



建立職場信徒 見證道在人間

HKPES

職涯內外

精神復元青年 也可以透過職涯規劃 找到盼望和追夢？

林保照 (Mark)
HKPES 總幹事

雖然香港政府在過去二十多年用了很多資源及力量，推廣及教育市民關於精神及情緒病的知識，希望增加市民對精神及情緒病的認識，但市民普遍認識程度還是很低，仍有很多誤解和標籤，對精神病的通俗形容詞包括：竊線、發神經、神經病、發癲、癲狂、傻、懵、心理變態、心理不正常。社會的文化潮流也推波助瀾，加深了市民對精神健康問題的偏見和標籤，例如香港最近上映的一套賣座電影《命案》，由林家棟及楊樂文主演，片中的幾位主角都患有思覺失調或人格分裂症，都被標籤為心理變態，有嚴重的暴力傾向，甚至想殺人！對精神病患者極之污名化！我接觸過很多精神復元人士，他們大都很友善，好想與人交朋友，很想過一般普通人的生活，沒有暴力傾向，加上他們絕大部分仍在服食精神科藥物，狀態都較穩定及態度隨和。精神病去污名化常被忽略，政府、社福界及機構須共同努力加強推廣及教育，向學校及市民大眾宣傳精神健康的知識及求助途徑。

青少年階段是人生的一個關鍵時期，大腦的神經發育變得更加活躍及漸趨成熟，大腦的獎賞系統會驅使青年人投入冒險活動，青年人的判斷力亦會受到大腦生理變化的影響，令青年人對環境的影響特別敏感，容易患上各種精神障礙。有研究¹指出精神障礙的病發高峰期一般在25歲以下，除了遺傳因素之外，精神障礙的發病通常涉及一籃子風險因素，包括學業壓力、與父母或家人不和、朋輩關係出現問題等風險因素有關。² 隨着社會變得愈來愈複雜，在照顧精神復元青年人的服務中，需要跨

專業團隊成員的共同參與，才可以確保精神復元青年獲得生理、心理、靈性、社會各方面的全人照顧，幫助精神復元青年邁向復元之路。³

以往照顧及服務精神復元⁴人士的跨專業團隊包括基層醫療醫生、精神科醫生、護士、臨床心理學家、輔導員、營養師、社工、社區個案經理、職業治療師，但奇妙的是，神也讓HKPES的職涯規劃師有機會參與服務精神復元青年。去年，HKPES認識了一些服務精神復元青年的社福機構，這些社福機構的服務對象大約是16至35歲的精神復元青少年，他們大多數在13至18歲發病，到20多歲才開始穩定下來，想重投社會，找尋工作，這些社福機構有很好的社工及輔導員資源，但缺乏能為那些想重投職場的復元年青人提供專業的職涯規劃諮詢服務，而HKPES正好在職涯規劃及職涯教練方面有豐富的經驗及專才，更加入了基督信仰的召命觀元素，雙方都認為有很好的互補作用，尤其是對信了主的精神復元青年更有幫助，於是雙方便開始探討合作。首先，這些社福機構的輔導員或社工通過一些條件，挑選了12位精神狀態較好的復元青年，再轉介給HKPES跟進做職涯規劃。HKPES雖然資源短缺，但考慮到這班復元青年多屬於基層家庭，經濟能力有限，乃嘗試以低廉的價錢，為這班復元青年提供單對單的個人職涯規劃諮詢服務，貼身幫助他們深入認識自己的職業興趣、個人風格、強項、技能、價值觀、召命，增強他們的自信，以至他們有信心為自己定立合適的職涯方向。HKPES的職涯規劃導師及義工團隊


為這12位復元青年提供了每人6節單對單職涯規劃諮詢之後，很感恩看見這班青年人有很大的改變和進步。

未接受職涯規劃諮詢之前，這班25至35歲的精神復元青年普遍低學歷，自信心都薄弱，只被動地接受別人介紹的一些餐廳、清潔、地盤、保安工作，完全沒有方向，更別談有自己的夢想。但接受了職涯諮詢之後，由於認識了自己的職業興趣、個人風格、強項、技能、價值觀、召命，他們開始知道那些工作適合自己，自信心大大提高了，懂得主動去找合適自己的工作，或更積極去進修裝備自己，找到盼望，重拾生命活力，追尋夢想和機會。

例如其中一位受助者Jenny，29歲，中一時患上思覺失調及抑鬱症，讀完毅進文憑畢業之後，她不知道甚麼工作適合自己，被動地接受朋友的介紹，在一間快餐連鎖店做了三年，之後在茶餐廳做侍應，做得很不開心，完全無方向。透過職涯規劃諮詢之後，她認識了自己的能力及興趣，喜歡甚麼工作類型，發現自己是較喜歡對動物而非對人的工作，明確了自己的職涯方向及召命，於是報讀了一個照顧動物的課程，積極地朝向照顧動物的事業發展，她說：「我很開心找到自己喜歡的職涯方向，現在讀照顧動物課程讀得很開心，有盼望。我們雖是精神復元人士，但神仍給我們有自己的天賦去發揮所長，也會有召命給我們。」

另一位受助者阿榮，32歲，長期受到精神疾病的困擾，讀IVE時被人欺凌，引發出驚恐症及多種情緒病，IVE畢業後斷斷續續做了幾份工，跟著失業了兩年多，對自己的工作前途極無信心，不知道自己勝任甚麼工作，毫無方向。透過職涯規劃諮詢之後，他發現原來藉著職涯規劃的方法和工具，可以有系統地認識自己的性格、能力、擅長及興趣，沒有想過原來有些工作類型是適合自己的，發現了自己喜歡室內設計，也明白到神給人有召命。他說：「我已經失業了兩年多，當我做完職涯規劃，認識自己更深之後，便有勇氣去報讀室內設計課程，積極向這方面發展，有盼望。如果我沒有做職涯規劃，便不會夠膽報讀，因為這課程需要用很多電腦，而我又不大擅長用電腦，但因為我希望做到自己想做的工作，便鼓起勇氣。所以，我覺得職涯規劃對精神復元人士或任何人都幫助，可以

幫助我們突破思維框架，例如發現自己的能力、擅長，找到自己工作的喜好及方向，克服以為自己做不到的想法，增強了自信，有勇氣去追尋想做的工作，追尋夢想！」

弗蘭克（Viktor Frankl）⁵是奧地利傑出的心理學家和神學家。身為猶太人，他和家人在第二次世界大戰被納粹軍送到集中營，被虐待、折磨，生命隨時不保。但他察覺到只要認定生命有正面的目的，並積極思想未來正面的結果，想像將來出集中營後要和親人、學生分享他的發現和所經歷的一切，這個積極的態度帶給他盼望和有力量生存下去。第二次大戰後，弗蘭克將經歷和體驗到的心理學觀點出版成書，書中有這名句：「生存的動力就是找到意義，有盼望。」其實，歐美國家早已有許多實證研究，⁶實證職涯規劃的介入，可以對當事人的精神健康產生正面的影響，無論是一般人或精神復元人士，香港在這方面的研究非常欠缺，但這次HKPES對復元青年提供的職涯規劃服務，顯示提高了精神復元青年的自信心，也燃點了他們的盼望，幫助他們找到生存的意義和召命，正好印證了歐美國家關於職涯規劃對精神健康產生正面影響的論述。展望未來，求主賜予HKPES更多資源、加力和使用HKPES，與其他社福機構及教會合作，一同服侍更多有需要的精神復元青年，協助他們建立自信和重投職場，燃點他們的盼望，追尋自己的夢想，並繼續在職場及在神裡面站得穩，實踐神給予他們的召命，既榮神又益人。

1. Kesler RC, Amminger GP, Aguilar-Gaxiola S, Alonso J, Lee S, Ustun TB, Age of Onset of Mental Disorders: A Review of Recent Literature. *Curr Opin Psychiatry*. 2007; 20(4):359-264
2. Kim KM, What Makes Adolescents Psychologically Distressed? Life Events as Risk Factors for Depression and Suicide. *Eur Child Adolesc Psychiatry*. 2021; 30(3):359-367
3. Youth Mental Health in Hong Kong: Challenges – Department of Psychiatry – HKU. *Psychiatry.hku.hk*. 2021 [Cited 1 July 2021]. <https://www.psychiatry.hku.hk/flow.html>
4. 精神復元是在20世紀80年代末醫學界提出的新概念，與過去精神康復的概念不同，過去從醫療角度認為嚴重的精神病是無法治癒的(incurable)，但精神復元是指精神病徵雖然未能完全根治，但復元人士仍能漸漸回復(recover)到一種有意義和滿足的生活狀態，能建立良好的家庭及社會角色，能過一種有希望、有貢獻的生活方式，縱使這生活仍受著病徵所帶來的限制。
5. 弗蘭克(Viktor Frankl)·《活出意義來》(Man's Search for Meaning), 光啟文化,2008
6. Redekopp, D. E. "Connecting Career Development and Mental Health", *CEAV E-Journal*, 2018, 45(3), Page 17-20