

一起同行

我是一個普通人，生長在一個傳統的家庭，思想簡單，待人真心及誠懇，自小渴望有一個幸福的家庭，相夫教子。

當與家人移民加拿大之後，盡心盡力，打造一個幸福美滿的家庭。但事與願違，家人不懂得欣賞，只會不斷的批評，事事都不滿足。子女漸漸長大了，發覺他們的情緒及心理健康出了問題，但自己不知如何處理，又缺乏社交生活，求助無門。而丈夫又不同意我的想法，說我多疑！在長期的壓力下，自己患上了抑鬱症。終於出事了，兒子出了問題，及離開了家庭，他當時已有二十歲，未做過工，沒有和外人接觸過，未試過獨立生活，原本準備升讀大學三年級，也被迫放棄了，我也崩潰了！

在康福社工協助下，開始接受心理輔導，自己也不斷參加活動和學習，讀了很多關於情緒病和心理健康的課程。在康復過程中，我重返校園，記得返學的第一天，彷彿一個初中學生，什麼也不懂，面對不同國籍的同學，做個英文人(全班只得我一個是中國人)。我又不懂電腦，要重新學習用電腦做功課，別人一兩小時的功課，我要花上七、八個小時，甚至十多個小時，查字典就不要說了，簡直是查到暈，自己年紀大記性差，真攞命，有很多次都想放棄。這是我人生中第一次如此有毅力，如此勤力地完成了這個“不可能的任務”簡直是做夢般，自己也不敢相信，我也為自己感到驕傲。在完成了半年的課程和九個星期實習之後，我開始了工作，離開職場二十年，再重新工作實在很不容易，間中也有受到騷擾和欺凌，面對這麼複雜的社會大學，有時都會令我卻步！

在我重生的過程中，學習到認識自己，了解自己，改變自己，和如何“活在當下”。更加發現到，人不能輕看自己，原來每個人都有很多潛能，在未發掘出來之前，以為自己已幾十歲了，還學什麼呢？又或者以為自己怎樣學了，又或者以為自己一定改不到的，通通都不是呀！只要你肯去學，肯去做，一定可以做得好，只在乎時間長些或短些而矣。

在我最失落，最徬徨無助的時候，經『康福』的社工朋友介紹，我參加了康福家屬小組，認識了很多“同路人”，大家互相關懷和鼓勵，知道自己不是孤獨一人。小組聚會中，我由一個人躑躅居居，呆呆的坐著，到現在結識了很多朋友，我很高興在我生命中有你們，給我勇氣，給我支持。

很希望『康福』的心理健康服務，能得到多些資助，多些經費，服務及幫助更多有需要的人。

小英