



復盈倩

元路上
心路歷程



目錄

序言 故事主人翁

P1、2

序言 寫故事義工

P3、4

序言

P5

第一章：病患與我

P6、7

第二章：發病前後大不同

P8、9

第三章：如何走出低谷

P10、11

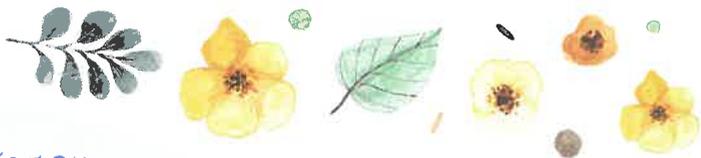
第四章：對將來的盼望

P12、13

< 收到的禮物 >

P14、15

序言



故事主人翁：IRISH

我是一名思覺失調康復者，從2003年患病至今，已經有15年的時間。回想起患病前後的一點一滴真是百般滋味在心頭。

患病初期我過著天昏地暗的日子——當時我睡覺的時間很長，我每天大概下午3時或4時才睡醒，生活完全失去了重心，沒有規律可言，更不會想訂立什麼人生目標了。當時的我只有一個感覺：自己是一個廢人——每天會做的事就只有吃飯、食葯和睡覺，過著頹廢的生活。

我患病前、後的落差很大——發病前我的記憶力很好，做事很有效率，少錯漏，亦很少有重覆點算錯漏的習慣。另外，我亦很喜歡裝扮自己、逛街、穿靚衫，等等。

發病後，記憶力逐漸較差，做事效率低、多錯漏，亦會經常點算自己的錯漏。猶記得我讀高級文憑及大學兼讀制時，由於葯物關係，我經常做功課或溫習時會打盹；因而同媽媽有所爭吵——當時，我認為媽媽不明白自己，內心非常難受。

至2014年年尾，我再次因工作壓力病發，當時，我主動同媽媽提出去東區醫院接受治療，這亦是我病發的轉捩點：



出院後，經社工轉介，接受了靖信會愛群社會服務處的支援服務——從參加中心小組、上中心不同類型的課程及參加中心展義晴天義工小組，我能與其他同路人互動，使我逐漸走出過往被人排擠以致不愉快的陰霾，重拾自信和正向的價值觀，承諾自己可以改變及用行動去改變，以自主、自決的生活態度來活好每一天。

序言



義工

“一個打開你和我生命之門的機會”
到底有多久沒有好好坐下來聆聽身邊的
他或她的事？透過這個計劃的會員
見證者和面談，讓我聆聽到不同的
生命故事，過程中讓我感覺自己和會員
都各自打開了自己內心的一扇門，去分
享自己的故事。這本書記錄了 Irish 的
復元故事，在她分享故事當中發現，
雖然每個人走的路都看似不一樣，
但在細心聆聽下會發現一種連繫，
這種連繫會產生共鳴，共鳴會觸
動到我們的心，這正正是每個人的故
事的珍貴之處。



感恩讓我有送一個與朋友連繫的一個機會，其實不論社會上的氛圍是如何，都不及自己用心，用耳朵去聆聽，去了解背後的故事。當你去明白加了解這些故事，便會發掘到屬於自己的禮物；又或者會帶比別人一份保貴的禮物！其中一份我收到保貴的禮物是與 Irish 有一個同行的機會，互相分享各自生命的故事，互相明白，互相打開自己的門去了解大家的故事！

~ 生命影響生命 ~

共勉之！

☺

賀欣



序言



我是倩盈，我是一名思覺失調康復者。我的患病經歷是跟被人排擠有關的。

我從小牙齒已經長得很不整齊，個子又長得比同齡的人高很多，所以很多同學都把我看成是怪物。從幼稚園至小學階段都經歷被同學排擠。而我病發的觸發點就是中四、中五時被同學言語欺凌很厲害，加上會考失利，又不懂得舒發情緒以致病發。

從2003年患病至今，已有15年之久。在這15年間，我不斷經歷起起跌跌——我現在學習了如何在起伏中成長。

本人想透過分享自身復元經歷的心路歷程：如病患與我的關係、發病前後的我的分別、如何走出低谷及對將來的盼望來帶出我患病接受治療後，重建正向思維的經歷——藉以勉勵大家要好好掌握現在、向過去學習，並設法創造更美好的未來。



病患與我

我從很年幼的時期：幼稚園階段已經經歷被同學排擠直至中學被同學言語欺凌得很厲害，加上會考成績不理想——雙重壓力之下，又不懂舒發情緒以致病發。

在我患病前，我的性格偏向孤僻、自負、愛炫耀、完美主義、又不懂得同同學及身邊人打交道，因此別人覺得我很怪誕，很難親近和相處——因而漸漸疏遠我，我亦因此而變得更加內斂和古怪。

猶記得我讀中三那年，我心裡浮現一種想法：為了應付會考，我決定中四、中五這兩年要更加發奮讀書，不要參加任何課外活動，甚至乎小息時間都要用來溫習和備課。結果，我中四、五這兩年彷彿過著與世隔絕的生活。我被同學排擠、言語欺凌，及至會考失利後，整個人好像失去了重心、方向，不知所措。我的思維模式改變了——我坐地鐵時，覺得車廂內的乘客都在評論我。及後，有一次，我和親友在某間酒樓飲茶時，聽見很多聲音在談論我，我當時的情緒到達了頂點，之後衝進了茶樓的廁所濼淘大哭，又馬



媽見狀後，帶了我去私家醫生處求醫——該名私家醫生確診我患的是思覺失調。他處方的藥物令我時刻都覺得有倦意，自始我的生活失去了規律，我深深體會到患病前後大不同……



發病前後大不同

發病前的我：做事很有效率、少錯漏，很少有重複點算錯漏的習慣。其次，記憶力亦十分好——老師講課後，我只需要把課程內容看一遍，已經可以牢牢記住重點。此外，我上課所抄的筆記亦井然有序，十分有條理的。另外，我的組織能力亦相當不俗——我在中四、中五的時間曾參加學校辯論學會所舉行的活動，當中曾取得優異的成績。還有，我有頗為豐富的想像力，曾經在校內的寫作比賽中獲得獎項。

發病後的我：由於藥物影響的關係，我經常覺得疲累乏力似的，失去做事的動力，做甚麼事都提不起勁——就連自己喜歡做的事情都提不起勁做，例如：行街。另外，原本一向靚靚的我，亦沒有心情整理自己的儀容，再也不想穿靚衫打扮了。

此外，發病後，藥物曾一度影響我，我整天都覺得很疲倦——猶記得我讀大學兼讀制的時候，我經常在早上或下午做功課或溫習時提不起勁而同媽媽有爭吵。

還有，投身社會工作後，我的情況仍沒有好轉，由於記憶



力差，我經常要帶着筆記簿返工，詳細地記錄工序，重複翻看多遍才能記得。辦事效率低、多錯漏，工作時亦經常打盹，跟患病前完全是兩個模樣。

至2014年年尾，我再次因工作壓力病發，結果在2015年復活節期間，我終於撐不住了；當時，私家醫生都在放假，於是我主動跟媽媽提出入東區醫院接受治療。



第三章



如何走出低谷

在東區醫院接受了12日的治療後，我終於可以出院。

出院後，我被社工轉介至筲箕灣利嘉中心接受服務，

中心社工亦鼓勵我參加 Happy Friday 小組——參與這個小組是我邁向復元的第一步：

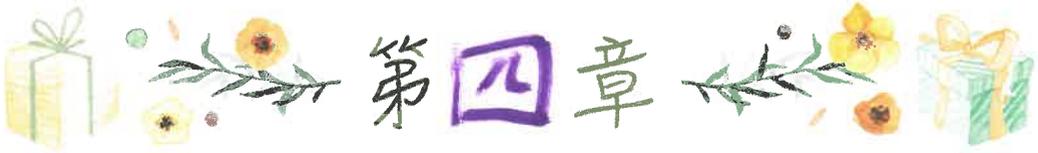
從 Happy Friday 小組中，我重新學習如何與別人相處並跟其他同路人建立友誼。過程中，我學會了用優勢眼鏡觀察別人的優點；與此同時，別人亦對我的優點作出讚美及回饋——令我重拾信心與自尊，我與其他同路人的互動逐漸使我走出多年來被人排擠的陰霾，在人際關係上踏出了重要的一步。

此外，我在2017年4月至5月初報讀了青衣中心舉办的朋輩支援工作員入門課程。課程中提到什麼是病人角色引起了我的共鳴——我回想起從患病初期至今，我亦不時向自己貼上病人角色此標籤：我曾一度把自己生命的主權，例如大學選修什麼科目、畢業後應從事什麼工作等等，交予家人來作決定；但修畢此課程後，我認識到配也能成為社區中有貢獻及有價值的社區成員，所以今後我承諾自己要自主自



決地生活，走出一條屬於自己的道路。

還有，我在去年12月14日及今年3月14日曾於筲箕灣利嘉中心的場地與社工合作共建復元四重奏的課程，組員的認真投入及熱烈的回饋彷彿為我打了一支強心針——因為我可以對着組員大膽地說出自己的復元故事，證明我已經成功地跨越復元；我的自信亦增添了不少，對將來亦充滿了希冀與盼望。



第四章

對將來的盼望

我於今年3月份開始就讀了四堂合办的聯合朋輩共建導師入門課程，課程中介紹了朋輩導師的職責，亦講述了如何抽取我們復元故事的某部份成為教案，分享並帶出相關的訊息。這個課程使我對將來能成功地成為正式的朋輩導師產生了濃厚的興趣，我希望不久將來自己真的能夠成功。

此外，我現在的導師課程正在進行觀課，我觀課的課程是：邁步復元路，課堂中的活動令我對復元充滿了盼望——我認識到復元有五個階段，包括：1. 受病患影響，2. 生活是有限制的，3. 改變是可能的，4. 承諾去改變及5. 行動去改變。即使自己的現況已到達第五階段，但仍有機會因一些衝擊、困難或挑戰跌至第一或第二階段，不過通過努力仍可達致病情有好轉或完全復元。我期盼有朝一日能做到自己人生的駕馭者，做到自己人生的掌舵。

還有，我從去年開始，在中心 Happy Friday 小組負責帶破冰遊戲——這個身份令我很有滿足感：帶遊戲使我有機會用腦思考什麼樣的遊戲會吸引到大家？如何改良某些遊



戲，令這些遊戲更好玩？另外，在玩遊戲的過程中，組員會提出意見，如何改良遊戲的玩法，使我獲益良多。

最後，想勉勵大家：不論你經歷的是順境或是逆境，只要對將來有盼望，必能活出更豐盛的生命。



收到的禮物



1. 我對標籤有新的看法：例如：
讀不到大學未必代表自己無用，自己
可以有別的天賦、才能。

2. 可以從另外一個身份得到滿足，
例如：我工作上發生了不如意或
不愉快的事，我在這個身份得不到
滿足；但我可以有另一個使我滿足的
身份——在中心小組帶破冰遊戲，
被人讚賞有領導才能。

3. 設計自己的禮物盒這個環節令我
初時有點不知所措——由於本身沒有什
麼美術天份，加上摺禮物盒時十分
笨拙，我在迫不得已的情況下唯有
找身旁的組員幫忙；得到她熱情的
幫助令我感到喜出望外。

Dream

Hope



收到的禮物

4. 在2018年7月20日晚上跟義工的傾談中，得知她在追尋自己的理想時都遭遇到不少挫折；令我明白到原來不一定是康復者才會經歷到逆境或挫折的；義工的分享令我對「逆境」有全新的看法。



Value





掘 · 禮物 生命故事重寫計劃

是浸信會愛羣社會服務處生命樹義工同行計劃於2018年5-8月進行，計劃招募了四十多名義工和精神復元人士以小組和一對一形式，配合基本敘事治療框架，反思被定型的故事是如何建構出來，並重新尋找生命的精彩故事，希望選生命一份驚喜。

贊助: 余兆麒醫療基金



浸信會愛羣社會服務處
BAPTIST OI KWAN SOCIAL SERVICE



生命樹 at Life
義工同行計劃