

歧視

我係故事主人翁  
Alice



# 目錄

序言 故事主人翁	P1
序言 寫故事義工	P3
序言	P5
第一章 過去的我	P6
第二章 跌倒	P.8
第三章 想改變	P.10
第四章 重新起步	P.18
第五章 家人肯定	P.20
第六章 康復之路	P.22
第七章 反思、理想、取捨斷	P.24
收到的禮物	P.28

# 序言



故事主人翁

減の枝詞

由自山開披



己所不欲勿施於人

吾惡比人歧視

首先吾好去歧視人

# 序言

## 義工



與 Alice “掘” 禮物過程中，最先發現及受感動的是她送給

我的禮物——「被信任」，既有無私的分享，也有開放的討論，

亦因此使故事的情節不斷地豐富！

Alice 從過往的經歷反思社會主流論述建構了不同的負面

「標籤」，看到了這些「標籤」如何為她及社會不同人士帶來

了種種不公共的歧視，讓她察覺到要為自己及他人發聲，，成

了「對抗標籤的運動者」。近年，她還決心要成為攝影師，由

往日單一「精神復元人士」的身份以外，發掘 / 發展了自己喜

愛的、不同的多元化身分呢！



Alice 的故事至今尚未完結，相信那些新的身分會為她  
帶來更多可能性，將會編織更多不一樣的故事。

閱文

# 序言



「歧視」每個人或多或少都曾經經歷過，復元人士面對的歧視更多。社會大眾容易以主流論述來定義一個人，認為復元人士是「危險」、「沒有能力」、「需要被照顧」等，忽略了他們的能力與優勢，結果讓人變得單一，欠立體。而 Alice 的經歷讓我們看見即使患有精神病，生活也可以很精彩，攝影更成為她的興趣與發展。精神病並沒有把她定義，反而讓她在復元路上找到自己的優勢與能力，儘管曾因病受到歧視，但現在 Alice 已克服過來，在攝影路上找到自己。

香港心理衛生會 恒健坊

周英華 社工

# 第一章

## 過去的我



90年代畢業囉我讀到F.5再去進修Q  
年離開學校踏出社會，又可以找到理想  
工作、轉工更加容易轉就轉。當時覺得



都幾事㗎，自信心大到不得了。

C

C

# 第二章

## 跌倒

無自信

無助

無動



患病之後藥物、病程影響，變得行動力、對身邊的人沒信心，對自己沒信心，但又有人明白我、我覺得自己沒有助。



## 第三章

### 思想改變

認同自己 | 有不足之處  
摘邊自己 | 有能力限度

你好肥呀！		
心態	像喝，我真遂好 肥呀！	唔係呀！雖然我 肥，但我健康、 身手敏捷。
歧視	✓	✗
你戴眼鏡」好似小鬼呀！		
心態	吓！原來咁唔好 睇呀！	幾好呀！小鬼覺得 意呀！
歧視	✓	✗

心態 影響 思想

思想 影響 行為



## 機會與可能

我好喜歡做手工藝，因為由〇去到工，係一件好開心嘅事，開初去學手工藝，每一樣嘢都想做到最好，一啲少少唔完美就好唔開心，試過有一次去學玻璃燒制，當中用唔同顏色玻璃拼出一隻屬於自己嘅玻璃碟，點知燒完出嚟，導師話我隻碟燒落咗，仲話係曲架底！一定冇咁噃！機會叫我唔好唔開心嘅！

我喺嗰一刻有咩感想？我足足喊咗一堂，之後導師、職員都意識到我有幾唔開心，





由我以前自己以後都唔會再學玻璃畫。  
冇有職員話，今次個導師奶奶要，返唔洗  
做嘅可㗎，咁我就去試過一次，其實我真  
係好鐘意玻璃嘅，一路畫一路試，個導  
師話玻璃就燙，做完、燒完唔一定會  
成功，一齊去做同一個作品，燒完之後  
都會有少啲唔同，當中我學識咗原來  
這個世界有好多嘢唔係我可以控制到，  
我做人冇再咁執著得失，自自然然，開  
心咁好。



## 90分嘅美

有一次去學紙雕，每一堂我都好想做到最完美，因為咁好大壓力，導師同我講，「你已經做到有90分啦！點解你仲咁唔滿意？」我話「都係係最醜」，導師就同我講「做嘅壓力源於自己」，只要將自我需求由最醜改為好醜，就會開心好多啦！」咁我又去試，果然，我開心，開朗咗好多。



# 看見不被看見



拍攝地：元朗 大棠

當每個人都爭先去拍攝樹上嘅紅葉，  
但我見到有一片紅葉都好靚，都係好紅，  
但冇人去睇、冇人去影，原因好簡單，因  
為佢喺地上。  
你說，佢做咗咩嘢？



## 重新陶造



擁抱已經成為我生活的一部份，我好喜歡  
那黃昏，因為黃昏嘅靚後非筆墨可以形容，  
但往往因為無法預計黃昏時間而錯過  
了，可惜我係一個好奇心惹人，就會  
一個「？」，我今日仲唔唔好呢？「唔」有機會  
會見到黃昏，「唔等」就一定唔會到。  
我選擇「等待」，雖然知道未必見到，但  
我唔想後悔，為咁由我開始訓練自己  
嘅耐性，每做一件事都提醒自己唔好太急。



# 停止歧視



當你以為只係用一隻手指去歧視人。



其實同一時間背後有三隻手指正正  
嚟到指住自己。



## 第四章

### 重新起步

患病、復康，當初知道有精神病就如世界末日，有一個人同我講咗一番話之後，就得到咗啲啟發。

「心臟病」都係需要藥食到百年歸老嗰一日，咁同「精神病」都係一樣，當中有咩嘢分別呢？只係個藥品唔同，病嘅類別唔同，尙尚「心臟病」病人可以大方同人講，而「精神病」病人唔可以呢！？



## 第五章

### 家人肯定

患病之後有幸學習攝影，攝影令我重拾快樂，我嘅人生有咗一個新方向，可喜，我得唔到家人認同，但我冇放棄，我用時間、成績去令家人睇到我嘅決心。最後，其中一個家人送咗一部單反相機给我，到咗今日，那相機仍然陪伴住我，因為我家人由歧視到支持，好似一個見證者。





選到一個正確的方向

用時間、行動證明

向 一個時間表

話報知幾時成功

向 只要有堅定信心

成功止日可貴.



# 第六章

## 康復之路





題目：樹中鳥

拍攝地：鑽石山 南蓮園池

雀仔應該喺天上飛翔  
但係一隻只可以喺樹上面  
任何地方都去唔到  
而頭上仲有一條臘線。



# 第七章

## 反思

每個復康者都想康復之後可以於社區中過正常生活(包括我)。今時今日之前以奇困難，遂因告社區人士對康復者有誤解 /唔了解、喺一頁負面新聞少的時至內，係須要有人為復康者發出一些正面資訊，令社區人士有機會認識復康者，亦可以細復康者知道「康復」唔係繩不可及的事。我之所以肯行出嚟話比人知我係康復者，因為我知道如果康復者都唔肯行一步，社區人士就少咗一個機會去認識 / 了解康復者，或唔識想話我好叻 / 我與眾不同，我只係想比社區人士多一個機會。



9 MAR 2017

第 1409 期  
臘月廿九



## 第七章

### 理想、助佑師

我有一個理想

復康者可以不受歧視  
於社區中活動。

當自己唔歧視自己  
就唔會有人歧視你。



# 收到的禮物



Alice,

感謝上帝有機會大家遇見和認識。感謝你對我的信任將你、和丈夫和仔的問題都和我分享。我欣賞你好多優點，我列舉部份如下：

- ①肯和追求做回自己喜愛的自己，不盲從跟隨別人的價值。
  - ②說話的真誠及真心！
  - ③樂於助人，為精神復元人發聲
  - ④樂於教人，我的 power point 又是一個好例子。咁就心。
  - ⑤對攝影好有觸角，亦樂於分享自己的復完故事給大家。
  - ⑥願上帝繼續保守你和你家人。
- 22 June 2018 文浩 / Ringo Woo



# 收到的禮物

尊敬亦師亦友的愛麗斯：

是你本身的傳奇

你的傳奇不單止造就到我的  
傳奇，還有精神復康術、照耀  
社會及啟發人類的力量。你的  
醉人的感染力使大眾可謂「欲愛  
不」，社會就會有你才有愛的！

知識為你帶來榮耀，

讓你志氣會成大器，

你今天的你那年說？

以為你真能做個你愛的你！😊

希望這七勞神與你

你的筆友：阿爾



# 收到的禮物

Alice：

在聽你倅故事時，記得你說你在離開後  
感覺不見了很多東西，但卻能慢慢幫自己安定  
下來，後來還發現更多的身份與可能性。覺得  
很觸動，感覺很不容易，但卻是你為自己一步  
一步走過來了。聽你的故事讓我感受到那  
份勇氣，也讓我更貼近那個想成為的自己。  
祝福你也帶着這份勇氣，繼續發現自己更多  
的可能性！

Koey  
8.2018



# 收到的禮物



Alice:

謝謝您的關心和  
迴響，提醒一言一行  
你永遠也寫不盡，不小心  
為人帶來不良的標記。  
也祝願你的勇氣慢慢  
成長，踏步不一樣的  
方向。 8/6/2018

Alice:

跌倒過沒關係，  
先好好療癒自己，  
等有足夠勇氣再  
慢慢一步一步走過來吧

Kacy.



## 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