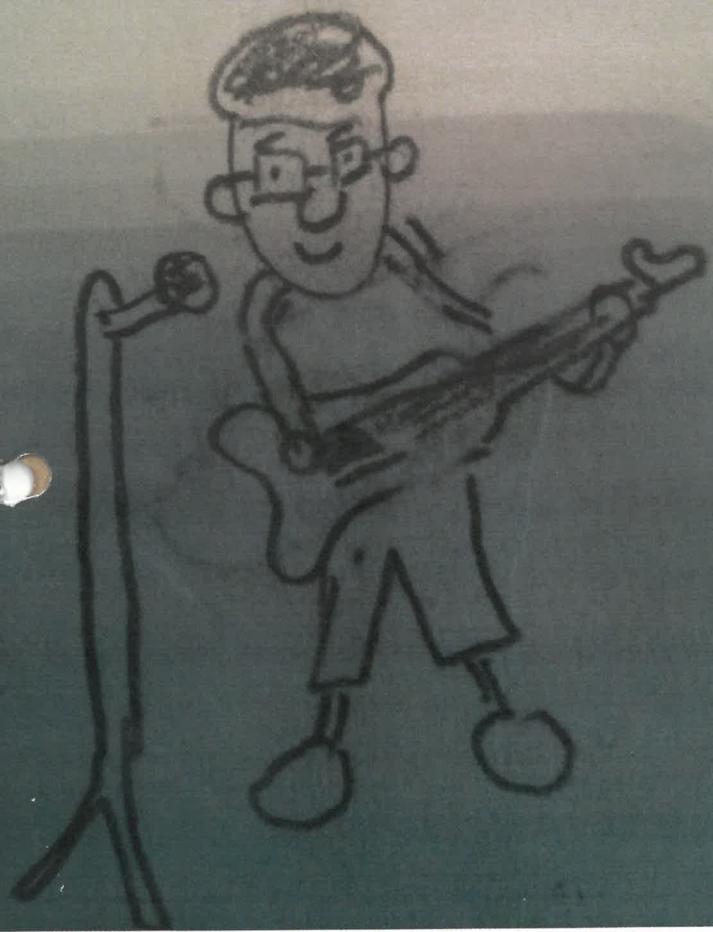


從前有一個人，

他叫 JACKY...



中文名叫何欣倫

鍾意食壽司

朋輩支援工作員

結他手

完成過毅行者

文字人

行山，跑步

訓好少都得

在愛羣工作

Jacky Ho

一位精神復元人士

曾經患上抑鬱症與思覺失調
喜歡寫作，長跑，行山，音樂

享受思考，聽歌，吃好東西，上網打文章，
是一位基督徒

覺得生命是一個尋覓的過程
尋覓到什麼，因人而異
一個希望保持保持單純的人

好真誠

嘅真情人

寫唔好遇講唔好多



目錄

序言 故事主人翁	P1
序言 義工	P3
第一章 小時候 望未來	P4
小主題 挖禮物三人組	P5
第二章 遇到病患	P6
第三章 康復	P8
第四章 工作	P10
第五章 信仰	P12
第六章 後話	P14
收到的禮物 東輝畫作	P16
收到的禮物 愛羣	P17-18
後頁：	
我的家人, Sudden Club, the HEXAD	

特別收錄：Axl Rose @ Guns n Roses



序言



故事主人翁

我是一位朋輩支援工作員。

我的工作是用自己精神復元人士的身份去幫助上來中心的人，

擁有同樣經歷的人。

換言之我曾經患上精神病患，

至今仍然需要服藥覆診，

偶爾我的工作亦需要我向其他人講述我的故事，

講述我是如何從人生遇到低谷走到今天。

所以，我很榮幸，

在這本書籍，

向讀者---你，

講述我多年來的感受，

很簡單，很精要的講述我的故事。

我不會每事鋪陳，

但我會很坦白把我想說的，

都告訴你。

多謝你，我的讀者。



序言



義工

有幸成為 Jacky 的訪談對象，以往對精神病了解不多的我，原本參加計劃的目的，只是想聽到不同復元人士的故事，但意外的是，由認識 Jacky 開始到個別訪談，都不難感受到佢對生命的熱誠和渴想。

記得第一次認識 Jacky，看到他積極和正面的態度，的確難以想象他曾經與精神病掛勾。無論是對工作、信仰、未來，Jacky 都毫不吝惜的分享，當然另一方面，「病」那一部分都一樣，會坦誠很我們說出當刻的感覺、狀態、以及「病」對他困擾，但因為他的分享，令我對復元人士有了更深一層的體會。

或許是工作的身份，小至每個細節，還是對未來的構想，都感受到 Jacky 不斷努力，努力地說，努力地將經驗分享出去。而這本由他寫出來的故事，相信不管是過來人、還是局外人，只要看到他的文筆，就會猶如親歷其景，見證他的生命，如何經驗風雨，仍然把握每寸希望，活出生命精彩，也許這就是他影響別人的方式。

Jacky 口中常常掛著，改變是為了成為「想像的自己」，盼望有一日你能夠做到，但也不要忘記「當刻的你」，正為這未來努力打拼中。



第一章

小時候的我，
對世界充滿好奇，
對身邊很多事物都有美好的聯想。

小時候 望未來

三歲的我

就讀小學時，
成績開始進步，
我當時在構想，
我長大了，
是做一位作家好？
一位科學家？
一個經濟學家？
一個數學家？
還是一個運動員？



我的未來會是如何呢？
經過努力幾經辛苦公開試進入大學，
初出茅廬成為社會中的一份子。

開始有一個小家庭，
想著甜蜜幾年後共諧連理，
組織一個溫暖的家。

當時我對自己要求並不低，
我渴求成為比人好的一位，
我希望可以發揮自己長處。
活出自己的人生...



掘禮物三人組

東輝

阿原

我



感謝掘禮物的同工，我和東輝，阿原遇上了，
我們三個人很真誠的交流，互相觸碰大家的生命。
雖然三人因為計劃結束而離別，但我們仍然期待在未來相見，
看看對方的生命在未來又是如何的，
共勉！



第二章

遇到病患

升到初中

我遇到全是英文的教學環境，
上課遇到不明白的事越來越多，
學業的壓力越來與大。

當時不懂得處理這種壓力，
亦不太懂得接受旁人的幫助。

總是持著

自己有能力就不用太依賴其他人幫忙
的態度。

到後來上課開始越來越沒意義。

回家會哭，
不知自己為什麼要讀書。

終於得到了抑鬱症。

唯一稍為值得可喜的或者是中一的時候曾經
獲得過一個徵文比賽的初級組冠軍
算是肯定了我寫作的能力
與帶來我人生第一個獎項。

中二時後來被同學欺凌，
拿著我對某位同學的情意
讓我在同學間沒有存在感
後來出現妄想幻覺
終於在中二後的暑假確診思覺失調。

人生從此不一樣。

復元不是只有藥物



第三章

康復

康復，接受服務與重拾生活正軌

當時開始服用精神科藥物，

在醫院度過了四個多月以後就回家生活。

後來曾經回校上課，

但適應不到。

出院後沒有穩定上學，就參加了浸信會愛羣社會服務處的青少年身心導航服務。

在那裡我首次接觸到我自己以外的青少年康復者。

大家經歷差不多，都是在少年時期病發，

正在等待重拾學業或者投入社會，

我第一次接觸復元人士的羣體，

隱隱有點感覺到同路人的感覺。

後來我離開了愛羣，結束接受服務的日子，重拾學業。

但隨著重拾學業需要精神狀態的需求，

藥物的副作用問題開始浮現。

每晚八點多九點，最遲十點就一定要睡覺，

因為服藥後極度渴睡，

這對於需要在夜間集中精神溫習還有做功課的我是一大打擊。

自自然然，我的成績不會很容易追得上，

公開試也有不少壓力，

最後考出來的成績未如理想，

後來也不考慮重讀，

就找其他出路。



輾轉間我讀過不同課程，
後來亦因為完夢而選讀了中文系的副學士。
畢業後就出來工作了。

在出院到求學，出來工作之中，
看似平穩，但藥物的副作用對我首當其衝。
渴睡，可以精神地運用的時間比人少，
在尋求友誼，與朋友娛樂，消遣的時期；
在學業需要努力，爭取好成績的時期，
更不要說接納這個不容易消化的身份，
這些都是我一直用了不少年日克服的障礙。



工作

工作

可幸的是，我找到在浸信會愛羣社會服務處的工作。
我由當年的受助者，變為助人者的同工。
我向來中心的人，講述我的故事。
回首過去帶來的，不是再一次的傷害，
而是對自己多了一份理解。

在我接觸復元，以及在機構工作的氛圍，
我更懂得詮釋我的經歷，為自己定位，
隨著我經驗漸長，我開始懂得消化我的過去，
明白自己是一個如何的人。

當然，現在 2018 年 27 歲時仍然有懷疑與不安，
對未知的未來，我是不確定的。
雖然現況一切都好，不過不失，
甚至可以說是幸福，不過生命還有些迷霧還沒有解開。





第五章

信仰

信仰

信仰告訴我，
我們每個人都是被愛的受造物，
我們都是獨特的，
從前我感覺自己怪異，
其實信仰告訴我，我不必與其他人一模一樣。
我不用追求去模範他人。

今天的我，已經由覺得怪異而感覺自己獨特。

不是標奇立異，
而是看得到自己可貴的地方，
別人是如何也不可以貶低我的價值。

因為我不是為人而活，
我，是祂造的。
一個天上父親而兒子。



樂施毅行者 2017

獅子山精神隊





第六章

後話

後話

就是如此，活了 27 年，不算是小的了。

回首過去，反而淡淡然。

因為我知道，那些經歷是我的一部分。

我不用否定它們，我可以接納這些東西在我生命中出現過。

有些感覺，我這個人好像 24 歲才開始真正活著，

因為那個時候才開始拾起狀態，

整個人才真正是「懂事」。

現在望未來，

但願我仍然保持一顆單純的心。

繼續勇於突破自己，

嘗試不同的新事物。

繼續做一個反思的人，

在與人建立關係中看到人性的好與壞。

在信仰中紮根成長。

接納我曾經有過的「瘡疤」。

最後，我會引用我一篇我寫過很滿意的文章，
某一小段作結。



他感慨：

因為這條瘡疤， 所以比其他人堅強，

因為不被接納； 長大的時候不再太介懷別人的眼光。

因為被鄙視； 開始知道自己需要尊重自己。

走過來； 才知道同路人的苦處

共勉！

Jacky

7:30am

3/8/2018



收到的禮物



東洋的喜帖



收到的禮物





愛羣

愛羣是一間改變我的機構。
從前我是會員(服務使用者)
今日我是同工(機構員工)
這裡有基督教信仰
關懷的工作文化
我在這裡找到自己
認識自己
這裡亦令我歸回教會
遇見不同的人與事
我曾經因為這裡的人介紹而參加毅行者
亦有出去以音樂分享我的故事
在未來我希望成為一個復元人士身份的社工
為神做更多更大更難的事
感謝主



收到的禮物



Sudden Club



P



the

HEXAD

收到的禮物

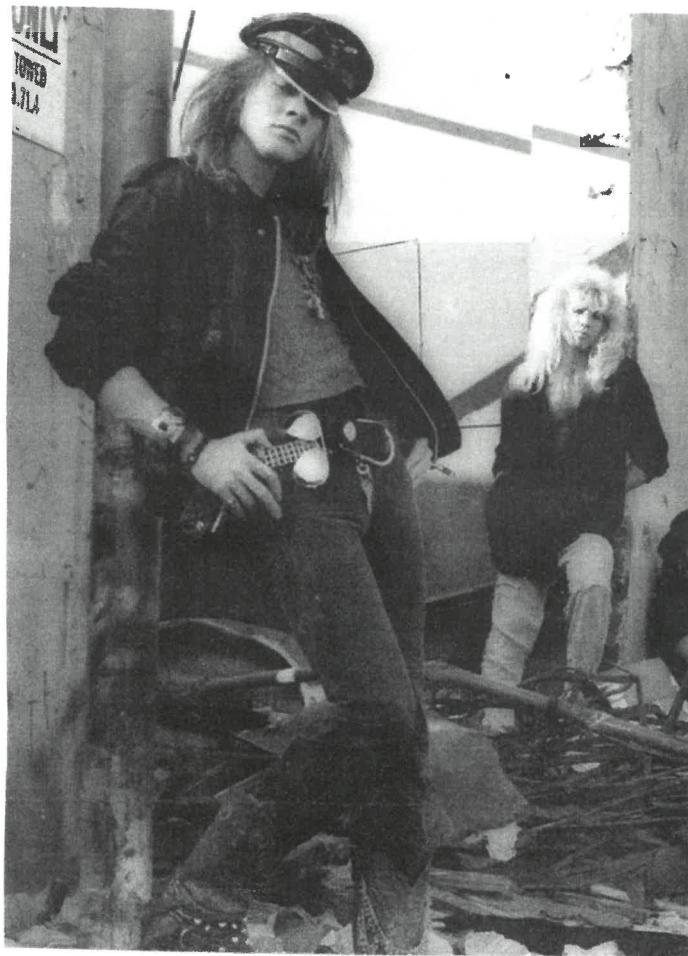


收到的禮物



Axl
Rose  Guns N' Roses

收到的禮物





何弟兄：一年
祝新意更新化
而



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