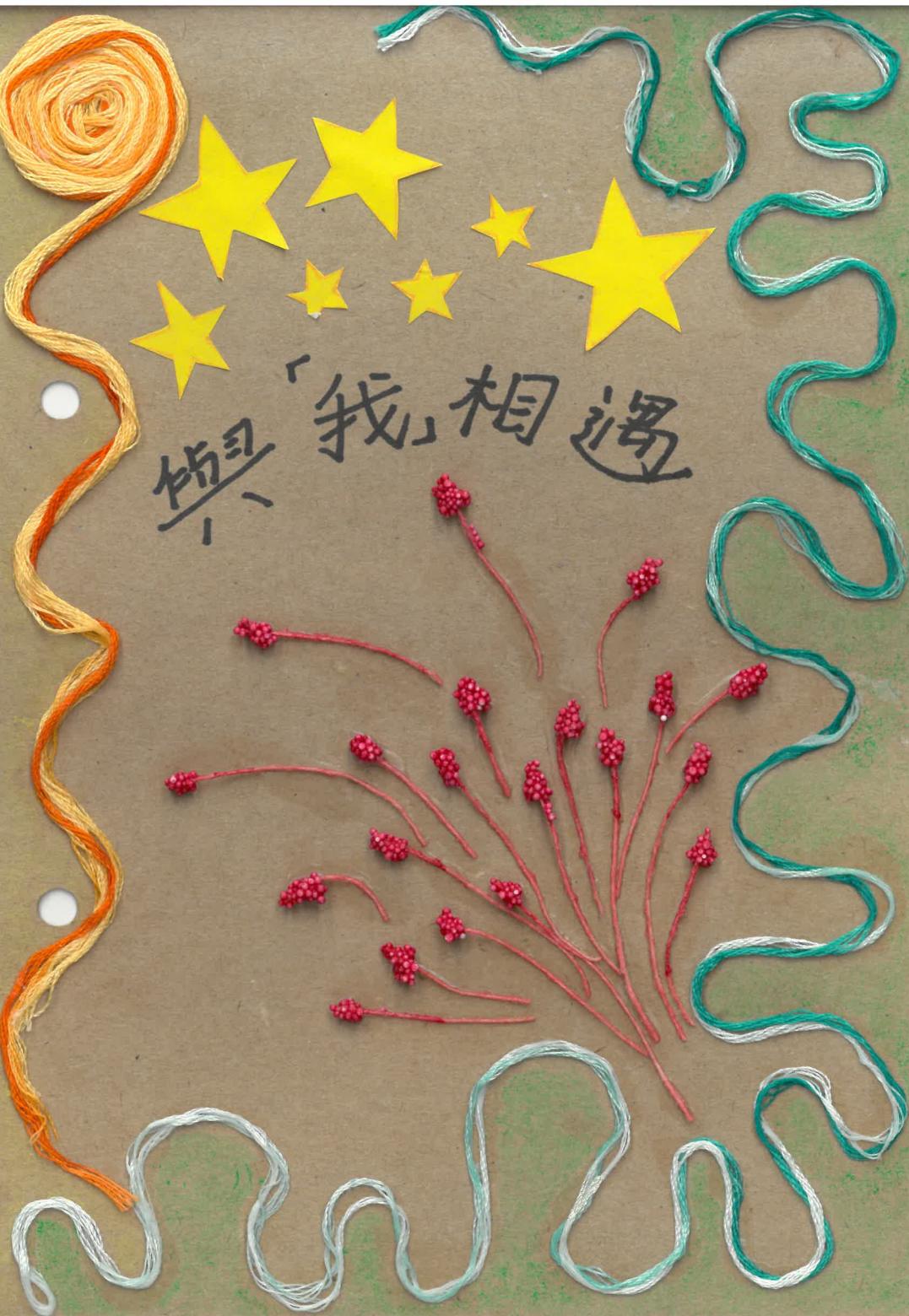


第一「我」相遇



目錄

序言 故事主人翁	P1
序言 寫故事義工	P3
序言	P5
第一章 我的家	P6
第二章 復元之路	P8
一 病發時的年齡	
一 病發起因	
一 病發經過	
一 出院後	
二 職業生涯	
一 精神病和情緒病帶來的困擾	
一 幸好	
一 如何幫助自己	
第三章 後記	P14
收到的禮物	P16

序言



故事主人翁

參加「掘田」時，是帶着平常心，但又持着好奇心來參與的。

在整個活動，最開心是可以看見大家都能投入參與，用心分享自己一些的事情和想法，都令我可以有機會聆聽和認識更多。

而最讓我感恩的是，可以有機會聽到很多同路人各自不同的故事，真的是很大的恩惠和鼓舞！

今天，我和義工 Margo 能夠同一組，由她與我一起合力把「菁怡」的一些小故事說出來，雖然，看似平凡，但卻是一件窩心的悅事。能夠一起製作這本生命故事小書，亦讓我們有一些機會互相認識對方，是很寶貴的經歷呀！

所以，謝謝您 Margo !! ❤

菁怡

序言

義工



今次慶幸自己有機會參與「掘禮物」的計劃。

起初帶着顫驚驚的心情參與面試，為自己的生命立了以點為書名的生命故事，並豪語「我要走出自己的故事，了解其他人的生命故事。」

幸運地，計劃讓我走進了菁怡的故事，成為她小小的合作伙伴。菁怡在我印象中是潛能無限的女孩（縱使她未必認同），跟她說話時常常令我有很多得着，從而使我反思自己生活的種種。過程中我們的身份好像交換了似的，究竟誰是復元人士，誰是義工，我已經搞不清了，那樣的辨識也失去意義了。

我明白到原來一直想擺脫自己故事的我是錯的。原來要真正走進別人的故事，是要毫無保留的接納自己的故事，不論是好或壞的部分。正如另一位義工曾分享，他經歷了很多自己不喜歡的身份，才擁有了現在稍微喜歡的身份。生命中捱過困難的時刻，回頭望那些艱難的日子都成為生命中的繁星，因相遇而觸動。

Mango
20.7.2018

序言



著者：

能夠在「掘禮物」與你重遇真的
很特別，記得你在分享故事時說過：
「每個人都有自己的限制，但這不代表全部，
沒有人比自己更了解自己，所以如何看待
自己才是重要的。」這對我來說也是這
幾年工作中很深的體會，感恩能有機會
一起經歷、分享這份共鳴。祝福你愈來
愈能自在地做一個真實的自己，也找到
更多能真正看見、明白你需要的人。

Koey
8. 2018.

第一章

我的家

媽媽和我：

~有計傾，但好容易會嘈

交，不過

從來沒
有隔復仇。



爸爸和我：

~無乜計傾，
佢好安靜，
最關心我

食咗飯未，
同埋食得

飽唔
飽。

妹妹和我：

~支持我和比較

明白我，間中會

傾深入計，不過，

平時在對話中會容易

有被Hurt到嘅感覺。

姐姐和我：

~佢喺外國生

活，較少傾計，

但大家都會仲

關心對方。



你好！我是著怡。我家有五口，爸爸、媽媽、姊姊、妹妹和我。

小時候，我是一個不懂看人眉頭眼額，和常常容易說了一些不合宜說話的小孩。在家中，感情不及姊姊、妹妹她們兩個好，又常常被父母責罵。兒時自己感覺很孤單，和常常不開心，睡覺時，曾在床上獨自流淚。

記得，高小時，有一次，我又說錯話，媽媽突然衝口而出，罵了我一句：「你唔講哩嘅，無人當你啞架！」，自此之後，我就變得很安靜，有心事、煩惱都只會「收收埋埋」！有情緒時亦常常壓抑自己，而不自覺。

直到19歲仍在讀書求學時，因為發生了一些事情，自己未能處理，而最後突然「爆煲」，患上了急性精神錯亂，後來出院半年內，又患上了抑鬱症，自此，就開始了我漫長的復元之路！



第二章

復元之路

♥ 發病時的年齡：19歲半（2005年5月）

○ ♥ 發病起因（自己分析）：

- 家族隔代遺傳
 - 因成長環境而導致內斂的性格
 - 情緒一直多年來受到長期抑壓
 - 當時，感情失意，悶悶不樂了一整年了
- 火爆發點 → - 當時，受到學級朋友網上欺凌
- 因情緒困擾導致太多思想而失眠
 - 因失眠而導致精神不佳
 - 病發前2、3天開始間中有妄想症狀



♥ 病發經過：

- 家人未有發現任何不妥
- 院校導師有懷疑不妥，雙位導師約見面談，但最終也未能發現
- 面談後，離校開院後，開始病發
- 在街上失蹤了一晚，沒有回家
- 第二天早上，終於有途人發現不妥，call自車，被送醫院
- 醫院初時懷疑我有濫用藥物，為我抽尿，做了毒品驗尿報告
- 確定我神智不清不是因為吸食毒品
- 反復診斷是患上了精神病，最後被診斷為患上「急性精神錯亂」
- 由普通病房轉介往精神病病房
- 前後住院約3星期
- 住院期間為院校學期尾最後考試



❤ 出院後：

- 幸好，院校批准補考
- 補考成功 Pass，完成文憑畢業
- 院校開辦為期1年的 Top-Up High-D，決定繼續升學
- 開學不久，發現自己未能追上進度
- 藥物的副作用令個人身體感到常常很疲累，又有一些的副作用，例如：手震、搭嘴等等，是會有影響到整個個人的表現和能力
- 半年內，開始有抑鬱的症狀，例如：對所有事情失去興趣，常常躲在床上不願意離開，沒有生存意志，每天在計劃如何可以成功自殺等等
- 發現及意識到自己的情況不太尋常後，便自行到急症室求醫
- 自此開始吃抗抑鬱藥直到現在
- 高級文憑畢業後，便正式開始踏入社會工作



♥ 職業生涯 (由 2006 年 8 月 ~ 現在):

- 主要從事幼兒教育的工作 (12 年)
- 第 1 年: 半職幼師 (完成 1 年合約)
- 第 2 年: 轉去第二間幼稚園, 全職幼師 (完成 1 年合約)
- 第 3 年: 再轉第 3 間學校, 但因壓力問題, 未能應付工作, 而由幼師轉為助教, 也仍是只做了 1 年就辭職
- 第 4 年: 再轉第 4 間學校, 做了 3 個月後自己辭職, 轉為日薪替假

職
類
位

自此之後: 就沒有一份工作有再完成 1 年的合約, 期間, 從事過不同幼稚園的不同工作崗位, 亦有嘗試一些非幼稚園的工作, 例如: 兼職售貨員、半職朋輩支援工作員等等。



♥ 精神病和情緒病帶來的困擾：

- 影響着大大小小的事情
- 很困擾，即使只是很小的事情
- 有不好的情緒，例如：

~ 痛苦 ~ 絶望 ~ 麻木
~ 難過 ~ 無奈 ~ 委屈
~ 傷心 ~ 憤怒 ~ 失望

- 有不好的行為，例如：

~ 很偏激的行為
~ 比以前變得很依賴
~ 自制力弱了

- 有不好的想法，例如：

~ 感到無希望
~ 自己做人很失敗
~ 討厭自己
~ 僧恨自己
~ 逃離不到檯頭位



♥ 幸好：一家人體諒，給予自由度

- 朋友會主動關心及表示支持
- 同事、上級不會因此而歧視我
- 教會朋友願意接納和嘗試明白
- 自己願意主動找方法幫助自己

♥ 如何幫助自己：

- 例如：
- 主動尋找一些專業人士幫助
 - 如期覆診，接受服務
 - 需要時自己致電提早覆診
 - 知道藥物重要性，不敢自行停藥
 - 參與一些情緒行為小組
 - 到 ICCMW 參與短期課程
 - 會去工作，離職後會再找工作
 - 間時會報讀一些課程增值自己
 - 參與不同的活動（朋友聚會、義工活動、一些定向、步行籌款等）
 - 原意與人傾訴
 - 打 Blog 發
 - 做自己喜歡做的事療自己



第三章

後記

精神病和情緒病雖然會為我們帶來很多大大小小的難處，亦讓我們要重新適應我們的生命，再去面對不同大大小小的事情。

然而，「她們」卻讓我有機會可以重新看見自己，亦幫助我去更了解自己。

「她們」亦讓我看到身邊的人對我的愛，亦讓我看清一些人、事、物。

我相信！只要我們願意！只要我們仍然活著！我們的生命是仍然還有很多的可能性和是可以充滿着盼望的！

今天的我，雖然仍然是可以每天都喜歡自己。然而，我會繼續努力學習，學習如



何去接納自己！並在適當的時候選擇原諒自己！
同時亦會提醒自己，我是仍需努力，和是要對
自己的生命負上責任！

有時，在努力的過程，或者別人未必能夠可以
看到，甚至對我仍存在著懷疑，甚至否定！

但我認為，最終最重要的，還是我怎樣看待
自己！我們是需要去了解自己，例如一些自己的
想法及內心。不要對自己太過嚴苛，同時，也
請不要因此而放縱自己！

而我亦相信，日子是能夠幫助到我們！縱使，
在將來，我不知道我仍會否活在「她們」，但
如果有一天，我能用自己與「她們」的相處作一個
生命上的見證，我是願意和感到榮耀的！誰
仍只敢說「她們」只不過是一件不好的東西！

謝謝！



收到的禮物



書信：

我覺得你是很開朗
身邊人感受的人，
在團體活動也是很盡
責的成員。欣賞你的
態度和能力，如美術等，希
望成為你的合作化伴
之一。加油！

Marg.
26.5.18

曾經痛苦的經歷，

轉化成生命的養分、

轉化成相遇的禮物

田

Koey

書信：
勇敢追求夢想的人
擁抱美好的你

Alie
8 JUN 2018.

禮物

青青：
聽到你的“坦蕩”的
命令後，讓我不再被搖晃。
自己要是愛犯，以及
好好擁抱不同的面
和部分，這才能真正獨立
的愛上自己！謝謝你！
8/6/2018

青青

好多謝你坦蕩、獨立，高中有
好多好多次提醒。高中生觸動身體
採用標準化人地做選擇，更重要的是
你自己瞭解自己！同樣我覺得有勇氣
去坦白都係保護自己的一種。太多
知道人地有所謂選擇，往往決定
高光暗黑一定有，可惜隻係達到
在地去控制！好多謝今晚你提醒
SK。

“在担心别人怎会
我的时候，其实我自
己是怎么看自己的呢？”
谢谢你给我带来了
这个非常重要的思考！~
YY



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