

藉縫紉走出抑鬱自閉陰霾

隱藏婆婆變環保婆婆



秋紅婆婆經過簡單的剪裁，舊雨傘的布得到保留，「變身」為新的環保袋。 記者 王卓軒攝

【香港商報訊】記者王卓軒報道：「天生我才必有用」，廢棄物品可以回收改造後再利用，精神病患者康復後亦能獲得重生。患上抑鬱症逾廿年的陳秋紅婆婆（82歲）就是典範，她一度封閉自己，寧願在家中對着四面牆，拒親友於千里。幸得兩年前加入精神健康社區中心後，讓她的縫紉技巧大展所長。兩年來秋紅婆婆不斷收集舊雨傘布，改造出逾500個環保袋派給街坊，由「隱藏婆婆」搖身一變為「環保婆婆」，身體力行推廣環保。

住在元朗區的陳秋紅從小學會縫紉，退休前在不同公司做過文職工作，約廿年前患上抑鬱症，接受治療後逐漸康復，但每天只會留在家中發「咩咩」。她在兩年前加入善導會設於元朗的精神健康社區中心「朗澄坊」，中心發現她擅於縫紉，鼓勵她每逢星期一、星期三到中心參加工作坊，利用中心的縫紉機，將收集到的舊雨傘布改造為環保袋。



為環保出一分力，利用舊雨傘布，配合熟練的縫紉技巧，改造成環保袋。

學生義助回收舊雨傘

「朗澄坊」去年為秋紅婆婆推出「破舊雨傘回收再造計劃」，以3把破舊雨傘換取1個環保袋的形式，鼓勵市民及學生回收舊物。一次偶然的機會下，秋紅婆婆在天水圍擺街站派傳單時，有區內學校的義工看到，決定大力支持，呼籲學生幫忙回收舊雨傘。社工不知道婆婆名字，將舊雨傘帶回中心時留下紙條「給環保婆婆」，這就是秋紅婆婆的新「花名」來源。

秋紅婆婆表示，從2009年起政府逐步推行塑膠購物袋收費，「社會就都要環保，個個都要帶環保袋」。每逢下雨天時，婆婆留意到滿街都是被丟棄的爛雨傘，當中不少只是遮骨斷了，但遮布仍完整，「好嘍」。她決定發揮她的縫紉所長，自行收集舊雨傘，拆下傘布改造為環保袋。「一落雨就有得執啦！」秋紅婆婆笑言，自己的袋中隨時都放有膠袋，用來保護雙手去「執垃圾」，回到家再將這布洗乾淨。「最初有人問我：『嘩，你做垃圾婆啊？』」但她毫不介意，還樂在其中。

出一分力環保救地球

「你睇個地球而家有病啊！以前冬天邊有咁暖？」小市民的知識不多，但談起環保時，溫柔的秋紅婆婆也嚴肅起來，「再唔環保嘅話，地球越來越病重」。她希望由自己做起，影響身邊人。改造好的環保袋除了會派給中心的其他精神病患者、探訪者之外，秋紅婆婆亦會派給老人中心、青山醫院的醫生，連自己所住大廈的管理員也派。一個影響一個，管理員又再呼籲去晨運的朋友幫忙收集爛雨傘，集腋成裘。過去兩年，秋紅婆婆親手製出超過500個環保袋。



秋紅婆婆（後排左）在社區擺街站，即場示範改造舊雨傘布。受訪者提供

形的形狀。然後再將梯形兩邊的三角形剪走，剩下中間的正方形部分，就成為環保袋的袋身；兩邊的三角形布碎只須捲起，就可用來做環保袋的挽帶。經過簡單的剪裁，雨傘布得到100%的保留，再用縫紉機將邊緣封實，就「變身」為新的環保袋。秋紅婆婆自豪地說，整個過程只需15分鐘就完成。

20年前患抑鬱症變隱藏婆婆

「天生我才必有用」，這句話從一個踏入耄耋之年的婆婆口中說出，比任何人說得更鏗地有聲。秋紅婆婆坦言，她大約20年前抑鬱症病發，其後到青山醫院醫治，至今仍要定期服食抗抑鬱藥。治療初期，「我是典型的隱藏婆婆」，不主動接觸人也不落街，更害怕麻煩到舊朋友舊同事，有人致電時總是「恐嚇」對方「我而家精神有問題，久不久就要去青山醫院睇醫生」，刻意疏遠親朋。

兩個兒子早已成家立室，有自己的事業，每年只在農曆新年時才見媽媽一面，「沒有空理我，我也不煩他們」。每天在家中對着四面牆，獨居的秋紅婆婆一度健康狀況不佳，心臟、胃有不少毛病。即使家中有平安鐘，但過去幾年她數度在家中暈倒。「嚟唔切揪（平安鐘），一標大汗就暈低，醒來時已在急症室」。

加入「朗澄坊」晚年現生機

直至兩年前在青山醫院睇醫生時，有「朗澄坊」職員邀請秋紅婆婆入會，她的晚年有了生機。得悉會內有很多同是遭受精神問題的病患，秋紅婆婆決定給自己一個機會去接觸他人，開始開口說話，和朋輩傾偈，精神面貌好了不少，再沒有出現在家中突然暈倒的狀況。每次從元朗的家中搭輕鐵到「朗澄坊」，拄着拐杖上上落落，前後要花掉一個小時。但秋紅婆婆並不怕麻煩，早已把中心當作自己新的家，視其他會員及社工為兄弟姊妹。



兩年來秋紅婆婆（中）不斷收集舊雨傘布，改造成逾500個環保袋。



除了環保袋，秋紅婆婆亦不時會收集舊布，改造成背囊或圍裙，從不浪費。



除了製作環保袋，閒來也會作畫。

社區支援多元化一條龍服務

朗澄坊助精神病康復者融入社會

【香港商報訊】記者王卓軒報道：為加強對精神病康復者提供的支援及協助他們融入社區，社會福利署在2010年10月起，於全港18區各設一間「精神健康綜合社區中心」，為精神病康復者及有需要人士提供一站式的社區支援及康復服務。由善導會營運、位於元朗區的「朗澄坊」就是其中一間，營運5年多，已經服務逾800名會員，為包括環保婆婆在內的精神病康復者重新融入社會。

辦講座展覽加強預防工作

「朗澄坊」高級經理吳柱剛表示，該會主要服務對象是精神康復者、懷疑有精神健康問題人士及其家屬，透過外展、個案輔導、日間訓練、舉辦活動等方式，為他們提供支援。包括主動求診及其他的機構轉介，「朗澄坊」每月都會接收到平均40個新個案。

支援工作之外，吳柱剛強調，預防亦是該會的工作重點。為了令更多市民認識及了解精神病，「朗澄坊」定期舉辦講座、展覽、攤位活動及拍攝短片放上網絡，加強區內居民的認知，及早發現並作出預防。由初期的干預至病人病情穩定，再令他們完全康復乃至重投社會，「朗澄坊」可提供「一條龍服務」。

環保婆婆是共融最佳例子

像環保婆婆這類精神已經穩定的康復者，「朗澄坊」主要透過舉辦各類活動、工作坊，讓他們融入社會。環保婆婆逢星期一、星期三到中心縫紉，就是「朗澄坊」舉辦的活動之一「職業治療日間小組」。記者到訪時發現，除了有會員與環保婆婆一起縫紉之外，在場其餘10多個會員一起製作手工假花、黏土，其樂融融。

吳柱剛：對康復者尊重接納

「精神康復者會覺得社會上的人不接納他們」，吳柱剛說，這是康復者融入社會的最大心理障礙。因此「朗澄坊」亦經常邀請社區人士參加共融活動，例如邀請擅長烹飪者，到中心與康復者一起煮午餐，然後和他們一同進食。「如果這個中心只有精神病人，就變成另一間日間醫院。會員們最終會覺得，這裏是有精神病的人才上來，永遠覺得自己低人一等，不是社會的一分子。」

吳柱剛說，尊重、接納，把他們當成正常人一樣對話，而不是覺得他們有病、好可憐，是社會人士對精神康復者的最大幫助。秉承「精神健康、你我關心」的理念，「朗澄坊」希望會員每次回到中心，就像回家一樣溫暖。



「朗澄坊」定期舉辦各類活動、工作坊，包括縫紉、手工假花、黏土。 記者 王卓軒攝



「朗澄坊」設置朋輩支援熱線，聘請精神康復者打電話支援有需要人士。

新·區訊