

第四講 博愛社 — 華人精神健康消費者的互助團體（提綱）

簡介

來自博愛社的兩位嘉賓 Grace 和 Jennet 為您介紹了博愛社的特色活動，分享了她們成功的康復經驗。博愛社是華人精神疾病經歷者的互助組織，被譽為是華人康復者溫暖的大家庭。通過舉辦節日慶祝活動和體現華人文化特點的康復行動計劃培訓以及定期的會面聊天，會員一起喝茶說笑，交流康復經驗，學習精神健康知識，獲得情感上的支持。本節目的特色在於它的現實感，兩位嘉賓是博愛社的資深會員，都是經歷了精神疾病困擾的“過來人”，又是成功的康復者，她們的經歷是最有說服力的。在節目中，她們用自己的親身經歷，控訴了社會上對精神疾病經歷者的歧視，駁斥了有關精神疾病的迷思。最後，她們再一次告訴患病的兄弟姐妹，面對疾病不能倒下，而要積極爭取，康復是能夠實現的。

Ivan：

“我和你一樣有愛心，希望你有愛我的心”。為了大家的健康快樂，“開心行動”提請您關注心理健康，反對精神疾病歧視。請收聽 FM 中文電臺 90.6 每周四下午 7:15 至 8:00 點的“開心行動”專題節目。瞭解更多有關“開心行動”的信息，請電 Ivan。電話：3007017；3007017。

聽眾朋友大家晚上好！“開心行動”的心理健康漫談節目又和大家相會了。

今天來到播音室的，除了我和 David。我們還非常榮幸地請來了兩位來自博愛社的佳賓 Grace 和 Jennet。

Grace :

各位朋友，大家晚上好。我叫 Grace。坐在我身邊的是我的老朋友 Jennet 。

Jennet :

聽眾朋友，大家晚上好。非常高興同大家在空中相會。我們都來自博愛社，我們都是博愛社的成員。

David:

剛才， Ivan 和 Grace， Jennet 兩位佳賓對自己已經做了介紹了，她們都來自博愛社。根據我所瞭解的，這兩位嘉賓都是博愛社的資深人物，可以說元老吧。那麼，我們今天請她們來，就是想請她們介紹一下博愛社的服務情況，博愛社是怎樣開展活動的，參加博愛社對她們有什麼樣的幫助，以及根據她們的個人體會，談一談為什麼要反對對精神疾病的歧視。大家可以隨便聊。

Ivan:

先請 Grace 談談吧。Grace，您能否向大家介紹一下，博愛社是個什麼機構，又是什麼時間成立的？

Grace:

好，我先說一說。對博愛社這個機構，有的朋友可能不太熟悉。博愛社是我們華人的一個精神健康康復組織。它成立于 2002 年 9 月。當時的情況是這樣的：我們幾位病友，參加了康復行動計劃培訓，當他們參加了康復行動計劃培訓之後，爲了鞏固康復的結果，大家覺得有必要成立一個組織，互相幫助，這樣，就在華人社工的指導、幫助下，我們就成立了博愛社這個機構。

Jennet:

所以，參加博愛社的朋友，都是不同程度上經歷了心理以及精神困擾的人。博愛

社是經歷了精神方面困擾的華人在 TKA（現在的同心社）和華心社的專業人員指導下成立的。目前，博愛社成員有人 72 人，有比較固定的場地，而且，有專門的社工，定期舉行活動，但當時却是幾個人。

Ivan:

現在，是烏槍換炮了。剛才 Jennet 說了，現在有 72 人，這可是一個不小的人數。您能否介紹一下博愛社的活動區域情況，以及它在什麼地方活動，Jennet。

Jennet:

我們的活動，可以說是覆蓋整個奧克蘭地區。

Grace:

奧克蘭中區是我們的主要活動中心，地點在 Panmure。我們在北岸還有一個活動中心，另外我們將很快要在東區成立新的活動中心。會員是東西南北奧克蘭都有。

David:

都是華人嗎，還是什麼人都有？

Jennet:

所有的會員都是華人，但却是來自世界不同地區的。例如，中國大陸，臺灣，香港，馬來西亞，印度尼西亞，還有紐西蘭當地的華人。

Ivan:

接下來，二位能否介紹一下博愛社的活動時間。我指具體的日期，具體的時間等等。

Grace:

我們的活動時間是中區每兩周的周二上午 10 點到下午 1 點。北岸中心是由就近的會員自己組織活動，一般是每兩個周四的下午，時間是下午的 1 點到三點。

David:

我對博愛社也有一些瞭解，聽了二位介紹後，我更清楚了。對於博愛社，我首先最感興趣的是它的名字。“博愛社”，從它的名字就可以看出，這個組織一定是充滿愛心的，人們會感到溫馨，彼此之間互相關心，大家都富有同情心，那麼，大家或者您二位是否開心？

Grace:

我當然開心，大家也都開心。

Ivan:

我聽說，許多朋友把博愛社當作自己的家。博愛社被比喻為是經歷了精神困擾的華人的大家庭。能否請二位談一談詳細的情況。

Jennet:

是的。我們是一個彼此相愛的大家庭，我們成員見面，彼此無話不談，非常投機。如果時間長了不見面，彼此還都想得慌，有時在兩次活動的間隔時間內，我們病友之間還打電話交流。

Grace:

是的我們之間什麼煩心事都談，而且，一談起來就沒完，彼此之間有說不完的話，而一談也就不煩心了。

Ivan:

我記得博愛社小冊子上，有這樣的一句話，叫做“千里之行始于足下，康復之路伴你同行。”從這句話裏我就看出，博愛社這個機構確實是互助之家，康復之家。常言道，送君千里終有一別，而在博愛社却是伴隨你走完康復之路，這很了不起。

David:

今天正好，Grace 和 Jennet 兩位帶來了博愛社的小冊子。小冊子上介紹了博愛社的宗旨和使命，我把博愛社的宗旨和使命給大家介紹一下。

Ivan:

我看小冊子上面我們談了博愛社的一些簡要情況，那麼 Grace 能否給大家說一說，博愛社具體有哪些活動？

Grace:

我們的活動很多，比如，定期的會面聊天呀，大家在一起喝茶，說笑，交流康復經驗，學習精神健康知識。

Ivan:

所以，博愛社的成員精神健康知識就都很豐富，精神健康意識都很強。

Jennet:

可不能小看了這定期的會面和聊天。

David:

那當然。這可是一種溝通和交流。Ivan 和我在前幾次節目中也聊到，缺乏社會交往容易誘發精神健康問題，尤其是對我們移民更是這樣。所以，會面聊天非常有利于精神健康。

Grace:

病友之間的交流更重要，因為彼此相互瞭解，尤其是相互信任，都理解對方。

Ivan:

除了聊天，還有什麼活動呢？

Jennet:

還有體育鍛煉。

Ivan:

給大傢具體談談有哪些體育項目，Grace 給談談。

Grace:

一般我們都是在每次活動開始時進行體育鍛煉。項目包括太極拳、瑜珈功和八段錦。還有最近在中國大陸流行的 312 健身法。我們把體育鍛煉當作一種健身的手段，所以，什麼對康復有利，大家喜歡什麼，我們就練什麼。

David:

不拘于形式，崇尚實用，這很好。

Jennet:

我們還進行大型的慶祝活動。

Grace:

這些活動，包括慶中秋、慶春節、還有聖誕節，參加聖誕大餐活動。其中，慶中秋是最大的活動。因為，博愛社是這個時候成立的，我們把慶中秋當作我們的年慶。

Ivan:

我記得去年慶中秋活動，主流社會的電視臺還對博愛社及這個活動進行了專門報道。

Grace:

對。是紐西蘭 Asian Downunder，也就是民俗台，即報道少數民族社區情況的電視節目，對我們的活動進行了全面的報道。

David:

博愛社還有兩項長期的固定活動。

Jennet:

一個就是繪畫班

David:

再就是康復行動計劃，對不對？

Grace:

是，還有的就是和繪畫班聯繫在一起的不定期的外出參觀活動。

Ivan:

是嗎，還有外出參觀活動？

Janet:

是的，是不定期的活動。例如，參觀毛利會堂，參觀公園、博物館等等。

David:

這樣會幫助大家瞭解紐西蘭，瞭解社會。剛才說的繪畫班，Jennet 您能不能給大家說一說繪畫班對大家康復有什麼好處。在這裏，我隨便介紹一下，Jennet 還寫過一篇短文，介紹了她學繪畫的體會。

Jennet:

我從小就喜歡繪畫，但一直沒有學繪畫的機會。博愛社開辦繪畫班，請老師給我們講繪畫的技巧，怎樣看畫等等，對我是個難得的機會。老師耐心，我們學得也很起勁。我感到繪畫，對我的最大好處是我能通過繪畫表達我的心情和看法，另外。在繪畫班我們大家可以交流開玩笑。我找到了我喜歡繪畫的童年，有一種返老還童的感覺。

Ivan:

博愛社是個藏龍臥虎之地，有很多人才。今天的兩位佳賓的畫都畫得很好。Grace 還是裱糊高手呢。

David:

頭些日子，博愛社開年度大會的時候，還搞了畫展。我不太懂畫，但我看，水平不低。

Grace:

正像 Jennet 所說的那樣，主要是對我們康復有利。繪畫有利于我們的身心健康。您高興的心情是什麼，煩惱時是什麼樣子。繪畫會幫助您表達出來，而表達出來後，心情就非常舒坦。

Jennet:

康復行動計劃的培訓對我們康復也有幫助

Ivan:

能否給大家介紹一下什麼是康復行動計劃？

Grace:

康復行動計劃是一位美國人提出的關於康復的一套方法。現在世界各地都在使用這個計劃，很受歡迎。許多經歷過精神困擾的人的康復經歷都證明康復行動計劃是非常有效的方法。

Jennet :

博愛社從 2002 年起就有部分會員參加了康復行動計劃的培訓。這樣的培訓我們先後舉辦過幾次。我們還培訓了我們自己的康復行動計劃推廣員。

David:

哎，Ivan，我告訴你，Grace 和 Jennet 就是我們的推廣員。她們可以說同康復行動計劃結下了不解之緣，都是經歷了從被培訓者到培訓者的過程。兩位所撰寫

的使用康復行動計劃進行康復的文章還被美國康復行動培訓計劃推廣中心採用了。

Ivan:

是嗎？那能不能說一說現在康復行動計劃培訓情況？

Grace:

現在，我們正在北岸進行這個培訓。上周四是本次培訓的後一次。我們也將分別在中區和東區進行新的培訓。

Ivan:

根據你們個人的經歷，效果怎麼樣呢？

Jennet:

康復行動計劃強調個人的自我管理，個人的康復能力。其實，每個人都是會康復的，但康復確實是只有通過自己的努力，才能實現。康復行動計劃就是告訴我們自己怎樣照顧自己。

Grace:

我的體會是有問題就找康復行動計劃書，我利用它克服了許多困難。因為，它記著在什麼情況下，我應該做什麼。

David:

我想補充一點，康復行動計劃確實是行之有效的康復方法。參加的人在自我管理能力上都有明顯的提高。當然，有的人能夠意識到自己的提高，而有的人意識不到，但却是真正提高了。我說這話，是有大量證據的，也是被許多研究所證實的。

Ivan:

我們的康復行動計劃培訓是用華語吧？

Jennet:

面對華人當然用華語了。

Grace:

不僅用華語，而且，還用華人喜歡的方式。因為，康復行動計劃是美國人發明的，有些建議和方法我們不一定完全照辦。博愛社的培訓這一點做的很好。

David:

能否簡單介紹一下，為什麼有這麼多的人參加博愛社，博愛社有什麼吸引人的地方？最吸引人的地方是什麼？

Grace:

我們感到溫暖，博愛社對我們的康復有利，另外，在這裏，沒有歧視。

Ivan:

說到歧視，我們再換個話題。剛才說，博愛社的使命是反歧視，爭取和維護華人精神困擾經歷者的權益。在這裏，二位能否介紹一下是否有被歧視的經歷。

Jennet:

被歧視的經歷當然有，比如，很多人認為精神疾病經歷者都是上街拿刀殺人的。

David:

Jennet 這樣說，好像誇張了一點，但確實有人對精神疾病經歷者抱有這樣或那樣的偏見。

Grace:

還有更明顯的歧視。

Ivan:

歧視對您的傷害一定是很大的，那麼您是怎樣面對的？……

David:

今天二位就坐在我的眼前。而且，我大概見過兩三百名精神疾病經歷者吧，他們都是非常善良的人，沒有象有些媒體宣傳的那樣，什麼暴力呀、不可預測呀等等。

Ivan:

博愛社是人才薈萃的地方，有很多各種各樣的人才。

David:

另外，博愛社對主流社會的精神健康事業的貢獻也是非常大的。僅去年我們就參加了兩次國際會議，一次全國性的會議。博愛社在各種會議上介紹經驗。今年，我們又參加了衛生局的會議。

Grace:

博愛社是我們華人精神困擾者的康復基地，許多人從我們這裏走出去，參加工作，做義工或讀書，做生意，而且，成就非凡。

Ivan:

我看時間差不多了，二位向聽眾說一句簡短的、最想說的話。

Jennet:

關注精神健康，及時就醫；面對疾病不能倒下，要積極爭取康復。對康復要有信心。

Grace:

不要歧視精神病經歷者，他們同我們大家都一樣。希望大家平時注意心理保健，例如，看輔導員，多參加活動，學一點心理健康知識等；有病要立即就醫，再就是到我們博愛社來。

Ivan:

電話是多少？

Jennet:

625 1668

(下面時間是分享有精神經歷者撰寫的康復故事…)