

## 精神復元人士家屬 助己助人 由「隱形苦主」變為照顧者朋輩大使 第七屆全港精神復元人士家屬會議 2019

近年，照顧者因照顧壓力而衍生的慘劇時有發生，被受社會關注。本處於 2016 年 的研究亦發現，精神復元人士家屬承受著嚴重心理困擾比普遍香港市民高出接近 5 倍之多<sup>1</sup>。而根據政府資料顯示，接受醫管局治療的精神病患者人數，在 2015 至 2016 年度逾 226,000 人<sup>2</sup>。由此可推想，精神復元人士家屬人口比此數字龐大，再加上社會對精神康復者的標籤，令這批照顧者更難以主動尋求協助。他們無聲無色地承受著沉重壓力，成為社會上一大群「隱形苦主」，這情況實在不容忽視。

浸信會愛羣社會服務處向來關注精神復元人士家屬的需要，於 2015 年致力發展「照顧者朋輩大使」計劃，讓照顧者以義務的「照顧者朋輩大使」身份，與其他家屬分享自己的經驗，確定了家屬接受幫助及助己助人的重要性。現在，這批家屬已由「隱形苦主」變為獨當一面的「照顧者朋輩大使」：不單懂得保持自己的身心健康，亦會在家中作協調者，甚至會對外分享心得、接受傳媒採訪，以及向政府倡議政策。

已修畢「照顧者朋輩大使」計劃的祈兒為行政人員，和父親、母親、弟弟同住，70 多歲的父親在 5 年前患上抑鬱症及思覺失調，令她終日惶恐，擔心父親病情會否復發，同時要適應父親的狀態的高低起伏，也要承受父親在外以反覆的態度待人而帶來的尷尬。後來她受訓為「照顧者朋輩大使」，學懂面對病患者應有的技巧、態度，繼而向公眾、家屬分享心路歷程。有次祈兒在父親在場的聚會中分享照顧者心聲時，父親不但不介意女兒的分享，反而十分欣賞女兒的勇氣，這拉近了彼此關係。作為「照顧者朋輩大使」的祈兒認為：「以自己的經驗幫助別人的過程，既重整事件的思想、抒發個人感受，最重要是助人理念和她個人的價值觀很相近，令她更有動力面對父親的病。」

另一位「照顧者朋輩大使」林太，她的女兒就讀中學時患上強迫症，女兒的強迫行為令她煎熬多年，例如女兒會重覆詢問同一個問題、每晚又要家人按她的要求完成指定步驟才願意上床睡覺，每晚如此的重覆情況達一小時之久。直到林太受訓為「照顧者朋輩大使」後，她與女兒也開始有轉機。林太有次作公開分享時，有 3 位男性照顧者感同身受而哭成淚人，這令林太體會到同路人的角色能令家屬感到有共鳴、對家屬帶來重要的意義。另外，林太在公眾教育的過程中邊學邊做，不單學懂不同的技巧，她還能與不同的講員合作，令

她持續學習新知識，自己亦成長了。又正因為林太參與對外活動多了，反令女兒有更多機會獨立成長。林太認為「照顧者朋輩大使」很重要：「現在女兒獨立多了。我從沒想到可以為自己、對方帶來改變，希望政府增撥資源開設更多『照顧者朋輩工作員』的(有償)職位。」

不只祈兒及林太，是次家屬會議展現很多家屬已能當家作主。他們除了積極參與籌備工作，會議當日還演出話劇表達遇到同路人的心路歷程、在不同的工作坊分享照顧路上及倡議的經驗，見證了家屬的轉化。本處臨床心理學家鮑海茵小姐在會議的分享中亦道出家屬走出困局的關鍵：「從研究和家屬的自身經歷均指出，善待自己和意識到身邊有同行者，是促進家屬渡過不同復元階段的關鍵因素。」

是次會議出席逾 400 人，座無虛席。當日活動精彩，上午部份邀得香港社會服務聯會行政總裁蔡海偉先生及平等機會委員會朱敏健先生擔任主禮嘉賓揭開序幕，接著有家屬的表演及經驗分享，最後有家屬和臨床心理學家的分享作結；下午有 7 個工作坊探討家屬的挑戰，例如家庭溝通模式與家庭復元的關係、家長及青少年的親子溝通竅門、家屬身份披露的好處與壞處、兩岸四地家屬服務經驗分享等。相信來自四方八面的與會者，亦能全面地了解家屬的處境、需要及未來倡議方向，這亦讓社會對家屬有更大接納與關懷。

#### 浸信會愛羣社會服務處 精神康復者家屬資源及服務簡介：

浸信會愛羣社會服務處「精神康復者家屬資源及服務中心」於 2003 年開始舉行<全港精神復元人士家屬會議>，著大型研討的機會，與社會不同持份者探討和倡議家屬的需要、新服務形式及資源分配，亦裝備家屬及專業人士提供優質的照顧技巧、凝聚家庭力量，發揮家屬間的互助及自助，會議至今已屆第七屆。(精神康復者家屬資源及服務中心網址：<http://carer.bokss.org.hk/review-of-the-family-meeting-of-hong-kong>)

「精神康復者家屬資源及服務中心」自 1994 年獲社會福利署資助，以個案、課程、講座、研究發佈、公眾教育等形式，引起大眾對家屬及復元人士的關注，增進家屬對精神復元的知識及技巧，提升家屬情緒、身、心的健康，亦透過互助小組讓家屬發揮互助、自助。2015 年起，中心本著朋輩支援的角度，發展「照顧者朋輩大使」培訓課程，透過為期半年的分享技巧、訓練及實習，協助照顧者成為「朋輩大使」，關懷探訪家屬，並透過公眾教育、接受傳媒訪問，推廣家屬的需要，及減少公眾對精神病的歧視。至今已有逾 40 位家屬投入照顧者朋輩大使服務。(照顧者朋輩大使計劃詳情：<http://carer.bokss.org.hk/cpa-service>)

---

註 1: 浸信會愛羣社會服務處 (2016) - 「家屬照顧經驗與應對策略」研究

註 2: 食物及衛生局 (2017) - 「精神健康檢討報告」



(圖一)

各嘉賓一同進行開幕儀式。參與的嘉賓分別是(由右邊數起)：全港精神復元人士家屬會議 2019 籌委會主席李寶珍女士、浸信會愛羣社會服務處總幹事趙漢文先生、香港精神健康家屬協會主席黃兆源先生、香港社會服務聯會行政總裁蔡海偉先生、香港平等機會委員會主席朱敏健先生及香港浸會大學社會工作系副系主任洪雪蓮副教授。



(圖二)

全港精神復元人士家屬會議 2019 籌委會主席李寶珍女士為開幕禮作總結分享。

<<完>>

查詢/聯絡：李青苗女士 (電話：5405 2045 / carrianlee@bokss.org.hk)

林嘉勵女士 (電話：9626 6502 / carrielim@bokss.org.hk)