



### 編者的話

年尾喜事多！首先，我們衷心祝賀會員梁劍邦先生在今年 12 月中的新婚之喜，祝願兩人婚後的精神和情緒都能持續保持健健康康，白頭偕老！

還記得城市大學「城青優權計劃」與我們合辦的精彩活動嗎？這一期通訊，有兩位學生義工專誠投稿，分享他們在活動中的體驗，大家可用心看看。兩位義工都是社會的未來棟樑，他們對精神康復者的接納和支持，對社會氣氛的正面改變，肯定帶來正面的影響！

轉眼間又快到聖誕和新年了，大家除了要注意 12 月 8 日的「聖誕自助餐」報名外，更請有心又有力的會員預留時間，在明年 1 月 19 日參加這一屆執委的經驗分享會；他們會令你明白到參與自助組織活動的苦與樂，在過程中如何互相扶持，如何化解矛盾衝突，令各執委都能獲得成長，又能以實際行動，去推動社會政策作良性的轉變！接著，是 3 月 13 日的週年大會，兩年一屆新執委會便會產生，有心參與來屆執委的會員，須留意何時開始報名了！



## 病悉感與盼望

賴子健醫生

在精神病理學中，有一個相當重要的概念，稱為「Insight」，中文譯作「病悉感」，亦可譯作「自知力」或「內省力」。

簡單來說，病悉感是指一個病人對自己健康狀況的病態變化的認知程度。通常，較嚴重的病（如思覺失調或精神分裂症），病者一般病悉感較低，不接受自己有問題，亦較常抗拒治療。但是，這並非必然的現象；有部份嚴重精神病患者，仍會聽取別人的勸解和自願接受治療。

病悉感也並非單一的（即有或原全沒有），而是有不同程度。在作臨床評估時，醫療或心理人員可用不同的問題，將病悉感的程度，作以下的區分：

1. 病者有否覺察到其他人所發現在他/她行為和其他方面所出現的改變？
2. 如果有的話，他/她是否認同這些現象/改變是不正常的？
3. 如果是不正常的話，他/她是否認同這些現象/改變是由精神上的疾患引致的？
4. 如果是的話，他/她是否認為自己需要接受治療？

很自然地，作為醫療者，會盡力向當事人解釋其病情，從而增加他/她的病悉感，並藉此勸導病者接受治療。但是，如果病者被告知的主要是病情的嚴重性，及治療和有關的副作用，而忽略了較正面的資料，那麼病者所知道的，可能是自己得了一個很難康復的長期病患；人生的夢想破滅了，對以後要走的路失去了希望，很可能會變得悲觀，甚至絕望。

所以，在解釋病情時，若能同時強調較正面的資料，例如治療後一般審慎樂觀的成效，預防復發的方法，新藥對治療的幫助，和其他支援病者重回人生學習和成長的配套服務等，病者會對將來更有目標和盼望，更有動力去接受可能會較長的治療和復康歷程。

藉上次「男女大不同」興趣班之後，「城青優權計劃」有兩位大學生吳樂媛和徐寶亨來投稿，想與大家分享在精盟做義工的體會與感受。 . . . . .

吳樂媛

社會工作榮譽社會科學學士

今次參加這個義工服務，對我來說是很特別的體驗。以往的計劃大多是有特定的形式和安排，如探訪獨居長者、賣旗籌款等等，我只是參與其中的一份子。而參與城青優權計劃的義工活動就有機會和其他義工一起構思每次活動的主題及細節。在過程中我們分享自己的意見，提出自己的想法，之後分工合作去準備等等，這都令我們對整個義工服務變得更投入。而在活動當中我地更明白帶組確實不容易，例如有時一些突發事件出現（有位參加者問為什麼握手要由女生做主動？這跟中國傳統觀念有點不同！）這都是考驗自己的應變及說話技巧。而每次活動後的檢討亦可以了解有什麼地方可以改進，下次可以做得更好，所以城青優權計劃的義工活動對我來說是一個很好的學習機會。

另外，今次服務讓我們可以認識一班精神康復者，其實自己本身對精神病有一點認知，所以對他們不會很抗拒。而在這四節活動當中，我發覺他們的積極和投入其實跟平常人沒有分別。而且他們所經歷的比我們多，反而會更會體諒及接納我們這些義工的不足。另外，透過跟他們相處，知道他們平時會參加各式各樣的活動來充實自己的人生，相信這是很值得我們大學生去學習的！



徐寶亨

應用生物學榮譽理學士

還記起一開始很擔心與他們的接觸，因為這是我第一次接觸精神服康者，心中不免對他們存有很多疑問，很擔心會不小心說錯一些話而觸動到他們，亦不知如何與他們相處，但幸好，這些種種在第一次工作坊裡，已變成了多想的憂慮。

在首次工作坊裡我們已經與他們混得不錯，大家有講有笑，就像老朋友一樣。經歷了四次服務，除了學懂了不少開會的技巧，如何“帶”工作坊外；最令我感到深刻的是：他們的真誠。說實話，這令我感到一些慚愧，因為當人們愈是長大，真誠就愈是離我們這些，因為我們要考慮太多太多。

有一天，我收到斗零（其中一位康復者）的電話，她問我什麼時候會再聚，我當時很感動，他們沒有忘掉我們...儘管我們做的不是很多，但是也留下了一點的改變。國華、斗零、Lisa 姐、漢華、劍燕等等，即使他們是我參與城青優權的服務使用者，但他們不會只是我生命中的過客，而是真真正正的朋友。因為我們知道彼此也有坦誠地相處過。





1

「參觀天際100觀景台」在9月10日及9月13日完滿結束。再次多謝 天際100香港觀景台慈善參觀門票，及在當日派發蘋果日報慈善基金月餅，讓我們精盟會員度過一個愉快的下午及晚上美好時光！



2

「你我齊認識 生活添樂趣」精神健康教育社區活動，已於10月7日完滿結束！再次多謝香港城市大學城青優權計劃合辦，以及感謝苗延琮醫生(精神科專科醫生)親臨講解有關「壓力是甚麼？」專題講座，讓我們會員和學生們懂得如何面對及處理壓力。當日很開心有一班會員和城大學生徐寶亨(芒果)攜手合作表演「茶杯裡的小風波」話劇，帶給大家歡笑聲。

活動鳴謝：余兆麒醫療基金



一班話機成員



由主席鄭志輝先生致送感謝狀給苗延琮醫生



當日出席人數超過50人



# 齊來“學”

# Facebook



在上期通訊中，向大家介紹精盟新增設一個 Facebook 網上平台，你瀏覽咗咪呢？有冇 Like 精盟呀？我哋會新增發佈最新活動、精神病症資料，以及新資訊等。

很多謝東華三院楊成紀念長期護理院特為精盟會員開班教用 Facebook。如你有興趣請盡快報名，勿失良機！

上課日期：12月6日, 13日, 20日, 27日(逢週四)

上課時間：下午2:30 — 4:00

上課地點：黃竹坑徑2號東華三院

上課費用：全免 (只限會員, 車費自付)

\* 集合前往上課時間地點，趙姑娘到時通知學員

只限六位  
先報先得

【參加表格】 「齊來“學” facebook 」12月份

會員姓名：\_\_\_\_\_ 會員編號：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_

## 2



# LUNCH 卡拉OK

日期：2013年1月5日(六)

時間：上午10:00 — 3:00

地點：富運Neway

(旺角彌敦道573號富運商業中心)

活動費用：每位\$50 (只限會員)

截止日期：2012年12月21日(五)

【請注意】

- (1) lunch K 每人一份午餐 + 一杯飲品。
- (2) 可自行10:00am 到 Neway，或趙姑娘9:45am 在油麻地地鐵站”A”出口，出閘等。
- (3) 截止日期：20/12/2012，先交活動費為確實。

【參加表格】 「Lunch 卡拉 OK 」5/1/2013

會員姓名：\_\_\_\_\_ 會員編號：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_



3



一年一度的聖誕節派對又來啦....!



有很多會員表達... ..很想今年都同樣想

食自助晚餐慶祝聖誕。現定於**12月8日(六)**舉行，一齊迎歡聖誕享受美食。

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：\* 基本個人會員 \$180元/位 (歡迎親友參與，只限2位，費用每位\$210元)

\* 永久基本個人會員 \$180元/位 (歡迎親友參與，只限2位，費用每位\$210元)

\* 附屬個人會員 \$210元/位 (不接受親友)

截止日期：2012年11月29日(四)

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。又或者直接交現金給趙姑娘，會有收據作實。如有查詢請致電6229-5924趙姑娘。



人數有限  
踴躍參與

【參加表格】 「聖誕之夜」 8/12/2012

會員姓名：\_\_\_\_\_ 會員編號：\_\_\_\_\_



聯絡電話：\_\_\_\_\_

請在適當項目“√”並填清楚以下付款資料：

基本個人會員\$180/位 + \$210/位 X \_\_\_\_\_ (非會員) = HK\$ \_\_\_\_\_

永久個人會員\$180/位 + \$210/位 X \_\_\_\_\_ (非會員) = HK\$ \_\_\_\_\_

附屬個人會員\$210/位 = HK\$ \_\_\_\_\_



財務報告



001 精盟儲蓄戶口結餘：HK\$76,406.35 (6/11/2012止)  
001 精盟往來戶口結餘：HK HK\$3,487.40 (31/10/2012止)  
002 社署撥款戶口結餘：HK\$63,865.05 (31/10/2012止)



# 第二期 提升自我

請相信性格的力量；相信性格是可以改變生活和命運的力量；相信你的性格影響著你的事業前程和生活品質；相信培養一個良好的性格將使你終生受益；相信命運掌握在自己手中。

- 應該培養什麼樣的性格呢？
- 靠自己的性格去成功？
- 靠自己的性格去改變命運？

**【興趣班】**  
 日期：2013年1月7日、14日、21日、28日  
 (逢週一，共四堂)  
 時間：晚上7:00 — 8:30  
 地點：本中心 (南山邨南逸樓3-10號地下)  
 講師：趙姑娘

人數有限  
先報先得

**【參加表格】 第二期「提升自我」2013年1月份**

✂ 會員姓名：\_\_\_\_\_ 會員編號：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_

4



精盟眾多女會員都很想開辦一個專為女會員而設的小組。現定於2013年1月8日(二)第一次約會，地點在本中心，時間晚上7:00—8:30。內容可以很廣闊，由外在美走進內在美都可以分享與交流。請踴躍報名啦！如有查詢請電6229-5924趙姑娘。

只限女會員  
免費

**【參加表格】 「我的美麗日記...」2013年**

✂ 會員姓名：\_\_\_\_\_ 會員編號：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_



5

# 參選新執委 座談會



明年3月周年大會將是選舉新一屆(第八屆)執委成員。有見及此，現定於2013年1月19日(六)舉辦一個座談會，向精盟會員介紹執委會之職權、自助組織的架構、未來服務與發展，以及今屆執委們與大家分享任內的體會。

誠邀有心志為精盟、為朋輩、為社會出一分力的你，報名出席座談會。如你有興趣認識多D自助組織的發展也是歡迎。如有查詢請電6229-5924趙姑娘。

時間：下午2:30 — 4:30 地點：本中心(南山邨南逸樓3-10號地下)

請踴躍報名  
免費

【參加表格】 「參選新執委座談會」 19/1/2013

會員姓名：\_\_\_\_\_ 會員編號：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_



6



# BBQ Party



活動日期：2013年1月26日(六)

活動地點：西鐵燒烤樂園(西鐵元朗站J出口)

活動時間：11:30 — 3:30(暫定)

活動費用：\* 基本個人會員及永久個人會員，每位\$80  
(歡迎親友參與，只限2位，每位\$100)

\* 附屬個人會員每位\$100(不接受攜同親友)

截止日期：2013年1月15日(二)



車費自付

【參加表格】 「BBQ Party」 26/1/2013

會員姓名：\_\_\_\_\_ 會員編號：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_ 非會員姓名：\_\_\_\_\_ X \_\_\_\_\_ 人數

合共收費：HK\$ \_\_\_\_\_

# 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



印刷品

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

