



各就各位 並肩而行

我們 11 位執委成員已按照個人興趣及能力，承擔不同職務及事工；期間，最難能可貴的是，看到各人彼此互相支持、鼓勵、溝通及互補不足，令新一屆執委會可順利運作，全力參與不同事務，朝著本會宗旨進發。我們最近參與事工包括：

- 加強推廣精盟服務
- 舉辦家屬訓練課程
- 精神健康政策聯席
- 殘疾人士爭取交通半費優惠聯席
- 香港社會服務聯會(社區治療令工作小組、精神健康綜合社區中心工作小組)
- 立法會福利事務委員會「長遠社會福利規劃」特別會議
- 精神健康研討會
- 醫院管理局用家小組……

最後，再次多謝各顧問團成員支持，並歡迎張力智醫生答允接受邀請，成為本會顧問。

醫生隨筆



「腦退化症」及新的精神病學分類

賴子健醫生

早一陣子，經過一連串的討論選拔，社會大眾似乎較喜歡用「腦退化症」去代替「老人痴呆症」這個比較負面的名稱。但是，又有醫學專家認為這名稱在科學上不太正確。因為腦退化並非 Dementia 的唯一原因，(如中風也可導致老人痴呆症)，並且腦退化可引致老人癡呆症以外的問題，(如柏金森症)。所以，不同的醫學團體又經過多番的討論。最後達到一個共識 - 就是採用了「認知障礙症」這名稱。經過一輪爭議後，總算有一個較圓滿的結論。

其實這只是問題的一少部份，因為兩、三年之後，新的精神病學分類便會登場：美國的 DSM 及世界衛生組織的 ICD，都會有新一代的版本面世。這是精神醫學的演進，甚至可以說是盛事，但在短時間內，不免會造成一些不便和些少混亂。但當治療人員熟習了一段日子之後，運作便會漸漸順暢下來，大家不用擔心。服務使用者應該不難習慣少數與他們有關的新名詞。反而我們這些醫療人員可頭痛了，因為預備講課時，要更新不少新的診斷標準和名稱，將會是頗為艱巨的工夫，有做得不足之處，到時請大家多多包函了。

各位精盟的朋友，您們好！

很高興認識大家，亦籍此機會多謝 Tracy 邀請我加入精盟當義務顧問，並為我與大家搭通了彼此溝通的橋樑。

自零四年沙士後離港往英國深造和工作，屈指一算，原來我已海外生活了共七個年頭！曾先後於劍橋、倫敦、曼徹斯特和湖區當精神科的臨床工作，像是過着「日本劍客」不斷修練，居無定所的漂泊生活。直至今年年初，因為家庭的理由，與當兒童精神科醫生的太太一起回流返港。

太太選擇在公營診所服務，而我因在英國當顧問醫生時有設計和建立精神健康服務的經驗，愛上給我發揮創造力和自主空間更大的工作環境。故此，我捨棄了公立醫院穩定的工作的機會，選擇在離開了七年的地方建立我的專科醫學中心，把我的醫學理念，在較自由的私人執業空間中實踐出來。

若問我對精神問題的看法，我會答：我相信每個精神病患者都有自癒的能力，只是需要適當的協助，把潛能發揮出來。而遇到精神問題是可以對人生有正面意義的，它能驅使我們去尋找和解決自己深層的問題，並給予我們調整人生目標和價值觀的機會，當再重上人生軌道時，步伐可以更穩健，生活也能更豐盛。就讓我作個比喻：當我們駕車時，發覺標板上亮了警號燈，若不處理它，不單會令我們處處擔心，發揮不到汽車的性能，嚴重的可能導致交通意外；但若我們能停下來，主動找專人協助，進行檢查和維修，這不但讓我們可更安全駕駛，車子亦可開得更快更遠。

我相信有能力回饋社會是一種祝福，故我在每週的工作時間表已把部份的時間撥給作義務及慈善的工作，包括為浸信會愛群精神健康綜合社區中心、東華三院精神健康綜合社區中心、心晴行動慈善基金和聖公會麥理浩夫人中心，擔任培訓及顧問的工作，而我與我醫學中心的同事，也會於每個月的一個星期六整天作義工。至於與精神健康有關的教育和推廣，我除了希望提高市民的認識和關注，也希望幫助服務使用者理解自己的權益，令他們能更有效地使用公立醫院精神科服務，於公共醫療資源不足的情況下，得到最好最有效的治療。

我將於 10 月 22 日(六)與精盟舉行一個座談會，分享我往日在本港公營機構工作的經驗，為大家解釋如何有效使用服務，爭取最佳的治療，希望屆時能與大家會面！

祝 大家精神爽利！

張力智醫生 上



張力智精神科專科醫生
香港中文大學內外全科醫學院學士
英國皇家精神科醫學院院士
倫敦大學精神醫學研究碩士



8月22日出席立法會 「香港社福長遠規劃」會議及表達行動

當日主席鄭志輝先生在立法會會議上就此議題發表

- (1) 欠缺各政府部門在選址上的配合；
- (2) 欠缺與地區組織的協調；
- (3) 欠缺服務使用者的參與和諮詢。

寄望重整香港政府的長遠規劃思路，重新檢視和糾正「長遠社會福利規劃」，才能真正造福港人。



「殘疾人士爭取交通半價優惠聯席」

爭取進程，在七月中去信(立場書)給立法會交通事務委員會。以下為信中內容的重點：

- (一) 提出半價予殘疾人士是企業的社會責任，加上三間巴士公司在專營權合約的保障下獲得巨利，實應盡快為殘疾人士提供半價優惠；
- (二) 為逼使各巴士公司，特別是九巴回應社會訴求，聯席要求政府在商討巴士專營權合約時，加入為殘疾人士提供交通半價優惠的條款；
- (三) 要求三間巴士公司不要再逃避責任，盡快與聯席代表會面，如巴士公司繼續採取漠視態度，聯席未來將發動更多的行動。

** 信件發出之後，八月中獲得運房局邀請會面，將於十月中再度(新一年立法會開會前)進行半費的會議。



4月27日伊館賣地會請願行動



接受有線電台訪問表達訴求

9月3日精神病康復者對精神健康綜合社區中心的意見問卷調查

透過今次的義工服務「精神病康復者對精神健康綜合社區中心的意見問卷調查」活動，令我對精神健康服務的使用者及相關機構有了一次親身經歷和反思的機會。我建議政府將精神健康教育納入「學校德育課程」。

在學校受教育的過程中，潛移默化地讓兒童從小對精神病康復者及 ICCMW 有正確的認識及了解，比社區教育及公眾宣傳，來得更好。亦減低公眾直接由傳媒接收不確資訊所帶來的影響。

學校義工 梁欣甜

建議加強宣傳及共融工作

建議加強地區宣傳，特別是網上的宣傳，精神病康復者可透過網上資訊尋找到「精神健康綜合社區中心」相關服務。而加強共融工作是助社區人士接納精神病康復者融入社區的重要元素。

關注精神健康青年小組
義工 松智惠

建議巴士公司提供車費優惠給精神病康復者，令精神病康復者不會因沒法負擔車資而減低使用精神健康服務。

學生義工 Tiger

2011年9月4日(星期日) 香港文匯報 WEN WEI PO

精神康復中心嘆難落戶

香港文匯報訊(記者 林曉晴)政府鼓勵精神病康復者重返社區，但有團體批評，目前社會對精神病康復者支援不足。全港有24間精神健康綜合社區中心(ICCMW)，但只有9間有永久會址，沒有會址的中心，需要經常借用其他場所，甚至有精神病康復者需到快餐店、公園等地方接受中心服務。此外，由於市民對精神病患者存有誤解，於社區內設立健康綜合社區中心常遭反對。康復者使用服務時，備受沉重心理壓力。有團體建議政府增加宣傳，並推行共融教育。

無永久會址 服務受影響

現時全港有24間ICCMW，但當中有15間並沒有永久會址，需要借用其他地方，如：庇護工場、社區中心等提供服務。有精神病康復者曾在快餐店或公園等公眾地方會見社工。其中一名精神病康復者Philip，曾在快餐店會見社工。期間，他常擔心會被途人聽見對話內容，洩露私隱，感到相當不便。

明愛荃灣社區中心社工梁姬紅表示，沒有會址的ICCMW在推行服務時，遇有極大限制，希望政府可盡快安排會址。但梁姬紅坦言，物色會址須面對區內居民反對聲音，建議政府增撥資源，加強對市民的教育，增加他們對精神病的了解，減少對精神病病人的歧視。



左：松智惠小姐、兩位康復者朋友、梁欣甜同學、Tiger 同學



活動花絮

6月25日舉辦「精神健康研討會」



張力智醫生講解精神健康知識，並聽取會友分享，解答問題。



7月9日「家屬訓練課程」

9月2日香港理工大學舉辦「廣州及溫州醫護交流會」
認識自助組織服務與發展



從遊戲中學習



7月5日「台灣精神健康社工」
到訪交流及認識自助組織

當日超過廿多位醫護人員來到中心與我們交流。



7月2日「卡拉OK」活動



有 50 位會員參與，各會員非常喜歡唱卡拉OK，歌唱水準相當高！會考慮明年舉辦卡拉OK 歌唱比賽，讓大家一展所長。



「攝影班」活動

鳴謝東華三院黃竹坑服務綜合大樓為精盟舉辦第二次「攝影班」。有兩堂外戶攝影，去香港公園及上環永利街，11 位學會從戶外拍攝中學習不少攝影技巧，並有兩堂實習電腦相片剪裁。多謝導師文永亮先生悉心教導，及鳴謝活動贊助—數碼共融基金。



6月4日「第三屆贈粽獻溫情 + 會員例會」

共有 86 名會員出席活動，很多會友讚賞主席鄺志輝教健康操，眾會友非常投入學習與參與，大家得開心之餘，取到粽子時更感到佳節的歡樂與溫馨。是次活動鳴謝東方慈善基金捐贈粽子。



相片可於上載：東華三院黃竹坑服務綜合大樓「友心情」網上電台—開心數碼生活照片展覽。
<http://www.facebook.com/radiocicare>

9月4日「第三屆歡聚無間齊慶中秋 + 會員例會」



在東華三院黃竹坑服務綜合大樓舉行，大家玩得非常開心，共有 77 位會員和舍友參與。此次活動鳴謝蘋果日報慈善基金捐贈月餅。

之後一班會員齊齊去海洋公園玩，過了歡樂的一天！



參觀院舍



海洋公園



玩遊戲



財務報告

001 精盟儲蓄戶口結餘：HK\$126,347.25 (16/9/2011止)

001 精盟往來戶口結餘：HK\$21,058.40 (31/8/2011止)

002 社署撥款戶口結餘：HK\$14,864.15 (31/8/2011止)



未來活動

1

「探討未來10年殘疾人士的就業機會與挑戰」座談會

「爭取殘疾人士就業機會及配額制度」聯盟將於 2011 年 10 月 15 日 (星期六) 下午 2 時 30 分於社聯 1 樓 103 室舉行上述座談會。是次座談會主要是希望藉著新一屆特區政府的成立，在新政府組成及制定施政方針前，讓社會各界對殘疾人士就業及配額制度有進一步認識，促進殘疾人士的就業機會。

座談會包括兩個部份：第一部份為公開論壇，主題為「探討未來 10 年殘疾人士的就業機會與挑戰」，嘉賓講者將會有范徐麗泰議員、梁家傑議員及理工大學張超雄博士，而第二部份為嘉賓講者及聯盟召集人聯合簽署承諾書環節，期望相關的嘉賓能(i)促使公營部門及資助機構訂立聘用殘疾人士的指標，及(ii)鼓勵商界訂立聘請殘疾人士的指標。



如有查詢及報名，請致電 6229-5924 與趙姑娘報名。

名額有限
先報先得



2

「如何做一個精明公共醫療使用者」座談會

我們一直向醫院管理局爭取「延長診症時間」，認為醫生只為每位病人診症數分鐘，實在太短！根本未能清楚了解病人的需要及病情變化的因由，就此對症下藥，夠準確程度有幾多呢？醫管局曾回應是因人手不足，但我們真的不能接受，也不會坐以待斃。

我們很高興再次邀請到張力智醫生舉辦座談會，教大家做一個精明公共醫療使用者。

你如何善用政府醫療資源呢？

你如何獲得一個有效益的覆診呢？

你如何為你下次的覆診做好準備呢？

你如何使自己獲得健康的保障呢？

日期：2011 年 10 月 22 日 (六)

時間：下午 1:00 - 2:30

地點：本中心
(南山邨南逸樓 3-10 號地下)



只需致電
6229-5924 向趙姑娘
報名便可

歡迎任何人士參加



3

「長洲由·遊·食」活動

今年國際復康日於11月13日(日)。詢眾要求如上年一樣舉辦去長洲玩！現正開始接受報名，歡迎大家齊參與…第二年「長洲由·遊·食」，同你行街街…嚐吓街頭小食，晚餐靠近海邊，吹著海風食海鮮，係咪好有風味...好吸引呢？

只限 24 人
先報先得

行程及時間：

1:30pm集合	中環地鐵站”K” 出閘口美心快餐店 (不用上地面, 準時到達)
2:30pm坐船	船程約50分鐘
3:30pm	自由行街街...嚐吓街頭小食(自費)
5:30pm晚餐	海鮮餐
7:00 或 7:30pm	坐船回程
8:30pm	到中環碼頭
你可坐地鐵或巴士回家!	

參加費用：\$40 元

(只限會員參加，歡迎你的朋友/家屬加入精盟成

為會員，與我們一起歡聚聯誼)

報名辦法：將參加費用直接存入精盟戶口，恒生銀行戶口號碼：280-0-442622，戶口名稱：香港精神康復者聯盟。然後把銀行收據連同參加表格寄回本中心，或可傳真 2301-3412 作實，又或者直接交現金給趙姑娘。如有查詢請致電 6229-5924 趙姑娘。

** 是次活動鳴謝卜玉英女士贊助。



2011年11月13日「長洲由·遊·食」參加表格

個人會員姓名：_____ 會員編號：_____

聯絡電話：_____

** 你有否「殘疾人士登記證」 有 沒有

如有「殘疾人士登記證」者，請必帶備。

4

「精神健康政策」論壇



藉著精神健康月「推動精神健康政策聯席」舉辦精神健康政策論壇。
論壇內容(暫定)：精神健康綜合社區中心(ICCMW)、社區治療令、復元概念—社區支援/醫療等議題。會分兩部份：論壇及工作坊。

只需致電6229-5924向趙姑娘報名便可！

日期：11月19日(六)

時間：下午 1:30 – 5:30

地點：香港理工大學


詳情會稍後出海報宣傳公佈。

歡迎康復者及有興趣人士參與！

5

「認識社區支援服務+家屬訓練課程畢業典禮」

「忍受 接受 樂受 享受」的第三炮 — 「認識社區支援服務+家屬訓練課程畢業典禮」，定於 11 月 26 日(六)舉行。歡迎各位會員、家屬及有興趣人士參與。

 只需致電 6229-5924 向趙姑娘報名便可！

內容：(1) 邀請社署和醫管局的專業人員介紹有關社區支援及新制服務；
(2) 參加訓練課程者分享、會員分享、畢業頒獎禮。

時間：下午 2:30 — 4:30

地點：本中心 (石硤尾南山邨南逸樓 3-10 號地下)

活動費全免
有茶點招待

6



精盟約定你
12月10日(六)
一齊迎歡聖誕，
環球美食自助晚餐
定住你...!



地點：九龍灣國際貿易中心 E-Max 3 樓
時間：晚上 6:30 — 9:30



參加費用：\$150 元 (只限會員參加，歡迎你的朋友/家屬加入精盟成為會員，與我們一起歡聚聯誼)

報名辦法：將參加費用直接存入精盟戶口，恒生銀行戶口號碼：280-0-442622，
戶口名稱：香港精神康復者聯盟。然後把銀行收據連同填妥參加表格寄回本中心，或可傳真至 2301-3412 作實。又或者直接交現金給趙姑娘，會寫收據給你作實的。

* 如有查詢請致電 6229-5924 趙姑娘。

人數有限
報名從速

2011年12月10日「聖誕之夜」參加表格

個人會員姓名：_____ 會員編號：_____

聯絡電話：_____

捐款方法

閣下的捐款將有助本會推動康復者之互助及自強等事工，多謝支持！

捐款方法如下：

- (1) 直接存入本會銀行戶口：恒生銀行 280-0-442-622
- (2) 戶口名稱：(中文) 香港精神康復者聯盟
(英文) Alliance of Ex-mentally Ill of Hong Kong
- (3) 請將銀行收據連同捐款回條寄回本會
- (4) 本會屬於非牟利機構，凡捐款可申報免稅之用。

捐款回條

捐款人姓名：_____ 聯絡電話：_____

通訊地址：_____

捐款金額：_____



香港精神康復者聯盟
ALLIANCE OF EX-MENTALLY ILL OF HONG KONG



九龍深水埗南山邨南逸樓3-10號地下

Unit 3-10, G/F., Nam Yat House, Nam Shan Estate, Kowloon.

職員手機：6229-5924

辦事處電話：3586-0567 / 3586-0569

傳真：2301-3412

E-mail: aemihk@yahoo.com.hk

印刷品