

「喜乐馒头」的疗愈之路



喜乐馒头工坊的工作人员在分装馒头

“走出来”，他们逐渐改变自己

今年3月，在卫东区五一路街道河西社区，全市首家从事精神障碍社区康复工作的机构“喜乐之家”正式运营；6月，“喜乐之家”创新摸索出的“简单技能+康复”形式的庇护性就业实验项目——“喜乐馒头工坊”在卫东区东工人镇街道东湖社区投入运营。

11月13日中午，喜乐馒头工坊里弥漫着甜香，分装好的2200个馒头一部分已送往超市，其余的下午将分送到市区多个喜乐馒头销售点售卖。

35岁的晓瀚是喜乐馒头工坊投入运营后的首批参与者，主要协助摆放或分装馒头、整理和刷洗托盘、打扫卫生等。白面馒头一袋4个，杂粮馒头一袋两个，他分装得井井有条；打扫卫生，每个角落他都反复拖洗，一遍又一遍，一丝不苟。

晓瀚性格纠结，十多年前罹患抑郁症，病情日益加重。河西社区“喜乐之家”成立后，晓瀚成为最早的一批“家人”。

“喜乐之家”负责人朱喜红仍然记得第一次见到晓瀚的情形：他像一只惊弓之鸟，悄悄从自己的房间探出头，观

察是否有危险。朱喜红要拍工作照留痕，晓瀚十分警惕，固执地要求删掉。

“当时他已经两三年没下过楼了，处于与世隔绝的状态。头发是他自己剪的，前面特别齐，后面乱七八糟。”朱喜红说。

生活看不到希望，晓瀚的妈妈濒临崩溃。

朱喜红连续去了晓瀚家四五次。听说河西社区“喜乐之家”可以“唱歌、下棋、看书”，晓瀚才勉强同意去“玩”。第一次进门，他赶紧走到一堵墙前，背墙而立——其他3个方向都能看到，才有安全感。多次观察后，他觉得社工没有恶意，才逐渐放松。

“最重要的是信任感和关系的建立，可能需要很长很长时间。后来，他开始愿意向我们倾诉自己的心事。”朱喜红说。

喜乐馒头工坊投入运营后，朱喜红让晓瀚来上班，每天上午8点到。晓瀚一开始没有时间观念，有时下午两三点才来。朱喜红一遍遍地解释、嘱咐、提醒，他现在基本每天上午9点都能到工坊。他以前不讲卫生，现在戴口罩戴手

套，洗澡换衣，“进步非常大”。有时，社工特意让晓瀚往销售点送馒头。顾客多的时候，他还能帮忙递馒头收钱。

妈妈对孩子的变化感受最明显。“以前孩子脾气暴躁，不愿意见人，我很焦虑。自从去馒头工坊工作，他不发火了，每天下班回来很开心。”晓瀚妈妈说，工坊发了补贴，孩子会往家里捎些爱吃的水果和菜，生活渐渐向原本的样子靠拢，总归有希望。

与其他千万个母亲一样，她也懂憬着，晓瀚有一天能和大家一样“正常工作，成个家”。

有人因精神障碍在社会上屡受打击，不能适应常人生活，卖馒头后重拾生活信心；有人因严重心理疾病曾自杀，现在又找到生活方向……如今，喜乐馒头工坊在市区已设立9处销售点，有6名精神障碍患者通过在工坊工作有了相对稳定的收入，减轻了家庭负担，重新感受到“被需要”，生活有了希望。

每天，喜乐馒头工坊生产的2000多个暄软馒头，带着疗愈人心、滋润家庭的力量，在希望的手中传递，走向一张张餐桌。

□本报记者 李科学 文禹 舸图

一个馒头5角钱，每卖出一个馒头，38岁的昇远就能从中获得1角钱补贴，每月可收入几百元。

对于大多数人来说，这个数字微不足道，但看到儿子第一次把劳动所得带回家，昇远的父亲喜极而泣。

馒头，是中原人民生活中的必需品。对在平顶山市卫东区东工人镇街道东湖社区“喜乐之家”馒头工坊从事辅助生产、销售的多名精神障碍患者来说，馒头同样是他们生活中另一种意义上的必需品——以馒头为切口，在专业社工的陪伴和辅导下，“昇远们”封闭的世界得以再次与外界相连，逐渐重拾信心，恢复生活能力，融入社会。

策划：王冬梅
统筹：董佳理

“被需要”，背后一群人在努力

11月15日一早，30多岁的精神障碍患者阳阳来到河西社区“喜乐之家”活动室，看到昇远正在拉窗帘，开窗透气。

“好朋友，我想你啦！”阳阳高兴地说。前两天，昇远因家里有事没来，阳阳一直念叨着。两人嘀咕了几句，找出羽毛球拍，在院子里打起了羽毛球。

当天，“喜乐之家”工作人员米丽霞和刘英在活动室组织了一场照护者学习交流交流会。部分精神障碍患者的家人聚在一起，交流孩子的照护心得、用药情况等，倾吐平时无处可诉的苦闷。

“患者家庭成员都有沉重的心理压力，通过交流会可以进行疏导，给他们一个喘息的机会。”米丽霞说。

阳阳和昇远也很兴奋，帮忙把3张桌子拼到一起，摆放点心、瓜子、水果等。

“来，你也吃呀！”阳阳和大家打着招呼，并拿起橘子招呼记者。昇远则很安静，浇好花找个位置坐下，拿起自己喜欢的点心吃起来。

看着这一幕，昇远的父亲神情柔和。于他而言，就在几个月前，这样温暖的场面还是难以想象的。作为一名精神障碍患者，昇远一度不与人交谈、不理睬别人，更别提交朋友了。

“孩子变化很大！”昇远的父亲说，以前昇远脾气暴躁，除了吃饭睡觉什么都不管，对任何事情都漠不关心，现在“在家扫地、收垃圾，洗自己的袜子、内裤，都能干”。

“谁看见都说变化大。”刘英说，昇远特别勤快，眼里有活儿，早上来了先打扫卫生、浇花，有时候还喊着阳阳一起扫地。以前他表情冷漠，见人不说话，现在会主动与人打招呼。“有一次，河西社区工作人员特意找到我说，‘昇远今天和我打招呼了！’”

阳阳也是经过米丽霞和刘英多次上门游说，才勉强来到“喜乐之家”的，开始

一个多月来一次，现在成了这里的常客。

在这里，阳阳找到了“被重视”的感觉。他喜欢写作，一个作业本上写得密密麻麻；有对文明、社会的思考，有对妈妈、家人支持的感激，有对爱情的向往。

“刘英阿姨是我的第一个读者。”阳阳的情绪越来越稳定，总是乐呵呵的。在这里，有阿姨听他说话，陪他聊天，教他做事、操作智能手机；他也有了好朋友。

家中有一名精神障碍患者是什么状况？没经历过的人永远无法理解。

“自从女儿患了这个病，我才知道‘心痛’到底是什么样的。”70多岁的刘阿姨拍着胸口，语速很快，有些激动。

刘阿姨的女儿曾经漂亮、优秀。20多年前女儿患病后，刘阿姨带着她到全国各地求医，但收效甚微。女儿发病时异常狂躁，曾把刘阿姨的肋骨踹断。老伴儿去世后，刘阿姨独自承受着种种压力：女儿无法理解简单的事情，狂躁发作时让人心惊胆战；负面情绪郁结在心里多年；周边人偶尔投来异样的眼光……最终，她习惯了沉默。

“喜乐之家”的社工头一次上门，刘阿姨本能地拒绝了。社工们没有放弃，随着家门一次次被敲开，刘阿姨终于慢慢敞开了心扉。

（下转第3版）



市民在购买喜乐馒头