



東區尤德夫人那打素醫院
Pamela Youde Nethersole Eastern Hospital



天空海闊家友站
Fans@Beyond Bounds

第38期會員通訊

近年，香港精神科服務引入朋輩工作員一職，有說這個安排大大提升了精神科病人的地位。朋輩工作員既有薪金，又可在醫院的精神科部門及病房內遊走，令不少同道中人羨慕。然而，筆者看到的卻是另一個畫面，朋輩工作員一角，包含了多重意思，包括：朋輩同路人之意、經驗分享，向他人透露個人的生命故事。當中包含了生命裡的高高低低，個人感受及情緒、還有很多很多……這份工作比起我們任何人的工作艱巨，因為要將自己的經歷在人前透露，坦蕩蕩的分享。作為聽眾，每一次我也會提問，「他是如何從逆境中走過來？」換轉是我，又是否能如一眾朋輩工作員般抗逆自強呢？誠言，心中滿是佩服及感謝，他們既能在醫療及復康機構佔一席位，殊不簡單；聽著聽著他們的經歷，感動人心。朋輩工作員的角色，成為精神復元人士的祝福，成為復元人士的明燈，讓復元人士有路可依，知道復元在望。

新一年祝願各位復元人士身心健康，
生命滿有復元的力量。

朋輩同行的力量



朋輩工作員及朋輩義工專訪



Barbara

從小到大也覺得自己不夠別人漂亮，我很希望變得漂亮一些，為此我便去看減肥醫生。起初吃了減肥藥，真的變瘦了心情很高興。但後來變得情緒低落，更甚的是時常聽到別人在談論自己，家人見我的情況轉差了便帶我到東區醫院精神科求診。康復過程中，我漸漸認識到自己也是一個值得被愛及懂得去愛的人，重建康復的信心。我願意透過自己的經歷去幫助身邊有需要的復元人士，做到以愛還愛，當上朋輩工作員對我幫助很大，覺得生活滿有意義，很感恩幫到很多同路人。



Terance

負面情緒人人都會有，但持續一段長時間直至確診抑鬱就不是人人都試過。因為一些事令自己情緒『爆煲』，開始發現自己『唔妥』，幸運的是有家人的支持，帶我求診。2015年康復後，主診醫生同意我的減藥意向，我希望重過自己的生活，和家人一同成長，重新出發。2016年我正式成為朋輩工作員，工作主要有經驗分享，參與醫護人員會議討論，以最佳的狀態在院內院外帶組等，目的也是希望告訴大家，藥物配合學習情緒管理，令康復有望。我們是可以過回自己理想的生活，重投社會，照常工作，每天和家人過得更有意義，更有希望！

病，並不可怕，及早治療，及早痊癒！



朋輩義工-玉儀

在大約5年多前，我在精神健康資源中心成為了朋輩義工，曾先後擔任過編織、摺紙、繩結、扭氣球小組的導師。在不同的小組中，我與復元人士建立了良好的關係，部份甚至成為我的知心好友。我很感恩透過朋輩義務工作，認識了不少朋友，大家都是復元人士，彼此能坦誠分享和互相鼓勵。另外，擔任導師帶領我不斷學習，然後再與學員分享和交流，並得到他們的認同，使我有很大滿足感，個人也成長了不少呢！



1 清晰目標

如果你想要什麼結局，就要往那個方向走。不要把自己人生的主控權交到無關緊要的人手上，別人怎樣說並不足以影響你的選擇和做法。瞭解自己想法後，為自己的人生規劃出踏實的道路。

6 懷抱希望

面對生活的考驗，你可以選擇積極解決，也可以消極以對。如果心中願意朝向陽光，人生永遠可以看得見希望。

精神科治療 由病人變成醫院職員

朋輩計劃燃起「復元希望」

不少市民都以精神科治療只局限於藥物治療，其實經過多年發展，由病人主導治療的「復元概念」在外國亦被廣泛應用。港島東醫院聯網在2015年將有關概念應用於精神復康服務並推出「朋輩支援義工計劃」，透過訓練及實習協助復元人士成為朋輩義工，以不同身份在同一服務單位工作。

「朋輩支援義工計劃」是希望復元人士以「朋輩工作員」的身分與病友及家屬分享，發揚積極信心，計劃達成了三個，包括25位朋輩工作員，其中三位更成為復元義工，與醫護人員在病房及社區開展「復元計劃」。

朋輩義工是老師，因為非常了解自己的經驗，所以能與病友及家屬分享自己的經驗，令他們不再感到自己是一個病人，而是可以成為一個老師，去幫助別人。



朋輩義工是老師，因為非常了解自己的經驗，所以能與病友及家屬分享自己的經驗，令他們不再感到自己是一個病人，而是可以成為一個老師，去幫助別人。





Bonny

我對抑鬱症既陌生又熟識，由鬱鬱寡歡的小女孩成長至今，與抑鬱症共處多年。長期的治療及輔導給我支持，也鼓勵我提起動力，培養自己喜歡的攝影興趣。

但當再病發時，不容易維持這份興趣，我甚至選擇足不出戶，心裡卻很交戰。幸好，每一次拍攝的滿足感，成為下一次外出的動力。

朋輩支援工作員的工作是公認滿足感大的工作，我很想分享這份喜悅。在某一次的工作上，我與一眾院友討論復元概念中的『希望感』，初期大家的話題很正面。突然有一院友說道：「希望越大失望越大」，隨後引起熱切談論，大家將觀點訂為「沒有人能預知未來，所以未來是充滿不確定性，故凡事都可能的」。因此，希望感是指向「可能性」，有必然的得與否。「希望越大失望越大」只是以結果來理解希望感而已。很高興能有這樣的交流互動，使我們輕鬆地望向光明。



Sze Wai

原來病，也可以是一份祝福。

患重性精神病的十多年間，痛苦有時，失落有時，感動有時。

我與躁狂抑鬱及精神分裂症同行已有17個年頭，如果要數算我失去的，數十天也數不完。

接觸朋輩支援的概念後，我首次覺得自己是有希望的。復元概念令我有改變，教曉我怎樣看重性精神病，以及因藥物副作用胖了六十多磅的自己。復元概念令我學會了接納自己的限制的同時但也不要妥協。正因為有了希望，我有著動力去改變，將不可能變為可能！

成為朋輩工作員後，於我最大的感動是目睹復元人士的改變。與無數復元人士同行的這段日子，親眼見證他們由沒有希望，被病魔掌控自己的人生，以至到明白復元與否是自己訂的，願意為與病共存去作出改變，令我感到十分鼓舞。

除此以外，朋輩工作員的工作於大大小小的公開場合分享自身的復元故事及協助推廣精神健康予公眾，希望能使大眾了解復元人士，及為去污名略盡棉力。



復元路上的成功要訣

復元希望並非朋輩工作員及朋輩義工獨有，你也想為自己帶來改變嗎？你可以參考下列建議，感受如朋輩工作員及朋輩義工一樣的經歷。

2 結伴同行

朋輩的成功經驗更會成為榜樣，鼓勵彼此仿效及勇敢作出嘗試。朋輩之間的互相支持和歸屬感會增強康復信心，對促進復元的希望，發揮重要的作用。

3 抓緊信念

有人說：「方向對了，只要持續前進，終有到達的一天。」唯有建立起這樣一個信念，面對艱辛的路程才能勇往直前。

4 持續鍛鍊

復元是一個有起伏的過程。也許你現在不如別人，但只要每天都能進步一點點，很快就足以超越往日的自己。

5 迎難而上

每個人都是最優秀的，差別只在於你能否認識自己，發掘自己的潛力。成功永遠站在困難的背後向我們揮手，若想與成功握手，必先與困難交手。

7 成功經驗

努力的過程中，只要確認自己每天都已學到新的東西，增加新的經驗就足矣。只要贏過昨日的自己，就是最大的勝利者。若我們能隨時拋下過去，為人生開啟不同的可能。

8 跨越障礙

即使跨出去的第一步依舊無法立刻改變現況，但是只要讓自己動起來，就是一個轉變的契機，其實不如意才是人生的常態。

9 堅定自信

「做自己」也就是用自己的方式來決定的自己的價值。學習接受和欣賞自己的獨特性，並建立多方面的能力。

10 隨遇而安

其實人生難免會遇到障礙，有時亦要懂得繞路走。不妨多方面發展病患以外的生活和角色，活出姿彩的人生。

『Smart心活·智分享』短片製作比賽頒獎典禮暨『從心出發·與人分享』同樂日

日期：2019年1月19日(星期六)

時間：下午二時至五時 地點：鰂魚涌社區會堂

活動內容：短片製作比賽頒獎典禮、互動工作坊、表演、新春大抽獎

對象：不限，歡迎家庭成員、朋友一同出席

費用：全免

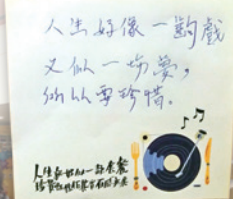
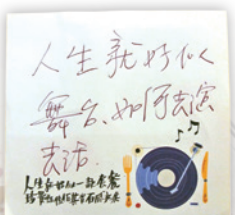


如對本活動有興趣人士可於2019年1月初致電25954008向中心報名

活動花絮

愛與樂同行2.0人生好似...

於2018年12月12日中午時份，精神健康資源中心聯同精神科，藥劑部及浸信會愛羣社會服務處合辦「愛與樂同行2.0~人生就好像……」活動，活動包含了精神復元人士的真情分享、窩心的嘉賓鼓勵說話、熱情的音樂分享，還有講述復元人士的生命故事話劇分享，一系列精采的節目令現場地水洩不通，背後所表達的正是想告訴精神復元人士知道，有很多人支持著他們的康復，不論在病患中或康復路上，就讓關愛及接納我們的精神復元人士從這活動繼續展開去，讓愛走動這個城市。



書籍推介



即使曾經跌倒，也能拍拍身上的塵土，再次站起來，但願她的故事，能勉勵其他曾患病的人，勇於面對。

繚線

作者：邵思敏



這個成功不只是幫助患上抑鬱的病人度過難關，而是可以推己及人，透過自己復康的經歷與其他病者一同分享。

走出陰霾 抑鬱無懼

作者：明愛社區發展服務

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