



編者的話

今次是精盟第三年與城市大學城青優權計劃學生一起籌組活動，讓會員繼續有機會接觸一班有活力、有理想、有愛心城青人；期望以生命影響生命，豐富大家人生。城青優權計劃 2015-2016 年，稍後便會開展；今年主題有關“生命探索”；詳情不要錯過“未來活動”介紹。

繼續跟進「香港精神健康議會」活動。已於 15/8/2015 舉行“消除負面標籤-如何減低對精神病患者之歧視”研討會；當日不同專業團體代表均就題目作出多角度分享。至於下次研討會訂於 13/12/2015 舉行，題目是有關“職場的精神健康”，期待精彩內容。

精盟聯同區內不同協作團體組成之「深水埗公民組織聯盟」，稍後會向今年年底區議會選舉候選人，提出一份民間政綱，我們會就“精神健康”方面提出我們地區性政綱；期望先了解未來“區議員”政治取向、爭取她們的承諾。未來，精盟會繼續與不同團體合作、參與地區事務，為大家爭取合理權益！實事實幹、“堅尼地”不是我們杯茶呢！



***圖片為精神健康研討會當日實況

財務報告



001 精盟儲蓄戶口結餘：HK \$24,294.15 (6/08/2015截止)
001精盟往來戶口結餘：HK \$421.50 (31/08/2015截止)
002社署撥款戶口結餘：HK \$53,896.95 (31/08/2015截止)



6.28 殘疾人士潛水體驗日

葉重宏

一進水裡，大大出乎我意料，身上本來勒得緊緊的潛水衣和水肺的重量變成了另外一回事。

負責帶我到泳池里的教練，首先要我了解我身上的潛水衣和背部的氧氣筒——俗稱“水肺”的操作與用途和一些在水裡活動身體時的基本知識。當教練帶我潛游到水裡時，真想不到原來是那麼輕鬆好玩。無論身上潛水裝備的重量變得毫不費力，就連用來呼吸含在嘴上的呼吸器也完全沒難度。

我高興起來數次來回穿梭放在池底直立的兩個膠圈，每個膠圈的闊度都是只能讓一個人穿過，玩完膠圈後接著我更連續來了幾個海豚式的水中轉身，大大小小的泡沫不斷在我轉身時，由呼吸器處冒出來，眼看池中的潛水人士，包括乘著水中錄影器向我迎面游來的攝影師，自己又玩得如此樂極忘形，優哉游哉，真的捨不得離去。回程時，我細細回想：恐怕自己再難遇上像這樣的潛水機會了！6月28日是難忘的一天。



蔡友憶（潔玲）

決心

無懼前路障礙高低
盡展人生本領克服
縱有挫折未怕難
偶遇困惱當等閒
康莊大道任我行
決心克服展笑顏

克服
攀山難
克服重重陡峭險峯行
努力爬
屢創疊疊佳績顯其能

社區議題 齊發聲



在第 47 期通訊已向大家報告，精盟加入「深水埗公民組織聯盟」，希望通過聯盟加強理解社區不同街坊團體的需要，同時促進公眾更多關注精神健康的社會問題。在過去三個月，精盟內部共舉行兩次以精神健康為主題的聆聽會，收集了許多會員的意見。總概為以下四大關注議題：

一) 全面檢示精神復康人士及照顧者的社區支援情況

就“精神復康人士及照顧者現有服務與區內需要”作研究報告。全面檢示區內有關服務及地區需要，作為進一步改善區內服務的基礎。研究須由多方，包括精神復康人士參與。

二) 精神復康人士就業平台

由區議會撥款予區內機構，成立並聘請職員營運精神復康人士就業平台。平台須配合市場調查、市場推廣及以復康者原有專長為原則，提供相關技能培訓，並配對工作。工作以最低工資為目標，若工資未符最低工資，計劃須提供補貼至符合最低工資水平。

就業平台可作為為期 3 年的試驗計劃。計劃成效須由包括精神復康人士及同工在內的工作小組作每年檢討。並且，檢討過程需廣納包括精神復康人士及服務用家的意見。

三) 推廣精神健康教育

1. 以消除公眾對精神復康人士的誤解及預防情緒病患為目的。設計一系列以精神健康為題的活動，邀請社區人士廣泛參與。建議拍攝精神健康為題的錄像（如微電影），並聯絡深水埗區內不同團體合辦社區放映，讓區內不同社群認識精神健康。並且，配合放映，邀請精神復康人士跟觀眾互動分享。除了區內廣泛宣傳，從普及教育推展精神健康教育，建議統籌區內中/小學校，在通識教育科課程中加入預防精神病患及精神健康教育教材，讓區內居民從小培育建立「精神健康友善社區」的觀念。

2. 招募區內人士參與培訓，並與區內精神復康人士及照顧者配對，成為她/他們的同行伙伴。

四) 倡議精神科夜診服務

與明愛醫院合作，實行精神科夜診計劃，提供每週兩天（包括平日及假日）的夜間診症服務。計劃須配合大量地區宣傳，讓區內精神復康人士及照顧者知悉並得以善用計劃。計劃成效須由包括精神復康人士及同工在內的工作小組作每年檢討。並且，檢討過程須廣納精神復康人士及的意見。

以上這些都將會成為「民間政綱」的一部分。爭取以深水埗區為一個試點，推動現時精神健康政策的完善和發展。未來的 11 月，香港公民會舉行「民間政綱」聆聽大會（請看後面 P7 活動詳情），邀請深水埗區候選人出席、聆聽社區不同群體的心聲。希望精盟會員踴躍參與，特別是住在深水埗區的會員。

執委 鄭志輝

活動花絮

精神成年嚴重精神病患者個人化復康支援服務框架

早前七月十七日，醫管局與社署合作舉行一場「精神成年嚴重精神病患者個人化復康支援服務框架」諮詢會。我們精靈的副主席文臬，志輝和顧問張生都有出席。諮詢會後，我們執委會就這個服務框架去信醫管局，提出了以下意見：



希望、自主自決、機會是框架文件的核心價值，但是綜觀全文框架只局限于醫管局和社署的合作，沒有涉及到房屋和工作就業的需求，公眾教育（雖然文件內有提及精神健康月的宣傳，但是還是明顯不足），如何能全面實踐這核心價值？歸根到底，這個框架還只是以醫管局為主導，醫療模式為主的復原服務框架。真正的復原模式應以社區為主，既然以社區為主的復原模式，為何只僅僅局限于社署下的精神健康綜合社區中心。難道將康復者在醫療機構、社區支援機構和庇護工場之間活動，就能使他們做到核心價值所講“管理自己的人生，過有意義的人生，融入社會和讓個人全面參與社群”？在框架內，精神健康綜合社區中心作為社區支援的重點，本身就是一種孤立，將康復者社交局限在康復者的群體中，根本無法得到社會其他群體的認同和融合。

建議：第一，此框架應擴寬合作機構，增加公眾教育和就業機會，房屋處理等等，這樣才能根本實現社區復原模式理念。第二，醫管局和精神健康綜合社區中心都分別設有個案經理，暫時框架內沒有詳細講出一個怎樣的標準劃分患者應有哪個個案經理負責。如果大家對於醫管局和社署共同撰寫的「精神成年嚴重精神病患者個人化復康支援服務框架」有興趣，請向我們職員楊姑娘聯繫，索取更多相關資訊。亦可以將你們的意見轉告給我們職員。我們會繼續向政府提出意見。

執委王文臬



活動花絮

康復者權益和福利分享會



十分感謝楊瑞玲女士百忙中抽時間和我們會員分享現時康復者的權益和福利咨詢。許多會員反應當日信息十分實用。大家還爭住拿筆記添。



樂逍遙郊遊旅行慶中秋



當日，秋高氣爽，萬里無雲，是行山好日子。在義工帶領下，我們以小組出發行城門水塘。當日會員十分有毅力，堅持行完全程。今次活動特別鳴謝 太陽報愛心基金、東方日報慈善基金及中建電訊普樂慈善基金 合辦「月餅分享傳愛心」月餅送贈活動。





2015 乒乓球復康盃又隆重登場啦！本屆賽事由明愛賽馬會荔景社會服務中心景康居主辦，我們精盟是協辦機構。賽事設有男單、女單、男雙、女雙 4 個比賽項目，各組別均設冠、亞、季獎項，得獎者可獲得獎盃及獎品。歡迎我們會員踴躍參加。

初賽：2015/11/7, 11/14 (六) 時間：下午 14:00-18:00pm

決賽：2015/11/28 (六) 時間：下午 14:00-18:00pm

地點：荔景明愛景康居 (葵涌荔枝嶺路 31 號 6 樓)

對象：精神復康單位之服務使用者/會員

費用：免費

截止報名日期：2015/10/12

報名方法：請填妥報名表傳真至本中心，傳真號碼：2301-3412 如有任何查詢，歡迎致電 6229-5924/3586-0569 與楊姑娘聯絡。

明愛賽馬會荔景社會服務中心景康居 主辦
香港精神康復者聯盟 協辦

乒乓球復康盃2015

本屆賽事設有男單、女單、男雙及女雙 4 個比賽項目，各組別均設冠、亞、季獎項，得獎者可獲獎盃及獎品。

初賽：7/11/2015, 14/11/2015 (星期六, 2pm-6pm)
決賽：28/11/2015 (星期六, 2pm-6pm)

地點：本中心禮堂 (葵涌荔枝嶺路 31 號 6 樓)
對象：精神復康單位之服務使用者 / 會員
費用：全免
截止報名日期：12/10/2015

報名及查詢：
請填妥報名表傳真至本單位。
如有任何查詢，歡迎致電 31871286 與黃先生/林小姐聯絡，謝謝！

電話：31871286 傳真：34272850 中心地址：葵涌荔枝嶺路 31 號



義工招募

精盟作為協辦機構，需要大量義工協助當日賽事順利進行，如接待，計分等。如果你對今屆賽事感興趣，又想見證冠軍產生一刻。不妨報名成為義工隊的一份子。

報名方法：請填妥報名表傳真至本中心，傳真號碼：2301-3412

備註：當日車費可以報銷。

【參加表格】

<input type="checkbox"/> 男子單打	會員姓名：_____	聯絡電話：_____
<input type="checkbox"/> 女子單打	會員姓名：_____	聯絡電話：_____
<input type="checkbox"/> 男子雙打	會員姓名：_____/_____	聯絡電話：_____
<input type="checkbox"/> 女子雙打	會員姓名：_____/_____	聯絡電話：_____
<input type="checkbox"/> 義工	會員姓名：_____	聯絡電話：_____

2

玩轉快樂人生

「城青優權計劃」強勢回歸

大家還記得香港城市大學「城青優權計劃」的義工同學仔嗎？暫停了一年的合作，2015-2016 合作計劃再次啟動。新一學年將以 **「探索生命，玩轉快樂人生」** 為主題，推出四堂工作坊（其中一堂外出參觀生命歷程館），工作坊內容豐富、精彩。香港城市大學的學生義工個個年輕、有活力，他們將會以二對一良師益友模式，全程和大家一起探索生命的歷程，找出快樂密語，邁向快樂、豐盛人生。

日期：13/10, 20/10, 3/11, 10/11 (逢星期二，共四堂)

時間：下午 2:00-4:00pm

地點：香港城市大學 (九龍塘)

課程費用：免費

名額：8 名 (如超額，會作篩選)

截止報名日期：2015/10/9

報名方法：請致電楊姑娘報名登記 (6229-5924/3586-0569)

備註：第三堂詳細內容如右圖，資料來源於賽馬會「生命歷程」體驗館

在大學上堂
報名從速！

賽馬會「生命·歷程」體驗館
透過 60 分鐘的創新互動的歷程，引發年輕一代重新思考何謂「年青」、何謂「年老」、領略時間的寶貴，學習珍惜身邊人和事，讓年青一代「轉角角度聯長者」，將跨代感拉近。

體驗館的設施及用途
有見於本港年青一代對「敬老」的意識逐漸薄弱，而不少對「年老」都有較負面的觀念，所以協會於專注發展以銀齡人士為服務對象的同時，希望利用空間，建立一個以生命歷程為主題的體驗館。

藉著互動遊戲及設計，令參與人士經歷人生旅途上不同階段，反思長者與他們處在同一人生旅途上。只是長者較早踏上旅程，慶幸年輕減少對長者負面看法，以及明白時間寶貴，珍惜身邊人和事。

體驗館 - 四大區域
(1) 人生起步點 (2) 成長的抉擇
(3) 時光隧道 (4) 安息地

ZONE 1, ZONE 2, ZONE 3, ZONE 4

3 未來活動

9、10、11月會員生日會

日期：2015/10/28(三) 時間：下午 15:00-17:00pm

地點：本中心

活動內容：為 9、10、11 月生日的會員慶祝生日，當日楊姑娘和大家分享生活點滴和玩遊戲；

費用：免費

備註：同樣歡迎非 9、10、11 月生日會員參加。生日者當日可獲一份神秘的生日禮物，但必須出席活動才可領取禮物。當日會有茶點、汽水招待。

報名方法：請致電楊姑娘報名登記 (6229-5924/3586-0569)



4 深水埗區「民間政綱」聆聽大會

日期：2015/11/7 (六)

時間：下午 14:00-17:00pm 地點：深水埗區 (待定)

活動內容：由深水埗不同團體，邀請區議會候選人出席。期望候選人透過聆聽不同人士的心聲，明白多元的社區需要，并承諾簽署由區內不同團體及人士商討而成的民間政綱。

費用：免費

報名方法：請致電楊姑娘報名登記 (6229-5924/3586-0569)



5



日期：2015 年 12 月 11 日 (五)

時間：中午 11:30 - 下午 14:30

活動地點：雅敘閣西餐廳

集合地點：太子地鐵站 C2 出口

參加費用：* 基本個人會員 \$100 元/位 (歡迎攜同親友，費用每位\$168/位)

* 團體會員 \$100 元/位 (每團體只限 10 位)

* 附屬個人會員 \$120 元/位 (不接受攜同親友)

截止日期：2015 年 12 月 1 日 (二)

報名辦法：將費用直接存入精盟戶口，恒生銀行：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你的姓名和聯絡號碼寄回本中心。或直接交現金給楊姑娘，會有收據作實。

如有查詢請致電 6229-5924 楊姑娘。謝謝！



聖誕老人騎住小
鹿又來啦！今年
派對定於12月11
日(五)舉行自
助午餐慶祝聖誕
節！快打電話來
報名啦！

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



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 &  香港精神康復者聯盟