

第六講 仁愛社和 SF 奧克蘭 — 家庭的支持和理解

簡介

這又是一篇精彩的對話。兩位嘉賓 Wendy 和 Anita 分別來自奧克蘭精神健康家庭支援中心和仁愛社。在為華人提供精神健康服務方面，奧克蘭精神健康家庭支援中心和仁愛社有著密切的合作關係，但它們的服務却又各具特色。前者致力於增強精神疾病經歷者家人應對疾病挑戰的能力，而後者却以其心理教育課程和定期舉辦的休閒活動而著稱。兩位嘉賓在節目中巧妙地使用比喻闡釋精神健康問題和康復，這是本期節目的一大特色。收聽今天的節目您將撥雲見日，瞭解家庭支持的重要，洞悉康復的真諦。

Ivan:

各位聽眾朋友，大家晚上好。“我和你一樣有愛心，希望你有愛我的心”。今天，我 Ivan，還有 David，又在這裏和大家見面了。在這裏我們今天繼續同大家暢談心理健康問題。今天我們邀請的嘉賓，分別來自 SF Auckland 和仁愛社。今天呢，我想轉變一下角色，因為我們今天的兩位嘉賓將主要使用廣東話同大家交流，所以我把話筒交給 David，我做翻譯。

David:

好，聽眾朋友們大家晚上好，很高興我們又一次在空中相會。那麼，現在我想首先請今天來到我們演播室的兩位嘉賓分別介紹一下她們自己。

Wendy:

你好，大家好，我是 Wendy。我來自 SF Auckland 精神健康家庭支持中心。

Anita:

Hello，大家好，我是 Anita，我是仁愛社的總經理。

David:

今天我們請二位來，就是想請您二位同大家分享一下，介紹一下，你們兩位所來自的機構。我想這樣，我們能不能先請 Wendy 介紹一下 SF Auckland 這個機構的基本情況。然後哩，再請 Anita 介紹一下仁愛社的情況。Wendy 先來。

Wendy:

奧克蘭家庭支援中心的服務主要是幫助精神健康康復者的家庭得到穩定、興旺。那麼 SF Auckland 家庭支援中心的存在就是爲了讓康復者的家庭增強面對疾病挑戰的能力，增強康復的能力。它的主要的經費來源當然是政府的資助，其次是私人的捐款還有會員的會費。我們這個中心的服務是免費的，那麼，我們同參加者的會談內容當然是保密的。

Anita:

那麼，仁愛社的情況是這樣的。我們這個仁愛社正好同 SF Auckland 有合作的關係。SF Auckland 如果有合適的顧客會轉介給仁愛社。我們都知道，SF Auckland 基本上有兩位會講華語的工作人員，一個是今天來到我們現場的 Wendy，一個是 Wendy 的同事叫做 Daisy。那麼，她們兩個人是 SF Auckland 的工作人員，同時也是我們仁愛社的義工。

仁愛社是一個非營利機構，它成立於 2003 年。成立的主要原因是爲了我們華人的精神健康康復者，還有他們的家人，提供一個互相支持的環境，而且分享和提升對精神健康的知識。那麼，目前我們大約有 20 個來自不同背景的義工和工作人員，當中包括精神疾病康復者，他們的家人，精神科醫生，大學講師，精神科

護士，藥劑師，還有精神康復專業人士，還有一幫其他的熱心的義務工作人員。

David:

聽了您二位的介紹，我發現這兩個機構有許多相似的地方，我對這兩個機構也很感興趣了。那麼，Wendy 我能不能問您一個問題呀？您比方說，剛才您講到 SF Auckland 是首家的精神健康家庭支援中心。我就想問一下，它這個機構是純粹的我們華人的精神健康服務機構呢，還是說，它是一個主流社會的精神健康機構的一個分支，能不能給我，給大家解釋一下？

Wendy:

SF Auckland 是在 70 年代時開始組建的，具體說是在 1977 年，目前在紐西蘭設有 21 個不同的機構。SF Auckland 精神健康家庭支援中心只是其中的一部分。當時成立這個家庭支援中心時，主要是因為，他們發現精神疾病經歷者的家人同樣也需要照顧跟幫助，所以，就是出于這個愛心，他們設立了這個的機構，希望給家人以一定的照顧跟支持。

Wendy:

以前的名字呢，不是叫做 SF Auckland，那麼，現在改了名字改成 Supporting Families。主要的服務就是像以前我所提到的那樣，就是幫助精神疾病經歷者的家屬，同時，給予他們以一定的援助。

David:

謝謝 Wendy。Anita，我想問一下，剛才我聽到，仁愛社好像是，也好像是專門為精神疾病經歷者的家屬提供支持和服務的，是不是這樣？

Anita:

是的，說到仁愛社的成立，那麼，它已經成立了 4 年。Kitty Ko 和她另外一名

同事叫 Michelle Kadden 的，兩位都是仁愛社的創辦人。那麼，這兩位專業人士，在精神健康領域裏也是工作了好多年了。仁愛社大概是這樣開始的：在好幾年前，一個偶然的機會，Kitty 遇見了一名華人精神疾病康復者。這位康復者當時住在中途宿舍，中途宿舍意思是，當康復者在康復過程中需要一定的支持，暫住在這些中途宿舍裏面。那麼，當時 Kitty 發現住在中途宿舍的當事者沒有親屬和朋友探訪和支持他。經過 Kitty 和 Michelle 的調查，他們發現，大多數紐西蘭華人對這方面的知識有一定的欠缺，因此，他們決定成立仁愛社，提供愛心給有這方面需要的朋友。

David:

呵，原來是這樣。聽了您二位的介紹，那就是說這兩個機構都有一段歷史了，另外，在華人精神健康服務方面，可以說這兩個機構都是很有影響的機構。那麼我想呢，還有一個問題呀，就是剛才 Anita 和 Wendy 已經都分別介紹了這兩個機構的歷史發展情況，怎樣開始的，建立了多長時間了，那麼能不能給大家介紹一下你們的日常工作，你們到底做些什麼？還是請 Wendy 先給介紹一下吧。

Wendy:

好吧。我們華人移民到紐西蘭，基本的、主要的任務就是要適應這個新的環境，同時也要學習新的語言和文化。但在移民後，如果家裏有人精神出現了狀況，突然發生了意外，很容易給家人帶來彷徨，不知道怎麼辦，所以，在康復過程中，人們都會把注意力力爭放在康復者身上。這可以理解，但是，家人呢，家人能得到什麼樣的幫助呢？現在有了 SF Auckland 家庭支援中心，在這個時候，家人就可以聯絡 SF Auckland 家庭支援中心的工作者，因為他們會為這個家庭提供支援、資訊、教育和維護權益的文化服務。在這裏我有重申，哪位聽眾朋友，如果

有這方面的需求，可以找我 Wendy 或 Daisy。我們兩位都可以說流利的英語、國語和粵語，而且，能夠為家庭服務。

David:

這裏還涉及到仁愛社了。仁愛社呢？Anita，您給大家介紹一下吧。你們的日常工作是怎樣的。剛才 Anita 已經介紹了一些，活動的參加者包括各方面的人士，例如，包括精神疾病的經歷者，經歷者的一些家庭成員，還有精神健康的一些專業人員，是不是這樣？

Anita:

他們主要的工作是在每個月的第一個星期六，舉辦一個心理教育課程，講授心理健康知識。這幾年裏面，我們進行過的題目包括：心理健康基礎知識介紹，怎麼幫你減輕壓力的方法，奧克蘭非營利的精神服務，簡單常見的治療方法，還有減輕華人社區對精神疾病的歧視問題。進行這些專題，我們邀請不同的嘉賓，他們來自不同的機構，說些不同的話題，當中就有 SF Auckland 心理健康家庭支援中心之友，還有 CADS，即酒精及毒品治療和輔導服務部門每個月的教育課程，他們來到仁愛社進行心理教育。在每年的年尾，我們還舉辦節日慶祝活動。除了這一點，我們在去年的時候，我們還從同南區的醫管局拿到了一份合約，包括仁愛社的成員為南區醫管局的顧客提供一對一的支持，其中當然包括其他來自不同文化背景的人。

David:

剛才我記得 Wendy 談到了 SF Auckland 的一些服務情況，那麼其中提到的一點，我很贊同，就是說一個人經歷了精神疾病，我們說，這不僅僅意味著這個人自己在經歷這種疾病，他的家人在不同程度上也受到這種疾病的影響，那麼 SF

Auckland 的服務呢，主要是針對精神疾病經歷者的家屬而提供的。我想，這個服務確實很好，很有特色。除了你們所提供的服務之外，還提供資源，同時還包括如何幫助家庭成員，面對目前社會上存在的針對精神疾病的負面態度。在這方面，我想二位都會有一些親身的經歷，或者說有一些聽說過的，或見過的事情，也就是，在公眾中確實有這樣一些負面的態度，對病人或者他的家庭有不好的影響。那麼，二位看一看，你們能不能給大家介紹一下這些方面的內容？

Wendy:

好，我舉個例子來說明吧。家人、病人或者應該準確地叫做精神疾病經歷者以及康復這個目標的關係就好像一個三角形。經歷者與家人是三角形下面的兩個角，所以，疾病經歷者跟家屬，我們需要考慮到他們之間的關係非常親密，所以，他們要達到一個共同點目的的話，兩者要朝向一個方向走，集中到一個點上，才能形成一個三角形的形狀。所以，這一點需要瞭解，就是兩者朝向同一個目標行進是非常重要的。

可是當中的溝通有時也會產生一些問題。那麼，對家屬這方面，SF Auckland 就會給予聆聽、理解，還有幫助。幫助家屬瞭解整個康復的情況和整個康復的過程，同時幫助家屬維持自我身心健康，鼓勵家屬幫助康復者尋找并證明自己的價值，增加對精神疾病康復者自我迎接挑戰的能力和康復能力。這是一個方面，那麼另一個方面呢，如果家人經歷了對精神疾病的歧視，SF Auckland 也會在同一個時候，會給以愛心和支援，會給予聆聽、理解和支持。那麼，這種支持呢，除了增加內心的力量，鼓勵家人不要放棄，同時還鼓勵家屬積極地參與活動，不要把自己關在家裏。另外，家屬的意見同時也是非常重要的，所以我們也會尊重家屬的意見，同時讓他們更多地瞭解整個精神健康服務的系統。

David:

Wendy 你介紹得很好，我覺得你們這個服務很有特色。而且，剛才 Wendy 把家庭、經歷者和康復這個目標比喻成爲一個三角形，也非常形象。實際上，疾病的困擾不僅經歷者本人在承受，家庭也在承受。那麼要獲得康復呢，實際上，即是經歷者本身的一個目標，同時也是家庭成員的一項目標，所以，我想 SF Auckland 的這項服務確實很有特色。下面又輪到 Anita 了，Anita 您能否介紹一下你們定期舉辦的這些活動呀，講座呀等內容，另外再介紹一下這些內容對精神疾病經歷者提供服務方面有哪些作用？

Anita:

根據調查，一年之內，紐西蘭每五個人就有一個人可能會患上精神健康問題。像目前，全世界估計有 10 億 5 千萬人左右，每年這麼一個數字的人口面對精神健康問題。所以，患上精神疾病是一件非常普遍的事情。所以，仁愛社就是爲精神疾病經歷者，同時也爲他們的家屬提供一個安全的地方，可以讓大家相互討論，互相支持，同時能夠得到正面的訊息。

David:

目前，仁愛社一般能有多少人參加活動？

Anita:

每一次會議出席的人數是不一定的，因爲有的話題、課題有的人以前可能已經參加過了，這些人就可能不會再參加。所以，一般說，每次有 5-10 個人參加。這已是非常好的出勤率了。

David:

是這樣，因爲每個人情況都不一樣。比方說，這個專題我可能感興趣，而另一個

專題，我可能就不感興趣。但總體而言，我也認為這個出勤率很不錯了。

Anita:

其實，精神疾病經歷者以及他們的家人在得到患病這個信息時，在心理上真地會產生一定的壓力和恐懼，所以，仁愛社所提供的教育服務，能夠產生積極的效果，就是讓他們得到正確的資訊。因為得到正確的資訊，就會知道康復是可以發生的，就會減輕當事人和家屬的壓力，同時，也能起到一個積極的康復作用。

David:

那麼，Wendy 您能否給大家說一說 SF Auckland 是怎樣幫助家裏人的？

Wendy:

每個家庭成員的狀況都不一樣，所以，作為家庭成員的支持者，他們就像一把萬能的鑰匙，去開家庭成員的各個不同的鎖，同有著不同經歷的家庭成員建立良好的關係，幫助他們提高迎接精神疾病挑戰的能力，還有提高康復能力。

Ivan:

我剛才一直在做翻譯，在這裏我插一句話。我認為家庭成員與精神疾病經歷者的關係，的的確確是一個非常奧妙的。所以，SF Auckland 以及仁愛社確實起到了一個很好的作用，他們能夠幫助家人和支持者更有效地溝通。Wendy 剛才給了我們一個很好的例子，SF Auckland 給了家庭成員一把萬能鑰匙，幫助他們尋找解決問題的方案。

David:

現在，我想請 Anita 介紹一下，怎樣接受仁愛社的服務，或者說，如果我想聽仁愛社的講座，怎樣同你們聯繫。

Anita:

如果你們想聯繫仁愛社，打電話 378 9134。這個號碼同時是 SF Auckland 的電話號碼。可以找 Wendy，李小姐，或者 Daisy，沈小姐。你們也可以發送電子郵件到仁愛社。郵件信箱是 yanoisei.charitytrust@gmail.co.nz，你們也可以在網站 www.freeweds.com/yanoishe 下載心理教育課程的材料。我們也有圖書館，圖書館同樣設在 SF Auckland。簡單地說，瞭解更多的信息，最好的方式就是撥打電話，然後找李小姐或者是沈小姐。

David:

我還有一些問題想向 Wendy 請教，有些精神疾病經歷者在不同程度上都經歷了對他們本人以及他們疾病的歧視，都可能有這樣被歧視的經歷了，那麼您作為一名 SF 的工作人員，您是怎樣鼓勵家庭成員面對歧視的？

Wendy:

在面對針對精神疾病的歧視的過程中，作為工作者，我們將會以愛心面對，主要是聆聽、理解，還有支持。在這方面的支持同樣會讓當事人增加內在的力量，鼓勵求助的家屬開放自己，同時更加積極地參與平時的活動。我一再強調，就是千萬別孤立自己，一旦把自己孤立起來，對外界的溝通就相對減少了。

David:

再一個問題就是 SF Auckland 支援中心，怎樣支持經歷者的家庭成員的？

Wendy:

SF Auckland 支援中心非常尊重也關心家庭成員的需要，我們隨時為經歷者家屬提供支援，包括進行教育，提供信息還有維護他們的權益。我和 Daisy 為亞裔經歷者的家庭提供文化方面的服務。當然，我們的服務對象包括不同族群。另外，

像剛才 Anita 說的那樣，我們還有圖書館，出雙月刊，主要是為會員提供有關精神健康的資訊。

Ivan:

在這裏我非常強調資訊的重要。因為你得到正確的訊息之後，就是知道怎樣面對這些壓力和問題。SF Auckland 家庭支援中心歡迎大家使用這些資訊，同時他們也在中區、西區、南區、北區定期地舉辦支援小組座談會，讓所有家庭成員有個安全的環境，互相聯繫和進行鼓勵。

Ivan:

我想問一下 Anita 和 Wendy，你們這個圖書館，如果要使用圖書館，成為你們的會員，會不會需要費用？

Anita:

這個過程非常簡單，就是撥打這個號碼。

Ivan:

好，太簡單了。我再一次重複這個號碼，即 378 9134，然後找沈小姐或者李小姐。同時，不需要任何的費用，只是需要你的聯繫資料。

Anita:

如果是 SF Auckland 的話，因為他們需要不斷購買新的書籍，所以，可能收非常非常便宜的費用，就是\$20。交了這個費用，你可以不斷地借用不同的書籍。

Ivan:

我想問一個問題，這些材料包括中文的嗎？

Anita:

仁愛社的書全部都是中文的，SF Auckland 的書籍則是英文的。

Anita:

根據我們的經歷，在我們開始組織活動時，在參加活動方面，往往是這樣：如果精神疾病經歷者出席了，家庭成員就不來；如果家庭成員來了，經歷者就不來。現在，我們看到了積極的變化，家庭成員和經歷者能夠一起參加活動，面對這方面的困難。

David:

所以，我感覺到，這實際上是一種進步。再有一個問題，比方說，我要參加 SF Auckland，剛才您的聯繫電話我已經記下來了，378 9134，那麼事先我還要預約嗎？比方說下周六，你們有活動，我是否必須在下周六之前同你聯繫，進行預約？

Anita:

不需要特別的預約，有興趣的朋友可以上網看一看他們下次的節目，然後同時可以直接出席。

Ivan:

那麼地址在什麼地方呢？

Anita:

出席的地址是：The Community Centre, Pakuranga, 378 9134。

Anita:

在 7、8、9、10 月份的節目，由 Kitty 給大家講座，Charles Strength Model（優勢模式），這是一個非常管用的模式。所以聽眾可以瞭解自己的優勢，發揮自己的長處。還有減輕壓力的方法，由 Wendy 講授。8 月 4 日，9 月 1 日將是 Medication Side Effects（藥物的副作用），10 月 6 日將會是 Food & Mood（食物和情緒），將會由在座的 Wendy 為大家主辦。

David:

SF Auckland 是一個非常重要的機構了，我聽說我們的總理海倫·克拉克還給予了支持和很高的評價，能否給介紹一下。

Wendy:

總理克拉克和衛生部長都來到過我們這個機構，地址是 SF Auckland，423 Great North Road, Grey Lynne。我在這裏再說一次我們電話 379 9134。

Ivan:

我看時間差不多了，在這裏我代表聽眾，非常想向二位小姐說一聲感謝。最後是否請二位小姐向聽眾說幾句話。

Wendy:

我們都要在紐西蘭繼續生活。讓我們在這個長白雲之地瞭解更多，關注更多，同時家庭同樂，健健康康。請記住，我是 SF 家庭支援中心的 Wendy。

Ivan:

再次感謝 Wendy.

Anita:

無論是當事人，身邊的朋友，或是家庭都有希望。這個希望就是，康復是可以發生的。我記得黃醫生曾經說過，精神疾病當事者就好像駕著一艘船。那麼，不同的服務，來自家人和朋友的幫助就像風一樣，會幫助您遠航。可是最重要的，還是你自己怎麼駕駛這個船要往哪個目標前進。同時要採取積極的態度，抱著康復是可以發生的這樣的信念。

Wendy:

無論在什麼樣的情況下，SF 支援中心還有仁愛社都會在此為大家熱情服務。

Ivan:

再一次說一下他們的電話號碼 378 9134。非常感謝各位的收聽，同時感謝我們這兩位嘉賓。“我和你同樣有愛心，希望你有愛我的心”，請注意收聽下周四 7 點到 8 點的“開心行動”心理健康漫談節目。