



編輯小組：趙姑娘、張生、彪、志輝



編者的話



龍年祝願

首先，我補祝大家龍年龍馬精神、事事順遂！龍年已起步，對康復者老友記而言，今年是應多發聲，也應多作自醒的一年。

為什麼？在一月底發生一宗老友記失控殺人事件，真是令人傷感！這與兩年前多葵盛東邨事件何其相似！就這事件而言，我想這位老友記若多注意自己的精神狀況變化，有不妥當便「病向淺中醫」，及早向家人、社工或醫生反映求助，便能避免失控情況出現。若各位老友記都能這樣做，很多慘劇便不會發生。大家同意嗎？

近兩年的精神康復服務的發展是令人失望。社區治療令及社區通報機制兩年來幾乎原地踏步，社區精神健康綜合中心是有一點進展，但大部分中心至今仍然「無地自容」；就算投入資源，也請不到足夠醫護及社工人手！這是政府欠缺長遠人力規劃所至。現任政府的眼光短視，頭痛醫頭的救火隊作風，搞到民怨四起；曾特首竟然還「自我感覺良好」，的確使人氣憤！

我相信特首選舉將會帶來變局。現時，三位參選人仍然殺到難分難解，風雲變色，真令人眼界大開！不過，誠信對個人、家庭、社團、政府、社會的重要性，卻已獲得充分的肯定。祝願3月25日特首選舉塵埃落定後，香港人能以誠信重新凝聚起來，開拓新的局面！

醫生隨筆 賴子健醫生

香港需要管治人才



近幾個月，困擾香港人的問題似乎特別多。特別令人關注的，例如是「雙非」（即父母都不是香港居民）內地人來港產子及一些內地人在香港的行為，引發了部份內地人和香港人在傳媒和互聯網上的互相辱罵；另外，新高中文憑試所帶來的混亂、高樓價和貧富懸殊的擴大等，都令人感到不安和焦慮。

我所擔心的，並不單是這些問題所引發的爭議，而是這些問題的出現所反映的政府管治和處理問題的能力。其實，香港所擁有的條件是很不錯的：包括了完善的基建、國際金融和運輸中心的地位、豐厚的財政貯備，和相對完善的法治制度等。要處理上述的問題，理應不是沒有辦法的。但為甚麼政府處事的方式，一次又一次的給人後知後覺、被動，甚至是無能的印象？我們的政府近年到底出現了甚麼問題？

我不是政治和管治方面的專家，不能為大家解答這些問題。但是，似乎我們的管治班子，缺乏了足夠有能力和決心的政策制定和執行者。在未來的一、兩年內，環球的經濟狀況未能樂觀，很多大國亦會有大選或權力交替。香港亦將會選出新一任特區行政長官，接着是新的政府高級官員的任命。我期待着新一屆的香港政府，能有一位能幹、有智慧、有魄力，及有政治勇氣的領袖，帶領一眾能力與崗位相配的官員，為香港人效力。只有這樣，香港的精神科治療和康復服務，才能有穩步的發展。



筆錄：力奇(會員)

常聽說有人話：「你癡線呀?!」又話：「你發神經架?!」這樣來罵人。

這些負面的字句，給外間的人對精神病患者引來許多不必要的誤會，以及負面的標籤。根據精神科疾病的定義，其實根本沒有「癡線」、「發神經」此兩種病，曾繁光醫生常常說，「癡線」和「神經」是用來鬧正常沒有精神病的人。

近年，專家也嘗試替精神病改名，例如「老人癡呆症」，又「癡」又「呆」太負面了，最近已改名為「腦退化症」，又或稱「認知障礙」。以前「精神分裂症」也有第二個名稱，叫「思覺失調」。其實改名是否有用的呢？我是有所保留和質疑的！因發現現在也有人用「思覺失調」來罵人的行為異常，如說：「你係咪思覺失調呀！」。覺得人沒有記性就說：「你有腦退化呀？」就算改了名，社會依然對精神病有種種不公平的負面標籤。

我們能怎樣做呢？我認為公眾是要對各種精神疾病有一定的認識，至於怎樣令更多人認識此類疾病？其實公眾教育是十分重要的。

我記得我讀小學時，我們有一科叫「健康教育」課，課本有包括種種身體疾病，甚至包括認識各種體內的寄生蟲，但就沒有提及精神、情緒、心理健康等問題。若能夠從學校入手，若干年後……十年、十五年、抑或二十年之後，公眾對於精神各種疾病豈不會有更深入和正面的了解？

精盟的各位朋友，大家也一起來想想，作為精神健康服務的使用者，在日常生活中，你可如何幫助減少社會對精神問題的誤解？你身邊的朋友會否因你而能夠對精神病有更深入和正面的認識呢？



關心時事

在這幾年間，傳媒報導有關精神病癒者傷人案就像被無限放大，矛頭也直指著精神病癒者，就1月30日於上水發生的斬人事件而言，究竟我們能如何跳出對精神病癒者所標籤的框架！從較客觀的角度分析整件事和找出改善的空間？於上水命案中，一名居住於上水彩園邨彩華樓的男子(黃先生)於早上約7時30持刀斬傷正在大堂當值的保安，保安由於頭及頸部被嚴重斬傷而導致死亡。但事實上，無論是醫院當局，公民教育(如提高病人及家屬的認知)，及政府對精神病患者所提供的支援仍有檢討及改善的空間。

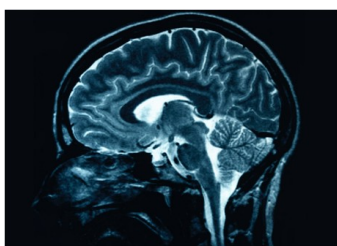
就醫院局而言，某報章指出「當日凌晨黃先生曾於家人的陪同下前往醫院急症室就醫，但由於沒有精神科醫生駐場，所以由普通醫生診症，經診斷後為上呼吸道感染，而且該主診醫生認為黃先生並沒有異樣，於是給予其咳藥水並讓其離開。」根據精神科專科李醫生指出，一般的急症室並沒有精神科醫生於凌晨時分駐守，並建議各大急症室24小時應該設有精神科醫生當值 無可否認假若精神病患者得到精神科醫生的診斷會較為準確，甚至可以避免是次悲劇的發生。另外假若當日診症的醫生能夠要求病人留在醫院觀察一段時間，這也可以避免事件的發生，因為黃先生離開醫院及斬傷保安的時間只是相距三個多小時。假若在這黃金三個多小時能夠把他留在醫院，相信能大大減低意外發生的機會。

另外在公民教育方面(病人及家人對精神病的認知及警覺性)，例如病者發現自己身體不適時應否有作出警別？另外其家人發現患者感到不適時有否小心留意患者？顯然地在這次悲劇中，病者及其家人並沒有作多大的警別。假如黃先生當日知道自己身體不適而願意向醫生提出留院觀察或提醒家人留意自己的情況，也

許醫生及家人能阻止其事件的發生。事實上假若患者的家人能一直陪同著黃先生，相信黃先生也沒有機會能手持菜刀傷害於大廈駐守的保安。從這件事上反映出患者及家人的認知不足，這也可引伸至社會對精神病的教育及支援不足。

在社署轄下的 18 區共 24 間精神健康綜合服務中心，目的是為精神病患者提供支援及服務，但事實上現時只有 6 間中心覓得會址，受惠的患者可能只是九牛一毛，而且能夠如何幫助患者融入社區才是切身的問題。另外，各區的精神健康社區綜合中心是由不同的機構所應投，社署於有效管理各區的精神健康綜合服務中心的確充滿難度及挑戰。根據精神病患者描述，公營機構醫院的資源亦嚴重不足，患者指出一般只有 3 至 5 分鐘的時間診症，而且如無特別情況患者只能每 3 個月診症一次，試問這樣又如何能良好地跟進患者的情況並作出適當的治療？這些問題都值得大眾深思及了解。

就是次事件中我們也訪問了精神科專科苗延琮醫生，苗醫生表示與患者建立良好的溝通及關係是治療病人及作出正確診斷的關鍵。特別是對精神科醫生而言，必需透過專業的知識及與病人的傾談從而為患者作出正確的判斷。事實上，每一個患者均有不同的個人徵狀，所以必須透過細心的了解及觀察，對病人的關顧，從而令病人感受到關懷並願意敞開心扉，才能夠真正的了解病人所特有的病徵。



苗延琮醫生亦指出有些病徵是病人自己也未能察覺，所以醫生必須細心並「有心」去幫助病人，因此醫者的心態也是影響判症的重要關鍵。就是次事件中，苗延琮醫生指出醫生亦應具備「觸覺」及批判性的思考，例如次事件中那位患者（黃先生）為什麼會在凌晨時分因為咳嗽而求醫？另外該診症醫生亦應思考病人說話中的含意是否真的道出了患者的真實情況。另外就已設立 18 區精神健康綜合服務中心而言，苗醫生表示應著重人材的質素及其經驗。雖然設有幫助精神病患者的資源，但是否有一隊具有良好及專業培訓的人員去推動才是最為重要的關鍵。

文章鳴謝 歐陽安娜小姐（樹仁大學心理系）

殘疾人士爭取交通優惠聯席

最新動向

聯席改名事宜：

因政府宣佈為合資格殘疾人士提供 2 元乘車優惠，超過聯席一直堅持的「半價」優惠，有見及此，與會成員建議聯席的名稱由「殘疾人士爭取交通半費優惠聯席」更新為「殘疾人士爭取交通優惠聯席」。將會更新相關聯席徽號及橫額旗幡，並會通知社會各界包括社福機構、政黨及傳媒有關正名事宜。

十周年紀念刊物：

聯席希望出版十周年刊物藉以總結過去十年聯席成員的努力和工作，以茲紀念。

邀得香港城市大學應用社會科學系的城青優權計劃項目主任程詠樂小姐及顏武吉先生協辦此計劃，會安排不同學系的學生參與義務當採訪記者、編輯及排版設計等工作。詳情會再公佈…

3 月 23 日殘疾人士及團體民間投票日：

香港大學「民意研究計劃」在特首選舉日前，舉辦「民間投票日」的模擬特首選舉，行動主題：殘疾人士：“我要有權選特首” 特首政綱唔收貨！

讓無票的市民大眾可以透過這張模擬選票表達對各特首候選人的殘疾人士政綱意見。我們希望透過大家手上的一票，給各個候選人及選委作參考作用，希望促使特首候選人於新一屆政府成立前後都會繼續關注殘疾人士及長期病患者的實際需要。

我們相信殘疾人士必須要團結，萬眾一心要求未來特首面對我們的訴求。超過一百萬的殘疾人士的需要，不應該被忽視！只要我們團結一致，才可以讓社會各界知道殘疾人士的需要，令政府對我們的訴求作出回應。我們強調政策應以基本人權及殘疾人士需要作為基礎，以「人權」取代「福利」為出發點，為殘疾人士政策作出適切調整，並就未來作長遠政策規劃。



推動精神健康政策聯席 對

《電子健康記錄互通的法律、私隱及保安框架公眾諮詢文件》的意見

推動精神健康政策聯席由多個精神病自助組織、家屬組織、及病人權益關注組織組成，成員包括：康和互助社聯會、恆康互助社、香港精神康復者聯盟、基督教愛協團契、香港家連家精神健康倡導協會、及香港社區組織協會。本聯席一直關注有關精神病康復者的政策及服務。

就《電子健康記錄互通的法律、私隱及保安框架公眾諮詢文件》，本聯席有以下意見：

- 一) 認同發展電子健康記錄（「醫健通」），令病人可更方便地使用公營及私營醫療服務，連結病人使用公私營醫療服務時的醫療記錄。
- 二) 本聯席不同意醫健通不設「保管箱」。現時精神病的社會標籤甚重，如無必要，不應隨便將康復者的身份公開，這亦符合「有需要知道」的原則，若醫療機構在治療時，未必需要了解求診病人是否精神科病人時，便不應在醫健通內即時取覽到病人有精神科的病歷背景。
- 三) 因此，本聯席認為應設立「保管箱」，儲存醫健通的精神科病人的精神科醫療資料，包括：精神科診斷及醫療程序、精神科門診診症摘要、精神科出院記錄摘要等。在病人同意下，醫療機構才獲進一步授權取覽有關資料（諮詢文件內列出的緊急情況例外），又或限制這些資料只容許有精神科專科訓練的醫護人員取覽。
- 四) 由於醫健通涉及在電子網絡上大量的病人健康記錄，因此必須配合嚴密的保安措施，以防止資料外泄。本聯席同意諮詢文件第 5.2 段 (j) 所列 (i) 至 (v) 項的保安措施。
- 五) 本聯席同意 5.2 段 (j) (i) 項所列，應制訂實務守則，讓醫療服務提供者依循。制訂實務守則時，應由病人代表參與。
- 六) 本聯席同時關注第 (v) 項所指，醫健通系統「會內署自動阻截／禁止取覽的功能，把違規事件可能造成的損害不至擴大」，所謂「自動阻截／禁止取覽的功能」是否能在最短時間內作出適當的行動，以防止資料進一步外泄。希望有關當局在設計醫健通時能重點考慮這項功能，及詳細向公眾交待。

希望政府能參考本聯席上述的意見及建議，在方便使用健康記錄之時，也令醫健通時更能保障精神病康復者的私隱。

二零一二年二月十一日

財務報告



001 精盟儲蓄戶口結餘：HK\$125,090.15 (29/2/2012止)

001 精盟往來戶口結餘：HK\$2,319.00 (29/2/2012止)

002 社署撥款戶口結餘：HK\$14,236.30 (29/2/2012止)

社署一次過特別撥款(2010)資助計劃經已完成，並已於2月中提交了計劃使用報告。



11月13日「長洲由·遊·食」



12月10日





1



下午Tea-Tea

活動日期：2012年4月21日(星期六)
 活動時間：下午3:00 – 4:30
 活動地點：城市大學「城峰閣」，康樂樓9樓
 參加費用：\$20 只限會員
 (歡迎你的家屬加入精盟成為會員，與我們一起歡聚)

集合地點：2:30pm九龍塘地鐵站“C”出口

內容：嘉賓致詞、遊戲、回顧會務工作、宣傳今年會務發展及服務、及新課程。

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。

如有問題或查詢可致電 6229-5924 趙姑娘。

人數有限
先報先得

【參加表格】

第十三屆周年大會

日期：2012年4月21日(六)

姓名：_____

會員編號：_____ 聯絡電話：_____

2



齊參與支持香港心理衛生會於今年度的賣旗籌款

定於5月5日(六)在九龍區舉行，希望藉此籌集經費，繼續支持部份資源不足及未獲政府資助的服務，此等服務包括公眾教育及為精神病康復者而設的支援性宿舍等。

如有興趣參與當日賣旗做義工者，
 請致電 6229-5924 與趙姑娘報名。
 請踴躍支持！



未來活動

精盟會員
真幸福哦!



3 「復原」課程



獲邀

程詠樂小姐為精盟擔任「復原」課程導師。程小姐畢業於紐約城市大學社會工作系，持碩士學位，為香港社會工作者註冊局註冊社工。於美國紐約執業7年，並為精神病患者提供住屋及臨床服務。對精神病復原運動及執行模式有深入認識。二零零五年獲紐約市健康及心理衛生局頒發碩士獎學金，及於二零零七年獲授Phyllis & Joseph Caroff臨床社會工作突出成就獎學金。其後，二零零八年憑其論文「在個人，倫理，和社會層面上內共同建造創傷評估及治療」獲Jacob Goldfein頒授「創意學術著作」獎學金。二零一零年回港開始私人執業，成為心理健康輔導員，同時亦為香港城市大學社區工作服務研習計劃作監事。

擁有藝術背景的程詠樂小姐，透過不同的渠道，特別是創意藝術及圖像，加強與病人的聯繫及其意志。她相信每個人天生也擁有一種十分獨特，能自我癒合的創意能力，它能喚醒埋藏在心裡的感觉和想法，更能令人看清未來的真諦。程小姐擁有豐富的臨床經驗，包括個人，家庭，及各種面對人生轉變，社交，抑鬱，焦慮，創傷，成癮，性問題，和身體及精神有問題之人士。治療方法：人在環境中的角度理念，心理分析治療，創意藝術治療法，內觀療法，全人健康。

課程內容：

上課日期：5月23日、30日、6月6日及13日(逢星期三，共四堂)

上課時間：晚上6:30 — 9:00 (學費全免)

上課地點：本會(石硤尾南山邨南逸樓3-10號地下)

** 如有查詢請與趙姑娘聯絡 **

探索生命目標



文化背景的影響



如何預防病發



治療進程



【參加表格】

「復原」課程

人數有限，先報先得
學費全免，勿失良機

上課日期：2012年5月23日、30日、6月6日及13日(逢星期三，共四堂)
上課時間：晚上6:30 — 9:00

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 of Hong Kong
- (3) 請將銀行收據連同捐款回條寄回本會



捐款回條

捐款人姓名：_____ 聯絡電話：_____

通訊地址：_____



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