

關愛的故事



精神康復者感言

我係一個精神病康復者，睇新聞不時見到好多人為咗唔同嘅理由而自殺，有啲為「情」、有啲為「錢」、有啲為學業，又或者適應唔到社會環境。我地康復者比佢地面對嘅挫折可能重大、重多。

近年，社會競爭愈來愈大，無論係工作、社交、家庭方面，我地都面對好大壓力。喺就業方面，大多數僱主都唔願意俾機會我地，一係就怕我地工作能力不足、無工作經驗；一係就怕唔識處理我地嘅情緒，有所顧慮，因此做成惡性循環：如果無僱主俾第一個機會我地，我地就無法累積工作經驗、無法發揮所長。雖然輔助就業服務可以協助康復者就業，但係有心嘅僱主唔多，加上社會福利資源嘅限制，有好多康復者難以獲得此服務。

另一方面，精神病康復者因為搵工困難，又或者身體狀況需要領取社會保障，包括綜合社會援助金、傷殘津貼等，人地就覺得佢地「好人好姐」，做乜「有手有腳」唔做工，而對佢地有負面印象，甚至歧視，令佢地只好選擇逃避，唔同外界接觸，收埋自己。

要改變呢種情況，就必須要推廣精神健康嘅訊息，首要嘅教育工作，係要教導市民保持精神健康，識得處理壓力同減壓嘅方法，對生活抱有適當同積極嘅態度，防止精神出現問題。另外，對精神病康復者嘅態度，公眾教育就更重要，如果有多一啲嘅僱主願意接受康復者僱員，而同事、朋友又可以對佢地有多一啲接納同體諒，咁佢地都唔會收埋自己，勇敢面對生活，重投社會，自殺個案都會少啲啦！希望大家都可以行出第一步啦！

(579 字)