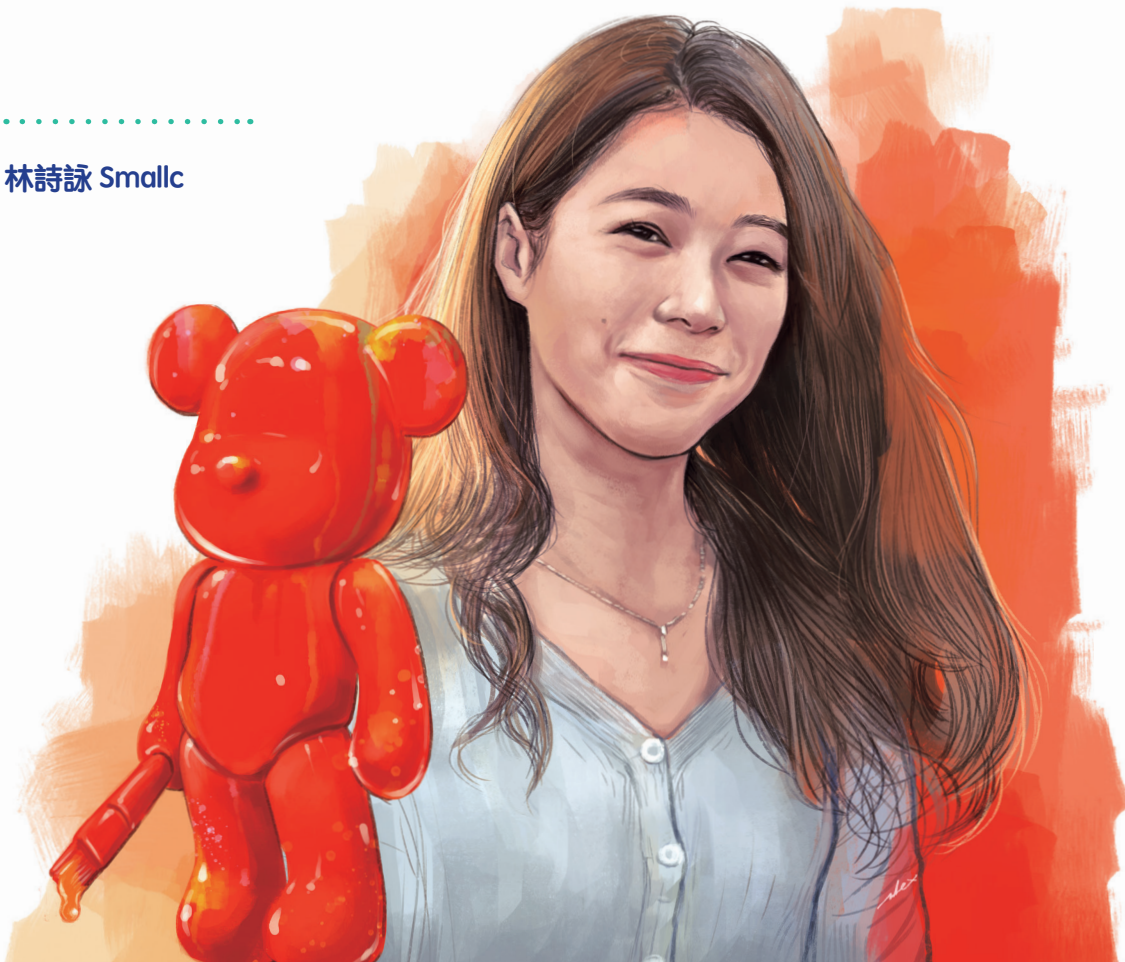




「Shelter」： 為朋輩帶來康復希望； 為情緒病患者提供實在的 喘息空間

林詩詠 Smallc



「這個病始終要自己去面對，沒有方法是適合一百種人的，所以在試誤的過程裡，希望患者能意識到有解決問題的希望，也有康復的機會，抱著病情會變好的信念。」

近年，情緒病議題備受關注，很多個案和故事都漸漸浮面。面對情緒病患者，不理解的人很容易加入個人想法去評頭品足，比較有同理心的人則會建議給予患者空間。所謂的「空間」，指讓情緒不穩的患者靜下來的心理空間，卻鮮有關注患者所身處的實體空間。

在成立朋輩情緒支援社企「Shelter」前，細C開設了個人專頁「shell and spines」，並在頁首的簡介寫了「患上精神病也不緊要，我亦是」的字眼。作為曾受情緒病困擾多年的過來人，也是現職註冊護士的細C切身體會到患者所需，漸漸在專頁上建立了一個社群。「某次，有位患情緒病的師妹聯絡我，當時她的情緒很崩潰，我想帶著她找個地方把情緒安頓好，卻發覺在香港難

以找到能容納這類個案的空間，於是我就構思開設社企，讓大家可以有地方呼吸舒壓。實體空間其實很重要，給予患者一個可逗留的地方是不容忽視。」

她聚集透過專頁而認識的好友，成立了「Shelter」，以共享空間的形式，舉辦有助身心靈的活動，例如手作和繪畫工作坊、桌遊夜和與機構合辦精神健康急救證書課程等。藉著參加以上活動，團隊希望患者能發掘到讓自己平靜的方法，「自己幫助自己走出來」的過程是自我充權的體現：「這個病始終要自己去面對，沒有方法是適合一百種人的，所以在試誤的過程裡，希望患者能意識到有解決問題的希望，也有康復的機會，抱著病情會變好的信念。」



細 C 留意到，年輕的情緒病患者特別在乎別人的目光和想法，而當「Shelter」團隊成員均由年輕並同樣曾受情緒病困擾的過來人組成，就能以朋輩角度提供支援，細 C 笑言就像是母親和好友分別提醒你要執拾房間的分別：「部分患者尋求協助時往往會遇上醫生，醫生相對上會充滿權威，權力感多一點，難以有親近的感覺。我們就像是朋友一般，說的話相對易入耳，比較容易說服他們去接受治療。」細 C 認為 Good Seed 給予了很多的支持和鼓勵，讓她們由零基礎到慢慢上軌道，而多元化的聯誼活動及工作坊令她們亦能持續進步。成立「Shelter」後，她最滿足的是見證服務使用者的病情慢慢穩定，然後成為義工服務提供者，把自己的故事轉化並鼓勵其他人，實在地回饋同路人。

面對坊間這陣子對情緒病的討論，她認為公眾對這群體仍沒太深入的理解，若然大家願意接收正確的資訊，包括醫學文章和數據，就能打破過往的誤解，也避免把不了解變成誤解的可能。面對情緒病，不同單位都提供各類支援，而細 C 認為「Shelter」正嘗試填補當中的縫隙，儘量幫助更多有需要的人士：「當你發覺要處理的不是一個朋友，而是很多個朋友，我們這些同輩能做多少呢？餅只有一個，但餓的人有一百個。那就要視乎社會上除了我們派餅外，還有沒有人能派飯、派魚、派菜，各司其職了。」