

每一個人在生活裡總會遇上各種不同的困難和挑戰，這或許會讓我們感到困惱和沮喪，長時間面對甚至會令人感到心力交瘁。在我們想脫離困境卻似是停滯不前、苦無去路之際，我們該如何為自己找到一份改變困局的動力呢？

在中文成語裡有「否極泰來」一詞，源自中國古典「四書五經」中的《易經》裡「泰卦」和「否卦」這兩個篇章，意思是走過逆境的盡頭後，順境就會出現。泰卦和否卦是易經裡的第11和第12卦，正是講述順境和逆境的狀態，若果按卦象的順列排序，由否卦順序去到泰卦正好是要經歷64個卦象中的其餘62卦，這亦喻意著身處逆境(否卦)並非身處絕路，只要抱著信心努力前行，最終仍是可以到達順境(泰卦)，這亦是「否極泰來」一詞的精髓所在。

否卦的排序在泰卦之後，心清眼亮的朋友或會想這豈不是說順境有機會變化成為逆境？在萬物循環不息的定律底下，順境逆境的反覆出現的確是極為自然的事，這亦正好對應中國文化裡「世事無常」的概念。因此，當我們身處順境，應常存珍惜和感恩，縱使有天順境不再也能安然過渡；而在逆境當中，只要我們相信「無常既然可令順境不常，那麼同樣亦可令逆境不常，所以縱使身處逆境亦總會有其盡時。」那麼轉變的「希望」亦能應運而生。然而只有希望而不予而實踐，就只會變成虛幻不實的空談，因此「希望」不是百病的解藥，乃是治癒百病的藥引，鼓勵我們在復元之路上努力向前邁進。

病人資源中心註冊社工 張平

怎樣從逆境中找出希望？

順流逆流·否極泰來

# 從個人復元看得見希望

個人復元概念突破傳統精神病康復的概念，「這是一個在病的限制下仍能滿足而有希望的生活方式。復元包括發展新的個人生活意義和目標，使人跨越精神病所帶來的負面影響。」個人復元所強調是從治病為中心進而提升至個人身心健康，一切建基在康復者自身經歷，我們可透過下圖去理解個人復元：



個人復元重視病人的復康步伐，由病人出發，透過重新建立對精神病的理解及自我管理去減少精神病的影響，再而建立正面的個人身份及受重視的社會角色去成就最佳個人身心健康。當中強調縱使得了精神病也有康復的**希望**，透過發展正面的**身份**而重新認識現在和將來的自我形象，從而建立人生的方向，找尋個人生命的**意義**，為自己的人生負起應有的**責任**及發揮自己的能力，俗語有云「天生我材必有用」，其實人人也有能力應付自己的疾病，我們要正視它而非由疾病去主宰自己的人生。

而個人復元讓病人從認知層面去意識康復有望，而非單從精神科專業模式去理解病人復康，是以病人為主體，當中強調尊重、價值、感受、態度、角色，推廣在精神病的限制下仍能被滿足而有希望的生活方式及態度。

復元概念近年也廣泛應用於醫院服務及社區服務，因為各團隊也相信，病人縱使得了精神病，仍要盡一切努力去維護病人的**個人價值**及對復康的**希望**，才能跨越傳統治療的限制。近年設有精神科專科的公立醫院及精神健康綜合社區已設立**朋輩支援工作員**的職位；除此以外，亦有更多康復人士於醫院及社區裡擔任不同形式的**朋輩義工**工作，他們的積極參與及表現均證明復元概念之應用。要令康復者的身份抬頭，我們應眾志城城，將復元概念更廣泛地推廣至全城，達至「遍地開花」。

# 從思覺失調看希望

2015年，一群思覺失調康復者的義工聯同思治診所\*醫護團隊製作了一套微電影，當中強調及早介入及求診對思覺失調的診治帶來莫大的好處，更重要的是強調病人經歷康復期後，可以如普通人一樣**發揮個人的能力**（從資料搜集、角色安排、拍攝、剪接等步驟也**由康復者做主導**），而這次創作計劃正好成為個人復元的好例子，從病中看得到**復康的希望**。歡迎到港島東醫院聯網健康資源網<http://www.healthyhkec.org/healthcare/mentalhealth/earlypsychosis/>一覽。



## 參與拍攝後感

在本次的影片製作中，我有幸擔任影片的剪接，字幕製作和加插樂曲圖畫。從拍攝的眾多片段中，我精心地檢閱每一段短片，把它們排序分類，選出演員表現最傳神，拍攝得最妥當的鏡頭，剪去多餘的部分，再加上過渡拼接在一起。做影片最難的地方在於開頭同時出現三個畫面，得配合時間剪接的效果，要用心地方就是要使得字幕剛好出現在演員說話的時間段。當聽到音樂響起，看到影片的製成品，我就為能將大家的努力展示出來而感到高興。感謝大家的鼓勵，影片的背後是大家的友愛和關愛，希望影片能幫助到更多的患者，大家一起攜手努力。

Sora

潮流興以“真”作號召，這套微電影亦以真實事件作創作靈感。曾有立法會議員嘲笑一位當時仍是區議員的現任立法會議員，取其名字中的“峯”字，嘲笑他瘋癲，不但不尊重被嘲笑的人，也顯出他對精神病的不瞭解。這則新聞啟發了創作團隊把類似的“食字”橋段加入劇本，以突顯劇中人起初對這個病的無知，以及社會上部份人對思覺失調患者的態度。

故事中也加插鉛水事件，這是為了帶出思覺失調患者對事件的理解有別於人，在他身邊發生的事會於他的腦海中與思想互動，形成幻覺和妄想。旁觀者如只是觀察患者表面的耍功夫行為，是很難理解他的內心世界的，因而覺得他可笑，而忽略了他的病情。更甚者，如這時有人拿出手機拍片，則只會加強患者被監視的想法，對病情有害無利。

而劇中人所展現的想法和行為，如以為自己中了毒、以為自己是被研究的對象、以為自己與不相識的人談婚論嫁、自言自語、說話缺乏前文後理等，都是一些典型的症狀，也是創作團隊成員的視身體驗。希望公眾看完微電影後，能多留意身邊的人是否也出現類似的情況，協助他們及早求醫。

Man

## 思治診所 - 充權活動的意義

我自2011年加入思治診所，專責跟進思覺失調病患者的治療。從藥物治療到協助他們組成義工團隊回饋社會，我們經歷了不同的服務體驗。我們攜手合作的充權活動包括社區長

者探訪、精神健康推廣、攝影作品展覽、病患者治療的心路歷程展覽、編輯及出版書籍。上文提到的一套介紹精神病患者心路歷程的微電影，過程中各持份者盡展個人所長，互相合作，憑藉個人潛能，以信心來克服精神病徵狀對他們的影響，積極面對人生路。他們的參與及各活動的成果正好反映出藥物治療及復康活動在病患者的康復路途上同樣重要，帶出復元的希望。



東區尤德夫人那打素醫院 思治診所  
精神科資深護師 張美貞

# 認識「思治診所」

「思治診所」是醫院管理局「思覺失調」服務計劃下港島東聯網的服務。  
「思治診所」的團隊包括醫生、護士、職業治療師及醫務社工。



## 服務目標

- 1 促進港島東聯網人口的精神健康。
- 2 協助「思覺失調」患者保持及改善生活質素。

## 提供的服務包括：

- 1 為懷疑患上早期「思覺失調」的人士提供評估服務，包括癥狀、認知能力、社交及工作能力各方面。
- 2 為早期「思覺失調」患者提供合適的治療方案，包括藥物治療及管理、心理治療、及早期復康計劃等。
- 3 提供「思覺失調」的教育講座，讓更多人認識及早治療的重要性。

如欲了解更多思覺失調資訊，  
請參考此網頁：<http://www.ha.org.hk/easy>

## 與本期主題相關書籍推介



從75個病患故事，深  
探思覺失調的病理學  
及腦神經科學

### 思覺失調個案剖析

作者：陳友凱教授、陳喆燁醫生、張穎宗醫生、李浩銘醫生、許麗明博士



或許在那些「失」當  
中，有所「得」也未  
可知。

### 人生下半場 你要好好待自己

作者：區祥江博士



每個年輕人都有自己的  
亮點，每個年輕  
人都應該尋找生命師  
傅。

### 生命師傅與生命答案

作者：蔡元雲



世界很糟，但沒你想  
的那麼糟，沒理由放  
棄希望。

### 正向教練學 Positive Coaching 正向心理學的人生技法

作者：陶兆輝、劉遠章

借用手則：

1. 免費借閱，借用期為4星期／2. 借閱地點：本院東座一樓 精神健康資源中心／3. 借閱詳情，可致電2595 4008查詢



只要利用智能手機掃描以下這個二維條碼，亦能夠馬上在手機看到家友站的最新動向！  
或直接於瀏覽程序輸入[http://www.healthyhkec.org/prc/pyneh/psychological/beyond\\_bounds](http://www.healthyhkec.org/prc/pyneh/psychological/beyond_bounds)