

正面 樂觀 ♥ 與兒子同行

嚴太的故事

兒子患上精神病已有十多年；他性格內向，不多言，我們亦不了解他。有病後兒子的口頭禪是「是但啦，求其啦，過一日算一日啦！」。一家人跟他一樣，對前景感到迷惘，沒有希望！

後來，兒子入住新生精神康復會的過渡期宿舍，而我亦參加了該會家屬支援服務舉辦的「家屬復元課程」。課程讓我明白到「了解接納」和「正面樂觀」是那麼重要！

我嘗試了解兒子不多言的原因，可能只是話題不適合他。我會安慰兒子，告知患上精神病並不尋常，只是都市病的一種，只要對症下藥，與家人和醫護人員多溝通，病情就會穩定，一樣可以有自己的朋友，自己的生活空間。

我亦相信保持心境開朗，豁達一點、看開一點，總有路可行！我會以此正面樂觀的思考方法鼓勵兒子，讓他能夠一步一步地前進，重投社會。

我可以 你也可以

胡太的故事

哭泣、責罵和抱怨不停，以往總離不開我！「家無寧日」是我家的寫照，丈夫的態度是不聞不問，家庭關係緊張，互相指責埋怨，生活極不愉快！這只因兒子患上精神病，躁動不安，常因病發而需要家人千方百計送他入院治療，弄得一家人筋疲力竭！

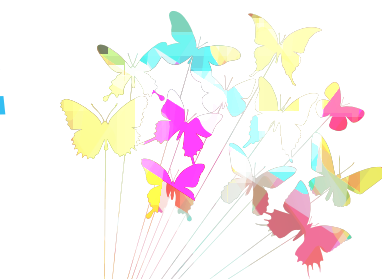
有幸以上已成過去，今天的我感嘆輕省了許多！兒子現能與父母有商有量，情感深厚。雖然最近他仍需再次入院，但不同的是他這次卻是笑着地求診。

令我們家庭有此轉變的良方，全因我參加了新生精神康復會舉辦的「家屬復元課程」。這課程十分實用，讓我深刻體會到：

- 康復者經歷的身心創傷是常人難以忍受，他們的體驗如此辛酸但仍堅強地承受下去，我們應欣賞和敬重；
- 「人生戲」的主角是康復者，家人宜從旁提供助力而非阻力；
- 不自卑、不自憐、不自責，給自己及康復者積極正面思維，負面思想只會令彼此傷害更深。

我見證到尊重、信任、鼓勵、欣賞、諒解和關愛等力量，方能協助康復者經歷屢跌屢起的成長路，也是家人從憂傷走向盼望的唯一途徑。我的改變讓我重新感受到家庭的幸福，我可以，相信你也可以！

同行
復元
路



我可以，
你也可以！

認識復元理念，
助精神病康復者家庭重新得力！



New Life
Psychiatric Rehabilitation Association
新生精神康復會

香港九龍南昌街332號
電話：(852) 2332 4343
傳真：(852) 2770 9345
電郵：ho@nlpra.org.hk
網址：http://www.nlpra.org.hk
復元網頁：http://www.recovery.nlpra.hk

版權所有·翻印必究
2014年



甚麼是復元理念

復元是一個嶄新的精神復康概念，促進康復者的全人健康，超越精神病所帶來的各種負面影響，建立康復者的正面形象及重建有意義的生活。復元理念分為個人、支援及整全三個範疇：

個人化 - 度身訂造

康復者的復元計劃和所需服務應是多元化和切合他們的個人能力、經驗、強項或喜好而訂定。

自主自決與選擇 - 自己生命的主角

康復者應為自己的復元路向作出選擇，從分析利弊、責任承擔及經驗累積下，培養獨立能力。

責任 - 成功的態度

康復者需面對現實中的角色和責任，照顧自己及明白承擔責任是基本的生活態度，避免依賴並建立積極正面的人生態度。

康復者參與 - 充權的表現

康復者有權參與各種影響自己生活的決定，包括治療及個人復元計劃，以表達自己的需要和意願。

家人參與 - 同行復元路

康復者需要家人的了解、接納和溝通，及與康復者一起面對困難和挫折；家人的參與，是支持康復者達到復元目標的重要助力。

重視個人優勢 - 支援的方向

復元重視正面認識、發掘和建立康復者個人優勢，如強項、技能及品格等，以助康復者重拾自信，並以新的角色開展新生活。

整全性 - 以人為本的信念

「復元」着重關懷及改善康復者生活中「身、心、社、靈」等各個範疇，以達全人健康的目標。

希望 - 復元的動力

「希望」是復元的動力，維持正面及積極的態度，鼓勵康復者活出自主而富意義的人生。

起伏中成長 - 從考驗中學習

把困難挫折視為考驗，從經驗中學習，提高康復者日後克服困難的能耐。

朋輩支援 - 你得我都得

朋輩能分享復元經歷、生活經驗及技能，成功的例子能讓康復者勇敢嘗試，增添希望。

尊重及反污名 - 社會的接納和支持

康復者與一般人無異，需要他人的尊重和接納；故重視公眾精神健康教育，倡導平等機會，消除歧視。

家屬心聲

以前有很多事情，我會為弟弟作決定，覺得他什麼也不懂，也處理得不好，以為這樣就是對他的關心和愛護。原來這是不對的，我們應該讓他學習自主自決，才能讓他有成長的機會。

秀琮



當家人病了之後，感覺很無助、很徬徨，不知如何是好！後來有機會參加「家屬復元課程」，特別是當中「起伏中成長」的一課，讓我對康復者有更多的了解，明白到他們的需要。當我明白多了，自然放鬆下來，沒有以前那麼擔心了！

潘懿

有甚麼途徑可認識「復元」？

如果你的家人已是新生精神康復會的服務使用者，可直接向服務單位的職員查詢，或向家屬支援服務索取「同行復元路」之家屬資源套，以及參加本會所舉辦的復元課程作深入了解；家屬支援服務電話：3552 5250。



若你的家人非本會之服務使用者，請登入家屬支援服務網頁(<http://familysupport.nlpra.org.hk>)，閱覽有關介紹復元理念的資訊；或向本會各區之社區精神健康綜合服務中心查詢。中心資料可詳閱本會網頁(<http://www.nlpra.org.hk>)。

