

健康管理與社會關懷科

實地學習傑出學生獎

學校名稱：香港真光書院

提名學生：中六級 李穎欣 (LI Wing-yan)

健康與社會關懷的實地學習

根據食衛局 2017 年發佈的「精神健康檢討報告」，估計香港約有 180 萬人患有精神障礙，而當中約有 22 萬人患有嚴重精神病，反映精神病在香港甚為普遍，對康復者的支援不容忽視。有見及此，本校健社科同學們提出與香港仔扶康會中途宿舍合辦活動，成功透過遊戲及燒烤活動增加同學與精神康復者的接觸及了解。以下將反思精神病康復者在生理、心理、社交三方面的需要，以及所面對的困難。

首先，在生理方面，扶康會提供藥物保管訓練，康復者學習自行存放及定期服藥，從而提升其自理能力。然而，活動期間有康復者反映，服藥後會出現失去食慾、身體顫動、肢體不協調等副作用，大大削弱工作及社交表現。他們對燒烤食物興致不大，亦較難把食物叉在燒烤叉上。幸同學們臨場已發現他們的困難，會細心幫他們將食物上叉或用錫紙包裹烤熟，讓康復者重拾食慾、享受美食。

其次，在心理方面，院舍會提供朋輩支援員，由一班經過訓練的精神康復人士，分享「過來人」的寶貴經驗，給予其他康復者支持與鼓勵，協助他們重新融入社會。同時，扶康會鼓勵康復者培養個人興趣以抒解壓力，例如：建設天台種植園，以及讓院友在宿舍廚房烹飪簡單料理，使他們能建立自信及學習正確的處理情緒方式。

再者，在社交方面，中途宿舍作用是提供過渡性社區復康服務，為精神康復者重新融入社會作好準備，故相較長期護理院院舍，院友的自由度較高，活動亦較多元化，例如：容許外出用膳、參與綜合運動小組或綜合藝術小組等。然而，有參與者提及自己與家人朋友關係疏離，空閒時間多選擇在工場工作，很少機會結交院舍外的朋友。反映康復者社區聯繫網較為鬆散。

在 2014 年香港大學行為健康教研中心的調查發現，31.8%的受訪者認為曾患精神病的人士會對他人「構成危險」，而 36.7%的則認為他們是「飄忽不定」。可見，公眾普遍對精神病的

認知不足，對患者及康復者存在偏見和負面感覺，甚至向他們作出歧視的行徑，而以上負面標籤使精神病康復者對社會有疏離感，並覺得被孤立。

根據《渥太華約章》，「加強社區行動」乃五大行動綱領之一，故建立緊密關懷的社區有助精神康復者融入社會當中。而根據觀察，我校同學向來熟悉南區，與香港仔的街坊建立互信的關係。我們可利用此優勢，由同學帶領中途宿舍的康復者遊覽南區，過程中由同學作橋樑，帶領康復者與街坊作交流，不但讓當區居民減少對精神康復者的誤解，更能使康復者感受到舊區街坊之間濃厚的人情味，以消除康復者對社區的疏離感，願意與社區建立關係。

最後，是次實地學習能將健社科的知識實踐至助人服務上，學以致用，並讓我反思現時精神康復者與社區的關係，實在是獲益良多。

(1046 字)