



讲我的故事吗

HONEST · OPEN · PROUD

准确度检查表

| 消 | 除 | 精 | 神 | 疾 | 病 | 的 | 污 | 名 |

第一课

小组带领员的名字：

(1)

(2)

日期：

地点：

完成这份表格的助理：

介绍

1. 带领员说出自己的名字
2. 带领员邀请参加者分享自己的名字（而非姓氏或头衔）
3. 带领员清楚说明《讲我的故事？》小组的目的
4. 在开始之前，询问参加者是否有任何问题或意见

订立基本规则

5. 与参加者讨论小组的基本规则（提议的规则应取得共识）
6. 保密：所有小组分享的内容不得对外流传
7. 提出应重视每个人的意见
8. 提出我们应互相尊重
9. 告诉参加者若他们需要休息，可以随时提出
10. 询问参加者有否其他规则想订立（提议的规则应取得共识）

第一课：公开自身精神疾病经历的好处与坏处

- 11. 介绍第一课的概览：讲我的故事适合某些人，但并不代表适合所有人。这一课会引导我们了解什么是适合自己的决定。我们会探讨以下两个部分
- 12. 讨论「身份」的概念，从而决定如何诠释我们的身份
- 13. 衡量公开的好处和坏处，帮助我们决定是否公开我们的精神疾病经历

第一部分——你视自己为一个患有精神疾病的人吗？

- 14. 提出学习目标 1: 有些人不会视自己为一个有精神疾病的人，有些人会视自己为一个有精神疾病的人
- 15. 提出学习目标 2: 语言和污名是密不可分的
- 16. 提出学习目标 3: 有些人会内化并认同污名，因而受伤
- 17. 引导参加者阅读有关身份的两个故事（明思和伟杰的故事）

工作纸 1.1：帮助人们决定会不会视自己为一个患有精神疾病的人

- 18. 讨论问题：你对明思和伟杰的决定有什么看法？
- 19. 讨论问题：明思的决定有什么好处与坏处？
- 20. 讨论问题：伟杰的决定有什么好处与坏处？
- 21. 讨论问题：他们其中一个是对的吗？
- 22. 邀请参加者讨论「你视自己为一个有精神疾病的人吗？」
- 23. 探讨「自我识别」这个复杂的议题
- 24. 介绍「名字」中的意思
- 25. 邀请参加者与一个伙伴讨论工作纸 1.1 上的内容
- 26. 介绍自我污名的概念（了解自我污名）
- 27. 提出可参考附录一「挑战伤害自己的自我污名」（在于参加者填写工作纸 1.1 部分三后的情况）

第二部分——公开自身精神疾病的好处与坏处

- 28. 提出学习目标 1: 明白公开有好处也有坏处
- 29. 提出学习目标 2: 只有自己可以衡量这些好处和坏处, 决定是否值得公开
- 30. 提出学习目标 3: 好处和坏处会随着情况而有所改变

工作纸 1.2: 一些人公开精神疾病的原因

- 31. 邀请参加者分辨出符合自身有关公开的原因, 并在旁边打勾
- 32. 在最后空白的地方写下其他原因
- 33. 邀请参加者讨论工作纸上的内容
- 34. 提出好处的定义
- 35. 提出坏处的定义
- 36. 引导参加者在工作纸 1.2 部分二中列出公开的好处和坏处
- 37. 讨论工作纸 1.2 部分二中列出公开的好处和坏处
- 38. 带领员在房间内列出公开的好处和坏处
- 39. 引导参加者在工作纸 1.2 部分三中列出不公开的好处和坏处
- 40. 讨论工作纸 1.2 部分三中列出不公开的好处和坏处
- 41. 带领员在房间内列出不公开的好处和坏处
- 42. 解释公开所带来的长、短期的好处和坏处的分别。(有些好处 / 坏处的影响会较快呈现出来, 有些则比较慢。在特别重要的好处或坏处旁可以加上星号, 并以家明的例子作解释)
- 43. 提醒参加者不要删掉任何好处或坏处, 即使它们看起来有多「无聊」
- 44. 讨论家明完成了的工作纸 (参考表格 1A「例子: 家明 (场景: 公司)」)
- 45. 列举家明在工作纸加上星号的例子
- 46. 鼓励参加者阅读参考表格 1B「例子: 更多公开的好处/坏处」

工作纸 1.3: 对我而言, 公开的好处与坏处

- 47. 向参加者解释他们公开的决定取决于情境*
- 48. 告知参加者在工作簿附录四中有五份额外的工作纸 1.3, 他们可以于不同的情境 (例如工作环境、邻里、社交圈子、教会或家庭) 利用这些工作纸来帮助作出公开的决定
- 49. 详细解释工作纸 1.3 的目的是让参加者决定告不告诉别人你有精神疾病
- 50. 引导参加者完成工作纸 1.3
- 51. 了解参加者如何回答问题「你公开的目的是什么?」(当你告诉别人时, 你希望得到什么?) 并详细解释
- 52. 了解参加者如何回答问题「你预计公开后会发生什么事?」并详细解释
- 53. 解释为什么有一些人需要延迟他们的决定
- 54. 让每个参加者在小组里讨论各自的自我决定
- 55. 介绍功课 (填写额外的工作纸 1.3)

总结

- 56. 了解参加者有否遇到任何问题或意见
- 57. 了解参加者有否任何顾虑
- 58. 了解参加者对第一课的想法、感受
- 59. 感谢参加者在这次课节的付出
- 60. 提供参加者他们在情绪低落时可以使用到的联络信息

第一课的准确度分数: ___/60

第二课

小组带领员的名字：

(1)

(2)

日期：

地点：

完成这份表格的助理：

介绍

1. 带领员说出自己的名字
2. 带领员邀请参加者分享自己的名字（而非姓氏或头衔）
3. 带领员清楚说明《讲我的故事吗？》小组的目的
4. 在开始之前，询问参加者是否有任何问题或意见

订立基本规则

5. 与参加者讨论小组的基本规则（提议的规则应取得共识）
6. 保密：所有小组分享的内容不得对外流传
7. 提出应重视每个人的意见
8. 提出我们应互相尊重
9. 告诉参加者若他们需要休息，可以随时提出
10. 询问参加者有否其他规则想订立（提议的规则应取得共识）

第二课：公开的方法

- 11. 介绍第二课的概览(公开听起来很直接，但其实是有很多方法去公开精神疾病经历的)
- 12. 提出大纲 1: 讨论公开的方法（我们会讨论五种公开方法及其好处和坏处）
- 13. 提出大纲 2: 公开的对象（我们会一起选择你要告诉哪一个人）
- 14. 提出大纲 3: 想象公开后对方的反应

第一部分——公开的方法

- 15. 提出学习目标 1: 不同人会有不同方法去公开精神疾病经历
- 16. 提出学习目标 2: 理解五个公开方法背后的好处与坏处
- 17. 提出学习目标 3: 紧记五个公开方法各有不同的好处与坏处，而那些好处与坏处亦会因情境而改变

工作纸 2.1：五种公开方法的好处和坏处-家玲

- 18. 引导参加者阅读表格 2A（五种公开的方法）
- 19. 详细解释五种公开方法*
- 20. 引导参加者完成并讨论工作纸 2.1

工作纸 2.2：对我而言，五种公开方法的好处和坏处

- 21. 指出公开的好处和坏处会随着不同的情境而有所变化*
- 22. 邀请参加者列出他们在不同情境中（例：家庭聚会、工作）五种公开方法的好处和坏处
- 23. 邀请参加者在工作纸 2.2 上填写情境
- 24. 邀请参加者讨论工作纸 2.2 上填写的内容

第二部分——公开的对象

- 25. 提出学习目标 1: 明白有些人较值得我们向他 / 她公开
- 26. 提出学习目标 2: 分辨谁是合适的公开对象
- 27. 提出学习目标 3: 学习在公开前测试对方的做法
- 28. 引导参加者阅读表格 2C (适合的公开的对象)
- 29. 向参加者解释不同种类的公开对象, 并邀请参加者分享他们较愿意向哪一种关系和特质的人公开
- 30. 邀请参加者在表格空白位置上填写对于参加者来说其他可能的重要关系和特质
- 31. 邀请参加者讨论表格的内容

工作纸 2.3: 测试对方是不是你可以分享的对象

- 32. 介绍工作纸 2.3 的整体大纲 (我们可以用一个低调、适当的方式去分辨对方是不是合适的公开对象)
- 33. 读出例子让参加者思考
- 34. 简短形容例子中的指示
- 35. 回顾及解释例子的评分
- 36. 在工作纸 2.3 的上方写下他们公开对象的姓名
- 37. 在工作纸 2.3 写下从最近的新闻、报章杂志、电视节目或电影中抽选正面呈现亲身经历例子
- 38. 指示参加者询问对方以下问题: 你对这些故事有什么想法? 你对故事中的人有什么想法? 你认识像这样的人吗?
- 39. 邀请参加者听过可能公开的对象的答案后, 在七分量尺中为这个人的回应评分
- 40. 指示参加者把分数加起来, 把总分填在空格里
- 41. 解释如何理解总分
- 42. 邀请参加者在工作纸 2.3 写下他们可能公开对象的回应里值得注意的地方
- 43. 完成这个练习后, 邀请参加者一起讨论

第三部分——公开对象的回应

- 44. 提出学习目标 1: 明白公开自身经历对别人所产生的影响
- 45. 提出学习目标 2: 理解不同人会以不同方式回应
- 46. 提出学习目标 3: 思考别人对自己的公开的可能回应
- 47. 提醒参加者需要考虑别人会如何回应公开，从而计划相应的反应
- 48. 引导参加者阅读表格 2E（别人会如何回应你的公开）
- 49. 询问参加者曾遇过哪种情况
- 50. 列出其他例子
- 51. 邀请他们一起讨论各项例子

工作纸 2.4: 你能应付公开自身经历吗?

- 52. 提出这个练习的学习目的（练习的目的并不是让参加者练习如何给予有效的回应，而是让他们感受一下当别人苛刻地回应时，自己会有什么感觉）
- 53. 邀请参加者两人一组
- 54. 指示参加者角色扮演工作纸 2.4 文字段落中的情节/ 由带领员扮演文字段落中的情节
- 55. 邀请参加者在听过回应后，用下面的量尺为自己的感受评分
- 56. 解释如何理解这个评分（在任何量尺获得 4 分或以上，代表那些回应可能会伤害到参加者）
- 57. 指出角色扮演中的回应比真实生活中的回应，所带来的伤害已小很多*

总结

- 58. 了解参加者有否遇到任何问题或意见
- 59. 了解参加者有否任何顾虑
- 60. 了解参加者对第二课的想法、感受
- 61. 感谢参加者在这次课节的付出
- 62. 提供参加者他们在情绪低落时可以使用到的联络信息

第二课的准确度分数: ___/62

第三课

小组带领员的名字：

(1)

(2)

日期：

地点：

完成这份表格的助理：

介绍

1. 带领员说出自己的名字
2. 带领员邀请参加者分享自己的名字（而非姓氏或头衔）
3. 带领员清楚说明《讲我的故事吗？》小组的目的
4. 在开始之前，询问参加者是否有任何问题或意见

订立的基本规则

5. 与参加者讨论小组的基本规则（提议的规则应取得共识）
6. 保密：所有小组分享的内容不得对外流传
7. 提出应重视每个人的意见
8. 提出我们应互相尊重
9. 告诉参加者若他们需要休息，可以随时提出
10. 询问参加者有否其他规则想订立（提议的规则应取得共识）

第三课：如何公开

11. 介绍第三课的整体大纲（在第一、二课后，我们可能已经决定向别人公开亲身经历。因此最后的这一课有多个目标）
12. 提出本课第一部分：如何诉说你的故事（学习如何用个人以及有意义的方式诉说你的故事）
13. 提出本课第二部分：公开的进展如何
14. 提出本课第三部分：公开过程中的支持
15. 提出本课第四部分：整合

第一部分——如何诉说你的故事

16. 提出学习目标 1: 阅读丽珍公开精神疾病经历的故事
17. 提出学习目标 2: 利用指引去建构自己的精神疾病经历故事
18. 提出学习目标 3: 了解公开演讲的价值和注意事项
19. 引导参加者阅读参考故事（丽珍的故事）
20. 讨论问题：你喜欢她故事中的哪一部分？
21. 讨论问题：你认为故事的哪一部分较难以启齿？
22. 讨论问题：在故事的哪一部分中，你会有不同的处理方法？

工作纸 3.1：建构属于自己的故事

- 23. 解释工作纸 3.1 中整理故事的框架（1-7 点）
- 24. 提醒参加者他们的故事内容会因他们公开的时间、地点及对象而须作调整
- 25. 在这个练习中，请参加者假设在跟一个公民团体分享，如希望之光会所
- 26. 按指示一在工作纸 3.1 上写上他们的名字和他们的精神疾病经历是关于什么的
- 27. 按指示二在工作纸 3.1 上列出一些年幼时与大部分人无异的片段，例如有精神病初期的事
- 28. 按指示三在工作纸 3.1 上列出你的精神疾病经历在什么时候出现以及开始时遇到的困难
- 29. 按指示四在工作纸 3.1 上列出过去几年，因精神疾病经历而有过的难关
- 30. 按指示五在工作纸 3.1 上列出已经找到复元的道路
- 31. 按指示六在工作纸 3.1 上列出一些在社会遇到的不公平经历和苛刻回应
- 32. 按指示七在工作纸 3.1 上列出工作、人际关系或是个人目标上达到的成就
- 33. 按指示八指出「我和你们都一样，我工作、生活和玩耍！所以请像对待其他人一样对待我。不要用不公平的刻板印象来看待或者回应我。」
- 34. 提出他们可能不想把工作纸 3.1 中所有事情都公开。谨记他们的公开目标（工作纸 1.3）
- 35. 指导参加者圈出他们觉得是重要而需要被聆听的内容
- 36. 指导参加者删去自己认为太私人或者别人未必理解的事情
- 37. 总括「试一试吧」的练习
- 38. 指导参加者找一个伙伴，并把自己的故事互相分享

工作纸 3.2：公开的体验

- 39. 指导参加者在公开后完成工作纸 3.2
- 40. 指导参加者用 7 分量尺评价自己在公开时的体验
- 41. 指导参加者写下自己公开时的其他事情、感受或想法

第二部分——公开的进展？

- 42. 提出学习目标：学习如何评估公开的进展

工作纸 3.3：公开的细节——它是怎样的？提供方法让你评估一次公开的进展。

- 43. 解释工作纸 3.3 的目的（协助我们评估这次公开是正面还是负面），确保参加者明白工作纸 3.3 的用意
- 44. 指导参加者在工作纸 3.3 写下公开对象的姓名
- 45. 指示参加者在工作纸 3.3 写下自己公开的日期
- 46. 指示参加者在工作纸 3.3 写下自己公开的地点
- 47. 指示参加者在工作纸 3.3 写下公开目的
- 48. 指示参加者在工作纸 3.3 写下公开内容
- 49. 指示参加者在工作纸 3.3 记录公开对象的反应
- 50. 指导参加者评价他们对这次公开的满意程度（7 分为满分）
- 51. 指导参加者评价他们对这次公开的正面程度（7 分为满分）
- 52. 指导参加者将两个评分相加，作为总分
- 53. 解释总分的意思

第三部分——公开过程中的支持

- 54. 提出学习目标：了解不同类型的朋辈和其他支援者特点
- 55. 解释什么是朋辈支援组织
- 56. 提出个人支援者的重要性

工作纸 3.4：我可以在哪里找到朋辈支持服务及个人支持者？

57. 解释并引导参加者完成工作纸 3.4

第四部分——整合

58. 提出学习目标 1：总结过往完成的工作纸

59. 提出学习目标 2：决定如何继续公开自身经历

工作纸 3.5：课后反思和未来的方向

60. 解释工作纸 3.5 的目的（提供了一些问题让参加者可以总结一下得到的启发）

61. 指导参加者反思课程中学到的内容

62. 指导参加者完成工作纸 3.5 中的问题（1-8）

63. 鼓励参加者写下在小组讨论时的任何意见或疑虑

64. 指导参加者两人一组，讨论他们的发现

65. 指导所有参加者一起在大组讨论，讨论一至两个大家可能会为公开精神疾病经历而做的事。

结论

66. 了解参加者有否遇到任何问题或意见

67. 了解参加者有否任何顾虑

68. 了解参加者对第三课的想法、感受

69. 感谢参加者在这次课节的付出

70. 总结整个小组的学习

71. 提供参加者他们在情绪低落时可以使用到的联络信息

第三课的准确度分数： __/71

第一课至第三课的准确度分数： __/193

*为特别重要内容



青羊区残疾人联合会



HOPE
希望之光
|康|复|中|心|
Hope Recovery and
Rehabilitation Center



HOPE
CLUBHOUSE
希望之光会所



电话：028-81726711

地址：成都市青羊区瑞星路100号4楼

邮箱：hopeclubhouse@163.com

网址：www.hoperecovery.cn

www.希望之光康复中心.cn

微信公众号：成都希望之光 或 xwzg2012

“版权所有，翻印必究”