

165 mm

4 mm

165 mm



# 復元歷程

## 你我齊參與



225 mm



地址：香港九龍南昌街332號  
電話：2332 4343  
傳真：2770 9345  
電郵：ho@nlpra.org.hk  
網址：www.nlpra.org.hk

3 mm

70 mm

「參與」是復元的基本權利。在開始閱讀後文前，你可先看看這部份，了解你可以如何按個人意願，選擇不同的參與方式和程度。

「康復者在自己復元過程的參與是非常重要的。「沒有我們的參與，不應該為我們作決定」(“Nothing about us without us”)是外國復元概念所提倡的理念。康復者有權利參與有關的決定，包括為個人的復元計劃及服務的資源分配和發展提出意見。服務機構向康復者提供準確的資訊，並促進康復者認識和運用有關的權利，使他們有效參與商討有關康復服務的發展和決策。」

《復元辭彙》，新生精神康復會，2012

- 國外不少研究發現，參與對服務使用者的生活質素、生活滿意度和身心健康均有正面的影響 (Hickey & Kipping, 1998; Tambuyzer et al, 2011)。康復者和家屬的經驗告知我們，「參與」在復元過程中非常重要，這樣不但可重新掌握自己權利與責任，更重要的是可尋獲希望和使生活更添意義。
- 經過這幾年的探索和實踐，康復者、家屬向我們分享了他們的一些體會。我們現在嘗試透過這份資料套，與大家分享這些經驗，讓更多的朋友認識復元及選擇適合自己的參與方式，攜手一起經歷復元歷程。



#### 本資料套介紹的項目包括：

1. 參與的進程和選擇
2. 復元網頁
3. 個人復元計劃
4. 復元基礎課程Recovery 101
5. 身心健康行動計劃
6. 朋輩支援工作人員
7. 復元事工小組
8. 自務活動
9. 復元研討會

另外，服務單位可能隨本資料套附上單位內正在推行的復元活動相關資料。

# 參與的進程和選擇



「參與」的不同層面和範疇

## 基礎

你或家人可以先在常規服務及參與以復元概念為基礎的活動的過程中，感受到復元相關活動的特點，並對之產生興趣。

### 服務使用者：

獲取服務資訊、參與擬訂個人復元計劃、訓練/服務意見建議、膳餐選擇、餐單設定、參加認識復元/精神疾患相關之課程

### 家屬：

獲取服務資訊、支援康復者個人復元計劃、照顧經驗分享會、參加家屬組織、公眾教育、參加認識復元/精神疾患相關之課程

## 進深

如果你或家人對復元概念有基本認識和產生興趣，可選擇在單位的組織下進一步認識復元概念的應用，並嘗試在生活中深化實踐。

### 服務使用者：

選擇參加/學習促進復元的課程/小組、籌備服務使用者會議、接受朋輩支援、參與倡導工作

### 家屬：

家屬義工、參與倡導工作、加入家屬組織、參與復元相關課程

## 延續

如果你或家人認同以復元模式進行精神復康工作，期望透過自發參與而推動復元和康復者權益的工作。

### 服務使用者：

朋輩支援工作、領袖訓練、過來人經驗分享、組織/帶領互助小組、自主倡導工作、復元服務質素改善及知識交流

### 家屬：

領袖訓練(培養帶領者)、建立家屬互助組織、提供家屬相互支援活動、自主倡導工作

☆ 服務單位會按情況將活動設定於年度計劃之中，如有興趣，可向各單位查詢。



**New Life**  
Psychiatric Rehabilitation Association  
新生精神康復會

# 復元網頁

復元運動是由外國康復者發起和倡議的，有關的分享和文章均以英語為主，華語國家的康復者一般較難接觸復元的訊息。

「復元動力」是新生精神康復會設立的中文網站，希望於華人社會推廣復元。網站內容豐富，如：以生活化的方式介紹復元概念、簡介本會的復元活動、真人故事及相關研究資料等。

網址

<http://www.recovery.nlpra.hk/>

## 所需時間、預備及跟進

無論何時何地，使用者只需以基本上網設備瀏覽網頁。如懂基本電腦操作，在電腦上瀏覽效果更佳。



## 期望成效

- 增進對復元概念及實踐的認識
- 瞭解復元行動的推廣進展及最新消息

☆ 服務單位會按情況將活動設定於年度計劃之中，如有興趣，可向各單位查詢。



**New Life**  
Psychiatric Rehabilitation Association  
新生精神康復會

# 復元基礎課程

## Recovery 101

復元 = 好番 = 唔使再接受治療？

威廉•安東尼(William Anthony)認為「我們從復元的過程中改變心態、目標與角色，即使受到精神殘疾的影響，復元是活出令自己滿意和帶有希望的生活方式，讓我們建立人生意義和目的。」

因此，我們希望透過這個精神健康教育課程，讓參加者認識復元概念，包括與傳統康復模式的分別及復元中的不同元素，如：復元是否等如唔使再接受治療？參加者在課程中除了可以得知如何在日常生活中實踐復元概念，還可以了解其他康復者的復元經驗，認識同路人，積極參與和投入自己的復元過程。

活動形式包括講解、活動及小組討論等。

## 所需時間、預備及跟進

- 本活動約三至四節，每節約1.5 - 2小時。
- 活動的實際安排及時數將因應單位運作有所調整。

## 期望成效

- 可對復元概念有基本認識
- 了解其他康復者的復元經驗
- 認識復元路上的朋輩，增加支援

## 康復者分享

- 「參加後能夠認識何謂「復元」，最認同的是需  
要有「希望」
- 「用另一角度檢視自己的康復過程，再不止局限  
於以往的病徵管理」
- 「會介紹其他康復者認識「復元」，能夠增加自  
信心去面對精神困擾的問題。」

☆ 服務單位會按情況將活動設定於年度計劃之中，如有興趣，可向各單位查詢。



**New Life**  
Psychiatric Rehabilitation Association  
新生精神康復會

# 踢走污名與 歧視課程

長久以來，普遍社會人士對精神病的誤解削弱了康復者應有的尊重與權利，令康復者更難接納和面對自己，精神病彷彿是「不見得光」的污穢名詞。但其實……

「精神病不是失敗和恥辱，而是令生命更新、轉變的經歷；我們還可以藉著分享這些經歷，與其他人共同成長，活出有意義的人生。」

**香港康復者 永勝**

因此，舉辦小組是希望讓參加者認清精神疾病的真相，減低歧視和誤解對參加者的負面影響，並提升康復的信心和能力，增強應對歧視的技巧，以減少公眾污名所帶來的負面影響。

活動形式包括講解、活動及小組討論等，並有一些練習在活動後讓參加者完成。

## 所需時間、預備及跟進

- 本活動一共五節，每次約1.5小時。
- 活動的實際安排及時數將因應單位運作有所調整。

## 期望成效

- 減少自我污名
- 認識和加強個人的長處，提昇自信心及自尊感
- 增強應對歧視技巧，減少公眾污名所帶來的負面影響

## 康復者分享

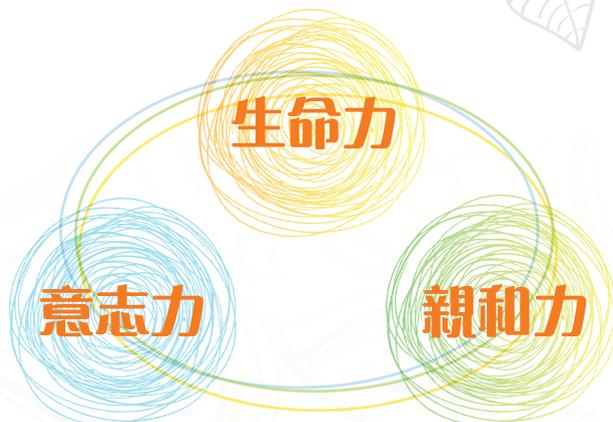
- 「明白到不值得為了別人的眼光而歧視了自己」
- 「康復者亦有不同的強項，不值得為了別人而貶低自己的價值」
- 「參加者能互相鼓勵，發揮「朋輩支援」的精神。」

☆ 服務單位會按情況將活動設定於年度計劃之中，如有興趣，可向各單位查詢。



**New Life**  
Psychiatric Rehabilitation Association  
新生精神康復會

# 品格優勢小組



每個人都有獨特的價值觀、信念、興趣和其他性格特質，這些「品格優勢」往往都很值得欣賞。但當我們有了精神與情緒困擾後，便容易失去自己和別人的聯繫，總是注意到自己的挫折與不足。

- 因此，這個小組以「生命力」、「意志力」以及「親和力」架構作基礎，幫助精神病康復者了解「正向的性格素質及潛能」，並從中發掘以及應用自己正向的性格素質及潛能，從而改善其心理健康。
- 活動形式包括講解、活動及小組討論等，並有一些課後練習讓參加者完成。

## 所需時間、預備及跟進

- 本活動一共五節，每次約1.5小時。
- 活動的實際安排及時數將因應單位運作有所調整。

## 期望成效

- 了解個人優勢
- 發掘日常生活中可以運用個人優勢的地方

## 康復者分享

- 「加深了對心理資源的認識，會更加留意自己及他人的優點」
- 「可將小組所學應用於日常生活中。」

☆ 服務單位會按情況將活動設定於年度計劃之中，如有興趣，可向各單位查詢。



**New Life**  
Psychiatric Rehabilitation Association  
新生精神康復會

# 復元研討會

復元研討會是本會推動本土精神健康復元導向服務和參與的一個平台。透過與海外及本地具倡議、推動和實踐復元為本服務經驗和知識的各界人士之分享、對話和交流，攜手創造和豐富這個歷程。

活動會公開給有興趣的人士報名參與。



## 所需時間、預備及跟進

### 出席研討會

研討會一般為期1-2天，康復者可按研討會之舉辦時段自由報名參與。

### 於研討會中分享

康復者可在研討會中的特定環節中分享相關經歷/知識。

有興趣參與分享可與主辦單位接觸，共同商議分享的內容。此項目適合願意公開分享個人經歷、並能清晰表達之人士。

## 期望成效

- 與不同經歷和背景的參加者接觸和交流，產生連繫和凝聚
- 增進對復元的認知及整合經驗
- 提昇參與的信心和能力

☆ 服務單位會按情況將活動設定於年度計劃之中，如有興趣，可向各單位查詢。



**New Life**  
Psychiatric Rehabilitation Association  
新生精神康復會

# 希望為本小組

有了精神病後，康復者除了要面對病徵和藥物副作用的影響，還有機會因為失去了一些人際關係和角色而感到絕望。然而，不少康復者是在這些困難中重新發現希望，建立新的生活角色和意義。

此活動促進康復者體會「希望感」的力量，幫助康復者掌握訂立目標時所需的技巧，增加達成目標的方法，以及培養完成目標所需的意志力。

活動形式包括講解、活動及小組討論等，並有一些課後練習讓參加者完成。



## 所需時間、預備及跟進

- 本活動一共七節，每次約1.5小時。
- 活動的實際安排及時數將因應單位運作有所調整。

## 期望成效

- 認識達成目標的方法
- 提升意志力及解難能力

☆ 服務單位會按情況將活動設定於年度計劃之中，如有興趣，可向各單位查詢。



**New Life**  
Psychiatric Rehabilitation Association  
新生精神康復會

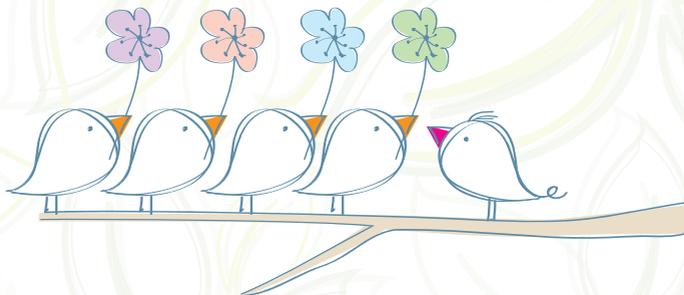
# 個人復元計劃

## Person-Centered Care Planning (PCP)

長久以來，康復者使用服務時的角色較為被動，主要是專業人士指導的過程，而缺乏康復者參與往往令服務未能到位，有時甚至未能切合康復者的獨特需要。

本會推廣個人復元計劃，就是希望讓康復者和整個復元團隊共同策劃復元目標，讓康復者的聲音和意願得到充份的尊重和考慮。

除了康復者這個主角外，參與訂立計劃的人士可包括個案工作員、護士、導師、舍監、家人及朋友等。過程中康復者可設計一些實際的行動及參與所需的支援，藉以達到他們的復元目標。



## 所需時間、預備及跟進

- 參與制定計劃時需康復者充分參與，並由他們主導邀請其他相關人士一同進行。
- 完成計劃後，康復者與整個團隊一同在設定時間中實踐計劃。

## 期望成效

- 可使康復者具體實踐復元
- 讓康復者認清對自己重要的復元和身心健康目標，排行優次後付諸實行。

## 康復者分享

- 「能有主導權為自己的想法加以實行，感到滿足。」
- 「於過程中發現到更多支持自己的人，感激身邊的支持。」
- 「以前由職員提議，自己缺乏生活方向，現在要由自己關心自己的事，令自己變得比較積極。」

☆ 服務單位會按情況將活動設定於年度計劃之中，如有興趣，可向各單位查詢。



**New Life**  
Psychiatric Rehabilitation Association  
新生精神康復會

# 身心健康行動計劃

## Wellness Recovery Action Plan, WRAP®

身心健康行動計劃(WRAP®)是一套由美國康復者設計的自助計劃。這個計劃透過讓康復者替自己在情緒轉壞前預先計劃和準備，以保持身心健康生活。

活動形式主要是小組討論、活動及講解等。



\* 部份完成的參加者，可持續進修報讀5天的身心健康行動計劃帶領員的課程，成為本會的「身心健康行動計劃小組導師」

## 所需時間、預備及跟進

適合任何希望改善情緒，或希望提升個人身心健康的人士都可以使用這個計劃。

## 期望成效

- 增加康復者對生活及情緒的控制感。
- 減少和消除康復者情緒轉壞或危險的情況。

## 康復者分享

- 「完成WRAP小組後發現除左準時食藥，原來我仲有好多方法幫到自己維持身心健康」

☆ 服務單位會按情況將活動設定於年度計劃之中，如有興趣，可向各單位查詢。



**New Life**  
Psychiatric Rehabilitation Association  
新生精神康復會

# 社區導航員計劃

## Community Navigator

康復者在社區中生活，需要增強自己的信心，並善用社區裡的資源，尋找適當的支援；這些都是復元過程中需要做的功夫。康復者如能與同路人分享對社區資源的認識，以及投入社區生活所需的心態和技巧，便能攜手在社區中實踐共融的生活方式。

因此，這計劃希望培訓康復者成為社區導航員，裝備他們在社區資源設施、人際相處、緊急事故處理等知識及技巧，並透過實習進行實踐。

康復者成為導航員後，會為其他有需要的康復者提供一對一或小組形式的導航服務，從而支援後者重投社區生活，提昇其社區生活能力和歸屬感。

活動形式包括講解、活動及小組討論等，並設有實習。



## 所需時間、預備及跟進

### 接受社區導航員服務

- 明白社區導航員的參與是義務性質
- 明白社區導航員的角色是朋輩，非專家；故在未能滿足社區需要時可雙方共同商討、探索。

### 成為社區導航員

- 期望參加者在完成訓練後帶領社區導航，協助其他朋輩認識社區。
- 訓練：7小時小組訓練，認識社區資源和溝通技巧。
- 實習：在導師的帶領下進行8小時導航實習。
- 社區導航：在服務單位的協助下進行自願的社區導航服務。

## 期望成效

- 導航員可以作為其他康復者的朋輩，為他們的復元路帶來支持，達致助人自助的效果。

## 康復者分享

- 「參與小組讓我重新認識社區，並學懂待人接物的基本技巧。」

☆ 服務單位會按情況將活動設定於年度計劃之中，如有興趣，可向各單位查詢。



# 自務活動

關於我們的事，我們就得參與其中。康復者能明白甚麼最適合自己和需要怎樣的努力來獲得想要的東西。

自務小組強調康復者的自助精神，以及康復者之間的互相支持。康復者可以提出自己的意見，主動參與籌辦活動，過程中體驗自主和學習與人協商運用資源的技巧，自務小組會為康復者籌辦不同深度的活動，過程中體驗自主和學習與人協商的技巧。如：自務小組成員亦有機會參與服務單位的行政規劃工作，與職員一起改善服務。康復者參與自務小組，可以有不少成功感和樂趣，彼此支持，從中提升自信。

長遠而言，透過自務小組的交流和合作，康復者可探索自務工作的發展，連繫自助組織，為康復者爭取權益。



## 所需時間、預備及跟進

- 籌組自務小組，於當中擔當小組不同角色
- 參與小組行政發展工作
- 出席會議
- 籌備及提供活動
- 表達意見來改善服務和政策
- 參與交流活動

## 期望成效

- 體會負責自務活動中的成功感和樂趣、提升自信
- 組員間彼此支持、鼓勵同行
- 提供更合適康復者喜好和需要的活動
- 期望成功發掘並培養領袖

## 康復者分享

- 「自務小組職員及活動籌委定時分享發展小組、籌辦活動和相關的經驗得著和感受。」
- 「與不同小組彼此探訪、分享交流。」「與不同小組彼此探訪、分享交流。」

☆ 服務單位會按情況將活動設定於年度計劃之中，如有興趣，可向各單位查詢。



**New Life**  
Psychiatric Rehabilitation Association  
新生精神康復會

# 復元事工小組

復元動力事工小組成立用以推動本會復元為本的服務發展。事工小組成員包括康復者、家屬及職員，一起就有關政策及指引、服務、培訓及研究等範疇，提出建議予復元動力核心小組，並落實有關服務。

康復者

家屬

職員



## 所需時間、預備及跟進

### 成為復元事工小組成員

- 小組成員一般任期為一年；
- 約每6-8星期開會一次，開會時間按個別事工小組需要及情況而定，一般為時3小時以內；
- 願意參與及承擔推廣復元的工作，具一般書寫及語言能力；
- 具備良好溝通能力及人際相處技巧；
- 參加成員須完成復元相關的課程及通過甄選程序

## 期望成效

- 集合康復者的聲音和獨特經歷，發揮他們的能力，令服務更加以人為本及復元導向
- 提昇康復者參與的信心和能力得予
- 職員與康復者及家屬成為協作伙伴

## 康復者分享

- 「可以與職員一同開會討論，我表達意見原來職員都會聽，感到大家相處好平等。」
- 「有康復者和家屬的聲音，拉闊了我們的角度，在推動時會更貼近他們。」

☆ 服務單位會按情況將活動設定於年度計劃之中，如有興趣，可向各單位查詢。



**New Life**  
Psychiatric Rehabilitation Association  
新生精神康復會

# 朋輩支援 工作人員計劃

## Peer Support Worker

朋輩支援工作人員計劃希望可透過康復者的個人復元經驗及「過來人」的角色，與服務使用者同行，提供支援和分享經驗，從而促進彼此的復元。他們是一些受過訓練（如：復元教育的朋輩訓練等）的康復者，並由機構聘用。他們在不同的服務單位中工作（例如：安泰軒、中途宿舍、庇護工場、醫院及診所等）。培訓課程約每年一次，課程內容包括基本知識培訓和技巧訓練，以及在服務單位實習。整個培訓為期約6個月。

成功完成課程後，可申請朋輩支援工作人員的職位，經機構面試及取錄後，便可獲聘。



## 所需時間、預備及跟進

### 成為朋輩支援工作人員能力要求/個人素質

- 需18歲或以上，擁有初中或以上的教育程度，具備良好的書寫和溝通能力
- 認同自己有著精神病的生命經歷，並願意運用這些經歷去幫助同路人
- 於招募期間報名申請，並撰寫個人的復元故事，篩選過程需接受面試

## 期望成效

- 為康復者開拓工作機會
- 可運用個人復元經歷幫助其他康復者

## 康復者分享

- 「從初階到實習到筆試合格後，我不但對自己的能力更有信心而且找到一份自己真正『愛』的工作令我人生活更得有意義。」
- 「在這課程及實習中，我與每一位同學建立友誼，都增添我的快樂、安全感、自信心和力量。我體驗到朋輩的支持是復元的基礎，就好像身體需要食物，沒有力量，我們什麼也做不到。」

☆ 服務單位會按情況將活動設定於年度計劃之中，如有興趣，可向各單位查詢。



**New Life**  
Psychiatric Rehabilitation Association  
新生精神康復會