

帶領員手冊

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

目錄	1
第一課 披露的好處與壞處	11
第一部份 你視自己為一個有親歷經驗的人嗎？	11
第二部份 披露的好處與壞處	19
第二課 披露的方法	35
第一部份 披露的方法	35
第二部份 披露的對象	49
第三部份 披露對象的回應	58
第三課 如何披露	68
第一部份 如何披露	68
第二部份 披露的進展	82
第三部份 披露歷程中的支援	85
第四部份 整合	88
增潤單元	90
跟進一 披露親歷經驗的決定	91
第一部份 你曾經打算披露親歷經驗嗎？	91
第二部份 你之前披露的進展如何？	93
跟進二 朋輩或其他支援者	96

第一部份	你有接觸過任何支援嗎？	96
跟進三	有甚麼改變嗎？	101
第一部份	重新想一想：披露的好處和壞處	101
第二部份	你現在會怎樣披露？	105
附錄一	挑戰傷害自己的自我污名	114
附錄二	在不想披露親歷經驗時保護自己	121
附錄三	這小組幫到你嗎？	123
附錄四	額外的表格	129

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

前言

這本「我故事·我話事·告別十五十六時」手冊是給帶領員使用的，練習簿則是給參加者使用的。這個小組可根據參加者的需要以不同形式進行。歸納過去帶領員的經驗，形式包括：

- 每星期一節，共六節，每節一小時三十分鐘至兩小時，再按需要舉行增潤課程。（本會建議）
- 一日研討會，八至九小時內完成，並於一個月後進行三小時增潤課程
- 分四節進行，每節兩至三小時。首三節各講解一課，一個月後安排第四節講解增潤課程
- 目錄所列三課中的所有部份，各以一小時一節的形式講解（共九小時）。在課程完結後一個月需要出席三節對應的增潤課程

在這手冊裏，每一課和每一部份都有其學習重點、討論問題和小組練習。帶領員可自行選用不同方式（如角色扮演和小遊戲）來幫助小組進行。小組以六至八人一組的形式進行最為合適，並由兩位帶領員（帶領員有親歷經驗更為理想）帶領。小組只需要一個私人房間、帶領員手冊和參加者練習簿就可以進行。本小組的英文版手冊和練習簿的材料都可以在小組網頁上免費下載

www.hopprogram.org。

**為確保小組質素，建議只有接受過帶領員培訓的人士方可使用手冊。
如想索取「我故事·我話事·告別十五十六時」中文版的手冊和練習簿，
可向新生精神康復會 hop@nlpra.org.hk 查詢。**

Honest Open Proud 是 NAMI 芝加哥的小組之一

Patrick Corrigan , 總監 , corrigan@iit.edu

Jon Larson , 總監 , larsonjon@iit.edu

一點歷史

Honest, Open, Proud (誠實、開放、自豪) 是 Corrigan 和 Lundin 合著的 Don't Call Me Nuts: Coping with the Stigma of Mental Illness 《不要叫我傻瓜：應對精神病的污名》(DCMN; Recovery Press 出版, Tinley Park, IL, 2001) 的其中一章。Corrigan 及 Lundin 作為服務的研究員和使用者，合組成一個充滿魄力的團隊，除了結合兩方智慧就污名化問題寫成了一本實用的文本 (DCMN) 外，自 2011 年起，團隊更着手將章節編寫成一個獨立課程，並預期達致兩個目標。第一，團隊邀請復元人士一起體驗課程的不同部份，從而檢閱小組的相關程度和實用程度；第二，團隊與全球各地的夥伴合作，致力令課程適用於不同文化。迄今為止，團隊已收到來自澳洲、德國、瑞士、英國、加拿大和美國等地，有親歷經驗人士的寶貴意見。

披露的兩大原則

我們想提出兩個大原則來引導你選擇任何一個披露方法。

第一個原則是「謹慎」。一位美國最高法院法官曾說：「很難令一個敲響的鐘安靜下來。」所謂覆水難收，我們很難收回已經披露的事情，因為真相往往受人注目。「分享少，風險小」，要收回已披露的事情，比起把事情保密或讓別人慢慢理解更為困難。以下是一個參考例子：「我告訴了某些朋友我有狂躁抑鬱症。有一天，新聞報導一名男子在尖沙咀港鐵站縱火自焚。然後，所有朋友都向我投以奇特的目光。」可能有人會認為，如果他遲一些才向朋友披露就不需要面對這種窘境。因此，披露的第一個原則就是提醒我們在披露前要三思，要謹慎。

第二個原則是「不要太遲」。這提醒我們過於謹慎會引致不必要的延誤。世上總有些人帶有敵意，總有些人冷漠無情，也總有人會出口傷人。儘管如此，也不要被這樣的一小撮人阻礙你向那些關心你和支持你的人披露你的親歷經驗。

「回想過去，我一直害怕讓戲劇組的朋友知道自己曾入住精神病院。但原來他們出乎意料地支持我！我慶幸自己最終向他們披露了，令我們現在更聊得來。」

雖說這兩個原則可引導我們作出這個艱難的決定，但它們在某程度上又互相矛盾。因為披露與否從來沒有一個明確答案，只有我們能為自己判斷何謂正確選擇，我們必須衡量所有披露帶來的好處和壞處，再下決定。

關於語言

在美國，Honest, Open, Proud 是專為有精神病的人而寫的。當中採用的不是較常見的第三身，而是用第一身（我）和第二身（你），皆因披露自身精神病的經歷是個人的選擇。儘管如此，本手冊裏的想法跟沒有精神病的人也是息息相關的，雖然手冊使用精神病作為例子和切入點去解釋小組內容，但你也可以套用其他身分（尤其是在社會被污名的身分）去使用手冊，任何人希望幫助他人披露、或自己想披露都可以從這本手冊中獲益。家庭成員、服務提供者或者好朋友都可以運用手冊裏頭的原則和做法，協助他人決定披露與否和如何披露。不過緊記：最後做決定的是當事人自己。

第二個關於語言的考慮，世界各地關注精神健康的群體都有不同方式稱呼有精神病的人。新生精神康復會（下稱：新生會）堅持「人本」的語言原則，意思是我們看見的是有一些狀況的人，而不是「患者」、「精神分裂症患者」或「抑鬱症患者」。「人本」語言強調人作為人的本質。新生會團隊選擇採用「有親歷經驗的人」(people with lived experience)，這個決定是基於我們的信念：我們希望倡議「共同人性」的理念。因為不論有沒有精神病，每一個人都會有自己的親歷經驗。「親歷經驗」可以指個人的生活挑戰、克服困難與自身成長的過程、人生觸動的時刻和保持身心靈健康的秘訣等等。我們深信分享親歷經驗可以加深入與人之間的關係，打破精神病污名帶來的隔閡。

然而即使我們建議使用「有親歷經驗的人」，你仍可選擇你認為合適的用字和語言去披露，只要你清楚明白使用該語言的好處和壞處。

練習簿

這本手冊附有一本練習簿，總結了每節課的要點，並提供有用的練習，幫助參加者做決定及實踐相關行動。英文版練習簿（以及本手冊的其他副本）可以在網頁 www.hopprogram.org 的「手冊和資源」頁面上免費下載。

為確保小組質素，建議只有接受過帶領員培訓的人士方可使用本手冊。如想索取「我故事·我話事·告別十五十六時」香港版的手冊和練習簿，可向新生精神康復會 hop@nlpra.org.hk 查詢。

致謝

這些構思仍處於起草階段，由兩位作者負責編寫。不過，非常感謝給予我們意見的人，包括 Keith Mahar, Ingrid Ozols, Blythe Buchholz, Anice Parker, Nicolas Rüsch, Natalie Gela, Patrick Michaels, Michael Gause, Malia Javier Fontecchio, Stephen Valdez, David Castro, Kristin Kosyluk, Sue McKenzie, Dinesh Mittal, Richard Krzyzanowski, Carl Blumentahl, Ali Torres 和 Jon Larson。我們亦想感謝美國退伍軍人事務部的同事支持小組：Daniel Obrien-Mazza, Joyce Bell, Michelle Andra 和 Linda Carlson。

至於中文版的誕生，想特別感謝 Honest Open Proud 工作小組成員 (Alice Chan, Leo Au, Noel Lee, Tyson Poon, Vicky Leung, 家傑, 惠蓮, Ronnie Yeung, Himn Yip, Amanda Li, Chris Lam, Christo He)、朋輩動力事工小組成員、義工 (Ivy Leung, Joyce Li, Josi Ko, Christine Fan, Fion Law, Elise Ho) 和每一位曾給予意見的同事，抱歉未能一一盡錄。

還有，我們永遠不會忘記的前新生會行政總裁游秀慧太平紳士 (Sania)，沒有她就沒有這事工。Sania 一直以來的支持和參與令這事工充滿動力，她形容「我故事·我話事·告別十五十六時」不單是一個小組，而是一個創造分享文化的運動 (Movement)。即使回到天家，她的精神和她對社區的愛，仍會繼續伴隨著我們。

關於作者

帕特里克·科里根 (Patrick Corrigan), Psy.D.，是一位有重度抑鬱症及焦慮症，美國芝加哥伊利諾理工學院心理學傑出教授。羅伯特·倫丁 (Robert Lundin) 是一位有情感性精神分裂症，美國伊利諾伊州的杜邦康復行為健康服務朋輩輔導員。凱瑟琳·尼維洛斯基 (Katherine Nieweglowski) 是一名康復和心理健康諮詢小組的畢業生。瑪雅·阿爾庫哈 (Maya Al-Khouja) 是一名伊利諾理工學院心理系的本科生。兩人同為國家污名和充權聯盟 (National Consortium on Stigma and Empowerment) 的研究助理。

課前準備

每課首要的事，是營造合適的環境：

1. 帶領員先在小組裏作自我介紹，包括自己的名字以及其他合適的資訊
2. 邀請各位參加者分享自己的名字（參加者可以選擇分享自己的全名和/或稱謂）
3. 說明「我故事・我話事・告別十五十六時」小組的目的：探討披露的代價和得益。同時，希望讓參加者了解如何才能最有效地披露自己的親歷經驗

訂立小組裏的基本規則：

- 保密——不對外透露小組分享的內容
- 每一個人的意見都是重要的
- 我們尊重每一個人

帶領員應該和小組所有參加者討論其他可能有幫助的基本規則。如有其他新規則，可以諮詢所有人並尋求共識。每次課堂開始前，重申一次這些基本規則。我們的目標是營造一個開放環境，讓每一個選擇披露的人，都可以自在地訴說自己的意見和感受。

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—「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。

帶領指引：引導參加者完成工作紙 1.1 的部份一，然後根據參加者的回應，引領討論：(以下內容可以作為參考，幫助帶領討論。)

「身分」這個問題的重點不在於有親歷經驗的人應否公開自己的親歷經驗。對於每一個人來說，披露是一個需要靠自己來下的艱難決定。「我故事·我話事·告別十五十六時」小組接下來會提供技巧幫助我們決定披露與否。而在此之前，以精神病為例，「身分」這個問題關心的是我們如何看待和形容自己：「我係咪將自己睇成一個有精神病嘅人？」。在「明思與偉傑」的例子中，有相似經歷的兩人以不同的方式形容自己的身分。**明思**認為精神病在她身分中佔了重要的部份。**偉傑**則認為精神病不是他生活的核心。工作紙 1.1 的部份一讓我們仔細地思考這些選擇，幫助我們了解這些選擇背後的想法。

「身分」並不是非黑即白

決定如何看待自己的身分並不是一個簡單、非黑即白的事，事實上，這個決定存有灰色地帶。在某些事情上，有些人可能完全將自己和精神病掛勾（例如：受到抑鬱症的困擾，和 / 或 受到藥物的副作用影響）；在其他事情上，他們卻不會將自己和精神病掛勾（例如：對於不完善的精神健康制度感到憤怒）。另外，如何理解自己的身分是可以隨時間而轉變的，隨着親歷經驗的轉變，「復元人士」這個身分對每個人都可以有着不同的重要性。

工作紙 1.1 (練習簿內容,P.7-9)

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？

帶領指引: 引導參加者完成 *工作紙 1.1* 的部份二，然後根據參加者的回應，引領討論:

「名字」中的意思

「我故事·我話事·告別十五十六時」小組的主題是 **消除污名**。以精神病為例，一些稱謂，例如 *有精神健康挑戰的人士* 和 *復元人士*，聽起來或者溫和點，不過也可能阻礙理解。然而，某些用字仍然可能會對人造成傷害，以致有些人不自稱為有精神病的人。因此，*工作紙 1.1* 的部份二是幫助我們考慮哪些用字適合我們，以及我們希望如何看待自己的身分。文字，如身分一樣，並非無法改變。改變識別自己身分的方法，也是可以的。

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？



帶領指引：介紹自我污名及引導參加者完成工作紙 1.1 部分三：

了解自我污名

「我故事·我話事·告別十五十六時」小組相信對精神病的刻板印象和偏見是不公義的。

常見社會污名：

- 有精神病的人是暴力和不可預測的。
- 有精神病的人是自己選擇有精神病的。
- 有精神病的人是軟弱和無能的。

這些刻板印象如同對種族、性別、年齡的歧視一樣，都是不公平的看法。受到社會污名影響，不幸地，有些有精神病親歷經驗的人可能會認同這些污名，並將之內化。

自我污名：

- 因為我有精神病，所以我一定是暴力和不可預測的。
- 是我自己選擇有精神病的。
- 因為我有精神病，所以我一定是軟弱和無能的。

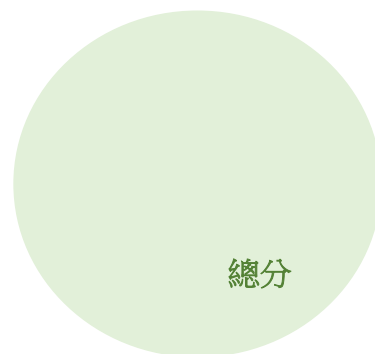
練習簿的附錄一包含了幫助我們對抗自我污名的方法，讓我們學習如何以肯定的態度、復元為本和自決的思想，代替這些帶有危險和無能的錯誤想法。工作紙 1.1 的部份三是一個簡單的評估，評估我們能否從附錄一的自我污名對抗方法中得益。我們或可鼓勵總分高於 20 分的人用 90 分鐘來完成附錄一。請記住，評分的用意是鼓勵討論。不論參加者的總分多少，他們都可按照自己意願，決定不參與附錄一的評估。

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」

帶領指引： 引導參加者完成 *工作紙 1.2 部分一「一些披露的原因」*，然後列出參加者的回應：

*工作紙 1.2 部分一*列出了幾個人們可能想披露的原因。看過這些例子後，我們可以在覺得符合自己的原因旁邊打勾。如果想到其他原因，可以寫在空白的地方上。

工作紙 1.2 (練習簿內容,P.11-13)

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.

帶領指引： 引導參加者完成 *工作紙 1.2 部分二及部分三* 「**列舉披露的好處和壞處**」及「**列舉不披露的好處和壞處**」，然後列出參加者的回應：

選擇披露的背後可以有很多原因，它們大多是披露後可以幫助到我們的事情或參加者預期披露後會發生的好事，也即是披露的**好處**。相反，披露的**壞處**包括一些會令我們後悔披露的事情或我們預期披露後會出現的傷害，它們亦可能是我們不披露的原因。釐清兩者分別後，讓參加者填寫 *工作紙 1.2 部分二及部分三*。

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」

帶領指引：以「例子：家明（場景：公司）」來解釋披露所帶來的長、短期好處和壞處，不同場合對披露的影響，以及分辨「重要的」好處與壞處。

參加者於工作紙 1.2 部分二及部分三上填寫兩個關於好處與壞處的表格時，請強調只有他們自己才可以為自己決定如何衡量這些好處與壞處。而「例子：家明（場景：公司）」可以協助參加者整理他們自己認同的好處與壞處。

長期與短期

有些好處 / 壞處的影響會較快呈現出來，有些則比較慢。例如，在家明的例子中，家明寫下了一些向同事披露的短期壞處（「如果我話咗俾同事知我住過院，佢地未必想同我食晏。」）和好處（「同事如果知道我有精神病，佢地可能會幫我手一齊應付難頂嘅老細。」）。他也寫了一些長遠的壞處（「如果我話俾老細知我定期會受抑鬱徵狀影響，佢下年可能唔會升我職。」）和好處（「如果我同老細講我有精神病，老細可能會喺工作上幫吓我。」）。通常我們會較易受短期的好處與壞處影響，因為它們的後果會較快呈現。然而，長遠的好處與壞處往往對將來有更大的影響，所以我們要確保自己有仔細考量所有因素。

不同場合對披露的影響

在決定是否披露時，需要考慮社區的大小。在大社區內，鄰居之間不會相互認識，大家都不太理會其他人的事。相反，在鄉郊地區或者在小社區內，消息可以傳得很快。這些社區的人際網絡通常都很小，而且大家都認識了很久，關係緊密。因此，一個新消息可以迅速流傳，產生很大的影響。例如，在九龍區披露的影響一定比在新界區的圍村裏披露的影響小。我們需要考慮披露的事情會如何傳到其他人的耳中，來決定是否披露自己的經歷。

披露的影響也會因應不同場合而有所不同，例如在公司和教會，資訊可以在社交圈子中迅速流傳。就如九龍和新界圍村的例子，有關精神病的消息在小型公司（例如：「美輝茶餐廳」）會比在大工廠或者大公司中流傳得快。家綺（設計名字）在一間有二千名員工的電話製造商公司內工作。只要她每天完成工作目標，而且不申請過多假期的話，公司是不會關注她的個人健康狀況。相反，穎瑤（設計名字）作為一間只有 12 個員工的小餐廳服務員，她的每一個行為都會被觀察到，而她的同事和上司都會容易察覺到她的情緒變化和頻密的請假。

參考表格 1A 「例子：家明（場景：公司）」

短期好處	短期壞處
• 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★	• 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
• 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★	• 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

不要刪走任何好處或壞處，即使它們看起來有多「無聊」

參加者填寫工作紙時或會「自我審查」，例如：

「我怕我講咗出嚟之後，會有人同我食飯…」噢，呢個諗法好似好無聊，會畀人笑。我都係唔列呢個壞處出嚟喇，剷走佢先。

提醒參加者**盡可能把所有想到的都寫下**，使考慮更加周詳和仔細，不會漏掉任何一個好處和壞處。很多時候，那些「自我審查」下刪走的好處或壞處是十分重要的，**不要因為感到尷尬而不注意它**。

列出所有好處與壞處後，**讓參加者在他認為特別重要的好處或壞處旁加上星號(★)**。在家明的例子中，有兩個好處是他覺得特別重要的。第一，他認為披露可使他留在工作崗位上的時間長一點。他曾經因為擔心其他人會發現他的秘密而失去工作機會。第二，如果他能留在工作崗位上的時間長一點的話，可以幫助他認識更多朋友。除此之外，家明亦在一個壞處旁加上星號，表示擔心會出現一些關於他的流言。

所謂「重要」的好處或壞處，是指那些令我們**考慮和掙扎了很長時間的想法**。我們可能想在那些令人介懷或思前想後的壞處旁加上星號（例如：「*如果朋友知道我睇精神科醫生，佢地會笑我，就好似佢地因為倩婷睇腳科醫生而笑佢咁*」）。同時，我們也可以記下一些自己很想發生的好處（「*可能如果我同籃球隊嘅人講佢地會更明白點解我唔落酒吧，因為我食藥唔可以飲酒*」）。

帶領指引: 參考表格 1B 「例子: 更多披露的好處/壞處」

帶領員可與參加者一起討論參考表格 1B 「例子: 更多披露的好處/壞處」中有關披露的好處和壞處，參加者可能會因而想到更多好處和壞處，**但請提醒參加者不要把自己局限在表格上的好處和壞處上**，因為他們多會想到一些表格上沒有而又非常切身的好處和壞處。表格下文為一些對表格內容的解說，同樣印刷在練習簿中，帶領員可按小組進程而決定如何使用。

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，我喺唔順意嘅時候，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。

將自己的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：「我唔接受有個繭線佬

係我公司入面。」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。

帶領指引: 引導參加者完成 工作紙 1.3 「對我而言，披露的好處與壞處」(帶領員可根據下文，逐個部分引導參加者完成工作紙)

工作紙 1.3(練習簿內容,P.18)

「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？

每個決定都要視乎情況

披露的好處和壞處會隨著不同的情境而改變。例如，相比起向鄰居或者足球隊隊員披露，向同事披露會困難得多。除了場合，我們可以選擇向同事披露而不向鄰居披露，又或者向好朋友披露而不向兒子的老師披露。

因此，我們需要獨立衡量在每一個情境下披露的好處和壞處，而不能依靠一個列表去為所有情境下決定。我們可以用練習簿內提供的 *工作紙 1.3「對我而言，披露的好處與壞處」*，把每個情境和披露對象都寫在工作紙的最頂行，例如：工作環境（我們的同事）、鄰里（住我們隔壁的鄰居）、社交圈子（我們的好朋友）、教會（我們認識的牧師）、或者我們的家庭（我們的親戚），然後寫下在那個指定情境下披露的好處和壞處。

在實際情況，即使是在同一個情境下披露也可以有不同的好處和壞處。例如上司和同事對披露可能會有不同的反應。所以，**帶領員可提醒參加者要更加仔細地界定他們披露的場合和對象。**

例如，莉婷下決定時是這樣考慮的：

喺教會入面有四類好唔同嘅人。牧師（1）係一個好活躍嘅女士同道德領袖，佢回應嘅方式同詩班嘅人（2）唔同，特別係領唱。我同聖經組嘅人（3）好熟，我地每個禮拜都見架。最後，我唔知道喺崇拜時做見證嘅弟兄姊妹（4）會有咩反應。

你的決定是甚麼？

工作紙 1.3 的目的是讓參加者決定是否披露。

- 披露，我想讓別人知道我的親歷經驗
- 不披露，我不想別人知道我的親歷經驗

這兩個選擇看似很清楚，但要綜合不同的好處和壞處並得出決定其實並不容易。要作出合適的決定，我們不但要綜合不同的好處和壞處，更要分析哪一些好處和壞處較為重要，所以帶領員可提醒參加者考慮以星號標註較重要的好處和壞處。

就算我諗咗 3 個好處同 9 個壞處，我仍然希望可以搵到一啲有相似經歷的人，所以我決定喺朋友圈入面話俾人聽！

如果參加者列出好處和壞處後猶豫不決，未能下決定，他們可能需要更多時間去思考和收集更多有關披露的資訊。帶領員可提醒參加者不需急於下決定，也不需要為此感到失敗，反而要為自己願意尊重自己此刻的選擇而感到自豪，只有他們才知道怎樣的決定是合適自己的。

你披露的目的是甚麼？

列出好處和壞處後，我們可以重新看一次*工作紙 1.2*，「一些披露的原因」中認為重要的原因。當我們能夠想到更多的好處與壞處時，我們披露的目的也可能會因此改變。帶領員可引導參加者思考一下：「當他們披露後，有沒有一些東西是他們想得到的？」，並讓他們在*工作紙 1.3*底部的空格中（「你披露的目的是甚麼？」）寫下他們披露的目的。

你預計披露後會發生什麼事？

決定披露的人期望披露可以帶來某些轉變，這些轉變可能是在*工作紙 1.3*列出的好處，也可能是他們特別想告訴別人的好處。請在*工作紙 1.3*底部的最後一個空格中列出這些好處（「你預計披露後會發生什麼事？」）。這些都是十分重要的問題，我們應好好思考披露後所帶來的好處和壞處。我們亦要預計其他人的回應，想一想我們是否準備好面對這些回應？這些問題會幫助我們在下一課中評估披露於我們而言是否合適。

如果我們決定披露，才需要考慮以上的因素。披露對於某些人來說是不適合的，如果認為不合適，不披露就是一個合適的決定。

帶領指引：帶領員可參考下文，作為第一課的結語

誰能助你下決定？

披露是一個孤獨且艱難的決定，下這個決定時會很容易牽動自己的情緒。當牽動到情緒時，我們很難去冷靜、理性地衡量與分析披露所帶來的所有好處和壞處。我們或者會想在下決定前，向其他人尋求意見和建議，跟信任的人商量。**請提醒參加者，當他們跟別人商量時，他們也是在披露親歷經驗。**

家人可能會給予我們有用的建議。就像之前所說，**不要忘記自己的決定不但對自己有影響，也影響家人。**家人可能會為了保護我們，不想我們面對披露後的痛楚和後果，而勸我們不要披露；也有些家人雖然不支持我們披露，但也會明白披露的益處，理解我們的決定；也有些家人會鼓勵我們披露，並給予支援。

除了家人，專業人士也可以為我們提供有用的建議，他們可能曾給予不少人建議，也見證過披露成功和失敗的例子。

另外，有相似親歷經驗的同路人，特別是已經披露過的，可能會因應自己的經驗給予我們一些建議或提醒。有成功披露經驗的人或會傾向鼓勵別人披露，而有失敗披露經驗的人或會傾向勸諭別人三緘其口，並分享披露後的負面結果，供我們參考。

披露是一個旅程

披露與否不是一個一次性的決定，隨着經歷不同的事，認識不同的人，我們對於披露的取態也會隨之改變。今天我們可能決定不披露，但一個月後我們或會改變想法。

聽完嗰位精神健康推動者分享之後，我都決定想俾其他人知道我嘅精神病經歷，等多啲人認識精神健康。

同樣地，今天我們可以決定披露，但之後又改變主意。

雖然我講咗俾街坊知道，但我下星期就會搬新屋。我唔知道新街坊係咪信得過。

和其他重要的人生決定一樣，披露是一個**旅程**。我們時時刻刻都要決定花多少精神和時間在朋友、家庭、工作和信仰上。有時候，我們會太投入工作而忽略了娛樂；其他時候，又會將精力集中在家庭和興趣上。在考慮披露與否時，大家也應該這樣做，時時刻刻都思考披露與否、向誰披露、披露多少以及為甚麼披露。

因此，**工作紙 1.3**將會是我們的功課。要完成這份功課，我們需要想想一些對我們特別重要的場合和我們可能會披露的對象。功課的目的是讓我們對「披露」更為熟悉，希望你在往後的人生中，可嘗試利用**工作紙 1.3**幫助你作出披露的決定。每次的使用很有可能會得出不同的結果；練習簿**附錄四**有五份額外的**工作紙 1.3**，可以留待你將來使用。

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」

帶領指引: 引導參加者閱讀表格 2A

披露的方法可以有很多種，選擇哪一種視乎我們的決定。表格 2A 列出了其中五種披露的方法，我們可在不同情況下選取不同的方法。例如，有人會選擇在某種情況下向一小撮人披露（例如：教會小組組員和工作的直屬上司），而在其他情況下面對別的對象則不披露（例如：同事），而且迴避其他場合（例如：工作後不去酒吧）。

表格 2A： <五種披露的方法> (練習簿內容, P.20)

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。	
好處： 不會遇到一些不公平的對待，避免被人傷害。	壞處： 錯過結識新朋友的機會。
2. 隱藏經歷：參與工作和社區的活動，但隱藏自己的經歷。	
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。	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。
3. 選擇性披露：只向某些人披露	
好處： 找到一些明白、理解和支持我們的人。	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。
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。	
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。	壞處： 有人可能會利用我們的經歷去傷害我們。
5. 公開經歷：積極地利用自己的親歷經驗公開作公眾教育。	
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。	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。

帶領指引：向參加者詳細解釋五種透露方法。

(下文為參考內容，帶領者宜先行閱讀，按小組進程安排合適的解說方法。)

1. 社交迴避

沒錯，第一個披露方法就是不向任何人披露，避免出席一些別人有機會發現你經歷的場合。受污名影響的人可能會選擇不與沒有相似經歷的人來往，只跟有相似經歷的人接觸，例如住在治療中心、在受保護或受支持的環境工作，他們的朋友或者都是有相似經歷的人。這樣做，就可以避開所謂的主流群體，也可以避免因為自己的經歷而被他人否定或排斥。

某程度上，「社交迴避」有點像「避難所」。舉個例子，一些病情較為嚴重的復元人士會入住一個較為隔離的環境，暫時休息，減少接觸社會的壓力，避免被否定。美國的公營醫院為此推行了「精神科照顧的道德觀」，內容包括有妥善的住宿和社區支援措施，來幫助有嚴重困擾的人士避開社會壓力和污名。然而，很少醫院能夠真正達到這個目標，原因可能是因為大多數的公營和私營機構的服務對象都是有急性徵狀，又或者是有可能對他人或自己構成危險的人。醫院以保護這些人免受暴力為前題，往往忽視了建立「怡人」的住院環境。

這類「避難所」其實可以更妥善地實現在以社區為本的計劃內。明顯受嚴重精神健康困擾的人，如選擇不主動面向社區對精神病的偏見時，可以遠離鄰舍，在愉快怡人的空間生活和在受保護的環境下工作。在一個相對較少鄰居和同事歧視目光的環境下，他們可以學習如何與人相處和管理自己的徵狀。

可是，「社交迴避」有數個負面影響。選擇遠離主流社會的同時，會錯過當中的好處，例如可以遇到更多支持你的人。這樣亦助長了污名和歧視，令「有精神病的人需要被隔離」的想法更根深柢固。「社交迴避」可能只是暫時把挑戰押後；而遠離主流社會，最終也可能導致我們逐漸遠離人生目標。

確切地說，當我們需要在社會壓力中喘息一下時，「社交迴避」或者是個有用的方法。

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，例如：

所有有愛滋病既人都係危險、污糟、濫交；新移民都係霸佔公屋資源、搶香港人飯碗嘅蝗蟲；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。

「定型者」言談間或帶有一些傷害別人的字眼，例如「瘋癲」、「癲佬 / 癲婆」、「騷線」和「狂人」等。這些「定型者」會助長污名，例如「啲騷線佬應該送去青山困起晒佢地就啱架喇！」或者是「癲架！條友要照下個腦囉！」

表格 2B：「定型者」常說的話

(練習簿內容, P. 21)

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。
- 嗰班騷線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

- 好多人都係俾啲竊線佬殺死架，真係應該困起曬佢地。
- 因為有啲班癲佬喺度，好危險呀。

不恰當的幽默

- 哈哈，自言自語仲唔係人格分裂症？
- 我都係竊線架，哈哈，唔好困我入青山呀
- 精神科醫生見得多竊線佬自己都竊埋，哈哈哈

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。
 - 我永遠都唔會請啲竊線佬。
-

「定型者」可能會主動警告他們的朋友和鄰居，並按照他們片面的認知來告訴別人某群組的人有多麼危險。「定型者」會認為唯一的方法就是困起和隔離他們。另外，「定型者」抗拒給予小眾或弱勢社群平等的機會，認為給予小眾機會等同對自己不利。他們可能會說「我唔想屋企附近有間中途宿舍。」他們或者會去信立法會，要求不通過任何有利於小眾或弱勢社群的法律。他們可能會告訴上司，自己不要和某些小眾或弱勢社群共事。

這裡，帶領者可按參加者的討論情況，帶出「我故事。我話事。告別十五十六時」在反污名和平權上的意義。帶領者可以指出這個環節討論的是迴避「定型者」。一般而言，遠離這類人可省卻一些麻煩和免受傷害，但倘若評估過利弊，或經歷完整個小組之後願意選擇披露的話，則不一定要迴避這些人。因為即使「定型者」的言行會令平權工作變得更困難，他們也是一群我們很需要展開對話的對象。

2. 隱藏經歷

即使想隱藏身份，也可以出席不同的工作和社交場合。很多人選擇進入主流社會而不向人披露自己的經歷。例如，彥仔在大型快餐店工作了六年，從來沒有

跟同事提及過自己曾經因為精神分裂症而住院；子珊的兒女和鄰居已經共處了18個月，但她從來不讓人知道自己有抑鬱症；珮珍每星期都會到教會返崇拜，但教友也不知道她曾經有躁鬱症。由此可見，參與主流社會而同時隱藏經歷是可行的。

別人能從表面看出來嗎？

以精神病為例，我們可能會擔心別人看得出精神病的徵狀，但現實就是，我們可能比想像中更能隱藏自己的經歷。相對於性別、種族和肢體殘障，精神病經歷較容易隱藏起來：

- **精神病的經歷大多數都是很個人的**

只要我們不說出來，大多數人不會知道我們會否聽到「聲音」，他們不會知道我們的想法，也不會知道我們是傷心還是擔憂的。

- **很多精神病的警號都會被輕視**

別人可能會覺得我們的抑鬱症只是暫時的傷感，會認為我們只是睏了。大部份人未必會如此注意其他人，也可能低估別人的需要，這樣在某程度上是有助我們隱藏的。

- **對小眾的誤解**

大眾對不同小眾都有不同的刻板印象和誤解，經常會標籤不主流的行為，並加以留意和討論。如果我們想更順利隱藏經歷，其中一樣可以做的，是讓我們的衣著合乎主流的規範，就不會使自己那麼受注目。

我可以如何隱藏？

隱藏經歷有兩個階段。第一個階段看似容易：**不向任何人披露任何經歷。**

我參加義工探訪已經七年喇。平時都會傾吓自己嘅工作、老婆、子女、興趣同大學生活。不過，每次一傾到大學畢業後嗰段時間，我就會唔出聲，因為嗰幾年時間我因為躁狂症經常進出醫院。呢個時候我會問問朋友嘅家庭生活，等我可以轉移話題。

除了轉移話題以省略對話，另一個方法我們可以考慮的是「填補」。舉例說，頌欣在 20 歲生日和完成大學學士學位（電腦科學系）之間，有兩年的時間因精神分裂症而進出醫院。在履歷表中，這兩年並非空檔，她寫了「電腦課程進修」。當工作面試時被問到這個進修的詳情，她如實形容自己參與過的課程，只是她避談當時是如何兼顧課程和進出醫院。

此外，我們也要計劃如何解釋現在的相關經歷，試思考如何回應以下的問題：

- 點解你每個月都要去睇醫生？
- 你晏晝嘅時候係食緊咩藥？
- 點解你從來唔飲酒嘅？

如果未能自如地回答這些問題，可能會令人生疑。有時候，我們可以知會熟悉我們情況的朋友和家人，讓他們配合我們來隱藏經歷，或預先有默契地以同一口徑去隱藏經歷。

阿爸，我同人講我每個月係要帶你去睇醫生，唔係我睇精神科醫生。今晚我中學同學嚟屋企玩，我需要你同我夾定口供。

然而，有些人不贊成為了隱藏經歷而夾口供，也不贊成要朋友和家人一同隱瞞：「點解我要為自己嘅經歷講大話？」因此，比起夾口供和說謊，更多人會選擇填補，因為填補是一個較自然的方式去敘述自己的生活。正如頌欣的處理方法，她並沒有為自己住院的經歷說謊，她只是集中提及電腦課程。這個填補方法會比較容易避免別人帶有污名的回應或懷疑。

3. 選擇性披露

隱藏經歷的同時，也會減少從別人身上得到支持和資源的機會。要解決這個問題，有人會選擇向某些同事或鄰居披露自己的經歷。這個做法不無風險，例如我們披露的對象也許會因而避開我們，以下是一些例子：

- 我唔想同精神病人做嘢。
- 我唔想聖經研讀小組入面有個精神病人。
- 我唔會俾我嘅子女坐你架車。你食緊藥，有可能安全駕駛。

當然，有危亦有機。選擇向合適的人披露可能會提高找到支持我們的人的機會。「依家我講俾巧兒聽我有抑鬱症，咁就可以同佢傾吓藥物嘅副作用。」另外，向自己信任的人披露後，就不用再擔心要如何向他們隱藏自己的經歷了。「當彥君知道咗我嘅經歷後，同佢咩都傾得，感覺好自在。」

選擇性披露是指只向某些人披露，並向另一群人隱藏。一般而言，需要隱藏的人會多於我們想披露的人。所以，我們要緊記仍有一群人是我們不希望他們知道我們的經歷的，我們仍要守秘密，而這個秘密也許令我們有些特別感受，可能是羞恥，可能是苦惱。

雖然我講咗俾我親戚同好朋友聽，大部份人都依然唔知道我嘅經歷。每次我認識一個人，我地之間就好似有個好大嘅秘密。我需要好小心講嘢。

4. 無差別披露

「無差別披露」是指不再隱藏自己的親歷經驗，選擇接受披露後的潛在負面影響。「無差別披露」並不等於要向所有人披露，只是我們不用再刻意隱藏，也可以放下守秘密的壓力。

我終於可以唔駛記住有咩人知我嘅經歷啦，我唔駛再收埋自己食藥同去睇醫生嘅事。

但即使我們「無差別披露」，我們依然需要識別會讓我們主動披露的對象，而我們要有心理準備，並不是所有人都會給予正面回應，當中可能有些回應會令我們困擾和難受的。所以，那些披露的原因（*工作紙 1.2 「一些披露的原因」*）在識別我們的披露對象時仍然是很有用的，唯一的分別是我們不用辛苦地隱藏自己的經歷。

重新整理我們的經歷

大部份人在「無差別披露」時，都要先整理自己對親歷經驗的看法。以精神病為例，我們可能要調整自己對精神病在社會上的定位以及長遠態度。以往我們可能會視精神病為「被其他人看不起的事」，所以我們要隱藏；但若然我們決定「無差別披露」時，我們可能需要從根本上去調整「精神病是需要隱藏的」這個想法。

這個整理的過程可能需要我們完全接受親歷經驗是我們的一部分，而不是一個要被我們隱藏的事。它只是我們眾多特質的其中一個，就像右撇子、啡色頭髮、精通數學、黃皮膚、黑眼睛、高挑、不擅於運動和有精神分裂症一樣。這並不是要輕看我們的親歷經驗，不同的親歷經驗依然對我們的生活和人生目標有一定份量的影響，但同時親歷經驗又確實只定義了我們的一部份。當然，我們可以視某些親歷經驗為我們人生中較重要的部份，也可以選擇著重自己哪一個身分。

以抑鬱症為例，假如抑鬱症是一個人的全部，那麼全部有抑鬱症的人都會是相似的，但我們都知道這並不正確。有抑鬱症的人也是個多元的群組，每一個有抑鬱症的人都是獨特的。換一個說法，如果抑鬱症真的是一個人的全部，豈不是指抑鬱症以外的特質都不重要，甚至不存在？然而事實是抑鬱症與抑鬱症以外的特質交織在一起，才建立出一個整體的人。

當談及親歷經驗不再令我們感到羞恥或猶豫時，我們已成功整理好自己對披露的態度。這時候，談及親歷經驗就會有如敘述兒時家庭、身體健康或頭髮顏色等事實時的平實感覺。親歷經驗並沒有好壞之分，它只是個**事實**。有這種領悟的人可能會說：

- 我唔淨係一堆徵狀。
- 我唔介意人地嘅想法。
- 我如實咁看待自己。

我們準備好披露嗎？

披露需要勇氣。因為可能會有更多人知道我們的親歷經驗，也可能會對我們的披露有負面反應。我們需要有足夠的心理準備去面對這些反應，例如來自「定型者」的否定和指責。

稍後在本課第二部分我們可以利用 *工作紙 2.4* 去測試自己是否能夠面對披露後的後果，然後謹慎地計劃該怎樣處理，再練習一下如何應對。

5. 公開經歷

「無差別披露」是指不再隱藏親歷經驗，但也不會主動向很多人披露。而「公開經歷」則是指**公開親歷經驗**，向大眾進行公眾教育工作。以精神病為例，目的可以是採取主動，讓別人知道我們的身分從而教育公眾關於精神健康的資訊。「公開經歷」不單讓我們放下防衛，使我們不再需要保密，更可以藉此主動接觸不同的人，和他們分享我們現在和過去的經歷，讓更多人認識有相似親歷經驗的人。

「公開經歷」的好處和「無差別披露」一樣，我們不再需要擔心如何隱藏，你會找到一些理解我們、支持我們和提供協助的人。除此以外，「公開經歷」的額外好處是擁有能駕馭污名的感覺，不再因污名而感到自卑和退縮。

我同所有人一樣。我有嘢要隱藏。

這種轉變會讓我們明白到社會上所有的污名都需要受到關注，而為污名發聲能讓我們從社會的壓迫中得到釋放。很多時候，選擇「公開經歷」的人除了會談論親歷經驗的局限和遺憾外，更希望大眾能看到弱勢社群所受的不公平對待，並對此有所反思。

每次我問關於藥物嘅資料，醫生都會立即認為我行為異常，強制要我入院。我認為我係有權參與自己嘅治療同了解更多治療資料嘅。

我有做錯任何嘢唔需要因為曾經住過院，而被剝削機會。

為負面反應作好準備

比起「無差別披露」，「公開經歷」或會引起更激烈的反應，例如當普羅大眾聽到與精神病有關的故事，可能會有人攻擊復元人士及其故事。換句話說，「公開經歷」可能會遇到有敵意的回應。

點解我要住喺啲竊線佬隔離？你對我屋企構成好大危險。我會好好留意住你。

公開經歷者亦有可能會得到帶有憤怒的回應。

我唔想聽你嘅故事。我會捐錢去慈善機構，令到醫院接收你呢啲人。點解你要搞咁多麻煩出嚟呢？唔該你安靜咁喺你嘅社區生活，唔好話我知你有咩困難。

你講到件事咁差，但我認為喺公立醫院嘅生活無咁差囉。

其實多年來，不同的公民抗命者也面對著這類反應，例如人權組織就經濟平等和政治不公提出訴求，往往會影響到不同的既得利益者，決策者不願聽到這些言論，自然會流露出對立態度。同樣地，談論自己的親歷經驗或表達我們對於社會的不滿會令某些人感到不安，我們需要考慮如何分享才可以達到真正的公眾教育，而非樹立敵人。

我們需要為這些反應做好心理準備，稍後在本課的第二部分，我們可以利用*工作紙 2.4*中的模擬練習，評估一下自己的情緒反應以及是否準備好。

帶領指引：引導參加者完成及討論工作紙 2.1「五種披露方法的好處與壞處-家玲」
(帶領者可因應時間，讓參加者一起完成一份工作紙)

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	

帶領指引：引導參加者完成及討論工作紙 2.2 「對我而言，五種披露方法的好處與壞處」

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？

帶領指示: 引導參加者閱讀表格 2C，仔細解釋不同種類的披露對象，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。

在空白的位置可以添加一些對於參加者來說可能的重要關係和特質。

表格 2C：「合適的披露對象」（練習簿內容, P. 25)

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：	
• 精神科醫生 • 醫生 • 社工 • 牧師	• 上司 • 鄰居 • 老師 • 隊員
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：	
• 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
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：	
• 願意聆聽的 • 善良的	• 理解他人的 • 誠實的
4.	

5.	
6.	
7.	

誰是一個合適的披露對象？

選擇性披露不等於向所有人披露自己的經歷，而是需要我們認清哪些人會給予我們正面的回應。我們可以有不同的原因去選擇某個披露的對象，而表格 2C 就將這些原因歸納成三種潛在的披露對象：

1. 提供實質支援的人

在我們和這些人的關係中，親歷經驗（如精神病）是建立關係的橋樑。其中一個例子是和精神科醫生之間的關係，我們見精神科醫生的目的是為了診斷和治療。因此，精神病是建立這種關係的基礎。我們也可以和家庭醫生、牧師、老師，甚或工作的上司建立這種關係。

2. 提供情感支援的人

這類人是我們幾乎可以肯定，當知道我們的親歷經驗後會支持我們的人，我們可以從他們是否態度友善、關心別人和思想開放去辨認出這類人。當

一個人願意花時間了解我們的時候，他們就可能是可以為我們提供情感支援的對象。

3. 同路人

指的是對我們有同理心的人，他們往往是一些自身有相似親歷經驗，又或者他們和這些有相似親歷經驗的人有緊密聯繫。他們可能會說：

我知道羞恥嘅感覺係點，因為我都有抑鬱症。

找尋同路人，就是找尋一些願意傾聽、理解，和聽到關於精神病的事時會認同我們的人。

在現時的精神健康世界中，有一種協助使用者掌控自己生活方式的服務愈來愈被認可，那就是自助或互助小組。參與這類小組或許會幫助我們決定是否披露親歷經驗。以精神病為例，患病可以是很寂寞的事，很多復元人士都會嘗試去認識有相似經歷的人，和他們建立友誼，互相扶持。在香港的例子有康和互助社聯會。

帶領指引：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。

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 (練習簿內容, P. 27)

「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
---	---	---	---	---	---	---

總分

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。

帶領指示：讀出下列例子讓參加者思考，並檢討、解釋例子的評分，鼓勵參加者可在小組以外試用

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嘅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？」

帶領指引: 提醒參加者需要考慮別人會如何回應披露，並引導參加者閱讀表格

2D

要肯定一件事：披露親歷經驗是會對別人產生影響的，無論我們是選擇性披露（只向合適的對象披露一些經小心處理的內容）還是公開我們的經歷（將自己的經歷盡可能地向人披露），披露對象也可能會對我披露的內容有強烈的反應。我們需要考慮別人對於披露的不同回應方式，從而計劃如何應對。

表格 2D 列出了一系列在我們披露親歷經驗後別人可能會出現的反應，並將它們分成以下類別：

- 一) 情緒反應：對我們可能產生的正面或負面情緒反應。
- 二) 行動反應：有些人會選擇主動向我們表達情緒，或會逃避我們。

表格 2D 「別人會如何回應我們的披露」(練習簿內容, P. 32)

 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 我唔想身邊有個竊線佬。
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，我唔會喺你呢啲竊線佬隔離做嘢。
	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。

- -----

- -----

- -----

- -----

- -----

正面的回應

別人知道我們的親歷經驗後，或會以各種不同的正面方式作出回應，其中三種都是會主動接觸我們，表達**理解**和**同理心**。

應付精神病一定唔簡單。你處理得好好啊，令我印象好深刻。

除了理解外，他們也可能會提供**人際關係上的支持**，這可能包括向我們清晰地承諾自己會在我們需要幫忙的時候出現。人際關係上的支持也包括一些**援助**。

如果你需要人陪你去搵藥話我知啊。

吊詭地，如果對方有相似的親歷經驗，可能會為了不被人發現自己的身分而跟我們保持距離，因為對方並不希望披露自己的親歷經驗。即使對方理解和支持我們，但他們在和我們相處時可能會更加小心謹慎。

我好佩服你嘅勇氣，你可以俾公司裏面嘅人都知道你嘅情況，我其實同你一樣，不過我擔心其他人嘅反應。所以，你同我喺食晏時間傾睇醫生嘅經歷，我會表現得好退縮，我唔想其他人將焦點放喺我身上。

負面的回應

在我們披露親歷經驗後，可能會有人流露或表達出負面的反應和想法，包括：**不尊重**（「好似你咁嘅人都係竊線架。」）、**否定**（「你只係想人地同情你，你根本冇任何問題。」）和**懲罰**（「我會確保所有籃球隊嘅人都知道呢件事，要你離開。」）。又或許有些人會想避開我們，對我們產生**恐懼**（「你有精神病，好危險。」）我們也有機會被**說閒話**（「你有冇聽過關於泳霖單嘢？佢要睇精神科醫生！」）。有些人會**責怪**我們（「點解你要同人講自己有精神病，搞到所有人都覺得唔方便呢？」）。工作紙 2.4 讓我們練習和評估自己在得到負面反應或聽到帶有傷害的句子後的感受。

帶領指引： 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。帶領者可邀請參加者兩人一組，角色扮演文字段落中的情節或由帶領者扮演文字段落中的情節，並讓參加者評分。

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 (練習簿內容, P. 34)

「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。

帶領指引：下文為有關披露的一些提醒，建議帶領者先行閱讀，按小組發展情況可作總結或討論之用。

我們會向他們披露甚麼？

即使決定向一個人披露自己的親歷經驗，並不代表要向對方披露所有事情，也不等於要放棄所有私隱，而是透過披露自己的親歷經驗，去解除保守秘密的枷鎖、得到幫助和享受人與人之間的連繫感。因此，就像決定向誰披露一樣，我們也要決定將會披露甚麼。我們需要決定過去的哪些親歷經驗是我們希望披露的，和當下甚麼經歷是我們希望保密的。披露的目的是讓別人對我們的親歷經驗有多一點認識，我們不需要覺得是被迫去披露一些會令自己尷尬的事情，每個人都會有不想披露的事，我們並不用披露所有事情也可以令人更了解我們。

我有個嚴重嘅精神病叫做精神分裂症。因為咁，我會聽到一啲聲音、有啲奇怪嘅想法同容易情緒激動。因為呢個病，我喺兩年內住過四次醫院。我同我嘅精神科醫生都試過唔同嘅藥物。依家，我食緊一隻叫 Zyprexa 嘅藥，呢隻藥可以好好控制住我嘅病徵。

記得不要勉強自己披露一些令自己感到尷尬或自卑的經歷。

披露當下親歷經驗的目的可以有兩個。首先，我們或者想言明：過去親歷經驗的影響對現在的我們已經減少了很多；我們也希望對方知道自己有能力處理到生命中的挑戰。這裏的訊息是：親歷經驗並不會完全離開我們的生活。不過，我們仍然可以工作、照顧家庭和成為社會中負責任的一員。

第二個披露當下親歷經驗的目的是希望得到對方將來的支援，我們將來可能會遇到挑戰，需要別人的幫助。有些人會以同理心去回應：「我知道有抑鬱

問題時嘅感覺，我會陪着你。」有些人會支持我們：「當你恐慌發作嘅時候，我可以為你做啲咩啊？」

披露是一個持續的過程，而非一次性的。因此，當我們愈來愈熟悉披露對象時，我們可能會決定披露更多細節。

當我同泳琛愈嚟愈熟嘅時候，我同佢講多左我嘅住院經歷。雖然佢從來都有住過院，但佢都知道我喺度講緊咩。佢曾經喺一間好高壓嘅公司工作，知道被欺壓同俾人命令嘅感受。

相反，如果披露對象令我們失望，我們也可以決定從這段關係中退出，即使我們之前決定披露並不代表我們往後也要繼續向對方披露。

我選擇錯咗，選擇咗同燕銘講我嘅經歷。我以為佢係個思想開放嘅人。不過佢睇嚟並唔能夠明白。所以我決定唔再喺食晏嗰陣同佢披露我嘅親歷經驗。我對佢都仍然親切嘅，但我唔會再披露我嘅親歷經驗。

為何我們向你披露？

除了披露自己的親歷經驗，我們也要讓對方知道我們向對方披露的原因。「點解我會想你知道？」，當他們知道我們披露的原因後，我們就可以透過觀察對方的反應，來判斷他／她是否合適的披露對象。

我曾經好驚嚟工作俾人知道我嘅嘢。我想子翰明白我逢星期三早退係因為約咗輔導。更重要嘅係，我唔希望再要喺佢面前隱藏我嘅經歷。佢會主動搵我傾關於我去輔導嘅事，佢嘅回應令我覺得合意而驚喜。子翰都話我知佢有時都會覺得憂鬱。我依家有咁孤獨喇。

這意味著我們需要仔細考慮披露親歷經驗的原因。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。

很多有親歷經驗的人會將披露視為一種分擔秘密的方法。他們不想獨自去保守秘密，可以將保守秘密的重擔分出去，對他們來說是種解脫。有些人選擇披露親歷經驗是希望令他人更了解自己，想朋友了解更多自己的狀況，從而更加明白自己。有親歷經驗的人希望他人可以有同理心，或者對方也和自己一樣有同樣的經歷。

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。
-

有親歷經驗的人可能希望披露個人經歷後得到支持和協助。這可以是直接的幫助，就如請求某人載自己到附近的社區中心；也可以是情緒上的支援，例如找人傾訴自己的困難。

最後，在某些地方，披露親歷經驗，背後是有法律方面的支持的。以美國為例，《美國殘疾人法案》指出只要殘疾人士提出要求，公司需要提供合理的援助。在要求合理援助前，受到精神健康挑戰的僱員需要向僱主說明自己的情況。

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」

帶領指引: 引導參加者閱讀「Vicky 的故事」及思考討論問題。

「Vicky 的故事」(練習簿內容, P. 38)

(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、姑姐叔叔、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，媽媽與三個姑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 and 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？

帶領指引：總結參加者的討論後，帶領員請參考以下資料，以「*Vicky 的故事*」為例，讓參加者留意及了解一些具感染力的披露元素。

不少人會決定公開披露，這個方法可以讓人更易掌控自己的親歷經驗。此外，在公開場合演講亦有助打破公眾標籤和污名，像 *Vicky 的故事*，就包含了打破公眾對精神病歧視及標籤的元素。而一個具感染力的公開披露，還有以下一些元素：

個人化

我們的故事須個人化，才能反映我們的經歷和印象。我們可以用第一身，例如「我」、「我的」，而非第三身或者正規語言去描述自己的經歷。

以具體例子去演繹我們的親歷經驗

Vicky 以特定的人物、地點和時間去描述自己的故事。當中用上了具體例子，例如：「.....變得焦慮多疑，只會不停讀書而不外出，又因噩夢而常常在早上驚醒。」與抽象的概念相比，運用清晰具體的例子可以讓人更容易代入及理解。比如，「抑鬱症就好似一匹引起傷感嘅黑布」（抽象）VS「當我覺得非常憂鬱時，我會捐入被竇喊最少三日」（具體），聽眾會較容易想像躺在床上七十二小時的狀態，而黑布的比喻則較為模糊不清、讓人難以理解。

不用刻意避用專業術語

披露可以是一個讓聽眾了解各種親歷經驗及相關資訊的機會。就像 Vicky，她用自己的故事教育聽眾關於思覺失調的事。如果專業術語能協助解釋要點時也不妨使用它們，讓聽眾能從故事中學到與精神病相關的知識。

真實

我們的演講需要**真實**，意即不需要過份修飾或用過分正面的方式去講述自己的親歷經驗。例如：「精神病並唔係咁差。我好輕易咁從三次嘅自殺意欲中活過來。」聽眾可能會覺得我們的親歷經驗並不足以構成挑戰，或者覺得我們並不「真的」擁有相關的親歷經驗。

當然，我們也不需要過於負面地表達：「喺精神病房嘅生活就好似困喺集中營咁。」雖然我們對自己的經歷有主觀感受，但這或許會令聽眾覺得誇張失實，從而引來一些偏離焦點的回應：「吓，你真係成個星期都俾人 24 小時管住曬兼無嘢食架？」，也許會令之後的分享或討論失去焦點，更甚或會令聽眾質

疑我們的可信度。

尊重自己的私隱

我們的親歷經驗中或會有些部份是我們不想公開談論的。我們不需要談及所有事情，只需要披露我們認為舒服的部分便可。披露可以幫助我們掌控自己的故事，不過也有其風險。除非我們覺得自己可以從中獲益，否則不必令自己迎來額外的挑戰。

不同階段的實際例子

Vicky 的故事涵蓋了人生的不同階段，也各輔以實際例子來說明。包括與大部份人無異的經歷，例如，Vicky 說過「我考上了大學公共行政系」，這經歷直接證明了「復元人士都是學歷低」的說法是錯誤的。我們也可以描述自己在面對突如其來的經歷時的感受及它們帶來的影響，這種披露較能引起聽眾的同理心，聽眾可想像到人生因為突變而受到阻礙時所帶來的恐懼。我們亦可以談談看似短暫的變化如何長遠地影響我們，聽眾需要知道這不單是一個短暫的變化，而是一個長期的挑戰，有機會阻撓我們達到人生目標。此外，形容親歷經驗如何影響家庭關係，例如提及家人如何看待自己的親歷經驗，當中可能有拒絕、否定，也可能有接納和支持，或者提出家人的反應可能會在不同階段而有所不同，例如早期會憤怒、徬徨到及後的接納，這種披露的方式可以引起有相關經歷的家庭的共鳴。

主要訊息

之後可留意 Vicky 故事中的主要訊息，亦是演講的高潮部分 - 儘管面對挑戰，我們仍能掌控自己的病(或其他親歷經驗)，並向著人生目標進發。Vicky 的故事直接證明了「不可能克服精神病」的說法是錯誤的，精神病是可以跨越、共存的，有不少復元人士都過着多姿多采的人生。

污名如何影響你

不過，故事不能夠就此完結。我們需要告訴聽眾，污名如何影響我們。我們可以肯定地告訴聽眾污名的問題所在。而這一切都可以帶出我們故事中的訊息：我們和你們都是人，想玩樂、生活和貢獻社會！復元人士是有能力的，可以達到自己的人生目標。我們不要求特別的待遇，而需要恰當的支持，以及和其他人一樣有平等的機會。

帶領指引：引導參加者完成工作紙 3.1「建構屬於自己的親歷經驗」，解釋工作紙中整理故事的框架，以及完成工作紙最後「你想披露甚麼？」中的指示：

(練習簿內容, P. 42)

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 (練習簿內容, P. 43)

「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)

帶領指引：講解「試一試吧！」練習，簡介工作紙 3.2，再邀請參加者與一個夥伴互相向對方分享自己的故事。

活動練習

試一試吧! (練習簿內容, P.45)

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。

帶領指引：指導參加者在分享故事後完成工作紙 3.2。

工作紙 3.2(練習簿內容, P.46)

「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」

帶領指引: 解釋 *工作紙 3.3* 的目的，指導參加者完成工作紙，並以例子闡述。
(由於 *工作紙 3.3* 一般適用於披露後，參加者未必有披露的經驗，帶領員可按需要，用自己過往披露的經驗為例子，或邀請參加者以上一個環節「試一試吧!」的經驗作參考。最重要的是讓參加者明白此工作紙的用意。)

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。

工作紙 3.3(練習簿內容, P. 49)

「檢討披露的進展」

披露對象的姓名：_____

披露日期：_____ 披露地點：_____

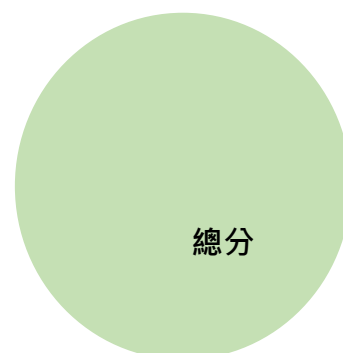
披露目的：	披露內容：
披露對象的反應：	

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

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？」

帶領指引：解釋什麼是朋輩支援組織，並提出個人支援者的重要性。(下文為參考內容，帶領員宜先行閱讀，再按小組進程安排合適的解說方法)

朋輩支援組織

由朋輩支援的組織在美國擁有悠長的歷史，重視朋輩間的交流，是一個富有關懷和注重分享的組織，讓有相似親歷經驗的人找到社會未能提供的理解和認同。在朋輩帶領的支援組織中沒有階級之分，所有成員都是平等的，都是從互動中獲益。每個人都能視乎個人需要來決定投放到組織的時間，有些成員選擇自由進出，有些成員選擇建立長遠的聯繫。

這類組織中，可細分為**自助**組織和**互助**組織，兩者有着根本性區別。**自助**組織是由朋輩建立，強調自己可以幫助自己，成員會在組織中學習到應對技巧及得到他人的支持，從而建立自己的一套想法，這類組織比較則重個人發展。**互助**組織則重視在互助的過程中得益，這種得益不限於學習到應對技巧，更能讓成員在給予和接受幫助時提升個人對於社區的歸屬感以至自身整體的身心健康。

「我長期都係從其他人身上得益，我幾乎忘記我都可以幫到人。知道自己嘅建議可以幫到人，對我嚟講係講唔出咁重要。就好似上個禮拜，我幫曉南解決左佢嘅育兒問題。呢個係我用過最好嘅抗抑鬱藥。」

朋輩支援組織通常以較新穎的方式接觸成員，有些組織會以不同的藝術形式接觸會員，例如：演講、唱歌、舞蹈、繪畫和雕塑。有些朋輩支援組織是倡導性質的，目的是改善社區的精神健康服務。

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。

帶領指引：解釋並引導參加者完成工作紙 3.4。填寫工作紙 3.4 是一個好的開始，讓我們討論大家可以選擇的朋輩和其他支援者。

工作紙 3.4 (練習簿內容, P. 53)

「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」

帶領指引：解釋和引導參加者完成 *工作紙 3.5*，最後在小組內討論

我們稍作停頓，透過 *工作紙 3.5* 所帶來的見解和方向，作為這個小組的總結。*工作紙 3.5* 提供了一些問題讓我們總結一下自己得到的啟發。完成工作紙後，可以與夥伴交流想法。完成討論後，以小組方式，討論一至兩個大家可能會為披露親歷經驗而做的事。

工作紙 3.5(練習簿內容, P. 55)

「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？
-

一個月前，我們辨識了一些適合披露的對象。與對象的關係主要包括：提供實際支援的人（例如精神科醫生或上司）、提供情感支援的人（例如值得信賴的人）和同路人（例如理解他人的人）。在你完成「我故事·我話事·告別十五十六時」小組後，用工作紙 1.1 重新檢視你披露親歷經驗的這個決定。

帶領指引：當所有人完成後，將參加者分成二人一組，討論一下他們是否有披露的打算。不打算披露的參加者應該與打算披露的參加者分到同一組。

工作紙 1.1(練習簿內容, P. 58)

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？

在之前的課程中，我們學會了如何評估一次披露的經歷。*工作紙 1.2* 跟你之前填過的工作紙一樣，它列出了評估一次披露的互動是正面還是負面的步驟。你之前可能曾披露親歷經驗。如有的話，在這裏討論一下那次的經歷如何。如果沒有，我們仍能從其他人的經歷中學習。合適的話，可假想自己真的有披露親歷經驗一樣去完成這份工作紙。

工作紙 1.2 改編自之前課程中的 *工作紙 3.3*。你要先寫明披露對象、披露日期和地點。這會幫助你分析披露成功與否的特質，和改變下次決定是否披露的策略。接著，思考你披露的目的。在下一個空格，記錄你在披露時說過的話；記得要具體！同樣地，這會幫助你留意到一些決定你披露成功與否的關鍵字詞。在中間的空格，寫下對方的反應。你可以記下對方的聲調和肢體語言，特別是那些看來不符合說話內容的。最後，以 7 分為滿分，評價你有多滿意這次的披露，和你覺得這次披露有多正面。將兩項分數加起來，得出總分。總分大於 10 分意味著這是個成功的經歷，並值得再做一次。總分少於 6 分則代表不太順利，你可能要進一步評估發生過的事。總分介乎 6 至 10 分則意味著你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。

帶領指引：當所有人完成後，讓**有**披露的參加者和**沒有**披露的參加者組成一組，
分享各自的想法。讓沒有披露的參加者明白將來披露親歷經驗的意義。

工作紙 1.2 (練習簿內容, P. 60)

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： _ _ _ _ _

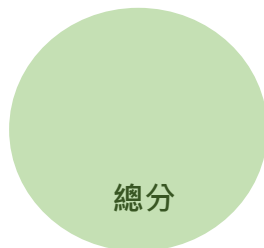
披露目的	披露內容
披露對象的反應	

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。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？」

一個月前，所有組內的人都列出了可以接觸的朋輩或其他支援者。在 *工作紙 2.1* 的**部份一**，寫下朋輩及其他支援者對你的意義，然後列出一個接觸朋輩或其他支援者的好處與壞處的列表。**部份二**會幫助你評估任何你在完成課程後可能有過的支援經歷。當你填寫好**部份一**後，請與你的組員討論一下你的意見，**然後再填寫部份二**。

帶領指引：在參加者評價接觸過的朋輩或其他支援者前，帶領他們以小組討論方式討論朋輩及其他支援者的意義和利弊，邀請他們完成評分後在小組內分享自己披露的經歷。

工作紙 2.1A (練習簿內容, P.64)

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 (練習簿內容, P.66)

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

在 *工作紙 3.1*，我們提供了一個表格讓你列出現時可以想到的短期、長期的好處和壞處。記住，我們不只想你列出新的好處和壞處。我們希望你可以列出**所有**想到的要點，即使你記得之前寫過。作為提醒，好處可以是你想披露親歷經驗的原因，或者在你披露後預期會發生的好事。壞處可以是你不會做的原因，或者在你披露後預期會出現的壞事或傷害。**和之前一樣，不要刪走任何好處或壞處，即使它們看起來有多「愚蠢」。**將他們全部列出，可以讓你同時考慮所有利弊。列出所有好處和壞處後，在一或兩個特別重要的項目旁邊加上星號（*）。完成後，我們會給你舊的好處和壞處工作紙作比較，然後回答跟進問題。

帶領指引：當參加者完成工作紙 3.1 開首的好處和壞處表格後，請派回練習簿中的工作紙 1.3，「對我而言，披露的好處與壞處」，讓他們可以比較兩者，然後填寫工作紙的部份二。當所有人都完成後，參加者可以自薦在組內分享任何新的好處和壞處。

工作紙 3.1 (練習簿內容, P.69)

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。
- 想一想想要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。

我們會給你一個月前做好的故事樣板，你可以利用它來完成下一張工作紙。*工作紙 3.2*有兩部份。部份一要在披露親歷經驗後填寫，旨在讓你反思一些可行和不可行的故事部份。部份二會問你有沒有想在故事中增減的情節。如果你未有披露的經歷，請只需完成部份三。

當你完成所有內容，請和一位朋輩二人一組，討論你們的想法。工作紙的最後部份會問你重寫故事後，對於披露親歷經驗的目的有否改變。完成後，*工作紙 2.3*是另一張故事樣板複本，你可以在此加上*工作紙 3.2*中決定改變的東西。

帶領指引：在參加者開始填寫工作紙 3.2 前，派回小組中的工作紙 3.1，「建構屬於你的親歷經驗故事」，讓參加者決定任何故事上的改變。以增潤單元的工作紙 3.3 作為故事的新樣板，讓他們可以重寫故事，和加上工作紙 3.2 中決定改變的地方。

工作紙 3.2 (練習簿內容, P.73)

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 (練習簿內容, P.75)

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）

帶領指引：當參加者完成工作紙 3.4 「你的體驗」評分後，邀請他們去談論任何問題、意見和顧慮。問問他們對於跟進部份的意見和感謝他們在增潤單元的貢獻。最後，在組內討論一下這個披露經歷，讓參加者說出對於將來披露親歷經驗的想法、恐懼和探索其他可能性，也讓參加者知道，如果感到困惱時，可以使用提供的聯絡資訊。

試一試吧（練習簿內容, P.79）

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(練習簿內容, P.80)

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。</i> <i>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。好少人可以經歷完個啲徵狀、住院、副作用之後仍能好似你咁企返起身。

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，我喺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 (練習簿內容, P. 87)

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？

帶領指引：一個評估故事掌控感的方法是完成故事掌控感自我評核量表。留意我們在工作紙 A.2 提供了兩個故事掌控感自我評核量表：一份在小組前完成，另一份在完成所有內容後填寫。從而看看兩者的差別，以得知小組的成效。

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。

故事掌控感自我評核量表

其中一個評估故事掌控感的方式是完成表格 A.3 故事掌控感自我評核量表。讀者可以從中瞭解自己如何受到污名影響，或瞭解自己的故事掌控感程度。當然，讀者可以將這個量表分享予對自己故事掌控感有興趣的朋輩。請完成量尺後才看解讀和指引。

表格 A.3 故事掌控感自我評核量表 (為練習簿的工作紙 A2)

評價自己對於以下句子的認同程度：				
非常不同意	不同意	中立	同意	非常同意
1	2	3	4	5
_____ 1. 我能夠達成我的人生目標。 _____ 2. 我希望改變社區對於精神病的看法。 _____ 3. 我能夠掌控我的治療。 _____ 4. 對於將精神病污名化的人感到憤怒是可接受的。 _____ 5. 我有精神病不代表我是一個差的人。 _____ 6. 如果我們同心協力，我們可以打敗污名。 _____ 7. 事情會在未來得以解決。 _____ 8. 我會為污名帶來改變。 _____ 9. 我有精神病也可以很好。 _____ 10. 我因為電視如何描繪精神病而感到生氣。				
計算方法：		空格 1		空格 2
將所有單數項目的分數加起來，把總數寫在空格 1。			將所有雙數項目的分數加起來，把總數寫在空格 2。	

表格 A.3 的解讀方式和指引

空格 1 的總分代表對自我故事掌控感的看法：自尊感、對未來的樂觀態度和自我實現。分數少於 8 表示你的故事掌控感並不大。這節列出提升故事掌控感的建議，或會對你有所幫助。	空格 2 的總分代表你對於社區故事掌控感的看法；正義之怒和採取行動的意願。分數少於 8 表示你對於挑戰社區和其污名化的現象仍有疑問。這節列出的故事掌控感技巧和抗污名化方法或會幫助到你。
---	---

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。

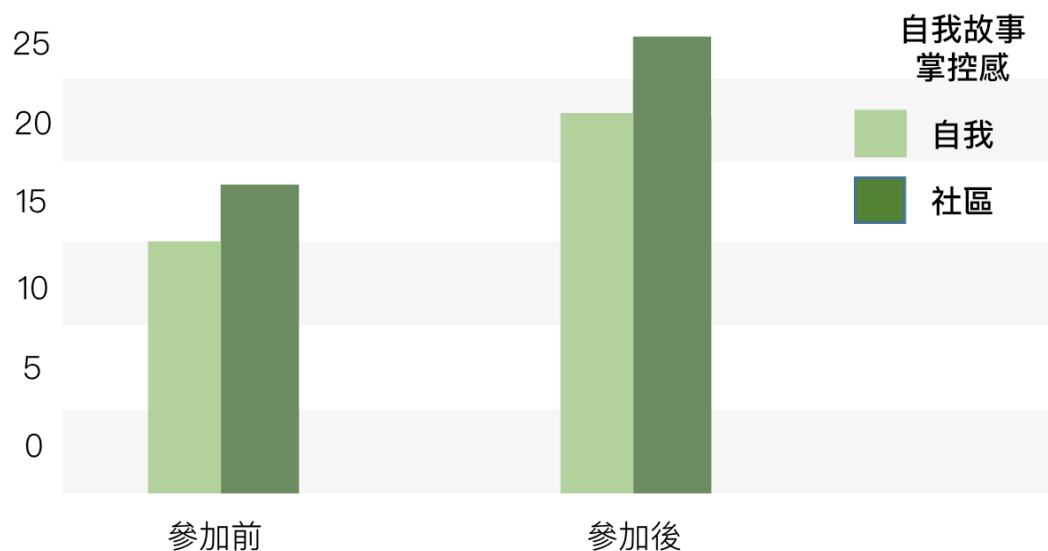
我之前唔認為自己有低嘅故事掌控感。不過，我嘅分數少過 8 分，咁我一定係之前諗錯左。

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(練習簿內容, P. 96)

「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（練習簿內容, P.101）

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.