋辈支持服务。

黄：此外，复元人士也会考虑工作前景，这涉及制度、机构对服务的承担等问题，论个人层面，他们会考虑应否投资在这项事业呢？还是等这服务发展较成熟时才参与呢？这亦是其中一个原因导致香港较外国迟起步，但我相信自政府确立朋辈支持员的职位发展，从今可以加快脚步，在政策上、前景上交出清晰的路线给复元人士参考，让他们知道这工作是有意义之余，还有个人发展的空间，可吸引更多人投身，相信有助整个朋辈支持服务的发展。

问：现时，朋辈支持服务的种子在港零散地发芽，若由政府做统筹，会否对整个服务的发展有更大的帮助呢？

陈：若有政府分配资源，相信是非常有助于服务发展；至于实际推行方面，若受中央设

定的一套制度所规限，恐怕有可能使服务失去应有的弹性及创意。服务才刚起步，尚有很大的探索空间，譬如朋辈支持员的角色及职能，现在主要做辅导、支持及倡导权益，然而到医院协助新入院的病人了解疗程或权益等工作却悬空。服务范围方面，现在主要在 ICCMW、医院及宿舍，可是，互助组织、家属等范畴也有潜力去发展。所以说，现行的多元发展策略对服务发展是很重要的。

问：机构文化各不同，在试行这服务三年以来，遇到最大的问题是甚么？

游：就是 Not In My Back Yard（编按：中译为「不要在我家后院」，意指「邻人皆欲避之」）的情况发生，就像公众人士，机构职员可能有些矛盾，一边支持，一边却要求别安排朋辈支持员加入其单位，他们会担心朋辈支持员会否取代他们？是否管理层派来监察他们？朋辈支援员能否胜任？这情况反映出给同事的预备功夫不能忽略，要厘清各人的迷思和担心。

陈：朋辈支持员起初，尤其是入职的第一年，会游走于服务使用者与职员之间的身份。当自觉是服务使用者时，他们会不知不觉地当上其他服务使用者的代言人，给机构很多改善的建议，甚至对抗制度，加上有时情绪表达仍似服务使用者，因而令同事也把他们与服务使用者混

淆。后来，当他们对机构的运作熟悉了、参与会议多了，便懂得平衡其双重身份。

黄：提供督导亦是一项挑战，一来推动试行计划时没有额外资源做督导，只能由资深同事在百忙之中抽时间出来支持朋辈支持员，对于协助朋辈支持员适应工作要求、处理因工作上出现的困难，在工作支持方面实在不足够，而大部分时间朋辈支持员须靠自己摸索及适应这个新的工作环境，效果未必理想。

何：朋辈支持员的工作特色之一，是要「曝露」自己「过来人」的身份，这对部份朋辈支持员来说会是相当的挑战，并非每位朋辈支持员都能承担重复又重复地分享自己的复元经历。然而，我们又不能假定他们入职前已做好这方面的准备，始终只能在入职后一边做一边摸索。因此，如何对朋辈支持员提供足够的支持、协助他们作充足的自我觉察和心理准备等都是挑战，处理不善的话对朋辈支持员本身亦会带来负面的影响。

问：既然明白了服务推行者的难处，也肯定了服务的成效，政府现阶段暂以先导计划性质推行此服务，若要把它纳入常规服务，个中的考虑是甚么呢？

方：将一项新计划常规化，政府考虑的不单是计划取得多少成效，还会顾其他可能出现的问题，譬如是，能否为试验计划争取经常性的开支等因素。因此，政府需要谨慎

考虑，并要按部就班地推行服务。

问：如何设定朋辈支持员的事业阶梯呢？

方：对康复者来说，任职朋辈支持员本身就是一段个人成长经历，在过程中学习如何面对自己的病、如何复元、如何助人等。若他们有朝一日自觉有更好的前路及发挥空间，离开未尝不是一件坏事。我们从事社会服务的，见证康复者重新融入社会是值得高兴的事。无论是长远发展或过度性质，只要朋辈支持服务能帮助康复者发展自己的专长、加深认识自己的能力、更有自信，即使他们最终选择重投故业或转投其他工作也是康复的进程，亦是我们的目标之一。

游：我也同意做朋辈支持员只是康复者工作上的其中一个阶段，重点是具备复元经历的人如何在不同岗位拥抱过来人的身份，在其岗位上作为模范并去分享复元故事。

何：朋辈支持员的出现，已对制度、服务起了一些作用，他们的个人经历无疑会让个别人士有所得着，更深远的影响是让服务推行者听到不同的声音。以往服务使用者的参与，多数限于在议会或委员会上发声。推行这服务三年以来，我发现机构员工、制度已有一些改变，因为有朋辈支持员置身编制内表达意见。至于事业阶梯的问题，这从来不只是朋辈支持员会面对的诉求，其他同事也有。我反而认为在服务设计上，

朋辈支持服务如何配合整个服务的需要才更重要。

方：康复服务的传统，是服务使用者、社福界与政府三方一起参与服务规划。有些服务使用者碍于自身的条件限制，如严重智障人士只能透过家长或照顾者去为该服务提供意见，而精神康复者则不同，只要他们能稳定地控制病情便无异于一般人，当中还有不少拥有高学历及丰富的工作经验，绝对有能力表达自身的需求，所以朋辈支持服务更能体现出三方紧密合作的可能性。

问：现在朋辈支持服务正式发酵，预视下一步有甚么挑战可能会出现呢？

何：现已有越来越多持份者参与，聘用朋辈支持员的机构也越来越多，如何团结他们便是下一步要思考的问题。此外，鉴于制度的限制，不可能满足每个人的需要，要让朋辈支持员明白这回事，否则他们会误会机构不按其诉求去改变制度就是不尊重康复者，个中的界线如何设定是未来面对的另一挑战。

游：在循序渐进的演变过程中，有几方面大家要准备的。第一，对于刚刚提出的对立及两极化，我们应尽量建构「大家坐上同一条船，有共同愿景」的机构文化；第二，资源分配方面，诚如方先生所言，将来没有资源又如何自处呢？又或当口袋仅剩一块钱，究竟分配给专业同工，还是朋辈支持员呢？可能言之过早，但大家不妨预备定

一些想法；第三，减少英雄主义，如标榜一、两位康复者的「成功」经验，这明显不是健康的发展。

陈：服务在试行阶段得到普遍朋辈支持员的认同，但随着他们将来对服务的认识加深，自然会有自己的声音及想法。朋辈支持员及至其他职员学习如何包容不同的意见，以至管理层应当如何平衡支持员与机构的价值取向，这些都是重要的问题。

问：期望朋辈支持服务为「复元为本的小区照顾」带来甚么效果呢？

黄：当服务发展渐趋成熟，我期望朋辈支持员能成为系统的一部分。借镜外国例子，美国有不少精神小区中心是由朋辈支持员担任第一线的支持，例如在医院的接待处处理访客的查询，与公众分享有用数据、帮医生做初步记录或分流病人等，让小区人士直接见证他们的能力，有助提升社会对他们的认受性之余，还有助提高公共服务的效率，又可省时，可支持专业人手更有效地协助复元人士。此外，对复元人士而言，我希望他们明白即使病倒也可继续工作、帮助别人及发挥一己所长，不必让自己被边缘化，否则只会在社会蕴酿对精神病人的恐慌。

何：大家都认同早期的预防及介入的重要性，但小区人士的求助行为却没有多少改善。在ICCMW里，有不少人因为一次求医经验不顺心而放弃治疗，拒绝正视病情。现在，

社会对康复者的包容度提高了，我希望朋辈支持员的经历和分享，能支持和鼓励有精神心理困扰的人与人分享或接受专业协助。

游：像外国一精神健康推广活动口号“Nothing about us without us”，我期望香港的朋辈支持员无论在服务设计、执行以至评估等层面，都有康复者一齐参与，穿插在不同的系统里，担当不同的角色，甚至对社会作出一些改变，相信这是朋辈贡献的一面。

陈：从资源角度来看，社会服务的范畴很广，须处理的事务亦很多，单靠专业同工如社工、辅导员等，是不足以应付与日俱增的服务需求，尤其是需时较长的精神复康服务。我期望朋辈支持员成为社福界的新力军，与专业同工配搭不同角色，譬如说，协助康复者认识小区资源之工作，朋辈支持员绝对胜任有余，还可比社工花更多时间去与康复者同行……相信朋辈支持服务有助小区资源运用得更好。

朋辈 · 三年

督　　印｜「思健朋辈支持计划」咨询委员会
新生精神康复会行政总裁 游秀慧
香港心理卫生会总干事　何惠娟
香港明爱全乐轩社会工作督导主任　黄敏信
浸信会爱羣社会服务处高级服务协调主任　陈秀琴

编　　辑｜「思健朋辈支持计划」工作小组
新生精神康复会 黄宗保 何家俊
香港心理卫生会 伍志华 陈钟杰 邹宝麟
香港明爱全乐轩 袁汶茵 黎玉 詹云迦
浸信会爱羣社会服务处 莫绮文 张曦

撰　　文｜吴家琪

设　　计｜唐嘉韵

摄　　影｜何伟彤

承　　印｜香港印刷中心

出　　版｜香港心理卫生会 香港明爱 浸信会爱羣社会服务处 新生精神康复会

版　　次｜2017年简体电子版（ISBN 978-988-97442-4-3）

其他版本｜2016年 6月初版 平装（ISBN 978-988-97442-3-6）

封面绘图｜dutkaart/Shutterstock.com

非卖品｜版权所有 翻印必究 香港印刷

Sponsor
贊助機構

Organisors
主辦機構

本书制作得以完成，非常感谢每位受访嘉宾、朋辈支持工作员与及参与出版的所有义工及同工。

ISBN 978-988-97442-3-6

近年本地的精神健康服務開始積極發展「朋輩支援」工作，正好推動康復者以「自身專家」及「過來人」的身份，透過分享個人親歷的復元經驗，與其他康復者同行，提供支援和給予鼓勵，從而促進彼此的復元。

本書以《朋輩．三年》命名，集結十位復元人士細說這三年間參與「思健」朋輩支援計劃的成長點滴及得著，並邀請與「朋輩支援工作員」一起同行的導師、一起共事的同工及一起生活的照顧者，來一個深情的對談交流，回顧他們三年間與「朋輩支援工作員」共處的寶貴經驗與感受。

Sponsor 贊助機構 | Mindset 思健

Organisors 主辦機構 | 香港心理衛生會 | 香港明愛 | 浸信會愛羣社會服務處 BAPTIST OI KWAN SOCIAL SERVICE | New Life Psychiatric Rehabilitation Association 新生精神康復會