

參加者練習簿

香港版



我故事 · 我話事

告別十五十六時

| 披露親歷經驗課程 |

HOP
TO ERASE THE STIGMA OF MENTAL ILLNESS

「我故事 · 我話事 · 告別十五十六時」是「Honest, Open, Proud (HOP)」小組中文譯名。HOP原名為「Coming Out Proud to Eliminate the Stigma of Mental Illness」。如欲查詢香港版內容和培訓，請聯絡hop@nlpra.org.hk

Patrick W. Corrigan,
Katherine Nieweglowski,
Blythe A. Buchholz,
Maya A. Al-Khouja
翻譯及本地化：新生精神康復會
2021年11月版

目錄

第一課 披露的好處與壞處	5
第一部份 你視自己為一個有親歷經驗的人嗎？	5
第二部份 披露的好處與壞處	10
第二課 披露的方法	19
第一部份 披露的方法	19
第二部份 披露的對象	24
第三部份 披露對象的回應	32
第三課 如何披露	37
第一部份 如何披露	37
第二部份 披露的進展	49
第三部份 披露歷程中的支援	52
第四部份 整合	54
增潤單元	57
跟進一 披露親歷經驗的決定	58
第一部份 你曾經打算披露親歷經驗嗎？	58
第二部份 你之前披露的進展如何？	60

跟進二 朋輩或其他支援者	63
第一部份 你有接觸過任何支援嗎？	63
跟進三 有甚麼改變嗎？	68
第一部份 重新想一想：披露的好處和壞處	68
第二部份 你現在會怎樣披露？	72
附錄一 挑戰傷害自己的自我污名	82
附錄二 在不想披露親歷經驗時保護自己	88
附錄三 這小組幫到你嗎？	90
附錄四 額外的表格	96

序

精神病污名帶來的障礙與精神病本身引起的困擾，對復元人士而言不相伯仲。污名奪走復元人士接受教育、獲得工作以及獨立生活的機會。污名帶來失衡的羞恥感，產生一種「何必嘗試」的念頭。「何必嘗試找工作呢？我這種人不配！」污名還會窒礙復元人士尋求治療以躲避精神病的標籤。

選擇性披露是一種應對污名的方法。復元人士可以決定是否披露自己的精神病經歷，學習有策略地講述個人故事，從而掌控自己的生命，覺察自身權利。選擇性披露有助人們面對因隱瞞精神病經歷而帶來的羞恥感。

「我故事·我話事·告別十五十六時」小組旨在促進選擇性披露。小組共設三節課程，由受過培訓、有親歷經驗的帶領員帶領六至八名參加者進行。小組源自美國，由當地有精神病經歷的人士創立。鑑於香港復元人士的精神病經歷以及污名情況與美國有別，新生精神康復會的同工改編了原版的 **Honest Open Proud** 小組，以契合在香港受污名影響的復元人士的需要。這本手冊是新生會團隊努力的合作成果。

願與所有的先導人士共勉，以復元和自我決策為依歸，摒除精神病污名。

帕特里克·科里根
Honest, Open, Proud 小組
負責人及首席研究學者

原文：Preface

The stigma of mental illness can be as a big challenge to the life goals of people with psychiatric disabilities as the disabilities themselves. Stigma can rob people of opportunities related to education, work, and independent living. It can lead to an unfair sense of shame causing a “why try” effect. “Why should I try to get a job? Someone like me is not worth it!” Stigma dissuades people from seeking out psychiatric services in order to avoid stigmatizing labels.

One way to deal with these different kinds of stigma is through selective disclosure. People with psychiatric disabilities decide whether to share their experiences with mental health issues. They learn to do so in strategic ways, in the process crafting a story that best represents an empowered perspective about their life’s journey. Selective disclosure helps people deal with the shame of being in the closet with their mental illness.

The Honest, Open, Proud (HOP) program seeks to promote selective disclosure. HOP is a three-session program of six to eight peers led by trained facilitators with lived experience. HOP was originally developed by people with lived experience in the United States. Hong Kong people-in-recovery experience their disability and associated stigma differently than Americans. Hence, thought leaders from the New Life Psychiatric Rehabilitation Association in Hong Kong adapted HOP to meet the needs of Hong Kong people-in-recovery who are harmed by stigma. Herein is the manual representing the extensive effort of the New Life Team.

Together, efforts by all progressives will tear down the stigma of mental illness, replacing it with ideas of recovery and self-determination.

Patrick W. Corrigan

Director and Principal Investigator

Honest, Open, Proud Program

第一課

披露的好處與壞處

課節概覽

「我故事·我話事·告別十五十六時」小組適合某些人，但並不代表適合所有人。

這一課會引導我們了解甚麼是適合自己的決定。我們會探討以下兩個部份：

- | | |
|------|-------------------------------|
| 第一部份 | 討論「身分」的概念，從而決定如何詮釋我們的身分。 |
| 第二部份 | 衡量披露的好處和壞處，幫助我們決定是否披露我們的親歷經驗。 |

第一部份 你視自己為一個有親歷經驗的人嗎？

學習目標

- 有些人不會視自己為一個復元人士，有些人會視自己為一個復元人士。這個部分會幫助我們理解自己的身分。
- 語言和污名是密不可分的。我們會探討如何描述親歷經驗和污名的關係
- 有些人內化並認同污名，因而受傷。在這個情況下，可參閱附錄一「挑戰自我污名」。

練習簿內容

參考故事 「明思與偉傑」

工作紙 1.1 幫助我們決定「如何形容自己的身分」

「明思與偉傑」

三十二歲的明思與精神分裂症糾纏了十多年。即便如此，她有很多事情都做得很好：她已經五年沒有住院、現在有一份好工作、有一個好家庭、有一個支持她的丈夫。對於很多人來說，她已經克服了精神病並已經復元。明思會參加互助小組，在小組中向因為精神病而經歷嚴重問題困擾的人給予支持。同時，她是一個敢於發聲的反污名人士。她在一個社區戲劇團中，將自己的故事編成劇本，公開自己是一個有精神病的人，並指出她因為社會對於精神病的不尊重而感到憤怒。明思視自己為一個復元人士。

偉傑與明思有差不多的經歷。他自十九歲起便與精神分裂症搏鬥。他現年三十二歲，已婚，在一間律師行裏有一份好工作。他已經五年沒有住院。在他的公司和社交圈子裏，幾乎沒有人知道他的精神病。偉傑覺得這樣很好。他選擇不讓人知道他的過去，他也不視自己為一個有精神病的人。「我是一個有不同面向的人，精神病是我的一小部分。」偉傑不視自己為一個復元人士。

工作紙 1.1

幫助我們決定「如何形容自己的身分」

部份一 視自己為一個復元人士

明思的決定有甚麼好處與壞處？

好處	壞處

偉傑的決定有甚麼好處與壞處？

好處	壞處

他們其中一個是對的嗎？

你視自己為一個復元人士嗎？

是 否 （圈一個）
為甚麼？

部份二 「名字」中的意思

你如何看待污名化這回事？你希望怎樣被形容？

部份三 以自我污名傷害自己

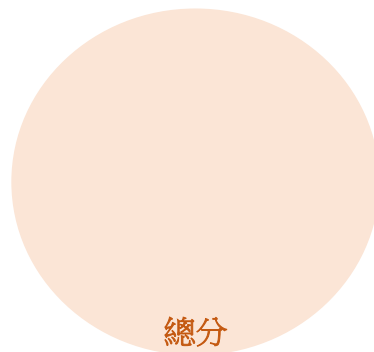
如果我們內化或認同了自我污名，披露親歷經驗就會變成一件很困難的事。「我故事·我話事·告別十五十六時」包含了一些對抗自我污名的方法，讓我們學習如何以肯定的態度、復元為本和自決的思想，代替帶有危險和無能的錯誤想法。方法記錄在附錄一「挑戰自我污名」內。工作紙 1.1 的部份三是一個簡單的評估，請你用這個七分的量尺來回答以下問題，以評估你能否從附錄一「挑戰自我污名」的這個額外課堂中得益。

非常不同意

非常同意

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

- __ 有時我認同污名。有精神病的人是軟弱的。
- __ 有時我認同污名。我應該為自己感到羞愧。
- __ 有時我認同污名。我覺得自己不如別人，因為我有精神病。
- __ 有時我認同污名。我無法達到我的目標，因為我有精神病。



第二部份 披露的好處與壞處



學習目標

- 明白披露有好處也有壞處。
- 只有自己才可以衡量這些好處和壞處，決定是否值得披露。
- 好處和壞處會隨著情境而有所改變，例如：工作環境 VS 鄰里之間。

練習簿內容：

- 工作紙 1.2 部分一「一些披露的原因」
部分二「列舉披露的好處和壞處」
部分三「列舉不披露的好處和壞處」
- 參考表 1A 「例子: 家明 (場景：公司)」
- 參考表 1B 「例子: 更多披露的好處/壞處」
- 工作紙 1.3 「對我而言，披露的好處與壞處」
-

工作紙 1.2

部分一 一些披露的原因

1. 說出秘密

「我只係想人地知道我入院係因為躁鬱症。」

「我唔想感覺自己帶着秘密，偷偷摸摸咁。」

「守秘密好辛苦，我唔想再有咁嘅感覺。」

2. 理解

「我希望其他人會明白唔止我嘅精神病令我難受，要守呢個秘密都係好辛苦架。」

「我希望有人同我講：『我都試過』。」

3. 支援與協助

「有時我會覺得傷心，想搵一班會支持我嘅朋友。」

「你可唔可以車我去睇醫生？」 / 「你可唔可以陪我睇醫生？」

「有時我只係需要一個人聽我講下野。」

4. 合理安排

「我嘅精神病會令我計數計得比較慢。可以安排多一位同事同我一齊做呢個項目嘛？」

「我呢個星期可唔可以遲嚟半個鐘？我覺得有少少憂鬱，我下星期會補番時間架。」

5.

6.

7.

部分二 「列舉披露的好處和壞處」

好處	壞處

部分三 「列舉不披露的好處和壞處」

好處	壞處

不要刪走任何好處或壞處，即使它們看起來有多「無聊」

參考表格 1A 「例子: 家明 (場景 : 公司) 」

短期好處	短期壞處
<ul style="list-style-type: none"> • 其他人會助我應付那個不友善的老闆 • 我不用再保守秘密 • 可能會發現其他有差不多經歷的同事 • 在工作中認識更多朋友★ 	<ul style="list-style-type: none"> • 同事不會和我吃午餐 • 擔心其他人會談論我 • 錯失工作機會
長期好處	長期壞處
<ul style="list-style-type: none"> • 老闆會提供工作上的幫助 • 為其他同事樹立好榜樣/好模範 • 留在工作崗位上的時間長一點★ 	<ul style="list-style-type: none"> • 上司不讓我升職 • 出現一些關於我的流言★ • 我會尷尬地辭職 • 我會失去工作

參考表格 1B 「例子: 更多披露的好處/壞處」

好處	壞處
不用再擔心如何隱瞞	其他人可能會不贊同你的經歷或者你披露這個行為。
處理日常事務時可以更加開放。	其他人可能會說你的閒話。
其他人可能會認可。	其他人可能會拒絕讓你參加他們的社交活動。
其他人可能有相似的經歷。	其他人可能會在工作、住屋或者其他方面的機會上排斥你。
可能會找到將來幫助你的人。	你可能會擔心其他人看待自己的目光。
提升個人的能力感。	你可能會擔心其他人會可憐你。
成為對抗污名的例子。	如果將來復發，你可能會備受壓力，因為很多人留意着你。
	家人和其他人可能會因為你的披露而感到生氣。

披露的好處

其中一個披露的好處是，**我們不用再擔心被人發現秘密**。當其他人知道的一刻，秘密已經不存在。披露可以去除我們害怕秘密被洩露的恐懼，也可以釋放因為要隱藏自己一部份而帶來的抑壓。披露可以**幫助我們更放開自己，更投入每一天的經歷**。以下是一些例子：

嘩，我曾經好驚朋友會發現我去睇精神科醫生。依家，我已經唔使再煩惱喇。反而可以同朋友傾訴我有幾憎等睇啲個醫生，就好似係度講我有幾憎等睇牙醫咁。

恐懼在於，害怕別人發現之後會否定我們或者羞辱我們。相反，其中一個令人愉悅的好處是**得到別人的認同和支持**。例如：

噢，寶兒。我從來都唔知道你曾經咁努力面對抑鬱症。我好欣賞你處理困境嘅能力啊！

世上每一個人都需要處理不同的問題和困難。即使他們從未接觸過精神病，他們或者會欣賞我們的能力和勇氣，或會因為我們這個經歷而更加尊重我們。

我們或會為**其他人也有類似問題**而感到驚訝。很多時候，我們會發現當我們披露時，其他人亦會回答說「*我都係！*」。其實很多人都在經歷不同的挑戰，我們聽到「*我都係！*」的機會其實不小。

披露後，我們可能會和那些有相似親歷經驗的人建立友誼，這些朋友在未來的道路上或許能幫助我們。

佩珊話佢有時都會覺得抑鬱。呢樣真係幫到我。嗰次之後，我係唔順意嘅時候，都會打電話搵佢傾。佢每次都可以講啲鼓勵我嘅說話。

披露讓我們踏出第一步，尋找一個完全支持我們的人際網絡，而當中會有類似經歷的人。例如互助小組可能是一個讓我們披露的地方，從中我們可以找到同路人，讓我們毫無顧忌地披露親歷經驗，並得到支持。擁有一群可以分享問題的朋友也能讓我們感到更輕鬆。

將親歷經驗當作秘密會有機會覺得羞恥。而披露有助提升自我掌控感。

當我同讀書會入面嘅人披露我嘅躁鬱症經歷時，我覺得好神奇。我完全唔需要收埋，有嘢想講就會自然講咗出嚟。

這種坦誠的力量會幫助我們克服污名。最後，披露其實是可以挑戰污名的。我們就是一個活生生的見證，見證了污名是不真實的。

同啊強共事，我學到好多嘢。我一直以為有精神病嘅人都係危險同做唔到嘢嘅，但啊強係成間店入面嘅最佳員工，亦係我見過其中一個最有紳士風度嘅男人。其實有無病同工作能力係無關係嘅。

披露的壞處

雖然披露會帶來不少好處，但也可以有不少壞處，這也許就是我們現在不披露的原因。參考表格 1B，列出了披露的壞處，我們需要很小心地考慮這些壞處，以免披露後會受傷。一些人會因為我們的經歷而否定我們。他們可能很恐懼有某些經歷的人，並將這些情緒轉移到我們身上，也有些人認為我們沒有權利去披露並因此遷怒於我們。

我已經受夠呢啲受壓逼嘅人嘅抱怨。之前就係啲基層、弱勢社群、性工作者、同志、愛滋病人，而家就係啊成，就只係因為佢有精神病。點解我要可憐佢地？

我們披露後有些人或會談論我們。說三道四是辦公室和鄰舍內的言語暴力，我們披露的親歷經驗或會成為別人閒話家常的「有趣」材料；有些人知道我們的經歷後迴避我們，可能是因為他們對於復元人士認識不足和存有偏見，覺得有精神病的人都是危險的，因而想保護自己；也有人會故意排斥我們，上司可能會對我們不友善，阻礙我們得到更好的工作發展機會，例如：「我唔接受有個竊線佬喺我公司入面。」又或者，上司會變得過度保護：「我原本想升佢職，但我驚佢應付唔到。」

這些壞處不只與其他人有關，我們自己也可能會面對一些內在掙扎，例如我們會擔心其他人的目光，猜度其他人說「你最近點啊？」或者「我同唔到你食晏」時的背後意思，擔心其他人可憐自己：

當我同親戚講嘅時候，佢地不斷話：『唔好俾自己太大壓力啦。求其做得架啦。』唉，我明佢地係出於關心，但都唔想佢地講到我係受保護動物咁。

有些人披露後，在將來復發時或會更難面對。比起面對自己的需要，他們或者會擔心同事、鄰居或朋友的想法。有些人更要面對家人的憤怒。每個家庭都會有自己要面對的污名，這因素也會影響我們決定是否披露和如何披露。

我唔想所有人都知道你住過醫院。依家，酒樓入面所有人都喺度笑我有個『竊線』仔。

工作紙 1.3

「對我而言，披露的好處與壞處」

情境： _ _ _ _ _

披露對象： _ _ _ _ _

不要刪走任何想法，把它們全部寫下來。

在你認為特別重要的好處和壞處旁加上星號。

短期好處	短期壞處

長期好處	長期壞處

根據上述的好處與壞處：

- 我決定**披露**我的親歷經驗。
- 我決定**不披露**我的親歷經驗。
- 我打算**遲一些**才決定。

你披露的目的是甚麼？（參考一下你在**工作紙 1.2**列出的原因）

你預計披露後會發生甚麼事？

第二課

披露的方法



課節概覽

披露聽起來很直接，但其實是有很多方法去披露親歷經驗的。

第一部份 披露的方法

第二部份 披露的對象

第三部份 披露對象的反應

第一部份 披露的方法



學習目標

- 不同人會有不同方法去披露親歷經驗。
- 理解五種披露方法背後的好處與壞處。
- 緊記五種披露方法各有不同的好處與壞處，而那些好處與壞處亦會因應情境而改變。

練習簿內容：

表格 2A 「五種披露的方法」

表格 2B 「『定型者』常說的話」

工作紙 2.1 「五種披露方法的好處和壞處 – 家玲」

工作紙 2.2 「對我而言，五種披露方法的好處和壞處」

表格 2A： <五種披露的方法>

<p>1. 社交迴避：完全不披露，並迴避一些有機會讓人發現自己身分的場合。這可能代表我們只會出現在某些場合（如受保護或受支持的環境），也只會和有相同經歷的人相處。</p>	
<p>好處：不會遇到一些不公平的對待，避免被人傷害。</p>	<p>壞處：錯過結識新朋友的機會。</p>
<p>2. 隱藏經歷：參與工作和社區的活動，但隱藏自己的經歷。</p>	
<p>好處：不會遇到一些不公平的對待，避免被人傷害。而且仍然可以出席不同場合和參與不同的活動。</p>	<p>壞處：承受隱藏自己經歷可能帶來的感受（例如孤單、不自在、內疚），另外，由於身邊的人不知道我們的經歷和需要，我們可能會得不到需要的支援。</p>
<p>3. 選擇性披露：只向某些人披露</p>	
<p>好處：找到一些明白、理解和支持我們的人。</p>	<p>壞處：有人可能會利用我們的經歷去傷害我們。另外，我們可能也難以掌握誰知道我們的經歷。</p>
<p>4. 無差別披露：不再隱藏身分或經歷，但不代表積極地向所有人披露。</p>	
<p>好處：不需要擔心誰會知道我們的經歷，而且會有更大機會找到一些支持我們的人。</p>	<p>壞處：有人可能會利用我們的經歷去傷害我們。</p>
<p>5. 公開經歷：積極地利用自己的親歷經驗公開作公眾教育。</p>	
<p>好處：不需要擔心誰會知道我們的經歷或身分，可以掌控自己的生活，改變污名化的現象。</p>	<p>壞處：有人可能利用我們的經歷去傷害我們，亦可能會遇到一些不認同自己立場的人。</p>

迴避「定型者」

一個較溫和的「社交迴避」是迴避「定型者」，「定型者」指的是那些傾向對小眾冠上污名的人。這些人可能對小眾的認識不足，也可能較容易對小眾產生恐懼。

如果想成功迴避「定型者」，我們需要提高警覺。表格 2B 列出了「定型者」常說的話，我們可能會想避開這些容易對小眾或弱勢社群有定型和偏見的「定型者」，避免與他們交流。

表格 2B :「定型者」常說的話

對不同的小眾群體冠上污名

- 所有有愛滋病既人都係危險而且污糟嘅性濫交者。
- 露宿者都係懶惰、污糟邋遢，影響市容嘅。
- 新移民都係蝗蟲、學歷低、霸佔公屋資源、搶香港人飯碗嘅。
- 拎綜緩都係好食懶飛嘅。
- 所有少數族裔都係偷渡嚟香港做黑工同犯事嘅假難民。
- 嗰班癲佬根本照顧唔到自己。
- 你對啲癲佬可以有咩期望？
- 所有殺人犯都係躁狂症架。

人云亦云者：將社會問題歸咎於有精神病的人

- 好多人都係俾啲癲佬殺死架，真係應該困起曬佢地。
- 因為有嗰班癲佬喺度，好危險呀。

不恰當的幽默

- 哈哈，自言自語仲唔係人格分裂症？
- 我都係癲佬架，哈哈，唔好困我入青山呀
- 精神科醫生見得多癲佬自己都癲埋，哈哈

反對給予小眾或弱勢社群平等的機會

- 我唔想有間中途宿舍喺我屋企附近。
- 我反對制訂法律去保障啲癲佬嘅權利。
- 我永遠都唔會請啲癲佬。

現在讓我們一同思索每一種方法可以如何應用在家玲身上。家玲是一位復元人士，在一間餐廳任職侍應生（角色可按小組需要調整）。大家可想一想這五個披露的方法對家玲各有甚麼好處和壞處，並把這些好處和壞處填寫在**工作紙 2.1**上。

工作紙 2.1

「五種披露方法的好處和壞處 - 家玲」

家玲是一間_____的_____ (例如：一間餐廳的侍應生)

好處	壞處
1. 社交迴避	
2. 隱藏經歷	
3. 選擇性披露	
4. 無差別披露	
5. 公開經歷	

五種披露方法的好處和壞處隨着不同的情境會有所變化，參加者可列出在不同環境中（例如：家庭聚會、工作）五種披露方法的好處和壞處。

工作紙 2.2

「對我而言，五種披露方法的好處和壞處」

情境： _____

好處	壞處
1. 社交迴避	
2. 隱藏經歷	
3. 選擇性披露	
4. 無差別披露	
5. 公開經歷	

第二部份 披露的對象



學習目標

- 明白有些人較值得我們向他 / 她披露
- 分辨誰是合適的披露對象
- 了解對方是否合適的披露對象

練習簿內：

表格 2C 「合適的披露對象」

工作紙 2.3 「分辨對方是否合適的披露對象」

在上一個部份，我們討論了不同方法去披露親歷經驗。如果我們正考慮選擇性披露，這個部份能幫助我們分辨對方是不是一個可以披露的對象。我們要考慮兩件事：

1. 我們怎樣決定他 / 她是不是一個可以讓我們披露的人？
2. 而他 / 她是不是一個合適的對象？

表格 2C：「合適的披露對象」

<p>1. 提供實質支援的人 知道我們的精神病經歷後，可能可以幫助我們達到某些目標。 這類人的例子包括：</p> <ul style="list-style-type: none">• 精神科醫生• 醫生• 社工• 牧師• 上司• 鄰居• 老師• 隊員	
<p>2. 提供情感支援的人 可能很友善，得悉我們的經歷後願意給予我們支持和認可。 這類人的特徵包括：</p> <ul style="list-style-type: none">• 和藹可親的• 關懷他人的• 值得信賴的• 思想開放的• 忠實不二的• 樂於助人的	
<p>3. 同路人 某些傾訴對象可能會和我們有相似的經歷，能理解我們的感受。 這類人的特徵包括：</p> <ul style="list-style-type: none">• 願意聆聽的• 善良的• 理解他人的• 誠實的	
<p>4.</p>	
<p>5.</p>	

6.	
7.	

探索對方是否合適的披露對象

這裡有一個不錯而且不顯眼的方法，讓我們分辨對方是不是一個合適的披露對象：首先，我們可以從最近的新聞、報章雜誌、電視節目或電影中選取一個與我們親歷經驗有關的例子，然後和那個人分享。工作紙 2.3 留有位置，讓我們列出一些正面的例子。完成後，想想工作紙內的問題，再判斷對方的回應會否反映出他是一個合適的披露對象。

工作紙 2.3

「分辨對方是否合適的披露對象」

披露對象的姓名：-----

新聞/報章雜誌/電視節目/電影 [正面呈現的親歷經驗]

你對這些故事（新聞/報章雜誌/電視節目/電影）有甚麼想法？

你對故事（新聞/報章雜誌/電視節目/電影）中的人有甚麼想法？

你認識像這樣的人嗎？

請在以下的七分量尺中為披露對象的回應評分。

他 / 她的回應很關顧我的感受。

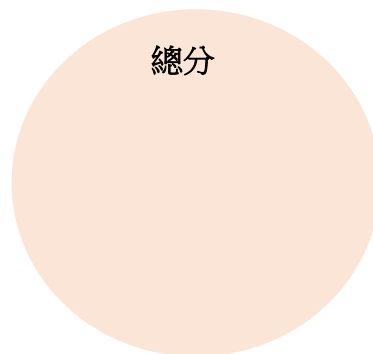
非常不同意							非常同意
1	2	3	4	5	6	7	

他 / 她的回應很友善。

非常不同意							非常同意
1	2	3	4	5	6	7	

他 / 她的回應是我想得到的回應。

非常不同意							非常同意
1	2	3	4	5	6	7	



以下是一些界定分數的建議。

16-21：他 / 她可能是一個合適的披露對象

3-9：他 / 她可能不是一個合適的披露對象

10-15：不能確定

他 / 她的回應有甚麼特別要記下來的地方？如有，請在這裏記下。

我們可以參考一下這個例子:

佩雯，你有冇睇《一念無明》啊？電影入面余文樂做既阿東有躁鬱症，裏面好寫實咁道出好多嘢香港有情緒病嘅人所面對嘅問題同困境。我好鍾意套戲啊，尤其係余文樂嘅角色，拍得好真實。你有咩睇法？你有無識得一個好似片中余文樂咁嘅人？你點睇個啲同人披露自己精神病經歷嘅人？

然後，停一停，聆聽佩雯的回應。假如她這麼說，我們會如何作出評價？

我有睇到啊。我有個朋友都有躁鬱症，套戲幫我了解更多關於嗰位朋友嘅內心世界，了解到佢需要我時，我可以做啲咩幫到佢。

有人會認為佩雯的回應反映出她體貼和善良的特質，所以她會是一個合適的披露對象。但如果佩雯有以下的反應，我們對她的評價又會否不同呢？

我對呢啲過份悲觀負面嘅電影覺得好厭倦，佢地拍到精神病睇落好似好高尚、好值得人關心咁。

有人會認為佩雯的反應較為冷淡麻木，所以她可能不是一個合適的披露對象。

在聆聽過我們想披露的對象的反應後，在*工作紙 2.3* 中間的三個跟進量尺中評價他 / 她的反應。然後，將這些評分加起來得出一個總分，填在提供的空格內。如果總分高於 16，這個人很有可能是個合適的披露對象；如果總分低於 9，這個人就可能不是個合適的披露對象。如果總分在 10 至 15 之間，那麼我們還不能確定這個人是否合適的披露對象。

然後可以與其他參加者一同練習。在*工作紙 2.3* 填上從最近的新聞、報章雜誌、電視節目，或電影中抽選出，與你親歷經驗有關的例子，然後與另一個夥伴一起，嘗試決定他 / 她是不是合適的披露對象。這是一次角色扮演，你可以假裝真的與你的夥伴互動。在告訴他 / 她那個新聞、報章雜誌、電視節目或電影後，聆聽他 / 她的回應，並在*工作紙 2.3* 中間的三個跟進量尺中評價他 / 她的反應。總分是多少？這個總分代表甚麼？你會有多大可能向他 / 她披露？

第三部份 披露對象的回應



學習目標

- 明白披露親歷經驗對別人所產生的影響
- 理解不同人會以不同方式回應
- 思考別人對自己的披露的可能反應

練習簿內容：

表格 2D 「別人會如何回應我們的披露」

表格 2E 「披露的原因」

工作紙 2.4 「我們能應付披露嗎？」

表格 2D 「別人會如何回應我們的披露」

 情緒反應	
正面	負面
理解 有呢個病仲要收埋個秘密，一定好辛苦。	不尊重 我唔想身邊有個靚線佬。
人際關係上的支持 如果你需要同人傾傾，我願意聆聽。	否定 我唔會因為你有精神病而批假俾你。
援助 我可唔可以陪你去睇醫生？	懲罰 我會炒左你，我唔會喺你哋啲靚線佬隔離做嘢。

恐懼 / 躲避

你好危險，我會遠離你。

說閒話

喂，你有無聽到關於文偉單嘢？佢俾人送咗入青山啊。

責怪

我都有同你相似嘅經歷，但我唔會周圍同人講囉。

你曾遇過以上哪種情況？有沒有其他例子？請在這裏記下，加插在表格 2D 的其他回應。

- -----

- -----

- -----

- -----

- -----

工作紙 2.4 讓大家感受一下披露親歷經驗的過程中會帶來甚麼感覺。請找一個夥伴並模擬在親友聚會時披露親歷經驗，並說出一部份關於你們的親歷故事。工作紙 2.4 的例子是「我曾因為精神分裂症而進出醫院六次。」然後，讓你們的夥伴給予第一個回應：「咩話！佢地竟然俾你出嚟？」。停下數秒，再重複你們的說話：「我曾因為精神分裂症而進出醫院六次。」讓你們的夥伴給予第二個回應。繼續使用這個方式，來回進行練習。

這個練習的目的並不是讓大家練習如何給予有效的回應，而是讓大家感受一下當別人苛刻地回應時，自己會有甚麼感覺。完成後，填妥表格下的四個量尺。當我們在任何一個量尺獲得 4 分或以上，則代表那些侮辱性說話可能會傷害到我們；我們或會因為那些說話而感到強烈的羞恥感、不安、傷感和憤怒。因此，我們要問問自己想不想承受這些傷痛，並且記住，角色扮演中的回應比真實生活中的回應，所帶來的傷害已小很多。

工作紙 2.4

「我們能應付披露嗎？」

找一個夥伴模擬以下情況。

你和數個親戚在一起，你說：

「我曾因為精神分裂症而進出醫院六次。」

把你的例子填寫在此處：

你角色扮演的夥伴說：

「咩話！佢地竟然俾你出嚟？」

「咁做都係為你好。你知啦，你有起事上黎都真係幾難搞。」

「你有冇試過失控？」

「你夜晚會唔會喺醫院過夜？」

聽過以上這些回應後，用以下的量尺為自己的感受評分。
圈出最能代表你在聽過回應後的感受的數字。

完全不羞愧			有點羞愧			非常羞愧
1	2	3	4	5	6	7

完全沒有不安			有點不安			非常不安
1	2	3	4	5	6	7

完全不傷心			有點傷心			非常傷心
1	2	3	4	5	6	7

完全不生氣			有點生氣			非常生氣
1	2	3	4	5	6	7

正如我們在手冊中的其他要點中提及，披露親歷經驗有其好處和壞處，只有你們自己才可以決定是否值得跟別人披露親歷經驗。

第一課我們列出披露的好處 (*工作紙 1.3*) 時，我們曾經想到一些關於我們的需要和請求的原因。表格 2E 重溫 *工作紙 1.2* 中，向朋輩披露的常見原因和請求。

表格 2E：披露的原因

說出秘密

- 我只係想人地知道我入院係因為躁鬱症。
- 我唔想感覺自己帶着秘密，偷偷摸摸咁。
- 守秘密好辛苦，我唔想再有咁嘅感覺。

理解

- 我希望其他人會明白唔止我嘅精神病令我難受，要守呢個秘密都係好辛苦架。
- 我希望有人同我講：「我都試過」。

支援與協助

- 有時我會覺得傷心，想搵一班會支持我嘅朋友。
- 你可唔可以車我去睇醫生？ / 你可唔可以陪我去睇醫生？
- 有時我只係需要一個人聽我講下野。

合理安排

- 我嘅精神病會令我計數計得比較慢。可以安排多一位同事同我一齊做呢個項目嘛？
 - 我呢個星期可唔可以遲嚟半個鐘？我覺得有少少憂鬱，我下星期會補番時間架。
-

第三課

如何披露

課節概覽

在第一、二課後，我們可能已決定了向別人披露自己的親歷經驗。因此，最後這一課有數個目標。

第一部份	如何披露
第二部份	披露的進展
第三部份	披露歷程中的支援
第四部份	整合

第一部份 如何披露

學習目標

- 閱讀 Vicky 披露親歷經驗的故事。
- 利用指引去建構自己的親歷經驗。
- 了解公開披露的價值和注意事項。

練習簿內容

參考故事	「Vicky 的故事」
工作紙 3.1	「建構屬於自己的親歷經驗」
活動練習	「試一試吧!」
工作紙 3.2	「披露的體驗」

「Vicky 的故事」

(一)

你好，我的名字是 Vicky，我有一個朋友叫「思覺失調」。

(二)

我的家庭是一個大家族，小時候我與爺爺嫲嫲、姐姐叔叔、爸爸媽媽和弟弟妹妹同住。最特別的地方是，我們一家都是水上人，兩歲前我都住在油麻地避風塘的船上。記憶中，我在新年時還曾在船上看過煙花呢，挺有趣的！之後我們搬到藍田的公屋，我就進了屋邨的小學讀書。當時的我與同學遊走於屋邨，踢足球、盪鞦韆、捉迷藏和玩紅綠燈等等，十分快樂。直至小學四年級，父親患上鼻咽癌，在兩年間常常進出醫院，之後便去世了。記得那時，爺爺嫲嫲白頭人送黑頭人，家中氣氛沉重，不過幸好家庭成員關係密切，媽媽與三個姐姐和叔叔合力照顧我們，讓我和弟妹有一個與人無異的快樂童年。

(三)

但沒有了爸爸的單親家庭難免會遇到很多困難。當時我們的家境貧困，弟弟十分反叛，常因經濟和管教的問題以致家嘈屋閉。我也開始變得封閉，不喜歡和人接觸，變得沉默寡言。直至中六的時候，我因為恐懼 A-Level(高級程度會考)成績未如理想，開始變得焦慮多疑，只會不停讀書而不外出。我又因噩夢常常在早上驚醒。雖然最終考進了副學士，但焦慮的魔爪已向我伸出。兩年後，因為感情問題，輔導員說我患上輕微抑鬱症，需要持續接受心理治療和

休學一年。那時我覺得自己無用，想過結束生命，但母親和前男友挽救了我，令我覺得生命尚有值得留戀的地方，於是我再次重拾信心向前行。

(四)

及後我考上了大學公共行政系，但是，我忽略了一個潛伏已久的計時炸彈！好景不常，大學畢業後一年，我因教會的人事問題和工作上遇到的欺凌而日夜痛哭，不能睡覺，也沒有吃飯，滿腦子都是別人的謾罵和詛咒，一個月內就瘦了十磅！可是我因為害怕精神病的污名而不敢去看醫生，亦覺得醫生幫助不了我。後來我轉到大學工作，我覺得街上的人面目可憎，好像都能竊聽到我的想法，而他們都在攻擊我的弱點，周圍都充滿著冷嘲熱諷和咒罵，心裡十分恐懼和害怕。終日過著如過街老鼠般的生活，讓我感到無助和無法信任別人。我曾經因為十分辛苦而想過跳樓，但信仰的規範阻止了我。

直至某天我認為電視機和收音機都在責備我時，教會的朋友才覺事態嚴重，立刻告訴我的家人。家人帶我看精神科醫生，醫生說我患上思覺失調，需要服藥。那時我願意服藥，相信藥物能幫助我處理精神困擾。果然，藥物令我所有特別的想法及幻聽都消失了，但卻為我帶來了沉重的無力感。精神病，令我的認知、記憶和語言能力都衰退了。那時我甚至認不了路，要待十秒後才懂回應別人的話，自己說話時又總是吱吱唔唔，令當時擔任文職工作的我百上加斤。我每天都要睡上十二小時，日間又會沒精打采，不願洗澡……身體的變化令我覺得自己快要「玩完」，對將來不再寄有希望，但我連自殺的動力也沒有。

醫生說，我可以一輩子依賴藥物。我曾經想停藥，卻發覺停藥後的自己會焦慮不已、心跳加速、感到驚恐等，令我不能工作。

為了養家，我唯有乖乖服藥，可是心中卻百般不願，難道我只能這樣依賴藥物一輩子嗎？

(五)

幸好，媽媽一直陪伴著我。她陪我覆診，帶我上班，又在週末和我郊遊行山，令我感受到親人的不離不棄。同時，在信仰上，我感到我的神一直與我同在，使我從一年多的冰封盲目感覺中感受到被愛，讓我決心要復元！

往後的兩三年間，我珍惜任何有助我復元的機會。我積極接受輔導，參與治療小組、同路人自助組織和神學院的自我成長小組，也另覓了新的教會團契。平時亦會做義工，有需要時尋求同事支援，甚至每天跑步鍛鍊意志。這對身體十分有幫助，令我的精神比先前改善了許多。此外，透過寫筆記，我的記憶力得以改善，而團契小組亦訓練了我的社交能力。

後來，我更看了臨床心理學家，令我的心結得以解開，情緒亦穩定下來。於是我決定到澳洲打工度假(working holiday)，給自己「療傷」。澳洲人的文化和生活方式讓我大開眼界，吸收到的新事物令我信心和安全感大增，回香港後我決心要好好計劃我的將來。

(六)

不過，精神受困擾的人在香港生活會遇上不少挑戰。他們不但要面對社會所給的污名，還要面對自我污名。

在工作上，說出自己曾患上精神病，便會被上司和同事認為工作能力低。當手腳稍為慢或「木口木面」時，都會被人指責，但這可不是我能控制的。在學校裡，校方生怕我會病發，老師會詳細詢問我的所有病歷和精神狀況，令我覺得自己受了「特別對待」，難道對學校來說我是一個計時炸彈嗎？我們的努力好像都給「精神

病」抹殺？

(七)

我以為人生最多就只能這樣了。直至有天參加新生會的復元講座，改變了我的一生 -- 原來復元人士都可以追求夢想！當時趙雨龍博士說到 Daniel Fisher 的故事，一位復元人士成為了精神科醫生。那麼，誰還能說復元人士不能有自己的成就？

於是我毅然報讀社工碩士課程，感謝上天，真的給我一個機會再次進入大學讀書，實現自己的夢想。

如果你是復元人士，請你不要氣餒，因為凡事都有可能。

我們可以一同思考以下的討論問題：

- 你喜歡她故事中哪一部分？
- 你認為故事的哪一部分較難以啟齒？
- 在故事的哪一部份中，你會有不同的處理方法？

工作紙 3.1 提供一些方向讓我們參考如何編寫一個有感染力的故事。我們的故事內容會因應不同的時間、地點及對象而需作調整。在這個練習中，請假設我們在跟一個公民團體分享，例如康和互助社聯會。記住，這只是其中一個分享我們故事的方法，我們可以按自己意願而有所調整。讓我們一起完成以下部份以完成練習：

1. 寫上自己的名字和形容一下自己的親歷經驗或挑戰。
2. 列出一些年輕時發生的事。
那些可能是大部份人都遇過的事，或者能反映你在經歷挑戰初期 / 相關親歷經驗的事。
3. 寫下經歷挑戰 / 相關親歷經驗的時間和情況。
不用談及一些令我們感到不自在的事，只需披露一些我們能舒服地和別人分享的事。
4. 分享困難如何纏繞我們。
請列出在過去幾年因為相關親歷經驗 / 挑戰而令我們困擾的事。
5. 列出我們認為能代表我們已跨越困難的事 / 成就。
每個人都有不同的追求和生活方向，我們的人生目標取決於我們是一個怎樣的人，也取決於我們在人生的甚麼階段。
6. 描述污名怎樣阻礙我們。
列出一些我們在社會中遇到的不公平經歷和苛刻回應。
7. 帶出我們故事的中心訊息：

我，就像其他人一樣，一樣地玩樂、生活和貢獻社會。

所以請像對待其他人一樣對待我。

不要用不公平的刻板印象來對待我。

(謹作參考，可按意願自行修改)

工作紙 3.1

「建構屬於自己的親歷經驗」

(一) 你好，我的名字是 _ _ _ _ _ ，我的親歷經驗是關於 _ _ _ _ _ 。

(二) 讓我告訴你我的童年。

列出一些年幼時與大部份人無異的片段，例如是患病初期的事。

1. _ _ _ _ _

2. _ _ _ _ _

3. _ _ _ _ _

4. _ _ _ _ _

(三) 我想披露的親歷經驗在我 _ _ _ 歲時開始。

列出你開始時遇到的困難。

1. _ _ _ _ _

2. _ _ _ _ _

3. _ _ _ _ _

4. _ _ _ _ _

(四) 困難並沒有輕易地離開我。

列出過去幾年，你因親歷經驗而有過的難關。

1. -----
2. -----
3. -----
4. -----

(五) 我已經找到復元的道路。對我而言，可行的有

1. -----
2. -----
3. -----
4. -----

(六) 在過程中，我經歷過關於這親歷經驗的污名和不公的回應。

列出一些你在社會中遇到的不公平經歷和苛刻回應。

1. -----
2. -----
3. -----
4. -----

(七) 雖然我面對挑戰，但我也達到了一些成就。

列出一些在工作、人際關係或是個人目標上達到的成就。

1. -----
2. -----
3. -----
4. -----

我想用兩個要點來完結(謹作參考，可按意願自行修改)：

1. 我，就像其他人一樣，一樣地玩樂、生活和貢獻社會。
2. 所以請像對待其他人一樣對待我。不要用不公平的刻板印象來看待或者回應我。

「你想披露甚麼？」

你可能不想把工作紙中的所有事情都披露。

謹記你的披露目標 (*工作紙 1.3*) 。

1. 圈起你認為是重要而需要被聆聽的內容。
 2. 用橫線刪去以下任何內容：
 - a. 你覺得太私人的事情 (例如: 我兒時曾被虐待)或
 - b. 別人未必理解的事情。(例如: 有時我聽到神的聲音)
-

活動練習

試一試吧!

填寫工作紙與面對面披露是截然不同的體驗。現在，請嘗試把寫好的內容告訴別人。首先，重新看一次你在*工作紙 3.1*的要點，並找一個安靜的地方，然後在腦海中練習一次。

接著，找一個夥伴，並把準備好的內容告訴他，並完成*工作紙 3.2*「披露的體驗」。嘗試在空格內寫下那四條問題沒有提及的事情、感受或想法。完成後，聆聽夥伴的故事，然後回到小組，分享是次經歷。

工作紙 3.2

「披露的體驗」

請用以下的七分量尺去檢視自己披露的過程。如果你在披露時有其他感受，請把它們寫在工作紙的最底部。不要忽視任何感覺，即使那些是你認為會讓人覺得自己很愚蠢的感受，都需要我們正視，因為所有感受對於檢討我們的披露都很重要。

披露後，你感覺對自己的親歷經驗掌控了多少？

完全沒掌控				有點掌控			非常掌控
1	2	3	4	5	6	7	

披露對你有沒有治癒作用？

完全不治癒				有點治癒			非常治癒
1	2	3	4	5	6	7	

披露時，你有否感到不安？

非常不安				有點不安			完全沒有不安
1	2	3	4	5	6	7	

你披露時的體驗有多正面？

完全不正面				有點正面			非常正面
1	2	3	4	5	6	7	

請寫下任何未曾提及，

但你覺得跟你披露親歷經驗時有關的事情、感受或想法。

第二部份 披露的進展



學習目標

- 學習如何檢討披露的進展。

練習簿內容

工作紙 3.3 「檢討披露的進展」

這個部分的目的是讓我們學習如何評估披露經歷的具體情況。*工作紙 3.3* 協助我們評估是次披露是正面還是負面。

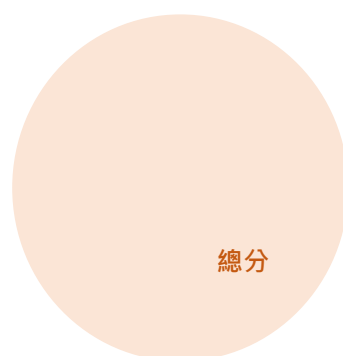
1. 首先，寫下披露對象的姓名、披露的日期和地點。這會幫助我們了解該次披露是否成功，以及用作調整下次披露的策略。
2. 接着，寫下當時披露的目的。
3. 在下一個空格，記錄披露的內容、對披露對象說過的話。寫得越仔細、越具體能幫助我們留意披露時自己使用過的字眼。
4. 在中間的空格，寫下對方的反應，例如是對方的說話、聲調、肢體語言，尤其是那些看來不符合說話內容的部分。（例如：對方說支持你，但又突然加快結束對話）
5. 最後，以 7 分為滿分，評價自己有多滿意這次的披露，以及我們有多認同這次的披露是正面的，將兩項分數加起來，得出總分
 - > 10 分 = 這是個成功的披露，可嘗試再做一次
 - < 6 分 = 不太順利，或需進一步評估披露時的狀況
 - 6 至 10 分 = 這次的披露仍有可改善的地方；在進行下一步前，或者需要更多準備。

你有多滿意這次披露？

非常不滿意		非滿意也非不滿意			非常滿意	
1	2	3	4	5	6	7

這次披露有多正面？

非常不正面		非正面也非不正面			非常正面	
1	2	3	4	5	6	7



高於 10 分：這是個成功的披露，可嘗試再做一次

少於 6 分：不太順利，或需進一步評估披露時的狀況

6 至 10 分：這次的披露仍有可改善的地方；在進行下一步前，或者
需要更多準備

第三部份 披露歷程中的支援



學習目標

- 了解不同種類的朋輩支援和其他支援者的特點

練習簿內容

工作紙 3.4 「在哪裏找到支援？」

朋輩組織的發展愈趨蓬勃，在此列出一個可以在本港找到的組織：

康和互助社聯會 是新生精神康復會內的其中一個自助組織，以促進精神病復元人士的福祉及推動「助人自助」為目標。「康和」肩負主導角色，為復元人士爭取權益，例如委派會員代表參與多個會議，為復元人士表達對醫療政策的關注。「康和」亦透過公眾教育、訪問、面談、與家屬及同工會面及參與醫院管理局、各政府部門及服務提供者會議等形式，持續推動復元人士在社會上得到公平待遇。

除此以外，「康和」亦舉辦恆常教育小組及講座，包括開辦「自我管理」小組、藥物教育小組及「社區治療令的影響」講座等。不少會員加入義務工作行列，一同探訪社會上有需要人士，又到內地及泰國等地與復康機構交流。同時「康和」亦鼓勵朋輩支援，期望會員在各方面獲得支持，強化會員間的互助精神。（如欲了解更多有關「康和」的資料，可瀏覽以下網址：
https://www.nlpra.org.hk/b5_service_self.php)

其他支援者

在朋輩支援之外，個人支援也是非常重要的，包括朋友、家人、同事和專業人士等。我們可以物色一些能支援我們披露親歷經驗的人，與我們在披露前討論、在披露後檢討，或在需要時提供情感或實際支援。

工作紙 3.4

「在哪裏找到支援？」

列出所有你想到的朋輩或其他支援者，以及他們可以如何幫助你。

朋輩或其他支援者	聯絡方法	這些支援可以如何幫助你
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

第四部份 整合



學習目標

- 總結過往完成的工作紙
- 思考個人披露親歷經驗的未來方向

練習簿內容

工作紙 3.5 「課後反思和未來的方向」

工作紙 3.5

「課後反思和未來的方向」

反思你在這小組學過的東西，並回答以下問題。這些問題是用來帶起討論的，所以你可以自由地寫下任何你的想法、見解和顧慮。

討論問題

你從這個小組學習了甚麼是關於污名和披露親歷經驗的？

披露親歷經驗有甚麼好處和壞處？（*工作紙 1.3*）

你適合怎樣的披露方法？（*工作紙 2.2*）

你會向誰披露？（*工作紙 2.3*）

你能應付披露後別人帶有歧視與標籤的反應嗎？你會有甚麼感覺？
(工作紙 2.4)

你對自己的故事有甚麼想法？你會如何改善它？ (工作紙 3.1 和 3.2)

有沒有哪些朋輩或其他支援者適合自己？ (工作紙 3.4)

綜合所有學習要點後，列出三項你將來可能會為披露親歷經驗而做的事。

增潤單元

跟進一 披露親歷經驗的決定

第一部份 你打算披露親歷經驗嗎？

第二部份 你披露的進展如何？

跟進二 朋輩或其他支援者

第一部份 你有接觸過任何支援嗎？

跟進三 有甚麼改變嗎？

第一部份 重新想一想：披露的好處和壞處

第二部份 你現在會怎樣披露？

跟進一

披露親歷經驗的決定

跟進概要

披露親歷經驗適合某些人，但並不代表適合所有人。這一節會讓你檢視自己在一個月前完成「我故事·我話事·告別十五十六時」小組後訂立的披露親歷經驗的決定。我們會用兩個部份跟進：

- 第一部分** 我們重新思考一下你披露親歷經驗的原意，包括打算向誰披露、何時披露、在哪裏披露，還有你預期披露後會發生的事。
- 第二部分** 我們討論一下你有沒有披露，並且幫助你評估這個經歷，而它又會如何影響你將來披露的打算。

第一部份 你曾經打算披露親歷經驗嗎？

跟進目的

- 在你完成「我故事·我話事·告別十五十六時」小組後，重新檢視你披露親歷經驗的這個決定。

練習簿內容

- 工作紙 1.1 披露親歷經驗的決定——向誰披露？何時披露？在哪裏披露？披露甚麼？
-

工作紙 1.1

披露親歷經驗的決定——向誰披露？何時披露？在哪裏披露？披露甚麼？

你在一個月前完成「我故事·我話事·告別十五十六時」小組後，你有想過披露親歷經驗嗎？

- 有
- 沒有

如果有，請填寫這個表格。

你之前打算向誰披露親歷經驗？	
你之前打算在甚麼時候披露親歷經驗？	
你之前打算在甚麼地方披露親歷經驗？	
你預期披露親歷經驗後會發生甚麼事？	

如果沒有，為甚麼？

第二部份 你之前披露的進展如何？

跟進目的：

- 如果你曾披露親歷經驗，描述那個披露過程，並為那次經歷評分。
- 說明那次經歷如何影響你披露的決定。

練習簿內容

工作紙 1.2 你有披露嗎？進展如何？

工作紙 1.2

你有披露嗎？進展如何？

請在這一頁填寫關於你在過去一個月披露親歷經驗的經歷。

披露對象的姓名： _ _ _ _ _

披露日期： _ _ _ _ _ 披露地點： _ _ _ _ _

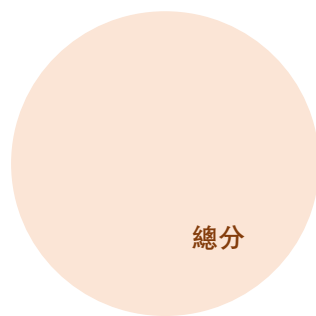
披露目的	披露內容
披露對象的反應	

你有多滿意這次披露？

非常不滿意		非滿意也非不滿意			非常滿意	
1	2	3	4	5	6	7

這次披露有多正面？

非常不正面		非正面也非不正面			非常正面	
1	2	3	4	5	6	7



高於 10 分：這是個成功的披露，可嘗試再做一次
少於 6 分：不太順利，或需進一步評估披露時的狀況
6 至 10 分：這次的披露仍有可改善的地方；在進行
下一步前，或者需要更多準備

這次經歷有影響你在將來披露親歷經驗的決定嗎？

- 有
- 沒有

如何改變？

跟進二

朋輩或其他支援者

跟進概要

有些人覺得加入朋輩支援組織可以披露親歷經驗及相關困難，並克服披露親歷經驗的恐懼。提醒你，朋輩支援包括自助組織和互助組織。如果你願意尋求別人的支援，你可以更容易披露親歷經驗。這些支援可以來自曾披露親歷經驗的人和那些仍在考慮是否披露親歷經驗的人。

這個部份讓你評估一下完成小組後，參加朋輩支援組織的經歷。

另外，你的個人支援者也是非常重要的，包括朋友、家人、同事、專業人士等。你可以物色一些可以支援你披露親歷經驗的人，可以與你作披露前的討論和作披露後的檢討，以及在需要時提供情感或實際支援。

第一部分 你接觸過任何支援嗎？

第一部份 你有接觸過任何支援嗎？

跟進目的

- 討論朋輩或其他支援者對你的意義。
- 認識朋輩或其他支援者的好處與壞處。
- 評估你的朋輩支援或其他支援的經歷，並討論你未來的朋輩或其他支援者。

練習簿內容

工作紙 2.1A 「你有接觸過任何朋輩嗎？」

工作紙 2.1B 「你有接觸過其他支援者嗎？」

工作紙 2.1A

你有接觸過任何朋輩嗎？

部份一

請簡單地描述一下朋輩對你來說的意義。

用以下的表格來列出接觸朋輩的好處與壞處。

好處	壞處

部份二

在完成課程後，你有接觸過朋輩嗎？

有

沒有

如果有，那個朋輩的名字為？_____

見面的日期？_____

見面的地點？_____

請填寫以下有關你接觸過的朋輩的量尺。

我喜歡朋輩。

非常不同意	既非同意也非不同意					非常同意
1	2	3	4	5	6	7

我會再接觸朋輩。

非常不同意	既非同意也非不同意					非常同意
1	2	3	4	5	6	7

我會推薦這個朋輩給其他人。(如適用)

非常不同意	既非同意也非不同意					非常同意
1	2	3	4	5	6	7

你會再次尋找這個朋輩嗎？為甚麼會？為甚麼不會？

工作紙 2.1B

你有接觸過其他支援者嗎？

部份一

請簡單地描述一下其他支援者對你來說的意義。

用以下的表格來列出接觸其他支援者的好處與壞處。

好處	壞處

部份二

在完成課程後，你有接觸過其他支援者嗎？ 有 沒有

如果有，那個支援者的名字為？ _____

見面的日期？ _____

見面的地點？ _____

請填寫以下有關你接觸過的那個支援者的量尺。

我喜歡這個支援者。

非常不同意	既非同意也非不同意				非常同意	
1	2	3	4	5	6	7

我會再接觸這個支援者。

非常不同意	既非同意也非不同意				非常同意	
1	2	3	4	5	6	7

我會推薦這個支援者給其他人。(如適用)

非常不同意	既非同意也非不同意				非常同意	
1	2	3	4	5	6	7

你會再次尋找這個支援者嗎？為甚麼會？為甚麼不會？

跟進三

有甚麼改變嗎？

跟進概要

完成課程後的經歷可能會影響你披露親歷經驗的想法。在這一節，我們：

第一部分 重新想一想披露的好處和壞處，並與一個月前所想的作比較。

第二部分 評估在披露親歷經驗時甚麼是有效的和無效的，並想想你會如何修改披露的內容。

第一部份 重新想一想：披露的好處和壞處

跟進目的

- 列出現在披露親歷經驗的好處與壞處。
- 對比一下它們與你以前所想的好處與壞處。

練習簿內容

工作紙 3.1 再審視披露親歷經驗的好處與壞處

工作紙 3.1

再審視披露親歷經驗的好處和壞處

場地： _____

對象： _____

在完成「我故事·我話事·告別十五十六時」小組後：

- 我決定**披露**我的親歷經驗。
- 我決定**不披露**我的親歷經驗。
- 我打算**遲一些**才決定。

請用下列的表格列出在完成小組後的一個月，你**現時**發現的好處和壞處。

- 就像之前一樣，不要自我審查任何想法，全部寫下來。
- 在特別重要的項目旁邊加上星號（*）
- 如果其中的好處和壞處是可以應用在多於一個場合或聽眾時，請清楚說明（例如：職場、家庭等）。

短期好處	短期壞處
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•

長期好處	長期壞處
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•

請再次看看工作紙 1.3，「對我而言，披露的好處與壞處」，然後圈起兩張工作紙中相同的項目。完成後，請回答下列問題：

兩張工作紙中加上星號的項目有沒有不同？

你有沒有為特別重要的新項目加上星號？如有，是甚麼？

你覺得為何你會有這些改變？

第二部份 你現在會怎樣披露？

跟進目的：

- 披露親歷經驗時，甚麼是有效的、甚麼是無效的。
- 想一想加入或者刪減的內容。
- 獲取朋輩的意見。
- 想一想你披露親歷經驗的目的有沒有改變。
- 重新編寫你的親歷經驗故事，並回顧你披露時的感受。

練習簿內容

- | | |
|---------|-------------|
| 工作紙 3.2 | 你的故事有甚麼改變？ |
| 工作紙 3.3 | 建構屬於你的親歷經驗。 |
| 工作紙 3.4 | 你的體驗。 |
-

一個月前，我們提供了一個樣板，讓你編寫一個你的親歷經驗故事。這包括了以下的部份：

1. 你的名字和你如何稱呼你的親歷經驗。
2. 一些年輕時發生的事，那些事可能是大部份人都有遇過的事，或者能反映你有親歷經驗初期的事。
3. 你的親歷經驗如何出現和在甚麼時候出現。
4. 你的親歷經驗如何困擾你的生活，和一些確實影響你的事情。
5. 在親歷經驗的影響下，你的成就和表現。
6. 故事的目的和面對污名所遇到的困難。
7. 和你故事的中心：

我，就像其他所有復元人士一樣，都和你一樣地玩樂、生活和貢獻社會。所以請像對待其他人一樣對待我。不要用不公平的固有印象來看待我或者回應我。

工作紙 3.2

你的故事有甚麼改變？

請重新看一看你工作紙 3.1 的工作紙複本——建構屬於你的親歷經驗故事。留意所有你列出的事項，包括那些刪走的。

部份一

如果你曾經向別人披露你的親歷經驗，請用以下的表格去列出當你披露時可行或不可行的內容部分。如果你未向別人披露你的親歷經驗，請直接跳到工作紙的部份二。

可行的	不可行的
●	●
●	●
●	●
●	●

部份二

請用以下的表格去列出任何你想加到故事中的內容（包括之前刪走的內容）。你亦可以寫下一些你想從故事中刪減的內容。

新增的內容	刪減的內容
●	●
●	●
●	●
●	●
●	●

部分三

你披露親歷經驗的目的有因為重寫故事而改變嗎？請解釋之。

工作紙 3.3

建構屬於你的親歷經驗

(一) 你好，我的名字是_____，我的親歷經驗是關於_____。

(二) 讓我告訴你我的童年。

列出一些年幼時與大部份人無異的片段，例如有精神病初期的事。

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

(三) 我想披露的親歷經驗在我 _____ 歲時開始。

列出你開始時遇到的困難。

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

(四) 困難並沒有輕易地離開我。

列出過去幾年，你因親歷經驗而有過的難關。

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

(五) 我已經找到復元的道路。對我而言，可行的有

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

(六) 在過程中，我經歷過關於這親歷經驗的污名和不公的回應。

列出一些你在社會遇到的不公平經歷和苛刻回應。

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

(七) 雖然我面對挑戰，但我也達到了一些成就。

列出一些在工作上、人際關係上，或是個人目標上達到的成就。

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

我想用兩個要點來完結（謹作參考，可按意願自行修改）：

1. 我，就像其他人一樣，一樣地玩樂、生活和貢獻社會。
2. 所以請像對待其他人一樣對待我。不要用不公平的固有印象來看待我或者回應我。

「你想披露甚麼？」

你可能不想把工作紙中的**所有事情**都披露。

謹記你的披露目標（*工作紙 1.3*）。

1. 圈起你認為是重要而需要被聆聽的內容。
2. 用橫線刪去以下任何內容：
 - a. 你覺得太私人的事情（例如：我兒時曾被虐待）或
 - b. 別人未必理解的事情（例如：有時我聽到神的聲音）

試一試吧

填寫工作紙和面對面披露是截然不同的體驗。現在，請你嘗試把寫好的內容告訴別人。首先，重新看一下你在*工作紙 3.3*的要點，找一個安靜的地方，然後在腦海中練習一次。

然後，找一個夥伴，把你準備好的內容告訴他，並填寫*工作紙 3.4*「*你的體驗*」。嘗試在空格內寫下那四條問題沒有提及的事情、感受或想法。完成後，聆聽夥伴的故事，然後回到小組，分享是次經歷。

工作紙 3.4

你的體驗

請用以下的七分量尺去檢視你披露的過程。如果你在披露時有其他感受，請把它們寫在最下方的方格內。不要忽視任何的感受，就算你認為其他人可能會覺得這些感受很愚蠢，所有感受都是值得正視的，因為這些感受對於檢討你的披露是很重要的。

披露後，你感覺對自己的親歷經驗掌控了多少？

完全沒有掌控感			有點掌控感		非常有掌控感	
1	2	3	4	5	6	7

披露對你有沒有治癒作用？

完全沒有治癒			有點治癒		非常治癒	
1	2	3	4	5	6	7

披露時，你有否感到不安？

非常不安			有點不安		完全沒有不安	
1	2	3	4	5	6	7

你披露時的體驗有多正面？

完全不正面			有點正面		非常正面	
1	2	3	4	5	6	7

請寫下任何未曾提及，但你覺得與你披露親歷經驗有關的事情、感受或想法。

附錄

- 附錄一 挑戰傷害自己的自我污名
- 附錄二 在不想披露親歷經驗時保護自己
- 附錄三 這小組幫到你嗎？
- 附錄四 額外的表格

附錄一 挑戰傷害自己的自我污名



學習目標

- 有些人會將污名內化，並為此感到羞愧。
- 這節會提供方法處理一些有關內化或自我污名的想法。

練習簿內容

表格 A.1	練習改變我的態度，會以景桓的例子讓你完成 工作紙 A.1
工作紙 A.1	練習改變我的態度

列出一些你曾出現過的關於親歷經驗的傷人態度。

污名代表一種傷害他人的態度，例如：

- 復元人士是暴力的和不可預測的。
- 他們是選擇有精神病的。
- 他們是軟弱和無能的。

有些復元人士會認同這些污名，並且將之內化。

- 我有精神病，所以我一定是**暴力的**和**不可預測的**。
- 我有精神病，所以我一定是自己選擇患上精神病的。
- 我有精神病，所以我一定是**軟弱**和**無能的**。

有五個步驟去改變以上的傷人態度。

第一步 首先用以下的結構清楚地說明一個傷人的態度：

我一定是_____，

因為_____。

例如：我一定係一個差勁嘅人，因為我嘅精神病令我軟弱。

第二步 如果你進一步瞭解這種負面態度，那些與自己親歷經驗相關的不良感覺，背後似乎會有兩個主要的前設：

- (1) 相信「正常」人是永遠不會因為人生上的挑戰而感到軟弱，和
- (2) 有了精神病是令人羞愧的事。

第三和第四步 要挑戰這兩個假設，你要先問別人他們是否相信那些假設。當你發現它們潛在的假設是錯的，你會更容易捨棄那些傷人的態度。我們首先挑戰第一個假設：認為「正常」人是永遠不會因為人生上的挑戰而感到軟弱。你可以問一些你信任的人的想法，例如教會的朋友。你亦可以問一問你覺得可靠的人——牧師。在你的教會朋友中，你會發現七個人中會有六個人承認自己有時會感到軟弱。然後，你的牧師告訴你他有時會因為教會的事而忙得透不過氣，並感到軟弱。你的牧師和教會朋友都說有很多原因令一個人感到軟弱，但不一定代表有精神病。在跟他們談話後，你會明白到你那傷害到自己的想法（「正常」人是永遠不會因為人生上的挑戰而感到軟弱）並不屬實。

第五步 最後一步是把你發現到的事實變成一種態度，與傷害到自己的想法相抗衡。例如：

我感到軟弱並唔代表我差，每個人都會有感到軟弱嘅時候。

你可能想把這句話寫在卡片上，讓你好好記住它。然後，下一次當你質疑自己要不要隱藏秘密，特別是關於親歷經驗的秘密，你可以拿出那張卡提醒自己：每個人都有秘密，而且這是沒有問題的，只要你不是因為錯的假設而保守秘密。

反駁：我很軟弱	日期：

我們已經反駁了第一個假設，現在一起挑戰第二個：有了精神病是令人羞愧的事。用工作紙 A.1 和景桓的例子（表格 A.1）去看看如何挑戰和反駁第二個前設，思考景桓挑戰假設和改變傷害自己想法的過程。你可以在下頁看到景桓已經完成的工作紙。

景桓相信他是個軟弱的人，因為他有時因為精神病而喘不過氣來。完成工作紙後，他改變了他對真-假前設的想法。他把「我」的個人想法，變成了「所有人都像我一樣」的想法。

- *所有硬朗的人都沒有精神病。*
- *軟弱是不好的，所有有問題的人都是不好的。*

有關「我」的真實陳述不是常常都那樣清晰，但把它變成關於所有人的陳述會令它的錯處顯而易見。

景桓決定要透過問其他人「覺不覺得那兩個態度是對的」來挑戰這些假設。景桓問一些值得信任的人的意見，而那些人是他每星期都參加的社交俱樂部的朋友。景桓還打算問他姐姐寶儀的意見。寶儀很受人尊敬，而且景桓對她很有信心。景桓聽到社交俱樂部的朋友的回應後感到很驚訝：他們不但不認同「*所有硬朗的人都沒有精神病*」的陳述，而且，他們所有人都有抑鬱或焦慮的經歷，原來其中兩個朋友還像景桓一樣，之前住過醫院。社交俱樂部的朋友也不認同第二個假設所指的，受個人問題困擾便代表那個人很差勁。景桓聽到寶儀說的話尤其是感動：以下是景桓完成的工作紙。

表格 A.1：練習改變我的態度	景桓
1. 寫出傷害到自己的想法。	我一定是 <u>一個軟弱的人</u> ，因為 <u>我有精神病</u> 。
2. 介定那些真-假前設：	<i>所有硬朗的人都沒有精神健康挑戰。 軟弱是不好的，所有有問題的人都是不好的。</i>
3. 和誰來挑戰那些假設？	我會問社交俱樂部的朋友。他們是我認識很久的朋友，他們會給我真實的答案。 我的姐姐。她很聰明，而且總會把事實告訴我。
4. 收集挑戰那些假設的證據	所有社交俱樂部的朋友都說他們曾經有過精神健康挑戰，例如輕度抑鬱或者焦慮，但他們不覺得自己是軟弱的。 他們說被問題困擾的人和不好的人是完全兩回事。 我的姐姐說面對精神健康挑戰是一個堅強的表現，不是弱點。
5. 重申一次那些態度，令它們不會傷害到你。這是一個反駁。	我有精神健康挑戰不代表我軟弱或者差。 事實上，我在人生中前進代表我是一個英雄。

寶儀的回應不但很支持景桓，而且她的回應反駁了「他覺得他很軟弱因為他曾經有過精神問題」的想法。

因為你有時受到精神健康挑戰困擾，所以你係個軟弱嘅人？景桓，緊係唔係啦！你克服咗個啲困擾代表你係好勇敢。好少人可以經歷完啲徵狀、住院、副作用之後仍能可以好似你咁企返起身。

最後一步，景桓把表格 A.1 得到的發現變成反駁。就算景桓從他的朋友和姐姐身上學懂了很多，他可能會再次受自我污名的想法困擾。景桓綜合了很多人的話，並把它們變成反駁，所以他可以在未來反駁那些污名的想法。

我有精神病唔代表我軟弱或者差。事實上，我係人生中前進代表我係一個英雄。

景桓把這個反駁寫在每月社交俱樂部會面的日曆後面。當他獨自一人感到羞恥時，他會拿出那張卡並朗讀這句句子給自己聽。

現在我們一起用下頁的*工作紙 A.1* 去改變一些關於你的親歷經驗而且傷害到自己的態度。那些傷害到自己的態度是甚麼？把它們列出來。

- -----
- -----
- -----
- -----
- -----

為了達到練習的目的，挑戰其他朋輩並收集對抗假設的證據，也請想一想你之後在這個小組以外會問誰。如果你決定在這個小組以外做這個練習，你要肯定你找到一些人，他們可以證明這些傷害到自己的陳述是錯誤的。

工作紙 A.1

練習改變我的態度

完成這五個步驟。

1. 寫出傷害到自己的想法。

我一定是 _ _ _ _ _ 因為 _ _ _ _ _ 。

2. 介定那些真-假前設：

3. 和誰來挑戰那些假設？

4. 收集挑戰那些假設的證據。

5. 重新寫一次那些態度，令它們不會傷害到你。這是一個反駁。

附錄二 在不想披露親歷經驗時保護自己

在決定要不要披露親歷經驗時，你首先要想想你的私隱有沒有受到保護。不同地方可能有不同的做法。以下的表格 A.2 總結了香港有關條例的重點。

表格 A.2：有關條例的資料

香港有立法要求精神健康的工作者不可在未得到你的同意下透露你的資料。以下概括大致條例的重點：

1. 在香港，私隱權受到以下具法律約束力的條文保障：
 - i. 香港人權法案第十四條；
 - ii. 《個人資料(私隱)條例》；
 - iii. 普通法；及
 - iv. 專業操守指引（《醫學倫理國際守則》、《專業守則》、《社會工作者工作守則》，及其他相關守則）
2. 法律要求社工、醫生及臨床心理學家等專業人士保密服務使用者的資料。
3. 當社工、醫生及臨床心理學家等專業人士在沒有充分理由的情況下違反該項責任，法庭可加以干預，判令損害賠償或發出禁制令禁止披露有關資料。
4. 資料收集者應該確保資料當事人清楚知道收集資料的目的和用途、資料收集屬自願或必須、甚麼類別的人有機會接觸該資料以及確保資料只用作該目的和用途。
5. 一般情況下所有專業人士都不得在未經資料當事人的同意下，向不涉及服務內容的第三者披露或轉移當事人的資料。例如醫生應先徵得病人同意才可向不涉及醫療轉介事宜的第三者披露任何醫療資料、臨床心理學家亦只可向有資格分析及善用資料的人士披露當事人的心理測驗結果。

6. 能夠識別當事人身份的機密資料應當保密，在沒有取得當事人的批准下，社工、臨床心理學家和醫生等專業人士均不得向所屬機構以外的第三者披露這些資料。即使是培訓或教育目的，又或是警方要求，亦應先取得服務對象的知情同意，除非警方有搜查令。社工在提供個案資料時亦要合理刪除任何可能揭露服務對象身份的內容。
7. 當對資料當事人或其他人造成傷害、影響他人安全、法例規定、證實符合公眾或個人利益時，資料收集者才可向第三者披露資料。
8. 即使是個案已結束或當事人已經逝世亦須保密其資料。
9. 保密措施包括：避免在公眾或半公眾地方討論機密資料、採取預防措施確保透過各種途徑轉送給其他人士的資料保密、披露最少量的機密資料以達到預期的目的。
10. 資料當事人有權知道存放的資料內容及查閱其提供的資料，如專業人士的意見、判斷、處理計劃等，在提供資料時資料當事人亦應被告知如何能夠查閱其資料。

有很多法例保護你的私隱。不幸地，這些保護不是絕對的。例如沒有法例防止同事說你的事；甚至鄰居和朋友都可能說一些不利你的資訊。因此，你需要明確地決定你是否想披露親歷經驗。

附錄三 這小組幫到你嗎？

我們相信，「我故事·我話事·告別十五十六時」小組的其中一個作用是提升一個人對親歷經驗故事的掌控感。在最後這節，我們會提供一個量表，讓你評估個人故事掌控感的程度和成果。這個量表會在練習簿和此節的末端詳加說明。

首先，我們會簡單介紹個人故事掌控感。個人故事掌控感和自我污名是相對的。對自己抱有正面想法和勇於面對自己社區的人是不會受到自我污名影響的。所以，定義故事掌控感的其中一個方法就取決於自我污名的存在。個人故事掌控感也是一個正面面對生命和社區的方式。於*故事掌控感自我評核量表*中，我們會用兩個正面的方式形容故事掌控感：用肯定、樂觀的方式看待自己和與社區互動。

故事掌控感和自我感覺

有較高的個人故事掌控感的人會有較高的自尊感。他們會正面的看待自己，哪怕是對自己的評價也會反映出「自己是可靠的人」的想法。

我係一個好人。的確，我有精神病。不過，我同時亦係一個兒子、哥哥、丈夫、朋友、愛人、學生、同事同教會嘅一份子。將佢哋加起嚟，就係一個對世界有貢獻而重要嘅人。

這個角度不單以病的存在來理解自尊感：

雖然我有精神病，但我唔係差。

用病的存在去看待人是近乎防禦性的；一些人會用否定病的方式去自我理解。有故事掌控感的人也會否定關於自己的負面自我說法。不過，更重要的是，他們會辨識到自己無盡的正面特質，而不是放大自己的缺點。他們會肯定自己對於世界重要的原因。當然，他們瞭解自己有時候會犯的錯誤。不過，他們會接受這些錯誤，同時肯定自己的價值。

有故事掌控感的人對於自己能否達到成功是充滿自信的。心理學家稱之為自我效能。他們相信自己可以有能力達到自己的目標和能夠解決將來會出現的問題。

我曾經諗過，因為我的親歷經驗而令我唔可以工作。咁點解我仲要搵一份好工？我唔能夠達到任何僱主嘅要求。不過而家，我知道我同其他人一樣，有長處亦有短處。我可以利用呢啲長處，令自己成為一個好嘅記帳員。

這種角度幫助人掌控自己的未來。與其成為自己親歷經驗的受害者，他們會嘗試去作出能幫助自己達到個人目標的決定。有故事掌控感的人是樂觀的，他們不會被自己的病徵或強制的治療困擾自己；相反，他們相信自己是成功的。而未有被家長式作風的治療系統剝奪希望的讀者，未必能理解重掌樂觀態度和掌控未來的重要性。

我醫生嘅出發點係好嘅。不過佢哋奪去左我人生嘅掌控權。佢哋話我唔能夠結婚，唔可以獨住，永遠唔能夠工作，要我忘記賺錢。我就好似一個睇住自己嘅人生流逝嘅旁觀者，呢個係一個可怕嘅感覺。而家，我有左唔同嘅諗法；我可以達成自己嘅目標；我唔使等任何人！呢種力量令我有超越自己嘅感覺。

有自我故事掌控感並不等於隱藏自己的親歷經驗。樂觀和掌控到自己人生的人並不會否認自己曾因親歷經驗而困擾。他們也不會認為自己在將來不再面對這些經歷；而是接受自己，且不被自己的經歷所壓倒。

親歷經驗係我其中一種特質，就好似我係一個女性、我擁有黃皮膚或者我係左撇子一樣嘅特質。而呢啲特質都係有佢唔好嘅地方。我二年級嘅老師正正會因為我用錯誤嘅手執筆而責罰我。

接受自己之後，你會發現一個人並不會受制於精神健康的診斷。有自我故事掌控感的人會接受自己的問題。他們也會知道自己並不只是一堆病徵可以形容。一個完整的自我包含不同的角色和人生目標。自我故事掌控感和正面的自尊感便代表著對這些角色和目標的廣度和深度的欣賞。

故事掌控感和社區

擁有個人故事掌控感的人並不會被懷有敵意的社會所嚇倒。相反，他們充滿自信，相信自己可以對抗社區的無知和擊退污名。

其他嘅組群都曾經成功過。五十同六十年代嘅時候，係外國，民眾對於種族嘅睇法都改變左。我哋都可以改變佢哋對於我地親歷經驗嘅睇法！

有故事掌控感的人會感覺到正義之怒：因一些於電視上、雜誌上和互聯網上不真實地呈現復元人士的形象而憤怒；對因為曾有住院經歷而不接納自己的僱主和房東而憤怒，和對於一些說自己永不可能生活在機構外的世界的精神健康專業人士而憤怒。有故事掌控感的人在面對大部分想欺壓自己的人面前，是不會感到軟弱無力的。他們會直接面對社會為復元人士貼上的污名標籤。

有故事掌控感的人是不會被憤怒所控制。相反，他們可以將這些憤怒轉化成一些對抗污名的行動和進一步的動力。他們會帶動改變，例如主動參與反對復元人士傷人形象的反污名計劃，或是增值自己，讓自己以服務提供者的身份去改善精神健康系統。正義之怒可給予人力量，讓他們掌控自己的生命，而不是成為污名和歧視的受害者。

這個自我評核量表會提供兩個分數：自我故事掌控感和社區故事掌控感。他們代表故事掌控感影響復元人士的兩種方式。覺得有故事掌控感的人會有良好的自尊感、相信自己在生命中的效用，和對未來感到樂觀。分數較低（少於 8）表示此人不對自己抱有故事掌控感。同樣地，故事掌控感可以影響一個人對社區的看法。有故事掌控感的人會展現對偏見的正義之怒，他們更會參與抗污名化的公民行動。分數較低（少於 8）表示這個人被大眾污名所影響，並只會採取少量行動去作出對抗。

故事掌控感自我評核量表的目的是讓參加者更加瞭解自己。有時候，測試者和專業人士在使用量表時，都會出現錯誤。他們會假定測試結果所示的必然是正確的。

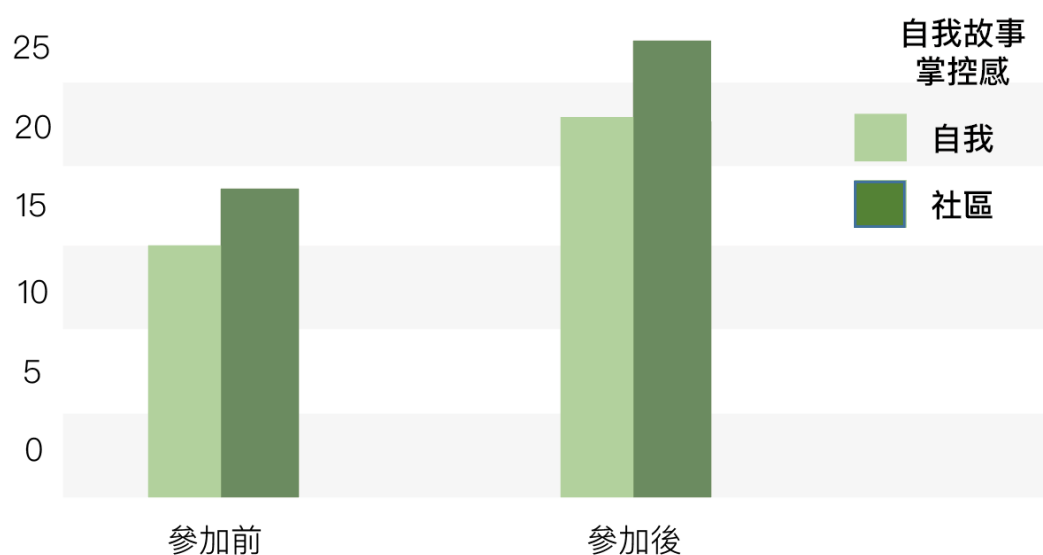
我之前唔認為自己有低嘅故事掌控感。不過，我嘅分數少過 8 分，咁我一定係之前諗錯左。

這些測試的意義是讓人考量自我污名和故事掌控感，最終判斷測試結果孰對孰錯的是測試者自身。如果所得的資訊是合理的，或幫助到參加者停下來思考，這便是值得關心而且有用的反饋。然而，如果測試結果看起來並不能真實反映參加者的經歷，那麼這個資訊就可能不是正確的。有些測試並不適合於所有人，在這些情況下，忽視測試所得的發現 / 結果或是最好的。

小組反思

故事掌控感自我評核量表也可以用作評核「我故事·我話事·告別十五十六時」小組。所有參加者須填寫量表兩次：小組開始前（稱為基線），和完成所有內容後（稱為後測）。基線一般會在第一次會面和第一課開始任何內容前進行量度。所有參加者都應該收到量表的紙本，並加以完成。後測應該在最後一次會面完結時填寫。導師接著應該將空格 1 [自我故事掌控感] 和空格 2 [社區故事掌控感] 的分數分別計算，得出小組事前測驗平均分。

如是者，應可繪製出一個如下的簡單棒形圖：



從上圖可見，自我故事掌控感的分數由參加前的 12 分上升至參加後的 22 分。關於社區的故事掌控感也從參加前的 15 分上升到參加後的 24 分。本手冊並不會解說分數上升多少才算是一個有效或是有意義的上升。簡單來說，我們會將超過 5 分的增加視為小組成功。

附錄四 額外的表格

工作紙 1.3

「對我而言，披露的好處與壞處」

情境： _____ 披露對象： _____

不要刪走任何想法，把它們全部寫下來。
在你認為特別重要的好處和壞處旁加上星號。

短期好處	短期壞處
長期好處	長期壞處

根據上述的好處與壞處：

- 我決定**披露**我的親歷經驗。
- 我決定**不披露**我的親歷經驗。
- 我打算**遲一些**才決定。

你披露的目的是甚麼？（參考一下你在**工作紙 1.2**列出的原因）

你預計披露後會發生甚麼事？

工作紙 1.3

「對我而言，披露的好處與壞處」

情境： _____ 披露對象： _____

不要刪走任何想法，把它們全部寫下來。
在你認為特別重要的好處和壞處旁加上星號。

短期好處	短期壞處
長期好處	長期壞處

根據上述的好處與壞處：

- 我決定**披露**我的親歷經驗。
- 我決定**不披露**我的親歷經驗。
- 我打算**遲一些**才決定。

你披露的目的是甚麼？（參考一下你在*工作紙 1.2*列出的原因）

你預計披露後會發生甚麼事？

工作紙 1.3

「對我而言，披露的好處與壞處」

情境： _____ 披露對象： _____

不要刪走任何想法，把它們全部寫下來。
在你認為特別重要的好處和壞處旁加上星號。

短期好處	短期壞處
長期好處	長期壞處

根據上述的好處與壞處：

- 我決定**披露**我的親歷經驗。
- 我決定**不披露**我的親歷經驗。
- 我打算**遲一些**才決定。

你披露的目的是甚麼？（參考一下你在*工作紙 1.2*列出的原因）

你預計披露後會發生甚麼事？

工作紙 1.3

「對我而言，披露的好處與壞處」

情境： _ _ _ _ _

披露對象： _ _ _ _ _

不要刪走任何想法，把它們全部寫下來。

在你認為特別重要的好處和壞處旁加上星號。

短期好處	短期壞處
長期好處	長期壞處

根據上述的好處與壞處：

- 我決定**披露**我的親歷經驗。
- 我決定**不披露**我的親歷經驗。
- 我打算**遲一些**才決定。

你披露的目的是甚麼？（參考一下你在*工作紙 1.2*列出的原因）

你預計披露後會發生甚麼事？

工作紙 1.3

「對我而言，披露的好處與壞處」

情境： _ _ _ _ _

披露對象： _ _ _ _ _

不要刪走任何想法，把它們全部寫下來。

在你認為特別重要的好處和壞處旁加上星號。

短期好處	短期壞處
長期好處	長期壞處

根據上述的好處與壞處：

- 我決定**披露**我的親歷經驗。
- 我決定**不披露**我的親歷經驗。
- 我打算**遲一些**才決定。

你披露的目的是甚麼？（參考一下你在*工作紙 1.2*列出的原因）

你預計披露後會發生甚麼事？

工作紙 3.3

建構屬於你的親歷經驗

(一) 你好，我的名字是_____，我的親歷經驗是關於_____。

(二) 讓我告訴你我的童年。

列出一些年幼時與大部份人無異的片段，例如有精神病初期的事。

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

(三) 我想披露的親歷經驗在我 _____ 歲時開始。

列出你開始時遇到的困難。

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

(四) 困難並沒有輕易地離開我。

列出過去幾年，你因親歷經驗而有過的難關。

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

(五) 我已經找到復元的道路。對我而言，可行的有

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

(六) 在過程中，我經歷過關於這親歷經驗的污名和不公的回應。

列出一些你在社會遇到的不公平經歷和苛刻回應。

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

(七) 雖然我面對挑戰，但我也達到了一些成就。

列出一些在工作上、人際關係上，或是個人目標上達到的成就。

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

我想用兩個要點來完結（謹作參考，可按意願自行修改）：

1. 我，就像其他人一樣，一樣地玩樂、生活和貢獻社會。
2. 所以請像對待其他人一樣對待我。不要用不公平的固有印象來看待我或者回應我。

「你想披露甚麼？」

你可能不想把工作紙中的**所有事情**都披露。

謹記你的披露目標（*工作紙 1.3*）。

1. 圈起你認為是重要而需要被聆聽的內容。
2. 用橫線刪去以下任何內容：
 - a. 你覺得太私人的事情（例如：我兒時曾被虐待）或
 - b. 別人未必理解的事情（例如：有時我聽到神的聲音）

工作紙 3.3

建構屬於你的親歷經驗

(一) 你好，我的名字是_____，我的親歷經驗是關於_____。

(二) 讓我告訴你我的童年。

列出一些年幼時與大部份人無異的片段，例如有精神病初期的事。

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

(三) 我想披露的親歷經驗在我_____歲時開始。

列出你開始時遇到的困難。

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

(四) 困難並沒有輕易地離開我。

列出過去幾年，你因親歷經驗而有過的難關。

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

(六) 我已經找到復元的道路。對我而言，可行的有

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

(六) 在過程中，我經歷過關於這親歷經驗的污名和不公的回應。

列出一些你在社會遇到的不公平經歷和苛刻回應。

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

(七) 雖然我面對挑戰，但我也達到了一些成就。

列出一些在工作上、人際關係上，或是個人目標上達到的成就。

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

我想用兩個要點來完結（謹作參考，可按意願自行修改）：

1. 我，就像其他人一樣，一樣地玩樂、生活和貢獻社會。
2. 所以請像對待其他人一樣對待我。不要用不公平的固有印象來看待我或者回應我。

「你想披露甚麼？」

你可能不想把工作紙中的**所有事情**都披露。

謹記你的披露目標（*工作紙 1.3*）。

1. 圈起你認為是重要而需要被聆聽的內容。
2. 用橫線刪去以下任何內容：
 - a. 你覺得太私人的事情（例如：我兒時曾被虐待）或
 - b. 別人未必理解的事情（例如：有時我聽到神的聲音）

工作紙 3.3

建構屬於你的親歷經驗

(一) 你好，我的名字是_____，我的親歷經驗是關於_____。

(二) 讓我告訴你我的童年。

列出一些年幼時與大部份人無異的片段，例如有精神病初期的事。

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

(三) 我想披露的親歷經驗在我 _____ 歲時開始。

列出你開始時遇到的困難。

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

(四) 困難並沒有輕易地離開我。

列出過去幾年，你因親歷經驗而有過的難關。

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

(七) 我已經找到復元的道路。對我而言，可行的有

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

(六) 在過程中，我經歷過關於這親歷經驗的污名和不公的回應。

列出一些你在社會遇到的不公平經歷和苛刻回應。

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

(七) 雖然我面對挑戰，但我也達到了一些成就。

列出一些在工作上、人際關係上，或是個人目標上達到的成就。

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

我想用兩個要點來完結（謹作參考，可按意願自行修改）：

1. 我，就像其他人一樣，一樣地玩樂、生活和貢獻社會。
2. 所以請像對待其他人一樣對待我。不要用不公平的固有印象來看待我或者回應我。

「你想披露甚麼？」

你可能不想把工作紙中的**所有事情**都披露。

謹記你的披露目標（*工作紙 1.3*）。

1. 圈起你認為是重要而需要被聆聽的內容。
2. 用橫線刪去以下任何內容：
 - a. 你覺得太私人的事情（例如：我兒時曾被虐待）或
 - b. 別人未必理解的事情（例如：有時我聽到神的聲音）

工作紙 3.3

建構屬於你的親歷經驗

(一) 你好，我的名字是_____，我的親歷經驗是關於_____。

(二) 讓我告訴你我的童年。

列出一些年幼時與大部份人無異的片段，例如有精神病初期的事。

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

(三) 我想披露的親歷經驗在我 _____ 歲時開始。

列出你開始時遇到的困難。

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

(四) 困難並沒有輕易地離開我。

列出過去幾年，你因親歷經驗而有過的難關。

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

(八) 我已經找到復元的道路。對我而言，可行的有

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

(六) 在過程中，我經歷過關於這親歷經驗的污名和不公的回應。

列出一些你在社會遇到的不公平經歷和苛刻回應。

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

(七) 雖然我面對挑戰，但我也達到了一些成就。

列出一些在工作上、人際關係上，或是個人目標上達到的成就。

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

我想用兩個要點來完結（謹作參考，可按意願自行修改）：

1. 我，就像其他人一樣，一樣地玩樂、生活和貢獻社會。
2. 所以請像對待其他人一樣對待我。不要用不公平的固有印象來看待我或者回應我。

「你想披露甚麼？」

你可能不想把工作紙中的**所有事情**都披露。

謹記你的披露目標（*工作紙 1.3*）。

1. 圈起你認為是重要而需要被聆聽的內容。
2. 用橫線刪去以下任何內容：
 - a. 你覺得太私人的事情（例如：我兒時曾被虐待）或
 - b. 別人未必理解的事情（例如：有時我聽到神的聲音）

工作紙 3.3

建構屬於你的親歷經驗

(一) 你好，我的名字是_____，我的親歷經驗是關於_____。

(二) 讓我告訴你我的童年。

列出一些年幼時與大部份人無異的片段，例如有精神病初期的事。

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

(三) 我想披露的親歷經驗在我 _____ 歲時開始。

列出你開始時遇到的困難。

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

(四) 困難並沒有輕易地離開我。

列出過去幾年，你因親歷經驗而有過的難關。

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

(九) 我已經找到復元的道路。對我而言，可行的有

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

(六) 在過程中，我經歷過關於這親歷經驗的污名和不公的回應。

列出一些你在社會遇到的不公平經歷和苛刻回應。

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

(七) 雖然我面對挑戰，但我也達到了一些成就。

列出一些在工作上、人際關係上，或是個人目標上達到的成就。

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

我想用兩個要點來完結（謹作參考，可按意願自行修改）：

1. 我，就像其他人一樣，一樣地玩樂、生活和貢獻社會。
2. 所以請像對待其他人一樣對待我。不要用不公平的固有印象來看待我或者回應我。

「你想披露甚麼？」

你可能不想把工作紙中的**所有事情**都披露。

謹記你的披露目標（*工作紙 1.3*）。

1. 圈起你認為是重要而需要被聆聽的內容。
2. 用橫線刪去以下任何內容：
 - a. 你覺得太私人的事情（例如：我兒時曾被虐待）或
 - b. 別人未必理解的事情（例如：有時我聽到神的聲音）

工作紙 3.3

建構屬於你的親歷經驗

(一) 你好，我的名字是_____，我的親歷經驗是關於_____。

(二) 讓我告訴你我的童年。

列出一些年幼時與大部份人無異的片段，例如有精神病初期的事。

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

(三) 我想披露的親歷經驗在我 _____ 歲時開始。

列出你開始時遇到的困難。

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

(四) 困難並沒有輕易地離開我。

列出過去幾年，你因親歷經驗而有過的難關。

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

(五) 我已經找到復元的道路。對我而言，可行的有

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

(六) 在過程中，我經歷過關於這親歷經驗的污名和不公的回應。

列出一些你在社會遇到的不公平經歷和苛刻回應。

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

(七) 雖然我面對挑戰，但我也達到了一些成就。

列出一些在工作上、人際關係上，或是個人目標上達到的成就。

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

我想用兩個要點來完結（謹作參考，可按意願自行修改）：

1. 我，就像其他人一樣，一樣地玩樂、生活和貢獻社會。
2. 所以請像對待其他人一樣對待我。不要用不公平的固有印象來看待我或者回應我。

「你想披露甚麼？」

你可能不想把工作紙中的**所有事情**都披露。

謹記你的披露目標（*工作紙 1.3*）。

1. 圈起你認為是重要而需要被聆聽的內容。
2. 用橫線刪去以下任何內容：
 - a. 你覺得太私人的事情（例如：我兒時曾被虐待）或
 - b. 別人未必理解的事情（例如：有時我聽到神的聲音）



New Life

Psychiatric Rehabilitation Association

新 生 精 神 康 復 會

網址：www.nlpra.org.hk

電郵：ho@nlpra.org.hk

地址：香港九龍南昌街332號

電話：(852) 2332 4343

傳真：(852) 2770 9345

版權由新生精神康復會持有，不得翻印

© 2021 . New Life Psychiatric Rehabilitation Association. All rights reserved.