

 平等機會委員會  
EQUAL OPPORTUNITIES COMMISSION 全力支持

始於足下  
復元路上故事彙編

始於足下  
復元路上故事彙編

復元路

 扶康會  
Fu Hong Society

# 始於足下

復元路上故事彙編



# 扶康會簡介

**扶**康會是本港註冊的非牟利復康機構，現時有41個服務單位及兩所社企餐廳，為接近3700位殘疾人士提供服務，其中包括智障人士、自閉症人士、精神康復者及肢體殘疾人士。為協助他們發揮潛能及積極融入社會，扶康會不斷創新，推出各種適切服務，當中包括先後為智障人士創辦臨時住宿服務、家居訓練、護理院舍及日間訓練中心延展照顧服務等。

扶康會自1978年服務至今，一直重視殘疾人士及其家人的需求。除提供政府資助的服務外，扶康會更自行募集經費開展其他先導服務，以實際行動回應服務對象的需要，服務包括：設立四間「扶康家庭」，為智障人士建立屬於自己的家；推展「香港最佳老友」運動，成為全球性Best Buddies運動的一份子，為數以百計的社區人士與智障人士建立一對一的友誼；開設「牽蝶中心」，為自閉症及發展障礙人士提供專門訓練及評估服務。本會現正籌備「牽蝶康兒中心」為有特殊需要人士及其家庭提供個人、小組及「家庭為本」的服務。

未來，扶康會繼續堅守「以求為導」的精神，並緊隨時代步伐，提供各類適切的服務以滿足殘疾人士及其家庭的需要。

## 社區精神康復服務

本會精神康復服務始於1997年並植根於港島南區，現時服務包括位於香港仔的三間特建中途宿舍——悅群之家、悅智之家、悅行之家，合共提供126個宿位。宿舍致力為康復者提供多元化的訓練和活動，我們透過運動、藝術、支援及治療性小組，配合康復者身、心、社、靈的全人發展，協助他們擴闊生活層面，過充實和有意義的生活。

另外，配合服務發展，於2010年開展精神健康綜合社區中心——康晴天地，並於2012年9月獲得社區人士支持下，在華富邨設立會址，為中區及南區居民提供一站式的精神健康及社區支援服務，並推動居民關注精神健康，宣揚快樂生活及關愛社區精神。

# 序（一）

香港是一個很特別的地方，它擁有很長的海岸線，亦有起伏的山巒。這裏人口稠密，大部分市民都集中居住在市區和新市鎮，高樓大廈多不勝數。香港人生活緊張，在假日裏，他們都喜歡到郊外遊玩。香港有不少郊野公園，部份鄰近市區，交通十分方便，是遠足的好去處。

遠足是一項有益身心的活動。在山徑行走，不消一會兒，不但使繃緊疲勞的肌肉放鬆下來，亦能促進心肺功能。此外，能遠離石屎森林，站在山崗上看著遠處的山頭，或一望無際的大海，那種心胸廣闊和豁然開朗的感覺悠然而生。林蔭路上，鳥語花香，與大自然成為一體，確實使人產生一種放下煩惱及拋開壓力的心境。除此之外，適量的運動能令身體製造不同的物質，如安多酚，BDNF<sup>1</sup>等，這些物質有助改善情緒和修復腦部功能的作用。遠足對我們的身體及精神健康實有莫大的好處，對精神病康復者至為重要。若康復者能放

---

<sup>1</sup>腦源性神經營養因子(brain derived neurotrophic factor, BDNF) 是在腦內合成的一種蛋白質，它廣泛分佈於中樞神經系統內，在中樞神經系統發育過程中，對神經元的存活、分化、生長發育起重要作用，並能防止神經元受損傷死亡，改善神經元的病理狀態、促進受損傷神經元再生及分化等生物效應，而且也是成熟的中樞及周圍神經系統的神經元維持生存及正常生理功能所必需。

鬆自己和改善情緒狀態，對他們的康復定有幫助。遠足除了有益身心，亦有對鍛煉意志力的作用。起步後，便要鼓起勇氣，憑著信心，克服困難障礙，直至抵達終點。

精神病康復者在康復的路上或會遇到很多困難和挫折，時會跌倒、甚至倒退，但憑著無比的毅力和剛強的意志，終必能成功。扶康會一直陪伴康復者走過康復的道路，明白到運動對康復者的重要性。所以我們一向鼓勵康復者多做運動，其中遠足便是一項我們極為推薦的運動。「始於足下」這本書除了向大家介紹遠足的好處和路線，還有很多康復者的復元故事，是他們在康復路途上的寫照。我們希望吸引更多人參與遠足，同時，鼓勵在康復旅途上，大家能夠結伴同行和互相扶持，在這崎嶇的路上向著標竿前進。

扶康會 社區精神康復服務顧問委員會主席  
王明燦醫生  
二零一五年七月

## 序（二）

**根**據美國民調機構蓋洛普（Gallup）公布「2014年全球最快樂國家及地區」，香港只有39%的市民感到生活愉快，在受訪的六十五個國家中排行「尾四」，僅高於希臘、伊拉克及保加利亞。香港人真的不快樂嗎？

生活在人口稠密、節奏急促及工作壓力大的香港，若要拋開煩惱和舒展身心的話，「運動」是一個非常好的選擇。

扶康會社區精神康復服務近年一直推廣運動作為康復治療的介入手法之一。中途宿舍更設立「綜合運動小組」培養康復者對運動的興趣，從而鍛鍊身體及磨練個人意志。在眾多運動項目中，以「遠足」最受歡迎及深受舍友的喜愛。扶康會於2010年及2013年分別舉辦了「行出健康」全港遠足比賽，將遠足運動推廣至其他康復機構，讓其他康復者也一同體驗遠足對身體的好處和領略箇中樂趣。

康復道路好比崎嶇的山徑，起伏不平，有高有低，偶會遇到障礙，令人舉步維艱，難以前進，有些康復者更因此氣餒及放棄。然而，康復者只要憑著毅力和信心，訂下明確目標，

在工作人員陪伴同行下，定能克服種種障礙、疾病和困難，重建生活。

此書能順利出版首先要多謝編委成員王明燦醫生及盧鴻業先生的參與和指導，更要多謝為這本書出力的每一位義工朋友及職員。

「千里之行，始於足下」，祝願每一位康復者在復元路上，擁有燦爛明媚的風光。

扶康會 總幹事  
陸慧妍  
二零一五年七月

# 編者的話（一）

十六個故事，十六位主人翁的「復元」旅程。從患病到康復，每一個生命都滿載著淚水、掙扎、奮鬥與盼望，閱後讓人啓迪心靈。

人的價值絕不是取決於擁有財富和成就，而是在乎於逆境中能夠迎難而上，啓發他人智慧去面對生命中各種挑戰。

在編輯這本書期間，除被遠足路線的每個景點吸引外，更被故事主人翁的遭遇和無比勇氣去克服困難深深打動，將甚麼工作壓力也忘卻，也教人振奮。

每章故事以雋語作開端及復元路上的心得作結束，旨在加深讀者對故事的印象及了解；再者，每章的遠足路線與故事交替出現亦是新的嘗試，也不難發現每個景點經過悉心安排。若此書能引起讀者的共鳴，實在是十六位故事主人翁的榮幸。

扶康會 助理總幹事

徐群燕

二零一五年七月

## 編者的話（二）

**運**動對個人的身心健康有正面的影響已不用置疑，但對於康復者而言，運動對他們的身心健康尤其重要。大部份康復者在負性病徵及藥物副作用影響下，缺乏動力和做運動的習慣，以致體質欠佳；再者，部份康復者基於生活習慣的影響（如抽煙、飲汽水等），除導致身體肥胖外，亦同時患有各種慢性疾病，如冠心病、糖尿病、高血壓等，故此，推動康復者多做運動是刻不容緩的。

有見及此，扶康會三間中途宿舍——悅群/悅智/悅行之家於2006年獲得余兆麟殘疾人士醫療基金的資助，成立了「綜合運動小組」，透過定期籌辦多元化的活動，積極推動精神康復者建立做運動的習慣，促進他們的身心健康。過去數年，曾舉辦的運動項目包括：遠足、健步、游泳、乒乓球、健康舞、羽毛球、足球、籃球、保齡球、攀石、乘風航、野營及踩單車等。

在眾多運動中，我們認為遠足較適合康復者，因它並不是一種很劇烈的活動，參加者可因應自己的能力去選取合適的路線和調節步伐，所以適合不同體能的人士參加。若能夠經常到郊外遠足，呼吸新鮮空氣，欣賞美麗景色，除促進身體健

康外，更可紓緩日常的生活壓力，增加生活情趣；還有，遠足是一種持久性的運動，若能夠持之以恆，它不單可以改善個人的心肺功能和體質，更可鍛鍊個人的毅力和耐力，有助提升自信心。近年，個別康復者曾參與一些公開遠足比賽，且贏得獎項，可說是長期鍛鍊的成果。而本會亦先後在2010及2013，成功舉辦第一屆及第二屆「行出健康」全港性的遠足比賽（附錄一）。

對於康復者而言，復元路途好比遠足路徑，是起伏不定、崎嶇不平、充滿挑戰性的；前路高低起跌，有待自己去發現和克服。然而，每個人的起步點和目標都不盡相同，是十分獨特和個人的。復元路上沒有優劣之分，也不用與別人比較，最重要是好好努力並細心欣賞沿途美好的風光。若要走畢全程，就先要按個人的能力去訂立目標，然後整裝待發；當然，同路人沿途的支持、專業領隊的意見、個人的決心和毅力等，都有助我們克服困難，迎難而上，別人的成功經驗更可以成為自己的鼓勵和借鏡。

本書所輯錄的故事發生在社會的不同角落，由精神康復者真誠道出他們於復元路途的體驗和經歷，分享他們如何在起伏中成長，讓社區人士認識精神康復者的心路歷程和需要。故事之間所穿插介紹的遠足路線，都是我們近年與康復者並肩走過的部分路徑，共同留下的美好足跡，藉此向康復者及業界推廣遠足活動。

書名定為「始於足下」具有雙重意義：(一) 世界衛生組織將步行列為世界上最好的運動，若要改善身心健康，建議由足部運動開始；(二) 康復者若要對抗疾病和克服困難以致融入社區生活，家人、朋友及醫護人員的支持固然十分重要，但康復者本身亦要不斷吸收新事物，自強不息；更不可少的是消除市民對精神病的誤解與偏見，增加對康復者包容和接納。這任務殊不容易，但「千里之行，始於足下」，只要確立目標，努力不懈，深信慢慢就能看見成果。

此書能成功出版，先感謝扶康會董事王明燦醫生及盧鴻業先生擔任編輯委員會成員。王醫生更為此書寫序，勉勵康復者跨越障礙，邁向復元。盧鴻業先生與駱國華先生為資深遠足愛好者，在遠足路線和圖片方面提供了寶貴資料。最後要感謝每位故事的主人翁，他們的足跡成就了山坡上的小徑，讓我們能登上山崗，望得更遠。

扶康會 區域經理  
梁大偉  
二零一五年七月

# 目錄

扶康會簡介	i	
序(一)	iii	
序(二)	v	
編者的話(一)	vii	
編者的話(二)	viii	
復元故事		
01 清晰目標 南丫島家樂徑	01	
02 專業意見 金督馳馬徑	09	
03 輕身上路 香港仔水塘	19	
04 掌握節奏 青衣自然教育徑	27	
05 結伴同行 灣仔峽	35	
06 抓緊信念 南丫島菱角山	45	

07 持續鍛鍊	山頂公園	53
08 迎難而上	坪洲環島遊	61
09 量力而為	大嶼山香港奧運徑	69
10 苦中作樂	砵甸乍山郊遊徑	77
11 懷抱希望	大潭水塘	85
12 成功經驗	薄扶林水塘	93
13 跨越障礙	紫羅蘭山徑	101
14 堅定自信	布力徑	109
15 隨遇而安	鹿頸谷埔	117
16 始於足下	龍虎山郊野公園	125
		
附錄一：「行出健康」-- 遠足比賽		133
附錄二：基本遠足指南		136

始於足下



# 01 清晰目標

遠足前先設定目的地，了解一下路線的距離和難度，自己能應付嗎？然後思考需要攜帶什麼裝備、決定何時出發、找哪些志趣相同的伙伴同行。只要看準目標，做好準備，一次只走一步路，不操之過急，用好奇心驅使自己不斷向前邁進，目標不再遙不可及。

# 南丫島家樂徑



長度

5 km

時間

3<sup>3</sup> 小時

難度



### 路線簡介

南丫島面積只有13.47平方公里，島上有人類居住的歷史可追溯至五千多年前的新石器時代。現在南丫島已成為華洋共融的社區。

此路線由榕樹灣碼頭起步，途經市集、大灣新村和洪聖爺灣，最後經蘆鬚城，便抵達索罟灣市集。沿途有觀景台可供遊人休息和欣賞小島風貌。

## 沿途景色



①

榕樹灣碼頭



②

洪聖爺灣



③

索罟灣的天后廟



④

索罟灣市集及魚排

# 復元故事：阿忠

一心向著目標前進的人，整個世界都給他讓路。  
每一個人都是自己命運的建築師。(薩拉斯特)

**我**在扶康會中途宿舍內接受服務已兩年多，已適應了宿舍的生活節奏，宿舍的職員都很關顧每位服務使用者的需要。

要有清晰的目標及理念，我想首先要做的，就是理性分析自己的思路是否符合邏輯。

在日常生活裡，不時受到一些不自覺的思想和行為的影響；但自從當年遇上了一位好的醫生，加上良好的生活環境，使我在復康的道路上得到不少幫助。毫無疑問，環境與人對精神康復者是非常重要的。

在我入宿後不久，職員已和我商討離舍後的方向，我亦很明確地說明了我上樓的意向；而這兩年來，我一直向著這個目標進發，包括努力工作及依時服藥來穩定病情。

閒時我喜愛看書，曾經閱讀過一篇文章，這篇文章使我在康復路上有更堅定的信念，在此，我想與大家分享這篇文章：

「松樹毛蟲集體吐絲在松樹上並結網成為巢穴。每當黃昏時，牠們就傾巢而出，列隊爬過樹幹，去吃那些充滿汁液的松樹葉。

這些毛蟲在走動時，有一種互相跟隨的本能，帶頭的走在前面，後面緊跟著一條條的毛蟲，秩序井然，蜿蜒而行。走在前面的帶頭者，一邊爬行，一邊不斷地吐出一條條絲。不管走到哪裡，絲就吐到哪裡，其吐絲鋪路的目的，就是不論走多遠，都能順著絲路回巢，而不會迷路。

法國昆蟲學家法布爾曾對松樹毛蟲做了一項實驗。

他把一隊的毛蟲引到一個高大的花盆上，等全隊的毛蟲爬上花盆邊緣形成圓圈時，法布爾就用布將花盆上四周的絲擦掉，僅留下花盆邊緣上的絲，並在花盆中央放了一些松葉。松樹毛蟲開始繞著花盆邊緣走，一隻接一隻盲目地走，一圈又一圈重複地走，牠們認為只要有絲路在，就不會迷路。

如此走了不知多少天，毛蟲根本不知道距離幾公分處有豐富的食物，最後終因飢餓而死掉。」

許多人跟松樹毛蟲一樣，只會盲目地過日子。

他們按照既定的窠穴，每天懵懵懂懂地過日子，如果問他為何如此做，他會說「大家都是這麼做嘛」。

一個沒有目標的人，就像一艘沒有羅盤的船隻，隨風飄蕩，不但不能登上彼岸，而且容易觸礁而損毀。

一般人都嚮往安穩的生活，但日子持續之後，就會成為「慣性接受」，或會變得不求甚解和盲從附和。我認為腦袋要經常鍛鍊才會靈活，如果放著腦袋不思考，就會跟鐵一樣會生鏽。因此，我定下了明確的目標，努力向前邁進，這就是一個最好的訓練機會。

最後，我在此衷心感謝主診醫生陳醫生助我踏上康復的道路。



## 復元路上

如果你想要什麼結局，就要往那個方向走。不要把自己人生的主控權交到無關緊要的人手上，別人怎樣說並不足以影響你的選擇和做法。

若要找到自己的人生目標，就要真誠的問自己：「我想要什麼？」「我希望自己成為一個怎麼樣的人？」「我為什麼而做？」瞭解自己的想法後，才能為人生規劃出踏實的道路。然而，決定自己的路向後，就要承擔選擇的責任和後果。





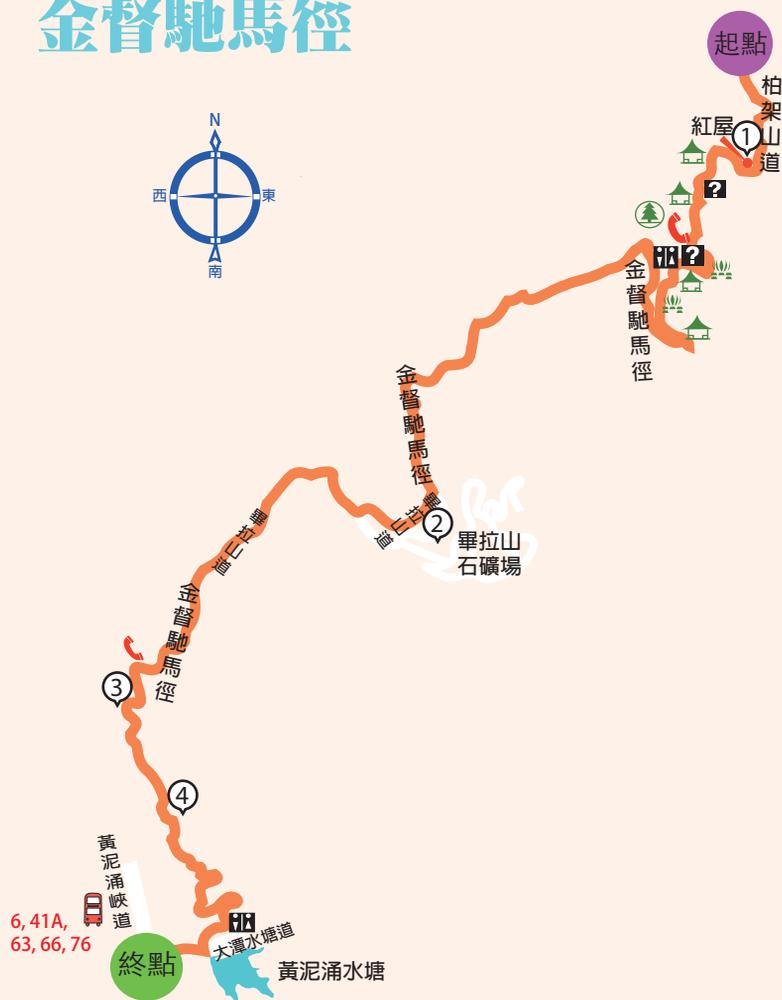
## 02 專業意見

若要體驗遠足活動的樂趣，不妨參加一些山藝訓練班，增進自己在遠足方面的知識技巧。坊間有不少介紹遠足的書籍，圖文並茂可供參考。

初次進行遠足活動，最好找一些有經驗的朋友同行，從旁指導帶領。不過，別人只是從旁給予支持鼓勵，沿途踏出的每一步最終都是依靠自己，因為個人的體能狀況、信心和毅力，最清楚的還是自己。



# 金督馳馬徑



長度	時間	難度
9 km	4 <sup>4</sup> 小時	★★

### 路線簡介

由鰂魚涌沿柏架山道上行，不久便到了一座古色古香的「紅屋」。它建於20世紀初，原為太古洋行員工宿舍。再上行經過幾處燒烤場，便到達金督馳馬徑的入口。沿途林蔭較多，優閒漫步徑上，可俯瞰維港兩岸風光。經過畢拉山石礦場的一段馬路後，再接山徑繞過渣甸山山腰，不久到達一處農運人士經營的金督園（又名金督花園），那裡曲徑通幽，有石台、石凳及爐灶及引人注目的花果。再前行出黃泥涌峽道。

## 沿途景色



# 復元故事：阿明

世界上聰明的人，都願意接納他人的意見。

家是把傘，只有大家一起用愛來撐著，才經得起生活的風風雨雨。當人審視自己的一生時，會發現最幸運的地方，就是擁有幸福家庭。

**有**人說：「中途宿舍是連繫醫院與社區的一道橋。」中途宿舍若作為兩者當中的一道橋樑，究竟有甚麼功能呢？這道橋到底有多少個入口，又會有多少個出口？而走這道橋的心情又會怎樣呢？痛苦？舒暢？忐忑？還是壓抑呢？

讓阿明來跟你們說說一個關於康復的故事。

## 病患起因

「我叫阿明，差不多三十歲，在香港出生，父母都在紀律部隊工作。我是家中長子，有一個弟弟，總覺得父母較疼愛弟弟。久而久之，我與父母的關係愈來愈不和諧，我甚至憎恨他們。但是，在患病以來，父母卻對我不離不棄。」

「我在香港讀書至中四，十五歲時被父母送往英國念書。不久，我被診斷患上精神病，但病情一直反覆。在英國讀書的十年間，其中約六年我必須接受精神科治療。每當考試和遞交論文的時候，我便感到重大壓力。最終在考大學畢業試時病發，在父母勸諭下，我未能完成英國的學位課程，便得趕回香港治病。」

「在香港接受醫院治療半年後，我返回家居住。父母對我未能完成學業感到失望，而我也埋怨和責怪父母為甚麼不讓我完成學業才回港。本來一家人相處已不算融洽，現在雙方關係更進一步惡化。我仇視父母，認為他們毀了我的前途，這一輩子也永不會原諒他們。鑑於親子關係緊張，經過轉介，我便被安排入住中途宿舍。」

「在三年多的中途宿舍生活裡，在自理能力、社交技巧、金錢管理、精神健康和藥物知識、社區資源運用、解決問題能力、工作技能等各方面，我都獲得進步。」

## 康復路上

「我很清楚知道自己患上精神病，因此我一直都依從指示服藥，服藥有助控制病情和穩定情緒，我對自己所服用的抗精神病藥物及抗抑鬱藥物的藥效及副作用有一定的了解。在覆診時，我會坦誠向醫生談及病情，細說生活近況、情緒起伏等。」

「治療期間曾發生一段小插曲。因為我與醫生對藥物有不同見解的原故，我的情緒變得激動，並向宿舍表示要轉換醫生。經宿舍、家人與精神科顧問醫生商討後，同意找另一位醫生為我治療。此後，我表現得很合作，完全遵從醫生指示服藥，皆因我對這位醫生百份百信任。縱使日後離舍在別處居住，我希望仍能在這裡覆診精神科，」

「我想我是頗主觀的，很多時候都未能完全接受他人解釋。住宿時，我和其他舍友經常在房間衛生、衣物擺放、地方運用及生活作息等事情上產生磨擦及口角。然而在職員的教導下，我逐漸學懂怎樣適當地表達感受及訴求，從中學習控制情緒。當遇上紛爭時主動找職員幫助解決問題，遇到煩惱則向職員傾吐心事，紓緩情緒。」

「在我患病留院期間，父母會定期來探望，關心我的起居生活和病情進展。在宿舍居住時，他們又參與康復進度會議，商討有關訓練及將來的出路。職員觀察到父母的付出，透過會議和活動鼓勵我與父母重修親子關係。家庭關係的復和是康復者在復康路上的一大重要支援。」

## 觀念改變

「經過三年的沉澱和學習，在生活觀念上，我有了明顯的改變。在英國生活時，我曾因胡亂購物而導致欠債累累。現在我學會了量入為出的道理，例如我會控制自己的購物慾，縱使喜歡模型、圖書，也每隔數月才去買一次，絕少超支；還有，每當想看電影，會選擇在星期二電影院有折扣時才去看，又或在網上搜尋觀看。我每月都會存放定額款項在儲蓄戶口內，準備足夠金錢供離舍後的生活花費。」

「我亦善用政府的資助去報讀電腦課程，增進自己的電腦知識和應用技巧。偶然也會感到壓力大，但我沒有胡亂發泄情緒，反而主動找專業人士傾談來紓解壓力。」

「入宿前，我的工作經驗很少，只曾在舅父公司中工作一段短時間。住宿期間，我報讀電腦技能製作訓練，以幫助我找工作。另外，雖受到病情影響，但我依然堅持工作了七個月，都算是一個突破。」

「我很想開設一所網上電腦遊戲公司。我不斷讀書進修，修讀不同的就業訓練課程，如電腦3D設計課程、珠寶設計課程和網頁設計課程，向着自己的目標邁進。」

「我知道目前距離這目標尚遠，但我相信只要能一步一步前進，總有一天會到達目的地。自己的前路是由自己雙手開拓的，凡事也有可能。」

經歷三年的復元旅程，這道橋是否有存在的價值呢？

無論以後要往哪裏去，若能細味逗留在宿舍時光的生活點滴和人情關懷也是一種幸福。



## 復元路上

專業人士的診斷和意見可以幫助我們瞭解自己的問題所在，但畢竟未能切身感受你的處境，所提供的方案和對策可作為參考，實行與否需由個人決定。

其實，最了解自己的處境和需要的還是你本人，你絕對有權參與製訂自己的復元計劃和選擇合適的服務。復元路上，病患者要懂得尊重和信任專業人士，但不要過份依賴，應學習自我管理，並為個人的復元計劃負責。



始於  
石下



## 03 輕身上路

每次遠足都必須按路線的距離和難度、天氣狀況來預備充足的物資和糧水，若過猶不及，攜帶過量和不必要的物資，便反成為自己的負累，耗費體力之餘，阻礙前進。一般而言，行裝及衣著以簡單輕便為主，輕鬆愉快的心情更是重要。

# 香港仔水塘



長度	時間	難度
7 km	3 <sup>3</sup> 小時	★★

### 路線簡介

香港仔郊野公園環繞著香港仔水塘，周圍是一片茂密的樹林，清澈的溪澗和園林美景，置身其中，可觀賞四季中的自然變化，幽谷流水，使人心曠神怡。若登高遠眺可飽覽太平山壯麗的景色，還有南區和深水灣一帶水天一色、風帆點點，美不勝收。

區內設有遊客資訊中心、燒烤場及多條郊遊徑。往返公園，交通方便，深受市民喜愛。

## 沿途景色



# 復元故事：阿影

簡單的生活由簡單的心開始, 不計較, 不貪多, 簡單才是美。

家是人生旅途的驛站, 是遠航船舶的港灣, 是親情、暖和安定的代名詞。

**阿**影, 出生於越南夏寧省下龍灣的一個單親家庭。她自幼與母親和相差十八年的同母異父弟弟同住。為了生計, 阿影的母親終日埋首工作, 難以照顧幼子, 但懂事的阿影深知母親的辛勞, 對弟弟愛護有加, 常協助母親為弟弟換尿片、餵奶、和哄他入睡, 照顧弟弟成了她的強項。然而這些無私的付出, 母親卻沒察覺到她對母愛的渴求。

無心向學的阿影, 常跟朋友、鄰居在外流連, 十九歲時曾試過離家出走。在居港的阿姨安排下, 二十歲便與一個比她年長三歲的男子結婚, 雙方談不上有深入的了解, 阿影只想儘早建立屬於自己的家庭。

## 建立家庭

「移居香港前, 我只懂說越南語, 但不懂得廣東話便無法與人溝通。廣東話是一種相當複雜的語言, 學習起來相當吃力。所以, 觀看電視劇集成了我日常的娛樂和學習廣東話的方法。由於學歷不高, 我只能找到在酒樓內傳菜和清潔的工作。由於工作勤儉, 家庭經濟亦有改善, 與丈夫生活也見愜意。」

「婚後三年, 我的大兒子出生。為了增加收入, 我繼續工作, 把四個月大的兒子交給褓母照顧, 下班後, 與丈夫接兒子回

家，生活還好。大兒子兩歲時，我的第二個兒子出生了，我選擇放棄工作，全力照顧兩名幼兒。」

## 獨力支撐

「然而，幸福似乎不常眷顧我。幼子愛哭鬧、拒吃奶，令我傷透腦筋，大兒子卻活潑好動，使我頭昏腦脹。在沒有支援下，我只能咬緊牙關，獨力支撐。不幸地，丈夫因公司倒閉而失業，家庭經濟頓陷困境。我為此常流淚、失眠和茶飯不思，提不起勁照顧兒子，只是雙目無神地賴在床上，經常向丈夫哭訴自己想跳樓尋死！丈夫對我的情況很擔心，急忙安排診治。及後我診斷患上了抑鬱症，需留院接受治療，並轉介由社工跟進的我的處境。」

## 康復回家

「出院回家後，社工作了首次探訪。據社工的觀察所見，認為我把家裡打掃乾淨得有點過頭，特別是兒子們的物品一絲不苟地分門別類。社工問我為甚麼要把家打理得如此仔細，我直言是為了減少兒子患病的機會，縱然自己有多疲累，我還是每天大清早便爬起牀，忙著打掃，務求在兒子們睡醒前，家中的每角落都是一塵不染。我的過度緊張只是希望把兒子們照顧得更好，但社工不想我過分辛勞而影響病情，遂說服我安排次子入讀幼兒班，我的壓力因而得以紓緩，情緒和精神狀態亦持續平穩。故此，社工終止對我的跟進。」

## 再次就醫

「然而，我的個案在五年後再送到社工手裏。當時我快將誕下第三女，在主診醫生和醫務社工的協助下，申請我的母親由越南來港以照顧正在坐月的我。但一個月後，我的母親因簽證到期必須回國。當其時我的丈夫已經重投工作，換言之，我要獨力照顧三名子女！我本來就容易焦慮，在這情況下再次令我失眠，頻臨病發，幸而我主動求診並留院接受治療。」

## 子女健康成長

「此時，我想起早年安排自己做過埠新娘的阿姨，或可解決照顧幼女的燃眉之急。阿姨爽快地答應照顧女兒，並且待到我的丈夫放工後才把女兒接回，我終於放下心頭大石。長子、次子和女兒放學後，會到鄰近的青少年綜合服務中心接受課餘託管，四子則被安排入讀全日制幼稚園。社工除定期家訪、陪同覆診和鼓勵我定時服藥外，也與我一起計劃休息和進行家務的時段。現時，我和我的家庭已經穩定下來。」

「家是我心中最牽掛的地方，也是我最堅固的堡壘。我最大的心願是在未來的日子裡，自己可以保持身體健康，與丈夫齊心協力好好教育子女，讓子女健康快樂地成長，使他們不致重蹈自己童年時的艱辛道路，便是自己最大的滿足了。」

為要開拓自己的道路，阿影在婚姻路上押下未知勝負的賭注。從她的人生旅途上，可見她付出了無比的勇氣去面對生活的困難和疾病的煎熬。她為家庭全心的奉獻，令人尊敬。不知道在阿影餘下的人生中還有多少崎嶇路要撐過去，但她的丈夫和子女必定能陪伴她左右，並一起享受美好的成果。



## 復元路上

我們的內心常為自己設置許多的障礙，瞻前顧後，裹足不前，從而讓自己一生都在掙扎當中度過。有時候我們需要先學會放下，忘記過去的成功與失敗，才能跨步向前，否則任憑時光飛逝，依舊原地踏步。

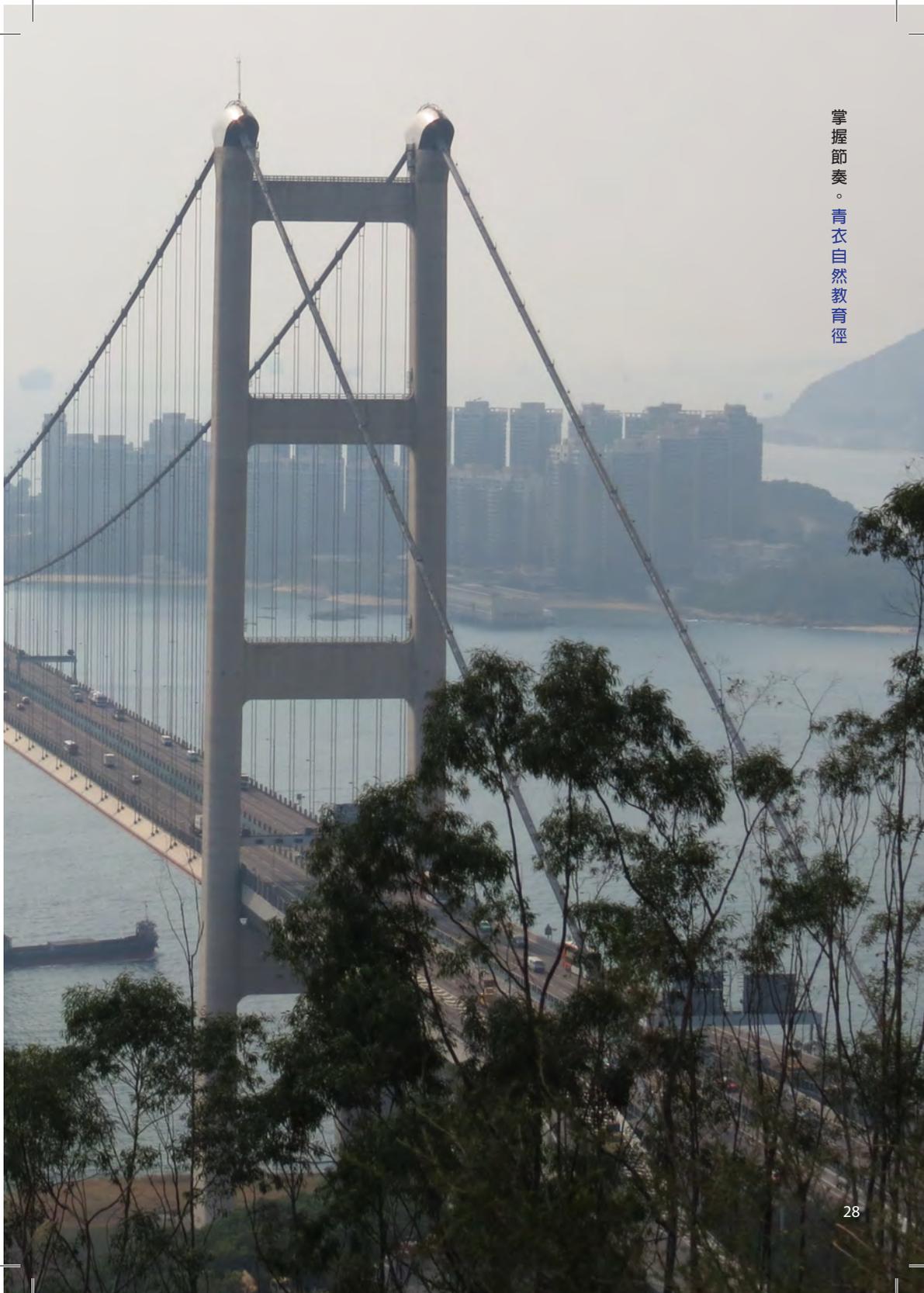
當面對抉擇，先要弄清楚自己最重視的是什麼？究竟什麼是自己真正的「需要」(need)，什麼是「想要」(want)？

## 04 掌握節奏

遠足時，當朋友們都超越了自己，看著他們的背影，在好勝心驅使下，難免會不自覺地加快步伐，避免墮後隊伍。但切記要保持自己應有的步調，專注在自己的呼吸和每一步。

若有機會參加遠足比賽，事前應了解路線的實際情況，為每一段路程，定出應該維持的速度，適當調配自己的體力。

掌握節奏。青衣自然教育徑



# 青衣自然教育徑



長度	時間	難度
3.5 km	2 <sup>2</sup> 小時	★

### 路線簡介

「青衣自然教育徑」在青衣島上，環繞青衣島的西北部。它有南北兩個標明的入口。北面入口在寮肚路（近長宏邨）；南面入口在青衣西路（近青華苑）。進入「自然徑」可依循徑內各處豎立的「路徑景點景區」指示牌，自由遊覽，觀賞景物。路段易走，樹蔭茂密。區內有「慶回歸紀念亭」，不同觀景位置皆可欣賞雄偉的青馬橋和汀九橋。多個涼亭位處高點，是欣賞黃昏日落美景和攝影的上佳地方。

## 沿途景色



① 寮肚路北入口



② 回歸經紀念亭



③ 青馬大橋



④ 半山涼亭

# 復元故事：輝叔

生活的模式各式各樣，有人喜歡多采多姿，有人喜歡簡簡單單，最重要的是選擇一種屬於自己的方式。安於自己的生活，不要和別人的生活比較，自得其樂。

**輝**叔住在中途宿舍前前後後超過十年了。他為甚麼要入住中途宿舍？而這十多年的時光是怎樣度過的？讓我們一起聽聽輝叔的心路歷程。

## 往事如煙

「我叫阿輝，於國內出生，二十幾歲時游水偷渡來港。那時由水路偷渡到香港風險很高，有些人被鯊魚咬死，有些被大海淹沒。到香港後，我曾經做過多份工作，包括電器維修學徒和酒樓廚房雜工，酒樓供應住宿是吸引我留下工作的主要原因。我最初只是底層廚房幫工，後來成為大廚，二十多年來做過許多間大酒樓。唉！只可惜好景不常，我察覺自己有耳鳴及失眠的徵狀，於是到精神科求診，猜不到的是，這精神科一看便是看足一世了。」

輝叔說到這裏，語帶蒼涼。平常看來輕鬆自在的他，只是將心事藏起來不說。「往事已經過去了，不開心也無用。不理了，現在過得好就好喇！」

## 失去自由

「回憶自己孤身一人，獨自居住，當年緣於與一位平日霸道的鄰居爭執而開始看精神科。就因為有精神科病歷，從那時起，我就無法選擇自己人生的去向，先後在醫院治療和入住中途宿舍接受社區康復服務。我一直認為自己的人身自由已經被褫奪了，而且奪去了十四年。失去自由十四年，就好像一場夢。這十四年是一個壯年男性最光輝的時光！現在回想，我也不知道自己是怎樣度過的呢！」

## 宿舍生活

「開始時很不習慣的，但其實宿舍生活算是不錯啦！返工場每月賺幾百元，足夠支付星期六、日早茶錢和每日十支八支煙仔費用。閒時看看報紙、電視和聽收音機，一日有三餐也就滿足了！」

「其實也習慣了一個人的生活。有家人探當然好啦，不過我無。反而就有兩個師兄弟不時會來探我，間中跟他們喝茶聊天。他們都有家室，要煩惱的事情很多。相反，我現在只有自己一個人，反而有一個人的自在。」

「醫生開的藥對我很有幫助，令我的生活習慣重回正常軌道。我曾經試過不吃藥就睡不了，感覺很不舒服，吃了藥後明顯好多了，因此藥還是要吃的。」

## 未來生活展望

「能離開中途宿舍是我近年最大的期望。我現在很努力地控制自己的病情，包括準時吃藥、定時工作和休息，如果醫生認為適合，我很希望能夠返回公屋居住，就好像將生活重回正軌一樣，到那時才是獲得真正的自由自在。我有信心能照顧自己，掌握自己的生活，重整自己的生活節奏。一個人也有一個人的生活可以過啊，最重要的是能夠走自己的路。」

## 輝叔的困局與康復

輝叔在康復的道路上雖然缺乏親友的支援和鼓勵，但精神狀況也頗為穩定，箇中原因除建立了良好的個人健康生活習慣及理財方法、穩定工作和依時覆診服藥外，輝叔最使人欣賞的是能夠經常保持知足常樂及隨和樂觀的心態，讓平凡的宿舍生活變得有趣。不過，輝叔仍對其精神疾患缺乏足夠的認知能力，以致主診醫生還未有信心讓輝叔於現階段重返社區獨自生活。

精神疾患並非神秘可怕，只要對症下藥，輔以良好的生活習慣，精神病是可以治療的。在此衷心祝願輝叔能夠重過他喜愛的自由無憂的生活。



## 復元路上

**如**果有些事情值得你去付出，那麼無論如何都得把他做好。人生只有一趟，這輩子的使命就是活出最好的自己，用自己想要的方式痛痛快快地活一次。

自己已決定的事，並一定需要所有人的認同，因為每個人只會專注在自己的事情上，無法為你的人生負責。只要用愉悅的心來面對人生的起伏，就會發現：上坡有上坡的風景，下坡有下坡的清幽。

始於足下



## 05 結伴同行

能夠與志趣相投的朋友進行遠足活動，實一大快事，沿途除了互相照應，彼此鼓勵外，也可以一起欣賞大自然的美景，說說、聽聽、唱唱，都是很享受的一件事。難得的是一同經歷旅途上每一個起跌，一起面對困難，讓苦的也變甜。

# 灣仔峽



長度
6 km
時間
3 小時
難度
☆☆

### 路線簡介

此綫由交通樞紐金鐘地鐵站開始，途經英國領事館，轉入寶雲道；在這古老的小徑上行走，感覺十分奇妙，四周環境清幽，但繁華熱鬧的灣仔就在你的腳下。

灣仔峽公園雖然細小，但遊人眾多，交通四通八達，故有「八爪魚」的稱號。香港仔水塘區生趣盎然，蟲聲、鳥聲、風聲滌蕩心靈，與金鐘鬧市形成強烈對比。

## 沿途景色



# 復元故事：王先生

自立自強者，能把一座大山踩在腳下；自輕自賤者，一片落葉也能壓彎他的腰。

責任心是一種發自內心的，敢於面對生活的勇氣。

**與**王先生、王太太坐下來就服務進展做檢討是去年九月的事。王先生現時是精神健康綜合社區中心(下稱中心)的活躍會員，他經常到中心參加活動、看報紙或與人聊天。職員感謝他願意在刊物中分享自己的康復經驗，同時感謝他之前在服務的外間評估中擔任其中一名服務使用者的代表，讓評估員了解他使用服務的情況，同時也透過他的經驗去了解中心推行服務的情況。近月王先生少來了中心，因為前一段時間王先生接受了職員的轉介，參加了僱員再培訓局提供的保安人員訓練，並已開始從事相關行業的兼職。

## ECT治療

「引發抑鬱症的導火線是退休後的不適應。當時我一方面受便秘的問題困擾，另一方面承受著家庭財政的擔憂。在退休後兩個月的時間內，我的病情不斷轉差，到最後甚至需要入院治療。初進服務時，我的表現十分沉默，對很多事都提不起勁，來中心時更需要太太的推動及陪伴。」

「除藥物治療外，我還接受了大約四個月的腦電盪治療（Electroconvulsive therapy, ETC）。初聽到這治療時，我感到相當害怕，但由於藥物治療的效果不理想，因此醫生及太太都鼓勵我嘗試接受ECT治療。最後我一共接受了十數次的腦電盪治療，在第五次治療之後，病情有較明顯的進展。然而到了後期，我卻開始擔心這治療長遠會否有不良影響。」

「那時我已經是中心的活躍會員，在參與活動中我展現出主動及有活力的一面。由於希望醫生知道我的康復進展及治療進度，職員便替我寫了一封覆診信給醫生。不久之後腦電盪治療便停止了，只維持藥物治療。」

## 運動的重要性

「我認為促進康復最重要的因素之一是運動，而中心的服務亦發揮正面的效用。起始，我其實對運動及服務都不感興趣，與太太晨運時也只是隨便做一下伸展運動便會坐下來休息，參與中心活動的表現都比較沉靜。當時職員還擔心我是否感到有壓力或不習慣。及後，我對職員表示，我過往對書法、聽粵曲和舊流行曲、時事等均感興趣，但患病期間我對這些過往的興趣完全提不起勁。幸好太太不斷陪伴和鼓勵我，我才可以每天到中心出席活動。」

「約一個多月後，我開始與中心內其他會員聊天。在與職員商討後，太太鼓勵我獨自到中心參加活動。約兩個月後我的情況有明顯改善，每天我都會做一小時運動，包括急行、倒後行、體操、深呼吸及按肚。職員向我和太太講解各項運動的效用：急行、深呼吸能鍛鍊心肺功能；倒後行有助預防腦退化；多做體操能保持關節健康；按肚加強腸道動力。」

「而當職員問及我為何開始主動參與中心活動時，我想了想，大概總結了幾點原因。第一，對中心的活動感興趣，感到有東西可學、有寄託；第二，太太的推動及鼓勵；第三，漸漸熟悉了中心的員工及會員；第四，中心地點就近、環境讓我感覺舒暢。而太太曾經說過一句話，無形中加速了我的康復進程：『有一天我也會生病並需要你照顧，如果你仍是這樣那我怎麼辦？』當時我常常躲在家，不願意出門，雖然病情在治療中有好轉，但進展卻未如理想，但太太的一句話尤如當頭棒喝，成為我重新振作的其中一個重要動力。於是我開始自發地做運動及參加中心的活動，重拾生活的動力及節奏。我愈來愈明白運動、良好的生活和飲食習慣對個人健康的重要性。而兼職中得到的工資使我對生活有了安全感，同時也感受到自己的價值。因此我希望透過道出自己的故事，讓有類似經歷的人得著參考和鼓勵作用。」

## 沿途有妳－家屬層面的工作

運動、活動及工作可說是王先生心理社會康復中的重要元素，而家屬的推動可說是關鍵。從過去處理抑鬱症的成功經驗，當中都少不了一位有能力推動康復者的家人，而家屬本人的心理質素、與康復者的關係、有否共同參與活動等，都是能否推動病者康復的重要因素，也是家屬工作中的關注點。王太可說是具備了上述的有利條件，所以工作人員的工作重點在於與她交流資訊，互相配合。

## 同行有你－個人層面的工作

工作人員在面談中了解康復者的成長及經歷對他的影響，在他的人生中習慣了工作，當他早期做自僱的貨車司機，之後進入政府工作，每天都工作很長的時間。所以當退休後突然完全沒有工作，對他來說極不習慣。而且工作還帶給他經濟上的安全感及個人的成就感。在面談中王先生多次表示擔心領取傷殘津貼會對他日後再找工作做成障礙。後來工作人員轉介職業訓練予他，他也有表示擔憂。過程中工作人員、職業訓練的負責同工及其家人都有為他提供鼓勵及情緒支援。

## 朋輩有你 – 小組及團體層面的工作

王太太的鼓勵是他最大的推動力，而中心的良好條件則是對案主的助力。在過程中，職員對活動內容及流程的設計，職員及會員與他的相處都發揮著治療作用。抑鬱症的朋友自我形象一般比較低，所以在相處上他們會更多留意別人對他的態度是否接納。當他進入中心簽到一刻，前枱同工對他親切的問好、在小組中職員詢問他的意見和鼓勵他參與、案主與會員相處的良好經驗、他離開時眾人與他道別，並問他明天會否再來等等，都表現著對他的接納，對其自我形象的建立都有正面作用。

## 總結

王先生從三月開始成為中心會員，到九月他與我們分享自己的康復經驗。在半年時間中，他的轉變讓人鼓舞，而當中他的自發性、家人的鼓勵及服務的配合都發揮著各自的作用，王先生說他也曾擔心過自己的精神健康在未來可能會再遇挑戰，但他現時已學懂放鬆自己。他對自己以及生活的信心，則是來自運動、活動、工作、家人及良好生活習慣對他的承托。



## 復元路上

「康復者之間不但可以分享個人的復元經驗和生活技能，朋輩的成功經驗更會成為榜樣，鼓勵彼此仿倣及勇敢作出嘗試。朋輩之間的互相支持和歸屬感會增強他們的信心，對促進復元的希望，發揮重要的作用。」

當你有機會表達對伙伴有幫助的話語或行動，希望你能慷慨地讚美鼓勵，以及不吝嗇地伸出你的手，當下此刻，便成為照亮別人的一盞明燈。」

始於足下



## 06 抓緊信念

有人說：「方向對了，只要持續前進，終有到達的一天。」唯有建立起這樣一個信念，面對艱辛的路程才能勇往直前。

# 南丫島菱角山



### 路線簡介

菱角山位於南丫島東南面。從索罟灣碼頭出來向左走，沿家樂徑前行，經過寧靜古樸的模達舊村及荒廢農地不遠，便抵公廁旁山徑入口。遊人可緩緩拾級登上高約250米的菱角山。在山上可盡覽南丫島南北部及整個港島南部景色，沿途亦可看到許多形狀特別的岩石。沿路下山抵達連接東澳的交叉路口，循右手邊小路下行約十五分鐘即見天后廟，再前行五分鐘便返回碼頭。此路線較適合一些喜歡挑戰的朋友。

## 沿途景色



1 碼頭的長廊



2 石排灣



3 菱角山



4 碼頭及市集

# 復元故事：亞強

人生路上可以失敗，但不能洩氣；可以跌倒，但不能放棄。

一個最困苦、最微賤、最為命運所屈辱的人，只要還抱有希望，便可無所懼怕。

「我喜歡聽這首歌，它提醒我，我是快樂的！」亞強說道。

亞強喜歡聽歌來紓緩壓力，而這首歌提醒他，快樂是可以選擇的，儘管他過往的人生都是苦多於樂。他強調只做普通人就可以了，普通的生活讓他感覺良好，不需勉強自己去竭力追求一些遙不可及的東西。與其不斷挫敗，他倒寧願做個快樂的普通人。

在過去四十多年，亞強走過不少崎嶇的路，他曾經失去摯愛及沉迷毒海，感到人生的不由自主，漂泊不知方向的痛苦。然而，他沒有放棄自己，只因堅持信念：做個快樂的普通人。過去的傷痛及成癮行為不再成為藉口，亞強深信他可以再規劃自己的人生。現時，他在港島區一所醫院做清潔工作，月入約八千元，足以滿足生活所需。

## 毒癮纏身

「我是家中的老大，肩負照顧弟妹的責任。我不喜歡讀書，中三輟學後，便在髮形屋工作，幫補家計。或許入世未深，在旁人慫恿之下，我染上了毒癮。起初，我以為自己有足夠的定力，試一口是不會上癮的。但久而久之，毒癮卻深得不能

自拔，我花去大部分薪金去買毒品。毒品成為了我的代號，人生的路好像越走愈窄。家人看見我終日與毒品為伴都非常擔心，提議到深圳住一段時間，希望能擺脫毒品。可惜，我始終未能成功戒毒。」

「每遇到孤單和苦悶，我便耐不住毒品的引誘，常常掙扎是否要靠吸食它去消解這些負面情緒。每當毒癮發作，就想起家人對我的期望。父親曾對我說：『做人要生性，要改變！』母親哀求我：『不要吸毒！』只要我想着父母對我說的話，我便有堅持活得更好的信念，咬緊牙關不吸毒。除此，我以寄情工作，去填滿自己孤獨的感覺。然而，還是有抵不住毒品引誘的時候。」

「及後我進入了戒毒院舍。我深深明白單憑自己的意志和信念，是不足以避免再復吸。我還須遠離損友，在支持者的打氣、醫護人員的協助、充實的生活及信仰承托下，才能把毒癮撤頭撤尾戒掉。在康復過程中，我體驗到原來我並非不快樂！」

## 雙重逆境

「除毒癮外，我還要面對另一個人生的挫折。在1994年，我患上了精神病，我如何能同時面對精神病和毒癮的侵襲？精神病復發時，我曾經服用過量藥物。最後，我接受家人、醫生和醫務社工的建議，住院治療。我還記得很清楚一位醫務社工的說話：『你不可以一輩子都被毒品拖累！』」

「我已經被毒品折騰了許多年，社工的說話我銘記在心，加強了康復的動力和決心。到了現時的中途宿舍，社工對我說：『時間過得好快，轉眼十年又十年，你要好好做人！』這些說話是最好的鼓勵。兩位社工的說話讓我深深明白做個快樂的普通人，並非不可能，只是事在人為。在有限的生命裡，應由自己決定未來的路。快樂地、平凡地活下去是我的人生目標，也是我此刻最大的希望。」

## 人生目標

亞強在宿舍參加了「心靈加油站」，這是一項含有宗教意義的活動，透過互相分享及禱告，得到心靈的慰藉。他希望將來可以再成家立室，並儲蓄多一點錢後，有機會出外旅遊，增廣見聞。

或許，有一天，正如「原來我非不快樂」這首歌所提及，在外地旅遊時，會被店內傳來的異國民謠，被那種快樂，觸動他心靈深處。

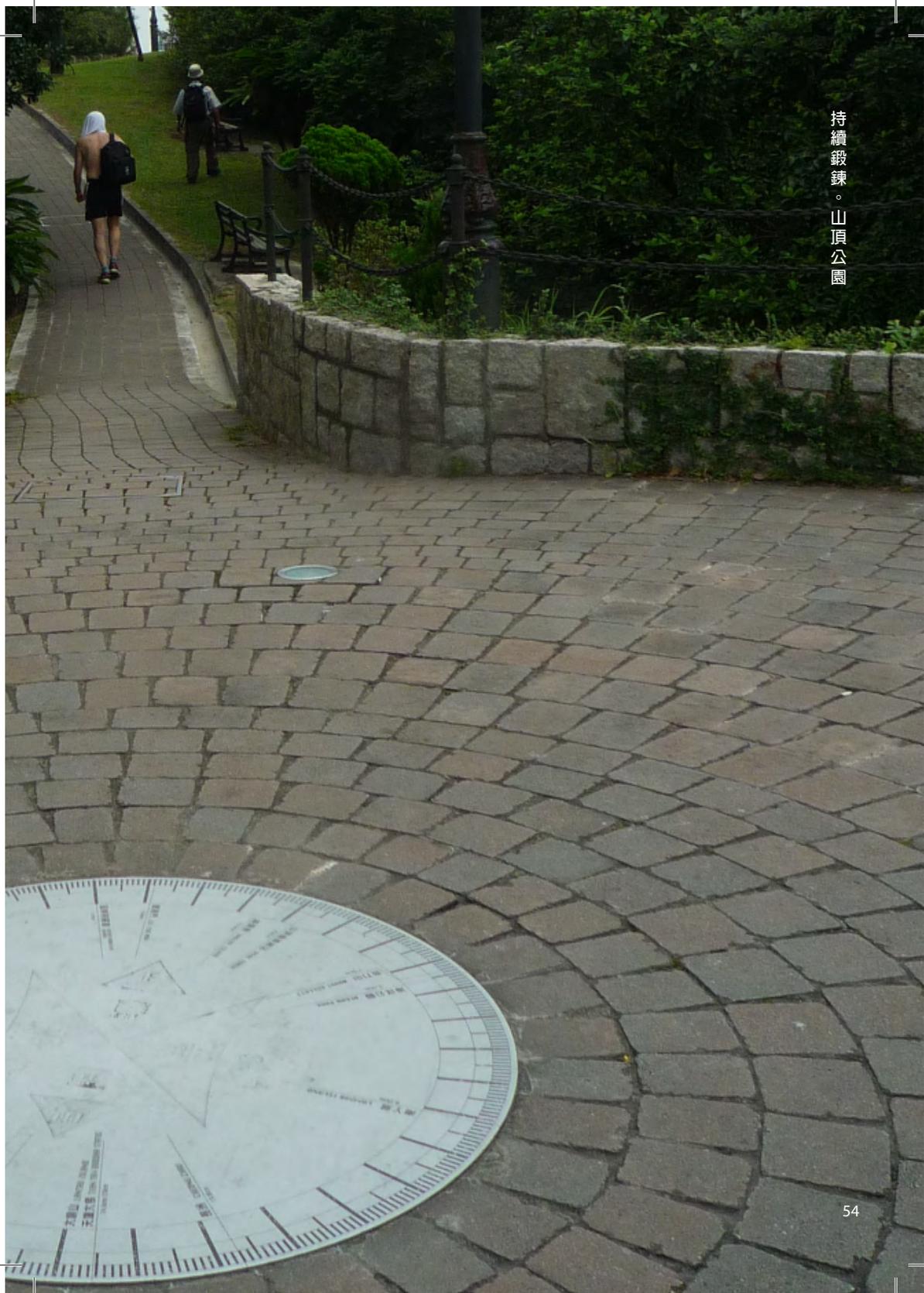


## 復元路上

無論現況有多艱難，你可以決定自己要用什麼心態來面對，你是抱着「使命必達」的決心，或是「淺嘗即止」的態度呢？只要抱着全力以赴的想法，最終可以馬到功成。人生中大多數的時候你無法順利達成某個目標，並不是你沒有相應的能力，而是你不相信自己可以做到。

## 07 持續鍛鍊

從事登山遠足活動，需要一定的體能。步速太快，就行不遠；步速太慢，就難以有所突破。欲攀登高峰，挑戰自己，最重要是努力不懈地操練，提升自己的體能，並且透過實戰積累經驗，逐步掌握自己的能力和限制，提升信心。



# 山頂公園



長度	時間	難度
5 km	2.5 2.5小時	★

### 路線簡介

此路線以柯士甸山道開始，環繞太平山山腰而行，樹蔭夾道，維港景色怡人，漫步其中，人生樂事也。山頂公園是百年前港督堅尼地的度暑別墅。別墅現已不在，路旁的守衛室依然完好保留，小屋採用古典主義建築風格，精巧雅致。公園內綠草如茵，樹木茂密，配襯典雅涼亭，似如英式宮廷花園。

## 沿途景色



① 前港督別墅警衛室(法定古蹟)



② 構圖美麗的花園及涼亭



③ 盧吉道的印度橡樹



④ 太平山餐廳

# 復元故事：培滌

作一件事，便須全副精神專注在此事，  
首尾不懈，不可見異思遷。

現實是很多人都會在堅持的路上最終選擇放棄，  
為著短暫困難而放棄了更遠大的目標。

——直以來，一些活動量較大或所需強度較高的運動項目，都被殘疾人士及工作人員視為禁區。工作人員在評估殘疾人士能力時會比評核一般人時相對保守，對他們抱有較低的期望。這想法間接影響殘疾人士去嘗試和鍛鍊的信心，失去透過運動從而得到成長的機會。無論對殘疾人士或工作人員來說，唯有憑著成功經驗才能打破殘疾人士潛力和能力不足的迷思。

事實上，一般健全人士要建立運動習慣都不容易，更遑論是精神康復者。精神病的負性徵狀令患者輕易失去興趣和動力；某些精神科藥物的副作用令人疲倦，讓患者服用後根本難以持久地運動；身體肥胖的更要突破種種生理及心理上的限制和障礙，才能有信心開始運動。基於上述種種原因，康復者要開始及持續做運動需要付出很大的決心和毅力。

培滌 -- 一位中途宿舍舍友，於一年多前開展她的運動生涯。

## 由不懂到接觸 由接觸到熱愛

「起初參加這種運動是因為職員的建議。那時我一直有肩膊痛，職員建議我嘗試透過做運動來紓緩痛症所帶來的痛楚，同時令我的身體更輕盈和健康。我曾經參加過中途宿舍舉辦的連續十堂的游泳小組、行山活動和健步小組等等。這些運動都相當消耗體能，對從不做運動的我來說，有着極大的挑戰性。運動過程中其實對我的體力要求很高，但慶幸我每次都能順利完成，並且體驗到運動後美好舒暢的感覺。」

「而在二零一三年秋天，我參加了宿舍的跑步班，開始接受有系統的跑步訓練。開始時，不要說跑了，只是快行兩三個圈已經令我喘氣連連。但經過一段時間持續不懈的訓練和挑戰，到後來我每次上跑步班時，我的體力好了很多，可以連續慢跑十多個圈。而在不知不覺間，我的身心逐漸適應和掌握跑步的節奏和竅門，而耐力亦在一次又一次的鍛鍊中不斷提昇。憑著堅持和努力，我順利完成了連續十星期的跑步班。在跑步這項運動中，我獲得了一定的成果，而最值得高興的是我從教練身上學到了不少運動上的知識，跑步令我重拾信心，一步步嘗試克服生活中的困難，面對自己的生命。而每次運動過後，我都有放下心頭大石的輕鬆快感。運動減輕了我生活上的心理壓力。」

「近半年，我參加了兩次長達三公里的跑步比賽。由於我能保持定期而持久的運動習慣，這些比賽對我來說不是難題。每一次的成功經驗，都是我對自己能力的肯定。透過一次又一次的突破，我鍛練出堅強的意志和健康的體格，讓自己的個人能力得到成長。我相信自己的成功，當中必然包含了很多理由，包括自己對改善體型和體質的決心、開放的態度、同伴和職員的鼓勵、成功經驗給自己的信心等。」

## 心態決定行動 行動影響結果

運動員面對練習或賽事的壓力時，會出現一個兩極選擇的反應取態 -- 「迎戰或逃避反應 (Fight-or-flight reaction)」。迎戰心態使運動員克服困難，一步一步邁向成功；而逃避心態讓運動員不敢面對自己的不足，難以獲得進步。這跟剛開始做運動一樣，康復者首先必須離開原先的安全舒適區 (comfort zone)，經歷過困難和挑戰後，成功後再回望，收穫和成長肯定會比沒嘗試過的人更多。

培潔的故事激勵了身邊的人，她已經建立了一個美妙和良好的運動習慣，並享受它帶來的成果；定期運動讓她的體能及信心逐步提昇，邁向健康生活。而說到底，不論是什麼理由，能夠找到一個屬於自己的目標就能讓自己再新開展動力，繼續前進，為自己的健康和生活努力。



## 復元路上

復元是一個有起伏的過程。也許你現在不如別人，但只要每天都能進步一點點，很快就足以超越往日的自己。要學會珍惜生命中那些看起來很微不足道的堅持，堅持不懈才是成長的關鍵。人都是從問題中學習，也在困境中成長。

記著！一切的困難都是為了讓自己變得更強大。

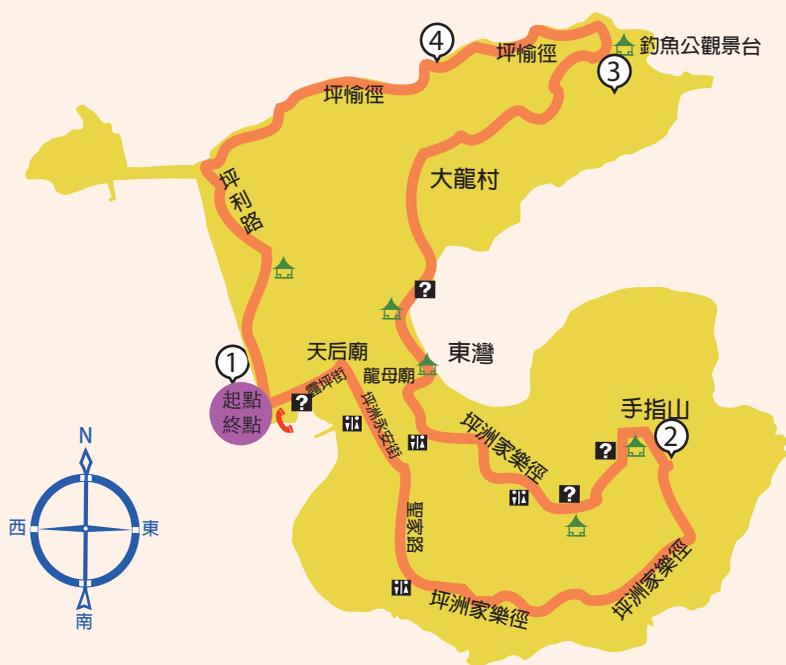
始於足下



## 08 迎難而上

歷程越艱苦，越能顯現登山的美好與感動。這種痛快情境在很多狀況中經常出現，透過自我堅持，最後的結果往往是：「YES, I CAN！」

## 坪洲環島遊



長度	時間	難度
9 km	3.5小時	★★

### 路線簡介

坪洲舊稱「平洲灣」，現有人口5000人。坪洲早於明代誌籍中有記載，清代時，更為繁盛。島上橫街小巷交錯，到處路標，可隨意閒遊，也不用擔心迷路。手指山，高80米，上有涼亭，在此可俯瞰整個坪洲景色，更可遠眺梅窩及愉景灣一帶風光。坪愉徑修築後，環島路線深受遊人歡迎。

## 沿途景色



# 復元故事：楓楓

逆境對每一個人來說都是公平的，隨時都會出現，分別是我們用甚麼心態面對。不要把逆境看為一回不尋常的事，反而把逆境當成為成功的基石。

**楓**楓雖然在中途宿舍只住了半年，但職員對他的印象頗佳。半年只是一段很短的時間，但他的行為舉措對其他舍友產生了正面的影響，在這崎嶇的康復路上繼續迎難而上。

## 作為楷模

「剛入宿時，我的人際關係十分糟糕，也不太願意結識新朋友，而且疑心很重，常常懷疑有人跟蹤我。幸得舍監的悉心勸導和護士的細心分析，我的情況才有明顯改善。後來經工場介紹了新的工作後，心情放鬆了很多，懷疑有人跟蹤我的思想也逐漸減少。」

「我學懂遵守宿舍的指示，不再輕易跟其他舍友衝突。當同房舍友發出一些滋擾性噪音，或遇到一些挑釁性行為時，我都能容忍及包容，並調適情緒，不作出刺激對方的相應行動。最終我都能夠將事情解決，不會將事情越弄越糟；而當遇到處理不來的事情，我會主動找職員協助。」

「目前為止，我亦沒有與其他舍友有任何金錢瓜葛或糾紛，每次外出後均準時回舍，以上種種其實都不是容易做到的，我要花很大的決心才成功。職員在這方面給予我肯定及讚賞，而我

亦常跟職員說，憑著一顆堅持的心去做事，雖然有點困難，我相信總可以解決得到。」

「職員說過我有一顆樂於助人的心。但其實我只是順心而為，沒有刻意多想。宿舍近日進行大裝修，需要一些義工協助來美化房間，在我能力範圍之內的工作，沒有考慮太多便答應了；洗盤碗時遇到一些能力較弱的舍友，我會跟他們調換位置，讓他們輕鬆地完成清潔工作；還有協助同房舍友收拾本來做得不妥貼的舍務。我願意去幫助大家，對其他舍友起了一個模範作用。一個共融的社會一定要有這種守望相助的精神，更應將這種精神及文化蔓延開去。各位舍友能相處融洽和減少衝突，令宿舍變得更和諧，是我們想要得到的東西。」

## 病患者不廢

「在參與活動方面，我出席活動的次數算是頻密。初入宿時我一點也不活躍，甚至拒絕參與宿舍活動。後來經職員游說及鼓勵後，我便以嘗試的心態加入足球隊。加入了足球隊之後覺得人生有了目標，透過參加足球復康盃比賽，發覺自己其實也可以跟正常人一樣，踢出一場漂亮的比賽，自信心自然大大提升。自此我便變得活躍起來，與之前判若兩人，又願意結識不同朋友，放膽說話，肯定自我，覺得自己其實不是一個廢人，堅定不移地在這崎嶇的康復路上繼續前進！」

「我亦明白到適當的運動可增加血清素，對健康有裨益。我學懂工作時工作，放鬆時放鬆，適當分配自己的時間。每有活動我都必定會記下日期及時間，隨即向公司預先申請假期，因此上班從未出現過缺席的情況。足球小組是我其中一項主要的工餘活動，定會準時出席，到現時為止沒有令職員失望，依然是正選球員之一。經過訓練，我的足球技術進步了不少，對自己及其他舍友產生推動作用。有了固定的工作及加入了足球隊之後，我對宿舍更有歸屬感，亦對自己更加有信心，勇敢和積極面對未來的挑戰。」

## 人皆有憾

「我仍然有很多不足之處，尤其在理財方面。我的自控能力較弱，常常會不由自主地花光口袋裡的錢，因此初入宿時已在職員的協助下，跟我制定一套理財計劃，每月固定儲蓄最少有五百元。另外，值得一讚的就是我們都絕對不會用藉口取回存款，這一點真不是那麼容易實行得到。近期我將部份儲蓄給予家人作為家用，父母對此都感到十分欣慰，對我也有所改觀。」

## 乘風破浪

「我的家庭對我影響很大。我十分疼愛我的女兒。她的快樂就是我喜悅的全部。每逢星期六或公眾假期，我都一定會抽空回家探望女兒，希望用自己僅有的閒暇時間來陪伴女兒，儘量與

女兒多些溝通，好讓她快樂及健康地成長。女兒一年後便會升上中學，希望她能努力讀書，千萬不可重蹈自己的覆轍。我以前很任性和反叛，加入黑社會群毆及吸毒。自己今天能站起來，全靠家人及女兒的支持。父親也沒有再像以往一見面便和我吵吵鬧鬧，大概已經原諒我的過去。這些都是我重新做人及努力爭取回來的成果。雖然我已經失去了很多東西，但只要抓緊機遇，便永遠不會太遲。我最大的願望及目標是做好現在的清潔工作，繼續儲蓄，為日後能獲得申請體恤徙置作出準備。」我的努力得到職員的認同，他們送給了我兩句勉勵語：

「手牽手乘風破浪，肩並肩伴你啟航。」共勉之。



## 復元路上

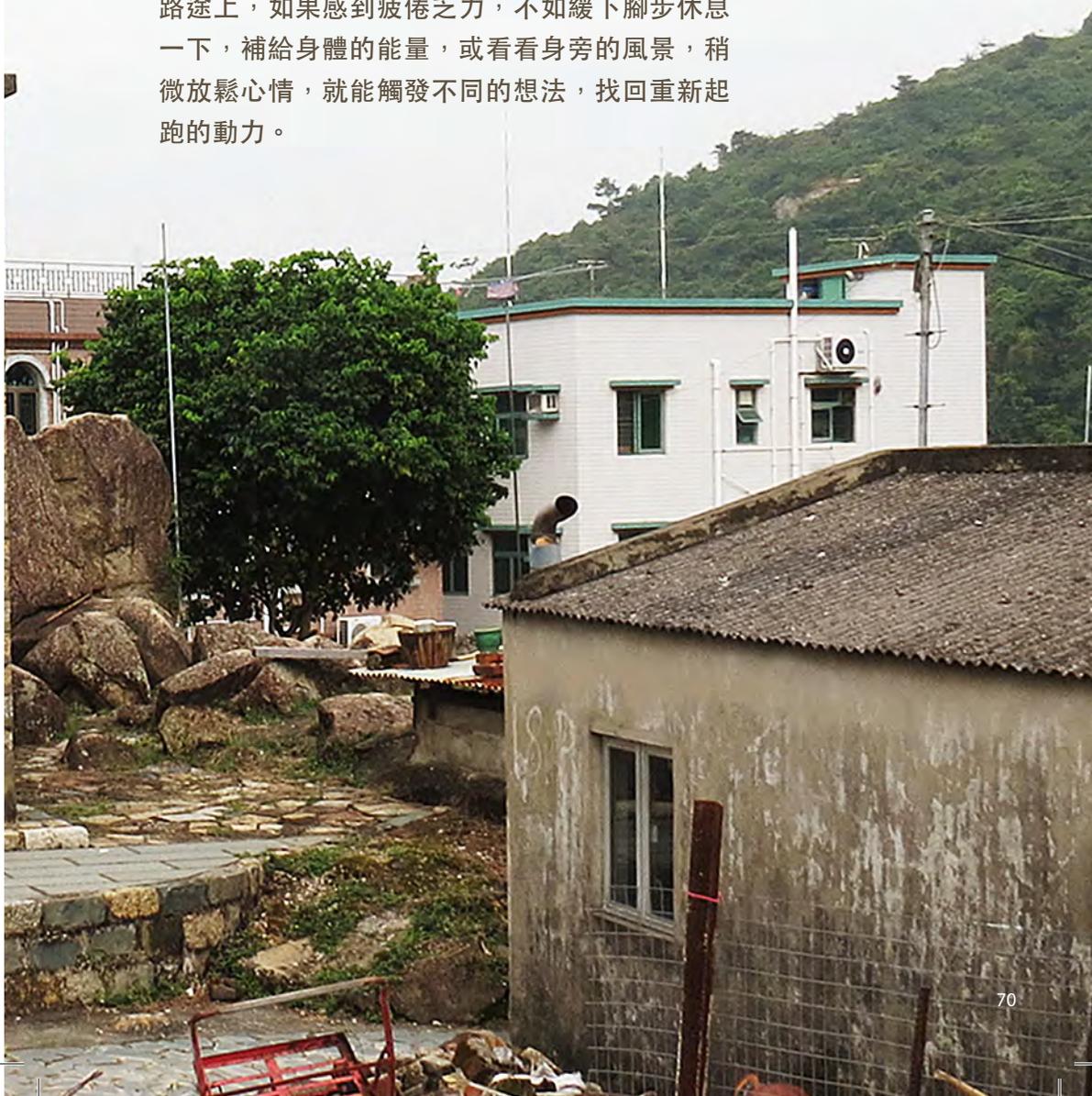
未經磨練的人生，就不會知道自己的極限和能耐。生命的長度不可改變，但是人生的寬度卻可以無限延展。其實，每個人都是最優秀的，差別只在於你能否認識自己，發掘自己的潛力。而透過一次又一次的突破，我們方能肯定自我，建立自信。

成功永遠站在困難的背後向我們揮手，若想與成功握手，必先與困難交手。

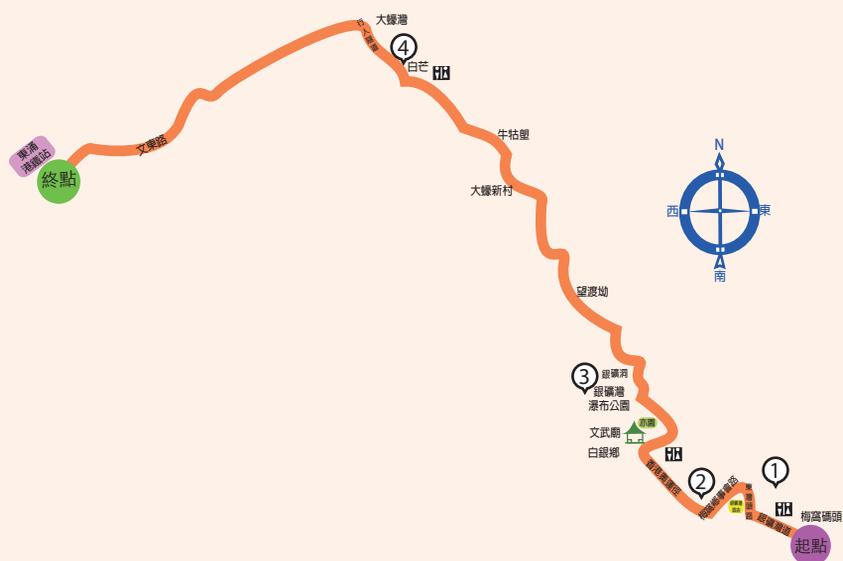


## 09 量力而為

路途上，如果感到疲倦乏力，不如緩下腳步休息一下，補給身體的能量，或看看身旁的風景，稍微放鬆心情，就能觸發不同的想法，找回重新起跑的動力。



# 大嶼山 - 香港奧運徑



難度	時間	長度
★★	5 <sup>5</sup> 小時	10 km

### 路線簡介

由銀礦灣酒店轉入梅窩鄉事會路，接「香港奧運徑」的入口。北京奧運時命名，沿徑每隔一段距離，地上鑲嵌了多項奧運競技圖案，很富特色。白銀鄉附近有銀礦灣瀑布公園及銀礦洞。過望渡坳後，可遠眺北大嶼山一帶風光，包括機場、東涌市鎮。再下走訪幾條村落，感受田園氣息，欣賞白芒村的彩繪門神，訪試劍石及舊更樓。到大蠔灣是奧運徑的終點。再經行人隧道越過鐵路，左轉接嶼北沿岸車路，直抵港鐵東涌站。

## 沿途景色



# 復元故事：亞昆

掩飾和逃避是無法解決問題的，要解決問題，第一步就是坦白面對自己，接納不完美的自己。

**樣**貌端正的亞昆，正值三十出頭，本有很多遠大的理想，卻不幸患上精神病，致心中很多大計未能發展。

亞昆在中途宿舍內人緣相當不錯，這大概因為他為人友善亦樂於助人。日常生活中，無論同住的舍友或職員有任何地方、事情需要幫忙，只要他能力所及的，他都十分樂意效勞。當問及他為何喜歡幫人的時候，他語氣平淡地回答：「別人有需要而自己又能夠幫上忙，自己也會感到高興。」他並非本著甚麼偉大的宗旨，只是以「助人為快樂之本」的心去幫助有需要的人。聽到他真誠的告白，也勾起了筆者當初投身精神康復界工作的動力來源。

## 坦誠面對

在精神病的治療上，我們都知道，能夠『幫上忙』確實是求助者與協助者雙贏的好局面。然而，往往受著病情的困擾，病患者偶爾會有退縮及不願與外界接觸的情況，更甚的是受到病徵的影響(如幻覺、妄想等)，對人產生不必要的猜疑，難於與人建立信任的關係，這每每都是外人不能體會的痛苦。

「我叫亞昆，亦是深受聽幻覺困擾的病人，幸好我懂得主動尋求幫助，向醫生坦誠道出自己的問題，這便是讓問題明朗化的

開端。我認為掩飾和逃避是無法解決問題的，要解求問題，第一步就是坦然面對自己的問題，接納不完美的自己。」

「我當時把自己的情況向信任的朋友及職員透露，雖然未能即時解決聽幻覺的出現，但卻讓我信任的人對我當時的精神狀況有更清晰的了解；也因著自覺及旁人的勸說，我自行入院尋找醫生協助，並服用醫生調較的藥物。自知自助的確對精神病患者相當重要。那一次入院，我足足住了三個月的時間，在醫護人員及藥物的幫助下，我努力回想和思考自己多了聽幻覺的原因，及後我發覺是由於自己太在意工作上的表現，以致壓力太大而引發的。」

## 借酒減壓

「日常除了在宿舍協助舍務及參加活動外，我也渴望能於工作上可以好好發揮，於是我與職員商討後就自行報讀了建造業訓練局主辦的油漆課程，畢業後亦順理成章入行工作，最初三個月我勉強可以應付，但由於判頭要求越來越高，工作量不斷增加，我漸漸感到受壓，隨之亦開始找方法處理，但卻嘗試了不當的方法－『喝啤酒』。」

「雖然明明知道服食精神科藥物時不應喝酒，但又覺得喝酒後可讓自己感到輕鬆快樂點，沒那麼多煩惱。不過，我並不是個酗酒的人，每次最多喝兩罐，雖不能確定是否因而多了聽幻覺，但出院後我承諾不讓這壞習慣再影響自己。」

## 康復路上

「時間過得很快，我現在仍然在康復路上努力。我逐漸明白做任何事都要量力而為，故我亦不再勉強自己在工作上有傑出的表現，反而應以精神健康為先。於是我休息了一段較長的時間。過去一星期，我再次努力求職，並成功獲聘。雖然新工作不是與所學的技能相關，但對我來說也是一個嶄新的好開始。而啤酒已經少喝許多了，只在喜慶場合我才喝一點。我亦明白職員們十分關心我的病況，在與職員們傾談後，我亦答應他們會努力避免到能接觸酒的場合，並把情況告之家人，家人對我亦十分支持。」

筆者細細回想自己在精神康復界度過了不多不少的工作年月，能夠像亞昆所說真正「幫上忙」的也不敢誇口。病患者能在康復的路程上如果能得到別人的幫忙和支持，確是一支很好的強心針。亦正因為相信他們也和平常人一樣，每位也各有所長，亦各有所欠，故他們在成長中有起伏本是平常事。職員能好好的作為一位同行者，在適當的時候扶上一把，其實亦已經是確切切的「幫上忙」了。



## 復元路上

想要達成什麼目標就用心去做，盡心盡力，才能對未來的自己有合理的期許。為自己打氣，抱着平常心去面對挑戰，無論結果如何都了無遺憾。

一件事，若你想做，必會找到一個方法，若不想做，能找出千萬個藉口。

## 10 苦中作樂

遠足有別於逛商場、涼冷氣。走進郊野戶外，許多時要抵受猛烈的太陽、穿越崎嶇不平的山徑。好不容易到達目的地，你會感到全身痠痛，有舉步維艱的感覺。但是回想剛才曾經埋怨自己為何參加活動，甚至途中想過要放棄，你會對跨越障礙的自己感到欣慰與驕傲。

苦中作樂。砵甸乍山郊遊徑



# 砵甸乍山郊遊徑



長度	時間	難度
4.5 km	2.5 2.5小時	★★

### 路線簡介

由小西灣海濱公園內龍躍徑起步，首段沿途多處皆設有遊樂健身設施、休息涼亭，從這段可欣賞柴灣、維港東部及將軍澳景色。接入歌連臣角道後，見一晨運人士茶水亭，名「晨樂亭」。由右側沿石級步上百多米的觀景台。離亭下山，接引水道出馬塘坳。繼續拾級而下，沿路人在高處，俯瞰白浪拍岸的大浪灣，南面可見石澳，東面是東龍洲，風光旖旎，令遊人心曠神怡。最後經「古代石刻」遺址，抵達大浪灣。

## 沿途景色



# 復元故事：賢忠

把眼前每一步努力行好，不經不覺間就已經到達終點。

所有大事都由小事開始，一點一滴累積而成，必須坐言起行，沒有起步，那有終點呢？

**賢**忠於二零零八年入住中途宿舍，大概住了四年多的時間。他經常佩帶口罩，掛起粗框眼鏡，白皙膚色，文質彬彬。

## 走出幽谷

「你們好，我是賢忠，我曾經患有精神分裂症。我是經醫生轉介，離開醫院後即入住中途宿舍。入宿的目的是想擴闊自己的社交圈子、提升獨立生活能力；最重要的是學習保持精神健康，日後能自由自在地在社區生活。」

「宿舍其實提供了多元化和有益身心的活動讓我和其他舍友一同參與，如遠足小組、房間活動、節日慶祝活動等。參與活動不單讓我有機會探索和發展個人的興趣，又可以接觸不同的人，擴闊了社交圈子，彼此之間建立友誼。另外，我參加互助社小組，在小組中協助推行社區教育活動，如為南區居民提供家訪慰問服務、於農曆年前協助區內長者進行家居清潔等。藉著參與社區活動和服務社區人士，一方面提升了個人的能力和自信心，另一方面也讓社區人士正確了解康復者的能力，彼此互相包容，消除歧視，這對我日後融入社會十分有幫助。」

## 為將來作好預備

「在復康過程中我積極參與宿舍各項活動，眾多活動中，我認為「藥物小組」對我的康復幫助最大。從小組中我認識到精神病的成因，與及定時服藥有助預防精神病復發。在宿舍四年的復元路上，我的病情雖然算是有起有伏，然而藉著職員的循循善誘和鼓勵，不斷累積成功經驗，我的自信心得以建立和學習承擔責任，加上父母的支援，我終於在二零一二年八月成功上樓居住。」

## 邁向新生活

「上樓的生活，是相當有趣的，又充滿各式各樣的挑戰。最大滿足是自己的能力得到肯定，並能再次自由自在地在社區生活。然而，每天面對的挑戰也不少，最基本的莫如家居清潔、膳食安排等。幸好父母一直從旁支持和鼓勵，我每天放工後便直接到父母家用膳，母親甚至會協助我清洗衣物。此外，穩定的工作在我的精神復元上也擔當重要角色，工作使我的日常生活更有規律，有了工作寄託，生活變得更加充實。我能夠持續在社區獨立生活，除了父母不離不棄的支持外，還有賴朋友持續不斷鼓勵，個別舍友經常來電閒聊，偶爾前來探訪，都給予我心靈上莫大的安慰。路永遠不是孤獨的，只要你願意接納別人的善意，放下自怨自艾，原來家人和朋友一直在身邊守候著自己。」

「醫護人員對我的照顧亦無微不至，我定時覆診，跟醫生面談，了解及檢測自己的近況。而我也深明依時服藥的重要性，我習慣在晚餐後服藥，準時服藥有助穩定自己的病情和預防復發。」

「我努力培養一個良好的個人生活習慣，早睡早起、作息定時，並發展個人興趣和娛樂(追看電視劇)，在工作之外，可以從適當的娛樂中讓身心得到放鬆。」

「宿舍的職員亦對我十分關心，定期慰問。我十分感謝他們一直以來的悉心照顧。過往數年，我在宿舍累積的成功經驗和建立的自信心，大大幫助我克服現時日常生活遇到的困難。」

## 新生活愉快

看到賢忠進步和達成心願，職員衷心祝福他新生活愉快！每看到成功離舍的舍友，內心總是充滿喜悅，他們的成功無疑是對院舍服務和職員工作的肯定。院舍最好的服務良方是「愛」與「用心」。有「愛」便可接納他們的一切，讓他們在復元路上獲得支持和激勵；而「用心」是指全心全意提供服務，為每個舍友度身訂做合適的康復訓練計劃，朝着他們的目標和理想一齊努力。



## 復元路上

離開舒適的巢穴，才能學會自己飛。碰壁的時候，要記得你還可以轉彎。引導自己走出安逸之中，接下人生的走向，就會產生意想不到的變化。

過程中，你會得到許多「能做」或是「不能做」的經驗，那些經驗帶給你的是可遇不可求的領悟。

# 11 懷抱希望

在摸黑趕路的過程，感覺疲憊不堪、逐漸喪失信念的時刻，要不忘為自己加油打氣。必須專注在正面思考之上，給自己一個繼續走下去的理由，只要可以幫助你，就是一個好理由。不要輕看遠處微弱的燈光，它象徵著方向與希望，能夠為疲乏的身驅重新注入力量。

懷抱希望。大潭水塘



# 大潭水塘



長度	時間	難度
6.5 km	2.5 <sup>2.5</sup> 小時	★

### 路線簡介

此路線經過黃泥涌水塘及三個大潭水塘，沿途山林美景，樹林密茂，風光如畫，景色怡人。大潭水塘的水壩建築，各具特色。還有著名的英式石橋，古色古香，圓拱形的橋底富有歐洲建築色彩與風情。行程由黃泥涌水塘開始，沿大潭水塘道上走，不久至路右旁的陽明山莊，繼下走至大潭水塘群，先經大潭水塘、中水塘，再出大潭篤水塘，接大潭道。同一路線，也可以作反方向走，即是由大潭道起步，最後經陽明山莊抵達黃泥涌水塘結束行程。

## 沿途景色



# 復元故事：亞金

希望是我們生存的動力，就算失去一切，都不可以失去希望。

**亞**金一生充滿挑戰，走過一段又一段崎嶇不平的道路，荊棘滿途，是一位名符其實的「毅行者」。

## 潰不成家

「我的父親是一位建築師，一家人居於跑馬地千多呎的單位，可算是小康之家，五兄弟姊妹中我排行第三，一家樂也融融。可惜好景不常，父親在我九歲那年因病辭世，家中頓失經濟支柱。為了生計，母親遂從事女傭工作，一家六口遷居至荃灣一個狹小的單位，生活質素一落千丈。」

「我天生學習遲緩，學業成績一向欠佳，十八歲時讀至初中便輟學，於是便開始踏入社會工作。資質不高令我只能從事一些非技術性的工作。然而初進社會，我未能適應社會步伐，於是頻頻轉換工作，曾幹過不同的行業，包括保安、送貨、在不同工廠擔任雜工等。多年後，我的兄弟姊妹都相繼結婚遷出荃灣寓所，只剩下我與母親相依為命，日常起居以至經濟上我一直依賴母親的照顧。沒多久，母親亦因病去世，我頓失依靠，世界好像只剩下我自己一個。由於無錢繳付租金，而其他的兄弟姐妹亦拒絕接濟我，我便被迫遷出單位，無家可歸，最終行乞度日，一到晚上便匿居於工廠大廈的天台。由於天台沒有廁所，我便經常在梯間大小便，惹怒了工廠大廈的保安，保安

召喚警察到來把我驅趕。我其後被警察送入精神病院，後被診斷患上精神分裂症。」

「在精神病院接受了兩年治療後，我終於可以出院，並被安排入住一所位於屯門區的中途宿舍。數年後，我遷出中途宿舍，在元朗區租住了一間木屋，依賴綜援過活。然而過了不久，我被當地的流氓滋擾恐嚇，被逼遷離木屋，再度成為露宿者，在屯門公園附近一帶寄居，過了不知多少年日，後來得到一位善心女士幫忙，住進了露宿者之家，一年後，我再次入住中途宿舍。」

## 否極泰來

「入住中途宿舍頭三年，我的表現並不理想，可能過往慣於露宿，個人衛生欠佳，而且生活比較鬆散，工作動機不強，經常藉故曠工。我亦曾不止一次私自離舍後不知所踪，直至一星期後，囊空如洗，才施施然返回宿舍。有時我亦會在宿舍大聲呼叫，發洩鬱結情緒，並多次挑戰職員：「送我去醫院啦，笨！」很多人都不解為何我會有這些戲劇性的舉動。其實當時我以為在中途宿舍住滿三年便須即時離舍，但我心知自己的表現不合符申請體恤安置的資格，卻又不希望再次流浪街頭，於是心生一計，希望藉著種種「反叛」行為被送返醫院，在醫院三餐無憂之餘，又可儲起傷殘金，再輪候其他宿舍。」

## 灌注希望

「我真的很厭倦又害怕再次經歷露宿的生活。我也希望有朝一日可以有屬於自己的家。職員知道後，便勉勵我確認目標，並承諾若兩年後我在各方面都符合條件，便會協助我申請體恤安置，讓我對將來抱有希望，給我努力向上的動力。只要現實尚有一絲希望，便要努力爭取，哪怕只是一點微弱而彷彿的燭光。我當時就是抱着這樣的心態去鼓勵自己重新做人。」

「為免讓希望成為泡影，期間職員透過各種不同的方法為我注入能量，鞏固我對自己以及未來的信心。職員嘗試讓我重新認識自己，讓我肯定自己的強項和優勢。雖然我飽經憂患，又試過整日沒有食物下肚，身無寸縷，但依然捱過來，足證我生命力的確十分頑強，而抗逆力正正是維持希望不可少的元素。職員透過正式的獎勵計劃，協助我建立良好的工作習慣，當見到自己的收入增加，我又不時感到十分滿足，得到工場的表揚。另外，我開始積極參與宿舍活動，如遠足、探訪獨居長者等。有了成功經驗，我的自我效能感得以提升，自信亦因而漸漸重新建立。」

「住宿期間屢次違規，我本以為自己會被家舍開除，送返醫院，但超出我所預期，職員不單沒有放棄我，更鼓勵及支持我忘記過去，活在當下。職員努力讓我明白，相比以往露宿街頭的生活，我現下的生活已相當不俗，已經比許多人都幸福得多。能夠走到這一步，確實不容易，我自己固然有無比

的韌力，但在最困難的時刻，幸運地有善心的人伸手襄助，是脫離苦難的強大助力。職員勉勵我珍惜當下擁有的一切，不要輕易放棄自己。經此一役，我對職員和自己有着絕對的信任，深信縱使日後面對任何困難，職員都會與我並肩作戰，我對將來有着無比的信心和盼望。」

在院舍職員的鼓勵和幫助下，亞金已經重新出發，再次踏上生命的征途。亞金的經歷告訴我們，一個最困苦、最微賤、最為命運所屈辱的人，只要還抱有希望，便可無所畏懼。



## 復元路上

生活中，可以走的路有很多條；人生中可以選的生活有很多種。當你走進死巷，才知道正確的路其實在身後。所謂「山窮水盡疑無路，柳暗花明又一村。」人生皆能自由自在。

面對生活的考驗，你可以選擇積極解決，也可以消極以對。如果心中願意朝向陽光，人生永遠可以看得見希望。

始於足下



## 12 成功經驗

試着把前往最終目標的路程分成好幾個階段，逐段地完成進度，這樣一來，自己的心理負擔也會比較少，之前累積的成就感也會成為你通往目標的動力。每完成一個階段，就會再為你下一階段增添一分信心。

# 薄扶林水塘



長度	時間	難度
7 km	3 <sup>3</sup> 小時	★★

### 路線簡介

此路線以盧吉道為起點，經夏力道，直達薄扶林水塘。

進入盧吉道，氣根密佈外型奇特的印度橡樹成為最耀目的景點。沿途可極目遠眺維港的景色。

薄扶林水塘於1863年竣工，是香港首個儲水庫。可順道造訪有200年歷史的薄扶林村，一睹港島區碩果僅存的村落。

## 沿途景色



# 復元故事：勝仔

人生的遭遇，時有高低，不會永遠停留在一處，面對幽谷時，最重要的，是懂得從正面看。路是靠自己走出來的，雖然路上有許多風風雨雨艱難困苦，但只要堅定信心，一定會成功。

當人們登上高峰時，回頭查看走過的道路，誰的腳下都不是一條直線。人生路上可以失敗，但不能洩氣；可以跌倒，但不能放棄。

## 「我準備迎接這個挑戰！」

今天，我與宿舍的舍友一同組隊參加了「苗圃慈善越野馬拉松」十二公里的賽事，一行四十人一大清早便來到起點，準備迎接這個挑戰。從未試過走這麼長的路程，亦從未嘗試過這段路，再加上有時間限制，心情難免緊張。看一看時間，快十時了，開跑的時間快到了，心跳也好像快了些，然而時間卻依然過得很慢。突然，我覺得忐忑不安，一些「聲音」出現，不夠體力、賽道難行、過度勞累……種種憂慮突然一併在腦海湧現，幸好此時耳邊聽到隊友一聲鼓勵：「一起加油！」頓時整個人也放鬆了一些。

## 「你有我們陪伴著！」

十二公里的路程，對我來說是一個新的嘗試、新的挑戰。我的行山經驗不多，只參加過宿舍幾次的行山活動，大部份還算輕

鬆。其中一次印象較深刻的，便是行南丫島菱角山。當時，聽到需要走一千級樓梯才能到達山頂，忍不住便問：「一千級？真的嗎？」只是想著也覺得不可能，愈想便愈覺得做不到，嚷著：「真不該參加這次行山！」在旁的職員連忙安慰：「不要只想不可能，你看，在山頂的人也能，你為什麼不能？你有我們陪伴著呢！辛苦是難免的，不過，到山頂後你便會覺得一切辛苦都是值得的。」他說得很對，有整隊人在旁支持著，我還有甚麼需要憂慮呢？只要願意堅持，沒有路是走不完的，只要堅持走到最高處，最美好的風光必定在等待我們觀賞。於是我一路默默的往上走，梯階好像走不完似的，走著走著，步伐逐漸變得沉重，腳也快要抬不起。「快到了！捱多會吧！」職員在旁為我們打氣，不錯，要堅持下去，於是，一鼓作氣向上衝，終於到了山頂。在山頂上觀看到的景色與山腳的截然不同，豁然開朗。雖然那一千級的梯階很辛苦，但卻也值得，因為，我做到了！

### 「很感激我的家人，因他們使我做到了！」

回憶數年前剛出獄，我確實擔心過以後的生活，害怕受到別人的歧視。自己又缺乏生活技能，幸好家人願意接納我，讓我先回家居住。出獄後，我決心改過自新，不再接近毒品。然而過了不久，一次與家人吵架令我情緒低落，接著便再度沉淪毒海。縱使我不爭氣，家人卻沒有放棄我，他們仍然在身邊支持我，亦相信我必定可以戒掉毒癮。他們的信任，讓我直到現在，都沒再沾過毒品了。很感激我的家人，他們讓我做到了。

## 「我們互相扶持，使再難走的路也能順利過渡！」

比賽前段路途平坦，天氣也不錯，不冷也不熱，走起來也頗舒服，不經不覺已走數公里，但卻已有點疲倦，畢竟我不是行山常客。至路途中段開始上斜坡，走得很吃力，有點覺得自己像是爬著上去似的。我喘著氣一步一步走，彷彿連說話的力氣也沒有，同時間，熟悉的「聲音」開始出現，在耳邊不斷煩擾著我。隊友見我面色不佳，均默默地陪伴左右，亦沒有埋怨我經常需要休息。終於捱過了上斜路段，接下來便是下山的路。山路崎嶇不平，一不小心就有滑倒或扭傷腳踝的危險，我們互相扶持，使再難走的路也能順利過渡，這種不離不棄的態度使我深受感動。

## 「令我感動的事實在也不少！」

令我感動的事情實在也不少。離開醫院進入中途宿舍時，弟弟介紹了一份清潔工作給我。初時工作還算順利，但需要認真工作時却會帶給我無形的壓力，那「聲音」便開始影響我日常的工作，每天如影隨形地在我耳邊不斷說話，令我感到困擾，心裡煩燥得想找人來出氣，於是下班回舍便很易與人發生磨擦。慶幸職員處處容忍，常替我調解糾紛，亦願意耐心聆聽我的傾訴。而護士亦開解我、關心我，將我的情況轉告醫生，使我的病情獲得適當的跟進。不過，我的病情偶爾也有反覆的情況，幸得職員一直鼓勵及照顧，病情亦漸趨穩定。

## 「終於到了！我成功了！」

「看，我們快要到終點了！」隊友叫著，本已疲憊不堪的身體突然恢復了動力，與隊友加快腳步向終點進發。「終於到了！我成功了！」我的內心充滿了喜悅，同時，我亦不忘看看在旁的隊友，他們臉上也同樣流露著喜悅的表情。心裡感激他們沿途的支持鼓勵，在困難的路段施以援助，讓我得以完成賽事。在人生路上，我感謝我的家人、宿舍職員及醫護人員，有他們在旁的支持及協助，我有信心能處理生活上的難題，積極地面對人生。



## 復元路上

努力的過程中，只要確認自己每天都已學到新的東西，增加新的經驗就足矣。當你看見自己的進步和最終努力得來的成果時，就會覺得所有曾經投入的心力都是值得的。

只要贏過昨日的自己，就是最大的勝利者。若我們能隨時拋下過去，保持不斷精進的心，才能為未來的自己鋪路，為人生開啟不同的可能。

始於足下



## 13 跨越障礙

登山遠足不盡是寬坦平順的康莊大道，相反，多是崎嶇不平、迂迴曲折的路徑，過程難免碰到許多意想不到的挑戰。有些路段會令人感到筋疲力竭，看似無法跨越。但只要認定目標，向前望，不輕言放棄，就會忘記當下的辛苦。每當跨越了障礙，回頭再看，就會產生更強大的信念。

# 紫羅蘭山徑



長度	時間	難度
8 km	4 <sup>4</sup> 小時	★★

### 路線簡介

沿黃泥涌水塘水壩前行進入紫羅蘭山徑，初段沿引水道而行，引水道盡頭的一段山徑下臨懸崖，站於其上，可飽覽淺水灣壯麗海景。再接山徑蜿蜒而入淺水灣坳，到達紫崗橋。此處是紫羅蘭山徑、衛奕信第一段、大潭西引水道及赤柱西引水道的匯合點。取赤柱西引水道前行，至配水庫左邊有石級下行，於赤柱狹道乘巴士返中區。若意猶未盡，可順道遊覽赤柱市集和赤柱廣場。廣場對面的美利樓及其海旁的卜公碼頭，是由中環整座遷移過來在赤柱重建的香港歷史建築物，值得遊覽。

## 沿途景色



1 紫羅蘭山徑入口



2 崖邊棧道



3 紫崗橋



俯瞰赤柱

# 復元故事：萬仔

究竟把自己留在遺憾裡自責，還是抹乾眼淚，將悲傷化成改變的動力，人還是可以選擇的。

相信自己是世上最幸福的人，今天將會又是快樂的一天。

**萬**仔現在跟兒子同住於一公屋單位內，年過六十的他堅持每天親自到街市買餸，為的是希望兒子放學回家時，合力炮製一頓健康溫暖的「住家飯」，一同享用。每次談起兒子，萬仔總是得意洋洋，笑不合攏，樣子看來像個小朋友般，可愛非常。

「能跟兒子一起生活，真的很開心，他很孝順，很照顧我。」萬仔一臉幸福地說著，旁人聽見也能感受到他的喜悅。眼前的萬仔快樂滿足，但原來幸福的背後，藏著一段艱辛與賺人熱淚的奮鬥故事。

## 精神病困 家人分離

「大家好，我叫萬仔。十多年前，在不自覺的情況下，我患上了精神病。當時，我總覺得街上到處都是壞人，身邊的人都想害自己，心中常常很焦慮、很不安。最嚴重的一次病發，我在慌亂間傷害了家人！幸好老婆、子女都很體諒我的病況，不但沒有責怪我，還用心向精神科醫護人員了解什麼是精神病。他們陪我走過了治療和康復的過程，他們真的很疼我！」

「經過一段時間的治療後，我終於可以出院了。但由於我的老婆和女兒都居住於國內，而兒子則入讀了寄宿學校，醫生認為

我暫時不適宜獨居，於是便安排我入住中途宿舍，作進一步的適應與康復。其實我很不想入住中途宿舍，同時亦很自責。我覺得自己根本沒有盡丈夫和父親的責任，愧對家人的信任和支持。在入住中途宿舍的初期，我意志消沉，生活散漫，做任何事都提不起勁。」

「直到有一次，太太和子女來探我，他們跟我說，他們一直沒有放棄我，還鼓勵我振作做人，兒子更說畢業後會搬回家跟我一同生活。我真的很感動，差點便落下男兒淚。於是我重新鼓起勇氣，不再消沉。兒子這一句說話令我感覺到被愛和被接納，我不是只有自己一個在捱，我還有愛我的兒子，我還有愛我的家人。於是，我決心放下過去的經歷，以康復回家為目標，積極生活。」

## 故態復萌 意志消沉

「起初，我每天都很努力做好宿舍內的舍務，又開始參與工場的工作，希望賺點錢作儲蓄，為日後遷出回家作準備。然而，我多年來實在累積了太多壞習慣，加上本身性格上的弱點，這些負面的因素一點一點地消磨我的意願和決心。積極的表現只維持了很短時間，我又逐漸故態復萌。就以吸煙為例，我吸煙已經三十年，若不吸煙便精神不振，但偏偏工場內不准吸煙，因此我頻頻藉故向工場請假，再加上工作時又經常跟別人吵架，結果我工作的出席率愈來愈低，連自己都覺得不是味兒，後來甚至連宿舍舍務也沒有心機打理。唉！」

「又有段日子，兒子因功課繁忙，有一段時間沒法抽空來探望我。我一度以為兒子對我已經全然死心，已經放棄了我，本來我的意志已經相當消沉，自怨自艾讓自我感覺更進一步受挫。但我其實一直都不知道，原來兒子知道我的情況很心痛，但卻苦無對策，不知如何令我振作。他更曾經打算放棄升學，提早出來工作，希望多賺些錢，跟朋友一同租住房屋，以為這樣便能令我不再擔憂居住的問題，穩定地投入宿舍生活。我從未嘗試了解兒子的所思所想，甚至還誤會了他。幸好我後來知道兒子的想法。我覺得很慚愧，作為父親，不但沒有盡父親的責任，反而需要兒子犧牲前途來為我籌謀打算。」

「原來我一直只在享受兒子對我的好，自己則從來沒有為他想過，我還有資格當父親嗎？除了責怪自己，我根本不知道自己可以做些甚麼。不過，家人和宿舍職員依然願意耐心地鼓勵我，我終於痛定思痛，堅決地再次站起來，重新檢視自己的生命，為面前的目標發奮，積極生活。羞愧和自責根本沒有任何作用，如何做好自己，控制自己的病情，改掉自己的壞習慣，才是當下我可以為自己的家庭而做的事。」

## 重新振作 新的生活

「幸好我沒有放棄，原來只要有目標，再多的困難都可以克服啊！生活雖然仍會遇上挫折，但我常常激勵自己。我堅持每天返工場工作，又減少不必要的開支，不到一年，我就有接近兩萬元的儲蓄了！再加上定時覆診及服藥，我的身體和精神狀況

都穩定了許多，醫生和宿舍評估我的狀況後，非常滿意我的康復進展，便協助我向房署申請體恤安置，安排我上公屋跟兒子一起生活。」

「在入住公屋的過程中，我和兒子一起打點搬遷的事宜，一同佈置家居，又一同選購傢俬。而在日常生活中，我們雖然亦曾因意見分歧而發生小衝突，但每當他想到我能夠走到今天這地步，已是難能可貴，便會嘗試收起自己怒氣，耐心地跟我解釋他的看法；而我感覺到自己的兒子願意讓步，我就開始嘗試放下許多不必要的執著。我可以清晰地感覺到，其實我們都十分重視對方。經歷了這麼多，今天兩父子能夠再次團聚，感受同一屋簷下的溫暖，豈會不更加懂得珍惜對方呢？前面的路可能崎嶇，但沿途彼此同行，我不會感到害怕和孤單，相信再大的挑戰也能一起並肩面對。」



## 復元路上

即使跨出去的第一步依舊無法立刻改變現況，但是只要讓自己動起來，就是一個轉變的契機，其實不如意才是人生的常態。

成功向來只留給那些已經準備好的人。心存僥倖並不能讓自己成長，不甘心是我們堅持下去的動力之一。

始於足下



# 14 堅定自信

在大自然的法則裡，天不常藍，花不常漫。只有經歷風雨後的天空，才能出現彩虹。學會接納路途中有不同的風景，也會遇上不同的天氣、未可知的困難，堅持信念，心中才有穩定的能量來面對人生的風浪。

# 布力徑



長度	時間	難度
6.5 km	3 <sup>3</sup> 小時	★★

### 路線簡介

由香港仔水塘道進入香港仔郊野公園後，往上行約一小時，便可抵達灣仔峽公園；此處分隔兩個截然不同的世界：南面山坡滿佈青翠茂密樹木，北面卻是繁華鬧市，車水馬龍。

前半段的布力徑，樹蔭頗濃，在樹影中可俯瞰維港兩岸的壯麗風光；經過聶高信山後，變得豁然開朗，海洋公園、深水灣一帶盡收眼底。

## 沿途景色



# 復元故事：ANSON

每一個人都是自己的命運的建築師。(薩拉斯特)

## 美好回憶

「大

家好，我叫Anson，拿起筆來，不知從何說起。就從十五歲那年開始吧！十五歲那年，我開始出來打工。我曾於香港賽馬會及大型連鎖酒樓擔任廚師。於廚房工作十數年間，我享受創作新菜色的滿足感，亦享受顧客給予的正面評價。閒時，我喜歡跳街舞。回想在尖沙咀文化中心對開的空地與十數人一起跳舞，途人的圍觀，令我感到滿足與自豪。還記得某一個晚上，圍觀的人數超過一百人，場面何其壯觀，我亦因此跳得更起勁。我所屬的跳舞團隊亦曾應邀擔任2003年動漫節的表演嘉賓，當日表演順利，觀眾反應熱烈。那次表演，記憶猶新。街舞以外，我亦喜歡塗鴉創作，發揮自己的創意，以不同的意念創作出具特色的塗鴉作品。這是最美好的回憶。」

## 黑暗的谷底

「可惜，人生是無從預計的。剛過了二十五歲生日不久，有一日我不知何故在街上暈倒並抽搐。途人報警將我送往醫院，經檢查後，醫生說我並沒有大礙，隨即出院。但離開不久，我又再次暈倒被送回醫院，這次，醫生安排我留院作詳細檢查，三天後，仍未能找出兩次暈倒的原因，因此便安排出院。」

「回家後，我開始感到擔心及害怕。若有事發生，我該向誰人

求助呢？我感到很大壓力，內心很焦慮，甚至全身發抖，最終我跑回醫院求救。後來我在急症室不知是暈倒抑或睡著了，醒來時已經身在病房裡。這次看來更嚴重，我需要吸氧氣及打針。在病床上，我覺得孤單。」

「住院期間的某一天，有一位太太到醫院探望我，她說是我女朋友的母親。她對我說：「你現在都沒有可能照顧我的女兒啦！你不要再找她吧。」聽後，我的心好痛，不由自主地哭了出來。唯一能支持我的女友也離開我了。另一邊廂，我亦不知道為何無故被老闆解僱。在這一刻我什麼都沒有了，沒錢交房租及支付醫療費用。那一刻我很想自殺。某一天，不知道為何有一股力量驅使我從病房衝出來，我一路哭一路跑，跑到醫院對面一幢正在翻新的大廈二樓。正在發燒的我，真的很想跳下去。我只想見到女朋友一面，其他人勸喻我，表示我的女朋友正在趕過來。最後，我因抽搐而再次暈倒。醒來後我看到了女朋友，在沒有任何交流的情況下，她逗留了一分鐘便走了。我被五花大綁，並送往東區醫院精神科病房。不久，我從最初的精神病房輾轉被安排到外科病房，醫生安排了磁力共振檢查，最後證實我的腦部有一個不知名的腫瘤，經化驗後，腫瘤屬於惡性三期，醫生認為需要立即進行外科手術，把腫瘤切除。這個腫瘤，令我失去了女朋友、工作、興趣，甚至失去了人生方向。」

## 重見希望

「住院期間，我認識了醫務社工，他了解過我的情況後，建議我出院後入住單身人士宿舍，並申領綜援，以解決經濟困難，在沒有更好的選擇下，我最終接受了這個安排。」

「在單身人士宿舍住了若干年，我今年終於成功入住公屋了，生活總算穩定下來。而在今年八月，我認識了區內精神健康綜合社區中心(下稱中心)的社工和職業治療師。過往不开心時，我多只留在家中，不會找別人傾訴。現在，我好像多了一個『庇護站』，每當有心事纏繞，我都會主動找社工，離開住所，到中心走一趟。」

## 重拾昔日興趣

「社工在家訪中時常發掘我的強項。在某一次家訪中，我與社工分享過往當廚師的美好回憶。社工主動邀請並鼓勵我為康晴天地擔任義務導師，與其他會員分享廚藝心得。」

「在另一次家訪中，社工向我介紹一個塗鴉小組，並邀請我參加。我最初擔心自己的身體捱不住，故有所猶豫。然而，在社工的極力游說下，我答應了。參與塗鴉小組的過程中，我重拾了以前塗鴉設計的美好回憶。小組進行時，組員邀請我替他們設計塗鴉，我最後畫了十多張作品送給他們，意想不到自己的作品能得到別人的讚賞與認同。我十分開心，亦十分滿足，衷心感謝社工的邀請。」

「後來，社工再次鼓勵我重拾過往興趣--跳街舞。然而，街舞是一種體力消耗極大的活動，我因身體狀況而被迫放棄了。然而，我被社工的一句說話打動了：『我希望有一天能看到你在我面前跳一隻街舞。』這是一種鼓勵，讓我不要放棄自己喜愛的活動，要好好保重，鍛鍊好自己的體魄，向跳舞這個目標前進。與其輕言放棄，不如將所有心力都拼上去然後奮力一搏，哪怕是一絲機會，都有實現夢想的可能。於是我答應他，總有一天，我必能做到。」

## 寄語未來

衷心希望Anson能夠早日痊癒，重新起步，回復以前。



## 復元路上

生命的精采，不在成功，是從生命的過程中獲得屬於自己的力量，繪下自己生活的繽紛。用不同的心情面對困境，必會產生不同的樂趣。正面的思考，常會幫助你克服眼前的困難。「做自己」也就是用自己的方式來決定的自己的價值而不是讓自己符合某些標準。學習接受和欣賞自己的獨特性，並建立多方面的能力。

# 15 隨遇而安

路途上遇到障礙，有時要懂得繞路走，也許可以遇見意料之外的風景。就算是轉身去走另一條路，去過另一個人生，又有何不可？因為要達到目的地並非只有一種方法。

我們不能期望每次遠足的日子都是好天氣，與其這樣，不如讓自己學會如何在不同的氣候條件之中，都能恣意地享受周圍的美景。

隨  
遇  
而  
安  
。 鹿  
頸  
谷  
埔



# 鹿頸谷埔



長度	時間	難度
8 km	3 <sup>3</sup> 小時	★

### 路線簡介

於粉嶺乘搭往鹿頸的專線小巴於總站下車，再沿新娘潭路往前行大概200米，在雞谷樹下村旁開始這段沿海邊而走的行程了。沿水泥徑走至鳳坑村，續走過堤壩至谷埔。整段路都沿著海岸而行，大多平坦好走。臨岸有多片紅樹林，左手面是寧靜的沙頭角海，對岸是高樓林立的沙頭角和高聳的梧桐山。走在谷埔寧靜的村徑，可欣賞泛金的蘆葦田。谷埔村是個歷史悠久的客家村落，村口有廢置的「啟才學校」，其旁有一座古色古香兩層荒廢屋，地下改為「協天宮」，拜奉關帝。回程走相反的路回鹿頸。

## 沿途景色



① 鹿頸小巴總站



② 鳳坑古村



③ 沙頭角海



④ 谷埔荒廢大屋

# 復元故事：亞梅

人生就是一條拋物線，能在這條曲線中坦然前行，那一定是個睿智成熟的人。

不妨把一路上的風雨，看作生活中的一種色彩。

**我**叫「亞梅」，並不是電影少林足球裏武功非凡，又懂得做饅頭的「亞梅」。我只是一個在現實世界中渾渾噩噩的中年女子，就連自己當初為何入住了中途宿舍也不太清楚，只知道是醫生建議。我要有個屬於自己的「家」而不是甚麼之家，還是中途的。所謂中途，大概就是住了一段時間後便要離開啊。這裏不是我渴望逗留的地方！

## 改變的肇始

入住中途宿舍初期，我不太習慣群體的起居生活，五個人擠在細小的房間內，缺乏私人空間，女士的雜物又多，走過時還要小心避免碰撞到同房舍友的私人物品。雖然如此，宿舍整體環境不錯，同房舍友也容易相處，而我不經不覺已住了兩年多。

我近年的改變，是從「做話劇」開始。老實說，我憑甚麼演話劇呢？口齒不清的口白和傻乎乎的樣子，連溝通都幾乎有障礙，還怎能去念對白呢？再者，演話劇需要經常排練才能熟習，最致命的是要在一羣陌生觀眾面前演出，這不單只是能力問題，更是要了我的命，壓力真的很大！

## 改變的力量

自從患病後，我一直將自己藏起來，再提不起勁重拾以往喜愛的嗜好。有時候連自己也開始分不清楚，究竟是「病」令我對生活提不起興趣，抑或是我自己對生活失去了興趣才引發出病。幸而，我明白到無論如何都必須踏出第一步，不能永遠躲在暗角處垂頭喪氣。考慮過後，我便答應演出話劇。這齣話劇是講述一位小巴司機的遭遇，在一次意外受傷後，自己也成為了殘疾人士的一分子，心態改不了，由最初歧視殘疾人士變成樂於接納他們。我扮演的角色正正就是小巴司機，戲份相當重。過去兩年的排練和演出令我有很大的收獲，當中最重要的就是自信心和自我形象的提升。

克服個人心理障礙去接受挑戰固然是重要的，但究竟是甚麼因素能令我有力量去克服這些心理障礙呢？就是鼓勵和滿足感。大部份香港人都明白「鼓勵」這個詞語，並常常說出口，但行動起來卻並非易事。俗語說：「講就天下無敵，做就無能為力」。我認為鼓勵可分為三個層次，第一是「隨意鼓勵」，第二是「廣泛鼓勵」，第三是「深度鼓勵」。

「隨意鼓勵」就好像一對朋友很久沒有見面，在街上偶然碰到，大家打聲招呼，講聲「得閒飲茶」一樣，即興又沒有計劃的邀請，彼此更沒有承諾及責任去進一步主動聯繫，通常我應對這類鼓勵的方式也是一樣：「睇吓點啦」、「到時先算」。而最後通常是不了了之。「廣泛鼓勵」則比「隨意鼓

勵」多帶一點真摯和誠懇。以我為例，由於性格被動，對各項活動均難以提起興趣，即使有興趣，也會輕易為所預想到的困難而卻步，不敢前進。因此，我極需要其他人不斷游說自己去嘗試各種不同活動，提醒我千萬不要放棄，相信總會對一樣東西產生興趣。

產生興趣之後，就需要「深度鼓勵」，所花的力氣和耐性就要更多了。每當真的遇到挫折想要退縮的時候，就要嘗試進行了解並扶持左右，把站在懸崖邊的人拉回平坦地上，避免在重蹈覆轍的失敗痛苦中重墮黑暗的深淵，難以再爬起來。事實上，一句鼓勵的說話並不困難，但鼓勵應該是雙向的、互動的，鼓勵和被鼓勵的同樣要付出真誠及接納。

## 真正的改變

自從參與排練和演出話劇後，我的日常生活習慣和性格也相應改變了，早睡早起，又要懂得遷就他人，學習承擔責任。話劇演出講求的是團隊合作，團員間要互相包容，特別是劇中演員全部都是由殘疾人士擔任，每次排練和演出都不同，對白時增時減，除了新鮮感外，滿足感也與日俱增。觀眾的掌聲固然是滿足感的來源，最重要的是我重新發掘了一個新的「我」，原來我是可以變得這樣自信、這樣滿足。改變的力量來自懂得寬待自己和他人，一種實實在在在生活上的富足。

「少林足球」的亞梅在最後出場時，把本來慘不忍睹的局面扭轉過來，最後還助少林隊贏了球賽，取得冠軍。作為現實中的「亞梅」，無論劇場內外，我還要堅定不移的演下去。



## 復元路上

人生何嘗不是天氣一樣，每天都有不同的狀態，若能學會接受這就是人生的常態，在不同的天氣中學會調適心情，堅強面對，人生就沒有過不去的難關。

其實人生難免會遇到障礙，有時亦要懂得繞路走。就算是轉身去走另一條路，去過另一個人生，又有何不可？不防多方面發展病患以外的生活和角色，活出姿彩的人生。

# 16 始於足下

「千里之行，始於足下。」當邁開了第一步，便意味近終點一步。就算行到十分痛苦難熬的時候，也不能成為就此放棄的理由。可以試著把心力分散到其他的地方。告訴自己：「只要再堅持五分鐘。」五分鐘後，再告訴自己：「都已經堅持了五分鐘了，何不再試着堅持多五分鐘？」就這樣，抵達目標就指日可待。

始於足下。龍虎山郊野公園



# 龍虎山郊野公園



長度	時間	難度
5.5 km	2.5 <sup>2.5</sup> 2.5小時	★

### 路線簡介

乘車到山頂纜車站廣場，從其旁的盧吉道起步，這裡可俯覽維港兩岸景色，也是欣賞夕陽美景的好地方。接克頓道進入「龍虎山郊野公園」，其內有「松林廢堡歷史徑」，可參觀充滿歷史氣息的二次大戰炮台與廢堡。龍虎山是遊玩的好地方，有一家大小來廢堡上欣賞風景或野餐，也有愛玩野戰人士到此「實習」。再沿克頓道下行，抵達香港大學結束行程。

## 沿途景色



## 復元故事：Helen、育英

眼睛雖然能幫助你選擇道路，但沒有用你的腳舉步前進，一切也等於零。

一心向著目標前進的人，整個世界都給他讓路。

**運**動對某些人來說，並不是一件簡單的事，所謂知易行難，做運動需要體力和足夠能量才能完成。初做運動的人，運動後會感到四肢疲累及疼痛，因而不想繼續做下去。但他們並不察覺，與此同時他們亦放棄了自己的健康，放棄了自己夢寐以求所渴望得到的財富，因為「健康就是財富」。

當你發現運動對你的好處，運動就變成你的明燈，能照亮健康之路、復元之路，引領病患者向著前方，走向將來。但照顧者或職員只能在旁鼓勵及陪伴，卻不能代替他們踏上復元之路。患者必須親身參與，切身體會，才能領略箇中真諦，瞭解運動對他們日後生活的改變，以及對他們身心健康的影響。

我認識一位朋友名叫Helen，她由不認識運動、不想做運動，到後來對運動產生興趣，發現運動對身心的好處，令她日後的生活方式起了重大改變。從孤獨變得合群，從自卑變得自信，從退縮變得主動，從抑鬱走向開懷。

## 「從運動中找到人生新的一頁」

「我曾患上精神病。其時，一個人在家中經常無所事事、胡思亂想，一點也不合群；終日自言自語，心情煩躁，沒有工作，感覺自己周身病痛。我在精神病復元路上的經歷好比遠足活動一樣，路途一點也不平坦，高低起伏、崎嶇不平。即使路是平坦，卻仍是滿佈泥濘。」

「我於二零一零年入住東區醫院，當時要克服身心的煎熬，又要定時服藥，過程相當辛苦。幸好當時有朋友和家人的關懷、支持和鼓勵，在醫院中我又得到醫生悉心的治療和醫護人員無微不至的照顧。住院一年多後，我漸漸康復，並申請入住中途宿舍。」

「不經不覺我已在宿舍住了三年多，家舍經常舉辦很多不同類型的活動。入住初期我極不習慣，很想離開。慶幸宿舍姑娘常常苦口婆心地邀請我去參加不同活動，培養個人興趣，又鼓勵我做運動，當是找些精神寄託。最後我被姑娘們的熱誠感動，參加了行山及散步，漸漸體會到做運動的樂趣和好處。現在我已愛上做運動，因為自從與運動結緣後，我感到運動對我很大的幫助。身體比以前健康，整個人比以前精神了，頭腦也更靈活、清醒，心情也開朗起來。運動改變了我本來多愁善感的性格，也改變了我的生活方式和我對病患的看法。」

「我聯想到自己在復康路上有如遠足一樣，山路有時平坦，有時崎嶇，攀登過一個山峰後又一個山峰，行行重行行，困難重重，一切都很艱苦，但卻又充滿挑戰性。每當完成一條路徑，一個目標後，整個人都很滿足，心情也十分舒暢，所有煩惱都拋諸腦後了。」

### 「精神病患者每天的生活都是挑戰」

「遠足這項運動對我日後的人生觀起了很大的啟示。遠足時所遇到起落不斷、崎嶇不平的路徑，就尤如人生一樣，充滿困難和挑戰，雖有職員陪同，但我們每個人都必須自己一步一步去行。事實上，復康路上必須自己設立目標，去參與、去實踐，才能讓自己真真正正生活得開心和充實。相對普通人而言，精神病患者每天的生活都是挑戰，第一是食藥的辛苦，第二是來自四周的歧視目光。在這樣惡劣的環境下，必定要有莫大的勇氣，才能勇敢面對未來的生活；加上專業人員的輔導及適時的支持，才能在復元道路上奮力前行。面對未來，我們都要有積極的人生觀，持續奮鬥。」

「現在我尚算身體健康，而且又找到了一份我喜愛的工作。轉眼間我要計劃離舍了，真的捨不得離開宿舍，這裏的每個姑娘都很友善。然而，天下無不散之筵席，我會持續做運動，不會辜負姑娘對我的教導，並希望將運動的好處告知更多人，讓運動幫助更多人解開自己的心結，用運動去填補空白的歲月。希望大家也憑著做運動般的意志力和堅毅精神去克服病

患帶來的限制，活出姿彩人生。我感謝姑娘給予我這個機會，將我心底的說話與大家分享。」

透過以上的故事，希望你的心靈被觸動，對精神病患者有更多的了解，同時對運動產生興趣和共鳴。多做運動，增強自己的身心健康。



## 復元路上

當越投入遠足活動，你越發覺康復與登山實在有太多相似之處。生活中跨出去的每一步都是改變的開始。

試著把困境看成幫助自己成長的「好機會」，用正向的心態看待難關，即使過程中跌跌撞撞，最後那些經歷困難的心得，還有因此學會的教訓，都會成為人生中不可多得的成長養分。

## 附錄一： 「行出健康」-- 遠足比賽

扶康會曾於2010年1月31日及2013年1月27日分別舉辦第一屆及第二屆「行出健康」全港性的遠足比賽，活動的主要目的包括：

1. 透過比賽讓參加者鍛鍊其體魄和毅力，促進身心健康；
2. 向精神復康機構的同工及其服務使用者推廣遠足活動的好處，引發他們對遠足活動的興趣；
3. 提供讓社區人士與精神病患者親身接觸、相處合作的機會，消滅他們對病患者的誤解及負面看法，藉此傳遞社會共融之理念。



比賽以隊際形式進行，每隊由2-4人組成、其中最少一人為康復者。賽道位於香港仔郊野公園，圍繞香港仔上下水塘作賽。因應參加者的能力，比賽分為體驗組（3.5公里）和健行組（7公里）。第一屆共有

352人組成113隊參賽，來自28個精神康復服務的單位，連同親友、義工等近700人出席。第二屆更進一步，有600多人組成160隊參賽，來自42個精神康復服務的單位，連同親友、義工等多達900人出席。

賽道林蔭處處，鳥語花香。雖然比賽難免競爭，但大部份參加者均抱著輕鬆愉快、志在體驗的心情參賽。縱然部份路段崎嶇不平、上坡下斜，但在同儕互相支持、賽道義工不停吶喊鼓



勵下，所有參加者都順利行畢全程（過去兩屆，只有一位參加者因身體不適退出比賽）。各組別首十名的隊伍均獲贈獎座和禮品，行畢全程的參加者亦獲頒贈獎牌和證書。

過去兩屆能夠順利完成，贏取口碑，實有賴不同復康機構的認同和支持，協助聯繫和推動康復者參加；另外，義工的參與更是功不可沒，他們熱誠主動的態度，讓員工和參加者都在比賽中得到激勵；其次，不少商號慷慨提供贊助，大大減省了活動於紀念品、獎項和飲品的開支，讓所有參加者均獲贈豐富的紀念品，皆大歡喜，相得益彰。

參加者心聲：

「好多謝你們籌辦這次有意義的活動，讓業界一齊參與。」

「不辛苦，沿途風景好很美！」

「可以完成比賽，很開心，又可以強身健體。」

「我一生人第一次有獎牌，好難忘！」

「工作人員態度一流，好感動！」



## 附錄二： 基本遠足指南

### 個人基本裝備：

背囊、行山鞋、合適衣物、適量糧水、地圖、指南針、帽子、手杖、雨具、哨子、電筒、手提電話、防曬用品、急救藥物等。

### 野外注意事項：

1. 計劃週詳 -- 出發前應策劃好行程，選擇熟識的路徑，避免到太偏僻的地方，並留意天氣報告。相約三人或以上的人同行，或者跟隨坊間的行山團體。將有關行程、回程時間及同行朋友的電話號碼告知家人。避免帶大量金錢、信用卡和貴重物品。
2. 慎防中暑 -- 避免在溫度高及濕度高天氣登山。遠足途中，如覺頭昏眼花、噁心、頭痛、心跳加速、胸口鬱悶等，都可能是中暑的先兆，必須立即找處陰涼通風的地方休息，補充水份。
3. 預防肌肉抽筋 -- 遠足前先做伸展運動，途中多休息，使肌肉不致過度疲勞，行走時盡量保持步幅及節奏，避免時快時慢引致肌肉不協調。

4. 小心山火 -- 遇到山火時應保持鎮靜，切勿恐慌。迅速離開火場範圍，避免跟山火蔓延的同一方向走避；不要往山上走，宜選逆風方向斜向山下走。必要時，把所有易燃物品及對逃生無助的物品拋棄，弄濕身上衣物，用毛巾掩住口鼻往較安全地方逃走。可用外衣或樹枝當火拍開路。
5. 迷途 -- 利用指南針及地圖設法找出所處位置。嘗試經原路折回起點，如無法返回起點，尋找一處安全舒適的地方等候救援。若不熟悉地形環境，切忌向山澗深谷方向走，否則增加危險性和不易為救援人員發現。
6. 蛇咬 -- 遇蛇時，應保持冷靜，不要輕舉妄動，讓受驚的蛇自行離去。如被蛇咬，必須保持鎮定，避免不必要的活動，用繃帶縛紮傷口以上的部位，及早到醫院作適當治療。
7. 蜂螫 -- 如遇一、兩隻黃蜂在頭上盤旋，可以不加理會，如常前行；如遇群蜂追襲，可坐下不動，用外衣緊蓋頭頸，避免身體外露，以作保護，待蜂群散開後，才慢慢撤離。如受螫傷，可以冷水濕透毛巾，輕敷在傷處，減輕腫痛，及早求醫。
8. 慎防劫匪 -- 若遇見可疑人物在路徑徘徊，應盡快離開或走回頭路。切記：錢財乃身外物，遇劫時切勿勉力反抗，以免受傷。

## 求救訊號：

國際山難求救訊號：一分鐘內連續發出六次長訊號，停頓一分鐘後重複訊號。

其他方法：吹哨子，用鏡或金屬或電筒發出閃光，揮動顏色鮮豔的衣物，

國際求助電話：1 1 2

緊急求助電話：9 9 9

山火控制中心24小時熱線：2720 0777

香港特別行政區政府電話中心 電話：1823

## 野外遠足參考網址：

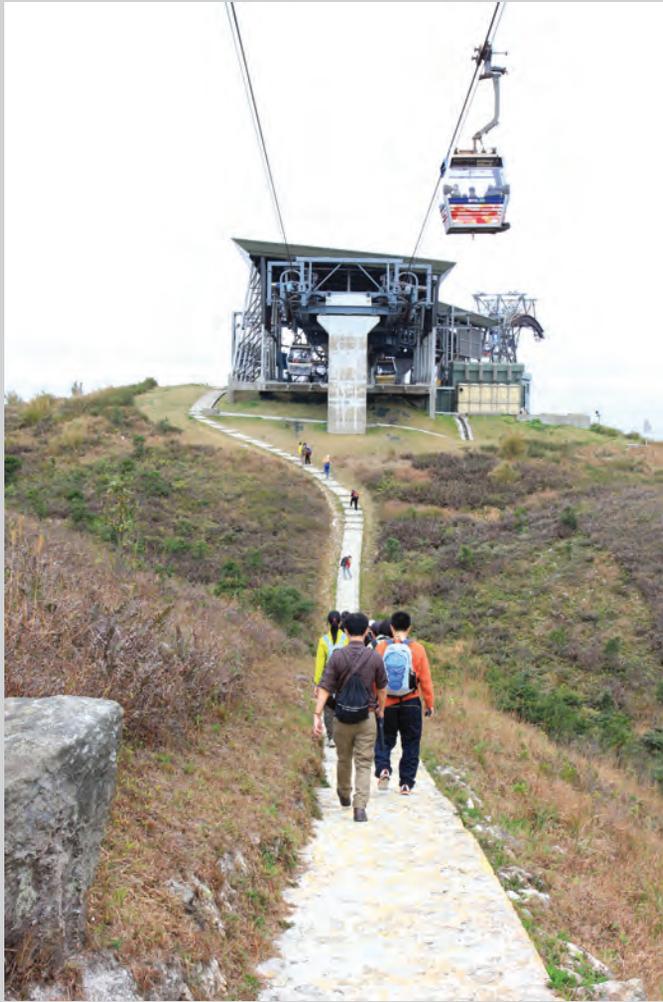
遠足路線：<http://www.hktraveler.com/route/line.htm>

郊野公園及海岸公園管理局：<http://parks.afcd.gov.hk/>

郊野公園之友會：<http://www.focp.org.hk>

香港行山網：<http://hiking.com.hk/>

香港自然網：<http://www.hknature.net>



「始於足下」復元路上故事彙編

- 出版：扶康會
- 編委會成員：王明燦醫生(扶康會董事局委員及社區精神康復服務顧問委員會主席)  
盧鴻業先生(扶康會董事局委員及社區精神康復服務顧問委員會委員)
- 督印：總幹事陸慧妍
- 主編：徐群燕 梁大偉
- 故事撰寫：徐群燕 陳麗華 雷翊文 龍建樺  
杜美玲 孔繁榮 盧爾傑 呂敏忠  
李碩照 江美琪 黃雪榮 李顯耀  
梁佩儀 李淑勤 宋賀梅 梁大偉
- 遠足顧問：駱國華
- 文字整理：陳逸垣
- 排版設計：蕭冰
- 插圖：江美琪
- 國際書號：ISBN 978-988-99108-4-6
- 出版日期：二零一五年八月
- 版次：第一版，印量二千本

版權屬扶康會擁有，如欲轉載，請列明出處（非賣品）

此書獲平等機會委員會全力支持



- 總辦事處地址：香港九龍深水埗樂年花園保安道二號A地下
- 電話：(852)2745 0424
- 傳真：(852)2786 4097
- 電郵：fhs@fuhong.org
- 網址：www.fuhong.org