

## 心藏筆露：告訴你一個秘密

告訴你一個秘密：我有精神病……怎麼了，沒有被嚇得失魂落魄吧？

其實現今醫學昌明，患者只要得到適當的治療，可安然無恙地在社區過□有意義的生活，我便是一個例子。

既然已告訴了你我的「秘密」，那也容許我張揚一下：其實本人是一位創作歌手、平面設計師及兩本書的作者。簡單地說，就是一個滿腦子天馬行空、三十來歲的創作人。

患上狂躁抑鬱症已十年了，第一次發病是在我成功舉辦了一個音樂會後。本以為這就是追求夢想的起點，卻諷刺地變成噩夢的開始。

童年時夢寐以求的事我做到了，以後還要追求甚麼？每一個前來的親友也見過我在台上散發光芒的樣子，我往後又該怎樣面對他們？一個一個的疑團在我腦海左穿右插，數天不能入眠，思想開始有點脫離現實，家人便把我送到醫院。

往後的路，也不好走。正因為我沒有乖乖準時服藥，所以又再進出醫院。幸好，過程中我漸漸明白到服藥的重要性，病情終於得以穩定，可以安然繼續推出我的新唱片、新書籍……

一天，我的社康護士介紹我到青山醫院從事朋輩支援工作，以「同路人」的身份和院友溝通。院友所談及的住院生活、藥物的副作用、別人的歧視眼光，我統統都經歷過，於是使用自己的親身體驗給予他們一點希望。

從前家人總是叫我把「患有精神病」這件事保密，怕我遭別人冷眼。但在醫院工作後讓我明白，毋須再遮遮掩掩，反而要拿出勇氣向大眾證明患病也能活出精采人生。路上跌倒了又怎樣？撐起來，繼續走。

青山醫院精神健康學院朋輩支援工作者侯嘉英

(轉載自蘋果日報 | 心藏筆露 2016-5-6)

**心藏筆露** 告訴你一個秘密

告訴你一個秘密：我有精神病……怎麼了，沒有被嚇得失魂落魄吧？

其實現今醫學昌明，患者只要得到適當的治療，可安然無恙地在社區過□有意義的生活，我便是一個例子。

既然已告訴了你我的「秘密」，那也容許我張揚一下：其實本人是一位創作歌手、平面設計師及兩本書的作者。簡單地說，就是一個滿腦子天馬行空、三十來歲的創作人。

患上狂躁抑鬱症已十年了，第一次發病是在我成功舉辦了一個音樂會後。本以為這就是追求夢想的起點，卻諷刺地變成噩夢的開始。

童年時夢寐以求的事我做到了，以後還要追求甚麼？每一個前來的親友也見過我在台上散發光芒的樣子，我往後又該怎樣面對他們？一個一個的疑團在我腦海左穿右插，數天不能入眠，思想開始有點脫離現實，家人便把我送到醫院。

往後的路，也不好走。正因為我沒有乖乖準時服藥，所以又再進出醫院。幸好，過程中我漸漸明白到服藥的重要性，病情終於得以穩定，可以安然繼續推出我的新唱片、新書籍……

一天，我的社康護士介紹我到青山醫院從事朋輩支援工作，以「同路人」的身份和院友溝通。院友所談及的住院生活、藥物的副作用、別人的歧視眼光，我統統都經歷過，於是使用自己的親身體驗給予他們一點希望。

從前家人總是叫我把「患有精神病」這件事保密，怕我遭別人冷眼。但在醫院工作後讓我明白，毋須再遮遮掩掩，反而要拿出勇氣向大眾證明患病也能活出精采人生。路上跌倒了又怎樣？撐起來，繼續走。

青山醫院精神健康學院朋輩支援工作者侯嘉英

(轉載自蘋果日報 | 心藏筆露 2016-5-6)