

會員心聲

Grace

你好，我叫 Grace。自從 2005 年我因弄傷腰部引致失去工作，我當時覺得自己甚麼也沒有了，失去了健康、工作、社交，對人亦失去信心，終日把自己關在家中不願與人接觸。我患上了抑鬱症，經醫生轉介我來到卓越之友接受培訓，不久便在文書部工作了一段時間後，不久便參加了過渡就業。起初我也有懷疑自己真的能上班嗎，但既然有這機會，我便嘗試一下。我有幸被安排到好歷香港升降機有限公司工作，我的職位是文員助理，負責摺信、寄月結單、計算每日收到的支票金額、影印、filing 等。初上班時我很緊張發覺自己的工作能力大不如前，記憶力差、身體很容易疲倦，我面前有的是一大文件、一大堆的數字，一時間我腦子滿是數目字有點應付不來。我害怕同事們知我有精神病會歧視我，害怕我、所以我最初很驚連頭也不敢抬起，更莫說與同事交談，引致下班後我的頸很痛(因為連續三個半小時頭也不敢抬起，條頸不痛才奇怪呢!)幸好公司很體諒我，經理 Kitty Lee 小姐常常很關心地問我：「應付得來嗎？辛苦嗎？疲倦嗎？慢慢來吧！」人事部經理 Danny Luk 先生及其他同事如 Esther 也對我很友善，可惜在合約既中段，我曾經因為一些家庭問題，令到情緒波動，有數天返不到工，又碰巧是每月最急要寄 Statement 的日子，

我的心情十分矛盾。多謝會所安排了職員及會員到我公司替工三天，協助我渡過這非常時期。在我心情有好轉時，我便急不及待復工了。我現在經過一段時間的努力後開始適應下來當時工作也可以應付自如更和同事有說有笑，人也開朗了很多，自信心也增加了不少。我多謝公司顧用及體諒我們這群有病的人，我也會用行動和勞力証明給人們看，我們這群精神病康服者也有正常人的工作能力。我期望將來能夠找到一份合適的長工。

Ivy

各位僱主，各位嘉賓，大家好，我係 Ivy，在沒有參加卓越之友過渡就業之前；自己一直渾渾噩噩，有工作的日子，亦有病發的日子，生活是有一天過一天的心理，沒有期望將來，亦沒有開心的日子；藥物的副作用令我覺得很疲倦，整天想睡覺，動作緩慢，思想遲鈍，記憶力差。

參加過渡就業之後的第一份工是 02 年 Paul Hastings 的辦公室助理，當時工作是添加影印紙入影印機，Printer，及 Fax 機，之後便是內部派信。這份工令我知道康復期間的我的工作能力和自信心是很低的，整天害怕工作做得不好，會給同事帶來麻煩，但經過 9 個月之後，我汲取到工作經驗並學習與同事相處，自信心增強了，工作能力亦有所進步，並得到公司及同事的認同，在完成 9 個月過渡就業之後 Paul Hastings 另開設了為一個全職工作聘請我，令我開心不已，恢復自信心之外，並開始展望將來，在全職工作 9 個月之後便開始晚上展開修讀課程，但因日間上班後晚上要返學，壓力便來了，卒之讀了一年之後便病發了。病發後 Paul Hasting 仍肯接納我，給我假期休息，但最後我堅持自動離職，作全面休息。

至 2006 年康復後參加過渡就業第二份工是 Baker Mckenzie 的 Part-Time Admin Coordinator，在 Professional Development Dept

工作，工作是 Data Entry 及資料處理，這份工大部份時間都對著電腦，對於只懂基本電腦知識的我，其實是很害怕的。但得到卓越之友職員 Eva 及 Gabriel 在上班初期一起工作，我就安心得多了，我的心總是想讀書，來充實自己，但經過上次讀書的經驗，壓力太大我是應付不了的，所以便打消了呢個的念頭。幸好是同事們的體諒，知道我英文及電腦都不太好，她們都很樂意幫我解決問題，並不時提點我電腦的技巧，令我獲益良多。與她們一起工作，令我覺得自己不是孤立一個的，恢復了失去多時的信心。

2007 年很多謝 Paul Hastings 再次給我機會，聘請我做一個長期 Part time 員工，工作範圍和以前差不多。今次回到 Paul Hasting，藥物的副作用如手震、失眠都出現了，自己覺得工作能力比從前低，對自己有些失望。但同事們的支持和鼓勵，她們的關心令我有如回歸了大家庭一般，並湧起了再次溶入社會的勇氣。除積極工作外，與王明燦醫生商量轉換另一隻藥物。轉藥之後，手震及失眠都消失了；工作能力漸有進步，精神也恢復了少少，只是比較疲倦想睡。

在此我很多謝與我過渡就業機會的；Paul Hastings 及 Baker Mckenzie 公司及所有的同事；如果沒有她們的支持與包容，幫助我渡過困難的時間，重新站立起來面對人生，我實在是很感激的。等我精神體力更進步既時候，我希望將來 Paul Hastings 再給機會成為一

個全職員工。多謝各位。

Kenneth

大家好我係 Kenneth。未加入「卓越之友」之前，我就在銀行工作了八年多，因為工作壓力太大及某些因素導致患上精神病，期間要經常進出醫院，結果只好自動離職，令我完全失去信心及自我，當時亦十分害怕見親友。

在 2002 年我加入了會所，透過在會所做會務，我開始對工作有些信心。就在一年後，我得到第一份過渡就業-----摩根士丹利郵務室作一般助理，半天工作為期九個月，這份工大部份時間是出外勤，使我學會了同事及上司間怎樣去溝通，而最開心的是公司上下沒有人歧視我是一個精神病康復者，辛苦工作之餘大家有說有笑，可惜其後因我的氣管出現問題，在合約未完時逼使要提早離職。

雖然是這樣，會所沒有因為我上次的失敗，未能完成合約，而不再給我機會，反之，在一年後會所再給我機會我做另一份過渡就業—香港大學的助理文員，因為這份工作十分輕鬆，所以興起”報讀三張會計師試卷”的念頭。亦因為要應付考試，其他全職或工時稍長的工作我也不能兼顧，幸好會所知道我當時的情況，明白我需要一份可賺取進修費用之餘，又可以增加自信心的工作，因此在 2006 年會所又介紹另一份過渡就業給我，就是惠氏藥廠作資料輸入員，這份工工時不多，令我能做工之餘亦能考試，好多謝上司 Maggie 能夠調配工作時

間方便我去考試，結果三張會計師試卷都合格了。現在我已準備在年尾報考餘下的三張試卷。

實際上，我這三份過渡就業除了能幫助我回復對人以及對工作的信心外，更加建立了我的自信心，又學會與其他人如何溝通，增加了我不少生存的價值。

當我完成了第三份過渡就業，並且考試合格後，便正式去找工作。開始時我寄了百多二百封電郵申請職位，終於在 9 月份，我在 CBRE 公司找到全職工作。剛巧這公司，就是當初我最低谷，沒有自信心，很需要被社會接納的時候，而做第一份過渡就業公司（摩根士丹利郵務室）。現在我康復了，終於都可以以一般正常人的身份比這呢間公司聘請我，證明自己的工作能力，真係好開心。當機會來到我們之中，我們真是會努力工作及做到最好的，多謝各位。

Neil

大家好，我叫 Neil。很高興在此能夠和你們分享我的故事。我以前任職過會計文員。後來，我因為感到工作壓力太大，因此而病發了，所以入院接受治療。

出院之後，我時常感到十分疲倦，所以我有四年沒有工作。我的理想是找一份會計的工作，但之後我曾做過其他類型工作，但都未合心意。其間我再嘗試自己出外搵工作，但都未能搵到，真的感到有點失望同沮喪。我感到出外找工作真的很困難。

在未找到工作的時候，我回到卓越之友，訓練我的電腦技巧及精力，為上班前做好準備。幸好，於 05 年的時候，在卓越之友介紹下，我嘗試參加小組就業，到進匯醫務中心，做一些包裝及寄信的工作。於 06 年，再到怡和迅達工作，我需要影印、釘裝、送件及預備上堂用的課室等。工作的時候都覺得有點辛苦，不過很開心完成了合約。而 07 年亦於貝克·麥堅時律師事務所工作，我的工作範圍包括派發文件、處理單據及整理雜誌等。我很珍惜這些工作機會。

我上班前有點緊張，很怕遲到，恐怕做事不小心引致錯誤，亦都害怕上司嚴厲責備，而造成很大的工作壓力。上班後，公司的同事對我很友善，我最記得係朱仔同 Stephanie，他們都很有耐性教我工作。從工作之中，我能夠嘗試使用電腦工作及說英語。工作之中我學到很

多實用的東西，完成工作亦帶給我滿足感，令生活更有意思。Eva 仲讚我早半小時上班，及 100%出席率添，是良好工作表現。我的爸爸也說我醒目左，少了胡思亂想。我每個月仲可以比家用我的家人，我真的感到很開心。

經會所介紹下，我現正工作於天正會計師事務所有限公司工作，工作包括影印、傳送文件、資料輸入等。在這裡工作，我學了很多關於會計的知識，我覺得很開心，因我找到了我理想的工作。我盼望能向會計行業發展。而現在我正在儲一筆錢，盼望將來能夠修讀會計系的學位。

多謝各位！