「家」安頓身心 精神復元動力

提起「家」，許多人會聯想到樓價、面積、室內設計或家具擺設。但家之所以成爲家，從來不止因爲一個地址。能否安心休息、保有私隱、按自己的節奏生活；遇到困難時有人關心，作出選擇時受到尊重；能否在這個地方看見自己的未來……這些感受，往往比四面牆更能決定一個人是否眞正「在家」。

對居於中途宿舍或輔助宿舍的精神復元人士而言，這個問題尤其重要。他們住進宿舍，不代表人生停在疾病與治療之中，而是在復元路上尋找一個可以重新安頓自己、建立生活和連結社區的落腳點。

文：**吳佳玲（香港中文大學社會工作學系研究助理）、崔佳眞（香港中文大學社會工作學系助理教授）**

宿舍雖然常被視爲「過渡」居所，但過渡期可能長達數月甚至數年。在這段時間如何生活、如何被對待，以及是否能逐步取回生活的主導權，都會影響往後的復元。

在香港，「精神康復者」現在稱爲「精神復元人士」。這個稱呼，正正體現了精神健康的「復元」思維。根據美國藥物濫用和精神健康服務管理局（SAMHSA）將精神健康復元（recovery）定義爲並非單純指病徵消失，而是一個持續轉變歷程；透過這個過程，個體得以改善身心健康、活出自主人生，並努力發揮最大潛能。在此概念下，一個穩定且安全的居住地方——「家」，是支持復元歷程的核心維度之一。

協助重建日常 連結社區

然而，現實中復元之路充滿挑戰。部分精神復元人士在出院初期，因病情反覆、家庭關係緊張、生活能力有待重建，或暫時缺乏合適居所等種種原因，未能立即重返家庭或獨立生活。爲了填補這段過渡期的空白，政府及社福機構爲他們提供不同類型社區住宿支援，其中包括提供過渡期訓練的「中途宿舍」，以及注重獨立生活能力的「輔助宿舍」。它們不止是「有牀位的地方」，亦是協助住客重建日常、連結社區及走向未來的生活空間。

多種元素交織「在家感」

不過，在過渡宿舍內，復元人士既要適應群體規範，又要兼顧個人復元，在兩者之間，他們能擁有「家」的感覺嗎？

帶着這個疑問，我們走訪了全港18間過渡宿舍，深度訪問了60名精神復元人士，傾聽他們在宿舍生活點滴，對「家」的想像與在宿舍內營造「在家感」的眞實實踐（**詳見「個案」**）。

何謂「在家感」？在家感（at-homeness）是指個人對所處環境的一種積極且穩定的歸屬體驗。簡單講，就是對所處環境產生「在家」的感覺。它不是要求住客把宿舍當成永久的家，也不是用溫馨裝飾掩蓋集體生活的限制；相反，它關心的是：即使身處一個有規則、與人共住，而且可能只是暫時停留的地方，一個人能否仍被視爲生活的主人。

透過訪問研究，復元人士的故事讓我們明白，在家感不是單一感受，而是由多種元素交織而成：安全與私隱，自由與掌控，熟悉生活節奏，被關心和尊重，與家人及舍友的連結，在社區中的位置，以及對未來的希望。每個人重視的元素不同，而且會隨着復元歷程而轉變。更重要的是，在家感並非入住後自然出現，也不能單靠個人努力獲得；它是在住客、職員、舍友、家人、宿舍制度和空間環境之間，一點一滴共同建構出來。

個案

「家」構築掌握自己手中

年輕的**阿珊**，在入住中途宿舍之初，不諱言對集體生活相當不習慣。然而，性格開朗的她並未選擇退縮，反而抱着「從自己開始改變」的決心，積極參與宿舍的各項活動，主動與舍友及職員溝通並建立關係。

主動關愛 建立關係

阿珊直言，若想在宿舍住得開心，絶不能被動地等待職員關懷，更不能將所有責任推卸給環境或他人。相反，每個人必須是自己復元路上的主角，雖然與職員及舍友之間的關係當中有他人的因素，但往往要靠自己努力經營。主動打招呼、問候近況、分享食物，這些細微的關愛，都是破冰關鍵。

除了人際關係，阿珊在參加宿舍工作坊後，開始積極投遞簡歷與面試。雖經歷數次落選，但並未灰心，心裏反倒有一份信念，要用行動爲自己在宿舍贏得尊重。只要自己保持努力向上的姿態，日子久了，舍友和職員自然會看到。

阿珊更分享了她獨到的「安家智慧」。她深信，唯有當自己主動伸出觸角、自身向上努力，並與他人建立良性互動，那份對宿舍的歸屬感和他人的尊重，才會真正誕生。

安頓當下 也要看得見未來

年輕的**阿達**入住宿舍已近1年。回首過去，他曾長期面對沉重的經濟壓力，生活顛沛流離，那時的他，連靜下心來享受一杯咖啡都是奢望。入住宿舍後，他逐步培養出規律作息，生活變得自律。幸而，他找到一份收入尚算不錯的保安工作；雖然工作時間長，但因宿舍相對低廉的租金與穩定的收入，讓他在經濟與心理上，找到了久違的安全感。

這份踏實與底氣，成爲他向外延展的力量。阿達開始努力儲蓄，嘗試修補曾經破碎的家庭關係。他主動給予家人家用，渴望用這份經濟承擔與責任感，換來與家人關係的緩和，尋求和解的可能。

這筆積蓄，更承載着阿達對未來無限盼望。他心中有一幅藍圖，期盼離開宿舍後，能憑藉自己能力租住獨立單位，構築完全屬於自己的個人空間。在那裏，他可以隨心所欲地享受不被打擾的獨處時間，做自己想做的事，在一個具備私隱、安全感與掌控權的「家」中，踏實地走向人生下一階段。

心安處便是家

在家感是一個複雜而抽象的概念，它縱橫交織於安全、私隱、關愛、被尊重、個人空間、與家人關係、自由等核心元素之中。阿珊與阿達等一班暫居於過渡宿舍的精神復元人士，用他們努力建構在家感的生命故事啟示了我們，家的構築，從來都掌握在每個人自己手中，而不應只依靠他人，包括專業人士，代爲完成。當然，他人的支持、環境與制度的安排，以及空間是否容許自主與選擇，同樣會影響這份在家感能否逐步產生。

無論此刻身處何方，是在過渡宿舍還是安穩居所；無論正經歷着生命順境還是逆流，我們都需要有意識地去培養這份安頓身心的能力。在這個充滿不確定的時代，環境會變，居所會遷，唯有這份內在的能力，能夠讓我們無論身處何地都能有在家感。

心安處，便是家。

註：文章提及姓名均為化名。研究項目由研究資助局「傑出青年學者計劃」資助（項目編號：CUHK 24619023）