

復元 (Recovery) 是一個嶄新

的精神復康概念，目標是促進精神病康復者的全人健康，達至超脫精神病所帶來的各種負面影響，並重新掌控自己的生活。本會由 2009 年開始發展復元為本的服務並成立復元動力。復元動力的事工小組撰寫《復元辭彙》，使大家對復元不同的概念有更深入的理解及一致的溝通平台。

1. 復元	Recovery
2. 康復者	Person in recovery (P.I.R.)
3. 復元為本的服務	Recovery-oriented service
4. 實證為本	Evidence-based
5. 希望	Hope
6. 重視個人優勢	Strength-based
7. 起伏中的成長	Non-linearity
8. 整全性	Holistic
9. 復元路	Multiple pathways of recovery
10. 個人化	Individualized
11. 選擇	Choice
12. 自主	Self-direction
13. 充權	Empowerment
14. 責任	Responsibility
15. 尊重個人承受風險及失敗的選擇	Dignity of risk and right to fail
16. 負責任地承擔風險	Responsible risk taking
17. 逼切的風險	Imminent risk
18. 病悉感	Insight / Illness awareness
19. 參與	Participation
i) 康復者參與	i) User participation
ii) 家人參與	ii) Family participation
20. 伙伴	Partnership
21. 合作關係	Collaboration

22. 朋輩	Peer
23. 互相幫助	Mutual support
24. 朋輩支援	Peer support
25. 朋輩工作者	Peer specialist
26. 社區導航員	Community navigator
27. 個人復元計劃	Person-Centered Care Planning (P.C.P.)
28. 啓發動機	Motivational intervention
29. 我有 say – 掌管我的復元路	Driver's Seat
30. 復元基礎課程	Recovery 101
31. 身心健康行動計劃	Wellness Recovery Action Planning (WRAP)
32. 自我疾病管理	Illness self-management
33. 精神穩定	Mental stability
34. 精神/靈性	Spirituality
35. 污名	Stigma
36. 尊重	Respect
37. 融合	Inclusion
38. 復元社群	Recovery community
39. 非專職人士的支援	Informal / Natural support
40. 社區支援	Community support
41. 持續照顧	Continuity of care
42. 公民權	Citizenship

1. 復元 (Recovery)

在傳統或較通用的定義中，康復者在有精神病後，透過藥物治療，便能消除病徵，繼續維持以往的生活，減少精神困擾。康復者從情緒病或精神病中復元過來，與普通疾病患者的復元無多大分別。另外，有些康復者在發病後便經常擔心復發；他們認為自己在康復的另一個階段，就像病人從心臟病或一些長期病患康復過來一樣。

亦有康復者認為自己能夠認識及掌握自己的疾病，盡量減少疾病對自己生活的影響，不視疾病為生活的唯一。康復者會重新建立個人能力及興趣，衍生出新的生命意義及目標，逐步邁向自主、富意義和有希望的生活。這類的復元受同時經歷成癮及精神問題的康復者接納。

美國康洲的政府把復元定義為一個讓康復者在患病的經歷中重新認識自己、建立正面的自我形象，並在受精神病的限制下重建有意義的生活的過程。同時，康復者了解患病的起伏過程，明白自己在康復過程中的責任及參與治療的重要性。康復者作為復元歷程的中心，在醫療團隊、家人、朋輩及公眾尊重的支持下，他們有全面發展，獲得有尊嚴的對待，並活出病患以外而有希望的人生。

在香港，這個嶄新的概念還在起步階段。我們把這類康復命名為復元(Recovery)，讓人們更能分辨其和傳統康復的不同之處。復元概念的目標是促進精神病康復者的全人健康，達至超脫精神病所帶來的各種負面影響，並重新掌控自己的生活。

2. 康復者 (Person in recovery / P.I.R.)

康復者是指那些曾經或現在經歷精神病的人，他們在患病的過程中學習如何管理自己的狀況，並建立自己在患病以外的角色。康復者著重主動學習的過程，和傳統上病人的被動角色相異。同時，康復者的英文 **person in recovery (P.I.R.)**也強調康復者的復元過程。

3. 復元為本的服務 (Recovery-oriented service)

復元為本的服務透過提高康復者在社區的身份和參與、建立康復者的個人優勢及對復元的希望，讓他有能力、抗逆力和信心重投社會，並重獲有意義及有質素的生活，以達至復元。服務提供者提供以優勢為本及多元化的支援和服務，讓康復者和家屬得以選擇，包括外展、個案服務、復元指導、治療後跟進；輔助住宿、交通配套、照顧子女、輔助教育、就業支援，以及社交活動。

4. 實證為本 (Evidence-based)

實證為本是指一些根據科學研究的證據而有效地去實施的臨床、復康和支援性的實務工作。提倡實證為本的介入方法，並以研究去評估各類服務的成效的目的，是為了以實證為本的服務去促進個人、家庭和社區的生活質素。

5. 希望 (Hope)

希望是對未來的盼望，也是復元過程的推動力，能夠啓動整個過程，使其延續。無論康復者、職員和家人都應對復元心存希望，不受精神狀況的穩定性影響。朋友、家人和職員的支持，能增加康復者對生活的希望和動力，促進康復者克服所面對的障礙和困難。

6. 重視個人優勢 (Strength-based)

在復元過程中學習欣賞個人價值及認識自己內在的多種強項和能力是不可或缺的。職員對康復者個人優勢的重視，促進他們認識、發掘和建立個人的優勢，重拾自信，在復元過程中擔任主導的角色，全面投入生活。

7. 起伏中的成長 (Non-linearity)

復元是一個有起伏的過程，亦是一個成長的過程。在復元過程中，康復者有機會遇到挫折或經歷復發，重要的是我們從經驗中學習，明白及相信將來會有成長的機會。

8. 整全性 (Holistic)

復元強調整全的生活，而精神病只是生命的一部份，不是生命的全部。康復者在其生命當中有不同的角色和責任。復元不局限於消滅病徵、穩定病情，而是著重身、心、靈和社會的參與，並涵蓋生活的各個範疇，包括住屋、就業、教育、心理健康、保健服務、創造力、社會網絡、社區參與及家庭支持。

9. 復元路 (Recovery pathways)

由於每位康復者都是獨特的，他們以不同方式邁向復元，並在過程中表現出不同之處。多元化的復元路是指有多種途徑邁向精神健康，而當中出現的形式、過程及效果亦會有差異。所謂「條條大路通羅馬」，多元化的復元路也能達致良好的效果。明白廣泛的復元路徑及不同的支援模式，能使我們變得更有彈性，並在不同的文化、家庭及宗教背景下化解分歧。

10. 個人化 (Individualized)

每位康復者都有他們獨特的優勢和抗逆力，也有不同的個人希望、需要、喜好及經驗，所以每位康復者的復元旅程都是獨一無二的。康復者的復元計劃應因應其獨特性、長處及能力而設計。

11. 選擇 (Choice)

無論在復康制度內外，康復者也可選擇適合的服務及支援網絡以促進他們的復元。在作出選擇的同時，也要有責任地承擔選擇的結果。職員有責任與康復者討論及分析各個選擇的利弊，並在對康復者自己及他人有明顯及即時性危險的情況下作出適當的介入。

12. 自主 (Self direction)

康復者是自己生命的主角，他們有權決定自己的復元路向，並在復元過程為自己作決定，有責任地承擔選擇的結果。促進康復者的自主和獨立能力以及資源的掌握和運用，有助他們肯定自己生命的意義。

13. 充權 (Empowerment)

復元理念中相信每人也有天賦的權利去自由掌控自己的事務和命運，所以充權並不是由他人賦予權利。然而，不少康復者在經歷精神病後被社會負面定形，而失去原有的權利。過程。而在精神健康範疇上，充權是指康復者重新學習行駛天賦權利、重新掌管個人復元上的決定權，以及自己的生活上的各種決定。

14. 責任 (Responsibility)

康復者有責任照顧自己及參與自己的復元過程。在衡量事情的利弊後，他們為自己作出決定，並願意為所作的決定承擔箇中的風險。承擔個人責任可以令康復者有動力做得更好，更能從錯誤中學習、建立成功經驗和作出正面選擇。康復者、職員與家人是一個團隊，大家有責任共同推動復元過程。

15. 尊重個人承受風險及失敗的選擇 (Dignity of risk and right to fail)

復元理念強調康復者在復元過程中有個人選擇權利，亦因此有機會出錯。服務提供者尊重康復者對自己的選擇有所承擔，同時明白康復者與每個人一樣能從錯誤中學習。

16. 負責任地承擔風險 (Responsible risk taking)

負責任地承擔風險強調復元為本的工作是以積極的態度及靈活變通的手法去面對危機，而並非只著重迴避風險。在過程中，我們應有責任地區別一些必須抑減的風險(例如：涉及自我傷害及危及他人的行為)與有助康復者嘗試面對風險的經驗，從而鼓勵個人成長及正面的轉變，並尊重康復者個人承受風險及失敗的選擇。

事實上，大多數的風險是由康復者、服務提供者及家人共同分擔，所以三方應對涉及的風險有一致的理解，並在事前作出應有的計劃。這能夠促進康復者能在有支援的情況下承擔責任，同時亦能達致保障自身安全。

17. 逼切的風險 (Imminent risk)

在復元理念下，我們鼓勵復元鼓勵負責任地冒險，但並不代表不作出風險評估。當服務提供者根據其專業知識及評估，而判斷出有迫切危險(即該人士將會或在不久的將來有很大機會傷害自己，或對其他人的健康或安全造成危險)，在這情況下及法律允許下，限制性措施或其他形式的隔離是合理的。

18. 病悉感 (Insight / Illness awareness)

在傳統的康復概念中，病悉感是指康復者有多接受自己的疾病及願意接受治療。有人認為復元概念只適用於有病悉感的康復者，甚至是整個復元過程的先決條件。事實上，有不少康復者對診斷的抗拒是源自於大眾對精神病的誤解及污名。復元概念主張以人為本的服務，從康復者的角度及位置出發。即使康復者未接受自己患病，他們大多會感到生活中困擾他們的事。復元的服務促進服務提供者及康復者的關係、信任和溝通，更能有效幫助康復者消除生活上的困擾。復元概念是適合任何有意向改善生活的康復者。

19. 參與 (Participation)

在復元理念下，康復者與家人在復元過程的參與是十分重要的，因為他們的參與能促進康復者的復元過程。

i) 康復者參與 (Participation)

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。康復者有權利參與和自己有關的決定，包括為個人的復元計劃、服務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，促進康復者認識和運用有關權利，使他們有效參與商討有關康復服務的發展和決策。

ii) 家人參與 (Family participation)

家人的了解、接納和生活上各方面的支持對康復者的復元過程甚為重要。家人參與並非等同家人主導。康復者、職員與家人需經常保持溝通，一起討論和訂立復元目標和計劃。

20. 伙伴 (Partnership)

在復元理念下，服務提供者和康復者關係像伙伴一樣。服務提供者減低專業主導，同時與康復者共同合作去促進其復元過程，但建立伙伴關係並不代表服務提供者放棄其專業角色及責任。

21. 合作關係 (Collaboration)

合作關係著重共同合作的過程，包括家人的參與和支持、服務提供者的專業意見，以及康復者的積極參與討論，共同推行、承擔結果及檢討成效。

22. 朋輩 (Peer)

朋輩是指那些曾經歷精神復元狀態和有親身經驗的同路人。

23. 互相幫助 (Mutual support)

康復者透過分享個人的復元和生活經驗互相幫助。互助支援小組建基於組員的參與和自主，是互惠互利的、免費的及持久的。這些互助組織能幫助康復者提高應變能力和提高復元希望，同時這些組織也需要其他人的幫助和支持。

24. 朋輩支援 (Peer support)

朋輩支持的概念，是指有一些明顯改善的康復者以自己的復元經驗去提供服務予其他康復者。康復者之間不但可以分享個人的復元經驗和生活技能，朋輩的成功經驗更可成為榜樣，鼓勵彼此仿效及勇敢作出嘗試。朋輩的互相支持和凝聚力會增強他們的信心，促進對復元過程的希望及充權。

25. 朋輩工作者 (Peer specialist)

朋輩工作者是一些受過訓練(如：疾病管理和復元教育的朋輩訓練等)並受僱去提供朋輩支援的人士。他們以朋輩的身份連繫社區中的康復者，幫助康復者移除個人和環境障礙，在康復者的復元計劃中擔當良師益友的角色。其服務可以外展至服務單位、公共地方、醫院、診所等，或以流動團隊形式發生。

26. 社區導航員 (Community navigator)

社區導航員是「復元動力」為實踐復元為本服務而開展的一項試驗計劃，其內容和推行模式均運用了朋輩支援、重視個人優勢、康復者參與、個人化等復元理念設計而成。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。導航員亦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。

27. 個人復元計劃 (Person-centered care planning / P.C.P.)

康復者和其復元團隊(包括個案工作員、護士、導師/舍監等)共同策劃的個人康復計劃，幫助康復者認清對自己重要的復元和身心健康目標，設計一些實際的行動及參與所需服務以達到這些目標，從而促進康復者的復元。

28. 啓發動機 (Motivational intervention)

「啓發動機」是指一種協助康復者預備作出改變的技巧。它利用非對抗性的介入方法去提高個人改變的決心及動力，從而促進復元行為。這個介入方法著重建立關係、了解個人的困難經歷如何影響其改變的決心及避免爭論，從而令康復者意識到其目標及現實情況差距，以及加強個人效能感。

29. 我有 say – 掌管我的復元路 (Driver's seat)

《我有Say-掌管我的復元路》是一本為康復者而設的手冊，透過提供不同的工具，協助康復者提昇他們在復元路上掌控生活的能力，並讓他們明白到即使經歷精神病，他們也能夠完成或重獲一些他們認為是人生中重要的東西。手冊旨在增加康復者對自身權利的認識，協助他們準備復元計劃會議，確定生活中希望作出改變的領域，訂立具體可行的「個人復元計劃」，動員個人優勢和支援以設定達成目標的步驟。

30. 復元基礎課程 (Recovery 101)

此為精神健康教育課程，旨在讓學員認識復元概念，包括與傳統康復模式的分別及十一個復元元素，以及如何在日常生活中實踐復元概念，積極參與和投入自己的復元過程。課程形式包括講解、練習及分享。此課程亦提供康復者之間互相分享經驗及建立朋輩支援的平台。

31. 身心健康行動計劃 (Wellness Recovery Action Planning / WRAP)

WRAP 是由美國康復者設計的一套自助計劃。這個計劃幫助康復者自我監察、減少和消除身心欠佳或危險的情況。透過讓康復者替自己在事前計劃不同的準備，令他們的情緒更易得到舒緩，並改善他們整體生活的質素。任何希望改善情緒，或希望達至身心健康生活的人士，都可以使用這個計劃。

32. 自我疾病管理 (Illness self-management)

自我疾病管理的理念認為康復者對疾病知識的掌握能促進他們負責任地減輕或緩和病徵，或面對因疾病而局限的生活問題。因此，在疾病管理的角度，自我教育及自我管理已由著重專業介入的方向轉為加強康復者的參與。

33. 精神穩定 (Mental stability)

精神穩定是指病徵的嚴重性隨著病徵的減輕至一定水平甚至完全消退。傳統或較通用的定義下，精神穩定對康復者、家人及服務提供者是很重要的。而在復元模式中認為康復者的精神穩定並不是邁向復元路的先決條件，也不是唯一成功康復的指標。透過參與以人為本的個人復元計劃，康復者重複精神穩定，也著重積極參與計劃自己的人生。

34. 精神或靈性 (Spirituality)

精神或靈性的寄託可以是指宗教信仰或一種能促進自我身心靈癒合、釋放和理解的狀態。對於康復者來說，精神或靈性寄託可以是對信仰團體的歸屬，也可以是一些「和諧平衡」、「自我覺醒」或「身心平靜」的深入體驗。康復者可以透過個人內在或外界資源獲得精神或靈性寄託，助他們跨過逆境並邁向復元。

35. 污名 (Stigma)

污名指社會上對康復者的一些負面標籤和歧視。公眾必須消除對康復者的污名，放下對精神病的有色眼鏡，讓康復者得到公平對待。服務機構透過推行公眾精神健康教育，使大眾增加對精神病的認識及接納態度，保護康復者應有的權利。

36. 尊重 (Respect)

我們尊重每一位康復者的價值及獨特性。社會的尊重和接納能讓康復者投入社區生活，參與各個範疇的活動及事務，促進復元過程。服務機構可協助康復者接納自己，並提倡應有的權利，讓他們投入生活。

37. 融合 (Inclusion)

融合是指每個人可以有平等機會和權利去選擇參與社區活動。

38. 復元社群 (Recovery community)

復元社群包括康復者、其家人、朋友和其他支持康復者的人士 (如: 服務提供者及專職人士等), 他們營造互助支持的環境, 促進復元的氣氛。

39. 非專職人士的支援 (Informal/ Natural support)

非專職人士的支援是指與康復者在康復機構以外所建立支援關係。非專職人士包括家人、朋友、關心康復者的人、同事、鄰居、義工或一些於復元計劃中擔當正面但非專職角色的人士。

40. 社區支援 (Community support)

社區支援包括物質及各類支援, 如醫療團隊、服務機構、家人和朋友等。在復元的過程中, 康復者透過積極參與和選擇社區活動, 取長補短, 促進重投社會。

41. 持續照顧 (Continuity of care)

持續照顧是一個強調持久性和一致性的復元支援。康復者透過各方面的社區支援與照顧, 以及可靠持久的治療關係, 分享個人復元經驗和獲得希望感。

42. 公民權 (Citizenship)

公民感與權利、社區資源、社會角色和個人責任相互緊扣。康復者透過參加社區群體活動及自身的復元過程, 加強對社會的連繫和歸屬感。