

「同伴项目」落地哈尔滨 50多名精神障碍患者参与

小涵：最大心愿是『成为一个普通人』

以亲身经历帮「同伴」打开心扉



生活报讯（记者王秋实 周琳）“今天是星期五，又到了我们香坊区‘同伴支持’的活动日，今天的活动很丰富，在写祝福的环节，我们一个一个的祝福，汇聚成很多的祝福，祝福板上一种一种的颜色，汇聚成七色的彩虹……经历了线上辩论赛后，每个人也都有所收获，如同一粒种子种在心里，慢慢等待，发芽、开花、结果……”1月14日，小涵坐在窗户外，此前室外寒风凛冽，但她内心的暖意却止不住地翻腾，回想着活动的经过，她拿起笔在日记本上一字一字地记录下来。

望着小涵边写边止不住上扬的嘴角，偷瞄着女儿的母亲忍不住落下泪来。和别人不同的是，小涵是一名精神类障碍疾病的康复者。谈场恋爱、出门遛弯、看电影……在很多年轻人眼中平常的举动，却是小涵从不敢奢望的事情。母亲想起，小涵曾偷偷和她说，她的愿望是希望成为一个普通人。今天，在活动中帮助别人的小涵十分快乐，她第一次真切地感受到自己已经成为了一个普通人。

出门遛弯 独立乘车都很难

“妈妈，总有个人和我说话……”13岁那年，小涵常和妈妈这样说。小涵的话一度让母亲感觉很疑惑，“家里只有三口人，哪有其他人？”一段时间后，母亲意识到情况不对，立刻带她前往医院检查，最终小涵被诊断为精神分裂症。小涵总感觉有人和她说话，正是由于发病产生的幻听症状。小涵的母亲崩溃了，住院、治疗……此后，往返于医院、家中的治疗期，为这个家庭笼罩了一层无形的阴影。

“出门遛弯、独自乘车……这些在普通人眼里看似最简单的事，对于精障患者来说，是无法独立完成的。”20日，哈市第一专科负责“同伴项目”哈尔滨项目区的联络员杨超对生活报记者说。由于精神疾病患者大多不愿与人交流，不爱出家门，没有自己的朋友圈，只能依赖家人的照顾。“病情稳定时，我曾经觉得自己是个累赘，给人家带来负担，但是发病的时候却控制不住自己。”很多精神患者都有着精神和心理上的双重负担。



项目落地哈尔滨 50余精神障碍患者参与

“这是一个由辅导员帮助精神疾病患者共同陪伴倾诉、交流的活动。”2021年6月，“同伴项目”落地到哈尔滨市，这给很多精神疾病患者带来了一丝光。哈市第一专科医院的杨超作为负责“同伴项目”哈尔滨项目区的联络员，开始忙碌起来。

与其他活动不同的是，同伴活动中的辅导员是患有精神疾病的康复者。“活动的初衷是希望辅导员以‘过来人榜样’的身份，通过亲身经历对未康复的精障患者进行帮扶，这里的精神障碍患者以精神分裂症和双向情感障碍症为主。”杨超说。

宣讲、招募辅导员和被帮扶者……经历了很长一段时间的准备后，2021年10月，冰城首次举办同伴小组活动。3个多月的时间里，她和8名辅导员带动47名精障患者长期参与活动。辅导员会提前构思主题、主持活动、和处于治疗期的康复者聊天、分享曾经的经历……

“由于精障患者很难打开自己的心扉，而康复者对于患者来说，更能感同身受，带着患者跨过心理障碍。”杨超说。



以亲身经历 帮同伴打开心扉

拥有“同伴支持”辅导员身份帮助同伴后，小涵的生活充实起来。

3个月里，一直参加同伴活动的小涵以康复者的身份出现，帮助“同伴”总结活动中的表现，私下排解同伴内心低落的情绪……每一次活动结束后，小涵都期待着下一次的相聚。她说和同伴们在一起交流的感觉真好。

2021年12月的活动有手绘、互相分享兴趣爱好、你比划我来猜等环节。“我好羡慕你们，以后我要多看书，听音乐。下次活动时，就可以和你们一起分享。”这次活动接近尾声时，一直没有发言过的被帮扶者妍妍忽然开口，大家纷纷回应并鼓励她。这一幕让陪同妍妍参加活动的母亲十分诧异，妍妍的母亲对联络员杨超说，女儿从未和陌生人这样交谈过，这是女儿第一次主动和人流，她忽然对女儿的病情有了信心。

同伴们日渐熟悉，很多同伴喜欢在群里交流心得。听到微信群里大家感谢同伴活动的话语，杨超的心情总是久久不能平复，作为医者，这样的结果让她倍感欣慰。她想着无论多难也要把活动坚持下去，让更多人受益。

从内心抗拒到独立出门

2021年10月至今，开展30余次活动，包含：绘画、布艺手工、树叶创意画、兴趣分享小组、诗词赏析、团体游戏等，这些活动基本全部由联络员和辅导员（康复者）亲自策划、组织，同伴们积极参与。

杨超悄然感受着同伴们的变化：有的辅导员从最初对活动的不确定和不信任，到逐渐在活动中体会到自己的价值和成就感。有的同伴会主动给工作人员发信息表达出自己的进步和变化，而更加欣慰的是同伴们的

期待彼此遇见更好的自己

“普通人真的很难理解我们的感受，他们眼中很平常的一个举动，我们都很难完成。曾经我是一个什么都不会去做的人，成为辅导员后，我忽然意识到我也可以帮助别人，我是一个有价值的人。前几天，我自己在家时看见马桶脏了，我就主动刷起来，妈妈回来看见我竟然做起家务非常感

链接：

“中国精神健康同伴支持及社区精神健康服务能力提升项目”简称“同伴项目”，是国家卫生健康委委托北京大学第六医院开展的一个社区康复项目，2021年，同伴项目落地哈尔滨，作为黑龙江省唯一的项目区，为哈市精神疾病患者提供社区康复服务，很多患有精神疾病的市民从此有了一个暖心的倾诉组织。该项目分别以哈市香坊区进乡社区卫生服务中心和南岗区奋斗社区卫生服务中心两个社区作为试点，通过前期辅导员、同伴的招募，社区工作人员培训，患者家属和康复者培训。截止到目前，活动报名人数评估等工作，共招募到辅导员8人，同伴47人，并已线上线下开展30余次同伴支持活动。

声明·作废

●李树山，不慎将本人水利水电工程高级工程师证丢失，颁发单位：黑龙江省建设投资集团有限公司职称工作领导小组，编号：A941910650，声明作废。

●哈尔滨大什食品有限责任公司，统一社会信用代码：91230109744189387M，不慎将公章、法人名字丢失，开户行：中国建设银行股份有限公司农垦分行，账号：23001867051050505833，特此声明作废。

●黑龙江国利工程管理有限公司遗失公章一枚，声明作废。

●潘国臣，身份证号：23010419430423401X，不慎将哈尔滨市道外区前进乡金星村翻身岗的土地证丢失，地号：外前 06-3-0044，面积：620平方米，特此声明作废。

●黑龙江省商物贸易公司不慎将营业执照正本和副本丢失，注册号：230000100036840，特此声明作废。

●由于保管不善他项权证丢失，证号：HL10302111，位于呼兰区和平街和平小区楼3单元8层1号，建筑面积89.42平方米，产权人李淑荣，产权证号：HL09102177，用途：住宅，特此声明丢失作废。

●本人石增梅因保管不慎将地址双城律政花园A栋二单元1103号购房票据丢失，票据号：0002431，金额：405581元，丢失作废，特此声明。

●马明瑞遗失哈尔滨万达广场商业管理有限公司哈西分公司开具的收据5张，编号0003752，金额5000元，收款项目：商管户-pos机押金；编号0003753，金额59918.1元，收款项目：商管户-物业费保证金；编号0003754，金额10000元，收款项目：商管户-质量保证金；编号0000733，金额80487元，收款项目：租金户-租赁保证金，编号0003755，金额5000元，收款项目：商管户-装修押金，声明作废。

●我单位哈尔滨盛达航空科技有限公司遗失中国航发沈阳黎明航空发动机有限责任公司开具的建设银行商业承兑汇票一张，汇票号：0010006324363602，金额：4800元，特此声明！

●戚善维，身份证号230102195608222810，于2017年9月28日购买绿地中央广场项目房子，建筑面积113.7平方米，金额954284元B7栋4单元602房源，票据号：1721376，因票据遗失，声明作废。

生活报中缝广告

受理地址：哈尔滨道里区地段街1号生活报一楼阳光大厅
刊登 84681180
电话 15004697804
广告信息请登录生活报数字报网站查询：
http://epaper.hljnews.cn/

第十届全国残疾人艺术汇演落幕

我省代表队获两个一等奖

生活报讯（记者李丹）近日，第十届全国残疾人艺术汇演（东部片区）圆满落幕。黑龙江省选送的七个作品荣获两个一等奖、两个二等奖、三个三等奖，并获得组织奖。

据了解，四年一届的全国残疾人艺术汇演是残疾人精神文化生活中的大事。本届艺术汇演是全国范围内规格最高、规模最大、影响最广的残疾人文化艺术展演，分为声乐、器乐、舞蹈、戏曲（地方说唱艺术）四个类别，东、西部两个片区分别组织展演，黑龙江省参赛作品与东部片区16个省（市）、122个作品同台竞技，展现了黑龙江

省残疾人歌颂新时代、创造新生活的良好精神面貌，也展示了党的十九大以来黑龙江省特殊艺术取得的丰硕成果。

为参加好此次艺术汇演，黑龙江省组织开展了全省第九届残疾人艺术汇演，向全省各市地征集了95个文艺作品，经省艺术专家评委全方位点评、辅导，共推选了涵盖四个类别的七个节目参加艺术汇演，37名演员参赛。

黑龙江省两名残疾人艺术新秀郭万成、王红旭夺得了器乐类一等奖，创造了近十年来黑龙江省在全国残疾人艺术汇演中器乐类的最佳成绩。

资助困难孩子 为地震灾区送物资

牡丹江蓝天救援队队长庞志远：

“每一次救援都是前进的动力”

生活报讯（见习记者刘维娜 记者李丹）在黑龙江这片广袤的土地上，活跃着这样一群可爱的人，他们用微弱的力量进行“爱心接力”，用平凡的举动诠释着“志愿服务精神”，他们有一个共同的名字——“龙江志愿者”。近日，生活报记者陆续走近他们，为读者带来一个关于正能量的志愿故事。

“咱们什么时候领颜颜（化名）买身新衣服去？”1月20日，“爱心缘”这个为资助孩子而产生的群，当天特别热闹，因为大家正商量着为资助的女孩颜颜购买衣服和礼物。颜颜是庞志远参与资助的第二个孩子，他资助的第一个孩子已在三年前顺利考上了大学。作为牡丹江市蓝天救援队的队长，庞志远不但热心公益，更是把大部分休息时间和精力都奉献在了帮助他人上。

■ 退伍后加入蓝天救援队

1989年出生在牡丹江的庞志远，2006年入伍，2008年退伍，2012年加入牡丹江市蓝天救援队。“我当过兵，参加工作后，怀着一腔热血，就选择了做公益。”面对生活报记者为何参加蓝天救援队的提问，这位曾经的兵哥哥直爽地说，“一开始只是抱着试试看的想法，我也不确定自己能不能做好，但是我坚持下来了。”

蓝天救援队是一支执行人道救援任务的专业化志愿者团队，积极为身处困境的人们提供公益援助。加入这个队伍的人，不但要热心肠，还要有过硬的专业知识。2014年，庞志远担任牡丹江市蓝天救援队的队长后，开始利用自己的闲暇时间自学。这些年他先后考取了应急救援员、地震、坍塌救援技术员等资质证书，“这些都是我自费考取的，我都是利用年假和公休日的时间学习的。”

■ 运送救援物资到地震灾区

2013年4月20日四川省雅安市芦山县发生7.0级地震，得知消息后，庞志远第一时间主动请缨，要求去支援。“当时年轻，也没经历过重大灾害，就觉得有需要我的地方我就得上。”庞志远和生活报记者谈起当年的经历，“当时我

器乐类一等奖《弄臣歌剧幻想曲》
表演者：郭万成（上图）
器乐类一等奖《我的祖国》
表演者：王红旭（下图）
选送单位：七台河市残疾人联合会

我省获奖名单

舞蹈类三等奖《听雪》
表演者：王明伟、郑欣、刘洋、邱春颖等
选送单位：哈尔滨市残疾人联合会
声乐类三等奖《沁园春·长沙》
表演者：田福成
选送单位：佳木斯市残疾人联合会
戏曲类三等奖《迎春春色换人间》
表演者：董浩
选送单位：齐齐哈尔市残疾人联合会
图片由省残联提供



图片由本人提供

月亮八珍

SAPOR REUNION FOOD

恭贺新春

甄选八珍好礼 新年福虎生威

【精选上等食材】

新年大礼包

哈尔滨月亮八珍食品有限公司 | 咨询热线 400-0461-999