



# 精盟通訊

香港精神康復者聯盟

編輯小組：楊姑娘，Charmaine

第 61 期

2019 年 8 月至 10 月

## 編者的話

大家好！夏日炎炎時晴時雨，映照著精盟的人事變化：我們來了一位精靈活潑的實習同學"小明"，實習期至 8 月中；可是，伴同我們快 2 年的 lcey，卻另有發展離開了我們，招聘工作在進行中。人事變化是機構的正常新陳代謝，我們期待，這使精盟更有活力！

精盟"真人圖書館"首次衝出香港！我們有 4 位代表在 6 月去台灣交流探訪了 5 天，出席研討會介紹"真人圖書館"，探訪了 4 間精神復康機構，他們的熱情好客，使代表們十分感動！

我們用新嘗試"一人一劇場"，培訓 10 位真人圖書，學習表達真我及互相扶持，組員反響甚佳，期待這新嘗試使圖書們的表達方式更豐富生動，更具感染力。另外，有三位真人圖書接受傳媒訪問，向公眾表達心聲。

我們正在精心打造一個"精健圖書館夏日特別場"，於 8 月 10 日下午在大角咀鮮魚行學校舉行，參加者要通過 6 個復元歷奇遊戲，最後到達真人圖書館聆聽復元故事，使參加者加深了解康復者的復元之路，消除誤解。大家多多支持！

# 精健圖書館之衝出香港



## 引言:

十分開心，本會接受到台灣一些機構的邀請。能有機會讓一班康復者衝出香港，到台灣交流，了解到當地精神科的服務，例如：精神病醫院、社區中心、私人宿舍、庇護工場。同時，我們的精健圖書館有機會能在優勢觀點與復元研討會上分享到背後的故事。

今次台灣之旅中，我看見當地康復朋友都十分珍惜享有復健服務的機會，這樣也能讓他們的家人看到他們的能力，又看到鄰舍間對他們的接納，這是多麼美麗的畫面啊！當中也有令我感到意外的，就是住在宿舍的康復者朋友，他們會組隊外出做義工服務，探訪區內不同的有需要人士，例如長者，這和我過去住宿舍所經驗的很不一樣。

身為一個康復者，被真真實實地接納是多麼的好，今次接待我們的劉先生一家就讓我深深感受到，真得很感謝他們！

今次，很榮幸有機會到台灣參與優勢觀點與復元研討會，及到台灣各精神復康服務交流，實在令我擴闊眼界和有很大的體悟。

Icey 上



曾有香港的康復者以為有病的，是沒有可能坐飛機，便速成了這(台灣之行)。又記得台灣人得知香港康復者能跨國外出，感到是不可能的事。不同地域的人生中有些誤解。那天 430 就要起床，坐 2 元巴士去機場，大家 730 前已集合了。慶幸身為香港康復者的我，能有這機會跨國以「精健圖書館-真人圖書」去台灣做分享。首站是台中苗栗的阿昌庇護工場，之後去了為恭醫院(精神病院)、欣馨社區復康中心、台北大學和演慈康復之家，分享自身經歷、想法、期望，真是可遇不可求。

庇護工場的職員和康復者的比例是 11:6，感到當處的職員同是極有心去服務、協助精障者(台灣稱呼~精神有障礙的人)。感到很可惜，甚至可說是心感不安，替那住院的病友們可憐，有些被家人放棄，被關在醫院裡，皆因家人要為精障者的行為而付上法律責任。要幾經審核再批出那 6 位精障者去庇護工場。去醫院探訪前，庇護工場的職員希望我們能給醫院的高層，帶出病人在外比在醫院會有更適切的治療，可給精障者融入社區，也是其中一項很好的治療方案。當地接待我們的劉先生，又載著我們開車，這回去得很遠，本來已病了楊姑娘爭取時間休息，只要她出場時，就好像將所有能量發放，見她那樣真的很痛心，但又很慶幸「精盟」有此職員。

我們坐高鐵從台中去台北，到站啦！去找預訂好的酒店，提著精健圖書和我們之前為此行而做的紀念品，本不覺是那麼重的。但要步行上四層樓去地面，上了兩層真是要停一停了，那感覺就好像無力再上，大家都是靠意志，汗流浹背的繼續上。沒有機會在大學讀書的我，竟然可以在大學裡大學生前分享，雖然只是短短 5 分鐘，但之前的準備真的不小。又有幸聽到其他講者演說，當天的題目是優勢為本。從前我只以為優勢為本是指每位病人自身的興趣和強項。這次的研究會令我眼界，認知又增進了。

到了尾站台北有心人的私辦宿舍，能讓 28 位精障者生活得像家人般，再加上職員的接納，相信他們的情緒定會很穩定。令我們感驚訝的是有位職員會帶著自己 3 歲和 3 個月大的孩子，與一群精障者一起生活，她的接納不只在言語和思想上，那實際的行動真令我很佩服。這個大家庭互相支援、學習，學習怎樣處理情緒、怎樣與人和諧相處。這裡的精障者都可自由出入，只需講聲自己何時歸來即可，不用其他人擔心就成了。但可惜的是，這樣的宿舍不多，聽說很多宿舍都是圍欄鐵門深鎖的。

盼望世界上的受精神、情緒困擾的朋友們，能在精神、思想和肉體上，都可自由地生活。最後極認同楊姑娘所說：香港是重量不重質，台灣是重質不重量。大家都互相學習改善啦！

巧梅上

台灣和香港的精神復康服務於這十多年間都致力推行復元，都經歷很多困難和挑戰，而台灣所著重於優勢觀點的服務中，令精神健康服務不再著重於將服務使用者視為一個個問題，而是，增強其內在潛能，令他們能自己幫助自己復元。

此外，台灣的精神復康服務更多了一份人情味和溫暖，在參觀私院及庇護工場中，職員和服務使用者可以像一家人般沒有芥蒂地融洽相處，在交流服務言語談間，所流露出的關愛和溫情，令我十分感動。

最後，感謝台灣各復康單位的熱情款待及香港精神復康聯盟給予我這次交流機會，日後希望能將是次旅程的所見所聞帶到香港的復康服務和自助組織中發揚光大。

Fion 上



# 職員調動

不知不覺間我已在精盟實習接近 3 個月，第一次踏足職場，自問一開始只是一張白紙。曾擔心自己不能夠應付語言上的挑戰；更擔心不懂如何與會員建立關係。幸好，精盟的同工給予了我很多的支持、鼓勵及體諒。特別衷心感謝楊姑娘耐心的教導，由精盟大小的事務、與會員相處的技巧、以至給我勇氣去接受不同的新嘗試。感謝您讓第一次踏足職場的我感受到濃濃的人情味！

這幾個月來與會員及執委的相處和溝通亦讓我學習到不少待人處事的技巧，您們各人的生命故事都啟發了我。在精盟實習前，教科書中的知識令我覺得精神病患者就只有「病」，但透過每一次的活動如真人圖書館、探訪、藝術治療等，都讓我充分感受到每一位康復者的獨特性，大家積極的生活態度實在令我非常敬佩。

在八月底，我將會回到加拿大繼續修讀心理學的課程。雖然只認識了大家短短的幾個月，但在離別之際卻有數不盡的不捨。對於我而言，在精盟不只是工作，而是一份溫暖。但願，未來的我仍能以義工的身分為精盟出一分力。祝大家生活愉快，期盼在不久的將來有緣再會！

Charmaine(小明) 上



黃宗顯醫生

精神科專科醫生

認可性治療師

作者電郵： hongkongpsychiatry@gmail.com

## 認識性治療

在中國人的社會中，性是一個很少人願意談及的話題，彷彿是一種禁忌。香港社會也是一樣，大部份人對性有關的話題都表現得保守。事實上，性是每個人生活的一個重要部分，從小孩至老年人，都有機會面對有關性方面的問題。假如我們的社會缺乏足夠的性教育，大家又不願意公開談論，個人有關性的問題便會被社會的保守氣氛影響而隱藏起來，難以得到妥善的解決。

今天，健康人生除了需要生理、心理和靈性的健康外，性健康也是十分重要的。性治療是一門針對性健康出現問題的治療方法，它的範圍很廣泛，包括處理性功能問題、性生活障礙問題、性心理異常或癖好、性別認同問題、跟性取向有關的事情等。

從前，出現有關性方面問題的人，可能尋找社工、家庭醫生、泌尿科醫生或婦科醫生處理。今天，他們可以有另一個選擇，就是諮詢認可性治療師。香港的認可性治療師人數不多，有關資料可於香港性教育、研究及治療專業協會（HKASERT）的網站找到。香港的認可性治療師來自不同專業，除了醫生外，還有護士、社工、職業治療師、心理學家等。認可性治療師除了提供性治療外，也會提供性教育，以推動大眾對性健康和健康性行為的認識。

## 🔊 WhatsApp廣播系統 🔊

如果各位會員擁有 WhatsApp 及想收到精盟的最新消息，可按下列步驟申請加入精盟廣播。

1. 在自己的手提電話中，儲存 6229 5924 於「通訊錄」，儲存名為「精盟手提」。
2. 打開 WhatsApp，搜尋「精盟手提」或「6229 5924」，打開對話欄。
3. 於「精盟手提」的對話欄輸入自己的名字，如：「我是會員 XXX」。收到會員的訊息後，職員會將會員名字加入廣播名單。如果會員沒有儲存精盟手提，將不會收到精盟的 WhatsApp 廣播。

# 精健圖書館夏日特別場



香港精神康復者聯盟

Alliance of Ex-mentally Ill of Hong Kong

8/10/2019  
復元歷奇日

一齊行，一齊玩，  
一齊走過復元之路

START  
打擊歧視

是非急轉彎

復元咪走雞

人生交叉點

拼出好腦力

FINISH  
真人圖書館

揸起「家」滅乘除

香港精神康復者聯盟 (AEMIHK) 為註冊的非牟利慈善團體，自一九九九年，一直致力於服務精神病患者，促進他們自助互助精神，推動康復者積極參與有關精神健康的活動及社會事務，同時，積極推廣公眾精神健康教育，促進社會對精神病康復者處境的理解，消除歧視。

我們帶領一班精神病患者建立一個專屬他們的「真人圖書館」——「精健圖書館」。藉此推動康復者參與促進精神健康的活動，提升自我價值，希望透過真人對話，可以打破社會和公眾對精神病和精神病康復者的偏見和歧視。

自2016年開館以來，已成功舉辦七十多場「真人圖書館」活動，共超過2000公眾人士參加。今年夏天，本會將推出「精健圖書館」夏日限定場「復元歷奇日」一齊行，一齊玩，一齊走過復元之路。透過參加關卡遊戲和真人圖書館的復元故事分享，讓大家從中了解到更多精神健康知識，發覺大家關注自身的精神健康問題，並關注精神病患者處境的需要。

日期：二零一九年八月十日(星期六)

時間：下午兩點半至四點半

地點：鮮魚行學校 (九龍深水埗南山邨南逸樓3-10號地下)  
MTR太子站C2出口，步行8分鐘

費用：免費

報名請掃描以下QR code



電話：3586-0567 / 6229-5924  
地址：九龍深水埗南山邨南逸樓3-10號地下

電郵：aemi hk@yahoo.com.hk  
網址：www.aemi hk.org

如欲想了解更多詳情，歡迎瀏覽Facebook

f 香港精神康復者聯盟

特別鳴謝：鮮魚行學校場地支持

贊助機構：



香港社會服務界協會  
Chan Shek Social Services Association

# 未來活動

1

## 冬季冰運會

**內容：**有沒有想過在炎炎夏日，可以參與到高山滑雪、雪車、雪球大戰等雪地活動呢？今個暑假，科學館特別把冬季運動帶到香港，讓你一次過嘗試多種新奇刺激的冬季運動。希望大家能感受白色冬天的樂趣，嘗試做冬季運動員的滋味！

**日期：**2019年8月26日

**對象：**會員、會員家屬

**時間：**上午 11:00 – 下午 2:00

**費用：**免費

**地點：**香港科學館(紅磡站步行 10 分鐘)

**名額：**15 人

**報名方法：**請致電(6229-5924/3586-0569)與職員報名登記。



2

## 烈火雄心

**內容：**相信不少男士的童年夢想是成為英敢的消防員，不少女士亦曾經被偶像劇中帥氣的消防員迷倒。現在的您又有沒有想過消防員的日常，平時用什麼工具去救人，今次我們榮幸可以參觀石硤尾消防局，同時希望大家透過參觀增加多點防火及自我保護意識。

**日期：**2019年10月9日

**時間：**早上 11:30

**費用：**免費

**名額：**15 人

**對象：**會員、會員家屬

**地點：**石硤尾消防局(需步行 10-15 分鐘斜路)

**報名方法：**請致電(6229-5924/3586-0569)報名登記。



## 3

## 免費情緒輔導服務

**內容：**本會與香港大學合作，為本會受情緒困擾的會員們提供為期六個月的情緒支援服務。希望可以透過一對一輔導、小組支援等多種形式，幫助受情緒困擾的會員們得到及時的情緒支援服務。

**日期：**需提前預約(每星期一次面對面支援服務)

**時間：**需提前預約(每星期一次面對面支援服務)

**費用：**免費

**對象：**會員、會員家屬

**地點：**本中心

**名額：**10 人

**報名方法：**請致電(6229-5924/3586-0569)與職員報名登記。



## 4

## 男神改造計劃

**內容：**戀愛之路是沒有捷徑的，兩性之間的相處是每個人必經的階段。作為男士的你，可以從內外方面提升自己的形象!「內」是代表內心，先從自我了解開始慢慢了解愛情的觀念。「外」則是透過與人的溝通來加強兩性相處的信心。屆時將由香港臨床心理學博士協會的心理學家帶領活動，助您提升人格魅力!

**日期：**2019 年 9 月 7 日

**時間：**早上 10:30-12:30

**費用：**免費

**對象：**會員、會員家屬

**名額：**15 人

**地點：**本中心

**報名方法：**請致電(6229-5924/3586-0569)報名登記。



## 5

## 天文台全方位遊

**內容：**「天文台全方位遊」將帶參觀者進入香港天文台發展一百三十年來的時光隧道，了解現代天氣預報的製作及科技的應用，觀賞古雅的受保護建築，和了解天文台歷史。

**日期：**2019年10月11日

**時間：**下午3:00至4:00 (集合: 2:30pm 尖沙咀 B1 出口)

**費用：**免費                      **對象：**會員、會員家屬

**地點：**天文台總部              **名額：**15人

**報名方法：**請致電(6229-5924/3586-0569)報名登記。



## 6

## 桌遊吹水小組

**內容：**精盟又搞吹水茶聚啦！今次，我們希望可以與大家透過茶聚，了解和聆聽大家的想法和心事，同時希望大家透過桌遊多思考多溝通，想認識新朋友就記得參與我們小組啦！

**日期：**2019年9月12日

**時間：**下午3:00 – 4:30

**費用：**免費                      **對象：**會員、會員家屬

**地點：**本中心                      **名額：**10人

**報名方法：**請致電(6229-5924/3586-0569)與職員報名登記。





如獲選中投稿者可獲  
超級市場\$50 現金卷  
大家快點來投稿啦!



# 財政報告

陳登社會服務基金:

結餘: HK\$192,142.40

余兆麒醫療基金:

結餘: HK\$ 203.6

社會福利署 002 戶口:

結餘: HK\$ 60,958.33

截止至 30/06/2019

## 呼吸空間 投稿招募

歡迎透過你的文字/作品/相片分享心聲,  
讓他人和你同步呼吸!

投稿方法:(1) 郵寄/親身遞交

(2) 電話Whatsapp(6229-5924)

(3) 寄至電郵

(aemihk@yahoo.com.hk)



香港精神康復者聯盟

ALLIANCE OF EX-MENTALLY ILL OF HONG KONG

## ADDRESS

地址：九龍深水埗南山邨南逸樓3-10號地下

電話：3586-0567/3586-0569

傳真：2301-3412

職員手機：6229-5924

機構網址：[www.aemihk.org](http://www.aemihk.org)

機構電郵：[aemihk@yahoo.com.hk](mailto:aemihk@yahoo.com.hk)



香港精神康復者聯盟



## ♥ 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：\_\_\_\_\_