



編者的話

又到選舉年，大家準備好未？



第十一屆執委選舉日子快將來臨，日期已訂於 8/4/2017(六)假城市大學舉行，當日亦會舉行周年大會。各位會員如果有心有力為精盟服務，可以透過提名制度參選。另外，編者亦呼籲所有會員，緊記當日預留時間出席，透過手上一票選取心儀候選人；令新一屆執委會可以繼續順利運作、自助互助，全力參與不同社會事務，推廣公眾精神健康教育。

除了新一屆執委選舉外，精盟現時面對嚴峻財政困難，亦需要大家給予支持、贊助。現時已確定會先進行電影籌款活動，透過勵志電影『只要我長大』，安排首影禮於 20/5(六)在尖沙咀 i-square 舉行，首影禮共有 300 張門票，鼓勵大家踴躍認購，朝籌款目標進發。當然，大家亦可以透過不同捐款渠道，即時行動支持精盟。

**** 精盟官方網站現正開通！如想了解更多健康諮詢和最新精盟活動情況，歡迎各位會員登陸我們的網站 www.aemihk.org。

財務報告



財政告急！

今年精盟踏入第十八個年頭，適逢遇上政府減少撥款的困境，因此我們不得不暫停一個季度的活動，專注籌款活動和申請基金等事宜。現呼籲各位會員積極捐款或積極參與我們的籌款活動，你與精盟一起風雨同舟。

001 精盟儲蓄戶口結餘：HK \$ 22,996.59 (31/1/2017截止)
001 精盟往來戶口結餘：HK \$ 19,787.30 (31/1/2017截止)
002 社署撥款戶口結餘：HK \$ 27,642.55 (31/1/2017截止)

精健圖書館正式開館!



自從去年夏天，我們推出「真人圖書館」計劃，推廣精神健康教育，幫助社會公眾人士認識精神病和精神病康復者，破除偏見「去污名化」。在過去的半年裡，我們大獲公眾的好評。總分享的人數更高達三百人，具體詳情如下。經過，我們一班的「真人圖書」商量，我們的圖書館正式起名為「精健圖書館」，現藏書有 8 本。我們期望更多的會員加入我們，成為我們的一份子，為精神病人「去污名化」。

場數	活動日期	合作機構	分享對象	分享人數
1	2016/7/14	香港善導會朗澄坊	清港青年交流促進會	40
2	2016/7/23	香港善導會龍澄坊	社區人士、康復者	23
3	2016/8/14		社區人士	43
4	2016/9/23	香港城市大學	香港城市大學社工系一年級生	29
5	2016/10/8	扶輪青年服務團	青少年	24
6	2016/10/31	青衣IVE	大專生	22
7	2016/11/4	香港城市大學城青優權計劃	香港城市大學學生	39
8	2016/11/11	香港城市大學城青優權計劃	香港城市大學學生	35
9	2016/11/10	香港大學	香港大學學生	21
10	2016/12/08	建道神學院	基督教信徒	25
11	2016/12/18		社區人士	31



「真人圖書館」介紹

大家好！我是安。

作為一個精神病康復者，我一直都希望能夠為康復者作一點兒貢獻，能夠回饋社會。在這五十年的匆匆歲月裏，我嚐過不幸也試過幸福。飽歷弟妹的利用和鄙棄的同時，也得到過我母親無微不至地照顧。對於肢體傷殘的人士和弱能人士，我們都可以聽得出看得到。但是，對於精神病患者，我們沒有得到社會上的同情，更不用說照顧了。反之，卻是無情的歧視和鄙棄。我沒有什麼可以做，我只能用我的故事，寫成一本書，希望醫護人員和社福界能夠對精神病有不同的了解和認識。希望我的故事能令公眾多些了解精神病患者所面臨的痛苦和絕望。我給這本書命名為「心往何處安」。

感謝香港精神康復者聯盟的「真人圖書館」計劃給我一個機會去實現我的理想，他的「真人圖書館」提供了一個平台，使我可以和不同階層的社會人士接觸，分享我的故事，正面地推廣精神健康。也許，我的經歷實在太嚇人，並不是每一個人都接受得了，也不是每個人都適合去看。但對我來說卻是千真萬確的經歷。我相信，只要為社會做一點“好”事。將來我在天國裡，可以和我的夫君相聚，永不分離。



香港精神康復者聯盟
AEMHK

多謝你！
認識我，
借閱我！

真人圖書館

負面暴力

心靈感冒

平等對話 消除歧視

香港精神康復者聯盟
致力服務精神病患者，促進他們自助互助精神，推動在復康者積極參與各類精神健康的活動及社會事務。同時，積極推廣及啟發精神健康教育，促進社會對精神病患者處境的理解，消除歧視。

平等對話、消除歧視
由於長期用藥副作用問題，精神病患者已常被社會標籤為「暴力」、「負面」等標籤，令到他們難以參與社會及真人圖書館，期望能與社會各界人士親身互動，分享他們獨特的生命故事。真明乎等症，消除歧視，如果你都成為我們的「借閱者」，快行動協助我們的「真人圖書」，開始一場必能發生。

聆聽不一樣的命故事 踏出消除歧視第一步

AEMHK HUMAN LIBRARY

查詢：3586-0567 / 6229-5924 (傳真)
地址：九龍深水埗南山邨南橋樓3-10號地下 電郵：aemhk@yahoo.com.hk

就業資訊 職業導航及規劃課程 伊利沙伯醫院職業治療部

課程對象：15歲或以上，副學位或以下，現失業，及已康復並希望重投工作的長期病患者或精神病康復者。

簡介會

日期：2017年 3月 4日(星期六)
2017年 3月 18日(星期六)
2017年 4月 1日(星期六)
2017年 4月 22日(星期六)
2017年 5月 6日(星期六)
2017年 5月 20日(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

內容：課程簡介、一般職位介紹、面試及報名。

有興趣者，請致電 2781 0027查詢及留座

備註：請帶備覆診預約紙作登記 本課程獲僱員再培訓局撥款資助開辦，詳情可瀏覽

<http://www.patient-retraining.org>



ERB「人才發展計劃」課程
伊利沙伯醫院

病人再培訓及就業服務
職業導航及規劃課程

1995至今，已為超過4,000人提供服務，
畢業學員可獲六個月的就業跟進。

費用全免

我咁年輕，又坐唔定，有咩工適合我？
見工時，點講我啲病情？
想返工但成日要覆診，可以點安排？
我有肢體傷殘，可以搵咩工？
康復後，點同老閩商量復工安排？
全職？兼職？

課程對象 (副學位或以下的香港合資格僱員)

長期病患 如：糖尿病、心臟病、癌症、腎病、地中海貧血等或精神病康復者 (如：焦慮症、抑鬱症、強迫症、躁狂症等)

青少年 有特殊需要的青少年(15-25歲)，如學習障礙、長期病患、專注力不足、過度活躍、情緒病等

肢體傷殘、交通或其他意外 正在接受醫療康復治療，準備復工的肢體傷殘或意外受傷人士

伊利沙伯醫院 職業治療部
查詢及預約 2781 0027

ERB 是培訓及監管機構 資助約100萬
協助僱員再培訓 人才發展計劃課程



醫生專欄

我們非常榮幸邀請到精神科專科黃宗顯醫生為精盟會員們寫醫生專欄。同時，歡迎大家致電楊姑娘提出你關心的問題，我們會請教黃醫生為大家解答疑難。

趕走失眠

黃宗顯

精神科專科醫生

電郵地址：hongkongpsychiatry@gmail.com

失眠這問題，在香港十分常見，影響着不少人的生活。有些人出現失眠時，便會找醫生處方安眠藥，認為藥物便可徹底解決失眠問題，也有些失眠患者一開始服用安眠藥，便每天都服，甚至服用份量越來越多，停不下來，久而久之便依賴安眠藥生活，其實以上的做法和習慣並不理想。假如是短暫的失眠，可能因壓力事件所引發，可以先行觀察。假如失眠情況持續，甚至越來越差，影響生活不同方面，便應盡快向醫生求診，作出合適的治療。

首先，精神科醫生會評估失眠的情況和嚴重性，嘗試找出背後的問題。失眠可以是獨立的問題，也可因其他身體情況引起，生理問題如痛症、腸胃疾病、甲狀腺功能亢進症等可導致失眠，心理問題如抑鬱症、躁狂抑鬱症、焦慮症、認知障礙症等也可引起失眠。另外，醫生也會評估睡眠障礙會否跟藥物、毒品或其他環境因素有關。治療方面，應先處理背後原因，在安眠藥治療前，可先嘗試實踐睡眠衛生（Sleep Hygiene），也可進行針對失眠的認知行為治療（Cognitive Behavioural Therapy）。

義工感想

精神病學、心理學及神經科學研究院碩士生

陳希賢



說到精神病，相信一般人的第一印象都是偏向負面的。報章雜誌有關精神病人發狂的大字標題，電視劇集中精神病人的暴力行為等等，社會對於精神病人的污名化，似乎已深深烙印在大眾的腦海裡。然而，在真人圖書館中，你會發現眼前的真人圖書與你由各大媒體所吸收而產生的認知有著強烈的衝突——他們不但與一般人無異，而且需要努力克服病徵和藥物的副作用，另外更要承受社會歧視的眼光。

相比起借閱一本真人圖書與他們進行對話，義工與他們一起籌備活動，從準備到進行，背後的「幕後花絮」更能看到的是他們為這個活動所付出的努力，透過分享他們的生命故事破除社會給予的污名，消除既有的成見。更讓人反思的是康復者所承受的痛苦並不比一般人少，但為甚麼他們得到的不是伸出來的援手，而是被大眾貼上負面的標籤？

誇張失實的劇情在電視劇或電影中比比皆是，但挺身而出為他們發聲的卻寥寥可數。在這個充滿標籤的世界，相信與真人圖書的互動是在「去污名化」這條漫長的道路上踏出的一大步。

活動花絮



2016/08/05 探訪錫克教廟



2016/08/11 生命歷程館



為期 12 堂的瑜珈班順利完成
感謝 Tanya 老師的熱情教導



2016/11/15 政府總部請願



2016/11/26 明愛樂華宿舍探訪

第十八屆周年大會 暨第十一屆執委會選舉

一轉眼間，又到我們的第十八屆周年大會，同時也是第十一屆執委會選舉！大會將定於四月八日(星期六)舉辦。今年，我們周年大會的主題是「精健圖書館」--與你一起找共鳴分享會。我們的「真人圖書」會分享他們的故事，和你一起找康復路上的共鳴。

今年，精盟已經十八歲了，無論在機構運營上，遇上政府減少撥款的困境；執委會老齡化，缺乏年輕有幹勁的康復者加入。我們不得不實行大改革，尋找新的企業捐款和新執委加入我們，一起出謀劃策。新一屆成功當選執行委員會的委員，並每月真誠地履行了職責。可享有以下福利：

1. 當機構成功申請各大主題公園免費門票時，可申請優先領取或領取數量多一份的門票；
2. 日後，每當我們獲得社會資助時，如派月餅、端午粽、月曆、書券等等，可申請成為優先派發對象；
3. 日後，精盟經濟允許，會針對適當活動，派發義工津貼和交通津貼等等；

如對執委選舉有興趣者，可填寫以下<提名表格>或有查詢可致電楊姑娘。請大家踴躍參與和支持。

活動時間：下午 2:00 - 5:00 (會後吃精美圍餐，份量和上年一樣)

活動地點：香港城市大學 (具體課室稍後公佈)

聚餐地點：城大中餐廳

參加費用：* 基本個人會員 \$30 元/位

* 團體會員 \$30 元/位 (每團體只限 10 位)

* 附屬個人會員 \$30 元/位

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！

香港精神康復者聯盟 第十一屆新執委選舉提名表格

本人 _____ (中文正楷姓名)，會員編號：_____ 有意參選

香港精神康復者聯盟第十一屆執委選舉，以下有3位會員提名本人參選。

(1) 提名人簽署：_____ (中文正楷姓名) 會員編號：_____

(2) 提名人簽署：_____ (中文正楷姓名) 會員編號：_____

(3) 提名人簽署：_____ (中文正楷姓名) 會員編號：_____

參選執委資格：

- (1) 屬於精盟基本/永久個人會員
- (2) 贊同本會宗旨
- (3) 樂意參予本會會務工作及每月會議
- (4) 參與、策劃和舉辦爭取精神康復者權益之活動
- (5) 必須有誠懇、尊重的態度與人合作

參選人簽署：_____

聯絡電話：_____

日期：_____

[填妥表格後，傳真至2301-3412作實，2017年3月31日截止]

今年精盟面臨嚴峻的財政困難，社會福利署對我們「2016-2018病人自助組織資助計劃」裁減了六萬元整的資助。為了解決財政困難，我們將與SmarkB TV電影公司合作，舉辦台北電影節五項得獎及奧斯卡最佳外語片角逐電影「只要我長大」慈善首映禮。現誠邀各會員參與，每捐款滿港幣200元，即可獲贈限量慈善首映門票一套，籌得善款將用作精盟日常運營。

現呼籲各位會員積極捐款或積極幫忙向公眾出售慈善門票。

日期：2017年5月20日(星期六)

時間：下午(具體時間稍後公布)

活動地點：尖沙咀iSQUARE國際廣場 UA電影院

門票領取方法：辦公時間內到本中心領取

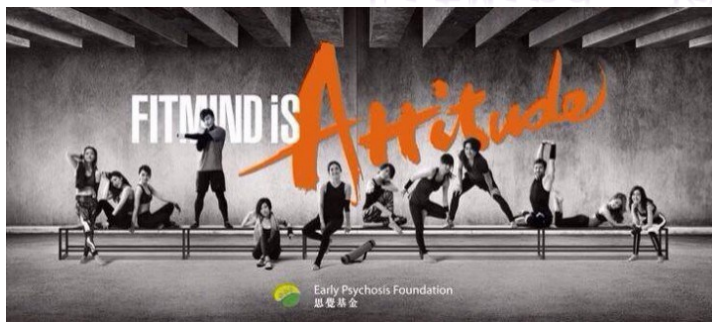
捐款方法：請致電楊姑娘查詢 或直接存入本會銀行戶口：恒生銀行 280-0-442-622 請將銀行收據連同捐款回條寄回本會

備註：1. 捐款滿港幣100元，可獲發退稅收據。 2. 本會將按確認捐款時間劃位，並保留對座位安排之最終決定權。



電影簡介

一個遺世獨立的原住民部落，靜靜地躺在美麗山谷間，3個在部落山林間長大的小男孩—瓦旦（陳宇飾）、晨皓（林晨皓飾）與林山（吳瀚業飾），他們樂觀活潑、調皮貪玩，卻又因為家庭而各懷心事，他們一直用最「看得開」的方式在長大著。行動不便的拉娃老師（小薰飾）為部落的孩子們開設了課輔班，讓他們在下課之後，除了家以外，還有一個溫暖的地方。拉娃對這群孩子們而言，是一道愛的光芒，她擁有美妙歌喉，卻不再開口唱歌，直到瓦旦發現了拉娃以前唱歌的錄音帶... 這3個小毛頭鼓起勇氣，帶著錄音帶來到台北，這會給他們的生活帶來什麼樣的變化呢？



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：2017年3月1日-5月24日(逢周三)

時間：下午16:30 - 下午18:00

活動地點：本中心

節數：共12堂

參加對象：患有思覺失調、精神分裂的會員 或有思覺失調病徵的會員均可報名參加

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。

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