

《邁步復元路》

優勢為本的復元自學手冊

(下冊)

作者

普西拉·李奇章、戴安·麥迪雅米、
蘿莉·戴維森、茱莉·比爾斯、莎拉·拉茨拉夫

翻譯

浸信會愛羣社會服務處精神健康服務團隊
吳家琪、陳玉清、陳秀琴、陳瑞瑋、曾永英、
馮斐燕、關美玲、謝朗齡、蕭譚盈

《邁步復元路》

優勢為本的復元自學手冊

(下冊)

作者

普西拉·李奇韋、戴安·麥迪雅米、蘿莉·戴維森、
茱莉·比爾斯及莎拉·拉茨拉夫

撰稿人

雪麗·布萊索、珍妮斯·德里斯高、萊斯·希金斯、
藍迪·莊信、蘇塞特·麥克、艾美·史蒂芙薇特
及其他美國堪薩斯人

翻譯

香港浸信會愛羣社會服務處精神健康服務團隊
吳家琪、陳玉清、陳秀琴、陳瑞琮、曾永英、馮斐燕、
關美玲、謝朗齡、蕭藹盈

《邁步復元路：優勢為本的復元自學手冊》是由美國堪薩斯州勞倫斯市堪薩斯大學社會福利學院 (University of Kansas School of Social Welfare) 的精神健康研究及創新中心 (Center for Mental Health Research and Innovation) 出版，獲得堪薩斯州托皮卡市堪薩斯長者及殘疾人士服務處 (Kansas Department for Aging and Disability Services) 以合約資助。

Authors: Priscilla Ridgway
Diane McDiarmid
Lori Davidson
Julie Bayes
Sarah Ratzlaff

Cover Design: Lori Davidson
Tonya Hinman
Suzette Mack
Jan Kobe
Joy Butterfield
Janice Driscoll
Diane McDiarmid
Priscilla Ridgway

Production Sarah Ratzlaff

Coordinator:

Illustrators: Jan Kobe
Lori Davidson
Priscilla Ridgway

English Version Copyright © 2002 University of Kansas School of Social Welfare
Chinese Version Copyright © 2017 University of Kansas School of Social Welfare
ISBN 10: 1537286102 (Volume 2)
ISBN 13: 13: 978-1537286105 (Volume 2)
Price: \$10.00, HK \$80

All rights reserved. No part of the materials may be reproduced in any form or by an means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without written permission from the authors.

The authors of this book do not receive profit from sales of this workbook. All profits are designated for reprinting of the book and to provide scholarships for Kansas residents with the lived experience of mental illness or trauma to return to post-secondary education.

Pathways to Recovery: A Strengths Recovery Self-Help Workbook is published by The University of Kansas, School of Social Welfare, Center for Mental Health Research and Innovation, Lawrence, Kansas, USA. and was originally supported through a contract with Kansas Department for Aging and Disability Services, Topeka, KS.

9th Printing – June 2014
8th Printing – January 2012
7th Printing – November 2010
6th Printing – June 2009
5th Printing – January 2008
4th Printing – October 2006
3rd Printing – July 2005
2nd Printing – April 2004
1st Printing – July 2002

Recommended Reference

Ridgway, P., McDiarmid, D., Davidson, L., Bayes, J., & Ratzlaff, S. (2002). *Pathways to Recovery: A Strengths Recovery Self-Help Workbook*. Lawrence, KS: University of Kansas School of Social Welfare.

前言

《邁步復元路》於2002年出版之初，我們對讀者的反應可以說是毫無頭緒的。說時遲那時快，出版不久，我們已開始收到讀者寄來的私人筆記及信件，告訴我們這本書如何對他們的人生產生積極的影響、如何幫助他們預見自己在正規服務外還可以活出有價值的生活；分享他們的復元經歷及有關找到希望、意義、目標及身份轉化的故事。

自《邁步復元路》一出版，人們對復元及精神病的理解有很大的進展。即便如此，因為本書是從最基礎的人本角度去探討復元，所以它是不受時間影響歷久常新的。貫穿全書的一個訊息是——人類既是充滿活力且是整全性的，並會按著自己的時間去展開生命之旅。本書確認每個人都有優勢（才能、技能、擁有來自個人及環境的資源及支援），它亦鼓勵每一位善用優勢，積極促進自己的身心健康。

無論你處於復元旅程上的哪一點，本書定有一些對你有用的東西。你不用從頭到尾讀完整本書，你可以選擇獨個兒使用，亦可邀請其他敢於展開復元旅程的人或一班互相支援的朋輩一起完成本書。

我們很期待與每一位華人分享《邁步復元路》。想活得有意義、有目標及有正面的自我身份認同，是超越文化的，也是做人的基本渴望。祝願各位旅途愉快！

歷克·格斯查博士
美國堪薩斯大學精神健康研究及創新中心總監

序言

魯迅在小說《故鄉》中這樣寫道：「希望是本無所謂有，本無所謂無的。這正如地上的路，其實地上本沒有路，走的人多了，也便成了路。」

《邁步復元路》由選材、翻譯、成書到出版，正是過去幾年間一班熱心的助人專業者和復元人士「用之而成路」的好例子。原書(英文版)二零零二年在美國問世，是復元運動其中一部扛鼎之作。一晃眼十四年過去了，復元已成為香港精神健康服務的一大趨勢。中文版在此時此地面世，在華人社會更有拋磚引玉的倡導意味。此書為自學手冊，讀者一書在手，自能助人和自助。以下幾點意見，供大家使用手冊時參考：

- 復元的關鍵在於自助者、受助者和助人者在過程中能否堅持以優勢為本，強調復元人士本身的能耐、潛能以及環境優勢。書中收錄了一些復元人士的心聲，他們都不約而同地認為復元乃一種「內在醫治」，是一個由內而外，接納自己，擺脫受害者或病人角色，繼而藉著個人和外在資源發揮所長的過程。很多人面對精神障礙者時都會不自覺地將重點放在病理分析和藥物治療上，結果是間接「矮化」了復元人士的能力和內在需要，這點大家必須留意；
- 此書一大特色，是大部分的翻譯和編輯工作都是由復元人士和社工聯合執行。翻譯作為「文化遷徙工程」，並非單純技術上的搬字過紙，而是譯者根據自身的生活經驗，將本地的視野融入外來的觀念。由本地復元人士和社工翻譯《邁步復元路》書，可確保書中內容更接近華人的思維方式，亦更切合本地社區需要，同時亦啟發我們進一步思考：西方的復元概念在中文的語境中可有什麼需要調節以至進化的地方呢？對自助者和助人者來說，這都是一次難得的文化實驗和充權經驗；
- 路有兩重意思。一為路數，即方法，如書中提供的種種有助讀者重建生活，重拾社會角色和提升身心健康的簡易練習。另為路途，即達成目標的過程。前者具體，後者抽象，但同樣不可或缺。旅行並非單純的由A點走到B點，途中遇上的人和事，對自己的接納和了解，甚至偶爾的壞天氣和迷路，都是自療的一部分。如書中引錄的金句所表示：「到處都是有待你發掘的機遇，不要原地踏步。」繼續走下走，便是希望。

最後，借美國朋輩領袖柏翠西亞·迪根的話來總結，「復元是一個過程、生活方式、一種態度及應對挑戰的方法...」復元是一個動詞，重點不在於有無（我有沒有復元），而在於選擇啟航（我在復元的路上）。沿路風景時好時壞，但反映在我們眼裡的，都是生命的價值和意義。

謝樹基教授
香港大學社會科學學院副院長及社會工作及社會行政學系教授

序言

我喜愛這本自學手冊！《邁步復元路》將復元喻為人生的一段旅程，並透過一連串練習，引導讀者在復元的過程中辨識和應用個人優勢。一些與旅程相關的字眼，包括：作好準備、以動力作為燃料、在路途上充電、調整策略和中途休息站等等，都被用來比喻為不同階段的復元，以強調復元是關於改變我們的人生，而不單是生理狀態。在頁邊的空白處，有來自服務使用者、精神康復者和智者的勵志語錄，以提醒我們，復元的核心是有關人的成長、抗逆力和戰勝逆境。

《邁步復元路》令我覺得耳目一新，因為它有助成年復元人士去處理他們所關注的問題，包括性、親密感和經濟能力。使用這本自學手冊時，無須從頭到尾順序地完成每一章，它是適合處於不同情況的人。因為作者們小心地從顧問委員會、焦點小組和工作坊搜集復元人士 / 倖存者的意見，所以當中的自助練習既實用又易於學習。

對服務使用者和復元人士來說，《邁步復元路》是一個重要的新資源，它見證著自助的力量，而就其本身而言，它有助整個精神健康業界邁向以復元為本。我極力推薦這本自學手冊！

～柏翠茜亞·迪根博士
美國朋輩領袖

獻辭

我們希望將這自學手冊獻給所有曾經歷精神病、精神創傷或其他精神健康問題並忍耐整個過程的人。你們的抗逆力、堅強的意志和最重要的——勇氣——使我們感到驚歎。我們希望將這手冊獻給你，讀者。在你開展你們的旅程時，我們祝福你。

～眾作者



我誠心將這自學手冊獻給充滿活力的「創意力量」(Creative Force)，亦希望將這手冊獻給霍華德·蓋爾德，他的愛心、具體的組織及幽默感激勵了許多參與復元人士運動的人。最後，我想獻給「復元範例計劃」(Recovery Paradigm Project) 的寫作團隊，以及下一個會完成的禮物。

～普西拉

喬治，我要將這本書獻給你，向你致以最大的尊敬、持續的愛和深深的感謝。你的支持、想像力和自信的態度，幫助我們清晰知道自己可以實踐和最終成為的願景是甚麼。當我最需要你的時候，你都在那兒。我也要把這手冊獻給迪比，你的冒險精神激勵了我們；獻給米高，你的關懷和同情心鼓勵我們；獻給米雪，感謝你跟我們分享你的優勢。感謝復元人士、家人、專業輔助人員、同事和我的學生，你們教了我很多。

～戴安

獻給湯姆及耶柔米.....你們豐富了我的生命.....獻給雪兒、丹妮絲、珍、喬伊斯、卡倫、米妮、雪麗、蘇珊、東尼亞.....我的朋友，我的導師及我終身的姊妹們.....你們熱情友好的精神激勵了我，並且讓友誼受讚頌.....獻給祖絲，願你常有平安.....獻給多年來跟我分享他們的故事的所有人.....你們讓我明白到，人與人之間只是一線之隔.....

～蘿莉

我將這本書獻給貝特納殊社區精神健康中心 (Bert Nash Community Mental Health Center) 的員工和服務使用者，他們給我機會成為他們生命的一部分。

～茱莉

獻給所有作者.....為著有機會成為這項目的一部分。你們教導我的是超過你們所認識的。你們的知識、創意和愛心是多麼的鼓舞人心。

～莎拉

致謝

全國有很多人組織起來去擁抱復元的願景。在美國堪薩斯州，我們多年來致力創造那個復元的願景，而《邁步復元路》就是將復元的理想實踐於日常生活中的工具。

我們幾位代表堪薩斯大學，參加了瑪莉·愛倫·合蘭在佛蒙特州的普特尼舉辦之復元教育導師培訓工作坊後，便開始了這個項目。我們對她具有影響力的工作極其欽佩。她將有用和具體的復元知識及技巧直接交到每個人的手裡，將復元實踐於實驗性智慧中。

有幾位工作坊的參加者問我們，何時會在堪薩斯開辦優勢模式導師培訓工作坊。我們決定將優勢模式的基本原則、價值觀和過程（到目前為止適合於個案經理）轉化為一個自助模式，並將優勢模式更直接地連繫到我們正在做的其他復元工作上。

誠然，《邁步復元路》一書集結了製作團隊的努力和共同的冒險精神。我們選擇在文中使用旅程和行旅的比喻，去表達我們作為個人及至整個系統皆邁向復元。我們從會議、研討會和專家小組收集意見，得到各人分享他們對復元的意見和故事。我們也閱讀了很多文獻和分析最新關於復元的研究結果；在這些資料來源當中，遍佈著復元的概念——乃是一個行動、過程和旅程。

《邁步復元路》顧問小組

《邁步復元路》顧問小組是一群充滿熱誠和創意的人。參加者在一年半內每個月見面一次，構想和創作《邁步復元路》自學手冊。顧問小組主要由具親身經歷的人組成，亦包括堪薩斯精神健康署 (Kansas Department of Mental Health) 的領袖和具創新精神的社區支援工作者。顧問小組成員為自學手冊的風格內容提供建議、為篇章的計劃集思廣益、分享他們的故事、幫助收集語錄和資源，並決定自學手冊的設計外觀。就初步草稿內容，他們也提供了十分有用的意見。我們十分感激以下一班了不起的人：茱莉·比爾斯、芭芭拉·邦、珍妮斯·德里斯高、達倫·杜絲勒、伊莉莎伯·高迪、祖安·侯利、萊斯·希金斯、東尼亞·凱文、藍迪·莊信、珍·高比、蘇塞特·麥克、雪妮·皮爾格以及艾美·史蒂芙薇特。

蘿莉·戴維森

蘿莉以此項目完成她第一年的社會工作碩士實習課程。她不但撰寫某些篇章的一些部分，又在出版之前邀請個別人士和小組預先試驗一下內容，並跟珍·高比一同為本手冊畫插圖。蘿莉其中一個最大的優勢是「將消息發放出去」，所以她肩負設計和宣傳品的製作，並在堪薩斯州推廣《邁步復元路》。

茱莉·比爾斯

茱莉是復元工作者之畢業生，在《邁步復元路》的發展階段，她任職於貝特納殊社區精神健康中心的社會心理項目。我們感謝茱莉重要的貢獻，包括在動力、親密關係、崎嶇和超級充電方面文字上的協助，以及分享她的個人經歷和故事。

莎拉·拉茨拉夫

作為《邁步復元路》製作團隊的研究助理，莎拉本身亦是顧問會議中的一員，負責準備材料及跟進參加者等工作，並為我們搜集研究、文章和其他資源。莎拉亦花了多個小時為這手冊排版，好讓我們將文檔列印出來。莎拉，多謝你的堅毅和勇氣，並分享你許多的優勢。

作者

我們希望感謝每位對這本書作出貢獻的人士。從勇敢和擁有抗逆力的人身上學習時，令我們感到很興奮。他們的洞察力、反思、親身復元經歷、意見和天分，實令這本書生色不少。主要文本由以下人士撰寫：

～蘇塞特·麥克：撰寫有關超級充電和職業範疇的篇章。

～萊斯·希金斯：撰寫有關靈性的篇章。

～藍迪·莊遜：撰寫有關動力的篇章。

設計師

特別多謝珍·高比協助為《邁步復元路》畫插圖；能有一位獲獎的設計師以此途徑跟我們分享她的天賦，令我們感到十分興奮。多謝蘿莉·戴維森的插圖，以其具創意的眼光為這手冊排版。普西拉·李奇韋亦為文本加上繪畫。作為一個集體計劃，蘿莉、珍、東尼亞·凱文、蘇塞特·麥克、珍妮斯·德里斯高和喬伊·巴特菲爾德，利用他們的創意優勢為封面繪圖。

分享復元故事

我們希望多謝其他分享他們的復元故事的人士：

復元工作者 (Consumer as Provider , CAP) 計劃畢業生

通過堪薩斯大學社會福利學院修讀「復元工作者」(CAP)課程的同學，對人們認識復元作出了很重要的貢獻。CAP是個為期十五週的課程，為個人提供基本支援技巧、道德和優勢模式的訓練，讓他們能成為社區支援服務的提供者。我們從CAP同學身上學到很多，尤以他們的復元故事令人獲益良多，因此我們把當中的一些引用在篇章裡。我們獲准使用很多CAP畢業生的復元故事，可惜的是，我們未能一一刊登。特別要鳴謝以下准許我們使用其故事和意見的人士：素·斑內特、比芙·卡利文、基絲桃·德克斯、蓮達·安迪葛、珍·漢森、嘉莉·亨特、珊蒂·凱迪、馬克·奇素、珊蒂·路易斯、蘇塞特·麥克、仙蒂·羅夫加夫、大衛·韋迪、雪莉·絲葛、當娜·史多利、史當美·活和特、嘉芙蓮·斯克魯格斯、嘉菲·信恩、基斯·素柯及其他保持匿名的CAP畢業生。

雪麗·布萊索

很榮幸，我們得到堪薩斯城一間由朋輩營運的機構S.I.D.E Inc. 的執行董事雪麗·布萊索為《邁步復元路》分享其演講辭。

維琪·達玲

我們在一個會議上遇到從賓夕凡尼亞州費城而來的精神健康領袖維琪。我們要感謝她分享她作抉擇之苦。

「講述你的復元故事」工作坊之參加者

2001年，堪薩斯復元會議在威奇托舉行，七百位參加者中差不多有一百位參加了我們的「講述你的復元故事」工作坊。參加者在小圈子中分享他們部分的復元故事。聆聽這些故事對房間裡的每一個人都有強大的影響。這個小組自由討論為何講述故事那麼重要，並提出了一些很好的意見，於是我們把它們寫進最後一章裡。我們不知道你們的名字，但你們影響並塑造了這本書，為此我們感謝你們。

復元範例計劃

我們亦取得為1999年堪薩斯州勞倫斯的會議所準備的一組論文，題目為「深化精神健康復元範例，界定實踐的影響」。這些論文會以單獨的文本呈現。多謝住在佛羅里達州的安德雅·布蘭奇和莎莉·基利、堪薩斯州人雪麗·布萊索、羅德島州的嘉芙蓮·高行、佛蒙特州的瑪莉·愛倫·合蘭、緬因州的撒喜拉·都和、麻薩諸塞州（麻省）的柏翠茜亞·迪根、葛多尼·夏丁和多莉·夏志臣、科羅拉多州的愛德華·禮持、加利福尼亞州的傑伊·梅勒和史泰西·圖柏及印第安納州的帕特里克·沙利文。

堪薩斯服務使用者經營機構 (Consumer-Run Organizations, CRO) 及社區支援服務 (Community Support Services, CSS) 建立及支持優勢復元觀點，成為了遍佈堪薩斯的CRO及CSS的主旨。為了評估和重新設計這本自學手冊的內容，我們就每一章都進行現場測試。我們從兩個機構的人士及堪薩斯州一些個別人士取得意見，包括在萊斯尼·楊和東尼亞·凱文領導下的堪薩斯市懷恩多特中心 (Wyandot Center)，以及在米高·荷倫領導下的托皮卡突破社區中心 (Breakthrough Clubhouse) 支持《邁步復元路》的現場測試。我們見識到人們熱切希望和需要正面優勢為本的資訊和過程，以助他們為自己的復元承擔責任，並向著其個人目標前進。人們確實希望取得這些材料。我們感謝每一位曾參與焦點小組或個別測試的人士。

堪薩斯精神健康服務 / 社會及康復服務 (Social Rehabilitation Services, SRS)

我們非常感謝來自堪薩斯國家精神健康濫藥及復元服務 (State of Kansas Mental Health Substance Abuse and Recovery Services) 的伊莉莎伯·高迪和藍迪·莊遜，他們強而有力的領導和對復元的願景正在改變世界。SRS資助這個項目，而伊莉莎伯和藍迪亦十分積極參與。

優勢觀點

這本書是以優勢觀點為基礎。個案管理中的優勢模式，原是由堪薩斯大學的博士生朗拿·卓伯倫開創。然後，在1980年代初期被查理斯·瑞柏、朗拿和堪薩斯大學的同事加以發展及系統化。同樣是從堪薩斯大學而來的瑞柏和丹尼斯·沙李比，曾出版關於優勢模式的文章，為精神健康工作人員提供了理論和實踐技巧。

優勢模式與復元是緊密合作夥伴。一些優勢模式的指導原則包括：該人士必須主導他們自己的支援過程、聚焦在優勢而不是在病理之上、有能力學習、成長及轉變的人，與及社區融合並善用自然存在的社區資源比隔離計劃的環境更可取。優勢模式起初用於患有嚴重精神病的人士，但現已套用到其他範疇，包括長者和兒童福利。

查理斯·瑞柏、柏·蘇利雲、和達·奇士達德、戴安·麥迪雅米等等在數年間，為精神健康工作人員制訂一個優勢模式的正規訓練課程，並在堪薩斯、美國各處和世界各地舉行工作坊。而精神健康研究及訓練處 (Office of Mental Health Research and Training) 的員工——蓮達·卡臣、力奇·歌察、戴安·麥迪雅米和史提夫·荷夫——則不斷提供最新資訊，將更多有關復元的內容加進這個訓練中。堪薩斯大學社會福利學院的員工現時與具親身經歷的人士合作到堪薩斯和美國各處推行這個訓練。

堪薩斯大學社會福利學院的精神健康研究及訓練處使我們能夠開展《邁步復元路》計劃，特別感謝我們的主任查理斯·瑞柏的鼓勵及支持。

普西拉·李奇韋 及 戴安·麥迪雅米
2002年6月

後記

自從《邁步復元路》的初版推出後，堪薩斯大學對於這個復元工具所獲得來自世界各地的回應，我們深感榮幸同時自愧不如。我們獲悉數以百計的個別人士和組織認為這自學手冊有助改變生命。我們真誠的感謝各位的意見、評語和故事，並相信你們會跟我們繼續分享的。

我們亦希望藉此機會，紀念曾在自學手冊分享個人故事的四個人——克莉絲特·德樂詩、珍·漢森、嘉莉·亨特和雪莉·絲葛，在《邁步復元路》分享了他們的生命及充滿盼望與愛的故事。我們非常想念他們。

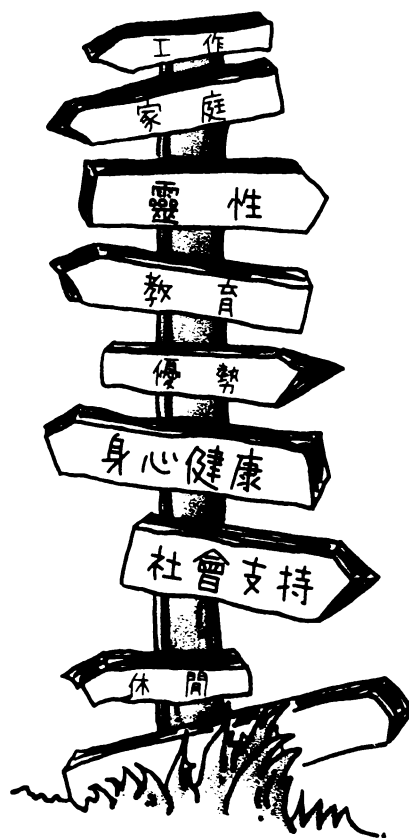
最後，當我們繼續走在復元之路上，盼望常時以歌手迭戈·托雷斯 (2002) 的名言來作為我們的指引：

相信這是可能的，希望這是可能的，擺脫恐懼，除掉它們，在你的臉上塗上盼望的色彩，並用心去冒險吧！

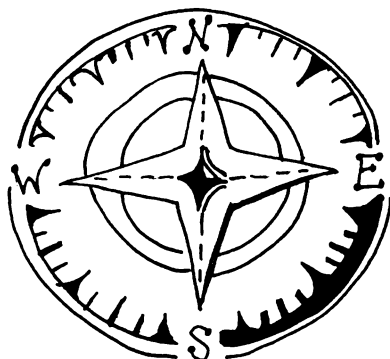
蘿莉·戴維森
2008年1月

相比在我們心裡的，
那些在我們背後及面前的，
都是微不足道的事。

～ 賴夫·瓦爾多·愛默生



目錄



序言及引言：這本自學手冊適合你嗎？

這本自學手冊適合你嗎？iii
這本自學手冊是關於甚麼？iv
如何使用這本自學手冊iv
給精神健康服務提供者及其他支援者的特別說明viii

《邁步復元路》（上冊）

第一章：「優勢為本的復元模式」簡介

甚麼是「優勢為本的復元模式」？	3
你可以從「優勢模式為本的復元」的過程中獲得甚麼？	4
甚麼是復元？	5
復元是新的概念嗎？	7
復元與抗逆力	10
研究指我們有多大機會復元？	12
復元運動的基礎是甚麼？	15
復元及優勢為本	17
小心「復元衝擊」！	18

第二章：為旅程作準備

引言：讓我們準備好的「ABC」	27
A = Attitudes (態度)	27
B = Behavior (行為)	42
C = Cognition (認知)	45

第三章：起程

引言.....	56
動機：復元旅程的燃料.....	56
成為人生駕車員：個人責任與復元.....	60
180度轉向復元.....	64

第四章：復元是自我發現

引言：探討我們的優勢.....	73
規劃一條遠離負面的路線.....	74
改變我們的導向.....	76
出發：辨識我們優勢的來源.....	78
從別人的角度認識自己的優勢.....	91
充分利用我們的優勢.....	97
恭喜你！.....	100

第五章：為復元旅程訂一條路線

設定復元的個人願景.....	105
確定你想要的未來.....	108
設定一條通往成功的路線：建立長遠的目標.....	112
你有一個指示方向的指南針.....	116
訂立成功的短期目標.....	117
慶祝.....	123

第六章：旅程的進發

引言.....	127
邁向家園：家居環境範疇.....	131
一邊學一邊做：教育範疇.....	136
復元旅程的車票：資產範疇.....	141
建立事業發展路徑：職業範疇.....	151
為自己充電：休閒及娛樂範疇.....	166
一路感覺良好：身心健康範疇.....	172
私密的愉悅：親密感和性範疇.....	180
打造更高層次的路徑：靈性範疇.....	191
來慶祝吧！.....	205

《邁步復元路》(下冊)

第七章：復元旅程上的同路人及社會支援

引言	217
甚麼是社會支援？	218
社會支援有甚麼益處？	219
擴大我們的支援圈子	227
培養我們的支援圈子	246
為我們的支援而慶祝	255

第八章：制訂你的個人復元計劃

引言	259
是甚麼使我們的個人復元計劃成功？	259
將所有結合起來	266
個人復元計劃	270
起程	276
慶祝！	277

第九章：跨越崎嶇和路障

引言：復元路上常見的陷阱、崎嶇和路障	281
使用倒後鏡駕駛：嘗試「回到過去」	282
向別人的方向前進	284
日以繼夜地催迫自己：跌入速度的陷阱	289
被低期望拖慢 / 被自我污名化所羈絆	291
原地兜圈：目的地不明確或缺乏明確目標	299
被病徵拋離正軌	300
駕馭煞車踏板：懼怕失敗及懼怕成功	302
當旅程變得沉悶	306
感覺迷失	307
來慶祝吧！	308

第十章：中途休息站和旅程提示

需要調整狀態及中途休息站	313
當偏離正軌時，我們再次平衡自己	319
花時間反省和享受此時此刻	324
旅程提示	329

第十一章：復元之旅的超級充電

引言	337
利用創意潛能探索新的路	337
走在陽光之下——培養感恩的態度	346
休息和利用靜觀作深度的充電	355
透過影像化方法，清楚看到自己渴望的改變	356
運動——身體力行	358
用肯定宣言來營造你「已經做到」的感覺	358
培養幽默感以作避震器	365
慶祝	367

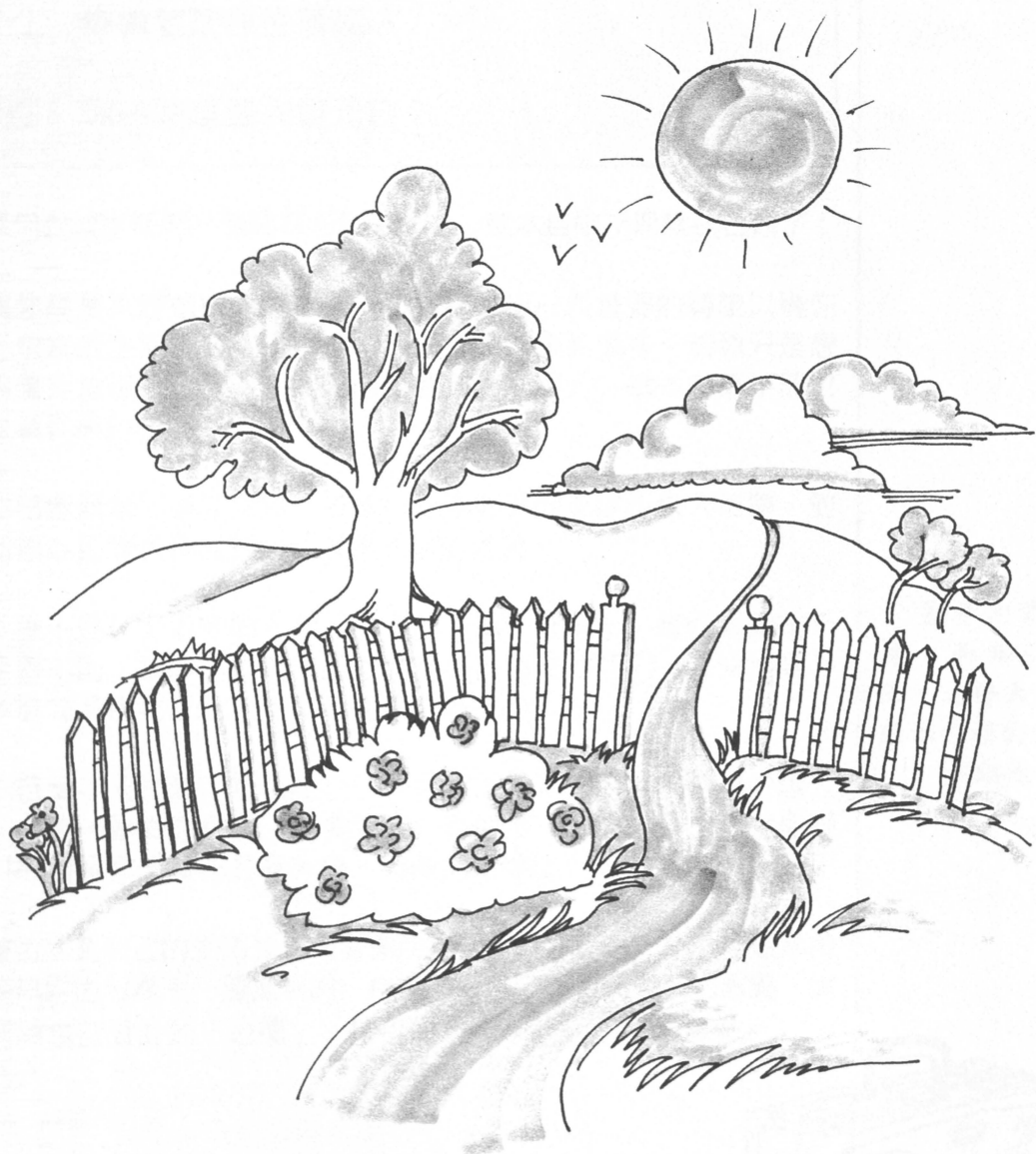
第十二章：分享我們復元的故事

引言.....	375
為甚麼講述自己的故事這麼重要.....	375
如何開始講述自己的復元故事之過程	383
創作及分享復元故事的階段	387
分享復元故事	390
慶祝	393
持續進行的旅程	394

書末

香港資源參考
作者及撰稿人介紹
各方對《邁步復元路》的評價
《邁步復元路》小組導師指南
運用《邁步復元路》作每日反思

序言及引言



這一章探討這本書關於甚麼及它怎樣助你邁步復元。

這本自學手冊適合你嗎？

- 你有否經歷過精神病徵或其他生活挑戰？
- 你希望改善生活嗎？
- 你有興趣達到復元嗎？

如果你對以上任何一個問題回答「是」，這本自學手冊就適合你了！

即使你從來未想過復元，卻感到你需要作出一些重要的轉變以過你真正想過的生活，那麼這本自學手冊會讓你學到很多！若你只是想探索復元這個概念，又或剛開始正面地邁向復元，這本自學手冊也可以為你開創新的可能！

若你已經開始了復元之旅，這本自學手冊有助你避免跌入陷阱，並找到極為正面和有效的路徑以達成你的目標。

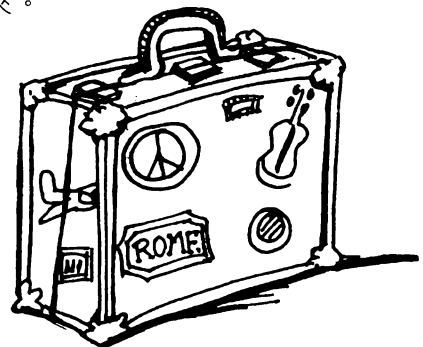
這本書不是你要遵守的一套具結構的「道路規則」，每個人的復元旅程都不同。這本自學手冊能助你發展出內在的指引、自我推動、自我導向及自我成就，令你能到達你想去的地方。

這本自學手冊充滿「旅程貼士」，你可以使用它們去計劃你的個人復元之旅。本書亦提供了很多練習，助你加深認識自己，和使你更有可能獲得你想擁有的有意義、有樂趣和豐盛的生活。

你曾否感到自己的生活並非向著你所期望的方向前進？如是，這本書將讓你對生活產生一種全新的、自主的感覺，以取代以前的感覺。你會有由自己設計的「地圖」，指引你走向一個更正面的未來。

「重要的是小徑本身，而非小徑的終點。走得太快，你會錯過旅遊的意義。」

～路易斯·拉摩



「千里之行始於足下。」
～中國諺語

這本自學手冊是關於甚麼？

跟很多別的復元自學材料不同，這本自學手冊並不著眼於診斷、病徵或治療，而是強調你怎樣運用自己許多的優勢和資源，及去訂立目標和在多個生活範疇中達到復元，例如：

- 擁有家的感覺
- 增進你的知識和教育
- 決定你想做哪種工作
- 跟別人發展你期望的關係
- 改善你的性關係和獲得親密感
- 獲得更佳的身心健康
- 找到享受的康樂活動
- 開展你的靈性及其他重要範疇

這本自學手冊可以跟其他復元方法一起使用，那些方法都強調減輕和自我管理困擾人的病徵。

這本自學手冊引導你完成自我評估、自我發現和計劃的過程，並助你決定自己的人生想往甚麼目標走。你會創出個人願景，設計長遠目標和行動步驟，以朝向你的夢想進發。《邁步復元路》會幫助你運用自己內在和外在的優勢及可用的資源，讓你在復元路上向前走。換言之，這本自學手冊是關於活出更豐盛和更愉快的人生！

如何使用這本自學手冊

在《邁步復元路》，你是積極主動地走上復元之冒險旅程，並從前人的成功經歷中學習。這本自學手冊，有點像一間旅行社或一位導遊。透過閱讀本書及完成當中的自我評估和練習，你會為自己的益處而變得更主動積極；當你完成每個部分，你會建立起使你的旅程成功的所須知識、技巧和計劃。探索和認識自己和你的夢想，需要循序漸進地行動，尤其是當你有一段時間沒有主動地為自己作過重要決定。

你匆匆翻閱這本書時，可能覺得優勢為本的復元模式看似容易，可能你會想跳到較後的篇章。這本自學手冊是一章一章加上去的，所以使用這個資源的最好方法，是從頭開始，貫徹始終。當然，並非每個人都要沿著擺在面前的路而走！你可以找一個你感興趣的部分去做。

這本自學手冊可能令你有點吃不消！不過，只要按你自己的速度逐頁完成，你很快便會就自己的人生作出重要的選擇。其他人也可能像你一樣在最初感到非常恐懼或不知所措，但在開始訂下目標並鏗而不捨地完成之後，都證明了優勢為本的復元模式是有效的。在復元路上，有很多人會跟你作伴。

這本自學手冊可以成為未來數年的資源。

- 你可以做書中的練習，然後開始做你已計劃好的事情，在向前的同時，再回去重溫那些你之前做過的部分。
- 偶爾重溫自學手冊對你有幫助和激勵作用，讓你看到自己已完成的部分，並把進度記錄下來。
- 這自學手冊能成為你的旅程的永久記錄。
- 藉此自學手冊，你認識自己更多，並想跟一個你可信的、與你同行的服務提供者（即個案經理、治療師、護士、精神科醫生）分享書中的資訊和練習。這自學手冊記錄了非常私人的自我發現資料，應該只在你感到安心透露時，才與人分享這些個人資料。
- 完成這本自學手冊之後，你可以不時重溫當中的鼓勵、支持建議和認同，並更新你的個人復元目標和計劃。

天下沒有一種魔法藥水是你吞下之後能使你復元成某個理想狀態。世上也沒有一條通往成功的捷徑或無人涉足的秘密通道。復元是一個長途旅程，需要你投入和堅持。很多人正因為專注地運用其優勢，致使不斷往前並即將達到復元。

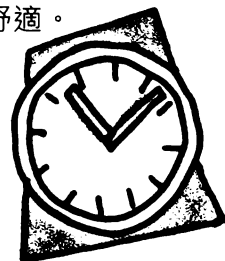
請承諾去完成這本自學手冊，去認識自己更多，並於今天在你獨特的復元路上踏出細小的一步吧！當你向前邁步時，你會感覺更好、更健康，並對生活更滿意。

「不管你能做甚麼，或夢想能做什麼，開始去做吧。膽識中有天賦、能力和神奇的力量。」

～歌德

找一個地方去使用這本自學手冊

這本自學手冊，是以個人方式去開展或繼續走復元之路。找一個你不會被打擾的地方去開始使用這本自學手冊。這個地方可能是你睡房的一角、一間咖啡店、公園某大樹下你喜愛的長凳，又或是公共圖書館某角落的椅子。你需要一個寧靜的地方，讓你在思考你的感受、作決定和做書中的練習時，可以感到放鬆和舒適。



設下特定的時間去做練習

設定一段特定的時間去做這本書的練習，免得缺乏時間成為一個障礙。大部分人為別人負起很多重要的責任，有很多必做的工作和必赴的約會，致使我們沒有足夠時間留給自己。一邊廂，鑒於眾多互相競爭的優先事項，我們往往把自己的事排到最後；另一邊廂，我們可能自覺沒有力量去承擔新的事情。無論如何，現在是時候去將自己及復元擺在最首要的位置，並要相信我們是有能力去選擇如何運用自己的每一天！

千萬別說：「我會在今個月稍後才開始這本自學手冊。」約定自己並制訂一個計劃去閱讀這本自學手冊和做練習。以下是一些人「找出時間」的方法：

- 在早上喝咖啡或茶的時候閱讀自學手冊和做練習
- 放棄一個電視節目並使用那段時間
- 在每個周末（即星期日早上）找一至兩小時用於這個過程
- 使用你部分午飯時間
- 用一本周記簿或日曆，在一星期初記下一些你會閱讀自學手冊的日子和時間
- 將閱讀自學手冊與你一天中享受的時間連繫起來。例如，若你晚上習慣遲睡，那便在你睡前一小時寫寫你的個人復元計劃

每星期定下一些時間去閱讀、思考和完成你的自學手冊。你為復元計劃投入時間是會得到回報的，那就是你為自己開創的一個更豐盛的人生。

向自己許下承諾

《邁步復元路》自學手冊是特別為你而著的，它全是關於你的意見、你的想法和你的感受。這本自學手冊該會體現你最深的願望、價值觀、盼望和信念。

你走的路會反映你的獨特性。為了令這自學手冊有果效，並讓你邁步向前、盡展所長和成長，你要對自己坦白和真誠。忠於你內裡的自己或「真實性」，有助你加深認識你自己、你曾經和現時身處的地方，以及你真正想去的地方。

- 你值得照顧自己
- 你值得將你的生活放在首位
- 你值得學習、盡展所長和成長
- 你值得為你的生活作出選擇
- 你值得有選擇
- 你值得實現你的個人目標
- 你值得為每個進度而慶祝
- 你值得感覺到煥然一新
- 你值得復元！

「在希望不費力去做任何事之前，我們應先學會做事勤奮。」
～森姆·莊遜

對於與人分享這本自學手冊，你或須設定清晰的界限，最好只跟你信任的盟友和支持者分享你所寫，而不用將你寫的給任何嘗試阻礙你的進度的人看。找那些支持你復元的人吧！

為你使用自學手冊時所作的每個進度而慶祝

很多篇章的最後部分，都有一些慶祝你的進度的提議。嘗試一些建議的活動，並建立你慶祝復元進度的方法。你在復元旅程中所作的每一步，皆值得你感到非常驕傲！

篇章格式

本書的大部分內頁設有很闊的空白欄。你可利用那些空間加上筆記、跟進事項或你的個人反應和想法，而每條問題亦設有答案欄。不過，若你的字體較大或你需要更多空間，你當然可利用另一本記事簿作為輔助。

為協助你進一步探索每一章的內容，每章的最後一頁均列有參考書、資源等資料，你亦不妨在該清單中加上你自己的資源。

小組支援

你是否希望與一班支持你的朋輩一同實踐這本自學手冊裡的概念？

如是，請參考書末的聯絡資料，他們都是一些曾使用這本自學手冊的支援小組。

「你需要勇氣去推動你去一些自己從未到過的地方……去測試你的極限……去突破障礙。」

～阿內絲·尼恩

給精神健康服務提供者及其他支援者的特別須知



若你是一位精神健康服務提供者，又或你相信你的朋友或受助者會對復元感興趣的話，這本自學手冊也可能幫到你。

如何使用《邁步復元路》自學手冊

- 使用這本書作為你協助復元人士的資源。
- 將這本書送給你支援的復元人士以鼓勵他們復元。
- 花點時間陪伴復元人士閱讀和練習這本書的內容。
- 支援復元人士去辨識、記錄和發展他們的優勢。
- 使用《邁步復元路》個人復元計劃去幫助復元人士制訂目標。
- 協助復元人士取得資源以達成他們的目標。
- 利用每章最後的延伸閱讀和資源列表去增進你的知識。
- 別嘗試支配復元人士的復元過程，亦不應強制他們使用這本自學手冊的材料！請謹記，復元是建基於自我負責和充權！
- 跟同事和其他支援者分享你從這本書學到的資訊。

「正規的支援是我復元的支柱。跟這些支援保持聯繫，有助我建立復元所需的技巧。」

～嘉倫·庫克，堪薩斯

第七章

復元旅程上的同路人及社會支援



本章討論社會支援圈子，以及在生活中培育並擴大支援關係的方法。

引言

過往的經歷會破壞我們的社會支援圈子，使我們感到孤單和沒人關心。由於我們不敢向別人開放自己，我們會失去很多原本從朋友和家人而來的支援，並限制了自己的社交生活。我們也可能會感覺自卑、受傷害及害怕被拒絕。我們有些人擁有很支持自己的家人和朋友，但需要一點時間來恢復與他們的關係。有些人可能只是自然而然地想擴闊自己的支援圈子，擴展自己的世界和在生活中扮演的角色。

建立強大的互相支援關係圈，是我們復元之旅中的重要一環。本自學手冊的此部份可以幫助我們：

- 了解社會支援的好處
- 評估我們現時的社會支援圈子
- 釐清和克服妨礙我們建立正面關係的障礙
- 尋找擴大我們社會支援圈子的方法
- 培育我們的支援圈子
- 設定改善或擴大支援關係的目標

社會支援牽涉到我們生活的所有範疇（家庭生活、工作、休閒及娛樂、學習、身心健康、親密感與性、靈性），具支援性的關係都有助這些範疇的復元。通常在復元旅程中，當我們擴闊了自己的生活界限，並開始去跨越從前的限制，較強的支援關係就會自然產生。

傳統的精神健康服務鼓勵「獨立」，不鼓勵我們跟其他人建立關係，尤其是跟我們的朋友，並教導我們要「自給自足」，說這對我們的生活是重要和必須的。

實際上，所有人都需要各種的支援關係，以度過我們的每一天。「優勢為本的復元模式」把重點投放在相互依存，並非獨立。我們可以努力與人建立相互依存的關係，善用自己的優勢及支援，與人互惠互利地生活。

「人性的接觸在這世上至為重要——你我雙手接觸——對沮喪的心靈而言，這比收容所、食物和酒更重要，因為晚上一過收容所就關了，而食物也只能維持一天的能量，但親手的觸碰和說話的聲音卻能長存在心。」

～史賓沙·費利

第七章

「無論是從前或現在的你，朋友都會喜愛。」

～無名氏

每個人都必須走自己的復元旅程，但在途上我們需要指導人員、夥伴和同盟的幫助及支持。我們需要人在旅程中鞭策我們，做我們的導賞員或陪伴我們前進。我們也必須學會平衡安靜獨處和與別人、家人及群體互相依存的感覺。我們在追求復元的路上並不孤單！我們跟其他一同走在這被稱為復元治療和轉化旅途的同路人，可以建立起一種友情。我們互相需要，也可以互相幫助！

甚麼是社會支援？

「社會支援」一詞是形容我們與那些對我們有助益和肯定我們之人的互動。換言之，社會支援就是指，知道對我們有正面影響的人關心我們。

在復元之旅的最初階段，我們很多人主要依靠服務提供者如：個案工作人員及治療師，或是依靠家人來提供社會支援，滿足我們的需要，我們常常會自覺很脆弱和很需要幫助。另一方面，我們也會自覺無能力對人付出甚麼，因為我們在受苦之中，也因為我們內化了精神病的負面標籤，認為自己沒有價值。

在復元路上走著，我們會找到好的夥伴，並擴大了支援關係圈子，漸漸發現真正的社會支援是一條必須雙向通行的雙程路，我們自然而然地想把別人給予我們的幫助和支援傳遞出去，且發現自己也可以為人付出很多東西。有時候，自身的經歷就使我們更富同理心，並對旁人的需要更敏感，而這些特質都可使我們成為別人的支援。

沒有一個英文單字可以完全闡釋社會支援的意思，西班牙文中倒有一個，這個字是“confianza”。瑪塔·傑非亞(Marta Javier, 1981)在《朋友就是良藥》“Friends Can Be Good Medicine”一書提出的定義包括：

- 社會支援象徵了解。
- 社會支援激發信任。
- 社會支援使我們在跟另一個人相處時，感覺像「在家」一樣舒服。
- 社會支援促進信心和忠誠。
- 它涉及合作和分享的能力。
- 它包括維持相互依存關係的意願。
- 支援包含循環式的溝通網絡。
- 它能使雙方激發非凡的心理和心靈支持。

「每人都有潛在的人性需要包括：別人的肯定、具激發性的環境、朋友的關懷和愛及自我接納。」

～約翰·特拉維斯

你認為在這些定義上還應該添加甚麼嗎？社會支援對你而言有甚麼意義？

社會支援有甚麼益處？

很多研究都顯示社會支援是非常有益的，有助減輕抑鬱及其他精神病徵的嚴重程度。有一位人生伴侶、配偶或一個能跟我們分享想法和夢想的人，與良好的身心健康及較長的壽命甚有關聯，社會支援也有助減低患上各種疾病的機會，例如癌症和心臟病。

研究也發現，缺乏社會支援會對健康有不良影響，例如，孕婦若缺乏社會支援會較容易有難產問題。如果我們的生活中沒有足夠的社會支援，壓力及其導致的心理病徵都會增加。總括而言，有一個強大的社會支援圈會給我們帶來許多社會上、生理上和心理上的益處。

我們在精神病方面的經歷，可以破壞我們的社會支援，並使我們的重要關係變得緊張，可能會跟生命中重要的人失去聯絡，包括父母、兄弟姊妹、朋友、親密伴侶和我們的孩子。即使在置身人群的時候，我們仍可能自覺被孤立、孤單及與他人斷絕來往。我們或會放棄去嘗試建立或維繫關係，並試圖跟所有人保持距離，逃避他人以保障自己免受情感傷害和拒絕。孤獨感可以使人非常痛苦。

你曾有這些感覺嗎？請在此寫下你的經歷：

「我們必須互相激勵、捍衛、保護及安慰。」

～約翰·溫思羅普

第七章

「你可以稱之為親族、稱之為網絡、稱之為部落、稱之為家庭。無論你怎樣稱呼它，無論你是誰，你總會需要一個。」

～珍·霍華德

社會支援對我們的復元之旅有甚麼幫助？

在美國康涅狄格州有一小組參與了一項有關社會支援及復元的研究，發現人們本來非常依賴正式的幫助者及家人的支持。然而，隨著時間的過去和復元過程逐漸穩定下來，人們會發展出更多相互關係，可於幾個重要的方面有利復元（Breier & Strauss, 1984）。以下列出社會關係如何幫助他們的復元：

「在某個地方有人在想著你的微笑，並因為你的存在而感到人生很有價值。所以，當你孤單時，請記得這是真的：在某個地方有人在想著你。」
～無名氏

- 情緒宣洩 – 人們可以向他們的支持者表達自己的情緒。
- 現實驗證 – 人們可以跟信任的人驗證自己的感知是否與現實相符。
- 物質支援 – 人們得到財政、房屋和交通方面的幫助。
- 社會的認可和融入 – 人們感受到被接納和有歸屬感。
- 穩定感 – 人們找到持久的人際聯繫。
- 動力 – 人們接受鼓勵以推動自己。
- 榜樣 – 人們可以觀察並學效支持者的行為。
- 病徵監察 – 當有問題時，支持者可提醒他們。
- 解決問題 – 支持者可以作為意見諮詢委員會，提供有用的意見。
- 同理心的了解 – 人們感到自己真正被理解。
- 雙向的關係 – 人們發現自己成為平等的夥伴，既可施予，也可接受支援。
- 啟發 – 人們能獲得更完全的自我了解。

練習：

評估你的支援圈子

為幫助你了解自己目前想要哪類社會支援，請利用此練習先評估一下你現有的支援圈子。

在空白的圓圈中心寫下你的名字，圓圈中的每一分段代表一個生活範疇，寫出能給予你支持的人、寵物及資源。在下一頁，你會看到一個已完成的評估範例。

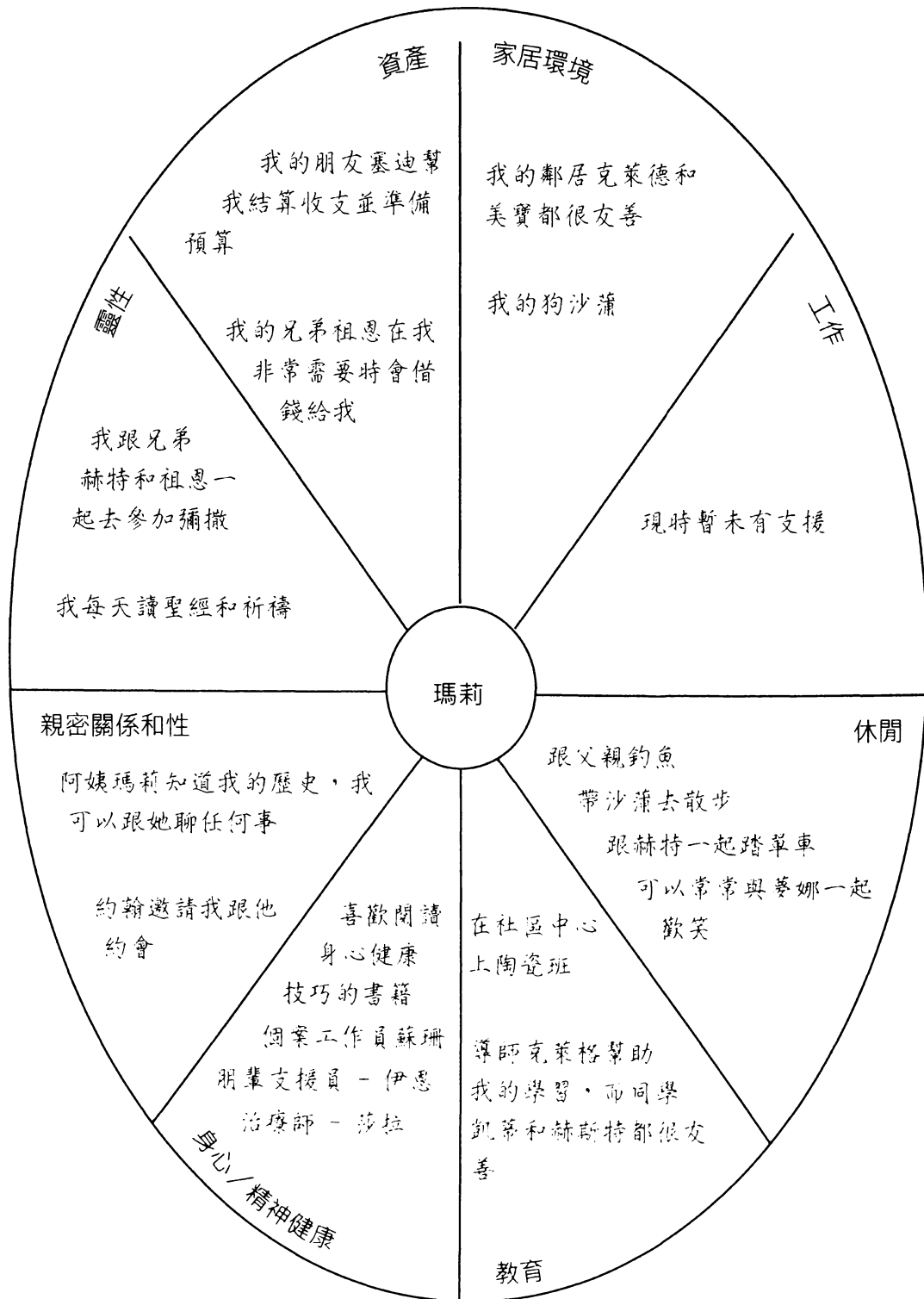
給予你支持的人包括：一直在你生命中支持你的、最近才加入你支援圈子的、讓你感到安全或自在的、你喜歡與之交談的、和你一起用餐或喝咖啡的、在情緒上支持你的、給你實際幫助和資源的，尤其是在你真正遇到困境時支持及幫助你的人。

支援者不只是人，還可以是地方或事物。我們往往認為支援只會從人而來，其實你也可以從一個「地方」得到莫大的支持，例如坐在公園裡那棵你最喜歡的樹下。「事物」方面的例子，可以是陪伴寵物或閱讀重要的屬靈書籍。請謹記，要列出在每一個範疇中為你提供支援的人、地方和事物。

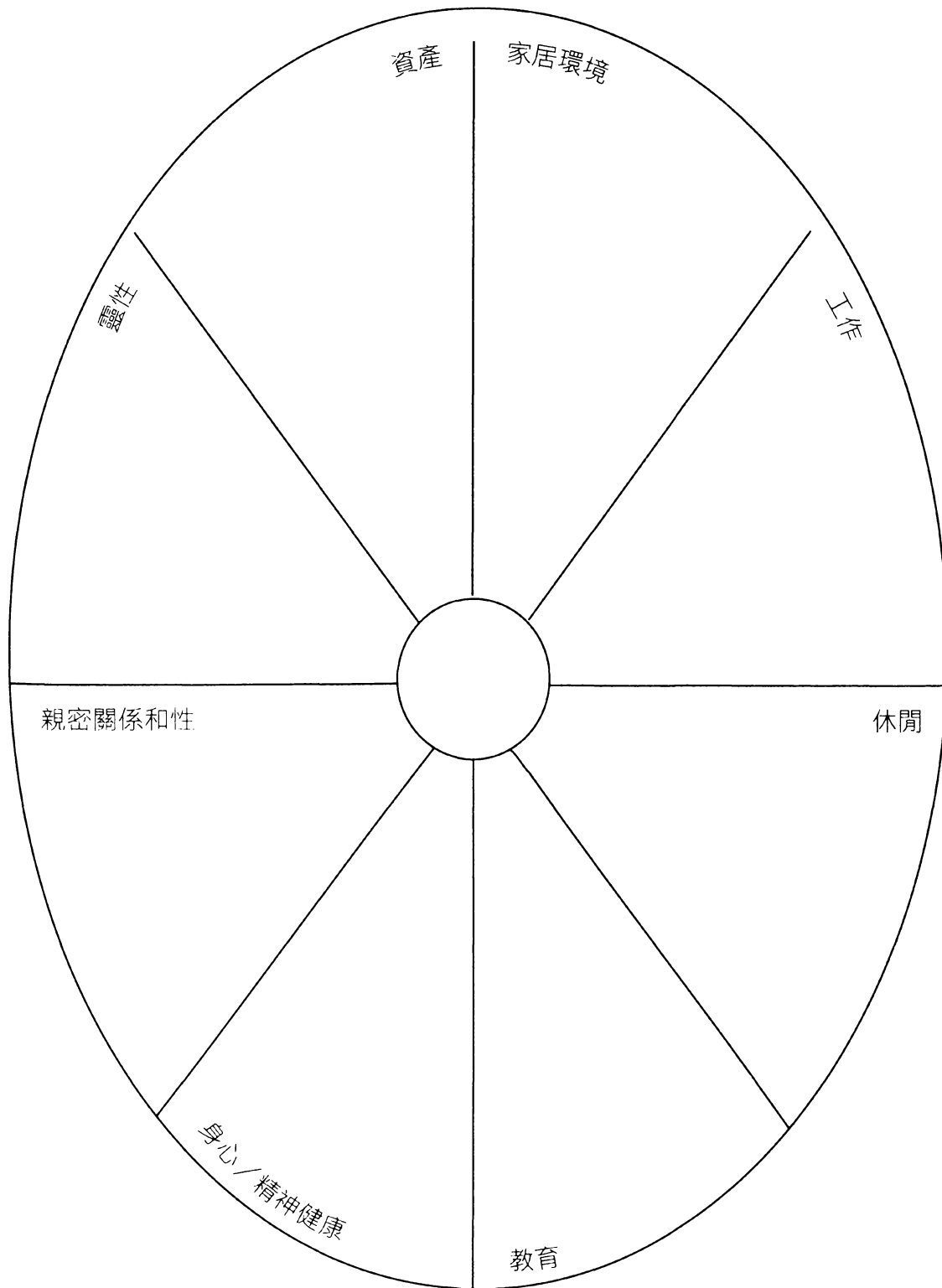
請列出你在以下範疇所擁有的社會支援：

- 在你的居住環境（可信賴的鄰居、室友、親密伴侶、親近的親戚）
- 在你的學習環境（同學、老師和導師）
- 資產（在經濟上幫助你的，及 / 或與你分享資源的人）
- 休閒 / 娛樂（跟你玩耍的人）
- 工作場所（同事、上司、工作場所中的人、一起當義工的朋友）
- 身心 / 精神健康（運動伙伴、健身同伴、烹飪會的會員、舒壓小組的成員）
- 親密感與性（親密朋友、性伴侶）
- 靈性（與你有共同信仰的人、靈性導師 / 領袖、在你信仰群體或靈性支援小組內的人）

我現時的社會支援圈子



我現時的社會支援圈子



完成之後，請你花一點時間看看每一個名字，並回顧那人給你 / 與你分享的支援。細看你的社會支援圈子，你有否看到甚麼固定模式？

- 你有否感到跟很多人非常親近？
- 這些關係是否有施有授（相互的）？
- 這些關係分別帶給你甚麼？
- 你的圈子是否大多數是精神健康服務提供者及 / 或你的朋輩？
- 你的圈子是否大部分為家人？
- 你的圈子是否很小，很少人可以真正讓你依靠？
- 是否有能見面和交談的人，卻沒有任何人讓你感到真正親近？
- 你的支援是否集中於某些領域，例如工作、教會或精神健康服務，還是在你很多生活領域都有支援？
- 你的支援者有甚麼共通點？
- 這些人都有甚麼獨特之處？

「沒有人可以獨活。」
～瑪姬·安傑盧

請在此寫下你留意到的重要模式：

你想如何改變你觀察到的模式，或是你對現時的社會支援圈子已感到滿意？

克服妨礙關係的路障

很多人都感到孤獨，並在尋找社交關係方面有困難，這是很普遍的，然而精神病徵的經歷會使我們更感困難。我們需要克服一些常見的障礙，才能建立或重建我們的社會支援圈子。

離群的傾向

很多康復者發現在經歷精神病後都有逃避人群的傾向，擔心負面標籤、自覺格格不入或好像不屬於任何地方等，這些情況並不罕見。有時我們不會完全離群，會留在人群的外圍、坐在咖啡店或商場裡觀看途人、到教會或參加活動，但卻獨處一隅而不與任何人有真正的聯繫。

你可曾發現自己有逃避人群的傾向？請在此處寫下你的經驗：

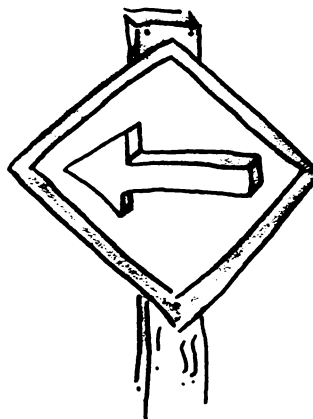
單向關係

我們常會發現在一種只接受幫助和支援而沒有機會回饋的關係，完全依賴一班正規服務提供者或家人去滿足我們各方面的需要，這可能會使他們受不了。我們可以有智慧地使用精神健康服務，有任何需要時都可以找服務提供者幫忙，但要在復元之路成功，我們必須還有一些其他關係。我們應該期望自己能從多種關係之中獲得支援，而不是只由正規服務提供者或幾位家人提供。正規的幫助者無法與我們建立真正互助的關係，在單方面接受而無機會付出的關係中，我們會感到沮喪、憤怒或依賴。

你有經歷過單向的關係嗎？請在此處描述一下你的經驗：

「想走好運，就要對老朋友一直付出，樂於結交新朋友，並不怕麻煩與艱難去關心好朋友。」

～無名氏



「當今最嚴重的疾病並非麻瘋或肺結核，而是不被需要、不被關心及被眾人摒棄的感受。」

～德蘭修女

自我形象低落

低落的自我形象會使我們自覺對身邊所有人都無關重要。

自我形象低落有影響你的人際關係嗎？請在此處形容一下這種影響：

貧窮

資源缺乏會使我們感覺在社交上的選擇受到限制，感到自己是無法控制關係的一方。

你認為物質資源缺乏有否影響你的人際關係呢？請在此處討論一下其影響：

恐懼

有時我們會因為過往在人際關係上的問題，而害怕向別人開放自己。我們可能會懼怕被虐待、被佔便宜（剝削）、被拒絕或出賣；可能自覺沒甚麼可對人付出，又或使關心自己的人失望或受傷害。

你有沒有這些恐懼？請在此處寫下：

是否有路障阻礙你出去接觸人？最主要的障礙是甚麼？它們如何影響你建立支援圈子的能力呢？

你可以採取甚麼行動來克服你所知的那些障礙，以建立正面而具支援性的關係？

「朋友之間像通了電一樣，雙方會更放鬆、更敏感、更有創意、更能反思、更有活力、更隨意、更興奮及更平靜。每當跟朋友接觸，就像進入一個截然不同的境界。」

～安德魯·格里利

第七章

我們必須努力清除那些妨礙我們建立關係的路障，因為擁有支援者可幫助我們達至復元、幫助我們享受和認可我們的進步，並改善我們的生活質素。換言之，支援關係對我們的復元很重要，而其本身也是很有價值的。

你對自己現時的支援關係圈子，及你所接受和付出的社會支援感滿意嗎？如果不滿意，請繼續讀下去！

擴大我們的支援圈子

如果你仍在讀本章，表示你是個想改善、深化和擴大你的支援圈子的人。復元之旅的這一部分可以很具挑戰性，需要你作出很大的努力。關係是需要長時間來建立或修補的，所以我們不想再等了；改善關係永不嫌遲！

如何建立互相支援的關係？

互助的社會支援會以三種方式發生：

分享資訊及想法

分享資訊及想法，可以包括：知道某些讓我們找到所需的資源或建議、接受與給予有助我們作出實際決定的意見、分享諸如生活哲學至如何乘搭正確的巴士等各種知識或想法。

提供或接受物質援助

我們可能向父母借錢清還債項、接受朋友在月底送來的一包食物雜貨；也可以在鄰居需要外出時，給她提供免費的保姆服務，又或讓教會朋友送我們一程。

社會支援包含提供及接受情緒上的幫助

支援是建基於關懷，它可使我們與別人建立情感上的聯繫，並提升我們的自尊感。

基本上，我們有三種得到所需支援的方法：

1) 我們可以等待別人主動提供或免費給予支援

在嬰兒或兒童時期，我們會等待或吵鬧以得到支援，但若我們今時今日還在等待別人給予支援，那表示我們仍完全依賴別人來決定自己何時需要支援和陪伴。我們或會發現自己枯坐著等電話響起，又或坐在人群中等待別人主動來接觸我們。如果我們只是等候別人來電、來叩門或來約會我們，那我們不算是實踐建立關係。我們必須走出去跟人接觸，必須承受受傷害的可能，並敢於冒險。



2) 我們可以要求支援

這種方法雖較費力，但卻更有效地獲取支援。然而，我們很多人都覺得要求支援是非常困難的事，請放鬆，很多人同樣覺得向別人要求支援時難以啟齒，擔心會讓支持者失望或辜負了他們的期望，又或自覺不配得到幫助和支持。有些人曾遭羞辱，說我們不配、不值或不會有良好的關係。我們可能自覺比不上那些不用對抗精神病徵或在復元路上比我們走得更遠的人。或者，我們自覺在復元路上已走得很遠了，已是別人前來尋求我支援的人，故此不能表現出「我並非凡事都能」和仍然需要支援的樣子！

我們必須嘗試放下這些感覺。我們有資格得到支援、陪伴和關愛！我們都是人類社會的一分子！

如何培養接觸別人的藝術呢？我們可以從小事開始，例如接觸一些喜歡幫助人的人（像參考圖書館助理）。我們也可以參加支援小組，在那裡每個人都經常付出和接受支援，而這也是每個成員自然的期望。

全美知名、來自佛羅里達州的朋輩領袖莎莉·克萊說，「長期正常的人」有一個主要的特徵，就是能跟別人寒暄和閒聊。雖然莎莉很幽默，但往往言之有理。我們可以去學習放鬆地與人隨意交談。如果隨意的交談沒有問題，我們就可以再進一步——敢於向人要求支援！我們可以向別人敞開自己，說說自己的想法和感受。當我們聽聞下一次有個社交活動，雖然心裡並非完全想參加，但也能勇敢地答允，這代表我們已突破了自己的抗拒心理了。

你有些甚麼方法向別人要求支援呢？

「我們需要別人的共鳴過於他們為我們做事。」

～喬治·艾略特

禪師談到梅花的勇氣之發展。即使冒著冬天的寒風，看似柔弱的梅花依然綻放光彩。它本質上深知道春天將致.....梅花象徵著人類堅毅的精神、有能力再次開放去愛、去勇敢地踏進下一個盛放之機。在親密關係中，重重複複透過一些基本的技巧，如：說實話、承擔責任和在愛中接納自己和對自己重要的人，我們會逐漸發展出梅花的勇氣。

～嘉芙蓮及基·享德里克

3) 我們可以向別人給予支援

還記得「施比受更為有福」這句俗諺嗎？用這個方法取得支援是最可靠、最有效的方法之一。施予，會使我們感到比接受自己愛心幫助的人獲益更多。

向別人給予支援有助我們提升自我價值和自我形象。當我們覺得需要支援時，不妨先去支援別人，嘗試到本地的護理中心做義工、給鄰居送花，或者教導侄兒用家傳秘方做美味的燕麥曲奇餅。無論我們做甚麼，只要給予別人支援，很可能反過來是自己得到更多支援。



在下星期，你會給予別人支援的一個方法是甚麼？

「迷戀一個人只需一分鐘，喜歡一個人需要一小時，愛一個人需要一天，但要忘記一個人卻需要一生時間。」

～無名氏

「如果可以，請救救我。我覺得沮喪，而我真的很感激有你在。幫助我重新振作起來，拜託，請救救我可以嗎？」

～披頭四樂隊
《HELP》歌詞

練習： 探索新關係

建立支援圈子的辦法之一，就是看看我們周圍並找出可能成為朋友的人。

- **列出你認識並認為有趣的人。**
- **在他們的名字旁寫下他們的電話號碼。**若你不知道某位的電話號碼，不要用電子郵件，因這是實際交談的練習，而非書面溝通。
- **寫下你和名單上每個人的共通點：**

姓名	電話 #	我們的共通點
----	------	--------

在一個星期中，每天選一個人並致電給對方。每天打電話給不同的人並聊一陣子。你們的對話是建基於共同的興趣和真心希望與那人建立或促進關係。

出去接觸人的初期是很困難的，但卻可以換來與志趣相投的人建立聯繫。你或須寫下一些要討論的想法，甚至可以將想聊的內容寫成簡短的「講稿」作為範例。我們有些人天生就是聊天高手，但也有些人會特別害羞。為了幫助自己建立往外接觸人的習慣，可列出通話清單並每週使用，假以時日，我們便會跟自己喜歡的人聯繫起來，並發展出堅固而有趣的支援關係網絡。

寫通話日誌

每次打電話後，**寫下有關該通話的摘要。**你可以利用此日誌進一步發展你的支援圈子。寫下該次通話有甚麼正面的地方，也寫下任何你覺得不理想之處，這做法有助你確定該次通話是否有互利的作用。名單上的人不一定每位都會最終成為朋友或支援者，不要氣餒！要為你能嘗試向別人敞開自己的生活而慶祝。時間久了，你必定能成功建立互相支援的關係圈。

「一個人能做的很少，但團結力量就能做很多事。」

～海倫·凱勒

「我們所支持的人，在生命中支撐著我們。」

～瑪莉·封·愛伯娜·愛森巴哈

決定我們想建立的關係

關係有很多種，包括朋輩關係、友情、家庭關係、親密關係和普通相識。我們可以為自己想建立的關係種類設定目標。

朋輩關係

能與有類似人生經歷的人建立聯繫，是幫助我們應付每天的壓力和挑戰的好方法。在復元路上，我們可以向其他同路人學習。有些人會參加自助小組來增加自己的朋輩支援，如果附近沒有自助小組，你可以考慮在所住地區開展一個朋輩自己營辦的組織或自助小組。

在此寫下一位你希望加深認識的朋輩之名字：

顧問或導師

無論我們是剛開始復元之旅，還是已在路上很久，都會有可以作我們顧問或導師的人。這些人就是我們看作典範的人，他們於生活中正在做的事，是我們將來想做的。

我們可以找一位帶領朋輩組織的朋輩領袖為導師，他們可能是帶領復元小組的人，又或在本地精神健康中心當朋輩支援工作人員。我們也可以找那些分享自己經歷，以幫助減少負面標籤或改善精神健康制度的人。這些典範的力量和熱誠可以鼓舞我們。

我們不一定要在活躍分子或領袖當中找導師，也可以選一些在改善自己身心健康方面做得很好的人，以及在其復元之旅有真正進展的人。我們可以從自己尊敬的人當中選擇自己的導師，他們會使我們對未來有盼望，並幫助我們明白自己所面對的掙扎。

有沒有你所認識的與眾不同、曾挺過人生挑戰或逆境、因而能啟發你的人呢？請在此處寫下可能成為你導師之人的名字：

「有沒有人聰明得能從別人的經驗中學習？」

～伏爾泰

一旦遇到你想仿效的榜樣，就著手接觸他們，請他／她告訴你他／她的復元故事，留意甚麼東西曾對他們有幫助，也可分享你自己的故事或你所關注的，並在你需要有新思維或實際建議的方面，請教他們的看法。

令人驚訝的是，認識一位可能成為導師的人其實並不困難，而且對方樂意回答你的問題。甚至乎，你可以問對方是否願意以更正式的角色來帶領指導你，跟你定期見面以分享己見和支援。如果關係未能一拍即合，嘗試找另一位可能成為導師的人，直至你得到所需的知識和支援為止；也可以從互聯網上找到一位導師或典範。

歡迎

第七章

朋友

友誼是非常特別的關係。有些友情強烈得可以維繫一生之久，並經得起種種風浪；有些友情則維時不長，卻能讓我們學習到很多，甚至裨益一生。

朋友是跟我們有共同興趣、經歷或活動的人。無論在順景或悲傷沮喪的時候，朋友是互相扶持、信任及支持的人。即使我們每次都選中三樓的居所，朋友仍會在兩年內幫我們搬家六次的人。朋友會盡力讓我們快樂，並會常常欣賞我們。

你有沒有「最好的朋友」、你覺得非常親切的人呢？如果沒有，那你以前曾經有最好的朋友嗎？你有可能重新與他／她聯繫嗎？

「一個可以在患難時讓我們得到安慰、在開心時跟我們分享快樂的朋友，比食藥更珍貴、更有效、更適合，可以治療我們在俗世中的病痛。」

～聖艾爾雷德

「世上沒有比真正的友誼更值得我們珍惜的東西。」

～聖湯瑪斯·阿奎那

「有一個人，有時與你十分相似，感覺熟悉得像家一樣；有時卻又那麼不同，就像打開一千扇窗看宇宙，讓你獲益良多。」

～米高·杜瑞

你能說出一個你想嘗試跟他／她建立友誼或親密關係的人嗎？

對你而言，朋友的哪些特質是很重要的？以下是一些你希望朋友會有的特質：

- 能保守秘密的人
- 忠誠的人
- 願意支援你而不負面的人
- 誠實的人
- 能以溫和的方式給你意見的人
- 有幽默感的人
- 「真誠」的人，不是騙子

你希望擁有甚麼個人特質？

在何種程度上你已擁有這些重要特質？

甚麼活動是你喜歡，而又會令你遇到可能成為新朋友的人？

我們應該從哪裡開始建立友誼？任何地方都可以交到朋友：在自助小組、教會、書店活動、校內運動團隊、婦女或男士小組、工藝班及其他社區活動。我們可以加入自己感興趣的群體，跟其他人交往。

家庭

我們無法選擇自己的家人。那不是也很好嗎？家庭可以是我們最大的喜樂泉源，同時也可能是我們最深刻痛苦的根源。有些人從自己的家庭獲得大部分的支持。家庭使我們跟自己的文化傳統及種族聯繫起來，而我們也往往是在家庭生活中建立起自己的價值觀和理想。家庭可以提供指導、無條件的愛和終生的支持。無論面對逆境或慶祝順境時，我們通常都會找家人。

另有一些人曾經歷完全不同的家庭生活。我們可能因為死亡、被遺棄或離婚而很早就失去了家人，也有些人曾遭受由家人帶來的嚴重情感傷痛、身體虐待或性侵犯。我們也可能曾經深深地傷害過自己的家人。家庭關係也可能因為我們精神病的經歷受到損害，使我們與家人分開、甚少或從不探訪與接觸家人。

使我們痛苦的關係往往是可以處理的。另一些情況是，我們必須在復元路上的某部分遠離某些人，以保護自己。有針對應付困難和抗逆能力的研究指出，與曾經傷害我們、持續侵犯、誤解或使我們不安的人保持距離的決定，被稱為「適應性的疏遠」。

在你的家庭中誰是支持你的？

在於家庭關係方面，你有沒有一些希望努力處理的問題呢？

「愛你的人沒有以你希望的方式來愛你，並不表示他們沒有全心全意地愛你。」

～杜魯門·卡波特

如果有，你會馬上採取甚麼行動來處理你們的關係？（例如：聯絡某人、賠罪、找協調人幫忙、定期通電話、寫信）

有沒有一些家庭關係，你覺得至少現時應該從中抽離的？

有些人覺得，若自己的家庭關係會使自己太情緒化、混亂、危險或困難，建立一個「自選的家庭」是很有幫助的。

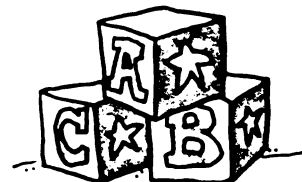
「朋友是你為自己結識的親人。」

～于斯塔什·德尚

你的生命中有沒有一些人，可被你視為真正的「兄弟姊妹」，又或者可以作為你生命中的培育者、或替代父母／姨母或姑母／叔伯或舅父／祖母／祖父等人物？

養育子女

很多人都希望嘗試有孩子、有作父母的目標、曾經有孩子及／或正在擔任父母的角色。但有時候，我們卻可能單單因為曾有精神健康問題而被人質疑養育子女的能力。我們可能會遇到監護權的訴訟或失去監護權，而這些事情往往會深深地傷害我們。有些人之所以會轉向復元及／或每天特別努力地工作，都是為了成為積極而負責任的父母。



有些人需要有社會福利或法律協助，才能維持父母的角色，或重新與子女聯繫及重建關係。

很多時候，精神病人的子女在兒童時期都發展良好。擔任父母的角色感困難的話，可嘗試找些正規的資源，例如託管服務、管教子女小組和遊戲小組。一些社區設施如學校和教會也是資源。

你有小孩或希望有小孩嗎？

在擔任父母角色方面，你有甚麼目標或需要？

親密伴侶

我們會與親密伴侶分享心底最深處的想法和感受，跟他們一起會感到舒服自在和安全，可以容讓他們看到我們脆弱之處和缺點，也可向他們展示自己最大的渴求和潛能。在親密關係中，我們會感到非常親近，不但有一種深刻相連的感覺，有時也會在身體上非常親近。親密關係有時會包括成為性伴侶，然而性卻不一定是這種關係的必然部分。

想一想以前或現在與你有親密關係的人，他們是誰？你跟他們的關係如何？

「信任、愛和幽默的氣氛能培養出一個人的非凡潛能。一個真確可信的關鍵是：父母這角色須靠『活』出來，而不是『演』出來的。」

～瑪莉蓮·弗格森

你跟這個人是怎樣聯繫在一起的？

「只要接受到就連在最親密的人之間仍存在無限延展的距離，並能愛上這種距離的話，那攜手並肩的美好生活才會繼續下去，這種距離才能讓彼此看清對方在藍天下的全部。」

～萊納·瑪利亞·里爾克

他們做些甚麼來讓你知道他們在乎你？你又為他們做些甚麼？

你可以做甚麼來幫助自己尋找及／或提升與親密伴侶的關係？

普通關係

當我們跟一些人在一起或合作做事時，沒有特別深刻的感情或承諾，這就是普通關係。我們可能一起做義工或返同一間教會；也可能跟他們坐同一輛巴士或在街上遇見。對這種點頭之交，我們不會太深入地開放自己，但也會因為身邊有這些友善的臉孔而感覺良好。我們可以跟這樣的人討論一些共同的興趣或聊一些非個人的話題。

你可以如何提升生活中的普通關係？

社區裡的同伴

我們社區裡的成員可以是一個非常巨大的支援來源。無論我們是住在高樓大廈裡，或在鄉郊的農村，與我們社區中其他人聯繫的感覺和力量都可以非常強大。



你有聽過“ujima”的概念嗎？這是源自東非的一個詞，意思是分擔社區建設的工作。若要壯大自己的社區，那我們要更樂於承擔鄰居面對的問題，並嘗試共同努力去解決。以下是尼日利亞一個古老的民間故事 (Javier, 1981)

從前在非洲有一個村落，當地居民都以務農為生，而他們的田地旁邊有條美麗的河流，那河流是當地每一個人的朋友。但每到雨季，河水常常氾濫，村民都懼怕它強大的力量，於是在田地旁邊建了一個水壩，以免洪水沖毀他們的農作物。

村裡有一個人名叫穆杜佩，名字的意思是「我很感恩。」他在妻子離世後決定獨自搬往可俯瞰整個河谷的山頂上，在那裡建了一間茅屋，平日靠種菜來維生。雖然，村民不常看到他，但仍很愛護和尊敬他。

某年的收成季節，下了非常大的暴雨。穆杜佩從山頂看到山谷的情況，並發現河水非常滿，水壩受著衝擊。雖然，他知道已經沒有時間下山去警告村民，因為這樣太遲了，所有東西都會被毀掉，但只要一想到自己在村中的朋友將要大禍臨頭，他必須想辦法警告他們。突然，他靈機一動，匆匆跑到一堆柴木處，把柴燒起來。有村民看見了火堆，以為穆杜佩有麻煩了，於是響起警鐘，引起村裡所有人都跑過去。

村民走得匆忙，沒有聽到身後的大響聲；當走到山頂往下看的時候，才驚見水壩已被河水毀壞，整個山谷被淹沒，一切遭毀掉了。人們開始痛哭哀嘆。穆杜佩安慰他們說：「別擔心，我的收成還在，我們可以一邊建新的村子一邊分著吃。」所有人遂開始歡呼高歌，並停下來互相道謝，因為他們發現在趕來幫助朋友的時候，原來也救了自己。

在你的社區中，你會去哪裡尋求支援？

你的社區面對甚麼重大的問題，是你可以跟其他人一起努力去解決的呢？

靈性支援者

你在靈性生活方面有社會支援嗎？

「有些事情，必須先相信才能看得見。」
～賴夫·霍奇森

我們可以在人際關係中取得靈性支援。社會支援通常可以提升我們的靈性生活，並帶給我們安慰和平靜。我們可以把一些人視為靈性方面的榜樣，並仿效他們如何生活，也可藉著探訪牧師或靈性上的領袖來取得支援。

我們發覺跟他人一起參加崇拜或一些信仰禮儀，能使我们感到舒服及充滿力量，很多人也發現參加禱告小組及 / 或靜修或其他靈性活動是非常有用的。找到合適的靈性群體，能為我們提供靈性成長上的機會，也可以讓我們與人各種互動，包括從普通的關係，到最深層的、可增進靈性的關係。

「靈性的旅程就是靈魂的生活揉合了日常生活。」
～姬絲汀娜·寶雲

誰能給予你靈性上的支援？

你想嘗試甚麼靈性方面的社會支援方式（研經小組、崇拜、宗教禮儀、靈修小組）？請列出：

選其中一項在未來一個月內探討一下。在此處寫下這項目：

寵物及其他支援

寵物不是人類，但牠們通常喜歡社交，並能提供支援。有誰會這麼無條件地愛我們呢？寵物會欣然地帶給我們安慰。要求寵物的支援是很容易的（除非我們養的是一隻不肯從我們的牀底走出來的貓）。

寵物不需要大、昂貴或難養。看著幾條魚在小型水族缸中游來游去，也可使我們在壓力下大大放鬆。帶狗狗去散步，同時也可讓我們每天做幾次所需的運動。很多人喜歡漂亮的鸚鵡或毛茸茸的小天竺鼠。養一隻寵物可以帶給你很多歡樂，而且牠們是增進良好的情緒、士氣和健康的工具！

你有養過寵物嗎？甚麼寵物會帶給你最大的歡樂和支持呢？

如果你住的地方禁止養寵物，或你無法負擔養寵物的開支，那你可以考慮到動物收容所當義工，幫忙帶寵物去散步、幫狗狗洗澡或跟貓咪玩玩。很多人也喜歡動物毛公仔——它們可以讓人得到慰藉，並不單是小孩子的玩意。對一隻熊寶寶投注感情好像很傻，但這方法對很多人感到孤獨的時候卻十分奏效。

「動物是親切友善的朋友，他們不提問題，亦不互相批評。」

～喬治·艾略特



來自宇宙的支援

我們可完全地欣賞一切從宇宙中得到的支援——太陽每天升起、打開水龍頭就有清潔的食水、生產乳品的農戶每天清晨四點就起來，讓我們有牛奶伴咖啡。若我們學會真正的欣賞在生活中所得到的一切支援，我們會感覺更好。

若我們開始尋求並相信互相支援，我們會較容易放下想控制每件事的渴望。當我們察覺到日常生活中均有大大小小的支援在出現，就較容易隨遇而安。我們可以培養很多抗逆力強的人都有的那種感覺——感到宇宙在支持著自己，感到每件事都事出有因，這也增加我們安慰和被支援的感覺，和在復元路上的忘我的快感！

練習：

對所得的支援感恩

試試有意識地留意在一天之中，你透過各種經驗所得的支援。這可能需要一些練習，集中注意你瞬間感受到的微小恩典或支援。在那天結束時，回到這幾頁並記下你所經歷的。

對於你所經歷的，有甚麼東西最使你詫異？

「我常常覺察到自己的肉體生活和精神生活都是建立在別人——包括生者和死者——的努力之上。我也發現自己必須發奮努力，從而回報我從別人那裡取得的一切。」

～愛因斯坦

更新我們的社交圈子

我們須要付出很大的努力來建立及培養關係，必須逼自己這樣做，然而這肯定是值得的！

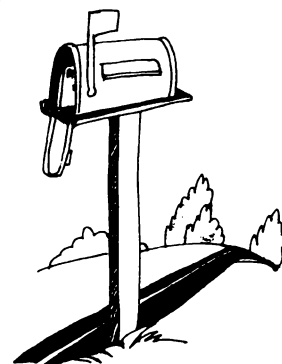
有時，我會感到孤單和害怕，傾向孤立自己。離群獨處對我來說通常是一個警號，表示我沒有盡力去做好。我必須記住要致電給朋友，安排與他們在週末相聚，也為著自己的健康去與朋輩建立關係。有時，我感到不確定，也無法按我所期望去相信人。我必須記住向別人敞開心懷，並冒一點險。我也要學習如何跟我的朋友交往及分享自己的獨特性。我可以將自己的優勢融入關係中，並要對抗那種自覺對朋友無關重要的感覺。當我走出去與人相處時，我感到一種喜樂和自豪，而我的朋友似乎也對跟我在一起感到自豪。在復元的路上，我必須提醒自己別人真的在乎我，只要看到他們跟我在一起時的笑臉便知。

回顧你在第 225 頁所畫的圖表「你目前的支援圈子」，裡面有沒有一些你很想跟他們更親近的人？請在此處列出來：

選出最少一個名字，並在本週嘗試聯絡那個人，寫下你會怎樣聯絡他／她（例如：打電話、寄賀卡、發送電子郵件，約他們出來喝杯咖啡）

「真正的友情是間接地愛自己。」

～威廉·赫茲里特



列出三件你會在下週為了培養已有的關係而做的事：

1.

2.

3.

「只要聯繫！」
～愛德華·摩根·
福斯特

我們的溝通表現如何？

要成為別人的朋友，我們必須對友誼開放，盡量正面樂觀，並努力對自己感覺良好，這樣會使我們更容易與他人聯繫，並贏得他們的支援。我們也希望或須要改善自己支援別人的能力。良好溝通的要點包括：

- 使用開放式的身體語言。我們可以作眼神接觸、抬頭望人並放鬆姿勢，這樣我們看起來就不會僵硬或自我封閉。
- 聆聽。我們可以努力嘗試去不理會任何內在或外在的騷擾，集中精神並積極地聆聽對方在說甚麼，以及說話中的意思；要善於聆聽就必須多些練習。
- 分享。我們可與人分享自己的看法、意見、經驗和故事以作回應。
- 有同理心。我們可以學習聆聽別人說話當中的感受，然後回應他們的感受。有了同理心，我們就可以表達假如我是對方會有甚麼感覺，或假如我在相若的情境下會怎樣做。

「聆聽，而非模仿，
可能是最真誠的恭維
方式。」
～喬伊絲·布拉德
博士

- **面皮厚一點**。有時我們會過於敏感，那我們就應該少一點同理心！有時我們會經歷太多旁人的感受，因而感到沈重，可以學習怎樣緩沖一下我們所接收到的想法和感受，而無須完全封閉自己。
- **以共同興趣來建立關係**。要對所接觸的人保持好奇心，提出問題並聆聽他們的回應。你和你的新朋友有甚麼共通之處呢？你的新朋友有甚麼優勢呢？你對其他人有沒有好奇心，還是你會保持一定的距離、被動地觀察他們呢？

運用那些出色的記者會問的六個問題——何人、何事、何時、何地、為何、如何——去認識你想結交之人的故事。那個人有甚麼夢想和人生目標？他們以前曾與甚麼人交往？他們如何健康地過生活？他們喜歡到甚麼地方？何時是跟他們相聚的最好時間？

與人交談並一起參與活動，以建立互相支援的關係。你知道他們最喜歡的食物、顏色、音樂、電影、運動或書籍嗎？他們又知道你的喜好嗎？可利用這些有助建立關係的話題，來促進互相了解。

- **強調我們的優勢**。我們或會自覺對一段關係沒甚麼貢獻，因而與人的關係就變得不對等。我們必須以自己有益於別人的優勢及特質，來作為與人建立關係的基礎。

請寫出你有甚麼條件可成為別人值得珍惜的朋友，及你的優勢如何使你成為一個良友：

「理想的對話必需是思想的交流，並不如那些擔心自暴其短的人所想般為著表現其雄辯的機智和華麗的辭藻而進行。」

～艾蜜莉·波思特

基於你的優勢，你希望加入甚麼團體來擴展你的支援圈子？

你有甚麼可用的資源，助你建立新的關係呢？

培育我們的支援圈子

在建立起社會支援之後，我們必須持續地培育與人的關係，並讓支援圈子裡的人知道我們很重視和感謝他們。以下是一些持續培育關係的建議：

- 經常親身地透過電話和電子郵件進行溝通，傾聽並分享資訊
- 寄賀卡並記得特別的日子
- 提供協助及實際的援助
- 聚餐，一起用膳或享用小吃

你還有甚麼其他培育關係的方法？

「師者，信其生方可育其人。」

～喬治·艾略特

建立信任

我們要以安全的方式開始建立關係，然後再慢慢地建立信任感。我們可以每天發現一些能增加自己對他人信任的事情。透過與他人交往，我們也可以更信任自己。要建立新的關係，我們必須投入不少的努力。

我們如何成為良好的支援者？

我們如何成為良友？關係學暢銷書作者及專家嘉芙蓮及基·享德里克在其著作《有意識的心》(The Conscious Heart) (1997)中提到，關係是「我們最大的痛苦源頭」，也是我們「最大的喜樂源頭」。也許大家都同意這分析，因為我們雖希望與人的關係能夠永遠快樂和有所成長，但事實上並非如此。

享德里克列出六個有助我們培育和深化關係之原則。當我們的關係遇到困局或障礙，也可善用這些提示。

1. 要堅持維繫親密的關係；承諾清除任何障礙。建立及維繫一段關係是艱鉅的，有問題出現時，我們必須盡力解決，不要退避或視若無睹。雖然逃避問題比較容易，但隨後來而來的問題必定更多。
2. 承諾要發展完整的自我。一段關係必會牽涉到兩個人，兩者均值得擁有成長、學習及發展的機會。我們不應阻礙自己發展需要把握機會去提升表現真我的能力，和充分地表達自己。
3. 承諾要協助我們身邊的人充權。如果我們嘗試阻礙其他人的發展，他們通常會很反感。我們應該幫助他人發展能力，並把他們留在我們的生命中。
4. 承諾要以健康的方式為我們的關係負責。有時我們會在關係中花了大量時間，去想弄清楚到底是誰的錯，或究竟對方出了甚麼問題，這是十分浪費時間的。健康的關係須要我們有能力並願意為自己的行為負責，也容讓別人為其行為負責。
5. 承諾在我們所有的關係中開放地分享。隱藏自己的想法和感受無助於促使我們的關係開花結果。可能要花一點時間，但學習建立關係中的誠信，會使我們的關係更具意義。
6. 承諾在我們的關係中享受美好時光。我們要大聲笑，也要經常笑，並抽時間來以歡樂和幽默去滋養我們的關係。

「你擁有甚麼就應該好好利用；無論做甚麼事也應該盡全力去做。」

～西塞羅

「你無法嘗試去做；你只是必須去做。」

～雷·布萊伯利

當我們必須另覓同路人時

每個人都曾見證過，一段重要的關係會隨時間而改變。如果我們幸運的話，這些改變都是正面的；那關係仍繼續成長、發展及茁壯，成為更豐富的支援之源。

不過，很多人也曾看見過一段重要的關係有負面的轉變，變得較少支援性。有時候，關係就在我們眼前變壞，我們不再常常聽到朋友的消息，又或他們搬到很遠的地方。或許，我們的人生哲學或信念改變了，發現自己跟朋友不再在同一頻率；或許，我們感到受傷害，又或讓嫉妒及憤怒的情緒升級到無法控制的地步。

關係有可能停滯不前或無疾而終。可能，我們會對關係的期望定得太高或太低，又或改變這些期望。衝突可能會發生，而且無法解決。很多關係就這樣枯萎了，真的叫人傷感。導致關係改變的原因，有些是我們所能控制的，但也有一些是我們無能為力的。

在復元路上，我們的支援圈子會經常改變。我們可能會有更多的目標和興趣，但其他人不一定喜歡我們的新興趣。人們可能會嘗試阻礙或貶低我們所做的事，甚至因為我們在轉變而憤怒，即使我們自覺那些轉變是非常正面和必須的。例如：為了投入工作或努力讀書，我們放棄參加派對，然而舊朋友卻只想閒坐著喝酒或吸大麻。當邁向復元之路時，我們可能需要找尋新的支援圈子。

你現時的關係有因你的復元而受到考驗嗎？如果有，是怎樣受考驗？

「當人生走到無法折返之地，我們便別無它選，而所有事情會變得簡單，因為萬一回頭你便會輸掉之前押下的一切。」

～道格·哈馬紹

你對自己或自己的需要有甚麼新認識，使你可能需要一些新同伴？

雖然，關係的改變是難以接受的事，我們卻可以藉此把精力重新轉向正面的事，可以利用關係的轉變來幫助自己向前邁進；可以嘗試跟一些有趣和樂於提供支援的人建立新的聯繫；可以汲取所有從關係中學習的好東西，並慢慢放下一些令人痛苦或沒有幫助的東西。我們往前走，走向更大的支援網。

成為幫助別人復元的導師

每人都曾在復元路上遇過幫助自己的人。而在別人的復元路上提供協助，對我們來說也是令人雀躍的機會或角色。朋友及朋輩們從我們的生命中學習，他們自然地也會開始分享自己的故事。我們可以分享自己的經驗，好讓別人的路更易走。

要當別人的導師需要負責任，我們必須尊重別人的故事，維護其私隱及保密。我們尊重自己所指導的人，不但按其本相來尊重他們，也要尊重他們的抗逆力。

「要以別人應當成為的樣子來對待他，幫助他成為他所能成為的那種人。」

～歌德

「你永不知道自己
甚麼時候在製造記
憶。」

～域奇·李·鍾斯

當導師的提示

我們可以如何鼓勵及加強另一個人對復元的努力？以下是一些要謹記的事情：

- 留意被指導者可能會有的恐懼。我們要記得自己在復元之初時所有的恐懼，其他人也會有相同的問題。我們可以嘗試找出他們害怕的真正原因，並盡力去處理那些恐懼，並跟他們分享自己的恐懼和怎樣克服。
- 要誠實。作為導師，我們必須要求他人在復元路上向前邁進。我們可以取得他人的信任，及找出推動對方的東西。凡是有助對方的事，無論是我們親眼所見的，還是推想的，也應保持開放態度。我們可以給他們實際的意見和選擇。我們能為他人做的最有作用的事之一，就是給他一些正面的主意。
- 跟他們一起制訂具體的計劃。當我們成為別人的導師時，我們要清楚知道可以如何幫助他們，不應只說「來見個面聊一聊吧。」而是該說（視每個人的目標而定）「我們星期二下午二時見個面，談一談要如何找工作吧。」我們也可以幫助被指導者製作個人復元計劃，並在實踐過程中支援他們。
- 對我們自己的經歷持開放態度。我們互相學習的最好方法，就是分享自己的故事。分享我們的經歷，包括甚麼對我們有效、甚麼是困難等，都可以帶給人希望和力量。我們的故事可使人領悟到——若有人做得到，他們也可以！
- 明白作導師的過程可使雙方都改變。若沒有檢視過自己的復元旅程，我們不可能陪伴他人走其復元之路！我們會發現自己會在關係中改變和成長，正如對方一樣。我們必須繼續視自己為一起學習的人，不要自以為能幫助對方解決所有問題。每個人都是獨特的，應走一條獨特的路。

練習：
探討社會支援

你現時有甚麼社會支援方面的優勢？（例如：我有一個非常支持我的母親，她很關心我；我很有同理心，使我可以理解別人的感受）

你過去曾有甚麼關係方面的優勢？（例如：我有一些非常要好的朋友；我以前常被稱讚有幽默感，並能使人開懷大笑）

你希望未來能在社會支援方面達到甚麼目標？（例如：我希望最少有一段非常親近的友誼；我希望感到與朋輩有聯繫，並且努力做到互相支援；我希望有一位親密伴侶）

運用你的優勢來達到你社會支援方面的目標

為達到你在社會支援方面的目標，你可以利用甚麼優勢？謹記你所列出的優勢可以是：

- 內在的 (例如：我會開始對自己非常好，並停止輕看自己)
- 外在的 (例如：我可以去圖書館的讀書會，也可以認識一些對有關大自然的書籍感興趣的人，這樣我們就會有共同興趣以建立友誼)

你可以利用甚麼已有的社區資源，來達到這目標？

(例如：我可以參加我教會每個月舉行一次的未婚成員社交小組)

你希望申請甚麼正規服務來幫助你達到這目標？

(例如：我希望在投入另一段親密關係之前，到家庭計劃指導會取一些生育控制和安全性行為的資料；我希望請我的輔導員當教練，幫助我減少害羞的感覺)

討論一下你對此目標抱甚麼態度：（例如：我覺得是時候開放自己，去建立更好的關係，我已厭倦了孤獨！）

列出你在邁向這目標時可能會遇到的障礙：（例如：我害怕會有喜歡我的人因為我的精神病而拒絕我）

你可以如何克服妨礙你達到這目標的障礙？（例如：我可以一步一步地建立友誼；我可以一般性地談談精神病問題，看看對方有甚麼反應；我可以開始透露一下我的經歷，又或選擇保護私隱）

你會如何記錄自己在達到關係方面的目標之進展？（例如：我會開始記錄每一次我跟別人攀談的經驗，或每一次我為自助小組所做的事）

你達到社會支援目標時會如何慶祝？（例如：我會邀請我的新朋友來嚐嚐我美味的通心粉和芝士火鍋）

為我們的支援而慶祝

關係是我們人生中最重要的一部分。我們要欣賞並培育自己生命中的關係及支援圈子，無論這些聯繫是我們生而有之的親族關係、是我們自己所發展的朋友關係，還是共同追求更強的生命旅程伙伴，我們所給予及接受的安慰，都非常珍貴！

重要的是，要為我們所有的支援圈子慶祝。有很多方法去感謝和支持關心我們及我們關心的人，可以寫一張感謝便條、記住他們的生日、寄出免費的電子賀卡、辦一次野外午餐、邀請對方一起去散步、送給他們一朵我們園子裡種的花，又或找一段他們喜歡的語錄。

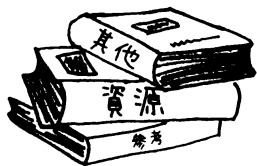
請在此處加上一些你慶賀支援圈子的主意：

「快樂如衣服，人人都需要它……有些人則需要多一些。」

～瑪格麗特·柯利爾·葛林

「……與偉大和完全的東西融為一體，就是快樂。」

～薇拉·凱瑟



參考資料及資源

參考資料

- Breier, A., & Strauss, J. (1984). The role of social relationships in the recovery from psychotic disorders. *American Journal of Psychiatry*, 141(8), 949-955.
- Copeland, M. E. (1994). *Living Without Depression & Manic Depression: A Workbook for Maintaining Mood Stability*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.
- Hendricks, K., & Hendricks, G. (1997). *The Conscious Heart: Seven Soul-Choices that Inspire Creative Partnership*. New York: Bantam Books.
- Hopkins, E., Woods, Z., Kelley, R., Bentley, K., & Murphy, J. (1995). *Working With Groups on Spiritual Themes*. Duluth, Minnesota: Whole Person Associates.
- Horton, F. (n.d.). *Eight ways to be a great mentor*. Retrieved February 6, 2001: <http://ivillage.com/workingdiva/mentoring/mentor/articles/0,,54856,00.html>.
- Javier, M. (1981). *Friends Can be Good Medicine*. Sacramento, CA: The State of California.
- Spaniol, L., Koehler, M., & Hutchinson, D. (1994). *The Recovery Workbook*. Boston, MA: Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation.

資源

- Animal Angels: Amazing Acts of Love and Compassion* by Stephanie Laland (Conari Press, 1998).
- Becoming a Wise Parent for Your Grown Child: How to Give Love and Support Without Meddling* by Betty Frain & Eileen Clegg (New Harbinger Publications, 1997).
- Beyond Codependency* by Melody Beattie (Hazelden Information & Educational Services, 1989).
- Don't Take It Personally!: The Art of Dealing with Rejection* by Elaine Savage (New Harbinger Publications, 1997)
- Getting Commitment* by Steven Carter (M. Evans, 2000)

It's Not Okay Anymore: Your Personal Guide to Ending Abuse, Taking Charge, and Loving Yourself by Greg Enns and Jan Black (New Harbinger Publications, 1997).

50 Ways to Help Your Community: A Handbook for Change by S. Fiffer & S. S. Fiffer (Doubleday, 1994).

Kid Cooperation: How to Stop Yelling, Nagging and Pleading and Get Kids to Cooperate by Elizabeth Pantley (New Harbinger Publications, 1996).

Living in Love by Alexandra Stoddard (Avon Books, 1997).

Messages: The Communication Skills Book by Matthew McKay, Martha Davis & Patrick Fanning (New Harbinger Publications, 1995).

Reaching Across: Mental Health Clients Helping Each Other by Sally Zinman, Howie the Harp & Su Budd (eds.) (Self-Help Committee of the California Network of Mental Health Clients, 1987).

Resolving Conflict: A Guide to Resolving Your Conflicts with Others and Within Yourself by Gina Graham Savage (New Harbinger Publications, 1990).

Respect: An Exploration by Sara Lawrence Lightfoot (Perseus Publishing, 2000).

Shortcuts to Bliss: The 50 Best Ways to Improve Relationships, Connect with Spirit, and Make Dreams Come True by Jonathan Robinson (Conari Press, 2001).

Soul Moments: Marvelous Stories of Synchronicity by Phil Cousineau (Conari Press, 1997).

Step family Realities: How to Overcome Difficulties and Have a Happy Family by Margaret Newman (New Harbinger Publications, 1994).

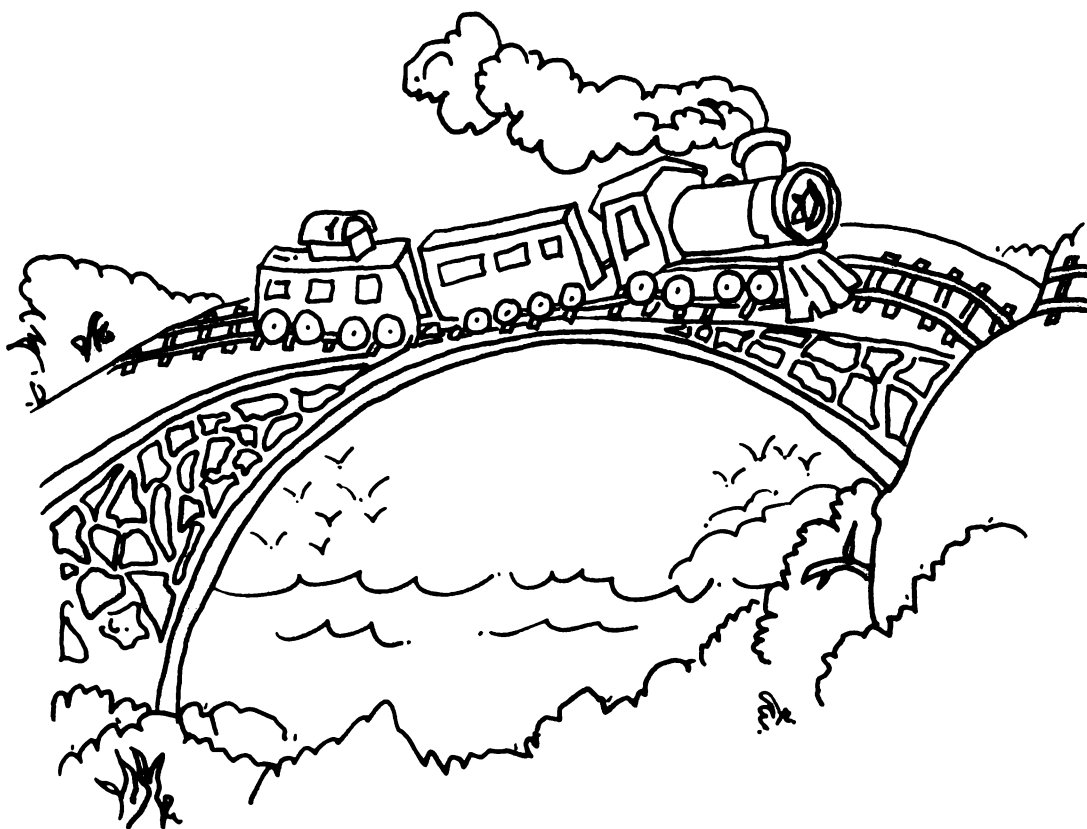
The Community of Kindness: Reconnecting to Family, Friends, and the World through the Power of Kindness by Frederick & Mary Ann Brussat (Conari Press, 1999).

The Joyful Family by John Dacey & Lynne Weygint (Conari Press, 2002).

Violent Voices: 12 Steps to Freedom from Emotional and Verbal Abuse by K. Porterfield (Health Communications, 1989).

第八章

制訂你的個人復元計劃



在這部分，我們將會把願景、優勢和長期及短期目標結合起來，去制訂一個個人復元計劃，作為復元旅程的路線圖。

引言

我們已經走了很長的路！在這本自學手冊裡，我們已發現自己許多方面的優勢，也已諮詢了可信任的朋友對我們的優勢有何見解。我們已就自己不同的人生範疇去確立重要的目標、可用以實現那些目標的優勢和資源，以及我們未來的去向。

現在是時候去綜合所有的資料，來制訂一個個人復元計劃。「邁步復元路」個人復元計劃會成為我們的路線圖，讓我們能策劃邁向所選目的地的行動。藉著制訂一個有清晰步驟的計劃，這工作紙是一個成功達致復元旅程的重要工具！

是甚麼使我們的個人復元計劃成功？

別急於改變生命的每個部分

有時候，復元聽起來很好，以致我們想立即向每一個方向出發、完全地改變自己的生活，更想一步登天，希望開始不久便可立即達成目標。然而，我們從成功的過來人得知，復元通常需要很長時間，且發生在細小的每一步。每個重要的範疇，都要以獨立的個人復元計劃，來詳細標示其中的每一細小步驟。

訂下優先次序和作艱難的抉擇

經過集思廣益，我們已訂下整個系列的長期目標。現在是時候去作一些艱難的抉擇了，就是決定自己想首先往哪個方向開始前進。

我們有時被迫放棄作決定的能力，並將它交給別人去為自己作決定，因為我們自覺無能力作好的選擇，又或自覺缺乏真正的選項。可是，我們要提醒自己，必須在復元旅程上親自坐上駕駛操作的位置。復元建基於向自己負責，我們必須盡力掌控自己的命運！

「人生是個過程，選擇則是工具。」

～亞麗珊德拉·
斯托達德

第八章

「選擇是引導每個人的命運的舵。」

～彼得·馬加之·
布朗

「勇敢並非沒有恐懼，而是克服恐懼，戰勝恐懼。」

～馬克·吐溫

「快樂是在旅程途中找到的，而不是在旅程的盡頭，因為當旅程結束時，要找快樂也未免太遲。欣賞當下的每分每秒，會讓我們感受到人生的美好，縱然它包含著種種試煉和困擾，也許因為有這些，人生才更有趣味。」

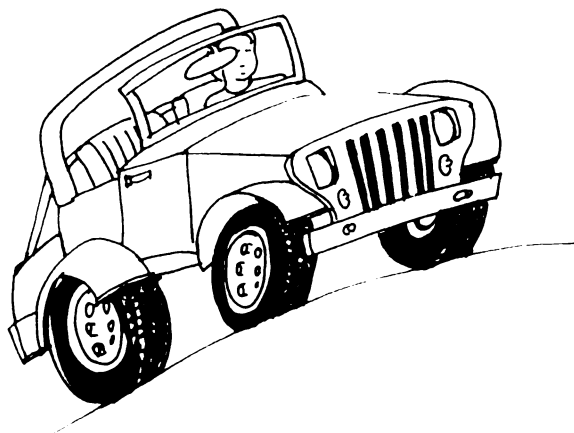
～羅拔·厄普迪戈夫

如果我們很久沒試過做決定，這一步對我們來說或會有點陌生甚至可怕。然而，若要復元，我們必須決定甚麼是對自己最重要，並要為自己所作的抉擇付出努力。我們有能力去作抉擇和實現自己所想，不是說要放棄其他目標，只是有需要將目標排列優先次序，以決定先要完成哪一個。

我們可以用各種方法去作抉擇和訂優先次序，例如：看看哪些目標是我們最感興趣的、哪些最能反映和符合自己的價值觀、哪些是我們最熱衷的、哪些能反映自己最大的優勢、哪些有助我們走近自己的願景、哪個是最容易達成，又或哪個似乎是接著該做的事。

我們可以按照自己所訂的標準，為自己的每個目標以一至十分去評分，藉此分析目標。此外，我們也可將目標寫在字條上，然後抽出一張，又或擲錢幣由「命運」作決定。無論是甚麼方法，我們可以為自己選出首先想完成的目標。

若我們沒有太多經驗去掌握自己有多少選項，初時作選擇的過程會有點粗疏，因而未必很信任自己的決定或直覺。透過練習，我們就可學會掌握自己的選項，和作一些使自己進步的決定。簡新·珍妮斯·卓斯歌建議我們用腦、用心和「直覺」去作決定。以下是來自賓夕凡尼亞州的維琪·達玲以一個不同的角度示範作決定。



重新考慮

我們從小都是以死記硬背的方式學習，我們牢記生字、乘數表及其他，在過程中不用思考，卻能滔滔不絕地講出答案來。這死記硬背的學習方式，一度控制了我的行為，最終更控制了自我價值。我不再假想不幸對我的影響，因為這些事情已出現得太多了。經歷多年被虐待，我囫圇吞棗般只知自己是個沒有價值、壞透、不值得活下去的人——我不經思考便相信這些都是事實。

我成為經常入住精神病院的人，因為我常有自殺傾向，我看來很不理性，不再像以往般善於學習；善於學習曾經是我的一個優勢，但如今似乎不是了。

有一天，我跟我的治療師說想要自殺，聽後她簡單地回答：「這是一個選擇……不是一個好的，但也是一個選擇。」這句話，使我想到有其他選擇的可能性。我真的很快就想出其他的選擇了，那些都與傷害自己無關！真酷！

最初，我以為我的反應是僥倖，後來我決定使用同一技巧於其他使我處於危險的生活範疇。我以前經常用自我傷害的暴力，當我感到憤怒、孤單、沮喪或極度疲倦時，我會傷害自己。下一次當我有傷害自己的衝動時，我制止自己並重複這些話：「這是一個選擇……不是一個好的，但也是一個選擇。」我找到另一個方法去處理自己的情緒，代替傷害自己。至今已超過六年沒有用自殘的暴力來處理情緒了。

我對自己承諾，要檢查自己在各種生活處境中的第一個反應，那並非要作出批判，只是看看這些反應。我發現，原來自己大部分回應生活處境的直覺都是「病態」的，因為它們建基於我的一個根深蒂固的思想：我是個沒有價值、壞透和不值得活下去的人。要在生活中成功，我必須引入新的直覺。

這一刻的學習，成為我建立成功的歷史的基礎。

我相信，這個新模式的最重要元素是（過去和現在都是）不批判第一個浮現在腦海的思想或事物；這個不批判的態度，使我在改變時較容易去寬恕自己。實際上，我可以說以往我已按我所知、盡我所能去做到自己的最好，至今我仍然是按我所知、盡我所能去做到最好，只是我現在知道的比以前多了。

續下頁……

利用另一個優勢（固執），我開創及牢記那些使我有較多健康選擇的新思維模式。從這些決定，我得到一個新的生活信念：做第二件出現在腦海的事。我以前慣於為了不能平衡收支而想著要自殺，現在我跟從那新的模式：

1. 我叫自己認知那「病態」的第一反應——我是沒有價值、壞透和應該死掉。
2. 我不批判地將第一個想法揮去，因為它代表舊的模式。
3. 我想出一些其他選擇，例如：
 - 再檢查一下那些數字，因為我傾向容易調亂它們。
 - 用計數機計算加減，而不用心算。
 - 找他人幫忙檢視一下支票簿的總帳，找出我看不清楚的地方。
 - 簡單地接受事實，只是十元八塊少了，不要理它（是我經常作的反應）。
4. 從我所制訂的新選擇之清單中，選出其中一個。
5. 實行其中一個健康的選擇。
6. 測試結果。

當我實行這個模式時，有一件奇妙的事發生了。我發現自己會選擇性失憶（像用改錯液改掉錯字一樣），而且我不再像從前般會因為犯了一個小錯就去傷害自己，現在只會一笑置之！

～維琪·達玲
賓夕凡尼亞州朋輩領袖

一鼓作氣，還是循序漸進？

朝著目標進發時，我們最好是作細小而穩定的轉變，因為當每個目標被細分成一些步驟後，那便成為復元之旅的踏腳石。珍妮斯·卓斯歌這樣說：「我喜歡從許多細小的步伐看見自己的復元。先走出一步，肯定自己站穩了，才走下一步，然後再站穩腳步。」

有時，我們要徹底改革自己的生活方式，不可能慢慢地一步步進行。作出重大轉變是困難的，但有時我們沒有其他選擇，例如：若我們決定要好好照顧自己，但卻身處一個被虐待的環境，那便須立即離開這個被虐的環境。這意味著要改變我們的生活狀況、斷絕一段重要的關係或失去一個收入來源。有些人則發現，除非停止濫藥之壞習慣，否則先前訂立有關職業的目標是不會成功的。也有可能，我們需要結交一班全新的朋友，並建立新的消遣方式。若我們想改善身心健康、儲些錢及決定戒煙，我們可以慢慢減少吸煙的數量，但我們大部分人要馬上戒掉。每個人都要為自己決定需要怎樣改變自己的生活。

你對改變的出現有何看法？該是許多細小的步伐，抑或是很大的轉變呢？

你如何確保你能穩步向前？

與支持者聯合

可能有人會認為復元是很個人的事，但大部分經歷復元的人都知道，復元並不是獨自可以完成的。我們大部分的成功是靠其他人及身邊的資源所造就。我們傾向於對「社區」有一種固定的看法，常想到社會對我們有精神病經歷的人的負面標籤。然而，「優勢為本的復元模式」認為社區充滿自然的資源，我們可以開始視身處的社區為一個龐大的優勢和資源的來源，藉此來達成自己的目標。令人驚訝的是，當開放自己並外出尋找資源和支援時，很多時我們的需要都得以實現。

我們在談論甚麼？想用電腦上網但不夠錢買一部？差不多每間圖書館都有免費上網服務，而且大部分都是免費的。想看一些讓你發笑的影片？圖書館大概有免費的電影可以借。要取得一些職業技能證書課程？大部分再培訓課程都有十分便宜的課程讓你裝備自己。要應付差勁的業主？大部分地方都有提供法律援助。想保持身體健康？找一間社區康樂中心或社區公園的跑步徑，它們通常都是開放的，並且有便宜或免費的課程提供。想跟你的更高的力量有更好的關係？在報章上找找教會或廟宇的清單，約牧師或拉比面談，又或找一個「戒癮計劃」，以滿足你的需要。想避靜到大自然？找一張本地地圖看看，然後揀一個公園逛逛；找一張公園的長椅坐坐，就當作那裡是你戶外的客廳。想你的睡房煥然一新？到本地的二手商店，你或可以非常低廉的價錢，甚至免費，得到你所需的東西。覺得孤單？可看看社區告示板、瀏覽網上討論區、參與義工服務或成為教會成員。藉著廣泛地尋找可協助我們達成目標的資源和支援，我們便可向前

「所有榮耀都源自開始的勇氣。」

～尤金·費奇·韋爾

「成長本身就孕育著快樂的種子。」

～賽珍珠

邁進。需要時，我們亦須開放自己，向外尋求支援，沿途建立能幫助我們的人際關係。若我們在訂立和實踐個人復元計劃上有困難，可以努力找一個復元夥伴或支援者，以幫助我們成功。

你需要在社區中發掘甚麼資源呢？

「對於未來，你的任務並非預測它，而是實現它。」

～聖艾修伯里

你是否需要一個復元夥伴或支援者？你可以找誰？你需要或想從那人得到甚麼呢？

設定一個自己舒服的速度

當我們向著目標出發，我們應設定一個跟自己的力量和雄心一致的速度。我們不用從開始便一直全速前進，大部分人都適合穩定而緩慢的速度。有時我們感到需要證明自己，以致給自己太大壓力，遂開始注視受壓的感覺，多於自己想達成的目標。我們每人都必須尋找自己的速度，小心勿將自己的速度和進展跟任何人比較。每個人的復元旅程都是獨特的。

你想設定哪種速度？

你如何得知自己開始走得太快？

養

成習慣需要力量和時間

轉變是困難的，並且常要求我們改變對自己的態度和行為的看法。作出轉變需要很長的時間和堅定不移的投入。對於要多少時間去改變一個習慣，專家持不同的意見，但大部分人認為，將新的習慣和模式帶進生活中，在每天努力下也需要三個月的時間。

若非一直堅持實行新習慣，很快便會回到舊習慣去，這是人類面對的處境之一。愛德華·奈特曾經是一名病人，現在是美國朋輩領袖及某大型護理企業的副總裁；當提到為復元作出的努力，他表示有時會感到無望，但仍堅持每次踏出一步，讓自己繼續前行。

你會如何支持自己及安排自己的時間，好讓新的習慣得以養成、目標得以實踐？

「決定哪件能夠及將會做的事情，然後找方法去做。」

～亞伯拉罕·林肯

將所有結合起來

現在，我們會用幾個步驟去制作個人復元計劃。

步驟一：檢視你的目標

重溫第六和第七章，檢視一下你在八個範疇和社會支援方面所訂下的目標，看看當中有哪些範疇是你想知道更多資訊，又或想積極去實踐。

當你檢視那些範疇時，從每一個範疇選出一個**最優先的目標**，決定在該範疇中哪一個目標對你來說是**最有興趣**或**最重要的**。

步驟二：列出你希望致力之處

在下面的清單，列出你在每個範疇中排在首位或最優先的目標：

家居環境 我希望: _____

教育 我希望: _____

資產 我希望: _____

職業 我希望: _____

休閒及娛樂 我希望: _____

身心健康 我希望: _____

親密關係及性 我希望: _____

靈性 我希望: _____

社會支援 我希望: _____

「若一個人保持做醒和具想像力，雖有可能犯錯，但也有可能發現新的機會。對他來說，在過程中也會經歷迷茫和猶豫；但是放棄才是最有可能犯的錯誤。」

～威廉·李斯特·海特穆恩

步驟三：選擇一個首先要致力之處

檢視你之前寫下的「希望」清單，從中選一個在這時刻對你和你的復元最重要的範疇。

要肯定你想致力的範疇和你定下的目標或渴望，真是你想努力去做的事，不要選別人認為你需要致力之處.....你所選的，應該是你自己的最優先。

我最優先的目標是：

步驟四：清晰地陳述你的長期及短期目標

做得好！現在你已選取了最優先的目標，是時候將最優先目標和你的優勢結合起來，藉以邁向你的旅程。在你的個人復元計劃中，寫下你會開始致力達成的長期目標。你可以重溫制訂長期目標的方法，也要記得制訂有效之短期目標的策略：

- 它們是以正面的措詞界定的
- 它們有頗高的成功機會
- 它們是可量度和可觀察的
- 它們是具體、細小及有時間性的
- 它們是你明白和對你有意義的

我的長期目標是：

要達到這長期目標，我的短期目標是：

「目標是有結局的夢想。」

～艾靈頓公爵

「生命的悲劇不在於無法實踐你的目標，而是沒有目標可達成。」

～班哲文·美斯

步驟五：找出你想運用哪些有助實現計劃的資源和支援

重要的是，搞清楚每一個步驟由誰人負責及需要運用甚麼資源，這包括你將要作的行動、每一步需要甚麼支持和你希望有誰一起參與以助你的目標得以實現。

我需要的資源和支援包括：

制訂一個計劃以實現目標

以下是一個制訂及實行「復元之路」個人復元計劃的例子。

占是個很有天分的藝術家，喜愛素描和繪畫；年幼時，他的畫作已贏得認可。五年級時，他以一幅以馬匹為主題的炭筆素描贏得學內的藝術比賽獎項。高中畢業後，他在家附近的大學完成了第一個學期的普通學科後，計劃之後專攻藝術課程。

在第二個學期開始的數星期，占開始失去了動力，晚上通宵在酒吧流連，直至酒吧關門；回到宿舍後，他會在網上聊天室花上多個小時，並飲大量的咖啡和汽水，吃冬甩和薯片。占有嚴重的失眠問題，一旦能夠入睡，第二朝則會睡到日上三竿，無法去上課。他開始經歷情緒極度興奮和低落。

數星期後，占退學了，並想去國內不同的地方探索。他收拾好行李，開始穿越各地的探險旅程，並發現自己可以走數天的路程而不用睡覺，然而他的思維開始混亂，最終他因為行為不檢及遊蕩罪而被捕入獄。在獄中，他出現了明顯的幻覺，於是進入精神科接受診治。

「擁有世上最好的意念對你沒有用處，除非你以行動去實現它。需要牛奶的人不應該只坐在牧場的椅上，期望母牛自動送上門。」

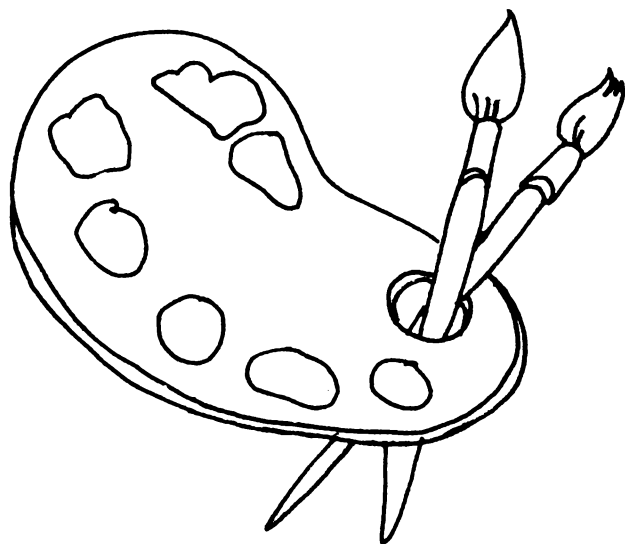
～ 柯提斯·格蘭特

進入精神健康服務系統三年後，占有機會參觀一個復元人士藝術作品展，使他心中點燃起火花，有強烈的意慾再去繪畫。

占買了畫簿並經常素描，擅長繪畫馬、鵝、駝鹿及其他野生動物，他常將自己的畫作送給朋友作禮物。去年，他被邀請為精神健康中心的年報設計封面，其藝術天分遂備受中心認同。占對好朋友安東尼奧講了他對藝術是多麼的熱愛，並渴望有一天能成為專業畫家；有見他因為其藝術天分而自我感覺良好，安東尼奧便鼓勵他出去追求夢想。

占決定返回大學修讀藝術，以達致成為職業畫家的長期目標。

接下頁展示了占就成為職業畫家而建立的個人復元計劃。在其願景的這一部分，他的長期目標是：「在本地社區大學修讀藝術課程。」



「一旦養成制訂和達成目標的習慣，你便成功了一半。當你確信每天要做的每件工作，無論有多無聊或乏味，也能讓你靠近夢想，那麼即使最單調乏味的日常瑣事也會變得可以忍受。」

～奧格·曼狄諾

個人復元計劃

姓名: 占

我的願景: 我希望回到大學, 取得藝術學士學位。

我的長期目標 (三至六個月): 在本地社區大學修讀一個藝術課程。

以上目標對我的復元是十分重要的, 因為: 因為我非常希望能夠發展自己的才能, 成為有用的人。

有助我達成上述目標的短期目標或行動:

#	短期行動	負責人	完成行動期限	完成行動日期	評語
1	致電草原大學索取入學申請表和資料	占	六月三日	六月二日	希望有一些我感興趣的課程!
2	查閱資料尋找有興趣的課程	占	當我在五月收到資料 (六月三十日前)	六月九日 (我收到資料的當天)	有一個繪畫導論課程 (在星期三) 是我喜歡的。
3	跟就業輔導員 (瑪利亞) 談談, 看看是否有學費資助	占, 瑪利亞	六月十四日	六月十四日	我們已約了時間見面, 進展良好!
4	填寫教育基金的文件並交回給瑪利亞	占	六月二十日	——	文件使人費解, 我需要協助。
5	致電瑪利亞問她如何填寫教育基金的文件	占和瑪利亞	六月二十日	六月二十日	她幫我應付了這個困難……啊! 我並不是想像中的差!
6	填寫並寄出大學申請表	占	六月二十五日	六月二十四日	完成
7	和安東尼奧到大學校園走走, 並去看看藝術系的位置	占, 安東尼奧	六月二十八日	六月二十八日	我們到過學生會並吃了雪糕。在校園的感覺很好, 但我還是有一點恐懼。
8	報讀BFA#102繪畫導論課程	占	七月十五日	七月十三日	我被錄取了! 修讀這個課程讓我朝向獲取學位的目標邁進! 我能做到的!
9	其他行動容後決定……				

從上頁的例子，你可以看到個人復元計劃有許多功能：

1. 個人復元計劃幫助你定下復元旅程的路線。一個有效的計劃，可助你達成自己的目標，並回答這些問題：「誰在何時會做甚麼？」

回去看看占的個人復元計劃。你能準確地說出誰在何時會做甚麼嗎？占的計劃明確地回答這個問題。你的個人復元計劃也要回答同一問題：「誰在何時會做甚麼？」。

2. 個人復元計劃是一個工作清單。寫下你自己或其他人要做些甚麼，以達成你的短期目標，寫得越具體越好。看看占的計劃，那些短期行動寫得清晰嗎？謹記要制訂一個對你個人有意義的短期行動計劃。

3. 留意占在陳述他的長期目標時，他只列出一件事情（修讀一個課程）。若要最有效，你應該為每一個長期目標制訂一個獨立的個人復元計劃。只有你自己才能決定你想在生命中某特定的時間作出多少轉變。大多數人覺得同一時間實踐兩個或三個長期目標，會感到疲憊不堪和難以承受。

4. 當你為長期目標努力時，進展也許只有很少。個人復元計劃可成你所有已完成之事的清單。再看看占的計劃，留意他在短時間內已完成的事；當他一步一步地踏向目標時，他的個人復元計劃記錄了他的進度。你只須檢視一下自己的個人復元計劃，便能看見自己實際完成了多少，和看見你的目標是越來越「能夠做到」。

5. 每當你邁向目標有所進展時，慶祝是十分重要的。在占的個人復元計劃，他的進展真的了不起！

6. 在工作紙上記錄你所遇到的障礙。在占的個人復元計劃中，可看出有甚麼障礙嗎？他能將教育基金的繁複文件這障礙寫下來，並想出另一個計劃去解決這問題（找瑪利亞協助）。

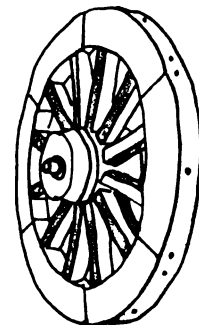
我們想完成的事，並非每一件都按計劃進行。這時候，不要沮喪，只須制訂一個新的短期目標，以應付過程中的轉變。

「儘管你在對的道路，如果只是原地不動，也會被別人追過。」

～威廉·羅杰斯

制訂個人復元計劃去探索旅程中新的領域

在占的個人復元計劃中，他的目標及行動步驟都寫得十分清晰。不過很多人都不肯定自己想做甚麼。事實上，不肯定自己有甚麼目標是完全沒有問題的。很多人錯過了尋索理念、職業、喜愛運用時間的方式或關係的發展等，因為我們在成年早期正在處理自己精神病的問題。我們要給自己時間，去探討和發現自己是誰、我們喜歡甚麼及在人生中想要甚麼！花點時間去探索，有助我們更加肯定甚麼是自己想實現的。



「我並不是全世界最聰明或最有天分的人，但我成功了，因為我會堅持、堅持和堅持。」

～史泰龍

若不肯定你想要甚麼和如何進行，你可以用個人復元計劃的形式去發掘自己的興趣。

以下是一位復元人士的探索計劃。在過去的幾個月裡，彭美拉決定不再找室友一同租房住，她住在自己的房子已超過三個月，及後她發現自己在晚上覺得孤單，那些時候她通常會致電以前的室友妲妮莎。與此同時，她也開始考慮飼養一隻寵物作伴，可見她在制訂個人復元計劃時會探索不同的**選擇和可能性**。

接下來，你會在彭美拉的計劃範本之後找到兩個空白的個人復元計劃表。由於你會有多於一個目標，而且你的復元目標會隨著時間轉變，所以你可按個人需要將計畫表複印多張，將你決定了的所有資料填上，並找你需要的人來支援或幫助你前進。

個人復元計劃

姓名: 彭美拉

我的願景：在晚上有同伴

我的長期目標（三至六個月）：飼養一種寵物

以上目標對我的復元是十分重要的，因為：我會比較容易入睡，情緒會更穩定。

幫助我達成目標的短期目標或行動：

#	短期行動	負責人	完成行動期限	完成行動日期	評語
1	向業主查詢是否可以養寵物（當我交租時）	彭美拉	四月三十日	五月一日	我問她我可否養寵物和可以養哪類寵物（可以養）。
2	向養寵物的朋友詢問每個月用於寵物的開支大概多少。	彭美拉	五月三日	五月五日	問姐妮莎和莎拉。她們說養狗每月大概\$20，養貓每月大約\$15。
3	看看我的預算究竟可以花在寵物上的有多少錢。	彭美拉，米格爾	五月六日	五月六日	找米格爾幫我審查我的預算。
4	我或想養狗，我會先了解一下，去動物收容所做義工，帶小狗散步。	彭美拉	五月七日	五月八日	狗太好鬥了，我不想養狗。
5	我或想養鳥兒，探訪鄰居，並問一些關於她的鸚鵡的問題。	彭美拉	五月十日	五月十一日	鳥兒太貴了，也很骯髒。呸！
6	看看報章上的寵物免費專欄。	彭美拉	五月十三日	五月十三日	在圖書館可以免費看報紙。
7	我或想養貓，我會在圖書館找些有關照顧小貓的書籍。	彭美拉	五月十三日	五月十三日	我決定找一隻小貓。
8	致電貓兒收容所，詢問一下他們的領養寵物計劃。	彭美拉	五月十六日	五月十七日	這是莎拉給我的好提議！
9	去本地收容所找小貓。	彭美拉，姐妮莎	五月二十日	五月二十四日	姐妮莎在星期六會駕車和我們一同去。這將會是個很愉快的活動！
	其他行動容後決定.....				

個人復元計劃

姓名: _____

我的願景: _____

我的長期目標 (三至六個月): _____

以上目標對我的復元是十分重要的, 因為: _____

幫助我達成目標的短期目標或行動:

#	短期行動	負責人	完成行動期限	完成行動日期	評語
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					

個人復元計劃

姓名: _____

我的願景: _____

我的長期目標 (三至六個月) : _____

以上目標對我的復元是十分重要的，因為: _____

幫助我達成目標的短期目標或行動:

#	短期行動	負責人	完成行動期限	完成行動日期	評語
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					

起程！

現在，你已為自己的未來制訂了個人復元計劃，是時候將計劃付諸行動了。你可以在這兒開始你的旅程，每天一步一步地走。

保持彈性

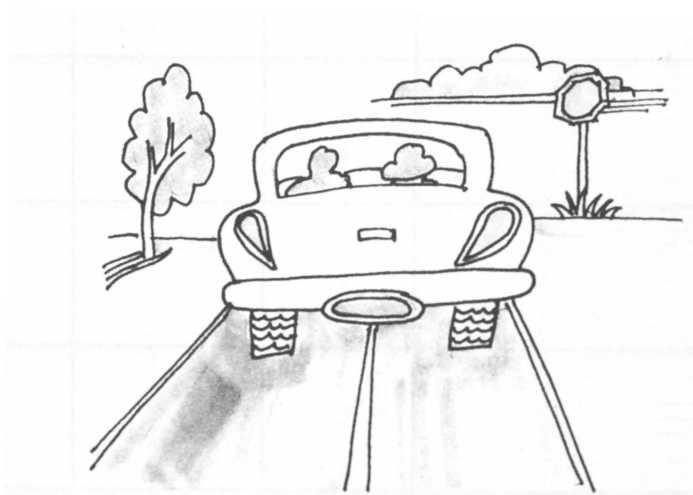
當開始復元旅程時，我們早晚會遇到障礙，使我們的計劃失敗。當這個情況出現時，我們會想到放棄，或者覺得自己錯失了機會。下一章會詳細提到一些常見的「繞道」，以及克服它們的策略。保持彈性是很重要的，不要放棄！堅持你的願景，要願意改變你的計劃，並要開創新的路，尋找新的和可替代的途徑。但最重要的，是堅持走在復元路上！

其中一位朋輩支援顧問莎莉·皮爾格指出，很多自助書籍都告訴你「做這個……做那個……做這個……然後你便會成功」。當你跟著那些指引而你卻不能成功時，你會感到自己完全失敗。要謹記，每個人都是從錯誤中學習，而不是從成功中學習！

「你的每個想法都在建構你的性格。好像建造房屋時，一塊磚頭疊在另一塊上面一樣，你的想法每分每秒地一個加在另一個之上。成為怎樣的人、完成甚麼事、找到怎樣的喜樂和滿足，所有都靠賴你用以建立人生的想法。」

～拉爾夫·馬斯頓

沒有人能告訴你做甚麼會達到復元，也沒有人能給你肯定會成功、有清晰方向的路線圖。大部分在復元路上的人都明白，旅程是很長的、曲折的和崎嶇的。我們要願意改變路線及嘗試其他不同的路線，這樣才有助我們達到想去的地方。我們要嘗試新事物，時常修訂自己的復元計劃，每當發現短期目標無效，又或不能使我們向著目的地前進，那時候便要重新制訂其他短期目標。



慶祝！

我們計劃的大部分行動都實行了！不要忘記為你向前邁進目標的每一步而慶祝。有時我們因為太專注於復元的工作而忘記了把慶祝包含在旅程中。

當達成每一個行動步驟時，不妨給自己一些特別的獎勵吧！當你完成一步時，可以寫一張感謝咭給曾幫助過你的人；當你走到困境並要原路返回時，可以為你在過程中學到甚麼對自己有用或無用而感到高興！為自己開一個派對，感謝上天給你第四千次額外的機會！

到目前為止，你可以做甚麼去慶祝你的進展呢？

「偉大的事情並不是因一時衝動而成，而是由一連串小事集結而成。」

～梵高



參考資料及資源

參考資料

Changing for Good by James Prochaska, John Norcross & Carlos Diclemente (Morrow, William & Co., 1995).

Life Strategies: Doing What Works, Doing What Matters by Phillip C. McGraw (Hyperion Press, 2000).

Self Matters: Creating Your Life from the Inside Out by Phillip C. McGraw (Simon & Schuster Trade, 2001).

Self-Nurture: Learning to Care for Yourself as Effectively as Your Care for Everyone Else by Alice D. Domar & Henry Dreher (Penguin USA, 2001).

Take Time for Your Life by Cheryl Richardson & Lauren Marino (eds.) (Bantam Books, 1999).

The Circle: How the Power of a Single Wish Can Change Your Life by Laura Day (Putnam Publishing, 2001).

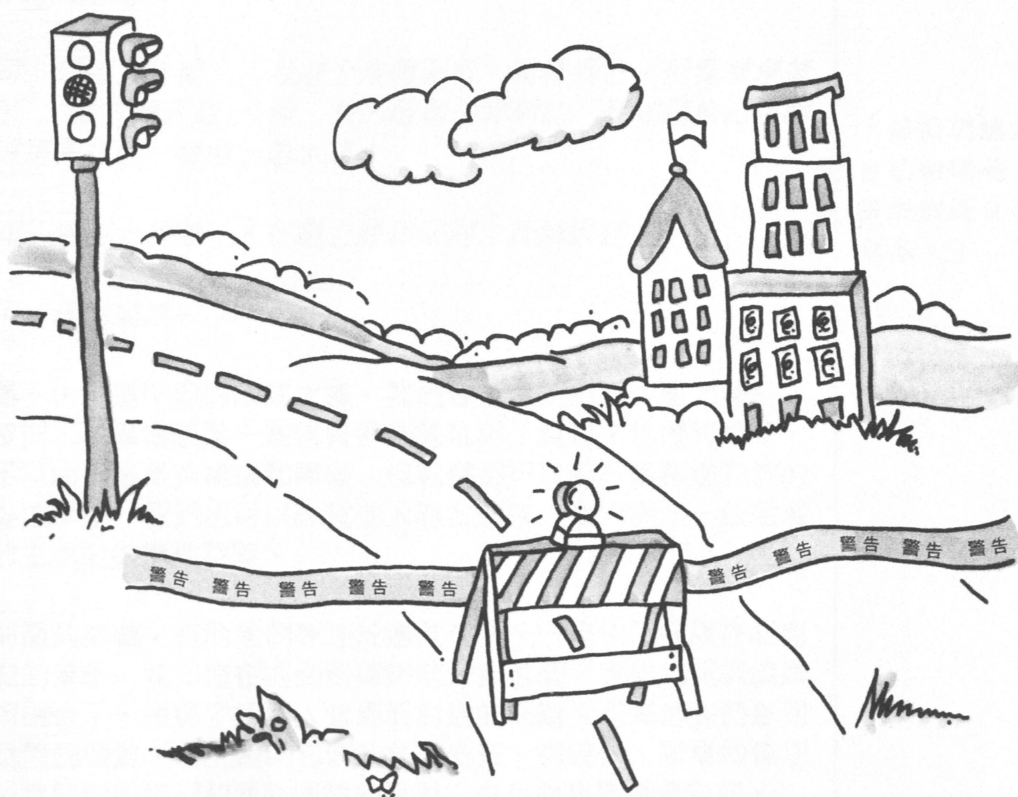
The Seven Habits of Highly Effective People: Powerful Lessons in Personal Change by Stephen R. Covey (Simon & Schuster, 1990).

Transitions: Making Sense of Life's Changes by William P. Bridges (Perseus Publishing, 1980).

You Can Heal Your Life and You Can Heal Your Life: Companion Book by Louise L. Hay (Hay House, Inc., 2002).

第九章

跨越崎嶇和路障



本章會探討常見的、可阻礙復元之旅路的崎嶇和路障，以及跨越這些障礙的方法。

引言：復元路上常見的陷阱、崎嶇和路障

以下這首波爾蒂亞·尼爾森 (Portia Nelson) 的詩 (1994) 常常被引用來說明，當我們成長和轉變時往往會碰到不少陷阱。

我沿著街道走，人行道上有個深洞，我掉了進去，我迷失.....我很無助。這不是我的錯，我彷彿花掉一生的時間才找到出路。

我沿著街道走，人行道上有個深洞，我假裝看不見，我再次掉進去，我不敢相信自己又落到同一個地方。但這不是我的錯，我仍要花很長時間走出來。

我在同一條街上走著，人行道上有個深洞，我看到它，但我還是掉進去了.....這是個習慣.....但，我的眼睛是睜開的，我知道自己在哪裡。這是我的錯，我馬上走出來。

我在同一條街上走著，人行道上有個深洞，我繞過它。

我沿另一條街道走。

復元路不一定是平坦的康莊大道，我們會在復元過程中遇上意料之外的波折。本章會談及一些常會遇到的坑洞、繞道、坑槽和路障。雖然不可能避過所有繞道和障礙，但我們卻可以走一條跨過它們的路並從中學習。我們也可以與其他人聯合起來，合力除去一些阻礙我們的主要的結構性路障。

察覺前面的挑戰，有助我們專注於邁向成功。一旦決定採用甚麼克服挑戰的策略，並知道在遇到路障時能做些甚麼，我們就可以繼續向目標邁進了。透過了解別人曾經面對過的問題，可減低我們遇到那些路障的機會，甚至避開它們的負面影響。有時候，單單知道別人曾掉進同樣的坑洞和面對同樣的障礙，也有助我們繼續向前。

「若我們總是停留在自己的問題，便永遠無法創造自己想要的未來。」

～無名氏



我們會發現自己能通過這些經驗，並繼續向前走。有時我們所遇到的路障，會成為我們的老師。如果我們能持開放的態度，容讓自己去冒險一下，失敗一下，然後再嘗試，我們會學到很多。

最重要的，是謹記我們大多數人最終都能找到自己跨越、潛過、繞過和穿過各種路障的方法，並成功復元。只要在困難的時候仍堅持不懈、繼續向前，我們必能在生命中作出種種正面的改變。復元路上的最佳方向，就是不斷地嘗試新路線，並且永遠永遠不放棄！

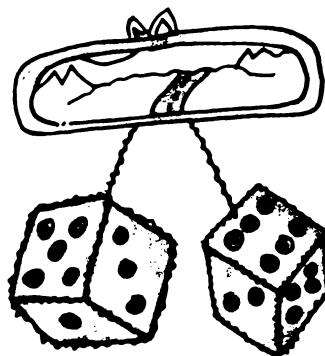
使用倒後鏡駕駛：嘗試「回到過去」

我們很多人都希望回到人生中還沒有精神病徵出現的時刻。有些人在復元路上起行了，並嘗試「回到過去！」。有些人以為復元就是回到我們以前的生活，就如有位女士抱怨自己無法回到從前，因為她「沒有以前」——從有記憶開始已有著病徵。我們很多人曾經有目標、關係、事業、美好的時光和角色，但這些東西卻都因為精神健康問題佔據了我們的生活而被剝奪了。

當我們逐漸復元，才會發現隨著時間過去，是不能回到從前的自己了。我們已經改變了，其他人也改變了，時間已經過去，處境也改變了，回到過去是不可能的。

美國俄立岡州一位精神健康朋輩領袖柏·瑞沙在一次會議中分享了他的復元故事。花了十年時間，他苦苦地嘗試找回他未出現精神問題的生活，卻沒有成功。最後，他發現他必須放下過去。當放下了，要再尋回過去生活的夢想時，並透過一步一步地努力復元，他建立了新生活。令他真正驚訝的，是他走得比以前更遠，也創造了比他預期中更有趣、更滿意的生活！

「跌倒了七次，站起來八次。」
～日本諺語



並不是說我們必須忘記自己的過去、興趣和以前的成就。在塑造一個新的未來時，是可以重新尋回和加以善用那些我們自以為遺忘了的內在和外在一優勢及資源。

在你早年的人生中，甚麼是你確實要尋回的和／或緊緊抓住的正面經驗、關係、夢想和回憶？

「無論發生甚麼事情，我們都必須選擇生命。你不能向絕望低頭。你有可能跌入谷底，但你仍然可以選擇。選擇對生命負責任，而不單是生存。」

～奈莎·拉帕波特

我們該如何處理自己的精神病歷？

當逐漸復元時，有些人覺得要把自己的經歷「封存」起來，嘗試忘記自己曾經有精神健康問題，並嘗試繼續前行而不再讓自己沉溺於過去，而不會跟同事或相遇的人分享自己的歷史。

另外，一些人認為生活上的所有經歷，包括最艱難的、最不平坦的日子，還有經歷過的極端精神狀態，對個人成長都十分重要。我們接受了自己的經歷，並把自己所有的經歷視為今日的我的一部分，塑造自己成為獨一無二的人。

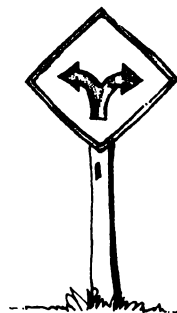
有些人不想否認或隱藏自己的經歷，希望擁抱它，甚至為它慶幸！在某些文化裡，曾有幻覺或不尋常意識狀態的人，是受人尊重，甚至被奉為醫者、法師或具有神秘力量的人物。有些人也可能因為人生中經歷過許多逆境，而感受到一種「倖存者的自豪」。有些人則把自己的精神病徵視為腦袋中創意潛能的一部分。例如，我們進入分離狀態 (Disassociate) 的能力，會保護並使我們適應那不可能適應的處境。我們相信自己的「精神病徵」會讓我們撐過那些極度痛苦的創傷事件。

第九章

「玉不琢，不成器；
人不磨，不成才。」

～中國諺語

你對自己的精神病歷有何看法？你會擁抱它、融合它還是隱藏它呢？



向別人的方向前進

我們經常以別人的期望來衡量自己的復元，於某程度上會被別人對自己的看法所推動，因為我們開始復元之路，很可能是為了取悅自己的配偶、治療師、孩子、父母、朋輩；為了達到精神健康計劃訂下的期望；為了符合我們的文化對人的正常功能所定的標準。

如果我們主要是為了取悅別人，又或做一些自認為他們想我們做的事，那我們的復元之路有可能會被誤導。若是被別人的期望推動，我們會作出一些使自己遠遠偏離正軌的決定及妥協。我們會發現，自己所做的並不符合自己的優勢及價值觀，也不能反映自己的真我或生命中真正想要的。我們也會發現，在復元路上原來自己並沒有真正地操控著馱盤，只是接受指示，跟著別人為我們定下的路軌前進而已。

我們的父母可能為我們定下了事業或學業的目標，期望我們像其他兄弟姊妹一樣。我們的文化也對我們有很多期望，例如甚麼時候應該結婚，如何運用時間等等。也許我們無法做全職工作，甚或完全不能工作，而我們的家人和朋友都不明白箇中原因。此外，各種身份角色和每日面對的處境，都無可避免地把很多要求加諸我們身上。當看到在復元路上的朋輩，可能想到自己也應該跟他們有一樣的經驗。

「如果你想乘著風勢到你的目的地，則必須知道自己要往哪個港口去。」

～塞內卡

若發現自己在復元路上並不是駕駛者，我們可以一再返回自我負責和自決的位置上。我們希望對自己的人生有強烈的個人主權感，也想對自己的願望、目標和需要更有意識。我們可以學習主動地決定怎樣走以邁向自己選定的目標，也可以學習對自己及想要的人生更堅定地委身。跟隨別人的路線圖，是難以讓我們達到自己所定的目的地，我們必須用自己內心的指南針來定立自己的方向，而不是用別人的。

我42歲，而人生中大部分時間都是按照別人的期望生活。我嘗試成為我父母、伴侶、孩子和朋友心目中的我，每次按照他們的指引去復元，都以失敗告終。我用毒品和酒精來紓緩我所感受的痛苦。當我的伴侶說她要帶著孩子離開我時，我就把自己塑造成她想要的人，試著去保持清潔和清醒。我強迫自己以她的方式去復元，有幾次我把自己打理乾淨、找一份工作、嚴格地節食減肥等，不理自己的精神健康問題，以保持家裡的和諧。但每一次我的精神病都再次復發，因為我嘗試達到別人期望的標準，而這樣是注定失敗的。

我的伴侶最後還是離開了我，而我則陷入嚴重的抑鬱中，希望了結自己的生命並幾次試圖自殺。我再次開始使用毒品和酒精，而我人生的唯一目標就是死去。我自覺非常無用，永遠無法達到別人的期望。

然而，我學會了一件很寶貴的事……如果我要清理自己並再嘗試復元，我要按自己的方式去做，而不是因為別人說我必須這樣做。我的治療師重複地鼓勵我改變自己的生活，但我很抗拒，並說我不要再為別人而改變了，因為這樣行不通。

我開始明白我需要為自己而改變。有些在我心靈深處的聲音開始出現，開始在意自己的生活。我有一股隱藏在內的動力，開始把我帶進似乎是第一百次的情緒復元之路……而這一次是不同的。我為自己而選擇復元，不是為其他人，而這是我從未有過最強烈的復元意願，感覺很真實、很有活力、無可抵擋也很誠實。我第一次因為自己想改變而改變，是憑著我自己內在的力量。我以前曾經失敗，因為我是為別人而活。我放棄為我的父母、伴侶、孩子或治療師而活，而我覺得自己從未在復元路上那麼強大。這一次我是為自己而做，所以我不會失敗。

～祖利·拜亞斯·肯薩斯州

「我要永遠以自己的雙腳站立，即使它們要立在最嚴峻的現實之最堅硬的土地上。」

～艾特·伊勒桑

第九章

「別為妥協而失去自我。你自己就是你所擁有的一切。」

～珍妮絲·賈普林

自我評估：偏離正軌 / 走在正軌上

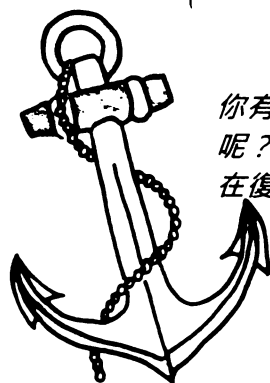
回顧你所列的目標和優勢，你的挑戰，是要根據你的想法而決定自己的軌道。

你為自己制定的復元之旅路線圖，有多少是根據你自己的想法、直覺及個人願望而定？

你所計劃的復元之旅，有多少能反映出你自己的優勢和深信的價值觀？

「永不放棄，因為
那就是扭轉局面的
地點和時機。」
～哈里特·比徹·
斯托

你所計劃的復元之旅，有多少其實是根據別人對你的期望而定的呢？



你有沒有一些使你感覺不勝負荷的重大期望，是從別人那裡得到的呢？你希望如何處理它們？它們是不是一些你不想承擔，而又可以在復元路上卸下的期望與目標嗎？

回答以下問題，可以使你更能設定自己的軌道。相對於主要根據別人的要求和期望，你會希望根據自己的個人願望和期盼以制訂你的復元之旅路線圖。

可能在你個人的目標中發現到一點順從或妥協模式，那是沒問題的，因為你現正在花時間來認清這種模式。現在就重新設定你的軌道，將可避免浪費太多走錯方向的時間。花一點時間，根據過去和現在的期望，去仔細地回答以下問題。

我的父母一直希望我.....

我的朋友一直說我應該.....

我的治療師認為我是.....

我的文化告訴我應該.....

我的孩子需要我.....

「自己掌握自己的生命，然後怎樣？大事不妙：沒有人可以責怪了。」

～埃麗卡·容

我生命中重要的人期望我.....

我想而且需要.....

如你的目標並非出於你自己，請重新檢視你希望在自己的復元中做到甚麼；如有需要，請重新設定目標。

最重要的，是我們想從自己的復元中得到甚麼！

「人生中，若要得到你想要的東西，必要的第一步是：決定你到底想要甚麼。」

～班·史坦

在「優勢為本的復元模式」中，重點是自主自決，而不是做別人告訴我們的事，或是「服從」。真正決定復元方向的指南針，就在我們每個人的心中。我們是唯一能決定和努力邁向個人夢想和目標的人。這個探索之旅，從建立我們自己的地圖開始，並向著我們的終點進發。畢竟，我們要活的是誰的生命？

我們有自己獨有的目標。我們所有的主要目標，應反映出我們想要的東西，而不是別人期望我們怎樣或別人希望他／她自己的復元如何。當我們弄清楚自己想要甚麼和為何想要時，真正的轉變就會發生！

如果生活中有一些人為我們設定目標，聆聽他們的意見可能是有用的，嘗試去理解他們的觀點、了解他們為何希望我們向某個方向進發，但最終他們的目標和關注仍是屬於他們的，不是我們自己的。

作為復元路上的旅客，我們對個人夢想的認可與確定，必須主導和引領我們走上旅程。

日以繼夜地催迫自己：跌入速度的陷阱

有時候，我們對復元的可能性感到太興奮，也太希望補償失去了的時間，以致想在一天半天內完成全部的旅程。我們過度催迫自己，匆匆地找一份工作、搬離我們原本的住處、退出精神健康服務、為自己決定不需要那些嘗試支援我們的人。我們可能突然停止服用精神科藥物，而不是在醫生督導下逐步減少用藥。我們可能自覺想接受一項確實超出自己能力範圍的工作，又或承擔我們並未準備好的責任，目的只是想告訴自己或其他人，自己的進展有多好。我們傾盡精力、努力不懈地自我鞭策，以做得更好更多來展現給「他們」看。

我們接受一份工作，並非常努力地做，成為優秀員工。上司認為我們是好員工，要求我們延長工作時間，這時候我們也同意了。於是我們一星期工作10小時，接著是20、30、50小時，然後我們再接受第二份工作。

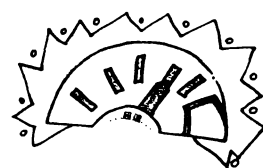
喂，我們已經復元了！我們經已成功了！然後有一天我們覺醒，感到徹底的耗盡精力和筋疲力竭，再沒有力量繼續走下去，或搖搖晃晃地走到路膊，並浪費自己所花的努力。當這種「崩潰」發生時，我們可能會想到「他們」是對的，我們真的無能力應付生活的要求。我們不知道其實自己只是嘗試超越一般人的可能性，只為了要證明自己有能力！

每個人都有弱點和限制，而我們可能碰了壁才會認識它們。我們必須調整自己的步伐，對自己溫柔一點，才能在復元路上取得穩固的立足點。有時候，透過發現自己的限制，我們得以加深認識自己。

我們也能開始明白我們沒甚麼需向別人證明的，真的沒有。我們不須一下子就改變生活中的所有東西；不須做超級頂尖員工，以超過自己所能地過度工作；不須忽視人類對支援或休息的基本需要；也不須斷絕周圍每一個人的協助，以證明自己獨立。

「我是從自己的問題和挑戰中成長起來。從失敗之中，我真正有所得著。」

～卡洛·柏奈特



即使我們沒有過度工作，有時候也會在復元路上感到筋疲力竭，並失去賴以持續的動力。可能，我們自覺像一輛沒有「汽油」或「車胎洩氣」了的汽車；也未學會調整自己的步伐，也未曾意識到是時候慢下來、休息一下再重新恢復精力。當我們太努力想要復元、用藥錯誤或過度用藥時，也可能導致疲累感的產生。

「如果你創造了一個讓我不會失敗的系統，那也是讓我永遠不會成功的系統。」

～美國國家朋輩領袖湯姆·波西

自我評估： 設定轉變的步伐

每個在復元路上的人都須要調整到自覺舒適的速度上。

我是否想或需要：（選取所有適用的項目）

- 周圍有很多刺激
- 非常快速的生活
- 每天嘗試新事物
- 充滿很多刺激的繁忙環境
- 溫和的生活節奏
- 接受新挑戰，使我經常得以延展能力
- 以緩慢而平穩的步伐成長
- 非常有秩序的環境
- 有規律的習慣及固定的時間表
- 在我人生中作任何更多改變前，先作細小的改變，試試看感覺如何
- 寧靜 / 簡樸環境

你希望為自己的復元設定怎樣的進度？

你現時有多少耐力或能量？如果你的能量儲備較低而目標較高，你可以如何提升自己的耐力？

你以前曾否在面對挑戰時超出了自己的能力，而使自己進入危險區？形容一下那是怎麼樣的經歷。

從那些經歷中，你能了解到自己有甚麼願望或需要，以致你可以培養自己，使日後有更好的復元經驗？

被低期望拖慢 / 被自我污名化所羈絆

有些人開始了復元之旅，但發現自己被恐懼或別人的負面態度拖了後腿。有時候，我們的朋輩、朋友、親密伴侶或家人會要求我們踩煞車掣，嘗試使我們在生活的改變中倒退，因為當我們開始前進時，可能使他們感到非常不安、負面甚至「嚇壞了」，他們害怕被撇下或懼怕我們的關係發生轉變。

「要求我『接受自己的限制』就好像要我站在曠野裡想像自己被高牆重重包圍。如果我『接受了自己的限制』，我就不會達到現在的境況了。」

～藍迪·強森
肯薩斯州



「現在是時候放下批判的聲音，並容讓自己感受遏抑在心裡並渴望被釋放的歡樂和幽默。」

～基·享德里克

有時候，人們會使我們遇上一些不尊重我們真實優勢和能力的經驗（例如：縱然我們擁有碩士學歷卻要我們當保安員）。他們可能大多只著眼於我們的弱點、技能上的缺欠和限制，又要求我們不要挑戰自己，免得我們承受壓力而導致復發。

當我們重複地被告知自己不可以做太多或對生命抱有太多期望，人們似乎是想幫助我們避免可能發生的問題。可是，經常著眼於我們的問題或病徵，實際上會奪去我們用以邁向復元的能量，並使我們自覺「快要沒油了」。當重複地接收負面訊息，我們會覺得自己開始停頓了，變得意志消沉並陷入抑鬱之中，還會退到生命的局外，最終放棄。

我們往往會接受了媒體或文化所傳達有關我們潛能的負面訊息。很多人持續地對曾經有過精神病徵的人有錯誤的假設——他們可能抱著負面的態度和信念，例如認為我們比較不聰明、不能工作、危險、不配有朋友也無法建立親密關係。有時，甚至在幫助我們的精神健康機構員工當中，也有人會抱有這些態度！

有些服務使用者權益領袖把我們所面對的歧視、成見及偏見稱為「精神病歧視」。精神病歧視就如種族歧視、性別歧視、同性戀恐懼症，以及其他所有按其社會族群或地位之錯誤偏見而網綁甚至貶低人的方式。

自我污名

當我們開始根據社會污名、遏抑態度及我們聽到的故事而藐視自己，自我污名化就此形成。由污名化而來的限制和負面想法，會根深蒂固地植於我們心中，使我們直接把它當為事實。

一旦相信了關於自己和自我潛能之負面訊息，我們就會毫不猶豫地生出自我限制的想法。即使這種污名化的想法跟我們個人的價值觀、優勢及所擁有的資源全都不符，它都會給我們帶來非常負面的影響。

當我們讓有關自己不足之處的錯誤想法內化於心裡，並忽視了自己真正的優勢時，我們便會成為自己最大的敵人。一旦接受了關於我是誰的限制性想法，就像把自己的自動飛行系統設定為非常低速；即使沒有其他人的負面因素直接羈絆我們，我們的進展也受到自我限制。自我污名化可以使我們停滯在邊緣，甚至中斷我們的復元之路。

自我污名化的自我評估

自我污名是基於與我們精神病經歷有關的社會污名，包括感到無價值、負面的自我對話及使自己洩氣的信念。你認為自己的復元有被自我污名所限制嗎？如你覺得有可能，請進行以下自我污名的檢查。

註：這自我評估可能會引起難以面對的感覺、記憶或思想。你可能會感到難過、憤怒或情緒上感覺傷痛。在回答這些問題時，你或會希望有人在復元路上支持你，陪你交談以宣洩自己的感受。

謹記，此自我評估的目的是要認清自我污名，讓你可以**開始治療並釋放它**。這評估意圖幫助我們排去我們系統中存留的一些舊油污，並放開我們踏著的煞車掣，讓我們可以盡快向光明的未來進發。

寫下你家人、朋輩、朋友、治療師或其他人說過，有關你個人並影響你甚深的所有負面形容。

「阻礙你發展的並非你是誰，而是你認為自己不是誰。」

～無名氏

「事物本無好壞之分，思想使然。」

～莎士比亞

「從來沒有悲觀者能發現星星的奧秘、航行至未開發的土地或開啟人類心靈的新天地。」

～海倫·凱勒

敘述任何你自己或其他人對你的能力、技能、知識、創意、智力或價值的負面評估，而最後你也相信那是事實。

寫下任何關於你過往的行為的負面故事，而那故事會持續在你腦海縈繞不去、並對你的動力或行為造成負面影響的。

寫出任何過去發生的真實事件或你想像未來可能發生的事件，使你對自己的行為感到罪疚、無價值或羞恥的。

記下你自己或其他人，對你的未來或成功人生之可能性而作的任何負面預言。

探討自我污名的影響

自我污名對你的人生和你的復元之旅有何影響？細看以下有關自我污名的結果，並評估自我污名是否有可能造成你人生中的這些負面後果。有沒有下列任何因素使你進展緩慢或阻礙你邁向復元呢？

缺乏自尊感和自我價值低。有否發現你無法相信自己或看見自己的人生價值？你的自我形象是否被貶低的？你是否無法相信自己會成功？*請在此處寫下你的感受.....*

過度依賴別人的意見及認同。你有否發現自己需要很多其他人的認同來證明你是誰和你所做的事？你是否感到無法對自己好、關心自己或為自己做得好的事而獎勵或讚揚自己？*請在此處寫下有關的情況.....*

負面或消極的世界觀。如果你對自己有負面的看法，你也會對整個世界有負面的看法。悲觀主義會使你只看到世界的陰暗與厄運。*請在此處寫下你對世界和世人的任何悲觀想法.....*

「一個對人性一無所知的人，想透過改變自己性格以外的任何東西以尋找快樂，只會徒勞無功，浪費一生。」

～塞繆爾·約翰遜

「從經驗所得，我們大部分的快樂或悲傷並非取決於境遇，而是我們的人格特質。」

～瑪莎·華盛頓

自憐。你有否發現你整天為著自己，與及你在生活中所受的對待而感到遺憾？你是否覺得無法以受害者以外的其他角色去看待自己？*請在此處寫下自憐如何影響你的生活.....*

憤世嫉俗。你對生命是否有一種「沒錯，但是.....」的看法？對嘗試幫助和支持你的人，你是否懷疑他們的真誠？你有否發現自己阻礙了家人或朋友的支持，一直跟自己說他們不是真心關心你？你是否不相信機會，認為那不會讓你有甚麼好結局？*寫下這些想法如何影響你.....*

「我們看不見事物的本質，只看見自己。」
～阿內絲·尼恩

自我實現的負面預言。我們的信念往往會影響發生在我們身上的事。*自我污名是否曾為你帶來更多的失敗、否定或導致自我傷害的行為模式？*

停滯不前。自我污名是否造成你無法行動、作出改變或冒險，使你感到陷入僵局，無法向更正面的方向邁進？*請在此處寫下有關的情況.....*

治療自我污名化

我們可以如何開始去除自我污名呢？

紐約人米高·史帕那圖在討論他個人與自我污名的鬥爭時，提供此建議：「我們應該給自己機會去成長，並發展成我們注定要成為的有意義的人。」又說：「要對自己有高評價，相信神並大聲喊出『我是人』。」

治療自我污名需要時間和努力。如果你察覺到自我污名正在耽誤你，也許你可以試試下列一些活動：

閱讀一些有關已復元人士的故事 / 花時間跟復元的典範在一起

我們可以從曾與自我污名鬥爭並已克服它的人身上學習。花時間跟勝過自我污名的人在一起，我們會發現要在人生中治癒這種感覺是有可能的。

參加自助小組及公民權利小組

通過「意識提升」活動，自助小組有助我們意識到外來的遏抑會導致內化的遏抑和自我污名。當我們分享自己的經歷和希望，我們會開始明白自己並不孤單——我們就會知道自己為何產生那種感覺，和如何克服內化了的遏抑。我們可以開始與其他人合作去改變大眾的態度。我們會感到充滿力量而非被削弱力量。

向任何你傷害過的人賠罪 / 寬恕自己和他人

居住在美國科羅拉多州的朋輩復元教育家艾·奈特指出，我們可能都相信自己患有「無過犯生理性腦部失調」，為我們在病發時所作的任何行動找藉口。他又指出因為我們沒有為自己的行動負責，所以身上仍帶著未治癒的罪疚感和羞恥感，遂建議我們盡可能為任何對他人造成傷害或痛苦的行為賠罪和修正，以治療這些感覺。

「除非你同意，否則沒有人能夠使你感到自卑。」

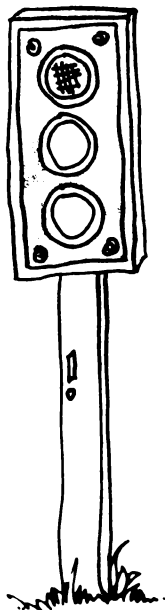
～艾莉諾·羅斯福

「如果你要壓迫別人，你必須緊緊抓住鍊子的一端，那你最終也會被自己的壓制所局限。」

～東尼·馬禮遜

「雖然個人轉變與社會及政治轉變之間的關聯不太明顯，但兩者的確有不可分割的關係。」

～哈里特·勒納



對於曾被別人傷害的可怕感受，我們可能會難以釋懷。學習原諒他人，有助我們釋放自己和治療自己的情緒傷痛。寬恕不代表忘記我們的經歷，又或讓任何人繼續欺壓自己，而是放下那持續縈繞於心的憤怒情緒、報復、受傷或被害的心態。

有時我們必須放下想修好那對我們造成痛苦或創傷之關係的念頭，去接受在那段關係中永不達致的公平或和諧。我們需要更努力地去終止那凌辱或虐待，以治療我們的世界和自己。我們可以透過努力地終止虐待或支援其他受虐待的人，使自己得到心靈的平靜或提升社會公義。

我們也須努力去寬恕和接受自己，以作為治療的一部分，並且愛護及尊重自己是個不完美卻一直努力奮鬥和成長的人。

利用認知技巧 / 正面的自我對話來挑戰消極性

我們應努力地抗拒那些因污名而來並正在拖慢或阻礙我們復元進度的負面思想，運用實證有效的認知技巧，來治療消極性和抑鬱情緒。這些技巧包括「思想煞停」(Thought Stopping) 和「替代思想」(Thought Substitution)。

每當察覺到自己出現因自我污名而來的負面思想時，你可以靜靜地說：「停！！！」

利用視像技巧（即在你腦海中想像一圖像）讓你在挑戰負面思想時更為深刻。你可以想像用一個停車燈、警告牌或一位穿著閃亮盔甲的武士，來堵截負面思想的通道。創作你自己的個人符號。在停止了負面思想之後，馬上以一個較正面及自我支持的思想來代替。

例如你經常想：「我是個失敗者」，可以想像一個「停止」標誌的圖像，並以一正面的思想去代替，例如「我可以成功！」*你的思想附帶越多強烈的內心感受，這技巧就越奏效。*

要改變負面的思想模式，需要很多的努力和時間。久而久之，當自己的思想改變了，你會發現我們對自己和對別人的感覺都會變好，發現自己更有力量走那復元之旅，且開始能更清楚地看到自己身邊的正面機會及資源！

進行自我倡導

有些復元路上的主要路障是建基於社會污名，政策和制度中帶有不少障礙，削弱了我們完全復元的能力。這些政策和制度，包括：因就業而失去某些福利、工作場所上對殘疾人士的歧視、醫療福利比不上高昂的醫療費用、缺乏房屋補助以及很多其他抑制因素。

了解法律賦予我們的權利是很重要的，應更肯定地表達自己的權利，也該與其他人聯合起來，透過自我倡導改變社會的態度和法律，合作打破已建立的主要障礙，即是妨礙我們旅程的路障。

原地兜圈：目的地不明確或缺乏明確目標

我們可能會被太多的憂慮及期望包圍，無法看清自己的目標。若所定的目標太遙不可及或嘗試同時完成很多事，我們會被壓垮。有時我們把目標定得太遙遠，而讓自己無法看清到達目標的路徑。旅途上的目的地太多，也會使我們的旅行計劃變得混亂。

要處理這些陷阱，我們必須認定幾個非常清晰的目標，並逐一完成。對部分人而言，首個開始要達到的目標就是在早上起床。一旦成功做到這點後，就可以繼續設定新的短期目標，每次實實在在地走好一小步，以改善我們每天的生活。

為旅途制訂清晰的路線圖是很重要的。謹記我們的目標必須具體、切實可行、對自己有意義而且有實際的時限。誇大在短期內能夠完成的目標，會導致自己碰壁而失敗。若你似乎毫無寸進，請檢查你的目標。如果目標太難應付或混淆不清，請重新設定具體、實際並能反映你目前的需要和能力的目標。

「我們常為著一些應該輕視或忘記的小事而煩憂；失去很多無法取代的時間苦思不滿的事，即使它在一年內就會被我們和所有人忘記。不！讓我們將生命奉獻在有價值的行動和感受、在偉大的想法、在真正的愛和不朽的事情上。」

～安德烈·莫洛亞

「對於你心中未解決的所有事要有耐性，嘗試去愛這些問題的本身，就像密室或以外語寫成的書一樣。現在就與問題共處。也許不久以後的某一天你會不知不覺地在生活中找到答案。」

～萊納·瑪利亞·里爾克

當我們做得不錯時，我們可能會自覺有能力擔起整個世界，但最好還是把每天要完成的事細分和組織成有條不紊的一組一組，並且每次只前進一步。

制訂待辦事情清單和每天想完成之事的日誌，並在完成每一件事之後把它從清單中劃掉，是個值得一試的好辦法。很多人發現，為生活建立正面的規律和每天的日程，真的有助我們的復元。

如果你目標清單和行動步驟中的某些項目一直被延後至下一天，再下一天，那可能不是現時要努力的正確目標。如此，你可將該目標暫時從你的待辦事情清單中剔除，然後在你認為自己可以接受該挑戰時再加入清單中。你也可以決定仍然保留該目標，但將它分拆成較小且現時可以完成的短期目標和行動步驟。

即使我們可以設定長期目標和較遠未來的目的地，我們仍須用現有的時間和精力去到達旅程中的「下一站」，也會欣賞和享受復元本身的過程。

我們可以找到方法去享受目前人生所處的位置，就是我們活著的當下。隨著時間過去，我們最終會到達更大更遠的目的地。對進步的追求，無須妨礙我們享受現在身處的環境，也不須覺得待完成長期目標後才能開始美好的生活。

被病徵拋離正軌

雖然本自學手冊沒有集中討論精神健康問題，但現實是病徵會隨時出現，迫我們偏離正常的軌道。只要注意自我照顧和管理自己的精神病徵，我們就可以繼續旅程而不致完全脫離軌道。



有幾種方法有助我們避免嚴重的病徵，其中一種是由復元教育家瑪莉·艾倫·科普蘭 (Mary Ellen Copeland) 建立的「WRAP - 身心健康復元行動計劃」(1997)。她的研究告訴我們，管理病徵的最佳方法是「先下手為強」，即是在病徵未開始轉壞之前，我們就先制訂及實行每日計劃，積極地對付誘發原因和早期先兆，從而維持個人的身心健康。若我們未雨綢繆，即使在危機中，仍然可以擔當掌握駕駛盤的主人。縱然正在經歷嚴重的精神健康問題，我們仍可主導自己想接受的協助、治療和支援。

我們可以學習管理自己的情緒及想法，以辨識自己何時受到壓力。當病徵開始出現時，我們可制訂個人化策略來應對，例如學習做一些事情，包括：集中注意自己的呼吸以重新平衡及放緩翻騰或混亂的思緒，又或積極地改變胡思亂想和負面的自我對話。

練習：

思想日誌

你可以用一本日誌來記錄你的負面思想。先從你最常反覆出現的思想開始。每當你意識到自己的思想時，你可練習以更有建設性和正面的想法來抗衡之，同時記錄下來。我們可以用很多方法去改變自己的思想質素！以下是一些例子：

胡思亂想：

「我無法再繼續了。」

「我對任何人來說都是一無是處的。」

「我永遠都不會好。」

「我已失控。」

反駁思想：

「我只須撐過這一刻就好了。」

「我是個可貴和有價值的人，我的朋友和家人都真的需要我。」

「我在復元路上已進步很多。」

「我可以停留在此刻並冷靜來。」

「先愛自己，其他事情會隨之順利解決。你真的要好好愛自己，其他事情才會做得好。」

～露西·鮑兒

練習：

正面思想拼貼畫

你可能想創作一張或多張正面思想的海報或拼貼畫，在家裡各處掛起，讓你可以每天看到。要做一張這樣的海報，可從雜誌中剪出正面的語句和圖像，並用漿糊或膠水貼在咭紙上並加上正面的圖畫。

每天閱讀關於自己的正面語句，有助你感覺更好，而且最終會停止我們都常有的負面想法。

「在失敗時，你或會感到失望，但不嘗試你就注定失敗。」

～貝佛利·希爾斯

重構復發意義

好吧，我們有時候會失敗，但這就是末路嗎？我們可以選擇把復發看作是復元過程的一部分，讓我們加深了解自己及在復元過程中的需要與脆弱，所以我們永遠不應把復發看作失敗或復元之旅的終點！

無論以哪種標準來說，「我的復元」過程並不容易。這過程就是經常提醒自己，進三步退兩步還是有進步。有些時候，我也必須接納一個事實，就是進三步退五步也是進步……復發就是復元的一部分，而不是失敗。

～當娜·奧惠

美國密歇根州朋輩及創意連線主席

駕馭煞車踏板：懼怕失敗及懼怕成功

懼怕失敗和懼怕成功會妨礙我們的進展。要不再懼怕，第一步是要察覺和找出懼怕的原因。知道自己真正懼怕的是甚麼，有助我們冷靜下來和克服恐懼。即使復元有點冒險，我們仍可穩步前進。

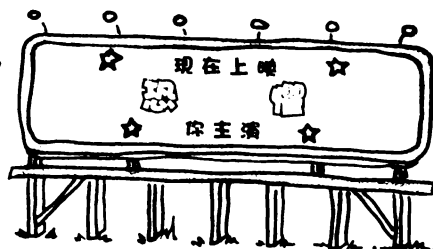
自我評估：
☑我害怕甚麼？

- 我害怕別人會取笑我或輕視我。
- 我的父母常說我會失敗，我會被他們說中。
- 這表示我毫無價值。
- 我害怕我只會受挫丟臉。
- 我害怕承擔太多，因為我可能會發病。
- 若我錯失了這機會，我會感到羞愧。
- 其他恐懼：

當你自覺在某事上失敗時，可有甚麼差勁的事曾發生在你身上？

從那次的經驗中你學會了甚麼？你現在回看那次的經歷又會否有不一樣的看法呢？

你用了甚麼內在和外在的優勢從那次的經歷中恢復過來？



「別太害怕失敗而令你拒絕嘗試新事物。人生最悲哀的莫過於這三種描述：本來可以、可能可以、應該可以。」

～路易斯·布恩

「讓我們害怕的，就是我們最想要的東西。」

～羅拔·安東尼博士

在作出任何嘗試時，我們難免會經歷失望和失敗，即使採用鴛鴦政策也無濟於事。可惜，我們常常會記著自己的失敗多於成功。其實我們也可以努力去牢記自己的成功，並從失敗中學習。事實上，失敗讓人學到最多，所以我們不能讓恐懼耽誤復元。

自我評估： 評估對成功的恐懼

認識為何成功讓你恐懼

選取適用的句子

- 如果我成功，人們會對我期望更多。
- 成功的時候，我會迫自己做超出自己能力的事，最後變得筋疲力盡。
- 我成功時會覺得自己好像冒名頂替者一樣，自覺騙了所有人。
- 我害怕我的成功最後會結束而我會崩潰。
- 我害怕失去支援和福利。
- 我最後會像個傻瓜一樣。
- 我不配得成功。
- 其他恐懼：

你可以如何處理對成功的恐懼？

一個抗衡恐懼的好方法是記錄自己的想法。我們可開始以屬於自己的優勢為本的語句，挑戰這些恐懼的說話，例如當我們聽到自己說：「我不配得成功」時，可以對自己重複地說較正面的話，譬如：「我有權利快樂」，或「我做不到！」

我們所有人都配得成功。我們可以開始讓正面的事進入自己的生活中，並欣然接受自己取得那些小小的成功，即使生活中有很微小的進步和改變，也去獎勵自己和慶祝，這是十分重要的。

以下列出一些我們每天可以為之慶祝的各種事情。若我們能開始

我每天的成功

今天我成功地：

- 準時起床
- 淋浴
- 帶狗狗散步或跟寵物玩
- 赴約
- 吃了營養均衡的膳食
- 上學、工作或完成其他承諾
- 得到充足睡眠
- 打了一個需要打的電話
- 跟朋友聊天
- 清潔我的居所
- 完成我一直努力進行的項目
- 執行我的個人復元計劃
- 付了帳單
- 為家裡的植物澆水
- 為上課而溫習
- 跟朋友一起吃午餐
- 洗了碗
- 用牙線清潔牙齒
- 致電我的兄弟
- 讀了聖經
- 進行靜觀

「我們不該讓恐懼阻礙我們對希望的追求。」

～約翰·甘迺迪

「抓住憤怒的掃帚，掃走恐懼的野獸。」

～娜拉·尼爾

「很多人長久以來都謹慎行事，然後奇怪自己怎麼過得這麼悲慘。謹慎行事是我們所能作的最冒險的選擇。」

～ 莎拉·班·布瑞
斯納

「解決問題之道往往在於我們自己。」

～ 莎士比亞

「人生要不是大膽的冒險，就是一無所有。」

～ 海倫·凱勒

為小事慶祝，就能學會接受並慶祝人生中較大的成功了！重要的，不是完成清單上的所有項目，而是要製作屬於自己的清單，列出你知道自己能成功完成的事。然後，你可以開始在清單中加入一些稍為難一點、要用你的優勢才能完成的項目。要循序漸進，慢慢地逐一去做，並且每一步都為自己慶祝！

當旅程變得沉悶

好了，我們現在有了自己的短期目標，而目標似乎會永遠一直進行，讓我們感到疲倦得有點受不了。或許我們已有一點進步，但似乎沒有甚麼大不了，我們實在覺得有點沉悶。我們可能在復元路上一直努力、努力、努力，然後開始感覺旅程不太像歷險，更像是吃力的商務旅程。在復元路上日復一日的刻苦工作可能會使我們的旅程變得枯燥。

我們是自己夢想和渴望的主人！若我們在復元之旅上感到枯燥了，可以開放自己接受新的可能性，自創一條新的歷險路線或一個新的旅遊點。我們可以在路旁一些有趣之處稍作停留，從而為自己的旅程增添趣味。

若不冒點險，我們就永遠不知道路上會出現甚麼。冒險是克服死氣沉沉的關鍵。如果我們發現自己的目標太沉悶，可以想辦法來改善，使它們更令人興奮。這就是我們的復元旅程，它可以很有趣味！

我們可以在自己的短期目標中加入更多令人愉快的活動，然後為我們的新體驗去慶祝一番！以下列出一些可以加進旅程的有趣事情：

- 在二手店尋找便宜的裝備
- 在新的運動用品店攀石牆
- 看球賽並為你的隊伍喝彩
- 開車到郊外繞一圈或在大自然中散步
- 一邊觀賞最愛的舊電影一邊吃爆谷
- 邀請新朋友出去散步或喝咖啡
- 給自己做一次腳底按摩
- 到湖邊看帆船
- 參觀一個藝術表演或博物館
- 在客廳隨著舊歌起舞
- 放風箏
- 晚上躺在草地上，觀看星星月亮

- 在動物收容所當義工，帶大毛狗散步
- 開始寫生或畫畫
- 加入會所或參與社區項目

這清單可以一直延續下去。只要我們夠創意，不用花很多錢就能在生活中創造更多趣味。

請在此處寫下一些可以為你的旅程增添趣味的新想法：

感覺迷失

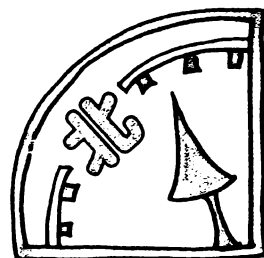
有時當我們出發開始旅程時，卻把地圖留在家中。我們必須靠邊停車、折返回家去拿。我們需要地圖！在仔細進行了所有計劃之後，我們必須把它落實到日常生活中。我們的復元之旅不是空中樓閣或紙上談兵，它是具體的行動，而且要在日常生活中被測試。我們必須實際上路或「說到做到」。我們可以把優勢和目標清單放在手邊，以備隨時參考。我們可以告訴其他人自己的計劃以及在旅程中正在進行的步驟。當感到有點迷失時，可以請信任的人給我們有用的方向。我們可以在家中各處張貼提示，提醒自己期望之目的地，並釘上確認自己目標的便條。

我們任何人要改變一個習慣都必須花很多星期的努力。開始時，不妨為自己每天生活規劃出一個規律，這有助我們完成已設定的短期目標。在新的活動變成習慣之前，我們都可能很容易放棄而令舊習慣又重新回來。有運動和學習音樂的人都知道，練習、練習、再練習就是成功的關鍵，我們的旅程也是一樣。

復元是由每天所作的幾百個小改變一點一滴地累積而成。我們不想一開始就作復元的大冒險，然後一、兩個月後就再打回原形，躺在床上或坐在沙發上、在電視機前，抽著煙，喝著汽水，渴望更豐盛的生命來臨。

「活出最豐盛的人生。如果你想把人生畫成一幅代表作，偶爾必須把顏色塗出界。每天多笑笑、不斷成長、不斷夢想、不斷追隨你的心。最重要的是不要停止發問。」

～愛因斯坦



第九章

「愚公移山，始於片石。」

～中國諺語

來慶祝吧！

當我們越過一個路障、主宰自己的生活、開始作決定，並改變了對自己和自己的潛能的想法時，就是時候要慶祝了！你覺得作下列儀式如何：把我們從前對自己的負面想法寫在紙條上，然後去燒烤時把它們全部燒掉？寫一封情書給自己，說出我們經歷了那麼多仍然保持漂亮，這是多麼奇妙的事？跟幾個人結伴，一起發表復元情況？在分享結束時進行燭光儀式，向自己的抗逆力、毅力及不屈不撓的精神表示敬意？

你會如何慶祝？

「豁達者長壽。」
～莎士比亞

「期待好事，讓你可以享受它。」
～埃塞俄比亞諺語



參考資料及資源

參考資料

- Deegan, P. (1996). Recovery as a journey of the heart. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 9(3), 91-97.
- Copeland, M. E. (1997). *Wellness Recovery Action Plan*. West Dummerston, VT: Peach Press.
- Copeland, M. E. (1998). *Winning Against Relapse*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Kramer, P.M. & Gagne, C. (1997). Barriers to recovery and empowerment for people with psychiatric disabilities. In Spaniol, L., Gagne, C. & Koehler, M. (Eds.), *Psychological and Social Aspects of Psychiatric Disability*. Boston, MA: Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation.
- Nelson, Portia (1994). *There's a Hole in My Sidewalk: The Romance of Self-Discovery*. Hillsboro, OR: Beyond Words Publishing, Inc.
- Orrin, D. (1997). Struggles of mental illness, toward the development of quality lives. In L. Spaniol, C. Gagne & M. Koehler (Eds.), *Psychological and Social Aspects of Psychiatric Disability* (pp. 138-155). Boston, MA: Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation.
- Spennato, M. G. (November/December, 1997). *Through the eyes of a stranger: part 1*. New York City Voices. Retrieved January 25, 2001 from: <http://www.newyorkcityvoices.org/nov97c.html>.
- Stone, H. & Winkelman, S. (1993). *Embracing Your Inner Critic: Turning Self-Criticism into a Creative Asset*. San Francisco, CA: Harper.

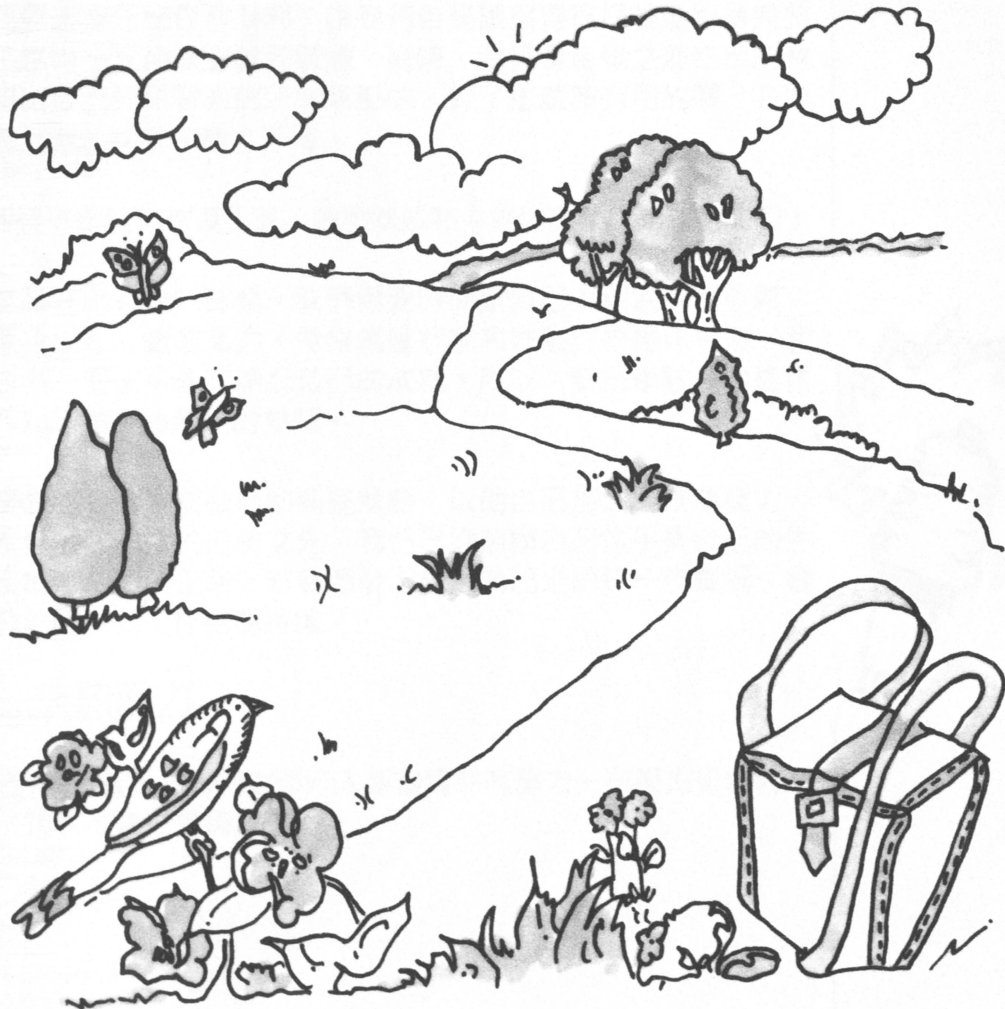
資源

- Chasing Away the Clouds* by Douglas Pages (Blue Mountain Press, 1998).
- Clear Your Past, Change Your Future: Proven Techniques for Inner Explorations and Healing* by Lynne D. Finney (New Harbinger Publications, 1997).
- Talking to Yourself: Learning the Language of Support* by Pamela E. Butler (Harper San Francisco, 1983).

*The Dance of Connection: How to Talk to Someone When You're Mad, Hurt, Scared,
Frustrated, Insulted, Betrayed, or Desperate* by Harriet Lerner (HarperCollins, 2001).

第十章

中途休息站和旅程提示



這一章探討在復元旅程中需要休息和「中途休息站」，並建議調整復元和避免耗盡的方法。

需要調整狀態及中途休息站

復元旅程是一條漫長和曲折的路。我們已經到山頂看見遠象，轉向並開始了自己的復元之旅。我們已試著從一個目的地一直駛向另一個，可能已經歷有如走在鄉村路上的平靜及有如走在高速公路上的快速轉變。面對復元過程中的挑戰，我們可能感到自己好像用指甲抓住懸崖的邊緣或走過狹窄陰暗的峽谷。

有時我們的復元旅程很順利，讓我們自覺調整得很好並能跑得完美無瑕，也有一些時候會感到氣急。有時，我們會自覺之前作出的轉變已超出自己的避震系統所能承受的。做了這麼多有用的事，我們可能感到有點耗盡和精力下降。

在任何長途旅程，恢復元氣、調整狀態和中途休息站都是有需要的！

這可能是我們休息的時候。我們需要時間讓自己得到滋養和放鬆，以恢復身、心、靈的活力。常常調整狀態和歇息於中途休息站，我們可放鬆、回復平衡和慶祝自己的成就。所以，要把車駛去中途休息站片刻，落車伸展你的雙腿。

這一章說明我們需要歇息和調整狀態，以助自己加油和恢復精力。如能在發現自己處於危險之先，我們已經照顧自己並平衡自己的生活，便會較易繼續上路。若我們慢下來，為已走的每一步慶祝，會感到每天的復元工作更易持續。

啊.....放開壓力

讓我們坦白承認——我們大部分人都很容易有壓力。在壓力很大的情況下，我們不會把事情做得好。

「只有能放鬆的人才
能創作，然後意念會
如閃電一般進入腦海
中。」

～西塞羅



「生命除了增加其速度外，還有更多。」
～聖雄甘地

那是否表示我們一定要等到沒有壓力的時候才開始我們的復元之旅呢？不！沒有壓力的時間並不存在。若我們嘗試從生活中退出，並逃避挑戰，我們反會感到受壓。事實上，過著殘疾人一般的生活，面對無望或無意義的每一天，比起積極地改善生活會有更大的壓力。我們可能認為可以逃避壓力，但其實缺乏外界刺激、社交孤立和不活動，正是我們人類最大壓力的事！

我們不得不承認，復元的過程是包括經歷壓力的，因為我們是想超越自己想像的限制。毫無疑問，經歷每天的挑戰及與復元相關的轉變，會為我們的生活增添壓力的。壓力甚至會隨著正面的生活轉變和愉快的經歷而來。

我們須接受壓力是生活一部分。壓力是不可避免，甚至是值得擁有的。某程度的壓力能推動我們，沒有壓力，我們不會完成任何事情。但是，太大的壓力卻會導致嚴重的後果。我們可以學習為壓力作準備，在感到不開心或發現自己或我們的關係出現問題前便採取行動。

我們在壓力之下有甚麼感覺？可能常在警惕狀態，並感到筋疲力竭；可能十分擔心和難以停止自己過於活躍的思維；可能覺得自己的胃在緊縮或思想模糊；可能頭腦不清或不能集中。感到焦慮和受壓並非健康的狀態。另一方面，大部分人在壓力之下都曾經歷這些感受，這些都是人普遍的經驗，並不是精神病的病徵。幸運地，有一些非常簡單的方法可助我們放鬆和克服焦慮。

我們可開始留意壓力的影響，包括：感覺肌肉收緊、呼吸淺促、血壓和心跳上升、頭痛、胃部不適、缺乏力氣、不能集中和記憶力差。強大的壓力也會使我們感到焦躁不安和枯竭。

「爭名逐利的問題是，即使爭贏了，你也只不過是一名鼠輩。」
～莉莉·湯姆琳

當你感覺有很大壓力時，你會經歷甚麼具體的感覺？

若我們預計會有壓力，不妨先養成一些態度和行為，以助我們好好處理。或者，若我們開始感到難以承受，可以決定暫時在生活中減少壓力。管理壓力的關鍵，是認識它並有效地處理它。當我們制訂目標、挑戰自己和接受新角色時，需要預先準備好一些工具，以應付隨之而來的壓力和張力。

這部分列出一些技巧，有助我們在受壓時感覺平靜。這些技巧很簡單，只需幾分鐘，不需任何設備，而且大部分都可以在任何地方和任何時間使用。

先選一種技巧，然後嘗試及認識它多一些，並給它一個機會。我們不應放棄或嘗試強迫自己去放鬆，只須讓它發生。放鬆是一個自然的過程，縱然它是要通過練習才能成為一個自然的常規。



「勿以為你是肩負世界的巨神阿特拉斯，因為這世界沒有你也會繼續下去。別那麼嚴肅對待自己。」

～諾曼·文森特·皮爾

練習：

隨著呼吸去放鬆

舒服地坐在椅子上，雙腳平放在地上。完全合上眼睛，又或半合上眼並凝視著一個地方，不要四處觀望。專注於你的呼吸。在片刻中，感受你的呼和吸，不須嘗試轉變你呼吸的方法。開始時，可以用鼻孔吸氣，然後用鼻孔或口呼氣。

跟隨你的呼吸進入氣管，直到你身體的中心。吸氣時，感覺你的腹部隆起；呼氣時，感覺你的胸口下沉。你會留意到你的呼吸比平時更深。開始加長每個呼吸，吸氣時由一數到十，而呼氣時由九數到一。當你再吸氣時，由二開始數，三、四、五、六、七、八、九、十。當你呼氣時，由九開始數，八、七、六、五、四、三、二、一。然後吸氣——二、三、四、五、六、七、八、九、十；呼氣——九、八、七、六、五、四、三、二、一。

如果你不能作這樣長的呼吸，你只須數算到你能夠維持舒適的呼吸便可。不要勉強自己的呼吸或者屏氣太久。

繼續做這個呼吸練習三至五分鐘，又或直至你仍然可以專注和數算自己的呼吸。當你完成，可以慢慢張開眼睛並回到意識裡，也許你會感到頭暈，因為大部分人都習慣很淺的呼吸，這不成問題的，那感覺會過去，只要慢慢站起來便可以了！

更多呼吸練習

呼吸對心思、身體和情緒有很大的影響。只要留意我們的呼吸，不作任何轉變，我們便可以放鬆。以下是更多簡單的呼吸練習，有助我們快速地放鬆。

方法一。這是一個古老的瑜伽技巧，由身心健康專家安德魯·威爾提倡的。

首先，坐下來，背部挺直，將舌頭尖放在上顎前端，從口和舌頭周圍呼氣。如果感覺有些笨拙，可以將嘴唇稍微合上。

用口把氣完全呼出，並發出「呼」的聲音。

然後合上你的口，靜靜地用鼻子吸氣，並數到四（不用發出聲，只在心中數）。

屏氣，並數到七。

用口把氣完全呼出，當數到八時，發出「呼」的聲音。

一次呼吸為一個循環。再吸氣並重複這程序三次，即是共四次呼吸。每天最少做兩次。

這個技巧的效用像天然鎮靜劑，當有任何不快的事情發生，又或你意識到你身體有壓力時，便可使用這個技巧。

方法二。這是一個非常簡單的兩步呼吸練習。

坐直，吸氣。首先，用鼻深深吸一口氣，讓空氣充滿整個腹部，然後慢慢呼出。當你呼氣時，想像壓力從你的身體流走。重複三至五次。

這個練習很容易進行，尤其當你感到極度焦慮。專注於呼吸有助你調節任何負面情緒或精力。

用些少時間嘗試其中一個技巧。你覺得如何？你感到更放鬆嗎？

「壓力基本上是跟地球切斷連繫，並忘記呼吸。壓力使人相信所有事情都是緊急的。其實沒有事情是那麼重要，只要躺下便可以。」

～妮妲莉·高拔

「我吸入生命的豐滿。」

～路易斯·希

如此簡單的練習能讓我們放鬆及減輕焦慮。坊間還有許多呼吸和減壓練習。留意自己的呼吸，對於減壓是一個很寶貴的工具，只需幾分鐘就可使我們感覺好一點！

肌肉放鬆技巧

以下三個方法有助放鬆肌肉，釋放困於我們繃緊和疼痛的肌肉內的能量。

方法一：收緊 / 放鬆

收緊任何你想放鬆的肌肉，例如背肌。專注並感受你正在收緊那部分肌肉的張力，現在讓該部分的肌肉放鬆和放軟，感覺一下那放鬆流進疼痛的肌肉裡。做這個練習五至六次，又或直至你感受到該部分的肌肉真正放鬆。

方法二：身體掃描

在你的腦海中，快速地掃描一下你身體的每部分肌肉，由腳趾尖到頭頂（記得要包括你的頭皮和下顎）。當你感覺到某肌肉繃緊，可以想像讓它放鬆和放軟。這個技巧需多練習，但十分有效。謹記不要逼自己放鬆，只須讓它發生。

方法三：柔軟的布娃娃

作個簡短的呼吸練習（如前述的兩步呼吸練習）。在腦海中，想像自己是個柔軟的布娃娃，感覺自己的心思和身體變得鬆弛和柔軟下來。可以用任何你喜愛的及對你有幫助的意象（可以是一隻悠閒地躺在陽光下的貓兒或在餅乾上正在融化的牛油）。讓你的意念遊走到身體每部分的肌肉，使全身都放鬆。

從這些技巧中選一個並嘗試。你能夠放鬆肌肉的繃緊嗎？那感覺如何？

「孰能濁以靜之徐清；孰能安以久動之徐生？」

～老子

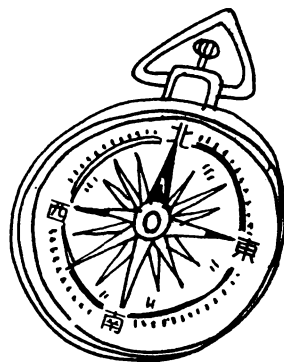
有很多方法可以促進放鬆，其中包括按摩、生理回饋法(biofeedback)、香薰治療、自我催眠、服用鈣片或者浸泡泡浴！沒有一個方法適合所有人，嘗試不同的方法，看看哪一個對你有效。

只做放鬆練習一、兩次對處理壓力沒有很大的幫助，但如果我們能花時間學習放鬆，並練習這些技巧，我們的身體和心思會開始更深刻地記著放鬆的狀態。我們可以將放鬆融入每天的生活中，在有需要時便能得到幫助。

現在你用哪些技巧幫助自己放鬆？它們如何幫助你？

「留意奇蹟。過一個平衡的生活。每天有一點學習、思考、繪畫、唱歌、跳舞、玩耍和工作。」

～羅拔·富甘



當偏離正軌時，我們再次平衡自己

我們如何在生活中找到平衡？找到合適的平衡和維持良好的身心健康，是有意義和滿足的生活之關鍵。不可假設自己自然會有平衡的狀態，我們須要努力去實現和維持的。很多時我們會忽略自己的需要，以致生活變得不穩定，健康和 / 或精神健康也會受損。復元之旅的重要部分，是有關了解和尊重自己所需，並創造一個更平衡的生活。

若你發現自己的生活有太多壓力並失衡了，你會如何重新調整自己以達到平衡呢？

生活中重要的平衡點之一，是在專注於他人及為自己花點時間兩者中作出平衡。我們大部分人身上都有不少別人對我們的要求，家庭、朋友、教會、工作、學校或其他社交群體都重要，並且令生活更豐富，但同樣重要的是把時間平均分配在社交生活及獨處之時，我們可能為別人做了很多，卻忽略了自我照顧。

另一方面，我們可能會太退縮，須要以正面的關係和集體活動去平衡一下獨處。若我們有太多獨自一人的時間，即使這些時間是用於正面的自我照顧，也會使我們感到孤單和空虛。相反，若把太多自己的時間分給了其他人，則會讓我們感到疲憊不堪。

生活中，你花在獨處及與人一起兩方面的時間有多平衡呢？

「除了你自己，無人能夠控制你的快樂。因此，你有能力去改變任何關於你自己的事情或你想改變的生活。」

～芭芭拉·安吉利斯

。

你會做哪一件事去改善或維持那個平衡呢？

「我們投放在每一刻的都是我們的所
有。」

～吉爾達·拉德納

我們須建立一個正面的生活方式，當中包括大量的自我照顧及避免一些使壓力加劇的活動。正面的生活轉變可使我們在復元的路上走得更遠。以下的評估有助你了解自己生活的抗壓程度。

自我評估： 壓力和生活方式

- 觀察一下你自己的生活。你照顧自己有多好？選出所有適用的句子。
- 每天三餐我都進食健康的食物。
 - 我避免吸煙。
 - 我避免咖啡因。
 - 我常常做運動。
 - 我每天抽時間讓自己默想、創作或祈禱。
 - 我花時間享受大自然或與我的寵物一起。
 - 我花時間跟支持我的人在一起。
 - 我做一些事情去幫助其他人。
 - 我聽自己喜歡的音樂。
 - 我有足夠的睡眠。

以上所有的活動都已獲證實有助於管理壓力，並能使生活達到更好的平衡。

整天活在失衡的狀態下並無樂趣。若不瞭解自己所需，會使我們的情緒不好。重要的是要正確地看待自己的生活。我們並非完美，面對生活上的一切，只須量力而為便可。

為了開始照顧自己好一點，你會做些甚麼？

「很多時候，自己比處境更需要改變。」
～亞瑟·基斯度化·本森

「當你在世上只剩下兩塊錢，用一塊錢來買麵包，用另一塊錢來買朵百合花。」
～中國諺語

練習：

尋找平衡

我們都須要努力作出平衡，但如何得知自己已做到了呢？以下是一個簡單的練習，讓我們找出生活中哪一方面可能失去了平衡。

想像一下你平常一星期的生活。想想你進行的所有活動、你扮演的所有角色、你的責任，以及你喜歡而又能給予你許多力量的事。細想那些耗費精力的工作或關係。哪些是必須的？想像在每個活動中的你自己，並特別留意一下你給予每項活動多少時間和重要性，以及該項活動令你感覺如何。

繪製一個圖表，以顯示你每星期花在不同活動的時間。在一張紙上畫一個大的圓形或正方形，將這圖形分成不同的部分，以代表每項活動、角色、責任和你花時間做的趣事。調校每個部分的大小，以反映你投入該項活動的時間有多少。你可以用不同的顏色或設計去描繪每項活動，並在每個部分標明該項活動的名稱。完成後，坐下來研究一下你為現時生活所製作的圖表，問自己以下問題：

在你的生活中，可有甚麼是你想改變的呢？

可有甚麼是你想開始減少或完全停止的呢？

在你生活的不同範疇，是否有恰當的平衡呢？又或，有些範疇花了你大量時間和精力，而其他範疇則費時很少，甚至完全沒有投入時間及關注？有沒有任何範疇是你根本全無關注的呢？（謹記這些範疇包括：有一個家、資產、工作或其他具生產力的活動、學習、社交關係、親密關係和性、休閒及娛樂、身心健康和靈性）

現在拿出另一張紙，以相同方法繪畫出你期望的生活地圖。將兩個地圖對照一下，它們有不同嗎？將你的生活形象化並擺在眼前，有助你仔細看到你的生活實際上是如何平衡或不平衡，並知道應當如何作出轉變，以將自己真正想要的納入生活之中。

想想你新的生活地圖。仔細看看有甚麼是你真正希望轉變的。是哪些轉變呢？為何它們對你重要？

你如何重組你每天或每星期的生活，以反映出你新的優先次序？在接下來的幾天，你會有甚麼具體的轉變？

接下來的幾個月？

下一年？

請確保你制訂的目標和計劃，跟你期望的新生活地圖相符。訂立新的目標去配合自己所想，以取得更平衡的生活。

花時間反省和享受此時此刻

「我們為何在這兒？
我們在這裡感受生命
的喜悅正在我們裡面
跳動著。」

～喬伊斯·卡爾·
歐茨

我們的文化不太鼓勵我們去享受此時此刻發生的事。我們被電視信息轟炸，不斷告訴我們應該買甚麼及一定要擁有甚麼就會得到快樂。我們知道在媒體上看到的生活水平，對大部分人來說是無法達到的，但是我們常常有慾望，想比現在擁有更多。

此外，即使不能改變往事，我們仍會自然地停留在過去的經歷及失去。另一方面，我們可能過於寄望將來，活在未曾達到的目標中，因而錯過了現在可以經驗的美好。

著名戲劇《我們的小鎮》的作者桑頓·懷爾德曾說：「享受在你碟上的雪糕。」我們可以決定此刻去品嚐在碟上的雪糕，或因為期待有一種更好的味道出現而讓它融掉。

活在當下和享受此刻的擁有，可以讓我們克服過去並感到更大的平安，及為我們創造一個愉快的基礎，欣賞未來在生活中出現的事。我們不想錯過機會去享受此刻生活中的美好。

你現在正在享受甚麼？形容一下它帶給你的信息。

「若你永不改變你的
想法，那為何要有想
法？」

～愛德華·德·波諾

記得古老的格言嗎？「停下來並嗅一嗅玫瑰花」。我們的五官在復元中能為我們帶來快樂，使我們變得更留意身邊美好的事物，譬如注視一朵花，觀察它的美麗，留意它的芳香，觸摸它柔軟光滑的花瓣。你會驚訝如此微小的東西，竟可為我們帶來平靜和愉悅。

我們可能會回想媽媽或祖母為我們烤焗的新鮮曲奇餅的香味，記得嗅到那些美點的香味時那股溫暖的感覺。我們可以按照自己的家傳食譜去烤焗一爐曲奇餅。我們記得昔日生活中曾有的快樂時光，現在我們也可以進行同樣的活動。若我們曾喜歡在池塘游泳，我們可以走到附近的池塘或公眾泳池，欣賞陽光在水面上輕盈地起舞。若我們想的話，可以帶備泳衣並跳進水裡！

我們或擁有跟我們玩耍和談話的寵物。當觸摸到我們的小狗或小貓非常柔軟的毛時，那感覺能帶給我們喜悅；聆聽小貓的叫聲，可使我們平靜，也能令我們臉上掛上微笑。

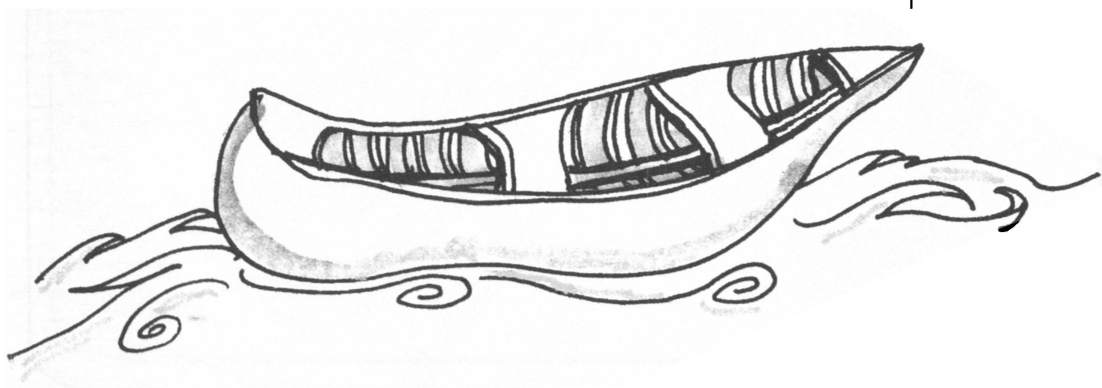
你有甚麼安舒的回憶，是由某種香味或氣味勾起的呢？你會如何運用感官去安慰自己？

「我們應當每天賞一幅好畫，聽一些好音樂，讀一首好詩；如果可能，說些明智的話。」

～歌德

「若稍加留意，你可以在最陌生的地方偶爾看得見亮光。」

～傑里·加西亞



練習：

用五官去獲取樂趣

多留意所見之物、聲音、香氣、觸覺和味道，能為我們的復元之旅帶來更多喜悅。

列出你看見、聽到、觸摸、品嚐和嗅到並能帶給你喜悅的東西：

你如何能將更多簡單的樂趣帶進你的生活？

只要留意那些能將喜悅帶給你生活的人、地方、事件，就已經能將歡樂加進你的復元之旅。你享受運動、電影、遠足、音樂或舞蹈、和朋友交往、吃你喜愛的食物或做手工藝嗎？

列出一、兩件你在過往很享受做的事，以及未來希望嘗試做的事。然後作出計劃，將它們納入你現時的生活。也許你享受觀看電視的球賽節目，且一直希望可以加入球隊，享受當中的樂趣和興奮。你能否在區內加入一對球隊並成為隊員？根據你的優勢和興趣，盡量考慮所有可能性。

你過往享受做些甚麼？

你希望未來嘗試做些甚麼？

你可以作甚麼行動，讓你的生活開始有多一些樂趣？

有甚麼資源你可以用來完成這些事？（例如在你的社區裡，有沒有公園及康樂活動海報，讓你可找到活動資料？）

創作一個身心健康為本的「安慰盒子」或工具箱

我們可以收集能支持和協助自己身心健康的物件，把它們放進一個便利的「安慰盒子」裡。這個安慰工具箱是一個地方（鞋盒、衣櫃抽屜、背包、籃子、舊行李箱或其他容器），放置對我們具特殊意義和為我們復元帶來安舒感覺的東西。不同人的安慰盒子或身心健康工具箱，收集的是各式各樣的物件。以下列出在安慰盒子裡可以找到的樣本物件：

喜愛的音樂

家人和朋友的照片

聲明

石頭或水晶

拼圖遊戲

毛公仔或玩具

潤膚露或按摩油

箱頭筆和手寫板

舊信件

私人日記和鋼筆

花生醬和餅乾

喜愛的語錄

雜誌文章

鼓或其他敲擊樂器

自助或放鬆的音樂

健身器材

詩作

蠟燭

瑜伽書籍

嗜好材料

熱朱古力粉

靈性書籍

彩紙和剪刀

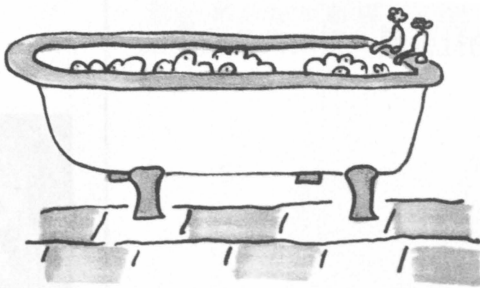
毛茸茸襪子

太陽眼鏡和防曬霜

花茶

草藥或補充劑

香薰精油



這個清單可以一直繼續下去，重要的是收集那些對你有安慰作用的物件。你的安慰盒子應該是獨特地為你個人、你的價值觀及信念而設的，例如，某人想照顧及善待自己，於是她決定創作一個自己的家中水療。她在籐籃中放了柔軟的毛巾、浴鹽、她喜愛的洗頭水和海綿。她將她在節日中獲得的禮物，包括淋浴油和蠟燭加入她的家中水療安慰盒子裡。每當她想照顧自己時，她的家中水療安慰盒子已準備妥當，隨時供她使用。

當你感到極疲累時，可以到你個人的安慰盒子那裡，取一件能讓你精神振奮並使心情好轉的物件。

你想收集甚麼去製作你個人的安慰盒子？

這些物件對你有甚麼意義？為何你想要這些物件？

旅程提示

旅程提示一：

保持彈性！按你學習了、成長了和多認識了的自己，去改變你的計劃和目標。

一個成功的復元之旅需要很多中途修正。我們要向改變開放，在過程中保持彈性。

每當我們需要或想去改變路線，就可以更改自己的目標、個人復元計劃或某些正在進行的行動。我們的目標會隨著時間改變，所以固執地堅持必須達成某些目標，對我們是沒有幫助的。我們須願意順勢轉變，及向新的挑戰和機會開放。若我們的路線圖行不通，須學懂發展「B計劃」或另闢蹊徑。每當有需要，我們就更正路線。

縱然我們是按個人優勢和興趣去制訂自己的路線，但也必須留意並發掘新的、精彩的和出乎意料的地方！很多人發現，當那些並非自己所計劃的、出人意料的事發生在我們身上時，復元之旅就開啟了。

「雖然精神散渙會使我們缺乏整全的身心健康，但我們仍可選擇作正面的行為及反應，這樣我們能改變人生中每一個經歷。」

～格雷格·安德森

旅程提示二：

擁抱轉變，復元是一生的旅程，不是一個終點

「旅行肯定不只觀看風景，而是人類意念裡那持續的、深入的及永不停歇的轉變。」

～米莉安·比亞特

大部分人承認復元是個一生的改變和轉化的過程。我們有想達成的目標，但這些目標會讓我們向眾多新的轉變過程開放。我們的治癒之旅是持續不斷的。

希臘哲學家赫拉克利特說：「變幻才是永恆」。轉變，雖然在我們身邊經常地發生，卻又是我們很自然地最抗拒的事情之一。若我們要有更平衡的生活，須學懂如何在經歷轉變時感到安心，這是十分重要的。

哪些轉變似乎是你較容易接受的呢？

「恐懼轉變帶給我極大的痛苦，直至我學會接受一些簡單的事實：轉變是唯一的不變——秘訣是學習將它視為另一個成長的機會，一個由目前的自己轉化為理想的自己的機會。當你害怕，你會奮力抗拒。當你奮力抗拒，你就堵住了祝福。」

～柏蒂·娜寶

哪些轉變是你覺得最難適應的呢？

要向轉變開放，我們可以發掘新的事物，學習新的技巧，譬如回家將傢俱的位置轉換、去一個新地方和跟新朋友交往。擁抱轉變能讓我們的適應能力更好。

哪一項轉變是你曾希望探索，但又沒有去做的呢？為甚麼？

你可以做些甚麼去鼓勵自己擁抱這個轉變？

旅程提示三：

不要放棄——建立你的耐力並孜孜不倦。堅持不懈會讓你到達你的目的地。

繼續向前邁進！有時我們感到疲累，耗盡「蒸汽」及「燃料」。有時路上的坑洞太大，使我們偏離了方向。成功旅程的秘訣，就是堅持不懈。

當我開始一件新工作或新項目時，我進展得很好，因為我的新嘗試為我帶來同輩或同工的讚賞。但正如任何新事物一樣，這個「新」逐漸消失，而我像其他人一樣，只是一個齒輪。不過我並不是從這個角度看。當再沒有讚賞時，我失去了一些信心和自尊。我無法給與自己使我繼續前進的讚賞，甚至開始質疑我正在做的工作。我是否已經不夠好？我是否不再重要？我感到失敗，並且經常放棄。我在這次復元中所學到的是，我要拍拍自己的肩膀，讚賞一下我的重要性，並知道無論我有沒有從其他人得到稱讚，我仍然做得很好。因此，在每天黃昏整天的工作完結時，我會反思當天我所做的，並讚賞自己做得好的工作；也會在每星期為自己的成就自我獎勵一番。我為著我是我而獎勵自己。

～茱莉·比爾斯，
堪薩斯朋輩支援員

辨識到你有的優勢，能幫助你忍受艱苦的時刻，而堅持是你的復元之旅的關鍵。

當你想放棄的時候，不妨想想那些你用來幫助自己持續前進的優勢和工具。你會找其他人支援嗎？你會稍作休息，過一天精神健康日，並照顧一下自己嗎？辨識自己需要甚麼以保持在行動路線上，是專注在復元的第一步。

「不要心灰意冷，能開鎖的，往往是最後的一條鑰匙。」

～無名氏

「站著不動，也是進行中的行動。」

～非洲斯瓦希里諺語

「所有的改變都預期著一個奇蹟，但此奇蹟是可在每一刻發生的。」

～亨利·大衛·梭羅

「若這是平靜的日子，相信那份安靜；若這是行動的日子，相信那份活躍；若這是時候去等待，相信那個暫時的停頓；若這是時候去接受我們一直在等候的東西，相信它是清晰可見並滿有能力，並要喜樂地接受這禮物！」

～無名氏

你有甚麼優勢可用，使你能有耐力地持續你的旅程？

復元並非輕鬆的旅程。我們須要很專注，並運用自己內在的優勢和資源。記得，即使在旅程中感到陷入困境或遇到屏障，永遠、永遠不要認輸；永遠、永遠不要放棄！會好轉的！

當你感到想放棄時，你可以使用甚麼支援或工具去幫助你繼續前進？

旅程提示四：

不要將你的旅程跟任何人的作比較——你的目標和路徑是獨一無二的

每一個人的復元旅程都不同，勿因看到別人的復元經驗，就期望自己的生活跟他們的一樣。留意你自己的生活，訂下你自己的目標，並按你自己的速度前進。誠然，我們可以從其他人身上學習，但最終還是要專注於你自己的復元過程。

旅程提示五：

不要嘗試單獨上路——找大量的支援和旅程良伴

復元和恢復元氣的力量，會發生在與人相交當中。若我們單獨上路，事情不會順利。縱然每人的復元之旅都是獨特，但我們可以從旅程同伴的身上學習很多，他們跟我們一樣面對同樣的掙扎，並尋找有關復元的新發現。找一些良伴與你同行。

旅程提示六：

為路上的每一步慶祝！

有時我們未能輕易辨識自己的優勢，故此需要偶爾被拍拍肩膀，以保持動力和自信。

你有哪些優勢讓你可以每天都鼓勵自己？（記住，有時只是起床並面對當天就已經是一個優勢）

有甚麼簡單的方法讓你可以為一些細小的成就而獎勵自己？

你可以做些甚麼小事，以慶祝你的成就？（例如：準備你喜愛的零食、到大自然輕鬆地散步、讀一本無聊的小說、花時間跟你愛的人在一起、找一個你很久沒見面的朋友）

「只要你想慶祝的，任何事也值得慶祝。慶祝一些事情的始與終、歌舞、演說、攝影、畫指畫、榨檸檬汁和焗餡餅。你可以提早慶祝、遲一點慶祝又或常常慶祝。總之，慶祝吧！」

～麗素·斯拉德



參考資料及資源

參考資料

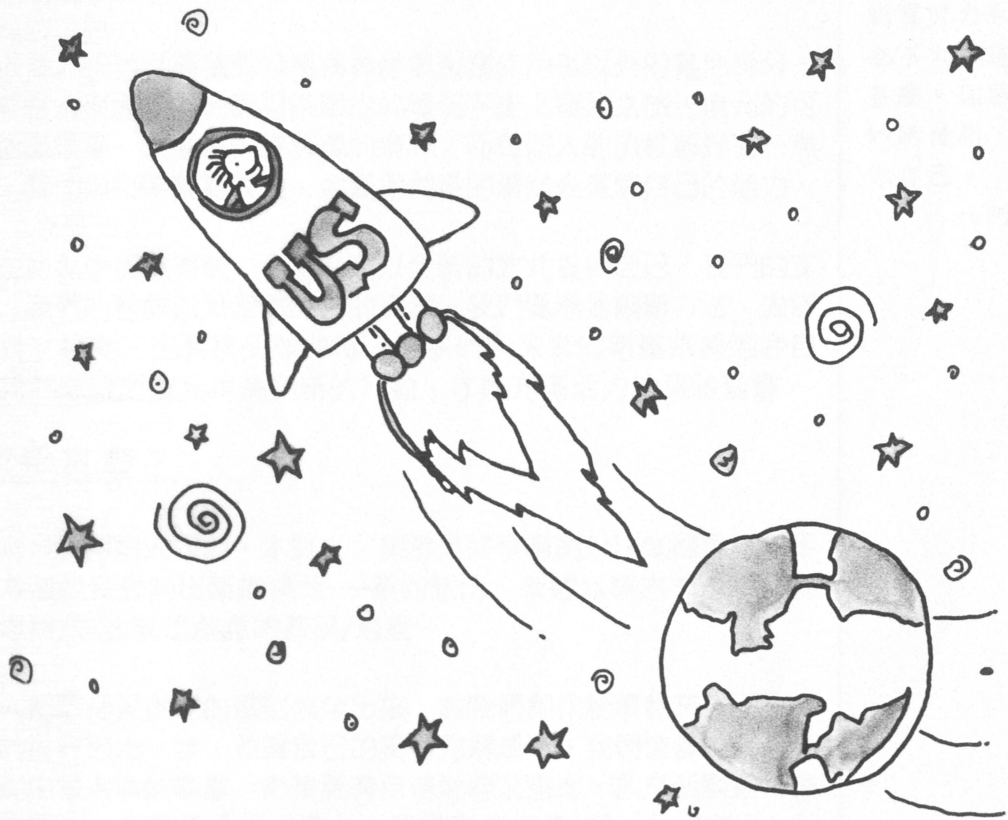
- Copeland, M. E. (1997). *Wellness Recovery Action Plan*. West Dummerston, VT: Peach Press.
- Kirsta, A. (1986). *The Book of Stress Survival: Identifying and Reducing the Stresses in Your Life*. New York, NY: Simon & Schuster.
- Sultanoff, B. & Zalaquett, C. (2000). Relaxation therapies. In D. Novey (Ed.), *Clinician's Complete Reference to Complementary & Alternative Medicine* (pp. 114-129). New York: Mosby.
- Weil, A. (n.d.). *Relaxation*. Retrieved January 25, 2001 from:
<http://www.drweil.com/database/display/0,1412,100,00.html>.

資源

- Breathing: Expanding Your Power and Energy* by Michael Sky (Bear and Company, 1991).
- Creating Extraordinary Joy* by Chris Alexander (Hunter House Publishers, 2001).
- Expect Miracles: Inspiring Stories of the Miraculous in Everyday Life* by Mary Ellen Angelscribe (Conari Press, 2000).
- Five Weeks to Healing Stress: The Wellness Option* by Valeria O'Hara (New Harbinger Publications, 1996).
- Living in Balance* by Joel & Michelle Levey (Conari Press, 1998).
- Living Simply: Timeless Thoughts for a Balanced Life* by Sara Orem & Larry Demarest (Health Communications, 1994).
- Something Good for a Change: Random Notes on Peace Thru Living* by Wavy Gravy (St. Martin's Press, 1992).
- The Daily Relaxer* by Matthew McKay & Patrick Fanning (New Harbinger Publications, 1997).

第十一章

復元之旅的超級充電



本章重點說明一些可以為復元之旅「超級充電」的方法，這些策略可使復元之旅充滿創意、感恩、正能量、幽默和慶祝！

引言

我們都希望自己的復元之旅越順利越好。如何將旅程上的衝擊減至最低，而儘量引發最多的正能量及身心健康呢？我們如何使自己加速，好讓我們的復元成為真正美妙的經驗？本部分重點說明一些可為我們的復元過程「超級充電」的方法。這些策略可令我們的旅程充滿創意、感恩、正能量、幽默及慶祝！

超級充電策略 #1：

利用創意潛能探索新的路

我們很多人正嘗試重獲或發展精神健康服務使用者以外的其他身分。我們都在沒有清晰的地圖可供跟從的情況下走上復元之旅。復元的可能性很多很廣，大都是未被發現的境界，而每個人的旅程都是獨一無二的。我們必須開闢新天地，並運用創意的潛能去探索自己的能力。

若要在旅程中前進得快，我們必須以全新的方式看待自己、我們的支援者、我們的社群以及我們身邊的資源。我們要尋找創新方法，去勝過面對之挑戰，也要接受並非每一條我們所探索的新道路都適合自己。我們必須把復元視為創新的行動，才能充滿活力地冒險前進。

創意是甚麼？

創意有很多不同的定義。本質上，創意是將現有的想法或圖像，以不同的方法組合去創出新的東西——新的想法、新的做事方式、對事物的新思維/說法或是創意的產品/過程。

每個人都想把具創意的慾望表達出來。當我們創作新事物時，正是向未知的世界跨出一步，並讓自己的獨特見解成形。我們會參與創意活動並從中獲得新的能量，然後更有自信地向前邁進。創意活動通常讓人極之喜悅。我們甚至可以進入心理學家齊克森米哈里（1997）所說的「神馳」（flow）狀態，此時我們會全神貫注地投入在創作的過程中，忘記了時間，感覺合一和平靜。

「要有足夠的勇氣去過有創意的生活，因為創意這個從未有人到過的境界。你必須離開你舒適的城市，走到你直覺的曠野。你不能坐巴士去，只能靠努力和冒險，你也不大知道自己在做甚麼。你將發現到奇妙的世界，也會發現你自己。」

～阿倫·艾達

「創意可以說是放低不確定性。」

～蓋爾·希伊

你曾經歷過「神馳」的感覺嗎？感覺到「神馳」的時候你在做甚麼？請在此寫下你的經驗：

我們很多人認為只有藝術家、作家和演員才會有創意，但其實創意遠超過藝術和音樂的範疇。在不同的方式和程度上，每個人都是具創意的動物，有些人會經常好好發揮自己的創意精神；有些人偶爾注意到自己的創意動力，卻沒有完全運用自己的創造力；有些人則跟自己的創意潛能脫節了。

我們小時候就自然地有好奇心及創意，但經過歲月的洗禮，我們有可能會跟這些能力失去連繫。很多人的創意天賦都曾受打擊，如小時候，我們開心地拿著顏色筆繪畫，但老師卻常叫我們顏色不可塗出界。我們也會喜歡在小溪中玩上幾個小時，卻會因為遲到和弄髒衣服而惹上麻煩；成年後，我們都自以為失去了創意的潛能。

「不要為你的行為感到太害羞或拘謹……即使你跌倒一、兩次，弄得滿身泥濘又如何？再次站起來：永遠別那麼害怕跌倒。」

～賴夫·瓦爾多·愛默生

你認為現在的自己有多少創意？為甚麼？

我們可以回顧以往自己曾作過的創意事情，並跟這能力重新連繫。大部分人都有運用創意的快樂回憶。

描述幾次人生中你自覺很有創意的經歷：

為甚麼培養創意這麼重要？

創意可以醫治和轉化我們、豐富我們的生活、給予我們新的選擇，並能帶給我們歡樂。我們可以運用創意潛能來設計目標、授課、計劃一次派對、寫一份授權書、進行社會運動或支持一個朋友。創意可以把我們獨有的才能、天賦和願景提升至更高的層次。我們不單有好主意，更能把自己的創意思維轉化成可以與人分享的形式。

作者露西亞·羅格文在《創意日誌》(The Creative Journal) (1989) 中列出了幾個在生活中發展及慶賀創作過程的理由：

- 創意有助我們表達埋藏已久的思想或感受。
- 創意有助我們整理以前那些看似偶然的經歷，讓我們更清楚看到自己人生的可能性。
- 創意使我們能為過去的經歷找出意義，因而能明白並理解箇中的來龍去脈。
- 創意有助我們處理負面的行為模式或思想，把我們的精力轉向正面的經驗，也可助我們作更有意識和更健康的選擇。
- 創意有助我們訂定及執行自己的目標，也能給予我們的人生更深的意義。

創意如何幫助復元？

創意可使我們走出慣性的框框。我們可以利用創意來找出解決問題的新方法，並運用自己的優勢來處理所有事物。

很多人發現投入地追求創意是很有治療作用的。詩詞、藝術作品甚至胡亂畫些東西都對我們的身心健康有正面的影響。朋輩研究員珍·金寶及其同僚史萊博所進行的一次調查，顯示過半數受訪者都認為創意的追求有利於身心健康(1989)。

創意也可以救命。別號「雷頓婆婆」的嘉生·伊莉莎伯曾患上嚴重的抑鬱症，曾在35年間多次入住精神病醫院，更在68歲那一年喪子之後想過自殺，當時她上了一堂藝術課學習輪廓繪畫，發現她的抑鬱症透過藝術表達得以復元。在15年來的藝術事業生涯之中，她創作了大量原創畫，其中有很多關於社會議題的作品，包括老年與死亡、婦女權益、偏見、世界和平及愛的關係。她的畫作在美國及法國超過200間美術館展示，也曾刊登在《人物雜誌》(People)、《生活雜誌》(Life) 及《遊行雜誌》(Parade)。

「不是藝術家與別不同，而是每個人都是獨特的藝術家。」

～艾力·紀爾

「若你能創作一點甚麼，你就是不凡。」

～歌德

「有創意是跟別人看到一樣的東西，卻想到不一樣的事。」
～聖捷爾吉·阿爾伯特

「創意往往只是發現一些早已存在的東西。你知道大約只在一個世紀之前，人才想到鞋有分左、右腳嗎？」
～伯尼斯·菲茨·吉本

我們可怎樣培養及發展創意？

創意是人的基本潛能，但要培養此能力須投入時間和努力。我們可從開放自己去接受新的想法及不同的解難方法開始。只要我們開始發現及注意自己的才能與天賦，並努力去獲取及改進它們，就會開始自覺越來越有創意；只要不斷練習，就可提升自己的創造力。

決意去探索及發展創造力

首先，我們要肯定自己是有創意的，且要明白我們可以提升及改進自己的創造力。我們可以很有創意！我們可以用「我很有創意」這句話來代替任何負面思想。只要我們決心要變得更有創意，就可以開始探索自己的這個領域。

練習：

獲取你創意的天性

創作一句「我可以」宣言，告訴自己你可以很有創意，或者為自己寫一篇正面的筆記或詩篇，說明你自己的創意潛能，並把它張貼在你每天都看得到的地方：

訓練創造力

我們可以用具創意的方式訓練自己的腦袋，讓它變得更強大，就如我們保養身體的其他部分一樣。我們有很多方法可以活化、強化及鼓勵創意。創意可以加強我們帶進復元路上的能量。我們馬上就可以經歷到創作過程中的喜樂！

選擇一至兩項你現時在進行、以前很喜歡、聽起來很有趣或似乎適合你的創意活動。

你對甚麼創意活動感興趣？你可以怎樣著手開始？

放開壓力

在很大壓力下我們難以發揮創意，必須花時間把自己放鬆下來、做白日夢，這樣才能接觸到自己的創意潛能。當我們不太刻意追求創意時，創意的念頭反而能更自由地流動。我們要給自己時間去全情投入地玩樂、反思，這樣才會有空間以新的方式去整理自己的思想，容讓創意思維更自由地飛翔。

你會如何給自己時間去發揮創意？

探索環境；在慣常的看法及做法以外操作

自覺缺乏創意的人，往往是被某些固有的思想及行為方式所局限。我們可能有一些自我限制的想法，和非常規律的做事方法。每天用太拘謹的方式來生活，會限制創意思維。我們可能需要放棄一些慣常的看法，才能獲得新的觀點。

「若你的心把你拉向一個神秘而奇妙的方向，請相信並跟隨它。」

～大衛·威格斯

「放下既熟悉又似乎安全的環境去迎接新事物需要很大的勇氣。若舊有的已對你不再有意義，那它就再沒有安全可言。反之在冒險和刺激中會有更多的安全感，因為生命在於活動；力量在於改變。」

～阿倫·高恆

「我的目標是每星期要說或做至少一件瘋狂的事。」

～瑪姬·昆恩
「灰豹」機構創辦人

「你要走進森林才能展開冒險，踏出那第一步就是信心之舉。」

～米奇·哈特
「感恩至死」樂鼓手

很多人會花很多時間和精力去表現得「正常」或「適合」。這可能會使我們跌入慣性的框框，扼殺了在我們內心流動的創意念頭。帕奇·亞當斯是一位利用幽默感及創意進行治療的醫生，他指出我們往往活在別人的軌道裡，甚少冒險離開軌道，又或想到其實可以用稍為不同的方式來做事。

我們大可放開可能會做錯、在復元路上轉錯彎或把事情搞砸的恐懼，並開始探索創意，讓它成為成長和學習的機會。在探索新的處事方法及大膽作出嘗試時，我們便已擴展了自己的世界。

游伯龍在《習慣領域》(Habitual Domains: Freeing Yourself from the Limits of Your Life) (1995)一書中形容如何衝破對世界的既定看法，使我們的生命更豐盛和更滿足。我們可以用很多方法來使自己的思想更自由，例如：假想自己是某位崇拜的對象，並以自己認為他們會選擇的方式來行事；有意識地轉換自己的觀點與角度，並拋開自己舊有的假設；到不同的環境走一走或改變我們身處的環境；又或我們可以積極地激盪腦力，想出新的解決方法。

懷抱自己的創意，表示我們要用「好玩」的態度去生活。我們可以透過新的做事方式及對新境界的探索來發展、保持及提升自己的創意。我們應經常激活自己並擴闊自己的視野。擁抱新思想，並把它與舊記憶揉合起來，我們就能獲得全新的觀點。

拓寬視野

給自己一些新的經歷，可使我們變得更有創意。《藝術家之道》(The Artist's Way) (1982)一書的作者茱莉亞·卡梅倫鼓勵讀者每星期進行一次「藝術家之約」，可以任何形式進行——逛逛博物館（通常有一天不收費）、跟自己來個午餐約會或以不同方式使用我們的五官。無論我們決定要做甚麼，那件事應有趣而令人耳目一新的！

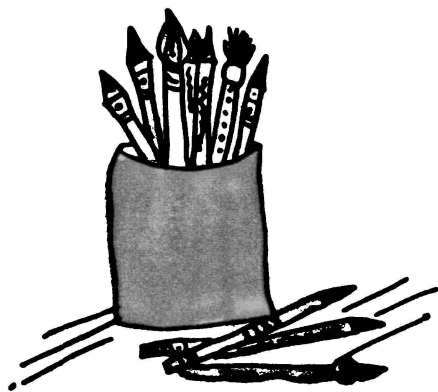
這星期你會做甚麼來進行一次「藝術家之約」？

我們可探索一些自己感到好奇的事、跟新朋友聯繫並問他們一些問題，並探索圖書館裡的新通道。我們也可以參加成人教育課、工作坊、社區演說及出席藝術展。在發掘新事物的同時，我們的心思會豁然開朗，並獲得寬廣的意念、圖像、知識和資源供我們使用。

重新設計環境以鼓勵創意

我們可以整理自己周圍的環境來鼓勵探索創意，可在身邊放滿各種自己認為漂亮、有趣或振奮精神的東西；可在家中闢出特別的範圍，用以花點時間來進行創意活動及嗜好；也可用收藏在睡房的摺板檯、裝滿顏色水筆的膠箱、餐桌上的寫生簿，又或是地牢或車房中被我們改裝成工作室的一個角落。佈告板可以用來貼上我們從雜誌剪下來的照片、即將舉行的社區活動時間表、一種讓我們感到生氣勃勃的彩色布塊、珍藏明信片或自創詩篇或畫作。

你會如何在生活中闢出一些創意空間？



「創意就是發明、實驗、成長、冒險、犯規、犯錯和玩樂。」

～瑪莉·露·庫克

與有創意的人來往

我們可以從非常具創意的人身上學習很多。當研究他們的生活時，我們會發現很多具有非凡創意的人都曾面對精神健康上的挑戰。

我們可從身邊的人找出非常有創意的人，並邀約他們出來喝杯咖啡，問他們如何定義創意、如何自我表達及曾做過甚麼來自我提升創意。他們也可能對我們可如何發掘創意有些看法。很多較大的城市都有現職的藝術家為其工作室設開放時間、舉行社區戲劇小組、作家講座、讀書小組等，都能讓我們接觸創作的過程。

「預測未來的最好方法就是創造它。」
～彼得·杜拉克

你認識甚麼人能勝任「創意導師」呢？

你可從他／她身上學到甚麼？

「若問我為甚麼來到這世界，我會說是為了活得精彩。」
～埃米爾·左拉

你會如何著手創造你自己的「好玩」及創意的精神？

這個月你可以做一件甚麼特別的事來提升創意？



創意練習： 寫作及寫日記

寫作是我們經常會做的事，即使寫張清單貼在冰箱上也是寫作。寫作可以為我們的復元帶來正面的力量。寫下我們的經歷、對生活中各種事情的反應及我們最深層的思想等，都會很有幫助。

但寫作也可能令我們恐懼，因為我們最可怕的秘密或會被發現！我們的句式和文法可能不太對！其實寫作不需要「完美的文法」，也不需要像治療師要求我們寫給媽媽的信一樣。坊間有很多指導寫作的書（互聯網上也有寫日記的網站）供參考，我們可以看看哪種風格最適合自己。

選一個可以代表你復元之路的圖像、符號或圖文。在這裡寫一段關於它的文字或畫一幅關於它的圖畫：

寫下一次讓你感到耗盡所能並需要運用你的內在資源去成長的經歷。試用具體的細節去詳盡地表達你的感受、事發地點和你所汲取的經驗。

創意練習：

拼貼畫

拼貼畫，就是運用各種一般來說毫不相關的材料而組成的藝術品，例如用雜誌上的照片、剪下來的標題文字，以及賀卡的一小部分貼在紙板或紙張上。拼貼畫是非常簡單的藝術品，卻可以帶出豐富的意義。

開始製作拼貼畫時，請收集圖片、文章或任何其他能吸引你眼球的東西，也可以從舊雜誌中剪下或撕下小塊。你可以為你的拼貼畫想出一個或多個主題；如果你希望以復元為你的拼貼畫之重點，那你的復元之旅、優勢、身心健康策略或生命各範疇的目標，都可以是不錯的題目。

先想好如何擺放已搜集的小紙塊，直至你認為好看為止，然後用漿糊筆或膠水把每一部分貼在你的背景材料上（日後可以嘗試在較特別的平面上製作拼貼畫，例如舊行李唛或檯面）。拼貼畫是為我們的生活帶來驚喜、創意及新發現的好方法。

創意，是我們在復元路上其中一種非常好的可用資源。我們立即就可以變得很有創意！我們可以把顏色塗出界，又或試試用其他顏色！我們可以成為認識的人之中最有創意的一個！

超級充電策略 #2：

走在陽光之下——培養感恩的態度

大部分人都會為生命中的某一些方面而感恩，但未必會有意識地檢視所有值得感恩的東西。我們往往專注於自己所缺乏的，並為自己所經歷過的事感到痛苦、受傷，就像以前的藍草調子（Bluegrass，屬美國鄉村音樂的一種），我們可能自覺是個永遠只有悲傷的人，可能因為自己的命運而變得非常憂鬱，甚至相信生命中沒有任何值得感恩的事。

如果你曾參加過「戒癮計劃」，你可能已經聽過「感恩態度」的重要性了。電視節目主持人奧花·雲費曾在其清談節目及雜誌中大力宣揚感恩的概念。感恩的態度有助我們的治療及加速復元。

甚麼是感恩？

感恩就是欣賞或感謝自己所擁有的。每個人的生命中總有值得感謝的東西。我們可為擁有支持自己的家人、一個好朋友或一個安全的住所而感恩，也可因為昨晚美麗的落日而感恩。

我們經常在特別的日子送卡或打電話說「謝謝」，甚至記得告訴朋友某天的美麗落日。以感恩的態度去過更充實的生活，可使我們走得更遠。當我們開始培養及經歷「感恩的態度」時，在復元路上就會出現奇妙的事！結果，因為改變了自己的意識，就連我們生活的質素也改變了；從欣賞自己所擁有的，代替經常專注於自己所缺乏的。

感恩的態度可以給予我們甚麼？

在生活中提升感恩的感受，對我們最大的好處是可以讓自己感覺更好。也許，有些人已用了多年時間來讓負面思維發展完整，然後一直在想為甚麼自己是那麼不快樂！花點時間來感謝我們所擁有的一切，有助我們治療負面的思想。當我們轉換了專注點，就會開始發現每天都有很多小事情在身邊發生，可以讓我們更享受生命。我們會較少擔憂，也對自己感覺更好。負面感受如恐懼及疑惑、憤怒或嫉妒就會開始融化。當我們有這麼多東西要感謝時，怎麼還能感到悲苦呢？感恩可助我們開啟生命的豐盛。

感恩的態度還能給我們更大的能力去面對人生的挑戰、更容易把困難分拆成小問題；在處理每天的問題時，也會感到更有耐性和毅力。感恩的態度也有助消除可怕的絕望感，因為我們找到了令我們真正期待的東西——那證明我們正步向更愉快的未來的東西！

在感恩的狀態中生活不單對心理有正面的影響，也可提升身體的健康。當對自己和自己的情況感覺良好時，我們體內的安多芬會增加，這種生理改變會增強人體的免疫系統，使人感覺更好和預防很多疾病。同時，感覺良好可以降低腎上腺素的釋放，有助降低血壓，遂使人感覺較平靜。

「感恩能軟化人……如果我們開始認同並珍惜這些時刻……即使這美好的心態讓人覺得似乎既短暫又渺小，但它還是會按其進度逐步發展。」

～佩瑪·丘卓

「你會作飯前謝禱，那好，但我卻會在揭開一書本、寫生、繪畫、游泳、步行、遊玩、跳舞，甚至在把筆點到墨水中之前也會祈禱謝恩。」

～柴斯特頓

「感恩是我們給予彼此的祝福。」

～羅拔·雷諾士

「逆境也有好處，就像醜陋而有毒的癩蛤蟆，頭上戴著珍貴的珠寶。」

～莎士比亞

我們如何學習建立感恩的態度？

感應最微小的感恩之心

我們可以有意識及積極地尋找值得感恩的事，從而建立感恩的態度。不用多久，它會成為我們的第二天性，讓人更能意識到生活中值得欣賞的事。若我們告訴自己某一次經歷、一種關係或一件事是值得感恩的，那我們很快就會做到。

決定變得更快樂

除非我們決定要快樂，否則我們不會感受到快樂。若我們感覺不到喜悅，可以找個模範人物，又或嘗試模仿任何我們認識的小孩子。小孩子不須努力去變得快樂.....那是他們本來的狀態，能夠自然地對世界感到敬畏、欣喜和驚訝。

想想一次你感到感恩或快樂的時候。形容一下那種感覺：

開始在壞的情況中尋找好的一面

當面對生命中的嚴峻挑戰時，我們很難看到正面的東西。你可曾遇過一個人，縱然承受重大打擊但她／他仍對生命保持積極、投入及樂觀嗎？他們很可能已培養了感恩的藝術。我們的人生充滿了要學習的功課；越能在狀況中看到好的一面，我們就越能輕鬆地應付挑戰。

你能想起一次在人生的逆境中仍能找到好的一面嗎？當時發生了甚麼事？你學到了甚麼？

「（感恩）把我們所擁有的變得足夠，甚至更多。它能把拒絕變成接納、混亂變成有序、困惑變成清晰……感恩能讓人理解過去、為今天帶來平靜，並為明天創造願景。」

～美樂迪·貝蒂

當反省過去的人生時，我看到自己經歷了不少人生重大的變故，也為我的信念及所得到的支持而感恩，它們改變了我的一生。我有很多朋友，很多關心我的人。對我來說，每天謹記有甚麼值得感恩的事是非常重要的。我知道我很重要，我也有可以跟人分享的東西。我透過服務使用者的聆聽熱線「憐憫之耳」(Compassionate Ear)，去回饋我的朋輩並藉此表達我的感謝。我會寫感謝卡、小便條和明信片給我的支持者，也會對家人和朋友這樣做——電子郵件真的很方便啊！現在，我擁有牢固、長久的友誼。在61歲高齡要重新開始可能是個挑戰，但我再一次展現我的勇氣。我現在是個全新的人，我也很喜歡這樣。

～帕·斯華茲，美國肯薩斯州

「感恩的人無論在甚麼情況下都會感謝。愛埋怨的靈魂，即使身在天堂仍會投訴。」

～靈性領袖 巴哈歐拉

開始尋找及聆聽你生命的奧妙

我們常常很忙，忙到無法看見——或欣賞——每天在我們身邊發生的事。作家萊恩在她《感恩的態度》(Attitudes of Gratitude)一書中談到，我們要時時刻刻重拾驚嘆的感覺，她說：「我們只須開放感官，讓世界重新一次進入我們內心……只須慢下來，像初次感受我們周圍的世界，那麼我們便會觸碰到奇妙的事，這時候，我們就知道要為生命中最普通及最不平凡的事感恩。」感恩的態度，有助我們從生命的細節中發現美麗。

練習：

留意你的世界

能留意到細微的東西，可以使我們更懂得欣賞周圍的世界。散步是一個讓我們開始看到「新」事物的最好方法之一。花一些時間在你住所的附近走走，**勿只是走.....還要看。**

留意一下你家附近，鄰居們用哪種瓦片建屋頂及如何裝飾屋前的草地、街上的塗鴉、行人路上的裂痕花樣；也可以抬起頭看看天上的雲，今天的雲看起來像甚麼？試試找一下你鄰居的貓咪，你知道牠的名字嗎？留意你平常覺得理所當然的一切微小事物，像建築物的材質、樹下的微型花園。如果你通常開車或坐巴士，那你定能發現比以前多很多的新事物！有甚麼美麗得令你驚嘆的東西？有甚麼提起你的興趣？

如果你認為散步並不是你心目中的好時光，那也可嘗試留意你每天都做的一件平常事，譬如刷牙或收拾床鋪。只有今天，不要一邊想著其他事一邊例行公事式地做這件事，而是全心貫注地注意這一件事。聽起來如何？看起來又如何？你有發現到任何新的或不同的嗎？

如果不覺得感恩怎麼辦？

有時我們會發現很難為任何事感恩。發生這種情形的時候，我們不想被「應該」淹蓋自己.....我今天應該覺得開心.....我應該感恩。我們不須虛假地表露笑容而隱藏自己真正的感受，其實是可以經歷各種感受（愛發脾氣、離群獨處、疲倦、沉悶、憤怒、受傷等等）並繼續前進。感恩是一個過程，當我們容許它發生，它會慢慢地進入我們的心和靈魂。我們不想因為自己沒有感恩而打擊自己！我們可以對自己仁慈一點，並且知道明天又是新的另一天。

有一些復元人士認為我們應該遵照舊版「戒癮計劃」並做到「一直假裝到你做到為止」；也有一些人完全拒絕那種策略，因為他們相信情緒的真實性，認為忠於自己的真實感覺太重要了，把自己真正的感受隱藏起來，會為我們帶來大麻煩。**你的看法如何？**

我們如何維持自己感恩之心？

一旦開始在感恩的狀態下生活，我們就會發現自己不斷在生活裡尋找感恩的機會，而不會想著事情有負面的結果。有很多事情有助我們支持及培養感恩的態度，以下列出一些方法：

製作感恩清單

列出你生命中值得感恩的所有事情。你可以把清單視為一個開始而已，在記得的時候才加上新的項目。馬上就開始製作你的感恩清單吧。

這些是讓我心存感恩的早年生活記憶.....

「培養感恩的態度，感謝所有發生在你身上的事，要知道每向前踏一步就是向著比現在更偉大、更美好的目標邁進一步。」

～拜仁·翠斯

「當懷著感恩的心生活時，我們就會有很多做好事的機會：把花園中的花送給同事、與孩子說些溫柔的話、探訪一位長者。你會知道要做甚麼。」

～M.J.萊恩

「我們不可以選擇自己命運的框架，但我們可以決定放什麼在內。」

～韓馬紹

在我的生命中，我對這些人心存感恩.....

我很感謝我被賦予了這些天賦.....

我對我生命中的這些事情滿心感謝.....

我很喜愛我生命中的這些時光.....

我生命中的這些地方讓我非常感恩.....

我生命中的其他事情也讓我今天非常感恩.....

製作一本感恩日誌

你可以買一本筆記簿或精美的空白本子，使用顏色筆或精緻的筆，每天花點時間記下三至五項你欣賞或感恩的事。



嘗試不去選那些你覺得應該感恩的事，而是選擇那些你真心覺得感恩的事。如果那一天你很難想到有甚麼事或經歷，可嘗試寫下一般你感覺欣賞的事——「我為新鮮蘋果的香味而感恩」、「我為陰天後的陽光而感恩」、「感恩我能在祖母身故前明白她」等。當你持續地進行這個練習，你會更容易在日常生活中發現感恩的事。

嘗試培養寫感恩日誌的習慣，你會驚覺這樣能在短時間內使你感覺很好。以紙筆記下的日誌，也可使你在感到消沉時有些東西可以回顧。

美國堪薩斯州人芭芭拉·博姆的牧師告訴她寫日記會有得著，但她卻沒有理會這個建議。不久之後，她在「暴食者匿名交流團」(Over Eater's Anonymous) 中的贊助人也告訴她同一建議。幾個月後，一位輔導員也告訴她寫日記有助她整理思想及感受。於是，她靈光一閃並笑道：「我最後終於明白我的『更高的力量』(higher power) 正在嘗試告訴我一件事！」她遂開始利用日記作為一件重要的身心健康及復元的工具。

「在感恩的同時，是不可能感到苦澀、不快樂、絕望或不被愛。因此，心存感恩就好了。」

～無名氏

抽時間來感謝

選出一天中固定的幾分鐘空閒時間，可以考慮在排隊、梳頭或坐巴士上班的時候，趁這幾分鐘想一想當時令你感恩的事。

每次用餐前花幾分鐘來感恩，是一個為你所擁有的東西表達感謝的簡單方式。你可以禱告、靜默、記念或感謝所有為你所吃的食物而勞苦栽種或收割的人，又或用你喜歡的說話來表達謝意。

「突然，我感覺我的祖父母對我說：靜下來看一看、聽一聽，你集萬千寵愛於一身。」

～蓮達·霍根

「我為最奇妙的這天感謝神；為樹木那跳躍的綠色靈魂和天空那真實的藍色美夢；並為一切自然的、無限的和肯定的事物獻上感謝。」

～康明斯

向以前和現在對你的生命具正面影響的人致敬

向那些曾經對你付出過的人致敬，可以只是簡單地在心裡說聲「謝謝」、打個電話或寄一字條或感謝卡。

在你的生命中，你想向哪些人致敬？你想為他們做甚麼？

我們可以給朋友及家人寄感謝卡、感謝獸醫照顧我們的寵物、感謝餐廳為我們奉上美味的一餐、感謝當我們經歷各種患難時在身邊支持我們的人，又或感謝技工使我們的舊車可以繼續上路。

我們也可以向社區人士表達謝意，包括我們的鄰居、教會的朋友、本地企業或任何其他群體，表達對他們的欣賞，也可以義務幫忙一項特別活動以示謝意。

我們如何保持「感恩的態度」？

開始建立感恩的態度之後，我們可以做幾件事來加強感恩意識，其中一些方法包括：

建立每天感恩的習慣

- 在房子周圍貼上便條提醒自己感恩的事。
- 尋找感恩的模範人物，跟他們聊聊，了解他們用了甚麼方法來提升其感恩的精神。
- 改變你對自己的問話，不要問「為甚麼是我？」，而要問「為甚麼不是我？」或「我如何令此事變得更好？」

感恩並非一切往事的靈丹妙藥，也不能解決一切未來的事，但「感恩的態度」卻有助我們在復元路上走得更遠，並為我們的生活帶來更大的喜樂。挑戰在於，如何使感恩成為生活中更重要的一環，而這將會使我們對自己的過去感覺較良好。

超級充電策略#3：

休息和利用靜觀作深度的充電

靜觀，在過去曾被認為會對有精神病徵的人產生不良影響，但近期的發展卻顯示靜觀對難以應付的精神狀態確有幫助。例如，不同形式的正念靜觀 (Mindfulness meditation) 能非常有效地幫助曾受精神創傷的人士改善生活 (Linehan, 1993; Teasdale, et al., 1995)。整全健康計劃通常包含一些有助身心療癒的簡單靜觀方式。某程度上，靜觀是透過引發人天生的深度放鬆本能，使我們得益。

靜觀包括引導我們心靈的各種新、舊方法，其形式和方法有很多，在很多屬靈和傳統的途徑中均能找到。我們可以研究不同的方法，直至找到一種自己感覺舒服的方法。市面上有很多書籍、影片及教材影片都有提供關於靜觀的資訊，也有很多本地社區中心、學校、休閒活動及瑜伽中心開辦短期的靜觀課程。

「深思夢想帶來的知識或專注內心最珍貴的東西，都可使人達到平靜。」

～帕坦加利

靜觀練習：

深呼吸

在一個不會被打擾的地方舒適地坐下。若你坐在椅子上，請保持雙腳稍稍分開並踏著地面，又或盤腿坐在地上，以枕頭承托臀部及脊椎底部，而雙手則可舒適地放在任何位置，例如雙掌向上交疊並放在腿上，又或手掌分開放在膝蓋上並向上攤開。

嘗試用鼻而不用口自然地呼吸。

精神集中在你的呼吸上，留意空氣由鼻孔進出的感覺。吸氣時，想著一個你自選的字眼或片語，例如「平靜」，呼氣時，則想另一個字眼或片語，例如「愛」。或者，吸氣時慢慢地跟自己說「我很」，呼氣時說「平靜」。當你身心都感到平靜時，你可以只專注自己的呼吸，無任何思想，也可數算自己的呼吸或純粹留意呼吸在鼻孔一進一出。

繼續專注自己的呼吸五至十分鐘，然後逐漸增加至二十分鐘，每天做一至兩次。當你分了心（這是經常發生的），可溫柔地把專注帶回呼吸上，並重複你自選的片語。別介意剛開始時思緒不斷浮現或難以集中，幾乎每個人剛開始時都會有這種情況。

超級充電策略 #4：

透過影像化方法，清楚看到自己渴望的改變

很多人都覺得把自己的思想或處境由充滿壓力或負面，轉為在心靈的眼睛中創作使人愉悅的圖像，這對自己甚有幫助。影像化方法是有效的，當我們想看到自己成功地擔任新的角色或建立新的習慣時，將它化為可見的圖像。運動員及球隊常常會用這方式來提升表現及勝出。我們為何不用這個方法去改善自己的復元呢？

練習：

影像化

1. 創造一個平靜的地方

想像自己身處一個很喜歡的地方，可以是真實的又或是想像出來的地方。那裡應該能讓你可放下一切掛慮並得到真正的平靜，或許是一片長滿野花的草地、森林中的一塊空地並有小溪流過、海邊的沙灘或是在一朵飄在空中像波浪般的彩雲上面。

一步一步地想像這地方的細節，包括其中的景象、聲音及氣味。形像化地想像自己完全放鬆，在這平靜的地方重新恢復精力。

慢慢把你的注意力帶回你身處的地方。將那美好的感覺及活力帶走，在你現時面對的處境中記著它。每當你需要從壓力中關顧自己，便持續地回到你這片平靜之地。

2. 成功達到目標

回顧一下你所列的目標清單，並選做其中一項。現在開始想像你已經成功達到該目標時的畫面。

在腦海中想像一幅「會動的圖畫」，當中看到自己把該活動做得十分好，且對自己感覺甚好。若你的目標是要把房子收拾成更好的居住環境，就把要更改的細節影像化地呈現出來。若是要交一個朋友，影像化地想像你跟一個信任的夥伴一起活動。

跟其他技巧一樣，影像化和引導式想(guided imagery)的方法有很多，你可以多認識並找出你覺得最好的一種方法。



超級充電策略 #5:

運動——身體力行

運動有助我們達到更放鬆的態狀，並提升身心健康。研究顯示運動有助調整情緒並減低壓力的影響。在很多情況下，運動與抗憂鬱藥物效用相同 (Sobel & Ornstein, 1996)。競步有助燃燒多餘的能量。我們可做帶氧運動並加上其他鬆弛技巧。哈達瑜伽或太極也是很好的非帶氧運動，可以促進健康、平衡感及鬆弛神經，很多圖書館或書店都有關於這些運動的書籍及錄影帶。

你最喜歡甚麼方式的運動？多久參加一次？運動有助你感到較放鬆嗎？



「運動很重要，你必須保持身形吧！我的祖母在60歲時開始每天步行五英里，她現在97歲了，而我們卻不知道她滾到哪裡去了。」

～艾倫·狄珍妮

超級充電策略 #6:

用肯定宣言來營造你「已經做到」的感覺

肯定宣言能表現出說話的驚人力量。常常縈繞在我們腦海的東西，往往會對我們每天的經歷帶來影響。若我們說「我想我快要生病了」，通常很快就會生病。使用很多負面的用字或句語，反映出我們的思想——是負面的！如果我們繼續用自我打擊及悲觀的方式思考，一開始我們就很可能吸引更多負面的經歷及使我們感到負面的人。

同樣地，如果我們以較正面的方式說話，會較容易對自己的生活感覺正面。樂觀的態度會帶來更正面和令人振奮的經歷。有時，要思想正面並不容易，特別是在我們的復元路不平坦的時候。

肯定宣言就是不斷重複地說正面的句語，藉此改變那拖垮人的負面想法或整個思想模式。

我們利用這些句語來讓自己思想更正面，並為自己人生的可能性塑造積極的信念。肯定宣言可以完全改變負面的思想模式，並給我們亟需要的正面自我鼓勵。

「沒有激情，任何偉大的事業都不能完成。」

～黑格爾

有些人相信我們當下的現實狀況反映了我們的思想。那麼，如果我們改變了思想，就可以直接改變現實。研究也發現較樂觀的思想方式可以改善健康，並增加我們在工作與人際關係上的成功機會。即使肯定自己的思想無法直接改變客觀的現實，至少可以使我們感覺比較正面，從而改變我們的生活質素。肯定宣言可以提升低沉的情緒，並把我們跟內心的堅毅精神連接起來。

如何創造有力的肯定宣言？

作家珍妮花·勞頓在其著作《安慰女皇的生活指南》(Comfort Queen's Guide to Life) (2000) 分享了很多撰寫強而有力之肯定宣言的方法。跟從這些策略，我們必可達到最好的效果。

- **以現在式列明的肯定宣言最為有效。** 避免使用未來式，否則我們永遠只會等待事情的發生。例如，我們會說：「我有一個很漂亮的住處。」，而不說「有一天我會有一間美滿的居所」。
- **正面地列明肯定宣言。** 我們要確認想要的東西，而非不想要的東西，所以宣言提到的正面事物越多，它就越有力。譬如說「我是個健康的人」會較「我不想那麼胖」更好。
- **肯定宣言應該是個人化的。** 我們所撰寫的肯定宣言要適合自己而不是其他人（他們可以創作自己的肯定宣言！）。我們所創作的肯定宣言要反映自己想要的、自己的夢想和渴望。
- **肯定宣言應要表達大量情感。** 宣言表達的情感越強烈，它給我們的印象會越深刻。我們應在肯定宣言中注入大量行動和強烈的情感，並對它們充滿熱情！我們每說一個字都帶著深刻的情感，並非冷漠地反覆讀出。
- **肯定宣言應是簡短而具體，** 那就較易記憶。
- **肯定宣言應經常重複並堅持。** 重複可以使宣言深刻地印在我們的腦海；若經常使用肯定宣言，效果較間中使用的更好。
- **要相信肯定宣言。** 最初可能不容易，但我們越多使用宣言，就會越相信它們，尤其是開始看到成果之時。

「更新你的活力、重燃你的熱情、抓緊你心中渴望的力量。重建你的願景、甦醒你的靈魂，改變一部分，然後你就能改變全部。」

～祖安·基斯汀
摘自《胖子歌劇》

「若有機會生存和成功，只要有一個正面的想法，足以擊倒整支負面思想大軍。」

～羅拔·舒拿

「如果你決意實踐，
那就不再是夢想。」
～西奧多·赫茨爾

「把愛放在首位，並
擁抱賦予生命的思
想。當你遇到一個想
法、憤恨、傷害或恐
懼時，請用愛，一種
更強大的想法去取代
之。」
～瑪莉·莫里西

為你的生活創造肯定宣言

你可以在生活的許多方面撰寫肯定宣言。本部分提供幾方面的一些肯定宣言範例，讓你有機會開始撰寫你自己的宣言。

為成功而作的肯定宣言

- 我做的所有事都是成功的。
- 我很有生產力。
- 好東西都流向我，成功、快樂及豐饒都像一條平靜、接連不斷而且越來越充沛的河流。

撰寫你自己的成功宣言.....

為日常生活而作的肯定宣言

- 我愛並接納我自己。
- 我是個獨一無二且自由的人。
- 我安全且得到保護。

撰寫你自己的日常生活宣言.....

為健康而作的肯定宣言

- 我散發著健康！
- 我有充沛的活力、生命力及身心健康。
- 我能掌控我的健康及幸福。

撰寫你自己的健康宣言.....

為愛而作的肯定宣言

- 愛是永恆的。
- 我值得被愛。
- 我可以安全地去愛和被愛。

撰寫你自己的愛之宣言.....

為靈性與內心平安而作的肯定宣言

- 我的心境平和。
- 我是個願意寬恕及去愛的人。
- 我在靈性上不斷成長。
- 我充滿喜樂。

撰寫你自己的靈性與內心平安宣言.....

「你最終只會成為你
決定要做的人。」

～無名氏

「訂下如奔向月亮的
遠大志向，縱使不能
到達，也會躋身於繁
星之中。」

～萊斯·布朗

「只有嘗試做荒謬的事的人才能完成不可能的事。」

～莎朗·舒卓斯特

「我不受任何過去的想法所限制。我會謹慎地選擇我的想法，並經常以新的洞察和新的方法去看我的世界。我樂意改變及成長。」

～露易絲·賀

為解決問題或克服障礙而作的肯定宣言

- 我專注追求自己的目標。
- 我的生活毫無壓力和憂慮。
- 我的生活越來越輕鬆愉快。
- 現在有無限的美好不斷地臨到我。

寫下你自己生活中解決問題及克服障礙的宣言.....

重視你的肯定宣言

現在你已創作了一些個人化的肯定宣言了，必須把它們集中在一起，並且常常使用。要訂明一套有用的肯定宣言有很多方法，可以寫出來並在家中到處張貼，讓我們可以常常看到；可以站在鏡子前面重複地對自己大聲朗讀出來；也可以把宣言帶在身上，隨時隨地都可以在心中默默地反複念著。我們可以開始監察自己的思想，每當出現負面想法，就想起自己的宣言。

以下是一些幫助你建立及保存你眾多的肯定宣言的建議：

建立肯定宣言檔案

在一張3 X 5 公分的咭紙上寫上一句肯定宣言，並於一個月內每天製作一張，需要時可以繼續加上新的肯定宣言。年復一年地使用這疊宣言卡，每當製作一張新卡便加上去。

製作肯定宣言容器

把你的肯定宣言放在一個漂亮的容器裡。加入一些關於你優勢的正面語句——你的個人特質、獨特的才華與夢想，以及你剛為自己生活各部分寫好的肯定宣言。方法如下：

在售貨攤或精品店找一個精美的小容器一個玻璃碗、小花瓶或音樂盒；亦可自製一個特別的容器，譬如拿一個咭紙製的小禮物盒並在上面畫些圖畫、貼些由正面語句或圖片組成的拼貼畫，以代表你的願望及夢想。

在小紙條上用文字表達你所有的肯定宣言，就像幸運曲奇內的紙條，然後把字條對摺起來又或用鉛筆把它們卷曲（用不同顏色的紙和不同字型及風格的手寫字體，使它特別好看）。每天從容器中抽出一張宣言，並把思想集中在該想法上。請為你的盒子不斷加入新的肯定宣言。

如果你某天情緒特別低落，就把容器裡的所有肯定宣言拿出來讀一遍，這樣就會改善你的情緒！

我們可以享受在生活中使用肯定宣言，既不花錢又容易，而且有明顯的益處，可使我們專注於真正想要的東西，並幫助我們照亮復元之路。有人這樣描述肯定宣言的力量：

肯定宣言的力量

幾年前當我第一次因為精神病入院時，最重要的事就是每天做肯定宣言。所有病人都圍圈坐下，並說一些關於自己的正面說話——那些話會整天重複地出現在他們的腦海中，代替負面的感受／情緒。這個練習是要「提升自我形象」，並幫助我們看到自己的優勢而不是弱點。最初，說出像「我是蘇塞特，我很聰明」或「我是蘇塞特，我是個倖存者」的話，似乎十分荒謬。我腦海中的負面自我對話，在對抗我向著大家高聲說出的那些正面的話。我根本完全無法看到自己擁有那些正面的東西，但我還是繼續嘗試，因為我希望它能有用，也厭倦了自己的抑鬱。

待續.....

「每個人都有其高峰和低潮，所以我決定要把自己的起伏定在好與太好之間。」

～戴安·谷特普

「往事已經完結並過去了，對我再沒有影響。此刻我開始自由了。今天的思想創造我的未來，這由我自己作主。我現在收回屬於自己的權力。我感到安全與自由。」

～露易絲·賀

這麼多年來我都持續做肯定宣言——用不同的方式，包括每日找出滋養自己當天的正面語句、聆聽振奮人心的音樂，並選擇與正面、積極及令人振奮的人在一起。我也避免去聽媒體中的所有「壞消息」及看那些暴力或貶低人性的電影。

我發現肯定宣言真的有用——它們就好像我心裡的天籟之聲，幫助我對抗每天的爭戰——來自抑鬱的思維、低落的自我形象、處理衝突及在任何情況下尋找自己天賦的掙扎——它們是強而有力的工具！

作家露易絲·賀製作了一個小小的卡片盒稱為「力量思想卡」，在書店有售。我每天從這些卡裡抽出一張並放在我的梳妝檯上。我讓所選的卡片成為自己當天的主題。有幾張賀氏力量卡是我特別喜歡的：

- 這只是一個想法而且是可以改變的。
- 我的工作真的讓人非常滿足。
- 我正在進行正面的改變。
- 我的人生太美麗了。
- 我已在痊癒中。

最初並不容易，但通過練習，我確實地看見小小的肯定思想種籽如何長成美麗的、綻放希望的花朵！在使用肯定宣言以來，我發現我對很多事情的視角都改變了。我對於自己的思想如何支配我的情緒、我對人的反應、我的日常生活，以至我對往事的記憶，都有了更強的覺察。我的思想為我今天的生活定了調——也決定了我對未來的希望有多大。

肯定宣言可以與視覺化及靜觀相輔相成。它們做起來更快，所以最初用肯定宣言會較容易。隨著時間過去，我開始使用它們加上較長時間的視覺化，亦會花時間靜觀。這些活動有神奇的作用，為我帶來內心的平靜與接納——為情緒上、精神上以至身體上帶來真正的改變。我已發現進行這些練習可為我內心帶來神奇的平靜。初時使人極度不舒服的寂靜，後來卻會帶來不可思議的發現。在我的復元過程中，若我沒有花時間去用這些自我療癒的工具，我可能永遠無法把這些教訓「聽進去」。

這些「工具」就像藥物一樣，而我們就是藥劑師，可以自行調配用藥——就是隨意調配這些工具，看看哪一種組合對我們最好。圖書館、書店甚至教會或靈修中心等地方都有各種錄影帶、書籍及其他資源，可以指導我們學習更多有關肯定宣言、視覺化及靜觀的知識。如果我們起初不相信也即管一試，試試肯定宣言吧！

～蘇塞特·麥克·
美國科羅拉多服務使用者及身心健康教育工作者

超級充電策略 #7:

培養幽默感以作避震器

我們要花很多精神、力氣去面對精神病徵及從病中恢復。幽默是一種很不錯的策略，可以成為我們的「避震器」，使我們從最難熬的經歷中回彈。幽默被稱為一種罕有的勇氣，其實它也是一種非常強大的治癒及復元力量！

幽默有甚麼好處？

根據《健康心智與健康身體手冊》(The Healthy Mind Healthy Body Handbook) (Sobel & Ornstein, 1996)，幽默和笑能促進健康。兩位作者總結了一些研究，顯示幽默和笑可紓緩焦慮、緊張及抑鬱、減低壓力，並增加我們的幸福感。幽默和笑也有社會性的益處——有助建立溫暖的人際關係，並肯定人與人之間的謙讓。笑，甚至有正面的生理作用：降低痛苦、改善心血管功能、釋放令人愉悅的胺多芬及促進免疫系統功能！

若我們並非很有幽默感的人，是可以努力去培養的。兩位作者也建議了一些步驟，例如多接觸不同形式的幽默，如看電影及書本、聽諧星說笑話、寫幽默日誌、收集和講笑話，並學習自嘲。

每個人對何謂幽默有不同的理解。幽默可以是輕鬆有趣的，而黑色幽默及深具諷刺性的幽默對我們也有幫助。

第一次入院的那段時間，我非常抑鬱並常有妄念。留院時，我把我的東西非常整齊及小心地收藏好——我非常擔心自己的東西和我的自尊。在觀察病房住了一晚後，我被轉到另一個病房。那天晚上，雖然我丈夫肯定地說他已把睡衣收拾好，但我還是無法找到我的睡衣。

第二天晚上，我和丈夫可以在餐廳一起吃晚餐。入院部為我安排的室友衝進餐廳，打扮得很漂亮，並自豪地走著。我丈夫說：「你不是也有一條這樣的裙子嗎？」我說：「對啊，看起來好像是我喜愛的睡袍。」

待續.....

「根據定義，笑就是健康。」

～多麗絲·萊辛

「一個不懂自嘲的人會失去很多歡笑。」
～莎拉·珍奈·鄧肯

「可以笑的時候就是歡笑的好時機。」

～傑薩姆·韋斯

然後我們突然明白了那正是我的睡衣，而她卻穿得很高興！我們一直笑、一直笑，那正是我當時身陷痛苦之中極需要的喘息。

另一次，我在聖誕前夕入院，我實在對整個狀況感到十分沮喪和尷尬。精神科部門中就只有我們四、五個人，要在醫院裡度過佳節實在令人難受。

當天晚一點的時候，音樂治療師把我們聚集在一起——所有人和配偶。我們都沒有心情唱歌，而我個人很討厭「音樂治療」，但由於大家都沒有其他事可做，於是聚在一起，準備要唱聖誕歌。音樂治療師開始用力地彈起鋼琴，並放聲高唱〈你聽到我聽到的嗎？〉(DO YOU HEAR WHAT I HEAR?)一歌。我們互相對望、目瞪口呆，然後爆發出一陣哄笑，而讓人啼笑皆非的音樂治療師卻完全不知道發生了甚麼事。

在困難的情況下發掘幽默，真的有助我痊癒，因為它讓我看到我至少還有一個優勢——可以在似乎要世界末日的情況下看見有趣的一面。

～艾美·史蒂芙薇特·美國堪薩斯州

我努力地建立幽默感，作為我復元過程的一部分。能笑，包括能嘲笑自己，已成為我真正「唯一的可取之處」。所羅門在《箴言》中寫「喜樂的心乃是良藥」是對的。

我有三份兼職工作，有時候真的壓力好大，甚至使我忘記了放鬆自己。每當閒休時，我發覺自己可以笑對不同的處境，這真的能幫助我整個身體放鬆。

我喜歡以我剛建立的幽默感去感染身邊的人，若別人懂得笑的話也會令我很高興。

去年是我這15年來的第一次去探望我的兄弟。我告訴了他一個有趣的故事，有關一些小孩子評論我穿泳裝的樣子。他摟著我，笑說他很高興我已建立了幽默感，又告訴我以前他跟我說笑話時，我總是說：「那不好笑，約翰。」

我現在會對自己說：「你進步很多了，寶貝。繼續啊！」

～祖安·豪利·
美國堪薩斯州

超級充電策略 #8:

慶祝每個成就！

我們應該為自己在復元旅程上所完成的每個成就而慶祝！慶祝可以鼓舞我們，給我們補充精力以繼續向前。有很多方式去慶祝我們正面的邁步。畢竟我們已十分努力，所以很有資格為此而感到高興！

在你的復元之旅中，最讓你感到自豪的是甚麼成就？請列出幾項：

藉著這些成就，你如何得到認可呢？

這些認可讓你感覺如何？沒得到認可又有何感覺？

「為通過一些階段而慶祝，讓人有機會記念被觀察之經歷，並從中汲取新的啟迪。」

～摘自《聯合基督教會崇拜集》

「別再擔心路上的坑洞了，為你的旅程而慶祝吧！」

～弗茲漢·穆蘭

若我們沒有因為自己的成就而得到別人的認可，那現在就給自己一點認可吧！如果我們的成就被承認了，再為成功慶祝一次也不壞！這裡列出一些慶祝的方式！這是我們應得的！

發出賀卡

當我們打開郵箱而發現有些實實在在的郵件時，必定會感到很特別。在科技年代，我們也可以選擇用電子賀卡，網上有很多免費網站提供鼓舞人心的賀卡。我們甚至可以寄一張卡給自己！



製作一塊成就壁佈板

我們可以在一個特別的地方掛一塊壁佈板，並開始把我們所做過的任何讓自己感覺良好的事都貼上去，譬如別人寫給自己的便條、特別的名言、讓我們想起自己所完成之事的一件物件，又或者能啟發我們的東西。我們可把它掛在別人來探訪時能看得見的地方！

記錄慶祝日誌、成就冊或剪貼簿

我們可以製作一本慶祝日誌，寫下我們成就了甚麼、如何做到、過程中誰幫助過我們、我們對該成就的感受及其他花絮資料。然後，我們可以經常重讀日誌以得到啟發。

我們也可以買一本空白的日記本（尺寸越大越好）並用它來儲存感謝便條、證書、朋友發的便條，以及任何特別的、能讓我們想起自己曾完成之事的東西。若我們做了特別的事，例如完成了一個計劃或進行了一項倡導活動，我們可以製作一本剪貼簿，記錄我們完成的事。

我們也可以把自己的成功寫在小卡片上，然後摺起來放進我們的肯定宣言容器內。每當需要一點小鼓舞時，我們可以伸手取出一些鼓勵，並一次又一次地細賞自己的成就！

「成功會給你兩條路：它可以使你得了『公主病』；或是幫你磨平棱角、驅去不安全感，並帶出美好的一面。」

～芭芭拉·華特絲

「問題不是誰要允許我，而是誰要阻止我。」

～艾恩·蘭德

每當踏出正面的一步或達成一個目標，都做點特別的事

我們想為自己的進步而自我獎勵一番！這可以是做一頓特別的餐、買一本書，又或邀請一位朋友為我們慶祝成功。我們可以預先計劃好，制訂一項獎勵以鼓舞我們追求目標的士氣。這也意味著我們或須存起一些錢以作為特別的購物基金；當達到目標時，我們便可獎勵自己。此外，我們也可以找一件物件來代表我們所成就的事，並把它放在一個特別的地方。如果我們喜歡，也可以用金色星星及貼紙來獎勵自己。

你會如何慶祝你在復元路上的下一步呢？

「你應以身作則以鼓勵他人創造成就。」

～卡洛琳·華納

慶祝別人的成功

為別人在復元路上取得進步而慶祝，是一件非常好的事。我們也要為別人在我們前進的路上所作的所有貢獻致以敬意。除了使用上述的一些建議，我們也可做下列的事情來分享自己美好的感受。

製作成就獎

可以是像藍絲帶、榮譽證書、星形紙鎮或裝裱好的鼓舞詩，任何東西都可以。我們可以把這物件送給作出了傑出成就的朋友，也可以將「獎品」轉送其他人，把美好的感覺不斷傳遞出去。

撰寫個人便條

簡單的一張手寫便條可以對人有很大的影響。雖然聽到別人親自或通過電話致意都是很好的事，但由衷的便條卻可以一看再看。組織一次寫信活動，邀請幾個人同意寄卡片或信件給某些人以肯定他們的努力。此外，可以用廣告紙板製作一張大卡並讓每個人都可以簽名。

「每個人都需要別人認同其成就，但卻很少人能清楚地把這種需要告知別人，就像小男孩對父親說：「我們來玩擲飛鏢吧！我擲，然後你說非常好！」

～無名氏

送花

送花是慶祝別人成功的一個好方法。不一定要從花店裡買些昂貴的花束，可以考慮送路邊的野花、你的私家花園或窗台花盆裡的花、小盆栽甚或是插花的照片。



掛橫額

設計一張慶祝的橫額並把它掛在別人能看見的地方，讓人知道你所致意的那人成就了甚麼事！（提示：有些電腦可以製作橫額。）

舉行午餐慶祝或派對向那人致意

可以考慮舉行一次午餐慶祝會向那人致意。舉辦一次活動需要一點組織和努力，但這是個肯定別人的成就的好方法。另一個選擇是，安排一次聚餐、焗一個蛋糕或舉行驚喜派對。

創作屬於自己的獎勵！

我們可以創作屬於自己的儀式及頒獎典禮。跟任何事情一樣，如果同一件東西重複多次就會變得老套及沉悶，所以不妨嘗試及改變不同的慶祝方法。最重要的是，只要留意到生活中所發生的各種美好事跡，便應該讓自己高興一番！

列出一個你會為別人的成就慶祝的方法。



參考資料及資源

參考資料

- Byrne, C., Woodside, H., Landeen, J., Kirkpatrick, H., Bernardo, A., & Pawlick, J. (1994). The importance of relationships in fostering hope. *Journal of Psychosocial Nursing*, 32(9), 31-34.
- Cameron, J. (1992). *The Artist's Way: A Spiritual Path to Higher Creativity*. New York: G.P. Putnam's Sons.
- Campbell, J. & Schraiber, R. (1989). *The Well-Being Project: Mental Health Consumers Speak for Themselves*. Sacramento, CA: California Department of Mental Health.
- Capacchione, L. (1989). *The Creative Journal: The Art of Finding Yourself*. North Hollywood, CA: Newcastle Publishing Co., Inc.
- Csikszentmihaly, M. (1997). *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life*. New York, NY: BasicBooks.
- Deegan, P. E. (1998). Recovery: The lived experience of rehabilitation. *Psychosocial Rehabilitation Journal*, 11(4), 11-19.
- Faust, J.M. *Fight pessimism with gratitude*. Retrieved November 26, 2000 from: http://onhealth.webmd.com/lifestyle/in-depth/item,56932_1_1.asp
- Grout, P. (2000). *Art & Soul: 156 Ways to Free Your Creative Spirit*. Kansas City, MO: Andrews McMeel Publishing.
- Jackson, M., & Jevne, R. (1993). Enhancing hope in the chronically ill. *Humane Medicine*, 9(2), 121-130.
- Kirkpatrick, H., Landeen, J., Byrne, C., Woodside, H., Pawlick, J., & Bernardo, A. (1995). Hope and schizophrenia: Clinicians identify hope-instilling strategies. *Journal of Psychosocial Nursing*, 33(6), 15-19.
- Landeen, J., Pawlick, J., Woodside, H, Kirkpatrick, H., & Byrne, C. (2000). Hope, quality of life, and symptom severity in individuals with schizophrenia. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 23(4), 364-369.
- Linehan, M. (1993). *Cognitive Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York, NY: Guilford.

- Littrell, K. H., Herth, K. A., Hinte, L. E. (1996). The experience of hope in adults with schizophrenia. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 19(4), 61-65.
- Louden, J. (2000). *The Comfort Queens Guide to Life: Create All That You Need With Just What You've Got*. New York: Random House.
- Ryan, M. J. (1999). *Attitudes of Gratitude*. Berkeley, CA: Conari Press.
- Sobel, D. S., & Ornstein, R. (1996). *The Healthy Mind Healthy Body Handbook*. New York: Patient Education Media, Inc.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., & Williams, J. H. C. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) help? *Behaviour Research and Therapy*, 33, 25-39.
- Yu, Po-Lung (1995). *Habitual Domains: Freeing Yourself From the Limits of Your Life*. Kansas City, MO: Highwater Editions.

資源

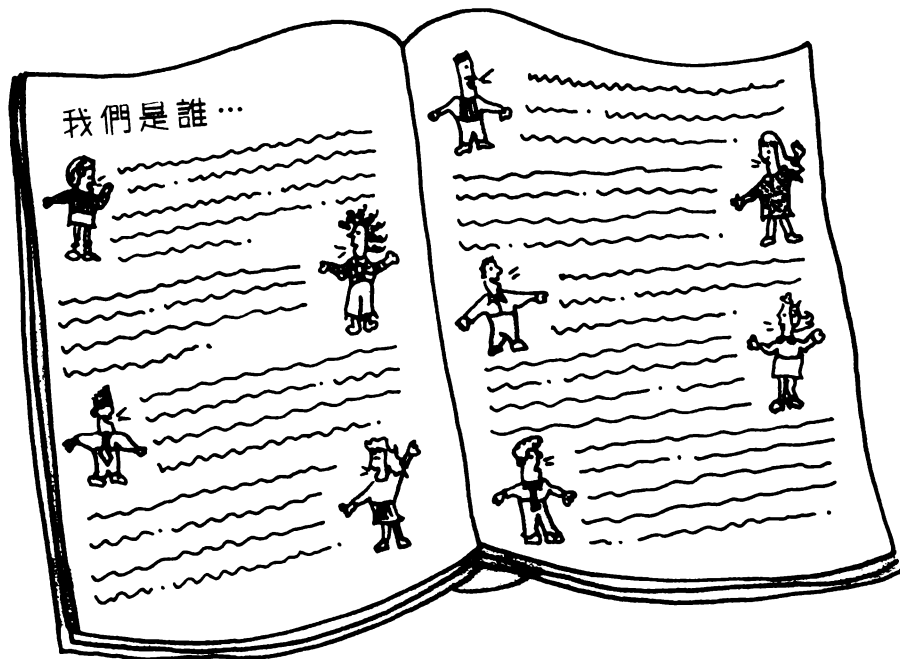
- The Adventures of Harold and the Purple Crayon: Four Magical Stories* by Crockett Johnson (HarperCollins Publishers, 1955).
- Art & Soul: 156 Ways to Free Your Creative Spirit* by Pam Grout (Andrews McMeel Publishing, 2000).
- Beyond the Relaxation Response* by Herbert Benson & William Proctor (Berkley Publishing Group, 1985).
- Claiming Our Creative Self* by Eileen M. Clegg (New Harbinger Publications, 1998).
- Complete Stretching: A New Exercise Program for Health and Vitality* by Maxine Tobias & John P. Sullivan (Alfred A. Knopf, 1992).
- An Exploration of Daily Hassles for Persons with Severe Psychiatric Disabilities* by S. Miller and R. L. Miller in *Psychosocial Rehabilitation Journal* 14(4), 1991.
- The Roar of Silence: Healing Powers of Breath, Tone, and Music* by Don G. Campbell (Theosophical Publishing House, 1989).
- Simple Meditation and Relaxation* by Joel & Michelle Levey (Conari Press, 1999).
- Strong Women Stay Young* by Miriam Nelson (Bantam Books, 2000).

www.namh.org

372 Web site for the National Artists for Mental Health is a non-profit peer organization that advocates participation in the creative, expressive arts as a means to wellness.

第十二章

轉化：分享我們的復元故事



本章可助你講述自己的復元故事，並說明跟別人分享復元故事的好處。

引言

每個人對命運的安排都有不同的反應。我們可能曾經歷在痛苦中感到受困無助、非常孤獨的時候，也可能在腦海中一次又一次地重現人生中痛苦的部分，並嘗試理解所經歷的事。我們可能會嘗試接受自己精神健康的問題，把它視為生活的一部分。我們知道其他人也經歷過人生中的困苦，也從困苦中重新站起來了，但面對自己的經歷我們還是不知所措。隨著時間過去，大部分人都可以從自己的經歷中成長並向前邁進，重建更完整、更滿足的人生。

我們已經走過了很長、很長的復元之路，現在是時候回顧一下我們所探索過的所有領域，評估自己的進展，並告訴別人我們經歷了甚麼、學會了甚麼。分享自己的復元故事，能讓我們欣賞自己的進展，亦可以支持其他在旅途上的人。當我們蛻變及更新了自己，我們自然會想講述自己的故事，分享自己所學到的，為別人帶來幫助和醫治。

正如作家伊莎·丹尼森所說：「要成為一個人，就是要有可分享的故事。」每個生命都是一個故事，而每個人的生命故事都是獨一無二的，沒有人經歷過我們的人生。每個人都帶著各式豐富的故事，充滿了我們的獨有經歷、特別的挑戰、悲與喜、處事方法和所學。本章會幫助我們創作自己個人的復元故事並與其他人分享。

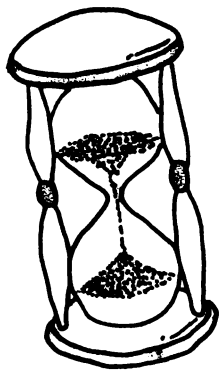
為甚麼講述自己的故事這麼重要？

人類都是說故事者，主要透過故事去認識世界和我們自己。從峽谷和洞壁上幾千年的符號，以及古埃及墓穴中的象形文字，直到今時今日，我們都一直在說故事。

像前人一樣，我們會在冒煙的營火旁邊分享故事，但也會在廚房桌旁、在電話裡，又或通過高科技如互聯網及電子郵件說故事。大部分人都會被生命的故事所吸引，我們會花很多時間看電視裡的故事，抑或躺在被窩裡看小說。我們每天都被故事所包圍，但為甚麼講述我們自己的復元故事這麼重要？

「每人都有一個未完的故事，它包含著我們的意義和命運，無論我們有否注意，它還是會無可避免地繼續發展……它是一齣我們無法控制的戲劇，我們必須參演其中。把它延續下去，對我們來說就是最具意義的事。雖然，我們既不知道結局，也不知道明天會發生甚麼事，但只要知道我們與它同行，就能深感喜樂及平安。這是我們的靈魂之旅……這就是生命。」

～艾·克雷恩赫德



「我發現我可以成為全新的人。」

～《講述我們的復元故事》工作坊參加者

「我是唯一可以說出自己生命故事以及箇中意義的人。」

～多樂菲·艾利臣

我們透過講述自己的故事而重塑歷史

講述自己的復元故事，是領回自己經歷的好方法。故事有助我們盤點並理解自己所經歷之事。當我們說出自己的故事時，可把記憶與意義連結起來，從而進一步對自己的經歷產生統一和掌控感，加深認識自己的過去，並更完整地整合自己的人生經歷。

講述自己的復元故事，可讓我們了解自己的經歷如何塑造出現在的我，也讓我們明白若缺少了任何一個經驗，我們都不會學到這麼多。最後讓我們明白的是，自己並非完美，是個受過苦、經歷過不少失敗的人，但也是個成功改變自己的人生軌道、有優勢的人，是個苦難中的倖存者！

講述自己的故事，可以推翻那些別人說我們不可能復元的故事。我們可以合力譜寫出一個全新的故事，就是有關如何度過精神病史及跨越它的故事。我們要告訴後來者，回復抗逆力及克服精神病史是有可能的。

我們要證明，精神病史只是我們個人歷史的**其中一部分**，除精神病標籤或診斷以外，我們還有很多很多其他內涵。我們不需要以證明別人有偏見的方式而生活——我們不是任何「失常」、「精神病」或「殘疾」。透過講述自己的故事，我們可以重拾自己的尊嚴和優勢，並獲得更強、更完整的自我認知與獨特性。

在講述自己的故事時，我們在建構一個活生生的復元例子，以作為其他人的借鏡。當學生、服務提供者、家人及其他支持者知道我們的故事時，他們會更明白我們是個怎樣的人，及我們經歷過甚麼。

別人的復元故事如何在你的復元路上啟發你？

透過講述自己的故事和聆聽別人的故事，我們可透視

自己的生命並深化其意義

每一次說出自己的故事或聆聽別人的復元故事，我們都可加深認知。每一個復元的故事都揭示一個人生活中的重要經歷，以及他／她的復元路。

分享我們的故事有助我們在朋輩之間學習；我們會發現自己分享了許多教訓。在講述自己的故事時，我們才會知道復元路上的「兄弟姊妹」也曾經歷過很多與自己相同的情境及情緒狀況。原來其他人都是「過來人」。透過分享自己的探索故事、所走的岔路、繞道及成功，我們可以找到很好的指引。當我們知道別人也有類似的反應時，就能更理解自己的感受及行動。

聆聽那些在復元路上比我們走得更遠之人的故事，可以推動我們繼續前進。從前輩的生命中，我們可以學到很多強而有力的訊息。聽到別人的復元故事，也有助我們自我更新並重燃希望。我們可以交換心得，在互相幫助的同時彼此啟發，透過分享各人的故事來凝聚智慧。

在探討及反思復元故事時，我們的生命會得到更深的意義。我們會理解那些似乎沒有意義的事情，並發現自己真的很強、很英雄——我們所面對及忍受過的事需要真正的勇氣！

我們甚至會發現一些自己從未被欣賞的特質，如「固執」其實是優勢，它可使我們堅持並一直前進，直至得到更確切的理解和更好的境況。我們會發現以前曾以為的「失敗」，事實上可帶來更好的東西，並幫助我們建立更多優勢，使復元路上的絆腳石化為踏腳石。我們會明白，很多在復元路上的岔路和繞道加起來，實在是會加快我們的進步。事實上，沒有任何轉錯彎會阻礙我們進步。

「我完全不知道我的故事將會如何完結，但那沒關係，就正如當要踏上旅途而夜幕低垂時，你也不會就此下結論說前路已經消失了，不然我們又怎能發現星星呢？」

～無名氏

「別滿足於別人的故事，展開你自己的傳奇吧！」

～魯米

你人生中有甚麼故事塑造了你的邁步復元路？

講述自己的故事可使我們與他人連繫

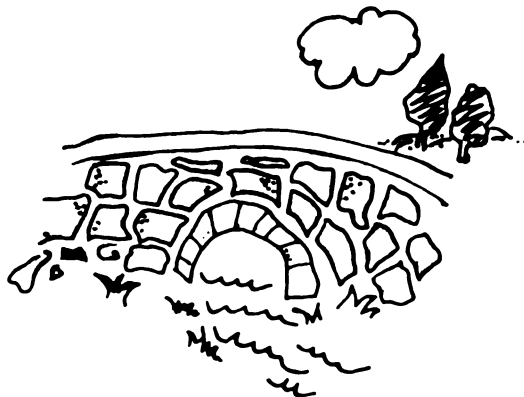
聆聽復元故事，我們會發現自己從不孤單，因為只要我們開放自己，讓別人接受自己，我們便不再感到孤立。聽過別人的遭遇及所忍受的，使我們明白並非只是自己有問題，遂與他人連繫起來，讓他們成為我們的榜樣、志同道合的朋友、復元路上的夥伴。我們會發現所有人都有可付出的東西，只要我們開放自己，就能作出自己特有的貢獻，並接受其他人所給予的智慧、實際意見、啟發、支持和禮物。表達個人感受並分享他人如何幫助自己，會使我們感覺很好。

在分享自己的故事，同時我們也在建立具治療功效的夥伴關係。我們會接觸到那些還未找到其復元路向的人，並啟發他們轉變。我們的故事可以鼓勵那些在路上感到不知所措而苦苦掙扎的人。透過講述自己的故事，我們可安慰、支持及指引他們朝向更正面的人生前行。

分享自己的故事可使我們團結起來。很多人的個人問題都是源於一些社會性的處境。我們當中有些人連同其他人一起說出自己的故事，以挑戰家庭中或院舍中的虐待情況。我們公開講述自己的希望和復元故事，以終止對精神病患者那可怕的污名和歧視，在人類群體中築起新的橋樑。

「故事……就像一個小小的魔法食物袋，如果用心領受，它是用之不竭的。」

～歌莉亞·添潘內莉



最重要的是，那些被標籤為精神病人的人都是人。我們並非只是腦內電化學物活動之總和，我們的心也不只是個泵，而是跟你們的一樣真實、脆弱和珍貴。我們是人……被診斷的人不是任人操控的物件，我們是完全自主的人，可以行動、並正在以行動來改變自己的情況。我們是可以為自己說話的人類。我們可以學習使用自己的聲音，去讓自己的權利得以備受聆聽。我們可以自決……我們可以成為自己邁步復元路的專家。

柏翠茜亞·迪根 (1996)
摘自《復元——心之旅程》

「復元不會在說故事及聽故事的時候完結……最終能使人內外一新的，就是相信自己愛的的能力還沒有被毀掉。」

～無名氏

講述我們的故事有助治療自己

講述自己的故事有治療的功效。一旦開始講述自己的故事，原本使我們低沉的創傷經歷及相關思想便得以釋放。說故事的過程，讓我們了解自己對經歷的感受。說出或寫出過去的創傷經歷會很困難、痛苦及悲傷的，但同時也甚具治療的功效。研究發現，寫出自己最慘痛的創傷經歷，可改善人免疫系統的功能，而且這些正面效果會延續幾個月，而良好的免疫系統能促進健康。

不知何故，講述自己的故事有助我們釋放潛藏內心的痛苦。我們會明白挑戰和傷口並非自己的全部，我們還有很多其他的！我們會開始感到有更大的自由，而且自己和他人的關係會軟化，感到更健康、更有希望。換句話說，講述自己的故事驅使我們前進。

在分享自己的故事時，我們會接觸到自己的情緒，包括「正面」及「負面」的情緒；認識和理解自己的反應，並接受它們；學會信任自己的情緒，開始明白強烈的情緒如悲傷或憤怒只是人性的一部分，而不是精神病徵。在追溯自己的歷史及走過的路時，我們會得知自己的情緒如何轉變及自己如何更能處理及表達感受，包括強烈的情緒；也會發覺正面的情緒如深刻的自我尊重、互相關懷及喜樂，正進入自己的生命。

「……生命不是一個有待解決的問題，而是一份有待開啟的禮物。」

～韋恩·穆勒

「最痛苦的事莫過於心藏一個故事。」

～諾拉·尼爾·赫斯頓

講述自己的故事，有助我們發現或重新發現自己的優勢、能量及活力，並會感謝那些幫助自己面對挑戰的內在及外在資源。講述自己的故事可以激活我們的創意，使我們更感整全。我們的故事所敘述的，不單是困難的經歷，很多人分享的故事是很有趣的，也可使我們從全新的、優勢的角度來看事情，並懂得欣賞那蘊含在挑戰當中的黑色幽默。

我們可以去享受別人願意分享的故事，並欣賞別人的觀點。有時，別人的故事會激發我們心中的某種感覺，並給我們繼續前進所需的能量、希望或勇氣。

寫出你生命中的一次有趣或荒誕的經歷。

分享自己的故事可助我們學習應付挑戰的新方法

故事可為我們提供引導。我們都曾聽過父母、老師或朋友講述其人生經歷及如何應付挑戰的故事。我們也可能在信仰社群中聽過寓言故事，其中包含重要的教訓，以指導我們的行動。傳統部落的人都會分享很多故事，以教導他們的族人一些在家庭、親族及社會中各種愚蠢的及明智的行事方式。同樣地，復元故事可助我們的「部落」——正在復元中的人們——認識邁向復元路的各種智巧的及愚拙的方法。

撰寫或講述自己的故事，過程中可使我們留意重要的人生經歷，記得自己曾經怎樣處理它們，並了解自己 and 生命中的重要的事情。

你聽過甚麼故事讓你在復元路上學了重要的一課？

若非回顧自己的人生和講述自己的故事，我們甚少會察覺到自己已走了多遠。我們能夠看到自己在經歷艱苦時的應對模式。說故事讓我們有機會發現自己更多：我們從前是如何活下來的、曾如何應付、曾如何堅持及正在怎樣成長和改善自己的生活。在分享故事的時候，我們才發現自己曾在處理困難方面表現得有多好，也更能接受仍在面對的挑戰。在個人優勢及過往成功的基礎上，我們能為生命作出更正面的轉變。

復元故事中交織著應對困難的策略，那是我們痊癒的豐富資源。在閱讀或聆聽別人的復元故事時，我們會發現一些新的應對方法及策略，有助自己痊癒和轉化生命。分享自己的故事，可開啟一些以前我們沒想過卻是可行的選擇。別人辛苦累積的智慧，就成為自己可用的資源。我們可嘗試別人行之有效的方法，然後發現某些身心健康策略對自己也十分有效！我們也可學到新的方法來面對自己的精神問題，並發現新的態度、策略及途徑。透過分享自己的故事，能使我们增強復元知識的寶庫，並會更欣賞自己及別人共有的人性特質。

我們可以為自己說話，因為我們是抗逆及復元專家。在撰寫或講述真實的個人經歷時，我們會為自己及朋輩們感到非常驕傲。整理和分享自己的故事，是其中一件我們可以實踐充權的事！講述自己的故事表示為自己發聲，不讓別人來替自己說話，以示我們不再繼續沉默。

寫下一次你能應付非常具挑戰性的處境之經驗。

「世上有些說不完的故事，像種籽一樣被帶到新的地方，被傳講給你和我知，並在我們心裡產生新的、持久的力量。」

～樂舒兒

「宇宙是由故事而不是由原子組成的。」

～穆利爾·盧金森

「當見證人是我在這世
上的使命，而說故事就
是在做見證。」

～伊莎貝·阿連德

我比以前好多了，因為我有優勢去處理自己的生活！優勢會不斷地成長及倍增、彼此互相建立，以創出全新的、有助我達到目標的優勢。旅途上曾遇過繞道，但那些只是學習的經驗。就像約翰·連儂所說：「人生就是當我們忙於制訂其他計劃時所發生的事。」

我學會了的技能將會持續帶來影響力，因為我不斷學習新的技能並把它們應用到新處境裡。如何處理生活的壓力不單對我很重要……我發現自己也會成為我孩子的榜樣，使他們學習健康的應對技巧，以迎接其人生的挑戰。照顧自己的身、心、靈是一生的任務，讓我可擁有平衡、健康及滿足的人生。

我的邁步復元路還未完結！我還有很多路要走。不過，我盼望著前面的挑戰。最終，我的記憶中將會有很多接觸過我生命的人，反之，我也在接觸他人的生命，這會在我的餘生裡繼續進行，造就出更堅強的我。

～珍妮斯·德里斯高，註冊護士
美國堪薩斯州復元教育工作者

寫下一次困難的經歷，在其中使你感覺到療癒：

描述一個你在聽別人的故事時學到的教訓或身心健康策略。你如何在自己的生活中運用它們呢？

講述自己的復元故事可給予我們信心，也讓我們對自己感覺更好，因為我們不再自視為受害者，遂發現別人的批評不像從前那麼令人沮喪，而自己也感覺更堅強、更積極。我們會更能體恤同路人和自己，並會開始把自己的邁步復元路看作深厚又持久的能力，用以自我療癒及蛻變。

描述你在邁步復元路中了解到自己的一些正面之處。

藉著講述自己的故事而成為別人的榜樣

當我們講述自己的故事時，別人開始視我們為曾經努力並成功克服重大障礙的人。我們可以成為那些剛開始其邁步復元路的人之榜樣。我們的故事可以鼓勵並支持他們，就如別人的故事曾給我們幫助、安慰及支持一樣。藉著自己的故事去教導別人，我們都可以成為領袖。

作為一位復元榜樣，你希望與人分享什麼你的所學呢？

「對任何人而言，要超脫過去或曾受的痛苦都不容易，但當中也包含著禮物，而我們可以選擇讓陽光照進黑暗之地。」

～薩克

「每個人都是有才華的、原創的，並有重要的話要說。」

～布蘭達·吉蘭

當我想到要寫出自己的優勢時，我並沒有猶疑。在我人生的這個階段，我知道我在某些方面強，在某些方面則弱。這是個老套的詞，但我確實是個「倖存者」。我熬過了我的家庭、強姦、虐待、辱罵、家庭的羞辱、經常轉工、癌病、極度貧窮、住院、腦電盪治療、痛失孩子、幾乎失去丈夫、夫家迴避我、多次企圖自殺及失去理智，實在有太多要我去忍受和處理的。

我如何應付？有時候我也幾乎沒有辦法。我的其中一個優勢，是相信事情最終會好轉的信心。這信心有時較強、有時則較弱。我全心相信上帝的力量是存在的，也相信事情的發生總有其因，然而過去在我生命中發生的事，削弱了我這信念。人生就是一場體驗，這是我現在的看法。生命壓迫我們的強度就是考驗。我不相信人性本善，我相信人都有陰暗的和光明的一面，而這兩面的強度決定了他們選擇怎樣的路。

除了信心，我也有很強的意志，幫助我抵抗及度過黑暗，驅使我克服身體的疾病並出外找工作。我完全是靠意志力大大減輕了體重。我決意要讓我的人生變得更好，而它真的變好了，這過程中當然免不了艱苦的鬥爭。有些東西是我很想要的，我也相信只要堅持及運用我的意志力，最終會得到其他東西。

我的另一個優勢是笑容。我很愛笑，相比任何我認識的人都過得更愉快。我有著可能被誤解的敏銳機智。我的幽默感太好了，它能使我走出幽暗的情緒。我喜愛有趣的電影、喜劇，也喜歡看我的兩隻小狗互相戲弄對方。就算在我最低沉的時候，我依然可以找到令我開懷一笑的東西。有一次我去看醫生，跟他說有人告訴我「要用自己的鞋帶拉起自己」，我倆都失聲大笑起來。我有想過會這麼容易嗎！如果你在同一天毀了你的富豪和平治汽車，且發現自己原來沒有買保險，這時候「鞋帶」這種自嘲精神還是管用的。

另一個隨時能派上用場的優勢，是我可以跟不同層次的人溝通。我也可以把「魅力」加入我的優勢清單中，在人們知道我有精神病之前，我是可以交到各種類型的朋友。我有兩個朋友不介意我的病並依然很喜歡我。一般來說，狗狗比大多數人能令我更開懷。我為自己創造了一個我很喜愛的世界，我的人生裡沒有惡人。我創作藝術。我熱愛音樂。我有丈夫、狗狗和幾位朋友的愛。我喜歡園藝、手工藝和旅遊。我認為我的人生好壞參半，有某些方面是很幸運的。我不再孤單、無聊或害怕。我有優勢，也有一位善良的醫生，而最重要的是我有我的丈夫。

～無名氏

美國堪薩斯州服務使用者

如何開始講述自己的復元故事之過程

當你在復元之旅上進步時，有些時候你會覺得有需要把自己的經歷告訴別人，讓他們知道你的故事。分享你的故事令你有機會向自己致敬、為自己慶祝，也可見證你的掙扎。講述自己的故事有很多方法，可以嘗試以下任何或所有方法，又或設計你自己的方法。分享你的故事，是你能為自己及別人做的最有作用和最重要的事！

製作隨時可用的個人檔案

回顧你的信件、卡片、剪貼簿、日曆、通訊、相簿、個人日記——甚至你的醫療或財務記錄——來提醒自己你是個怎樣的人及在你人生中曾做過甚麼事。用一本特別的剪貼簿來收集你的意念或紀念品，又或將它們收集在一個籃子或紙箱裡。在構思你的復元故事時，你可以不斷重溫看你的「個人檔案」。有時，我們的生活因遭受破壞而崩潰，使我們的個人檔案幾乎空白，在這情況下，有沒有甚麼人你可以聯絡，以取得個人資料呢？

製作記憶盒、立體相架或陳列架

回顧一下可表達你的一部分人生故事的收藏品。你可以設計一個記憶盒，用來儲存對你別具意義的東西，把它們放在一個精美的儲物箱內，又或陳列在立體相架裡，這些物品能提醒你生活中值得慶賀的事件。個人陳列架是包含那些對你非常有意義或寶貴之物品；將這些物品放在一起，使之成為一個作用強大的佈置，有助你注視自己及給自己更多力量與支持。

透過藝術、手工藝或利用你的特別天賦及創意來塑造故事

你可運用很多不同的創意藝術來講述自己的故事，譬如演、唱、畫或用其他視覺藝術。參與某種藝術、手工藝或戲劇計劃，皆有助你記起及發展你的故事。製作拼貼畫不須具備甚麼特別的藝術天分，這是個讓你與自己的故事連結的有效方法。

「每個人的人生，都是在生活中呈現出來的一個故事。」

～威廉·布瑞奇

「一個人的創作，不過是在漫長的生命旅程上，透過藝術，迂迴地重新找回最初令他敞開心扉的那兩、三個偉大而簡單的畫面。」

～艾拔·卡謬

撰寫你的故事

在講述你的復元故事之初，你可以寫信給一位親密的朋友，又或在你的個人日誌或日記裡描寫你的復元之旅以供你自己閱讀。新科技使我們可以用創新的方式去記錄並分享復元故事，譬如互聯網可讓你很容易地在聊天室或在復元網站分享你的故事。

若你決定要寫出你的故事，可以利用坊間很多有關寫日記的書籍來助你著手，這些書都有很多很好的提示。凱瑟琳·亞當斯著有《寫日記的方法》(The Way of the Journal) (1993)一書，她的想法包括：在一個安靜的地方寫作，撥出一段特定的時間，但要容許自己在不想寫的時候停下開始之前先寫一段禱詞尋求指引或幫助自己集中，寫初稿時快速地寫不用顧慮文法，把你寫下的東西加上日期，在安全及私人的地方存放你的作品，並在每次寫作之後獎勵自己。

選擇上列任何一種方法，開始努力撰寫你的復元故事。你需要先做些甚麼以開始創作你的故事呢？

「很奇怪，寫作（無論寫什麼）這個行動本身就很有幫助，它似乎能幫我們在『路上』加速。」

～嘉芙蓮·費爾德

「當然，『看見』很大程度上是語言描述的東西。除非我留心我眼前經過的東西，我根本不會看見…。這全在於保持專注。」

～安妮·迪拉德

你會如何撥出時間使這計劃成為你生活的一部分？

在發掘專屬你的個人故事之初，你會做甚麼具體的事情使自己更有能力？（請謹記，每一個故事都是獨一無二的，沒有人可以替你講述你的故事！）

創作及分享復元故事的階段

建構你的復元故事需要時間及精力。露易絲·德莎佛的《寫作療法：說故事如何轉化我們的生命》(Way of Healing: How Telling Our Stories Transforms Our Lives) (1999) 描述了說故事的不同階段。以下是我們把德莎佛所列的階段改編成適合邁步復元路的版本。

第一階段：準備

開始留意你曾經歷的事，並尋找表達自己的方法。你的探索可包括閱讀別人的復元故事，又或邀請一位你信任的朋友在你開始探索自己的故事時擔任你的導師。

第二階段：萌芽

開始搜集圖像及意念，並把你的故事片段拼湊起來。初時你可能會覺得自己的意念不大連貫，但你會清楚看到該開始的方向。當你開始探索你的復元故事時，更多的想法便會湧現，而你的意念也會越來越清晰。一些意念及圖像會開始出現，而一些比喻、具體的物件、符號或特別的引述也會一一浮現，它們都代表著你故事的一部分。有時你會經歷到意外的得著，又或一些深刻的直覺，使你對自己的故事有正面的發現，並看到自己各種經歷之間的連繫，那是以前不明白的。

第三階段：工作

開始建構並發展你的復元故事。看看各件事情可在哪裡及為何拼湊在一起，以為你的故事加入更多細節。當你回想過去曾面對的挑戰時，可能會出現很多負面的情緒。用筆記或用心靈的眼睛把你的故事集結起來。也許，你認為現在已經完成了，不過持續改良你的故事是十分重要的。

你或須處理一層又一層的感受；即使過程是困難或需時，但我們得與那些情緒共處。在建構個人的復元故事時，搜索舊記憶或情境是十分重要的，因為它們可能會勾起你過去的感受，致使你想避而不談、視而不見。



「每個人打從心底都清楚知道自己是個獨一無二的人，並只會在這世上活一次；每個人都是絕妙而美麗的多元一體之作，絕對沒有機會被再一次組合起來。」

～尼采

當我們再經歷這些記憶及感受時，便能得到醫治。開放自己的個人經歷需要很大的勇氣。若你發現自己感覺難受，你或想找一位讓你感覺安全和信任的朋友或顧問，支持你撰寫你的故事。

第四階段：深入發掘

繼續重讀並修訂你的復元故事。即使你已經花了幾個星期、幾個月甚至幾年時間發展你的復元故事，在這階段你會更深入明白自己的故事的真義。開始提問：「為甚麼會發生這些事？」或「我從這些經歷之中學到甚麼？」，如此，你的故事會有更深刻和更持久的意義。

第五階段：成形

在這階段，開始把你的故事塑造成特定的形式，可以是文書、戲劇、詩或藝術品。即使現在你的故事仍未落實最終的形式，但更大的挑戰是要你不去利用這階段來把故事變得完美無瑕，並感受一下成就感或那些曾經歷的困難已結束了的感覺。

第六階段：完成

現在你將會根據自己的意思，增刪故事中的某些元素，以改良自己的故事。你可能會花很多時間去完成你的故事、改良它及對箇中意義有著更深入的理解。這可能是個漫長而緩慢的過程，不要放棄！你將會得到一個讓你感到自豪的故事、藝術品或圖像！

第七階段 - 公佈

此刻，你會希望跟別人分享你的故事。視乎你個人行事作風，你可以跟幾位朋友或朋輩分享你的故事、出版你的故事或公開演講。分享，既讓你感受到自己是廣大群體中的一份子，也能使你的故事得以延伸並超越你的個人觀點。要了解更多公佈故事的想法，請參考本章稍後的「分享復元故事」部分。



準備你的故事時須考慮事項

創作及講述復元故事並沒有固定的方法。復元故事的數量可能跟經歷復元的人數一樣多！你可以儘量發揮你的創意，以你喜歡的方法去講述自己的故事。以下的清單列出一些你須想一想或包含在你故事裡的東西：

- 甚麼使你渴望復元？
- 甚麼事使你進入復元？
- 你轉向的經歷是怎麼樣的？是逐漸的醒覺，還是頓然領悟？
- 有否在某一時刻你知道自己正在復元的路上？那時發生了甚麼事？
- 你如何克服慣性並開始前進？
- 甚麼人或事推動了你？
- 你最初作了些甚麼行動邁向復元？
- 甚麼優勢使你可以邁向復元並持續向前？
- 復元路上有誰曾幫助你？可有非正式的支持者如家人、朋輩及朋友？可有正式的協助者鼓勵你復元？是怎樣做的？
- 你為自己做過甚麼來讓自己學習、成長及改變？
- 你經歷過甚麼繞路、障礙或挫折？你怎樣處理它們呢？
- 你如何找到希望及意義？
- 你的個人價值觀及信念，包括靈性，如何支持你的復元？
- 你使用過甚麼身心健康策略？
- 在你的復元過程中，有甚麼最鮮明的記憶或深刻的時刻？
- 整個旅程對你而言感覺如何？
- 至今你成就了或得著了什麼呢？
- 至今在復元路上，有關你自己及人生，你了解到些甚麼？
- 你的旅程帶給你甚麼禮物，而你想與別人分享的呢？
- 你現時的生活如何？
- 你對未來有甚麼期盼及夢想？

「不同的故事並非直線而行。故事之中有故事，故事之間也有故事，而要在故事之間找到你的方向，就像尋找回家的路一樣那麼簡單卻又那麼困難。尋找的過程免不了會迷路；當你迷路了，就要開始到處看看、到處聽聽。」

～科里·費舍爾、
艾拔·葛林伯格
及娜奧米·紐曼

分享復元故事

完成你的復元故事後，你須告訴別人或向人展示你學到了甚麼。故事本來就是要分享的！有很多方法可以分享你的復元故事。

透過朋輩支援

朋輩的支持可以給我們盼望及勇氣、重要的關係、可貴的學習及實際的意見。藉著成為互助自助者團體的成員或朋輩支援的榜樣，你可從中表達你的關懷。你也可以在支援小組的會議、朋輩輔導及會議上分享你的故事。

加入演講者機構

演講者機構能夠教育社會、學童及公民組織關於有精神病徵之人的真實經歷。分享你的故事，有助打破社會對精神病的污名。在大學的課堂上講述你的故事，你可幫助未來的精神健康服務提供者建立正面的態度，並成為更有效的協助者。

誰可從聆聽你的故事中得益？

你會選擇如何講述你的復元故事？

我是人。服務使用者是人，而不是文件上的一些文字或編號。我是有感覺的！別告訴我我不存在，別拒絕給我權利去選擇或表達我對自己的復元計劃的意見。在我需要時幫助我，但別剝奪我自行作決定的權利.....我就是我，不是你！.....我可以作決定；我會有成功，也會有問題。我不只是一件東西。我有很多不同的部分，而我希望成為那些部分，也希望它們會結合起來成為一個人.....

時代在轉變，而未來是充滿著希望。十年前，誰會想到服務使用者也能成為服務提供者，而且出席州長的顧問委員會 (Governor's Councils)，教導「專業的個案經理」如何管理個案呢？畢竟我們是專家。我們是時候發聲，教導你們應該如何對待我們，聆聽我們有甚麼話要說。我們是持份者，所以請讓我們說出自己想要甚麼、需要甚麼和能夠做甚麼.....我活在一個真實而多樣化的世界，讓我經歷它吧.....給我自由的機會.....自決的自由對我很重要，不論最終會令我感到難堪或驕傲。

～ 基斯·肖爾，美國堪薩斯州

「只要你曾經歷失去帶來的嚴重性，就能體會生存的奇妙。事實是，只要曾經歷痛苦，你便會對快樂更敏感。」

～ 羅拔·維寧加

把你的故事放上互聯網

有很多網站提供關於復元的資訊，它們有助建立一種復元文化，當中有很多都可讓我們有機會與他人連結成人際網絡、閱讀他人的邁步復元路，也可分享自己的故事。有些網站還設有聊天室，讓我們可以在線上認識其他人並跟他們互動、彼此支持，並且有可能發展成朋友。正如美國佛羅里達州的一位朋輩領袖莎莉·克萊所言——在網絡世界可以找到一個「虛擬社群」，對我們在復元路上的人來說很有幫助。

發佈你的故事

很多通訊刊物都想得到簡短的復元故事。本地報紙也經常發掘一些堅毅不屈和克服重大困難的人的勵志故事，還有幾本專業的精神健康雜誌，如《精神復康雜誌》(Psychiatric Rehabilitation Journal)、《精神健康服務》(Psychiatric Services)及《精神分裂症公報》(Schizophrenia Bulletin)，都會刊登第一手的復元資訊，雜誌每一期通常會有給作者的指引。在專業雜誌刊登你的復元故事，對業界的想法會有重大的影響。有一些美國的復元故事甚至在瑞典、以色列及澳洲被重印。

「去為一個人寫傳記等於去活多一次，而第二次的經歷是既靈性又具歷史性的，因為回憶錄會透過其敘述的形式，深刻地進入人心。」

～ 柏翠茜亞·漢普

這是關於我和我旅程的故事。這旅程沒有明確的起點或終點。這是個從光明進入黑暗、再進入光明的故事。一句我最喜歡的說話：「*Lux Ex Tenebris*」，這是拉丁語，意思是「黑暗中的光明」，我以此來提醒自己正在走並會繼續走在那旅程上，就是復元的旅程。

復元的定義是重獲一些東西的能力（韋氏字典）。重獲一些東西的能力是很具吸引力的陳述。當你接到任何一種診斷時，你會覺得你的整個世界都被狠狠撕碎。你失去了你的立足點，甚至有時失去了你自己。有些診斷是末期的，但有些只是感覺上如此而已。就像很多被診斷患有精神病的人一樣，我覺得對我的診斷一開始就是錯的。但當所有事情塵埃落定，最後的真相卻讓我晴天霹靂。於是我常進出醫院，接受很重的藥物治療；在家時，我則整天睡覺或坐在椅子上，無所事事。

後來，我開始接受社區支援服務。最初我只參與一部分，每星期去一、兩次，參加一、兩個小組，而大部分時間還是獨留在家。然後，我每天都去那中心，搭小巴，但我只是在生存而非生活——沒有做甚麼對自己有建設性的事。我感覺自己好像活在雲裡，不記得自己作過踏上復元之路的決定，只是發現自己在那裡。我不想變成那些以成為社區支援服務的服務使用者為自己的事業、身分及終點的人。我發現我可以做一點事，使自己持續走在復元路上。

我認為學習在我復元路上是很有用的優勢，因為它讓我與世界繼續保持連繫，即使在最黑暗的時候，我整天只看著電視，但仍然會在生活細節上學習。學習也使我與自己連繫，我學會了內省，結果使我更了解自己。上學，是我以前曾使用而現在仍在用的重要學習機會。

運用我已學懂的應對技巧並尋求新的技巧，是另一種我日常使用的優勢。我已完成了幾項課程，包括身心健康復元行動計劃班，並已更新了我的計劃好幾次了。我發現為自己的日常生活作好日程安排，以及知道即使有危機我亦已有安排好的應變計劃，這可使我很安心。

我的支援系統亦是我的優勢之一。過去一年，我的支援系統因為死亡及離婚而發生了一些變化。因這些事件，我被迫重組了我的支援系統，我父母及家人成為了我的支援，這讓我得到家庭的優勢，也無疑有助我的復元。我也利用社區的支援，例如學校和工作。另一種我很自然就找到的支援，就是我心愛的寵物。雖然牠們不會以我能理解的語言來回應我，但我知道牠們愛我，當我沮喪或哭泣時，牠們會陪伴我，又容讓我跟牠們說話。有時，我只需要傾訴的機會，不要求對方作出回應。

待續.....

我最重要的優勢是我自己的經歷和我對過去的記憶。我會很謹慎，不讓自己沈溺於過去，但每當我感到前路太難行或崎嶇時，我會想想自己曾走過的、經歷過的以及我打贏過的仗。我知道自己不想再回到醫院去，我知道自己不想回到那與現實脫節和經常有幻覺的狀態。只要不忘記從前那些時刻和那些感覺，我就可以保持自己在正軌上。

我也想一提我願意冒險的優勢。當然，有些冒險並不好，但我強調的是正面的冒險。我冒險參加了「復元工作者」訓練計劃。因太害怕，我差點兒就放棄報名了，但很慶幸我冒了這個險。我另一個冒險是申請做朋輩支援的工作。這些獲證實是正面的冒險，提升了我的自我形象、自信心及使命感。生命有目標和意義是復元的基石。同時，接受這些冒險也帶給我希望，而希望也是復元的重要基礎。我不是個冒險者，要做到這些，需要很大的努力和對自己的信心。我接受過最大的冒險就是把自己的畫作投稿到一個藝術展，我做了，而且贏獲五個獎項中的一項，這證實了接受正面的冒險會帶來好事。

進入精神健康系統之初，我對復元感到非常陌生。我的生命被下了住院、失業、依賴及悲慘的典型評語。當時的醫生給我過度用藥，若我看他的眼神不正確，他就把我強留在醫院裡。在無助及孤立下我只能靠自己。當我看到我班裡的所有人及前輩能為自己開創新路，這給了我希望，我最終找到了自己的路！

～雪莉·斯科特

慶祝

為你講述自己的故事而慶祝吧！我們能走過這漫長的征途，並回顧自己真實生活中的歷險實在太好了。欣賞你自己能走到這一步吧！為你的優勢致敬，也向那些一路上陪伴你的同伴、盟友及支持者致敬。讓我們為自己最好與最壞的時光、優勢與脆弱而慶祝，並找出使我們的生活更多樂趣及平安的方法！

你會如何為講述自己的故事而慶祝？

持續進行的旅程

即使說了自己的故事，復元之旅仍未結束。很多人把復元視為終生的自我發現旅程。我們作出了一個永久的承諾，要達到更高的身心健康水平。我們知道復元並不是一蹴而就的事，而是緩慢和審慎的努力。我們會持續地評估自己現時所在及想前往之目的地，並持續地了解自己及自己的目標，以努力改善與他人及社群的關係。我們積極地繼續探索、加深靈性上的連繫，並與他人一起追求社會公義。旅程繼續著.....

西走大平原，
旅程穿越山嶺。
停在河邊並把水壺裝滿水，
因那遠地是旱地，水域則是未知之境。

斟酌你的腳步——別匆忙。
定睛於你的目標——勿擔心。

當夜幕低垂而肚腹飽足時，
當你的營帳已立時，
起一堆明晃晃的營火，
抬頭細看星星。
找一顆給你引路，
其光輝會引導你。

你的艱苦跋涉止於海邊。
無法再走了。
但你建了一艘小船
帶領你的夢想，
帶領你飄洋過海。

美國堪薩斯人·米高·京·高迪
1990年11月9日



我們的復元故事還未完成。當旅程繼續時，我們會找到新的夢想、抱負及目標以作指引，新的路徑以作遵循。若我們堅持下去，動力會越來越多；事情會變得更容易，我們會學懂更多並有更強的持久力。我們會因自己的成長及所完成的目標而得到鼓勵，並且變得更自由、更堅強。我們會繼續轉化直到遙遠的未來。

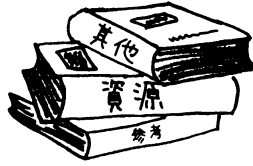
我們會繼續採納自己的話並付諸行動，把復元的話實際行出來，而復元會變成我們和別人生命的強大力量。我們會擁抱改變，緊貼自己的心，追隨自己的夢想，繼續更深入地探索復元的領域。我們會更完全地變成我們該成為的人。

我們會發展所需的知識及智慧，以繼續身體、情緒、精神、社交及靈性上的轉變。我們會運用重獲的優勢、天賦及所學，使自己的生活在變得更美好。我們會獲得更強的方向感，也常常希望能助人痊癒。在探索的路上，我們會繼續分享自己的領悟、天賦及所學。藉著不斷增長的愛，我們把自己的生活體驗與別人的連繫起來，並以對其他同路人、自己的家人、廣大的群體及社區作出更正面的影響為方向邁進。當我們活出自己的故事時，我們確認了自己的謙卑，亦促進了精神健康服務系統須作的改變。

《邁步復元路》自學手冊在此結束了，但我們的旅程還要繼續。我們可使用這本自學手冊幾個月，也可經年累月地依靠它。我們亦可把它放下，稍後才重溫。我們也可以一再回顧那些範疇，看看可以激發出甚麼新想法或目標。我們可繼續運用個人復元計劃的格式去設定新的短期目標。在達到目標時，我們會找到更重要的新領域。我們可再做一下其中一些練習，並重新檢視自己的成果、追蹤自己的進度，並為自己已度過的里程碑感到光榮。

我們的未來不會是簡單的康莊大道，前面還會有許多崎嶇、曲折及艱難的征途。我們知道未來還會面對挑戰及挫折。我們需要運用所有工具及發展出來的創意及智慧，以保持開放的態度、清晰的認知，並持續邁向自由。

我們的旅程會一步一步地繼續展開。我們內心會確知路徑，也得到自信。最重要的，是我們會花時間為自己在復元路上所踏出的每一步高興地慶祝！



參考資料及資源

參考資料

- Adams, K. (1993). *The Way of the Journal (2nd ed.)*. Lakewood, CO: The Center for Journal Therapy.
- Capacchione, L. (1989). *The Creative Journal: The Art of Finding Yourself*. North Hollywood, CA: Newcastle Publishing.
- Deegan, P. (1996). Recovery as a journey of the heart. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 9(3), 91-97.
- DeSalvo, L. (1999). *Writing as a Way of Healing*. San Francisco: HarperCollins.
- Johnson, A. (2001). *Leaving a Trace: The Art of Transforming a Life Into Stories*. New York: Little, Brown and Company.
- Keen, S., & Valley-Fox, A. (1989). *Your Mythic Journey: Finding Meaning in Your Life Through Writing and Storytelling (Rev. ed.)*. New York: Pedigree Books.
- Leete, E. (1989). How I manage and perceive my illness. *Schizophrenia Bulletin*, 15(2), 197-200.
- Lovejoy, M. (1982). Expectations and the recovery process. *Schizophrenia Bulletin*, 9(4), 604-609.
- Meade, E. H. (1995). *Tell it By Heart: Women and the Healing Power of Story*. Chicago: Open Court Publishing.
- Metzger, D. (1992). *Writing for Your Life: A Guide and Companion to the Inner Worlds*. San Francisco: HarperCollins.
- Nucho, A. O. (1997). *Listening to Life Stories: A New Approach to Stress Intervention in Health Care*. New York: Springer Publishing.
- Pennebaker, J. W. (1997). *Opening Up: The Healing Power of Expressing Emotions (Rev. ed.)*. New York: Guilford Press.

資源

All About Me by Philipp Keel (Broadway Books, 1998).

At a Journal Workshop: Writing to Access the Power of the Unconscious and Evoke Creative Ability by Ira Progoff (Putnam Publishing Group, 1991).

The Cancer Journals by Audre Lourd (Aunt Lute Books, 1992).

Any of the *Chicken Soup for the Soul* series by Mark Hansen and Jack Canfield (Health Communications, Inc.).

The Beast: The Journey Through Depression by Tracy Thompson (Penguin USA, 1996).

Kitchen Table Wisdom: Stories That Heal by Rachel Naomi Remen (Riverhead Books, 1996).

Leaving a Trace: The Art of Transforming a Life into Stories by Alexandra Johnson (Little, Brown and Company, 2001).

Random Acts of Kindness and More Random Acts of Kindness by the Editors of Conari Press.

Recovering: A Journal by May Sarton (W.W. Norton & Company, Inc., 1997).

Stone Soup for the World by Marianne Larned (ed.) (Conari Press, 1998).

Story People by Brian Andreas (available from <http://www.storypeople.com>).

They Dance in the Sky by Jean Guard Monroe & Ray A. Williamson (Houghton Mifflin Co., 1987).

A Voice of Her Own by Marlene A. Schiwy (Schuster Trade Paperbacks, 1996).

Wouldn't Take Nothing for My Journey Now by Maya Angelou (Bantam Doubleday Dell Publishing Group, 1994).

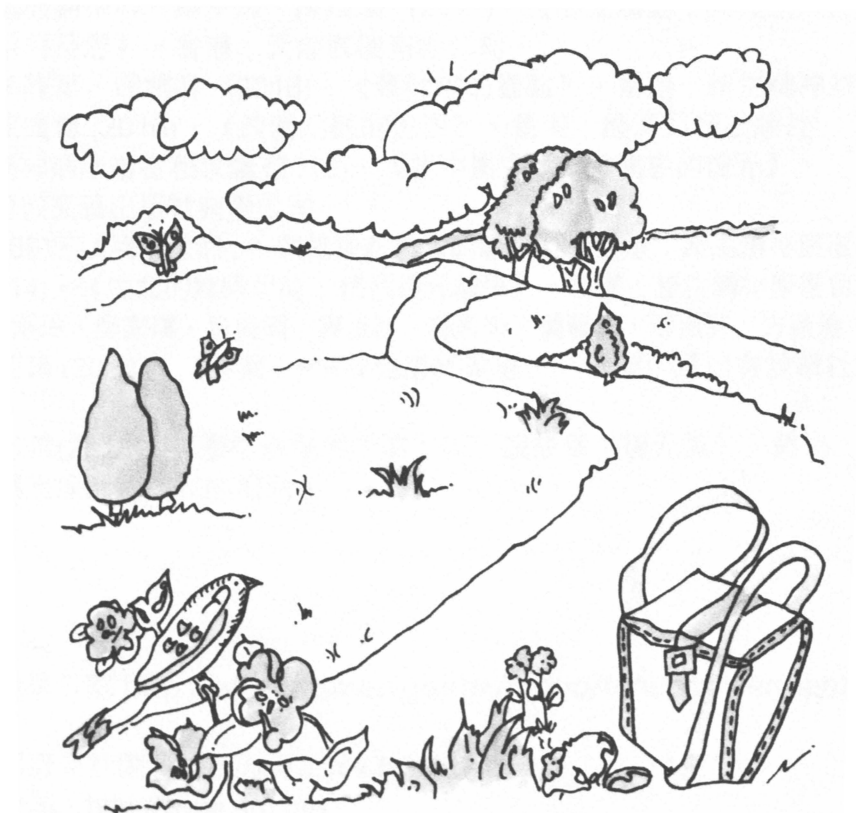
Writing as a Way of Healing: How Telling Our Stories Transforms Our Lives by Louise DeSalvo (Harper Collins, 1999).

Writing to Heal the Soul: Transforming Grief and Loss Through Writing by Susan Zimmermann (Three Rivers Press, 2002).

我們所謂的開始往往就是終極，而終極即為初始。故，抵達終點即興起的開端，此乃始末相連也。

我們不會停止探索，而一切探索的終點，將是我們當初一開始就知道的起點.....

~艾略特



香港資源

復元相關書籍

- 文榮光、莊桂香 (主編) (2007)。《浴火鳳凰：釋放憂鬱的靈魂》。台北·台灣：心靈工坊文化事業股份有限公司。
- 吳家琪 (2015)。《二零一二年精神健康特集》。香港：浸信會愛羣社會服務處。
- 吳家琪 (2015)。《朋輩•三年》。香港：香港心理衛生會、香港明愛、浸信會愛羣社會服務處、新生精神康復會。
- 宋麗玉 (主編) (2015)。《優勢觀點與精神障礙者之復元：駱駝進帳與螺旋上升》。台北·台灣：洪葉文化。
- 宋麗玉、施教裕 (2009)。《優勢觀點：社會工作理論與實務》。台北·台灣：洪葉文化。
- 東華三院 (2016)。《我是優材生》香港：東華三院黃竹坑服務綜合大樓。
- 東華三院 (2015)。《思情話語》。香港：東華三院。
- 香港家庭福利會 (2015)。《「女」途大轉站》。香港：香港家庭福利會。
- 徐群燕、梁大偉 (2015)。《始於足下：復元路上的故事彙編》。香港：扶康會。
- 庫普藍 (2004)。《重重提起·輕輕放下：生命復元行動計畫》(劉素芬譯)。台灣：揚智文化事業股份有限公司。
- 基督教家庭服務中心·梁少玲·陳國溪 (2011)。《心弦觸動：與殘疾人士同行歷程的理解與反思》。香港：天道書樓有限公司。
- 黃子峰、李麗華、趙娟容 (2016)。《牽動家的齒輪》。香港：新生精神康會。
- 新生精神康復會 (2016)。《改變幻聽的世界》。香港：經濟日報出版社。
- 趙少寧、精神病康復者和家屬 (2013)。《愛中重生：精神病患的復元》。香港：基督教文藝出版社有限公司。
- 郭飛瑩 (2009)。《我復悠然：一個精神病患者的新生》。香港：新生精神康復會
- 魏家欣 (2014)。《生命的無限可能：15個復元故事》。香港：新生精神康復會。
- 譚少華、陳淑玲、吳家琪、莫凱穎、周俊詩、羅淑美、盤鳳愛、陳淑芬、方穎瑜、潘文輝、冼芷筠 (2014)。《連繫——精神健康與家庭》。香港：浸信會愛羣社會服務處。
- Erica、阮志雄 (2014)。《潛能無極限「站出來·說故事」復元篇》。香港：葵涌醫院職業治療部輔助就業服務。

網上資源

1. 教育：

- 自在人生自學計劃 <http://www.women.gov.hk/mono/tc/empowerment/CBMP.htm>
- 勞工處展翅青見計劃 <http://www.yes.labour.gov.hk>
- 僱員再培訓局 <http://www.erb.org>

- 職業訓練局 <http://www.vtc.edu.hk/>
2. 經濟 / 資產 :
- 公共福利金計劃 (普通傷殘津貼及高額傷殘津貼) http://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_socsecu/sub_ssallowance/
 - 政府長者及合資格殘疾人士公共交通票價優惠計劃 http://www.lwb.gov.hk/fare_concession/index_c.html#toc
 - 綜合社會保障援助計劃 http://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_socsecu/sub_socialsecurity/
 - 關愛基金 <http://www.communitycarefund.hk>
3. 職業 :
- 庇護工場 http://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_rehab/sub_listofserv/id_shelteredw/
 - 「陽光路上」培訓計劃 http://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_rehab/sub_listofserv/id_onthejobsw/
 - 殘疾人士在職培訓計劃 http://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_rehab/sub_listofserv/id_onthejobtr/
 - 勞工處就業服務 <http://www.labour.gov.hk>
 - 義工服務 <http://www.volunteering-hk.org>
 - 輔助就業服務 http://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_rehab/sub_listofserv/id_supportede/
 - 綜合職業康復服務中心 http://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_rehab/sub_listofserv/id_intivrsc/
 - 綜合職業訓練中心 http://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_rehab/sub_listofserv/id_intivtc/
4. 康樂運動文化 :
- 古物古蹟辦事處 <http://www.amo.gov.hk>
 - 行山樂 <http://www.lcsd.gov.hk/tc/healthy/hiking>
 - 香港公共圖書館 <https://www.hkpl.gov.hk>
 - 香港公共博物館 <http://www.museums.gov.hk>
 - 香港旅遊發展局 <http://www.discoverhongkong.com>
 - 康樂及文化事務署 <http://www.lcsd.gov.hk>
 - 康文署娛樂節目辦事處 <http://www.lcsd.gov.hk>
5. 宗教信仰 :
- 天主教香港教區 <http://www.catholic.org.hk>
 - 香港華人基督教聯會 <http://www.hkcccu.org.hk>

- 香港佛教聯合會 <http://www.hkbuddhist.org/>
 - 香港道教聯合會 <http://www.hktaoist.org.hk>
6. 復康服務：
- 精神健康綜合社區中心 http://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_rehab/sub_listofserv/id_iccmw/
 - 精神康復者家長 / 親屬資源中心 http://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_rehab/sub_listofserv/id_serexmental/
7. 家居服務/房屋：
- 中途宿舍 http://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_rehab/sub_listofserv/id_halfwayhou/
 - 自置居屋 <http://www.housingauthority.gov.hk/tc/home-ownership/>
 - 市區單身人士宿舍 http://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_family/sub_listofserv/id_temporarys/
 - 香港房屋署- 公屋申請 <http://www.housingauthority.gov.hk/tc/flat-application/>
 - 香港房屋協會 <http://www.hkhs.com>
 - 輔助宿舍 http://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_rehab/sub_listofserv/id_supportedh/
8. 性與親密關係：
- 香港家庭計劃指導會 <http://www.famplan.org.hk>
 - 香港明愛家庭服務 <https://family.caritas.org.hk>
 - 婦女事務委員會 <http://www.women.gov.hk/>
9. 各種社區服務：
- 安老服務 http://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_elderly/
 - 青少年服務 http://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_young/
 - 非政府機構社區中心 http://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_comm/sub_commdevser/id_commcenter2/
 - 家庭及兒童福利服務 http://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_family/
10. 精神健康：
- 心情行動慈善基金 <http://www.jmhf.org>
 - 利民會 <http://www.richmond.org.hk/zh/downloads>
 - 青山醫院精神健康學院 <http://www3.ha.org.hk/cph/imh>
 - 香港心理衛生會 <http://www.mhahk.org.hk/chi/>
 - 浸信會愛羣社會服務處 精神康復者家庭資源及服務中心 <http://carer.bokss.org.hk/>
 - 新生精神康復會 <http://www.nlpra.org.hk>

- 新生精神康復會復元動力 <http://recovery.nlpra.hk>
- 憂鬱小王子 <http://www.depression.edu.hk>
- 聯合情緒健康教育中心 <http://www.ucep.org.hk>
- 靜觀訓練 <http://mindfulness.hk>
- 賽馬會創意藝術中心 <http://www.jccac.org.hk/>
- SMART Institute <http://smartstrengths.institute>

11. 自助組織：

- 香港家連家精神健康倡導協會 <http://www.familylink.org.hk/>
- 恆康互助社 <http://www.amss1996.org.hk/>
- 香港非政府病人互助組織 <http://hkpatientsrights.blogspot.hk/>
- 康和互助社聯會 <http://www.concord.org.hk/>
- 基督教愛協團契有限公司 <http://www.ohip.org.hk/>

精神健康管理手機應用程式

- 友心情
- 心•活 Living with Heart
- 減壓情識
- 精神健康達人
- Newlife.330
- Sleeping Free: Relaxing Sounds

作者及撰稿人



普西雅·李奇韋

在精神健康領域工作了超過三十年後，我突然更加樂觀！我一直致力於前線服務、殘疾權益、支援性住所、政策分析及最佳實例研究——尤其去了解抗逆力和促進復元人士的發言權。我個人曾經歷偶然成為神秘主義者、創傷性腦受損、情緒抑鬱及創傷後壓力症候群，這些都令我有更深的省悟。我愛上了能讓我們痊癒和徹底轉變的抗逆力和創意的力量。

戴安·麥迪雅米

我於堪薩斯大學精神健康研究及培訓中心任職優勢復元支援性教育及復元工作者等項目的總監。我曾在美國各處及世界各地教授優勢觀點，並在社會福利學院任職副教授，制訂課程和教授社會工作。藉著多年臨床和政策與行政經驗，我見證實施以優勢為本的觀點所帶給人們生活的正面影響。

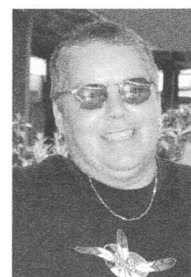


蘿莉·戴維森

我在精神健康領域工作了超過二十年，一直從每個與我分享的故事中學習。我漸漸明白到人與人之間只是一線之隔，甚或毫無隔閡。我以自己在抑鬱症的旅程作為主要因素，去支持復元人士在其復元旅程中冒險。我喜愛的東西是一杯優質的咖啡、一本絕佳的小說、跟我的好朋友在一起，當然還有丁香花。

茱莉·比爾斯

在撰寫《邁步復元路》時，我正在堪薩斯州勞倫斯市的伯特納什社區精神健康中心任職社會精神項目的復元服務提供者，也是一家獨立生活資源中心(Independence, Inc.) 董事會的一員。在我任職記者及電視製作人期間，我於1986年被診斷患多重人格障礙。我跟這個病抗爭了十年後才開始復元。通過個人治療和技能工作，我學會跟身邊的世界連繫。我的座右銘是「我們想甚麼，我們就成為甚麼」。每一天，我活出那些字句，並如常繼續我的倡議工作。



莎拉·拉茨拉夫

除了撰寫《邁步復元路》，我也在堪薩斯大學社會福利學院支援性教育組擔任研究助理，為堪薩斯服務工作者計劃及其他支援性教育倡議進行研究。這是在精神健康方面的第一份工作，而我仍一直受到這本書、我讀過和聽過的故事及我所遇見過的人而鼓舞。



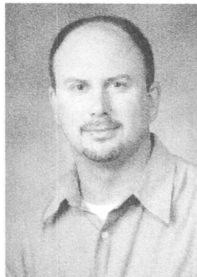
雪麗·布萊索

「生命，是一場對充滿火花、碰撞和變動的奇蹟與祝福之禮讚。」我在一間由朋輩營運的機構S.I.D.E., Inc擔任執行董事，也是懷恩多特中心 (Wyandot Center) 的復元人士事務及發展專家；這兩間機構都位於堪薩斯市。我亦在堪薩斯復元人士諮詢委員會成人精神健康部門工作。我的喜樂來自關係：我跟神及我的三個孩子——維農、雪麗·雅及西塞莉。我喜歡收集洋娃娃、浸溫暖的泡泡浴、吹肥皂泡和享受跟親友一起的時間。



芭芭拉·邦

我是團隊裡瘋狂科學家的「象徵」。我患有躁狂抑鬱症，也是一名核工程師。保持夢想——我在違背醫生勸告下獲取碩士學位。嘗試給神一個機會去讓你的生命可以服侍人。即使那並非你計劃下的一種服務，但總有一些你可以幫助別人的方法；只要你夠認真地審視並且有足夠的彈性去嘗試。例如，由於我是復元人士，所以我已不再是我自小夢想成為的科學家。然而，我選擇繼續服侍，並致力於殘疾方面的工作。



達倫·杜絲勒

任職於精神健康領域年間，我有幸參與復元工作者計劃，在社區推行精神健康教育及教授電腦課程。在我撰寫《邁步復元路》時，我在堪薩斯市懷恩多特中心任職就業方面的專家，幫助人們尋找有意義的工作、重返校園又或在他們的社區做義工。我要感謝所有在我旅程上遇過的人，並希望我已回饋你們給予我的一切。



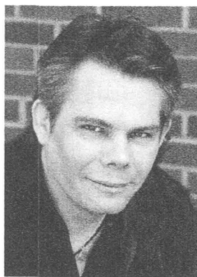
珍妮斯·德里斯高·BSN, RN, CEN

我任職《邁步復元路》的諮詢委員會，並在初階段參與制定該手冊有關支援團體之課程。我活躍於朋輩支援倡議、資源發展諮詢委員會、演講者機構，以及在堪薩斯市都會區內、我所屬地區之社區支援服務中心的朋輩諮詢委員會。



伊莉莎伯·高迪

在創作《邁步復元路》期間，我任職精神健康照顧政策的社會及復康服務處 (Social & Rehabilitation Services' Office of Mental Health Care Policy) 轄下的成人精神健康服務。我個人及專業的精神健康之旅令我十分驚喜，同時讓我在一班有創意、充滿掙扎及希望的人群中重新欣賞每個人天生擁有的治癒能力。



萊斯·希金斯

我是復元人士，研究文化、教授靈性課程，並身兼牧師和作家。作為別人的倡導者，在製作《邁步復元路》期間，我亦任職堪薩斯復元人士委員會。我相信要觀察、認識和尊重一個人的所有。我相信生活平衡，並且每一個人都可以治癒。



東尼亞·凱文

在過去的十五年，我工作於精神健康領域。我有幸能從朋輩導師學習，他們教導我去真正相信人。我運用創意去幫助復元人士發揮其潛能，並將希望和夢想活出來。我享受和韋德、高迪和札克一起露營，尋找人與人的連繫及我心底裡的渴望。



藍迪·莊信

在創作《邁步復元路》的期間，我任職於堪薩斯成人精神健康組的復元人士事務及發展處。我夢想駕駛著1974年出產的福士汽車到北部的鄉村小路旅遊。我永遠感謝我的家人、孩子和所有曾豐富了我的世界的人，其中一個可能會是你。



珍·高比

我是藝術學士（插畫）畢業，在豪馬公司任職繪圖五年，之後轉做自由畫家多年，最後我停留在堪薩斯市的懷恩多特中心教授繪畫，對象是像我一樣曾患精神病的人。我對於可以為《邁步復元路》的美術設計作出貢獻而感到驕傲，而我亦會繼續以它為基礎，激勵我參與其他更多的藝術項目。



蘇塞特·麥克

我過往的旅程帶我去到《邁步復元路》這個項目——我在精神健康領域的經驗，是來自作為職業治療師、病人／朋輩及倡導者，但最重要的是我作為一個人努力地去幫助那些心靈需要協助的人，讓他們可以編寫其人生舞曲。當我不是在寫作、跳舞或創作藝術時，你可以在大自然中找到我，享受著季節轉變的色彩。



雪妮·皮爾格

有很多人並不快樂、狂亂地奔走，還以為這樣的自己是正常的。我被確診患有精神病——這令我成為幸運的一員。我使用這一本及其他類似的書去幫助自己改善生活。我現居於加利福尼亞州我家人的附近，並繼續走在我自己的復元路上。



艾美·史蒂芙薇特

我真的相信《邁步復元路》自學手冊，它幫助我成長了很多。我是堪薩斯州的朋輩，並在精神健康領域內外工作了大約十二年。我從哥倫比亞密蘇里大學取得社會工作碩士。我與我的丈夫傑夫及我的貓兒住在堪薩斯州的奧弗蘭帕克。



祖安·侯利

我是堪薩斯州托皮卡的精神疾病國際聯盟 (National Alliance for the Mentally Ill, NAMI) 的家屬支援項目總監。我曾是托皮卡一家朋輩營運的機構陽光聯繫 (Sunshine Connection) 的董事會主席，並任職多個與露宿者、防止自殺和復元相關的委員會。

各方對《邁步復元路》的評價

找到《邁步復元路》之前，我的精神病是我的生活重心；使用這本自學手冊之後，我開始以復元來衡量我自己；當完成這本手冊時，我可以界定自己的生活了。

～伊利諾州讀者

《邁步復元路》跟優勢復元模式配合得天衣無縫，我們正將這模式引進我們的精神健康服務中。

～紐西蘭精神健康服務提供者

我昨天才收到這本自學手冊，晚上已讀了一半。內容令我讚嘆不已，我急不及待要跟其他人分享！

～堪薩斯州讀者

到目前為止，我們藉著《邁步復元路》取得成功；只是一節時間，已可見參加者的改變！

～加拿大安大略省朋輩營運項目

《邁步復元路》是下一塊踏腳石，它讓復元人士活得更有意義及目標。《邁步復元路》影響我們藉著取回自己的身分而得到更大的力量、勇氣和肯定。此外，性和靈性這些題目不再是禁忌了！

～堪薩斯州精神健康服務提供者

我剛收到一本《邁步復元路》自學手冊，我感到太高興了。我是一個新的朋輩輔導員，相信這本書會為我們的團隊帶來很大的幫助！

～維珍尼亞州朋輩輔導員

上星期，當我們的品質管理委員會（百分四十是朋輩倡議者）正在考慮如何使醫生將復元的工作納入治療之中，《邁步復元路》擺在我面前，遂速讀這本書並發現它能給與很大的幫助，也讓我有很多關於如何將它納入工作當中的想法。

～俄勒岡州研究員

《邁步復元路》是一本增強自信的書，它提供合乎邏輯、簡單又可行的步驟，可以補足任何計劃。我們協助復元人士（使用《邁步復元路》），支持他們於不同層次的治療及參與，必定能增強關係，並提供他們一個清晰的個人進展記錄。

～阿拉斯加州精神健康服務提供者

《邁步復元路》 小組導師指南



自從《邁步復元路》自學手冊出版後，全球各地出現了不少自發性的小組，有些在公開場合舉辦，也有些是兩、三人於某人的客廳舉行。在大多數的小組中，參加者完成練習、討論當中的語錄，甚至就某些題目應否包括在篇章裡而進行辯論。由於有許多不同的形式出現，要為小組導師創作一本指南是一件不容易的事。

《邁步復元路：小組導師指南》的設計目的，是要讓即使首次擔任導師的人都容易上手，所以本指南甚具彈性，讓導師按需要使用自學手冊的其中一部分，以進行較短的小組。四個單元提供24個長約兩小時的小組，包括以下的內容：

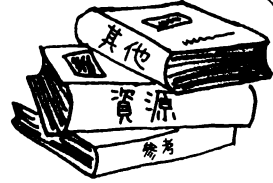
- 題目的總覽和目標
- 推介延伸閱讀、材料和筆記
- 給導師帶領小組的具體提示和筆記
- 詳細議程，包括建議時間和活動
- 採用線圈釘裝，方便導師使用

本指南為小組導師提供《邁步復元路》這兩小時小組的所有資料，包括如何將小組應用於具體所需。有些小組以一年時間去完成自學手冊內的所有材料，有些則每星期完成一章。無論你想怎樣進行小組，也會在這指南中找到對你有用的資料。

訂購：

www.pathwaystorecoverybooks.com

「我已完成《邁步復元路》，
接著可做甚麼？」



運用《邁步復元路》作每日反思

很多讀者覺得自學書籍如《邁步復元路》對其個人歷程很有幫助。教育很重要，但是有些時候，弄清楚如何將自己所學一步一步融入日常生活之中，也是十分重要的。

根據《邁步復元路》原著內的語錄和故事，我們於2010年出版了新一冊有關每日反思之著作，以助讀者深入思考他們之前所學的，並開始將材料融入其復元之旅上！

Made in the USA
Coppell, TX
06 November 2021



65248218R10129

《邁步復元路》令我覺得耳目一新，因為它有助成年精神康復者去處理他們所關注的問題.....對服務使用者和精神康復者來說，《邁步復元路》是一個重要的新資源.....並有助整個精神健康業界邁向以復元為本。

—— 柏翠茜亞·迪根 博士



《邁步復元路》帶領讀者經歷一個自我評估、自我發現及計劃的過程。跟其他的復元自助課程不同，本書的焦點不是精神病、病徵或治療，而是幫助復元人士去制訂人生目標及實踐夢想。

《邁步復元路》提供復元旅程的超級充電方法。讀者可以運用有關幽默、創意、減壓、視覺化、慶祝等練習和建議。

《邁步復元路》收錄超過30個勵志的個人復元故事，並為讀者提供創作和分享其復元故事的建議和指引。

《邁步復元路》在下列生活範疇鼓勵復元：

- 擁有家的感覺
- 探索靈性
- 增加知識和教育
- 發展有意義的關係和支援
- 達到親密感和提升性生活質素
- 獲得更高層次的身心健康
- 發掘可享受的娛樂活動
- 尋找帶來滿足感的工作

精神病康復中心已把《邁步復元路》列為美國三大復元工具之一。

《邁步復元路》亦獲頒「禮來病人重歸社會促進獎」教育類別的第一位。

University of Kansas School of Social Welfare
Center for Mental Health Research and Innovation
1545 Lilac Lane, Lawrence, KS 66044
pathways@ku.edu
www.pathwaystorecoverybooks.com

