



[期人途]

序言



故事主人翁

這是我生平的第一本寫自己故事的書，如果沒有參加浸信會愛群的「掘禮物」活動，我沒想過會將這段人生的經歷寫下來，讓我再一次以新的角度重述自己從情緒困境中如何走上復完路。

我從沒以精神病人的身份去標籤自己，但我接受情緒病曾經是我的過去。社會上有很多對情緒病的忌諱和誤解，還有很普遍的人對精神病是缺乏認識，也對自己的精神壓力是忽略了，所以不敢面對病情而錯失求助的機會，以至延誤了診治的黃金期。

我希望籍此故事把我患上抑鬱和焦慮的病後，如何正面地去面對它，接受治療，加上朋友及社工的幫助，參加愛群的活動，使得著可以跟你們分享，令看過我故事的你可以能正視這是一個能治好



的病，求助是正面的行動，令自己了解壓力的源頭，反思自己的價值觀及自己真正追求的目標，從「頓誤」中得到心靈的釋放，由情緒困境走入充滿「期盼」和希望的新生活，將過去困擾自己的鬱結解開。

如果你是病患者的朋友也盼望你以關懷和了解，耐心去接受，留意和幫助他們，這會病著的有力支持。

這本書我給它取了一個書名為：「悟」入「期途」，這是代表我復完故事的心路歷程，如何從領悟自己的人生意義和需要，能夠放開過去讓我以新的態度去走充滿「期盼」的人生路途。

林偉昌
2018年8月

序言



義工

偉昌的故事，其實就是香港「打工仔」的心聲和寫照。

都市人一生營營役役，為事業和兩餐勞碌，但往往忽略了自身的情緒健康。其實，每個人都有起伏和極限。累了，換個角度、找自己的同行者，人生就自然不同。

跟偉昌相處了一段時間，發現他的故事竟和自己的十分相似。也許這正說明了「you're never alone」的道理——無論困境如何，四海之內必定有人了解你的狀況；人，永遠不應是個



孤島。

這本書正是見證了偉昌的轉變，從都市困獸鬥中，透過同行者，悟入了自己期盼的新軌迹。期望看見他未來的精彩一片天。

共勉之。

Thomas

11 Aug 2018



第一章

事業的信念和價值觀

回顧自己的事業路途，可說是一路走來都是一條直路。還記得自己起步時的那份對自己的要求和對工作生活的專注，對從事的設計和製衣行業充滿熱誠。

在起初的兩份工作還未找到發揮機會，但是我的自我價值觀、那份責任感和成就感，是我一路走來的燃料和推動力。

從八十年代畢業於理工的時裝設計後，都沒有馬上開過製衣行業。開始累積了工作經驗後，我找到第三份工作是替一家美國小公司在香港做設計主任，這樣便做了超過十三年。

在這行業中建立了那份責任和誠信，對下屬的照顧及團隊精神的自我價值觀，及保持這個專業的宗旨。

到了98年，自己已踏入中年，覺得設計工作不可能是長青的工作，我要嘗試新的職位。



和可以有長遠發展的跨國公司。於是輾轉到了一間著名的品牌裡工作負責為美國的設計團隊和亞洲的生產商開發布料，同時與合作的供應商透過各種樣板共同開發新產品概念。就這樣一直工作了十九年。在這裡由一個人開始建立了一個部門，是什麼的信念和價值觀令我可以在這行業可以堅持和投入？我在這產品開發的職位需要的優勢是要對行業的熱愛，對生產過程要有技術認識和經驗，潮流的觸覺也是不能缺乏和公司其他部門及廠商的溝通和互信也必需要密切。這些都是我認同的專業元素，我的事業信念是實事求事，從不喜歡什麼職場政治，對員工是以平等的态度去相處，也給他們很多學習的機會和支持，把自己的經驗作為分享的教材，對於合作的生產商，也是抱著一種平等和互相支援，體諒合作的理念。



在這些年的事業，我自己建立了一個實務和專業的形象也建立了友誼和互信。我的價值觀並不是要在事業上要達到什麼更高的位置，但我相信只要時常得到同事和合作伙伴的認同，自己的職權可以做到無愧於心，自己可以與其他人也可以一同成長，可以各得其所，我深信這些都是我的價值觀。

回顧這19年的過去，即使途中有幾次想過放棄，但也因為這些信念，令我還是跨過了重重困難。



第二章

事業路途急剎停

十九年來這行業的經營環境變化不少。我深明管理層的轉變可說是美式跨國公司必然發生的事。在時裝行業中，公司算是舉足輕重，產品的銷售和市場反應、股票投資者的壓力等等，也是管理層經常變動的原因，在現今的商業社會可以說是定論。每次公司的方向改變，對員工的心理影響很大，相信大家都會有共鳴感。這個時裝市場競爭激烈，令公司凡事以利益為先，令員工的身心感受只能是放在其次，作為員工的也無奈地要接受現實，每天活在隨時被取代或裁員的威脅下，身心的健康也是被忽視了。近過去的這幾年的工作生活真的自覺有不簡單的耐力，自己不知不覺令心理壓力不斷累積，最後耐力是始終適不過壓力而爆標！



2016年再有新的管理層加入美國總公司，同年的6月，香港分公司也需要以裁員去縮減人手。被裁員的同事，在從來沒有預先察覺下，被公司開除了，可以形容是很突然的打擊，當時我只能對要離去的同事，安慰，但我又可能做到什麼呢？相信那份無奈是與我的價值觀和員工的責任感是完全相反，我的離異心從那個時候開始湧現。裁員風暴過後，工作量只有增無減，在沒有人力支援，更加上工作重組和加上公司的方向不明確，工作壓力說是百上加斤，我自己當時還是相信可以捱過去，希望員工再加強互相分擔工作的態度去面對，但這是不能長下去的解決方法，大家工作時間已越來越長，超時的工作而經影響健康，但我還是沒有放棄地承



受上層的壓力，也不斷強迫同事去發揮能力和加強效率，可以說是迫在夾隆中間。到了2017年初，公司人事再有變動，有些管理層又離開了，我負責的產品開發部門需被轉到另一位管理人之下，方向相當渾亂，即使曾經反應過新的架構的不利，當時人力的支援已是不能輕視，但換來的只得到上司的不滿，她反而認為我辦事不力，但其實這時候很多同事都已經盡力，連合作的廠商也怨聲載道，我只覺得公司的價值觀已不再與以往相同了，我感覺自己在爭扎去接受公司的方向，因為心知是和我的内心是背道而馳。

經過三個月的爭扎和盡量接受改變，自己不停說服自己要堅持，可惜這段期間我的精神健康已經亮起紅燈，一切壓力已令我情緒出現了



焦慮的病徵，我開始有失眠的問題。
每晚睡不著都在想著公司的事情。
如何去解決，上班的時候心情也變得
低落，對工作的焦慮日益加深，但每天
工作到晚上十時多回到家還是無
法入睡，情緒無法安靜下來。這種
惡性循環整整持續了一個月，體
力明顯地下降，連飲食也減少了興
趣，覺得工作能力差了，連集中力也失去
耐性，對無理增加的工作量產生厭倦
和恐懼，又怕被上司反對和批評。
我的精神病終於佔領了我整個人。
我變得做任何事都沒有信心，沒希望
沒有樂趣，不想朋友和家人知道，
還以為自己可以應付，當時不察覺自
己的情緒病，意志跟身體在對抗。
還在對自己追求的事業沒有放手緊
握在手中。



第三章

職場的人情冷暖

2017年6月底的某天，被妹妹發覺到我的精神情緒出了問題。我跟她說出當時工作遇到的困難，我在言語間有提及想辭職，離開個這份變了質的工作，考慮提早退下來過我自己一直嚮往的退休生活。我曾經將在這公司任職滿二十年才退休定為目標，但家人和朋友都支持我在這風高浪急的時間提早退下來照顧好自己的身心，也是件正確的事。

曾經有朋友問我，既然已經決定辭職了，為什麼還是心情低落？不是該為可以有條件早点退休而高興嗎？這個問題在我辭職之後卻成為我的另一個情緒打擊和考驗。回想在我下這決定的時候，我的情緒病困擾的確是令我自己很不冷靜和失去方向，其實從沒有



思考過沒有工作之後有什麼的計劃。當時這個病令我對工作能力完全跌到谷底，連上班都會神經緊張、心神不定、心跳加速，情緒會反複上落很大，那麼一個辭職的決定我怎會想得徹底和週全呢？當提出辭職那天工作壓力有點兒釋放後，心情有過一陣子的平靜。公司曾經提議我可否考慮一些改動，希望我可以繼續做下去，那時候便靜待公司有什麼可行的方案。心底裡我對公司、同事、合作伙伴是捨不得，因為工作已佔了我人生的全部，事業對於男性來說就是自尊。辭職需時三個月，但其中職場的人情冷暖反而令我的病情加重。

當時新上司對於我的能力和性格是不了解，在她的心目中當然是一個比她在公司的資歷長，被同事的認同是正面的。其實她認為我的視野跟她不一致，她不



能被她完全操控，其實我只是一個實務的員工，沒有什麼名利的野心，我跟她的互信是無法可以建立這也是我決定離開的主因。經過一個月後公司並沒有什麼其他安排，人事部竟然告訴我公司已經接受了我的請辭及訂下了讓我離開的日期。原來她們在背後已經另有安排，因為我自己辭職公司更可以省回一筆的賠償費，更即時刪除一些福利及假期，她們的手段跟冷漠行為對於一個在公司服務了19年的員工無疑是個打擊令我對公司很失望，深知商業是現實和殘酷，怕我的病會令他們更麻煩所以決定要我離開，相比之下，從同事和敵商朋友給我的安慰和歡送會，是個大對比，真是人情冷暖，我曾經多次下淚，因我放不低這份對行業的熱心還有那美好的回憶。這時候我病情更加惡化公司全完沒有支援我只好由醫生去照顧。



第四章

離開工作後的日子

如果找一個比諭去形容我的事業轉角位，可以用登山探險作一個比諭。我一路
上山的路途有起有落，有捨棄有得著。
當我快看到終點，在望，距離山頂已不遠，
突然風雲變色，大風雪在剎那間張前路，
的視野遮閉了外在的環境令到自己的身心，
也不能再冒著生命的危險走上去，這時候縱然
是放棄也不算是個失敗者。當我下山的
時候好像是沒有看得清楚前路，便像似失足般由高處突然滑下到一個沒有方向
和沒有同伴的山谷中，那種失落感和落
差正是我離開工作後那兩個月的心情。
一來情緒不但沒有安定下來，更加上沒有工作的規律生活，曾很害怕自己留在家中，覺得自己的家頓然很陌生，連自己照顧自己的能力也全沒信心。在街上見到上班下班的途人，自己會想起自己是一個沒有



工作的人，比起他們覺得自卑、自尊沒自信，連在家中處理自己事務都覺得自己做什麼都不順利和做錯，很失敗自己好像被社會淘汰，面對朋友和舊同事的電話訊息，也不想回應，只想把自己躲藏起來，怕見到以前認識我的人，因為我不能接受和認同自己的身份是退休人士，沒有職業身份，生活失去方向，人生的自我價值觀好像也滑到谷底。沒有人可以幫到自己和明白我的感受，靠吃藥之初，情緒還是緊張不安，直至生理上出現血壓狂升，心跳加速，不能自控，胃部劇痛，需要吃震靜劑，這些痛苦更令我焦慮，身體是否出現了什麼大病，後來還有想結束自己生命的念頭，我決定轉到東區醫院去治療，當時2017年到了10月底，一向有柏金遜症的母親病情變差，家人忙於照顧母親及我，更令他們加上負擔，那時候我與家人互相積累的壓力也成為困擾，我担心母親的心情也可深了焦慮症。



第五章

復完路上的三個人

在我的復完路上，幸運地遇到三個人。他們令到我在康復路的思維上改變了和得到信心及支援。

GARY 是我認識了十多年的同事。他由新加坡移民到香港工作，落地生根，在2016年公司那次裁員潮，GARY 被公司辭退了。當時對他算是晴天霹靂。我們都是熱愛工作和對公司忠誠的員工。當他知道我離開公司後情緒出了問題後，他非常誠懇地在電話跟我談了很多他曾經遇到的困境和複雜的心情。跟我很有一樣，他知道我需要一些正面的支接，在11月的某天我終於鼓起勇氣出來跟他見面。GARY 跟我走到維多利亞公園，我們坐在足球場旁邊的看台，談了很久很久。他說了一些令我感受特別深的話，因他也經歷過沒有工作後的失落和自卑。還有他的情緒跟我的也一樣。GARY 也曾經收起自己一段時



間，到後來他去了做義工和參加一些宗教活動，他開始頓悟了。他跟我說：[如果我在公司就算堅持做下去也不會高興，因為公司的商業方向，只從利益出發，我一定做不到那些無理和強迫廠商的手段。這個決定不是一個失敗者，但反而是一個敬業的好形象。愛護我的人是永遠記得我的。]

另一位是東區尤德醫院精神科的陳樂欣醫生，她是我轉到醫院去接受藥物和認知治療的主診醫生。她可能相比外面的私家精神科醫生經驗淺，但以一位年青的醫生她那份耐性和專業態度，是我復完路上所信賴的醫護人員。我感到幸運可得到政府對精神病的支援。陳醫生安排了一個12個面談的「認知治療」，令我更深入了解自己的內在核心思想的謬誤，減少以往慣性的負面思維，自我強迫和過份焦慮。當面對心理障礙和弱點時，去自我幫助去克服焦慮，和如何去調節自己的思維。



第三位是浸信會愛群的社工何紀源先生(何sir),在大概11月初,我定期到醫院覆診,在醫院接觸到愛群為社區精神病者作出支援的中心,當時我只給了他們留下了聯絡電話,自己沒有打算找他們的念頭,因為當時實在是沒有任何動力做任何事,想不到他們中心的社工很主動的跟我聯絡,當時是何sir來接我的個案,我沒有接他的電話,我只是交給一位朋友cynthia幫我回應了何sir,說我暫時不想上中心面談,其實後來我知道cynthia在背後有幫我和何sir保持聯絡,因為我不想自己被看成一個精神病者而需要幫助。某天下午突然何sir又來電約我到中心,希望可以跟我面談,這次我終於去了,希望為自己找到出路,何sir給我的感覺雖然陌生,但他願意聆聽我的鬱結,當時我身邊已沒有朋友可以傾訴,因為怕認識我的人太多壓力,這時候跟何sir見面後我在中心哭了一場,像把背在身上的壓力可以得到釋放。



第六章

復完路與愛群

從接觸了愛群，我認識到有一個地方在這個社區裏面可以提供同道人很多支援的服務這是
我從來不知道的社會資源。是我們病者的
一條出路。開始的時候當我覺得沒有動力的
時候由何Sir鼓勵我參加中心的不同活動
去找尋我的新興趣和優勢，學習新的事物
令我不再困在過去的低谷，例如行山活動
茶聚、社區導航、太極班等特別當我參加義工
服務後我復完的速度也進步了，助人自助更可以給
自己重拾信心和使命感，使我恢復那重生的動力。
也為自己建立有規律的活動，開始定立一些
學習目標，例如攝影、泰文，再提升自
己的興趣，多元化去嘗試以前沒時間學習
的事物，更加參加朋輩支援去醫院分享自己
復完的經歷，希望愛群的服務可以幫助到
更多的同路人。



第七章

(蛻變和全新生活的願景)

能夠從思想因局中走出來，我覺得是一個頓悟，開始踏出一大步，從不愉快的過去向前出發，也接受了自己的新身份，讓自己活在一個慢一點輕鬆一點的新生活，可以對身心都能夠照顧，顧到是一種感恩。人生要有希望和願景才可以往前走和改善自己的生活。對自己性格的認知，使我以往的完美主義可以調節，對人生不如意事不再轉牛角尖，以前那些容易出現的負面思想、學會放開，不再太苛刻對自己和容許自己也會有錯誤的時候，做事可以沒以前那麼過份認真，令自己加重壓力，不再太顧慮別人的眼光和批評，要去改變以前的謬誤，及社會上的一些所謂人生目標，這些令自己曾經疲於奔命地追求的方向，來一個反思，頓悟自己其實需要那些才是最



重要。我希望這段人生的故事可以給讀者也帶來令他們反思的啟發，現在都市人的生活在不停追逐名利物質、成就，最後有多少人可以照顧到自己的健康和情緒，還有可能忽略家庭生活及值得珍惜的家人和朋友。

將來我會給自己過身心健康的的生活，從不斷的學習中，發掘新興興趣和人生意義。人生是充滿希望，可嘗試的事物在我們面前可以去探討，我希望在義工活動、攝影、行山和語言可以更向前找自己的優勢，只要開放自己的思維去接受，人生會是充滿新經歷和挑戰，對生活常抱著好奇的心，簡單一點的期盼，樂觀，隨意一點，生活的前路一定可以廣闊和精彩更多，我會以這段路的得失演化成我的智慧，以自己生命影響別人的生命。



- 後記 -

寫完了這故事，像是在心路歷程再走了一回。但這次從現在回看自己，心情是平靜的，思維是更清晰的，這個重述故事的過程，給自己○再釋放自己的感受，這是真實的成為我的昨日，是過去式，雖然不會從此在記憶中消失，但這段走過的路卻帶給我正面的結果。

現在我學懂了釋放，明白自己的新方向，把眼界擴闊了，不再選擇繼續停在過去。故事中那幾個啟發我的人，正是復元路上心要的元素，希望讀者也同樣發掘到他們身邊的資源及優勢去幫助自己復完。

記得我的舊同事 GARY 領我觸動的啟示，不再回頭看，這正是聰明的共鳴，可以令正面的訊息可以進入自己內心，他們的安慰和提議可說是力量不一樣，你們請接受你的朋輩支援。



經過醫護提供的治療，我感受到病人需要對醫生有信心，確實去信賴藥物面對療程要拿出耐性，跟醫生溝通才能對症下藥，不可諱疾忌醫。

社工服務是社區給我們的支援，我自以為自己什麼都可獨力克服，其實當自己軟弱的時候找人幫助是件自然的事。當我第一次見到社工時我可以向一位從不認識的人說出自己的鬱結是種釋懷，我還記得在中心面談後痛哭了一場是種情緒的發洩，我想信那個時候像自己找到出路，不再是孤單的走在復完路上，最後我感激愛群給予我的支援。

我也祝願在病患中的你找到出路的鎖匙重拾身心健康。



收到的禮物



重溫：

仍然記得你分享故事書目，穿著的圖案上衣和休閒短褲，從外表上，你像一個鐵漢子，但經過你的分享，我發現你另一面：就是內裡的溫柔和對人友好的重視：

記得你曾經說你以往常超時代，也在工作盡大努力，甚至有什麼困難，或感到困擾，都不會告訴他人！你亦會要求自己，做到最好！直到後來明白那一天，你走了，你形容這像一場雨：那一場雨令你得到解放，現在看來，你生命像輕飄了！

你的分享，讓我想起几年前，我開始設計隱居，帶領部門發展和



收到的禮物



智慧同事，過程中，我常感無趣，也很介意的人／下屬對我以多強，而且我亦很想做到 100%！我亦曾因此而影响睡眠！你的分享令我想起人真的有限制，有缺欠弱，我們未能夠時刻也做到 100%，我們也需要時向去成長和別人的幫助！

希望你經歷那「喝雨之後」，感受雨後那份清新和輕柔！享受雨後那份寧：一份愛自己，被人愛的「寧」！這上一句聖經：

「凡帶著擔重擔的人，可以到我這裡來，我救你們，使你們得安息。」（馬太 11:28）



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，希望還生命一份驚喜。

贊助: 余兆麒醫療基金