



編者的話

今期通訊和大家見面時，端午節已過了，在此補祝大家過了一個愉快的節日！對於 40 多位參加 6 月 7 日慶端午卡拉 OK 活動的會員們，肯定是更加愉快的了！

向大家報告一下「真人圖書館」計劃的進度，「真人圖書」們的培訓進行得相當順利，我們已經確定了兩次借閱真人圖書的安排了！真人圖書能夠有機會實踐所學了，有令人高興！我們會繼續找尋更多的實踐機會，令更多市民大眾聽到精神康復者表述的真實生命故事，以減少誤解，以增加支持。

精盟的活動是越來越多樣化及新鮮有趣了。例如去錫克教廟參觀，加深對其它宗教的認識和接納；去「生命歷程館」探索生命的秘密和意義，會加深對自己的了解；與「思覺基金」協辦的 12 堂瑜珈運動班，改進參加者的身、心、靈健康等。這些都是很有特色的活動。

精盟是一個大家庭，我們希望透過與其他自助組織群策群力地推動社會政策的合理改善，使大環境趨向友善；我們也希望透過多元化活動促進會員的身心健康，使精神狀況更加穩定，使生命的前路可以越走越寬。我們的希望能否實現，大家庭能否越來越精彩，有賴大家的信賴、支持和湧躍參與了。

財務報告



001 精盟儲蓄戶口結餘：HK \$ 82,390.34 (31/5/2016截止)
001 精盟往來戶口結餘：HK \$ 40,289.50 (31/5/2016截止)
002 社署撥款戶口結餘：HK \$ 34,795.25 (31/5/2016截止)

會員投稿



我喜歡音樂，音樂能使我抒懷。

適逢精盟舉辦歌唱比賽，使我萬分期待比賽日子！

這次能夠勝出，好開心！

我揀選的歌是風的季節，希望這首歌能帶比康復者一些啟發，就好似裡面歌詞一樣，讓風吹走一切不好的，讓風吹去一切悶熱！我亦是半個康復者，路是要自己去走，讓我們一起努力，積極參與更多自己有興趣的興趣班！

冠軍得主陳美金



第三屆 勵進盃 康和精盟歌唱總決賽得獎名單如下：

- 第一名 精盟代表 陳美金
- 第二名 精盟代表 鄧麗莎
- 第三名 精盟代表 葉重宏
- 台風獎 康和代表 阮群芳
- 勵進故事獎 康和代表 丁蕊珊



各位精盟會員您好，

2016/5/22

我有一個好消息，您想不想找工作，需要人協助，政府僱員再培訓局聯同伊利沙伯醫院職業治療部合辦“職業導航及規劃課程”，免學費。幫您找到適合工作和有六個月就業跟進。課程對象為長期病患(如:糖尿病、心臟病等)或精神病康復者，通過社工介紹或有興趣找楊姑娘聯絡!希望能幫助會員重拾信心。我係

會員鄭慧玲。

****簡 介 會

日期:2016/7/9 及 2016/7/23 (星期六)

時 間:上午 9:00-12:00

地點:伊利沙伯醫院P座1樓 職業治療部

費 用:全 免

內 查:課程介紹、一般職位介紹、面試及報名。 有興趣,請致電 2781 0027 查詢及留座

備 註:請帶備覆診預約紙作登記

真人圖書館節目預告

天水圍朗澄坊場

紅磡龍澄坊場

日期:2016年7月14日(星期四)

日期:2016年7月23日(星期六)

時間:下午14:30-16:00pm

時間:下午14:30-16:00pm





打開第50期通訊甚高興，因為又有野學啦！今次精盟請來演說專家鄧哲平傳授演說技巧，為的是裝備我們成為一本「真人圖書」，能站出來為社區教育出力，讓公眾真正接觸復元人士。

想一想，未有文字之先，知識交流是依靠口述流傳，真的要把事件記下來？有個方法，就是靠圖像，有人發現了洞穴壁畫，遠古到今奇蹟地還能看見，但已是猜想其義，成了看圖說故事，原本意思恐怕都失傳了！

回看今日，有文字有書本，可買可借，讀者和作者在書本裡相遇交流。當然有再新式的方法，不得了，叫網上直播，只要有網絡就可進行，可讚好可留言。但玩過的都知道，是會有delay~延遲的情況，雖然有問有答，但會gag住gag住，結果又回到單向直播，玩樂為主。

到了今日，真正想分享和願意接收兩者之間，如何真的可互動交流呢？哈！有答案了！就是「真人圖書」！沒想到我會「成書」！

課堂中鄧Sir演繹自身經歷，他本人就是一個傳奇，在他身上我看到甚麼叫永不放棄，他的人生中滿有動力與希望。他給予每一位同學正面的鼓勵，教我們用愛去對待觀眾，這點不容易，因為自問成為「真人圖書」面對公眾，是帶著緊張帶著怯。而我會緊記鄧Sir的教導，不只為倡導、消除歧視和偏見，更願來「借閱」我們的每一位都帶著一些得著而回，這只有愛才能成就。

我十分期待和讀者們見面，他們可以不再被動地經由電視報章等傳統媒體那些單向渲染，斬件又不實的所謂報導來看我們復元者。

誠意邀請你來精盟「閱讀」我們本人第一身剖白！

—精盟「真人圖書」山隆人

「推動精神健康政策聯席」發起「反抹黑，齊起義」行動，向平機會示威，要求立案調查名人抹黑精神受障者，藉此呼籲社會停止扭曲及行動發聲。事緣於民建聯議員蔣麗云「竊線論」形容拉布議員是精神病人遭炮轟。後來，建制作家屈穎妍以「一場精神病人的起義」為題撰文抹黑精神受障者，扭曲公眾對精神病人正確認識，加深社會對精神病人的歧視及污名。平機會雖稱理據不足而拒絕調查，惟行動成功引起不少精神受障者、普羅市民及傳媒關注，往後名人抹黑行為亦告終。

社會的歧視及偏見一直存在，相關政策及資源投放，成效有限。市民大眾對精神受障者的理解，主要來自媒體(Media)。媒體慣性將「暴力」及「異常」扣連於精神病人。此消彼長下，難怪本地精神病反歧視運動舉步為艱。

我們若渴求現況可以得到改變(change)，就需要更大的力量(Power)，取決於組織者如何運用「有組織金錢(Organized money)」及「有組織的個人(Organized people)」(The Industrial Areas Foundation)。

香港民間精神病自助組織，營運經費多依賴政府常規津助，經費有限，自然需要依靠組織「個人」。從個人層面，提昇政治性意識(politicalness)，透過多元手法動員精神受障者參與政策倡議及爭取權益外，更需要的是透過不斷共識，平衡自助組織的服務發展及自助組織定位。個人層以外，自助組織如能連結其他公民組織也能壯大力量(Power)，縱使公民組織來自不同群體，也有著不同爭取議題，日常活動交往及各自會員的互動中，卻能夠增加對彼此議題關及群組特性的了解，不是我們希望做到所謂「共融」的效果嗎？

最近，一個新興的民間公民組織「香港公民」，正正就是全力推動公民組織間的結連，從而壯大公民組織影響公共議題的力量，讓公民組織聯盟(Board Base Organization)出現，促使我們的政府做正確的事情。

我們是社區不可缺少的持份者；我們也是香港公民！

我們走在一起，就是改變的力量！

新界西精神健康服務關注組組織者 陳耀麟

活動花絮



4/16 元朗米埔自然遊 感謝活動當日阿達義工的幫忙



4/20 再遇孔子博物館之旅

4/23 城大嘉年華日-精盟倡導精神健康的攤位



5/4 精盟聯同推動精神健康政策聯席的其他成員，向平機會投訴屈穎研言論歧視康復者

活動花絮



4/27 3、4、5 生日會



5/10 商界顯關懷活動-故事分享會



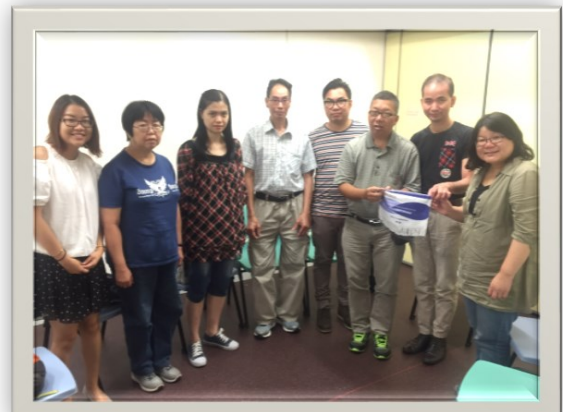
5/12 參觀氣候博物館 當日我們學習製作蚊香



5/20 城青優權計劃同學仔與會員們重聚日



6/7 第八屆夏日慶端午卡拉 OK



6/17 浸信會愛羣社會服務處探訪精盟

第三波 —— 探訪生命歷程館

全亞洲首創及獨有的「生命·歷情」體驗館，於2015年榮獲香港資訊及通訊科技獎：最佳數碼共融銅獎及最創新服務特別獎。

「生命·歷情」體驗館以創新的互動設計，透過體驗館內四個區域：(1)人生起步點 (2)成長的抉擇 (3)時光隧道及(4)安息地，經歷人生旅程，於旅程結束後有解說環節，令參加者重新思索何謂「年青」、何謂「年老」，從中領略時間的寶貴，學習珍惜身邊人和事，讓參加者「轉個角度睇長者」，將跨代感情拉近。(以上資料出自長者安居協會官網)

日期：2016/8/10(三) 時間：下午 14:00-17:30pm
 集合地點：紅磡火車站A3出口 集合時間：下午13:30
 費用：免費
 名額：20人 (名額有限 報名從速 額滿即止 基本會員優先)

報名截止日期：2016/7/15

報名方法：請致電楊姑娘報名登記 (6229-5924/3586-0569)

備註：此活動門票為\$150，由「樂助顯關懷基金」資助；為了保證出席率，參加者需預先繳付\$50現金作留位費(不接受轉帳)，出席活動後，將全額退回；缺席者將不得退回。



2 6、7、8月會員生日會

日期：2016/7/27(三) 時間：下午15:00-17:00pm
 地點：本中心
 活動內容：為6、7、8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6、7、8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



3 迪士尼奇妙之旅

終於來啦!!大家期待已久的免費迪士尼門票，精盟終於成功爭取到啦!
 活動日期為2016年9月3(六)、4(日)，由於門票有限，要根據報名實際情況，才能決定是否需要抽籤獲得。一位會員可獲得2張門票。請先致電楊姑娘報名登記(6229-5924/3586-0569)，報名截止日期為8月18日。抽籤日期為8月22日，得票者會有專人電話通知。



- 注意事項：
- (1) 報名者必須是本會的基本個人會員或永久個人會員；
 - (2) 抽籤得票者必須親自到本會作實登記參與，否則當棄權；
 - (3) 本次活動目的是期望會員與親友，享受歡樂時光。如得票者拿免費門票用作其他用途，觸犯法律條例，後果自負。

灣仔錫克教廟是香港的錫克教廟宇，現已被列為香港二級歷史建築。灣仔錫克教廟於1901年興建，是香港約8,000多名的錫克教徒的宗教及社會活動的中心，廟內設有圖書館，辦有一所幼兒學校為4至6歲的印度籍兒童提供學前教育。錫克教以為家庭、信仰及人類服務為信仰中心。（資料源於維基百科）



日期：2016年8月3日（三）

時間：下午2:30-5:00pm

地點：灣仔

名額：20人（名額有限 報名從速 額滿即止 基本會員優先）

集合時間：14:00pm

集合地點：灣仔地鐵站A3出口

參加費用：* 基本個人會員 \$50元/位（包含錫克教特色下午茶）

* 附屬個人會員 \$60元/位（包含錫克教特色下午茶）

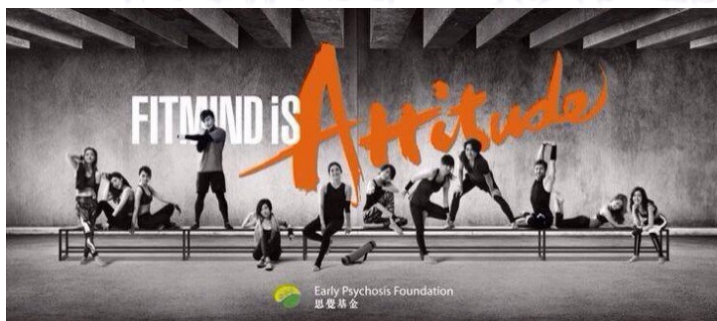
截止日期：2016年7月21日（四）

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。

5

FitMind

瑜伽歡樂班



根據研究顯示，瑜伽能夠幫助思覺失調病人提升記憶力，同時還可以幫助改善注意力，提高視覺-身體動作的協調性，減少思覺失調的臨床症狀，以及改善抑鬱情緒。今次精盟找來「思覺基金」合作舉辦一系列FitMind 瑜伽班。「思覺基金」於2007年成立，由一群熱心於思覺失調服務的資深專業人士、學者及社會人士組成，旨在透過結合研究及臨床經驗，與各相關組織攜手推廣高素質的思覺失調服務、專業培訓，及健康教育等活動。（以上資料源於「思覺基金」）

日期：2016年9月7日-11月23日（逢周三）

時間：下午16:00 - 下午17:30

活動地點：本中心

節數：共12堂

參加對象：思覺失調 或 精神分裂的會員

名額：10人（名額有限 報名從速 額滿即止）

參加費用：全 免

備註：由「思覺基金」全力協辦；為了保證出席率，參加者需預先繳付現金\$50作保證費（不接受轉帳），只要出席最少8堂活動，將全額退回；缺席多於4堂，將不得退回。

此外，本活動同時提供天水圍場次供天水圍區的會員參加，活動詳情需詢問楊姑娘。

報名辦法：請致電楊姑娘報名登記（6229-5924/3586-0569）

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 &

網 站：www.aemihk.org



香港精神康復者聯盟