

# 準確度檢查表

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

# 第一課

小組帶領員的名字：

( 1 )

( 2 )

日期：

地點：

完成這份表格的同工：

## 介紹

1. 帶領員說出自己的名字
2. 帶領員邀請參加者分享自己的名字 ( 而非姓氏或頭銜 )
3. 帶領員清楚說明「我故事·我話事·告別十五十六時」小組的目的
4. 在開始之前，詢問參加者是否有任何問題或意見

## 訂立基本規則

4. 與參加者討論小組的基本規則 ( 提議的規則應取得共識 )
5. 保密：所有小組分享的內容不得對外流傳
6. 提出應重視每個人的意見及互相尊重
7. 詢問參加者有否其他規則想訂立 ( 提議的規則應取得共識 )

# 第一課：披露的好處與壞處

8. 介紹第一課的概覽（「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）
9. 討論「身分」的概念，從而決定如何詮釋我們的身分
10. 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？

11. 提出學習目標
  - 有些人不視自己為一個復元人士，有些人會視自己為一個復元人士
  - 語言和污名是密不可分的
  - 有些人會內化並認同污名，因而受傷
12. 引導參加者閱讀有關身分的兩個故事（明思和偉傑的故事）

## 工作紙 1.1：幫助我們決定「如何形容自己的身分」

13. 討論問題：明思的決定有甚麼好處與壞處？
14. 討論問題：偉傑的決定有甚麼好處與壞處？
15. 討論問題：他們其中一個是對的嗎？
16. 邀請參加者討論「你視自己為一個復元人士嗎？」
17. 探討「自我識別」這個複雜的議題
18. 介紹「名字」中的意思
19. 邀請參加者與一個夥伴討論工作紙 1.1 上的內容
20. 介紹自我污名的概念（了解自我污名）

\*為特別重要的內容



21. 提出可參考附錄一「挑戰自我污名」（視乎參加者填寫工作紙 1.1 部分三後的情況）

## 第二部份——披露的好處與壞處

22. 提出學習目標
- 明白披露有好處也有壞處
  - 只有自己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況而有所改變

### 工作紙 1.2：一些披露的原因

23. 邀請參加者分辨出符合自身有關披露的原因，並在旁邊加上星號；在最後空白的地方寫下其他原因
24. 邀請參加者討論工作紙上的內容
25. 引導參加者在工作紙 1.2 部分二中列出披露的好處和壞處
26. 討論工作紙 1.2 部分二並在房間內列出披露的好處和壞處
27. 引導參加者在工作紙 1.2 部分三列出不披露的好處和壞處
28. 討論工作紙 1.2 部分三並在房間內列出不披露的好處和壞處
29. 解釋披露所帶來的長、短期的好處和壞處的分別。（有些好處 / 壞處的影響會較快呈現出來，有些則比較慢。在特別重要的好處或壞處旁可以加上星號，並以家明的例子作解釋）
30. 提醒參加者不要刪走任何好處或壞處，即使它們看起來有多「無聊」，並以家明的例子作解釋\*

### 工作紙 1.3：對我而言，披露的好處與壞處

31. 告知參加者在練習簿附錄四中有五份額外的工作紙 1.3，他們可以於不同的情境（例如工作環境、鄰里、社交圈子、教會或家庭）利用這些工作紙來幫助作出披露的決定
32. 詳細解釋並引導參加者完成工作紙 1.3
33. 了解參加者如何回答問題「你披露的目的是甚麼？」（當你告訴別人時，你希望得到甚麼？）並詳細解釋
34. 了解參加者如何回答問題「你預計披露後會發生甚麼事？」並詳細解釋
35. 讓每個參加者在小組裏討論各自的自我決定
36. 介紹功課（填寫額外的工作紙 1.3）
37. 向參加者解釋他們披露的決定取決於情境\*

### 總結

38. 了解參加者有否遇到任何問題、意見或顧慮，了解參加者對這課的運作有何想法，並感謝參加者在是次課節的付出
39. 提供參加者他們在情緒低落時可以使用到的聯絡資訊

第一課的準確度分數：\_\_\_/39

\*為特別重要的內容

## 第二課

小組帶領員的名字：

( 1 )

( 2 )

日期：

地點：

完成這份表格的同工：

### 介紹

1. 帶領員說出自己的名字
2. 帶領員邀請參加者分享自己的名字 ( 而非姓氏或頭銜 )
3. 帶領員清楚說明「我故事·我話事·告別十五十六時」小組的目的
4. 在開始之前，詢問參加者是否有任何問題或意見

### 訂立基本規則

5. 與參加者討論小組的基本規則 ( 提議的規則應取得共識 )
6. 保密：所有小組分享的內容不得對外流傳
7. 提出應重視每個人的意見及互相尊重
8. 詢問參加者有否其他規則想訂立 ( 提議的規則應取得共識 )

## 第二課：披露的方法

9. 介紹第二課的概覽（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）並介紹大綱：
- 討論五個披露方法，思考每個方法的好處與壞處
  - 認清披露對象
  - 想像披露後對方的反應

### 第一部份——披露的方法

10. 提出學習目標
- 不同人會有不同方法去披露親歷經歷
  - 理解五個披露方法背後的好處與壞處
  - 緊記五個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

### 工作紙 2.1：五種披露方法的好處和壞處—家玲

11. 引導參加者閱讀表格 2A（五種披露的方法），並詢問參加者是否明白五種披露方法的相關內容
12. 詳細解釋五種披露方法\*
13. 引導參加者完成並討論工作紙 2.1

### 工作紙 2.2：對我而言，五種披露方法的好處和壞處

14. 指出披露的好處和壞處會隨着不同的情境而有所變化\*
15. 邀請參加者列出他們在不同情境中（例：家庭聚會、工作）披露自己親歷經驗的好處和壞處，並討論工作紙 2.2

\*為特別重要的內容

## 第二部分——披露的對象

### 16. 提出學習目標

- 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

### 17. 引導參加者閱讀表格 2C ( 合適的披露對象 )

### 18. 向參加者解釋不同種類的潛在披露對象，並邀請參加者分享他們較願意向哪一種關係和特質的人披露

### 19. 邀請參加者在表格的空白位置上填寫對於參加者來說其他可能的重要關係和特質並加以討論

## 工作紙 2.3：分辨對方是否合適的披露對象

### 20. 介紹工作紙 2.3 的整體大綱 ( 我們可以用一個低調、適當的方式去分辨對方是不是合適的披露對象 )

### 21. 讀出例子讓參加者思考

### 22. 簡短形容例子裏的指示

### 23. 檢討及解釋例子的評價

### 24. 引導參加者完成工作紙 2.3

### 25. 完成這個練習後，邀請參加者一起討論





## 第三部分——披露對象的回應

26. 提出學習目標

- 明白披露親歷經歷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回應

27. 提醒參加者需要考慮別人會如何回應披露，從而計劃如何應對

28. 引導參加者閱讀 *練習簿表格 2D* (別人會如何回應我們的披露)

29. 詢問參加者曾遇過哪種情況，邀請他們列出其他例子並一起討論

### 工作紙 2.4：我們能應付披露嗎？

30. 提出這個練習的學習目的 (練習的目的並不是讓參加者練習如何給予

有效的回應，而是讓他們感受一下當別人苛刻地回應時，自己會有甚麼感覺)

31. 邀請參加者兩人一組，並角色扮演文字段落中的情節/由帶領員扮演

文字段落中的情節

32. 邀請參加者在聽過回應後，用下面的量尺為自己的感受評分

33. 解釋如何理解這個評分 (在任何量尺獲得 4 分或以上，代表那些回應

可能會傷害到參加者)

34. 指出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

\*

### 總結

35. 了解參加者有否遇到任何問題、意見或顧慮，了解參加者對這課的運作

有何想法，並感謝參加者對是次課節的付出

36. 提供參加者他們在情緒低落時可以使用到的聯絡資訊

第二課的準確度分數：\_\_\_/36

\*為特別重要的內容

## 第三課

小組帶領員的名字：

( 1 )

( 2 )

日期：

地點：

完成這份表格的同工：

### 介紹

1. 帶領員說出自己的名字
2. 帶領員邀請參加者分享自己的名字 ( 而非姓氏或頭銜 )
3. 帶領員清楚說明「我故事·我話事·告別十五十六時」小組的目的
4. 在開始之前，詢問參加者是否有任何問題或意見

### 訂立的基本規則

5. 與參加者討論小組的基本規則 ( 提議的規則應取得共識 )
6. 保密：所有小組分享的內容不得對外流傳
7. 提出應重視每個人的意見及互相尊重
8. 詢問參加者有否其他規則想訂立 ( 提議的規則應取得共識 )

## 第三課：訴說我們的故事

9. 介紹第三課的整體大綱（在第一、二課後，我們可能已經決定向別人披露親歷經驗。因此最後的這一課有數個目標）
- 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

### 第一部分——如何披露

10. 提出學習目標

- 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

11. 引導參加者閱讀參考故事（Vicky 的故事）

12. 討論問題：你喜歡她故事中的哪一部分？

13. 討論問題：你認為故事的哪一部份較難以啟齒？

14. 討論問題：在故事的哪一部份中，你會有不同的處理方法？

### 工作紙 3.1：建構屬於自己的親歷經驗

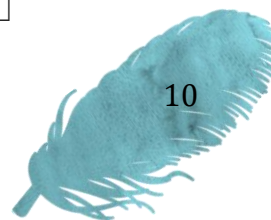
15. 解釋工作紙中整理故事的框架（1-7 點）

16. 提醒參加者他們的故事內容會因應他們披露的時間、地點及對象而須作調整

17. 在這個練習中，請參加者假設在跟一個公民團體分享，如康和互助社聯會

18. 按指示完成工作紙 3.1

\*為特別重要的內容



19. 提醒參加者他們未必想在工作紙 3.1 中包含所有有關自己親歷經驗的事。提醒他們謹記他們的披露目標 ( 工作紙 1.3 )
20. 指導參加者圈出他們認為是重要而需要被聆聽的內容
21. 指導參加者劃去自己認為太私人或者對方未必理解的事情\*
22. 總括「試一試吧」的練習
23. 邀請參加者找一個夥伴，並互相分享自己的故事\*

### 工作紙 3.2 : 披露的體驗

24. 指導參加者在披露後完成工作紙 3.2，並用 7 分量尺評價自己在披露時的體驗
25. 指導參加者寫下自己披露時的其他事情、感受或想法

### 第二部分——披露的進展？

26. 提出學習目標：學習如何檢討披露的進展

### 工作紙 3.3 : 檢討披露的進展

27. 解釋工作紙 3.3 的目的 ( 協助我們評估是次披露是正面還是負面 )，確保參加者明白工作紙 3.3 的用意
28. 指導參加者完成工作紙，並以例子闡述

### 第三部分——披露歷程中的支援

29. 提出學習目標：了解不同種類的朋輩和其他支援者特點
30. 解釋什麼是朋輩支援組織，並提出個人支援者的重要性

### 工作紙 3.4：在哪裏找到支援？

31. 解釋並引導參加者完成工作紙 3.4

### 第四部分——整合

32. 提出學習目標
- 總結過往完成的工作紙
  - 思考個人披露親歷經驗的方向

### 工作紙 3.5：課後反思和未來的方向

33. 解釋並引導參加者完成工作紙 3.5
34. 在小組內討論工作紙 3.5

### 結論

35. 了解參加者有否遇到任何問題、意見或顧慮，了解參加者對這課的運作有何想法，並感謝參加者對是次課節的付出
36. 總結整個小組的學習
37. 提供參加者他們在情緒低落時可以使用到的聯絡資訊

第三課的準確度分數：\_\_\_/37

第一課至第三課的準確度分數：\_\_\_/112



**New Life**

Psychiatric Rehabilitation Association

**新生精神康復會**

網址：[www.nlpra.org.hk](http://www.nlpra.org.hk)  
電郵：[ho@nlpra.org.hk](mailto: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.