



# 全港精神康復者家屬會議2014 以家為本的復元

浸信會愛羣社會服務處  
臨床心理學家 李明琳

什麼是復原？

唔洗食藥？

唔洗睇醫生？

返到學？返到工？

唔好搞事？

???

唔洗我照顧？



# 精神健康服務模式概念的演變

傳統醫療模式  
病徵為本

復康模式  
功能為本

復元模式  
以人為本

- 著重處理病徵
- 鼓勵被動順從
- 醫護人員主導

- 著重改善社交功能及技能

- 著重康復者個人能力和強項
- 以希望及生活意義為基礎
- 強調自主權和自我管理
- 康復者是主動的合作夥伴

# 80/90年代的「康復者運動」

世界衛生組織(WHO)的跨國性研究

- 28%重性精神病康復者界定為「完全康復」  
(沒有病徵)
- 52%重性精神病康復者界定為「社交性康復」  
(定義為仍需服藥及其他服務，但可以維持正常工作、關係和有意義的生活)

(Davidson, Harding, & Spaniol, 2005;  
Hopper, Harrison, Janca, & Sartorius, 2007; Ralph, 2000)

# 復元模式納入政策及實踐

- 不斷累積的研究結果 + 精神病康復者的個人經驗 + 家屬、專業人士和倡導者的推動
  - 復元模式開始盛行於自助組織
  - 正式納入於不少國家的服務政策、系統和實踐 (包括美國，英國，澳洲及紐西蘭等)
    - The Surgeon General’s Report on Mental Health (The U.S. Department of Health and Human Services, 1999)
    - The President’s New Freedom Commission on Mental Health’s Final Report (USDHHS, 2003)
    - The Substance Abuse and Mental Health Services Administration’s (SAMHSA) Consensus Statement (2005)

# 復元模式在香港

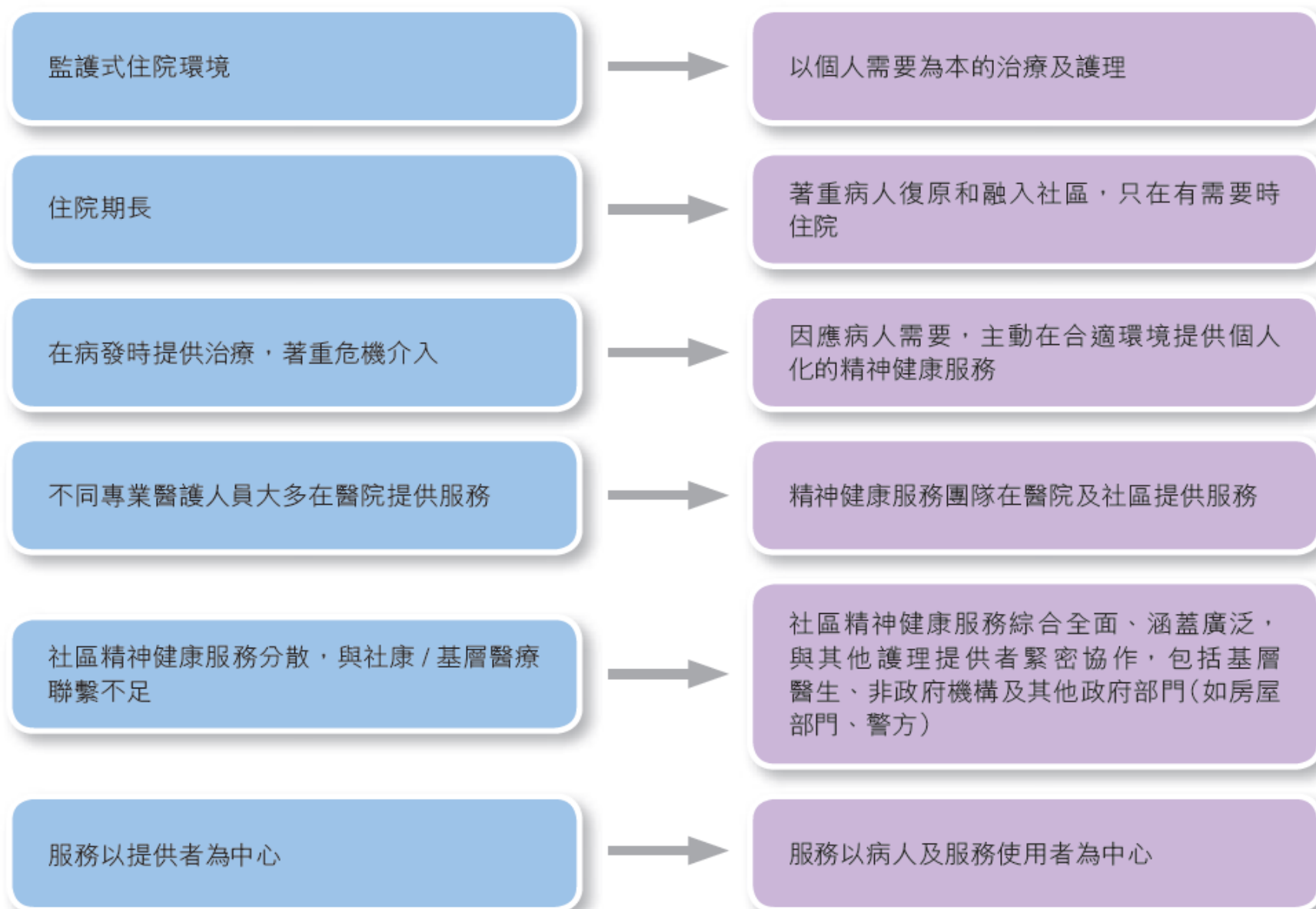
醫院管理局「香港成人精神健康服務計劃2010-15」

- 願景：「以個人需要為本，提供有效及協助病人復原的醫療服務。」
- 其中策略目標：
  - 提供個人化服務，顧及病人尊嚴、個人意願和能力；以復原、回復最佳狀態及康復為主要成效指標；致力與病人和照顧者建立夥伴關係
  - 致力及早識別潛在精神病患者並作出治療及護理（包括自我管理）

## 傳統模式



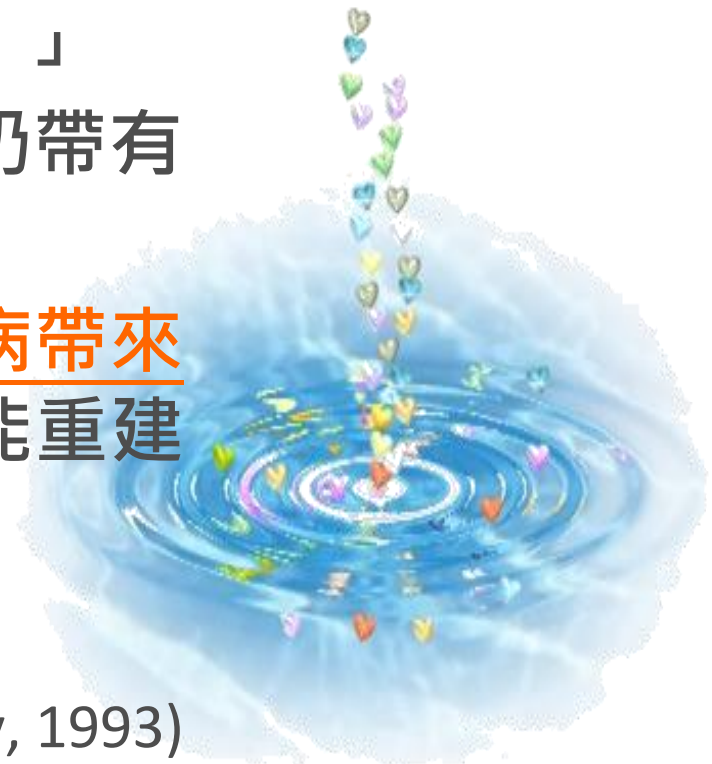
## 新模式



# 復元模式的突破

- 「復元是康復者一個非常個人和獨特的過程去經歷自身的態度、價值觀、感受、目標、技能或角式的改變。」
- 「復元是一種在病患的限制之中仍帶有滿足感和希望的生活方式。」
- 「復元讓康復者的成長超越精神病帶來的災難化影響，以致在人生中能重建新的意義和目的。」

(Anthony, 1993)





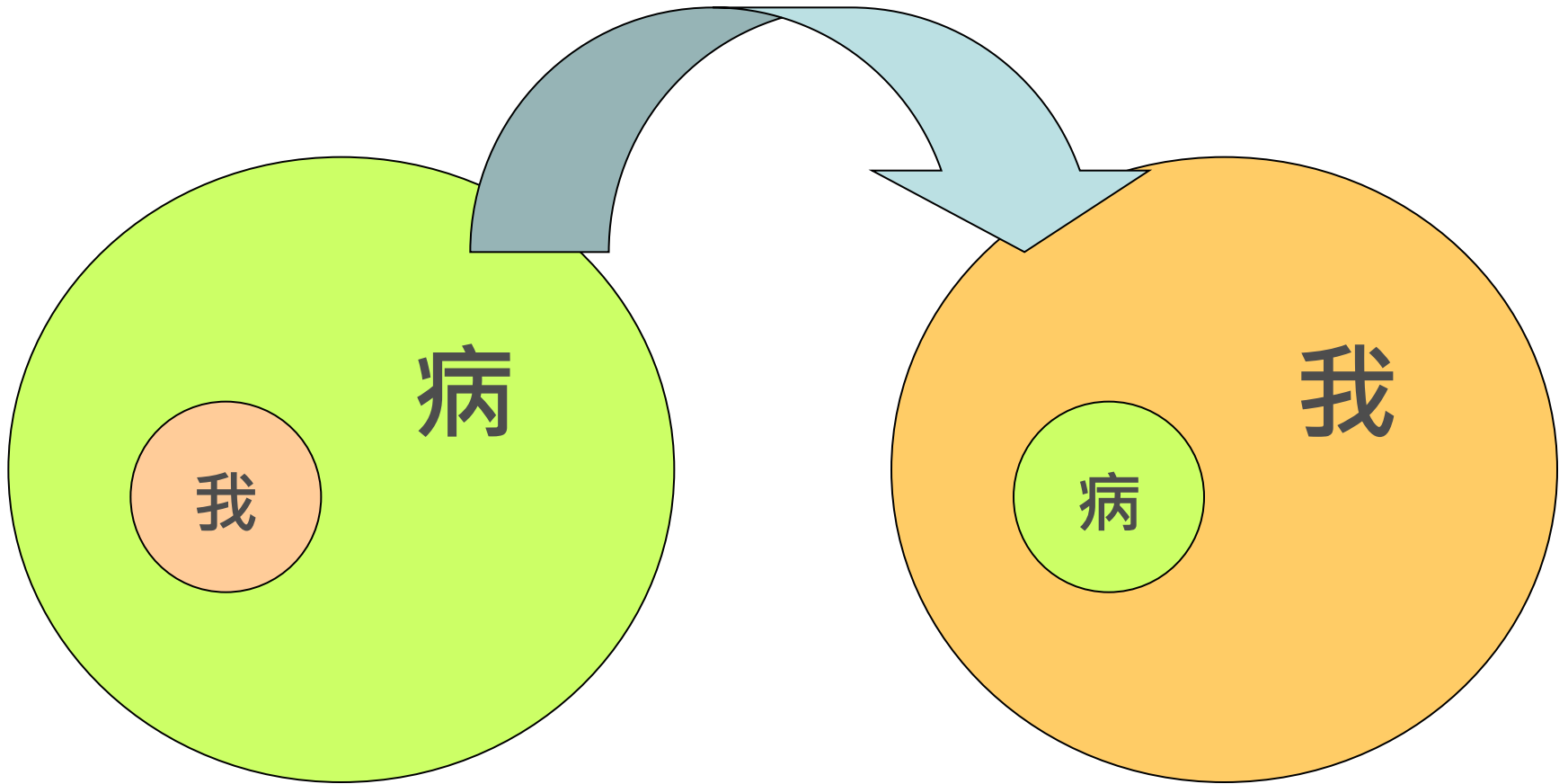


「精神健康的復元過程就是一個帶治癒和轉化的旅程—

讓帶有精神問題的人仍可依據個人的選擇，在社羣中過一個有意義的人生，充份地實踐他們真正的潛能。」

(SAMHSA, 2005)

# 跨越限制



# 復元模式的十項要素

復元模式經過不斷的闡釋與修改，歸納為...





# 從以為人為本到... 以家為本

# 家庭的復元

- 「復元是『家庭』一個非常個人和獨特的過程去經歷『家庭成員』的態度、價值觀、感受、目標、技能或角式的改變。」
- 「復元是『家庭』在病患的限制之中仍帶有滿足感和希望的生活方式。」
- 「復元讓『家庭』的成長超越精神病帶來的災難化影響，以致在人生中能重建新的意義和目的。」

(Anthony, 1993)

# 家庭的復元

「精神健康的復元過程就是一個帶治癒和轉化  
的旅程—

讓『**家庭**』仍可依據個人的選擇，在社羣中  
過一個有意義的人生，充份地實踐他們真正  
的潛能。」

(SAMHSA, 2005)

# 家庭的復元

精神病為家庭帶來的災難化影響...

- 面對和處理康復者的徵狀與危機
- 被忽略的創傷和失去
  - 對親人的期望失落
  - 擾亂日常生活規律
  - 沉重醫療經濟負擔
  - 時間精神心力消耗
  - 照顧者自己的身心健康、興趣、社交、工作、計劃、理想...

# 家庭的復元

精神病為家庭帶來的災難化影響...

- 難以消化的情緒
  - 說不出的羞愧
  - 按不住的忿怒
  - 捉不到的恐懼





# 正向心理於復元模式

現在

減少徵狀/不理想行為  
(支出)

增加正面情緒/經驗  
強化精神健康  
(收入)

將來

預防徵狀/復發/  
不理想行為  
(保險)

發展強項優勢  
(投資)

逃避  
精神病

趨向  
精神健康

(Oades, Crowe & Deane, 2013)

# 正向心理於復元模式

- 復元模式並不是推翻醫療模式
- 妥善地維持收支平衡好重要
- 有智慧地選擇合宜的保險
- 積極穩健的投資可增加收入

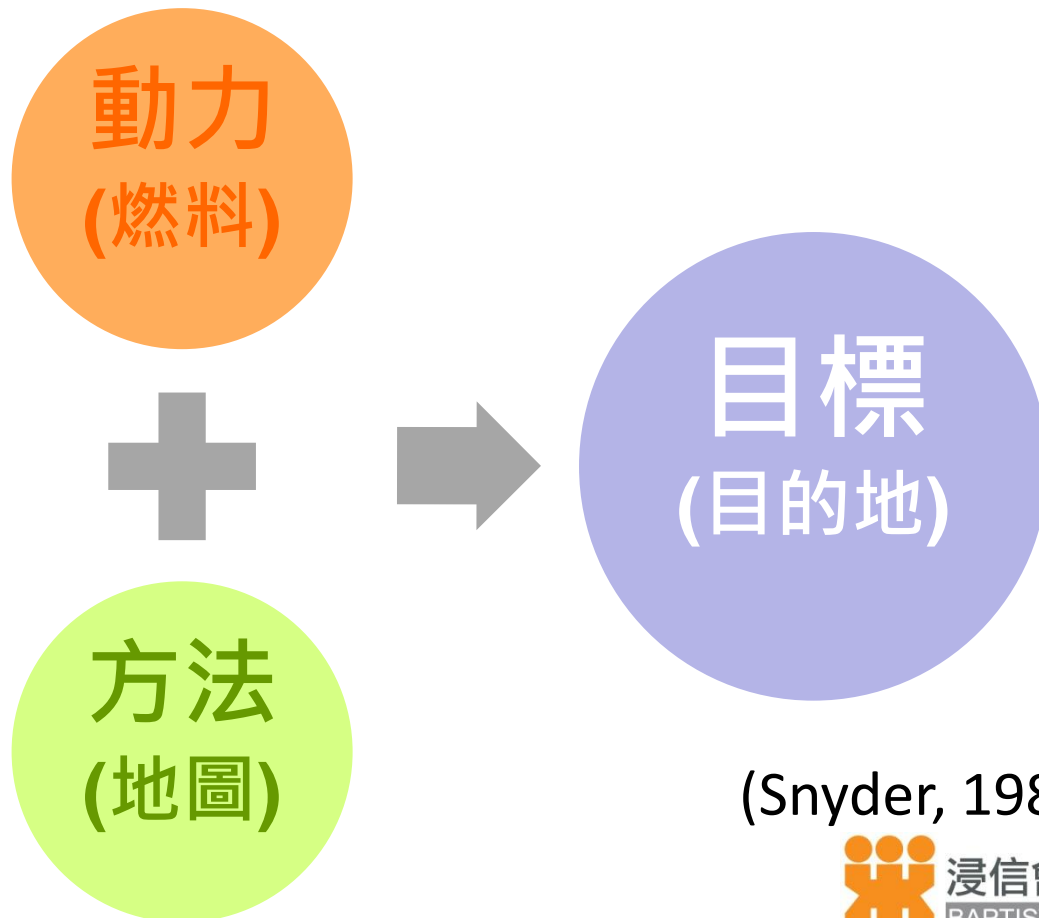


# 家屬的應用



# 1. 希望型思維模式

- 擁有希望感及相信可以有一個新的目標



(Snyder, 1989, 1991, 2000)

# 1. 希望型思維模式

- 目標 (目的地)：將來為本，能預見正面結果
  - 我最想得到什麼？我需要什麼的好生活？
  - 我最希望人生達成什麼目標？
  - 分拆目標，重整目標
- 動力 (燃料)：源自意義
  - 我為什麼想達成這些目標？有什麼意義？
  - 我需要做什麼去維持自己的動力和意志？

# 1. 希望型思維模式

- 方法 (地圖)：發展不同的可能性
  - 我怎樣可以達成目標？
  - 其他人可給我建議嗎？
  - 可參考其他人的地圖嗎？
  - 將計劃變成行動

# 1. 希望型思維模式



沒手沒腳的人  
**Nick Vujicic**

# 復元模式的十項要素

希望

全人發展  
起伏中成長

個人化

自主和選擇

個人責任

個人能力和  
優勢

充權

尊重接納  
朋輩支援



## 2. 覺察生活中的正面訊息

「禍兮福之所倚，福兮禍之所伏」

《老子·五十八章》

「塞翁失馬，焉知非福」

《淮南子·人間訓》

- 覺察：發覺 + 觀察
- 能夠在負面困難逆境中仍覺察正面訊息
- 能夠多點距離去看待生活中的負面訊息

## 2. 覺察生活中的正面訊息

- 發現和發揮自己和康復者的能力和強項
  - 重視和培養多方面的能力
  - 專注並欣賞自己和康復者的能力和長處

## 2. 覺察生活中的正面訊息

- 學習感恩，數算祝福
  - 你會更快樂，對未來更樂觀，身體更健康，更願意做運動，如果你...
  - 每天花少許時間記低三件在生活中令你感恩的事，持續一星期五天
    - 1.
    - 2.
    - 3.

# 復元模式的十項要素

希望

全人發展  
起伏中成長

個人化

自主和選擇  
個人責任  
個人能力和  
優勢

充權

尊重接納  
朋輩支援

# 自傳五章

## 第一章

我走在路上。路旁有個深洞。我跌進去。我不知身在何處。我覺得無助。這不是我的錯。我用了好半天才找到出路。

## 第二章

我走在同一路上。路旁有個深洞。我裝作看不見，我又跌進去。我難以相信我又跌落同一地方，可是這不是我的錯。今次仍用了好半天才掙扎出來。

# 自傳五章

## 第三章

我走在同一路上。路旁有個深洞。我見到它。我依然跌進去。這是個習慣。我眼睛雪亮。我知道自己在那裡。我有責任照顧自己。我立刻出來。

## 第四章

我走在同一路上。路旁有個深洞。我繞著它走過。

# 自傳五章

## 第五章

我走另一條路。

今天是以後生命的開始。

謝謝您的聆聽  
和參與！

