

我是本港一間精神健康綜合社區中心之日間訓練會員，我大約於 2013 年加入中心之日間訓練，還記得當時是中心社工推動我參加，著我要穩定地出席中心訓練。我回想當時自己丈夫去世後，常會胡思亂想，想像有一位男士經常跟蹤我，煩住我，我覺得他很討厭，此想法疑幻似真，令我很不開心，經常以淚洗面。兒子勸我看醫生，我服藥一至兩個療程後，我的情緒已有改善，已很少哭泣。但是我的精神仍是不在狀態。因為兩位兒子日間要返工返學，只有我一個人留在家中，我當時整天只顧睡覺，每天睡到中午十二時起床，無時無候，感到生活沒有規律，很不對勁，很乏味，沒有目標。而且我的身體狀況又不好，身體很瘦弱。

參與日間訓練初期，我感到有點不適應，因以往從未接觸過有關的服務。及後認識了中心不同職員，很快習慣了中心環境，現時自然地每天很渴望回到中心。我感到日間訓練令自己有規律生活，人都健康精神左！最大得益是訓練活動令我分散注意力，不會再專注無謂的想法，令我開心了不少！現在，我每天早上做了簡單家務後，便到中心參加日間訓練，訓練完畢便返家買餸煮飯。生活有了節制，能有均衡的生活。

在中心的數年間，我有參加球類活動，令自己健康了，建立了多做運動的習慣。我也喜愛參加棋藝活動，我於中心認識到一班朋友，大家相處融洽，傾下講下，自己不再孤僻，有更好的精神面貌。姑娘也邀請我負責煲湯及打理植物，我感到非常開心及充實。我預計日間訓練將會完結，我很感謝中心給我的支援，令我身心健康起來。我也打算日後出外找工作，繼續維持健康均衡的生活。

一名居住於社區康復人士