



情緒健康

精神健康支援打破常規 配「廣角鏡」找出個人優勢

早前港大精神醫學系研究指出，累積社會事件與疫症爆發，市民承受創傷和抑鬱徵狀的風險明顯增加。未來尚有很多不確定變數，在面對充滿挑戰的大環境，香港人精神健康備受關注。現有資源是否足夠回應市民日益增加的需求？每天生活累積壓力和情緒，香港人要配上「廣角鏡」，找尋新的出路。

文：謝樹基（香港大學社會科學學院精神健康研究組教授）
尹可如（註冊社工、東華三院高級主任）
陳秀琴（註冊社工、浸信會愛羣社會服務處助理總幹事）
黃敏信（註冊社工、香港明愛高級督導主任）

對抗逆境，有一個說法是為自己配上「廣角鏡」，擴闊看待事情的角度，看見原本被忽略的地方，當中包括尋找個人優勢、肯定自我價值。「優勢模式個案管理」（簡稱「優勢模式」）源於美國堪薩斯大學（University of Kansas），現時政府全港24間精神健康綜合社區中心（ICCMW）提供社區精神健康支援服務，部分亦實踐優勢模式。

優勢模式助復元

ICCMW 提供一站式精神健康支援，例如：社交、職業/復康訓練及輔導工



注入希望

即使生活並不容易，我們仍可點算每個人都擁有的優勢，為踏前一步注入希望和能量。（設計圖片，模特兒與文中提及個案無關，vichie81 @ iStockphoto）

作等，常規模式普遍把焦點放在問題上，而優勢模式則着重服務對象的個人優勢和可用資源。為了解不同模式的成效，香港大學社會工作及社會行政學系分別在3間機構的ICCMW研究，發現209名受精神健康困擾人士接受1年ICCMW服務後，在復元度、希望感、與工作人員建立良好治療關係，以及實踐個人目標方面有明顯進展。當中一半人接受優勢模式服務，與傳統醫療模式相比，優勢模式有效提升18至59歲參加者在復元目標的達標程度，亦有助60歲以上人士提升個人復元進展和對未來的希望感。

我們無法控制外在世界，但可以管好自己的心。對於復元人士，藥物治療和優勢模式就像是兩條腿走路，藥物治療穩定精神健康，優勢模式可以安定心情，讓我們發現優勢和看到值得追尋的目標。

思覺失調青年 達成打球賽目標

Tim是受思覺失調影響多年的青年人，由於病情反覆，容易情緒低落，生活也欠缺方向，他熱愛籃球，卻因體重及健康問題而未能完成一場比賽。透過優勢模式輔導，Tim發現自己的希望和目標，就是希望對籃球隊有所貢獻，



尋找優勢

為自己配上「廣角鏡」，擴闊看待事情的角度，能看見原本被忽略的地方，尋找個人優勢，肯定自我價值。

（設計圖片，模特兒與文中提及個案無關，SerrNovik @ iStockphoto）

經過與工作人員討論優勢和訂立目標後，Tim開始健康飲食及定期運動減重，經過一年努力，他減去20多磅，最後在籃球比賽中取得季軍。疫情中，Tim努力找工作，發掘自己優勢令他增強不少自信，生活得更踏實、更有意思。Tim的復元故事，讓我們知道，當協助一個人找到心中的渴望和需要，並在切合實際情況下提供支援，便能幫助他們踏出從前以為不可能的每一步，這引證了ICCMW如何運用優勢模式輔助會員對抗逆境，達到復元。

政府宜檢視需要 增撥資源

研究初步顯示ICCMW及優勢模式所提供的服務有明顯成效，能為有需要人

士給予支援。然而，還需要留意並深入探討以下兩方面：（一）面對與日俱增的需求，需要檢視個案工作人員的工作量；（二）經濟環境不明朗，可能會令更多人受影響，現時ICCMW資源和人手是否足以應付？因此，希望政府重新檢視社區精神健康的情況和需要，為社區為本的介入服務增撥資源。

這一年，整個世界都亂了，每個人或多或少都失去了一些東西，「優勢模式個案管理」或許能為看不清的前路指示一些新方向。即使生活並不容易，但我們仍可點算每個人都擁有的優勢，為向前一步注入希望和能量，長路漫漫，總有生活的價值和目標，因此我們走到現在也不曾放棄。