

原來還有希望……

以往精神病康復者若要準備就業，融入社會，通常都會被安排到工場接受職業復康訓練，提升工作技能，為日後就業作準備。能夠運用他們的經驗（復元故事）去幫助其他康復者重燃希望，是最好不過的。由明愛「全樂軒」及「樂晴軒」綜合精神健康社區中心所舉辦的「友愛暖流」朋輩支援幹事培訓課程，正是透過他們分享過來人的經驗，幫助其他面對逆境的人士，加添力量去面對生活的挑戰。以下便是其中一位康復朋友的分享：

「我是現任明愛

『友愛暖流』朋輩支援幹事

Sakura。回想起我患病時，常常把

簡單的事情複雜化、小題大做、對敏感的話題耿耿於懷，令自己睡不著覺。日子久了，更慢慢地對周邊的事物失去了興趣，對人也容易起疑心，老覺得別人會傷害我。於是漸漸地疏遠了朋友、家人、同學，把自己孤立起來。就在這樣的狀態下，我找不到活著的意義，也不敢憧憬未來，整個人失卻了動力，就像一個活死人般，整日怨天尤人，有時甚至會產生輕生的念頭。

直至我就讀「友

愛暖流」朋輩支援幹事培訓課

程後，我才慢慢地對情緒病的康復情況有更多的了解，服藥並不代表精神病未痊癒，不用服藥也並不代表真正完全康復。回想起當初上課時，我的情緒經常有很大的起伏，幸好有關心、支持和幫助我的明愛社工（蘇姑娘和何先生），與其他朋輩支援幹事們為我打氣，真心真意地幫助我，其後我當朋輩支援幹事一職，更讓我肯定自己的能力，回饋社會。透過鼓勵其他康復者，與他們分享自己的復元故事，與他們一起參與不同的社區活動，幫助他們的同時，也幫助了自己，令自己過著更有意義的生活！

情緒病的康

復是一條漫長而艱辛的路，但我深信總會有康復的一天。生命有高有低，但走過後便可當『後人』的燈塔、扶手……是多麼有意義！透過明愛『友愛暖流』同路人支援計劃，可以重燃我們的希望，讓我們一起加油吧！」

此計劃為期三年，每年定期為精神病康復者舉辦訓練課程及提供「暖流熱線」服務。下一期課程將於二零一二年年中舉辦，有興趣參與此訓練課程或需要情緒支援服務的社區人士，歡迎致電查詢，查詢電話：3579 8061（荃灣區）或2278 1016（北區）。

希望金句：

「用愛心傳遞希望，憑信念改變未來」
～羅建華【康復服務 — 陳震夏展能中心】

