

# 我的復元故事

## 「友愛暖流」同路人支援計劃



朋輩支援幹事Bonnie

1986年，20多歲的我因工作緊張、做事要求完美，加上經濟壓力大，開始第一次失眠。原本稱職的工作，也開始變得力不從心，隨之而來的是手部肌肉緊張，工餘也不能放鬆，常感坐立不安、憂慮、怕事、心跳急促、失去自信，這是我看精神科醫生的開始。持續看病三個月後好轉過來，便以為告一段落，不再看醫生吃藥。

2009年中，我先生癌病復發，對我打擊很大，我的舊病也因此復發。要肩負著照顧病人的使命，我看醫生及吃藥，苦苦的支撐著。至2010年5月，我先生去世了。當時，我反常地只是傷心了一會兒，便恢復過來面對現實。可是，不過半年，我又病發了。我足不出戶、沒有食慾、不想與人溝通，這情況維持了四個多月。其後，我輾轉接觸到「明愛樂晴軒」精神健康綜合社區中心的服務，得到社工幫助，在政府精神科聯網下接受治療。此時，我的病情已經轉為鬱躁症，初時我難以接受，其後自覺一定要自救，人不自愛，誰來愛我呢？我要認識它、接受它及面對它！

在社工的鼓勵下，我參加很多中心的群體活動，包括治療小組、精神及藥物講座等。後來，更加入了「友愛暖流」同路人支援計劃，接受更深入的培訓。我是個性急的人，但在課程中學會停下來聆聽別人，從而嘗試體會及分析患者的心情，明白到一顆有耐性、堅毅、克服困難的心，對於幫助及在情緒上支援患者是十分重要的。我想與大家分享以下三點，是我在課程中所得的一些體驗：

- 1.鼓勵別人是重要的。像我自己雖是一個病人，也能在社工的鼓勵下，邁向同行者的角色，使自己成為一個有用的人。看事物若老是從低處看，便永遠是低點。我時常鼓勵自己，叫自己多點阿Q精神，用半杯水的道理看事物，定能扭轉過來，重拾自信。
- 2.自信不是天生的，是從學習中增強的。我很幸運，可以被甄選接受這個課程受訓，學習增強自信。
- 3.不要小看自己，更不可與別人比較，這樣只會看到自己的不足。我們是平庸的人，在平庸中得以發揮也很好啊！況且世上平庸的人佔大多數呢！不要緬懷過去，憂慮明天，要積極進取，活在當下，輕鬆從容的活下去，當中會有很大的得著。

我是一個兩極性的病患者，希望學習到平衡的重要性，情緒高漲時不要高估自己的能力，情緒低落時不要妄自菲薄。現在，我已經擔任了朋輩支援幹事，以過來人的經驗去幫助一些精神病患者及其照顧者，以生命影響生命去幫助他人重拾個人的自信和價值。