



# 同心同行

2021年11月



上一期簡略介紹過朋輩支援的概念，今期繼續介紹朋輩工作員的角色。

## 朋輩支援的一些特質：

每個康復者都有自己克服患病的經歷及際遇，所以朋輩工作員也不例外，有著自己的經歷及際遇。任職朋輩工作員需具備一些基本的條件，如樂於聆聽、富同理心、與康復者同行、工作上懂得抽離和放下、與專業團隊成為合作伙伴和擔當服務使用者的橋樑。



## 朋輩角色上的反思：

大家認為朋輩工作員要成為「模範」或「榜樣」嗎？這會令一些服務使用者產生遙不可及的感覺。我自己則喜歡以「過來人」的身份來當朋輩角色。分享成功和失敗的經驗給服務使用者。誠然失敗乃孕育著成功的種子，而面對的挫折，到日後都是我們的財富。

生命的歷程是流轉的，有順風時亦難免有逆風的時刻。只要相信人生際遇不會只停在逆向面，越過停滯就會找到新的方向。



## 工作上的一點體會：

在病房默不作聲，靜靜地陪伴院友可以嗎？顧名思義「朋輩」就是包含陪伴的意思。是否可以沉默？記得某次在病房，一位院友很抗拒與職員交談，與我這個朋輩也拒絕面談。於是我就坐在她身旁，並承諾以默言相伴，過了15分鐘後，她終於回應了我的誠意，邀請我分享復元經歷。這不是單向的陪伴，而是「同舟共濟」的相遇。

## 朋輩不斷重複分享自己的故事時，如何避免機械化呢？

當我分享故事時，會想像自己在說演一套人生舞台劇，有聲音、有畫面、有情節，立體地演繹生命的故事。其次，聽完我的故事後，他們都會有反思和反映意見，彼此卻可藉以提升、重整人生路。

復元故事是充滿生機的，它能使我們更新、提升、成長。

周玉蘭  
朋輩工作員



# 今期主題

WCO 朋輩義工齊分享



利民會

Richmond Fellowship  
of Hong Kong

友樂坊（港島東）  
友心義工 Queenie

我是友樂坊義工，在疫情的第三波後，我終於可以做義工服務了！中心邀請我們一班「友心義工」能親手寫下慰問咁，把這份有溫度的祝福送給在疫情下要多留在家的朋友們，藉此抹去煩惱的情緒，讓納悶、暴躁的情緒，可暫時放下一會，感受由義工們帶來的溫暖。因此我們一班「友心義工」，就不能推卻了，努力寫了超過850多張心意咁，完成這既創新又特別的任務！希望帶給會員們有開懷歡笑的心情及鼓勵。

我們的那種凝聚力，又難得在疫情下，用另類的方式繼續提供義工服務，確令我們熱衷地參與。

同路人在收到勵志又令人愉快的片語時能得到鼓勵，並同時感受到了「人間有情，身邊總有一些人不會忘記自己」的信息，實在是很好的！

利民會  
朋輩支援員 秀蘭



大家好！我是利民會宿舍及友樂坊的朋輩支援員秀蘭。不經不覺，已入職一年多，朋輩支援工作漸漸上手，讓我分享工作當中深刻的點滴啊！

一開始入職便希望和舍友打開話題，聊聊天，卻受到舍友拒絕，心裡也少不免有些不是味兒。明白建立關係需要時間及機遇，之後便有舍友主動找我聊天。我也分享了自己的復元故事，與舍友建立關係，是很開心的。

在和舍友相處中也從他們身上發現一些值得我學習的地方。一位舍友不時受妄念困擾，相信她也感到辛苦。而該舍友每日從工場下班後就可以取一些零食，她的信念就是「返完工有得食」，我就是欣賞她單純的心態。沒錯，正所謂「辛苦搵嚟自在食」，又何必想得太複雜呢？

曾經一位舍友病情嚴重了，需要提早覆診，我則負責陪診，所以我們的良好關係從當時起開始建立。這次她因工作壓力大而病發，需入院治療。她出院後的休養期中，我不但見證著她積極生活，學英文及做運動，也陪伴著她。

我期望日後更能發揮朋輩支援員的角色，明白服務使用者的需要，繼續陪伴及支持他們。



# 人物訪問



## 東區醫院社區精神科服務 資深護師 楊嘉博

資深護師楊嘉博先生，是筆者現時在社區精神科服務（CPS）的直屬上司，亦是筆者授訓時期的負責導師，他從事精神科護士超過20年，接觸過各類不同病症的精神病康復者，在參與推行朋輩導師義工課程前，獲推薦到澳洲墨爾本授訓。

### 初次接觸澳洲朋輩工作員



嘉博Sir初入職時主要在病房工作，所接觸到的患者都是病發才入院治療，對患者的本身能力及技能抱著審慎的態度。直到前往澳洲授訓時才首次接觸當地朋輩工作員，當地朋輩服務發展已超過十數載，相對也較為成熟，也較多復元人仕願意投身，當中也有律師或會計師的復元人仕，他們都能以自己的專業，藉著透過朋輩工作員這職業，服務當地精神病康復者。



### 跨專業團隊合作



2015年東區醫院精神科同事設計了「朋輩導師義工訓練課程」，課程設計強調跨專業人員參與，亦是全港第一個在公立醫院舉辦的朋輩導師義工課程和鼓勵復元人仕參與。由於「朋輩導師義工課程」在東區醫院精神科屬首次推行，未有一套完善計劃可借鏡。本著課程以授惠於復元人仕為藍本，希望帶給每位接受培訓的學員能在復元路上有所得著而設計。在各精神科同事的大力支持及給予寶貴意見，課程逐一完善起來。





## 成為同事，心態上的轉變

二十多年來，嘉博Sir協助訓練過不少護士學生，但當開始接觸朋輩導師學員，給他留下了特別深刻的印象，就是每一位學員都相當有責任心，同時又很有才能，認真地為每堂課作準備，亦相當投入去分享他們的經驗和技能。嘉博Sir憶起筆者與拍擋首次帶組外出活動，能周詳地準備，除了會議討論細節，更會提出事前實地考察，分配工作人手，在活動時照顧參加者的安排，以至活動後的工作檢討。這一切都使他感受到朋輩員工對待工作的認真和熱誠，改變以往醫護人員和病人關係上的角色不同，能達至互相尊重及正面的轉變。



## 超乎預期



起初嘉博Sir也會因為處理朋輩工作員的情緒起伏而感到困惑和挑戰，不懂得該如何準確拿捏，偶也感到吃力。但家訪過後讓康復者感受到復元和希望，同事在接觸朋輩工作員的服務過後也有正面回響和讚賞。始終在設計這職級行朋輩的概念數十年和可以獨立運作，但是在香港也是一個的新嘗試。

**朋輩工作員現階段工作已超越了原本設計所期望，  
展望將來工作可以更多元化，增取到更大發展空間。**



受訪者：楊嘉博 資深護師  
記者：謝方燊 朋輩工作員

# 百感交集

百感「交」「集」的意思是：同事交心的感想篇收納成集。不知不覺我們朋輩工作員與大家一起共事已有五年，以下是不同部門之同事對我們的一些感想，有讚賞、肯定、鼓勵、期望。所有這些窩心的說話，我們銘記於心了。此外，暖心的話語裡也鼓勵我們去發現進步的空間。最後，再次感謝同事的描述，讓大眾更認識我們，以同行復元之路。

HELLO!

各位，不知不覺東區醫院朋輩工作員與大家一起已有五年，在這五年間，我們與不同部門也有機會合作，以下是同事們與我們共事的一些感想：

朋輩支援是股強大的復元力量，他們的故事往往最能打動患者的心。



簡聚坤醫生  
東區醫院精神科顧問醫生



Thank you 😊

XOXO ❤️ 😊

回想起初入行時，對於「朋輩工作員」這個名詞感到相當陌生，究竟他們在醫療服務中扮演甚麼角色呢？擔任「病人服務助理」的我，第一次親身了解他們的日常工作，原來「朋輩」正是復康者，也是病者的「同路人」，既要擁有醫護的愛心，也需要有同理心關愛病人，發揮大愛精神。

根據「復元模式」，每位精神病患者都是獨特的，他們可以自主自決，從起伏中成長，「朋輩工作員」作為一個橋樑，透過自身的患病經歷，與病人分享如何走過康復的路，讓病人看見希望，康復後重投社會，重拾自信。

印象中，曾經共事過的一位「朋輩工作員」可說是「亦師亦友」，我從他身上學會了一些與病人相處的技巧，還記起有一次遇見一位患有「亞氏保加症」的病人，自問可以處理但是最終適得其反，往後透過朋輩工作員解說這個病的病徵和處理方法，最終能夠成功幫助到這位病人，在此真的要感激這位同事。

Samuel  
東區醫院精神科職業治療部  
病人服務助理



LOVE

我們經常跟患者說即使患病，他們仍能過有意義的生活，做自己想做的事情，朋輩工作員就是很具說服力的例子。他們作為康復者，不單能夠過自己想過的生活，還能以同行者的角色去幫助其他患者。朋輩工作員之親身經歷的體會令他們更能理解患者的心情與困難，從而給予他們支持，明白到在康復路上並不孤單。此外，與朋輩工作員工作亦能令醫護人員得到啟發，更能在患者角度去感受和思考，明白他們的需要，所以朋輩工作員是十分寶貴和重要的角色。



蔡姑娘  
東區醫院精神科職業治療師



THX!

LIKE

朋輩工作員在近年發展迅速，無論在醫院或地區性的社會服務機構皆提供多元化的服務。他們透過探訪，小組活動分享和籌辦活動，以個人經歷去支援其他復元人士。他們的付出和貢獻，確實給予復元人士非常正面的影響，對踏上復元之路帶來不一樣的耀眼曙光。

黎子健先生  
東區醫院精神科病房經理



Cool!!

YEAH!

與朋輩支援工作員合作是一件很開心愉快的事，他們很投入和熱衷自己的工作，很樂意用自己「過來人」的身份，與其他患者、家人和醫護人員分享自己的復元故事，讓人更明白精神病人的心路歷程和改善精神支援服務的需要。希望他們能發揮自己的優點和能力，鼓勵及協助其他同路人，以生命影響生命，回饋社會。

東區醫院精神科病房護士





Hey!! 😊

## 大家的愛

近日劇集《大叔的愛》瘋魔全港，這類題材一直很少見於香港電視劇。劇集利用搞笑手法，令我們了解人與人的差異，沒有太大的分別。劇中的大叔KK(黃德斌演)，人到中年發現自己愛上美少年田田(呂爵安演)，提出熱烈的追求，笑料百出。追求真愛，不論性別、年齡和性取向，也是人之常情。

歧視，只是我們了解不夠深入。坦白面對，也是一種尊重。

劇集的誇張，或許像我們日常的工作。每天面對不同的個案，他們有不同的選擇，例如吃不吃藥，作為醫護人員，當然希望把最好的建議給他們，但是如果對方堅持，也只能尊重他們的決定。

身為個案經理，花多一點時間探訪他們，跟他們談天，多一個電話，多一句問候，一切大有不同。我們從不是孤軍作戰，家人、朋友、朋輩，大家的愛，才是病人最好的出口。

精神病的定義，回首50年前，定義和範圍已經大有不同。鼓勵病人講出心中所想，尊重代替猜疑，解決總比問題多。

近年推行復元模式，我們多了機會和朋輩工作員合作，過程中更能讓我們體會到康復之路的崎嶇，縱使朋輩面對著自己的病患，仍盡心盡力地與個案分享自己的復元路程、克服困難的小貼士。以過來人身分作一些安慰，甚至更能安撫到他們的心。朋輩工作員帶著積極的態度，從服務使用者的角度提出一些建議，也希望完善精神科服務的發展，更能貼近他們的需要。

像KK人到中年，終於找到他的真愛，未嘗是一種釋懷。與個案同行，加上朋輩工作員的共勉，多尊重，多關心，更細心，希望他們找到自己的方向，感受到大家的愛。



馬姑娘  
東區醫院精神科資深護師



OXOX

LOVE ❤

跟朋輩支援員相處了一段時間，覺得她們很了不起。她們既要同時間處理好自己的病，又要適應跟不同職係的同事相處及做好自己的份內事，實在不容易。再者，很佩服她們卓越的多功能角色；當中如探訪、帶領小組、參與會議、做個人分享、辦戶外活動及出刊物…等等，簡直是萬能。

縱然她們有這麼多的職務，每次跟她們合作都會被她們的正能量所感染。跟她們合作機會較多是探訪，每次看到她們耐心聆聽個案的故事及主動分享自己的經歷都會被感動，心想憶述自身經歷會否為她們帶來情緒的波動呢？為她們來說，要在工作及自我心理取得平衡點實在不易。許多時候，我們做個案經理不是能在三言兩語便可以替個案找到解決問題的方法，而是從建立信任先入手再作處理。有了朋輩支援員的幫忙，個案會知道有「過來人」明白及關心他們，會讓我們更容易建立信任。有一次問及個案對朋輩支援員的印象，他說很高興有她們願意聆聽他的故事，因為聆聽已經是一種關心，給他帶來溫暖及正面的感覺。

作為朋輩支援員同事，我份外覺得這份「同行」的實在及重要，在這裡很希望所有朋輩支援員知道同事及個案都認同她們付出的努力及貢獻。

Thank you

Derek Sir  
東區醫院一級職業治療師

## 「同心同行」徵稿活動

為了更有效向大眾推廣復元的概念和建立討論空間，我們每期都會舉辦徵稿活動，以引發思考和徵求不同人士的意見。

今期「同心同行」徵稿活動會以「舒壓分享」作主題。在新型冠狀病毒疫情爆發期間，相信對大家的生活都有不少影響，讓我們感到擔憂和困擾。為減低傳播風險，大家減少社交接觸，加上不同的防疫措施，改變了我們的生活習慣，因此在這段時間維持身心健康的方法也很重要。

我們誠邀各位就「舒壓分享」發表意見，是次徵稿活動歡迎大家以文字和相片方式投稿，請參見以下詳情。

主題：舒壓分享

字數：不超過350字

照片規格：解像度須為 800 萬像素或以上，並附上約30字的簡介

截止日期：31/1/2022

投稿方式可以選擇電郵或傳真，相片方式必須以電郵投稿

電郵地址：[recovery.news.pyneh@gmail.com](mailto:recovery.news.pyneh@gmail.com)

傳真號碼：28984740

請在投稿文件上寫上你的姓名，聯絡方法，方便我們聯絡投稿者。

### 顧問團隊：

簡聚坤 顧問醫生。孫國華 部門運作經理。呂少鋒 部門運作經理。鄭寶儀 顧問護師。李永健 高級職業治療師

主編輯：周玉蘭 朋輩工作員。副編輯：陳恩潛 一級職業治療師。美術設計：張凱傑 註冊護士

委員：楊嘉博 資深護師。馬夢琪 資深護師。曾麗玲 註冊護士

黃紫茵 一級職業治療師。黃采瑩 二級職業治療師。謝方燊 朋輩工作員。湯穎欣 朋輩工作員。鄭俊彥 朋輩工作員