

也可以



# 目錄

序言 故事主人翁	P1
序言 寫故事義工	P3
序言	P5-8
第一章	P69
第二章	P10
第三章	P11
收到的禮物	P12-18

# 序言



## 故事主人翁

坦白說，從沒想過自己的過去會為人帶來什麼，但直至今次參了這個由漫畫會當時的運動才發現自己不是一個人乃是因不同的人會來鼓勵。內文有很多那些年…，飛去時…及十年後…的故事，真令自己感動

最後希望觀眾也可以能鼓勵別人成長且把握自己的機會。

示總相信凡事都有原因及結果，所以期望大家也會珍惜及鼓勵不同的人的需要，不要單从一面睇一個人的  
是吧!!!

# 序言



## 義工

「復元也可以...」

對，其實每個人也可以，Jackie也不例外。認識Jackie不多句數個月，慶幸她到最後都一直信任我，才能順利完成這本故事書。

在初次遇到Jackie時，感覺她比較文靜，但當她自己說出自己的故事時，我才發現彼此之間有太多相似的地方：語言、想法...

在敘事治療過程中，發現被治療的可能不只是Jackie，我自己也受到「治療」。在友談中，我們放下各自的身體份，只是以故事主人翁，及迴響者去敘一個努力的故事。



我相信每個人的故事也是獨一無二的，Jackie的生命故事也是：即使受病所困，但仍然無阻她的好學之心。在旁聽著她一步一步的向上，那份堅毅和勇氣是真正令我感動的。

沒有錯，即使生命中充滿很多不如意，但正如Jackie所講，在憂鬱中我們在可以突破自己，我們也可以的！

Jackie加油！大家加油！

Keep in touch :P

kwanyin

2018.08



我所認識的 Jackie 有三樣令我最深印象又  
非常欣賞的地方：

- ① 热愛水上運動的健將，在她的復元路上也發揮著堅毅的體育精神，同時她總不忘對水上運動的熱愛
- ② 好有義氣的朋友！
- ③ 對服務他人的心永不減：雖然病患的起伏無常  
阻礙 Jackie 在社工／輔導員上的工作，但這不減她  
服務有需要人士的初心，實在太欣賞和佩服她！  
她這心志也鼓勵著我要繼續當個有力量的社工！



Jackie, 請閱你的書信，知道你一路走來不容易，  
當以前看到的是自閉、害怕、藥物，但如今可看見  
你身上散發出自信、勇氣和追夢的堅持！

還記得當初剛加入“快樂滿淘織”時，你害羞羞，  
但現在已可和組員一起想活動，帶新人，帮 Sally, Lawrence  
手，這些都看到你的成長。記得當時 Feli 和你一起去  
登山，你地守在張 postcard 伴你地，我都好感動，見到  
你願意本足的心，不斷嘗試，努力，堅持！這些都是  
你的閃星星呀！

在這裡，祝福你！滿有愛和勇氣，充滿盼望行每一步，  
都是恩典之路=)

趙

2018.8.19



# 第一章

那些年...

我是從04年病發的。記得那年是我中六的一年，

○ 從前我和我校的社工好要好的，而那次病發亦

是她發現的。我是一個中五重讀生，而我一直好介

意重讀生的這個身份。因此在那年我成了一個自閉精，

每天只會返學校、自修室和廁所。幸好那年努力讀每

書，才能會舊校升讀中六。自中六那年開始服藥，但在

暑假後，自覺病情好轉，便自己停藥。



## 第二章

病發時 ...

但開始半七後，壓力又重返，甚至壓力愈來愈

大，因此再次病發。今次更嚴重，出現幻覺的徵狀，

起初只是在校裏聽到媽媽的囁囁聲。再次見醫生，就

斷症為抑鬱症。過了2年後亦覺得並無起色，因此便

轉了醫生，這次我和我的朋友一起看醫生。原來從朋友

眼中，發現了我有一些病徵自己也不知。最後診斷為

躁鬱症，一病便十多年了。



### 第三章

十年後…

在過去的十年，我嘗試過很多藥物，但藥物無

效之餘，還有很多副作用。曾經幾度沮喪，卻幸好有

朋友支持下重拾信心，服用不同藥物。在輾轉間，遇

到了這信譽羣，參加中心的活動及不同的研討

會，亦認識了朋輩支援單位。由於過去曾修讀社工

及輔導課程，因此想藉此以專業知識幫助人。希望

日後可當一位朋輩支援員，像母校的社工一樣祝福

更多的人。



Dear Jackie

NT是小弟在香港，因为不用  
主流，开心与你相遇成为  
NT同修者，祝福你走得  
NT之路，玻璃生御 蟹星  
高高。

Jessica  
15.Jun.2018

To: Jackie

Don't be dis -  
couraged.  
You can do it.  
Your hard work  
will pay off.

Rinare

# 收到的禮物

親愛的，

謝謝你的分享！分享  
自己的故事是需要勇氣，你  
的故事成為了我生命中的  
故事，是無比的珍貴！  
願你繼續走自己夢想，  
或想走的路，努力！寶欣

Jacque,

我喜歡你的故事  
寫得很有先鳴，你真  
的很堅毅，我要向你  
多加學習。

想同你交朋友！

我的手機 = 6185 5839，  
歡迎隨時同我聯絡！  
Ivan



# 收到的禮物

Dear

Jackie,

謝謝你的信。你說過夢想，  
鼓勵我為夢想追尋。但  
當遇到時，我打算如果5年  
內做唔到就 give up，但  
或者我應該再堅持多點。  
人地可以，我都可以！  
繼續加油！！

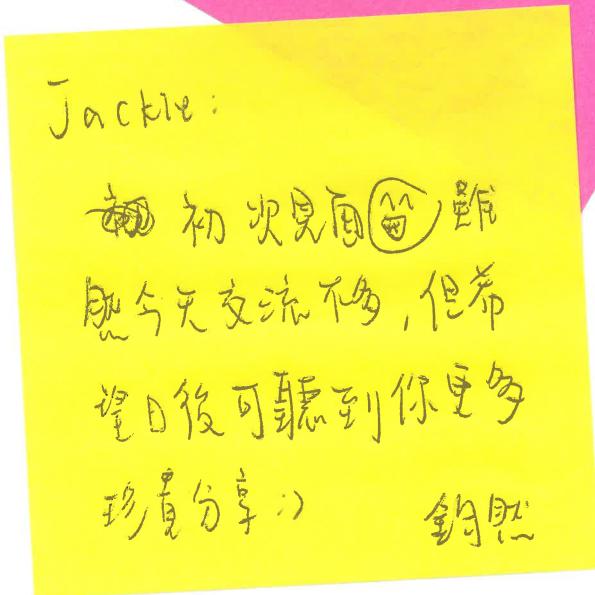
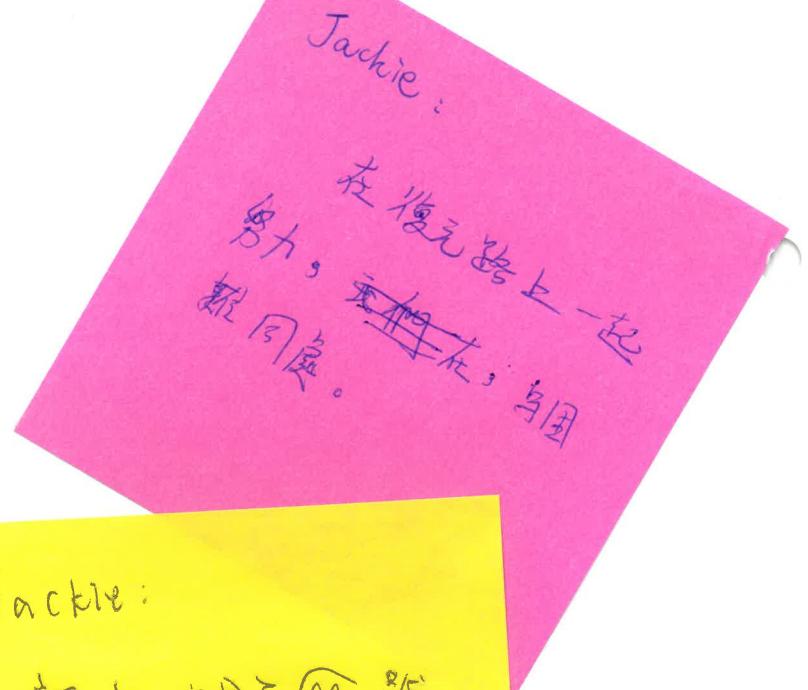
15/8/2018

Han

Jackie  
其實一開始會覺得你有機會說  
很多謊話，但今天聽到你的是  
真，甚至看見你的作品感覺很  
讚，也很受鼓勵！(鼓掌) 欣賞你  
的好勝心和毅力，為你以後走的  
路打氣！(鼓掌) 小見，金門



# 收到的禮物





# 收到的禮物



看到你  
好堅強呢

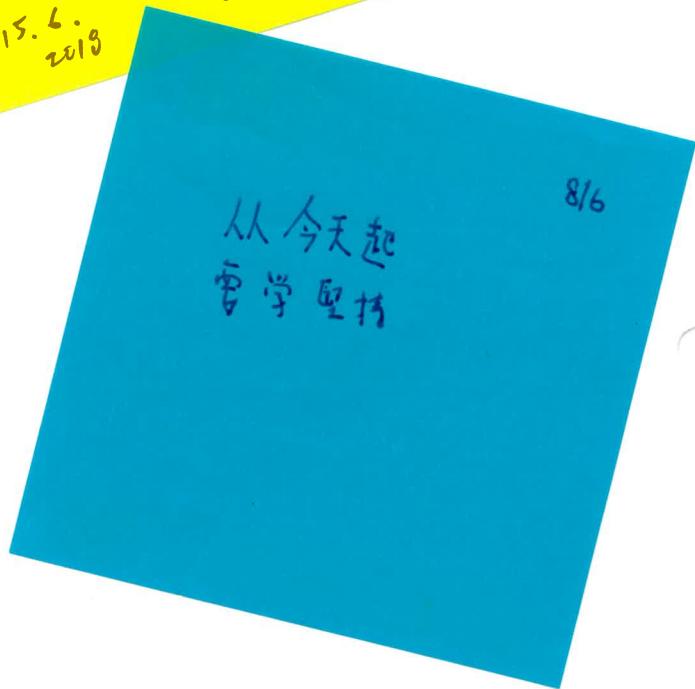
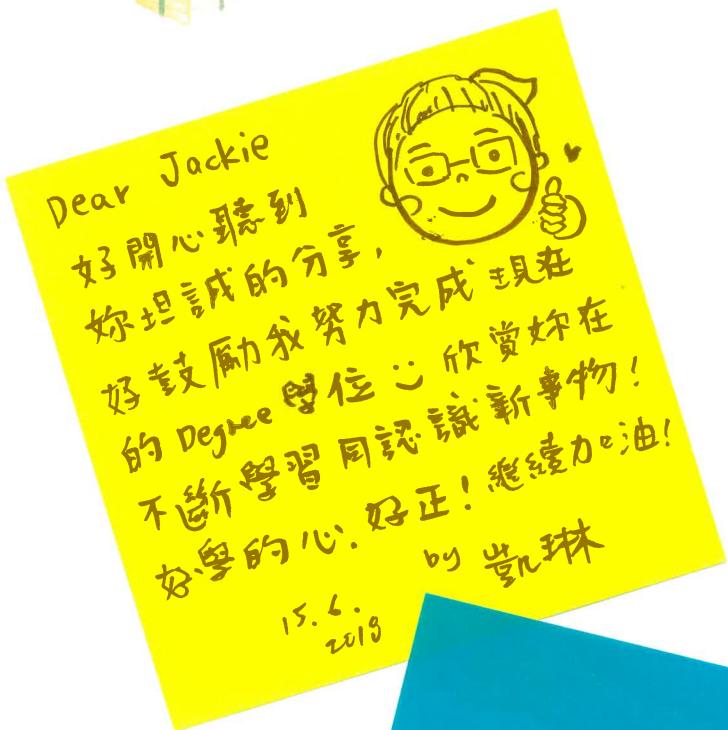
生氣！

你有好多優勢！

～

不要用「」住自己  
誤導「」「」

# 收到的禮物





# 收到的禮物



Jackie:

她喜欢學習的心。  
便找回她的初心。  
当我们有局限的时候，  
便，能给彼此成为一个  
鼓励，继续进步!!

Raymon J.



## 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