



香港精神康復者聯盟

Alliance of Ex-mentally Ill of Hong Kong



香港精神康復者聯盟  
二十周年特刊





# 目錄

p.3	主席的話
p.4	機構介紹
p.5	組織架構
p.6 - p.7	20年活動回顧：會員服務
p.8 - p.11	20年活動回顧：精健圖書館
p.12	20年活動回顧：朋輩支援及輔導服務
p.13	20年活動回顧：爭取權益
p.14	20年活動回顧：文化出版
p.15	2018-2019會務報告：社交發展活動
p.16	2018-2019會務報告：精健圖書館
p.17	2018-2019會務報告：義工探訪活動、朋輩支援及輔導服務
p.18	財政報告
p.19	特別鳴謝

# 主席的話

兩年前的精盟遇到經濟谷底，「社署殘疾人士／病人自助組織資助計劃」裁減了我們的資助金額，為了開源節流我們第一次停辦了精盟通訊。同時暫停會員活動，只能勉強出糧給我們唯一的全職楊姑娘，當時人心惶惶。而我沒有灰心，因為我倚靠仰望神，並且本人看到。

每一個危機又是一個機會，精盟一心上下利用電影慈善籌款的機會，全力籌款。經過大半年的努力，我們遇到很多熱心的市民，支持我們。籌款活動不但能補上當時的財政缺口，暫時度過財政困難，還得到有心人士的關注，所以經上記著說上：事情的終局，強如事情的起頭；存心忍耐的，勝過居心驕傲的。(傳道書7:8)

這一切都是我們的見證。

經過，本會的努力經營「精健圖書館」，在這兩年期間，我們迎來了新的機遇和發展。我們多本「真人圖書」接受各種媒體的採訪，大力推動精神健康教育。我們第一次做13集電台節目，通過大氣電波發放康復者的正能量。我們第一次舉辦街頭流動車宣傳活動，在街頭推廣精神健康知識和幫助市民做壓力測試。我們為康復者提供長期情緒輔導。

這一切成果的背後，我代表精盟十分感謝我們勇敢的「真人圖書」，不間斷為我們「精健圖書館」計劃付出；感謝曾經為本會服務過的每一位義工；感謝「曾俊華競選辦」、陳登社會服務基金會、億嘉國際集團等為我們捐過錢的有心人士。我們承諾，每一筆善款都會被好好地利用，服務好精神病康復者及幫助香港市民認識精神病，減少歧視，多些包容和了解。我們會繼續全力發展「精健圖書館」項目，我們爭取每一個機會讓我們「真人圖書」出場分享他們的故事。藉著分享復元的經歷，勇敢地面對每一位聽眾，讓他們知道我們有攻擊性，不會隨意傷害他人，我們也是一個普通人。

除此之外，我們會繼續爭取每一個機會去表達康復者需要及爭取應有權益。例如：夜間精神病覆診之長遠政策，這樣我們康復者，放工後可以覆診，不用再講大話請假，這個政策的爭取，能幫助我們走出康復者就業的死胡同。我堅信繼續前進，直至達成，夜間覆診全面化。

環看今日這個社會，大家面對精神壓力巨大，患上精神病的人數不斷上升。精盟會繼續做好現有的服務和社區公眾教育。期望香港人有一個健康的精神，人人精神健康，社會和平共融。

第十一屆執行委員會主席  
鄺志輝 先生





# 機構介紹

香港精神康復者聯盟是一間以康復者為主導，並服務於康復者及其家屬的非牟利慈善團體\*。自一九九九年來，一直致力於服務精神病康復者及其家屬，促進他們自助互助精神，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。同時，本會參與、策劃和舉辦爭取康復者權益之活動、舉辦講座、教育課程及康樂活動等，推動康復者積極參與有關精神健康的活動及社會事務。

\*本會為香港根據《稅務條例》第88條所規定而獲豁免繳稅的慈善團體，本會稅務局檔案編號：91 / 6818



# 發展歷程

一九九零年，社會福利署復康服務政策檢討時，衛生及福利科主辦了兩次諮詢會，召集了二百多位康復者，聽取他們的意見。會議結束後，服務機構的社工，感到難得有這機會，共同謀求康復者的福祉，所以決定維持聯繫，成立了服務使用者和工作人員小組。

一九九八年，社工與康復者們同工商量及籌組一個以康復者作主導的組織來服務康復者。

一九九九年七月三十一日，首個全港性的精神康復者之聯盟組織，「香港精神康復者聯盟」正式成立。

主要發展如下：

- ▶ 二零零三年開始獲社會福利署「殘疾人士自助組織計劃」撥款；
- ▶ 二零零四年成為社聯的會員；
- ▶ 二零零四年成為自助組織發展中心的會員；
- ▶ 二零零四年加入了「殘疾人士爭取交通半價優惠聯席」；經過九年時間，成功爭取了「合資格殘疾人士公共交通兩蚊優惠計劃」；
- ▶ 二零零五年加入自助組織發展中心的執委會；
- ▶ 二零一七年八月開始聘請多兩個半職職員，其中一個就是朋輩支援員，機構的人手上由多年來只有一個全職職員發展到三個職員。



# 宗旨

1. 促進精神康復者自助互助精神，強調平等和友愛信念，同時履行權利和義務。
2. 反映康復者的需要及處境，爭取合理權益。
3. 推動康復者積極參與有關的精神健康活動及社會事務，負起倡導任務。
4. 推廣公眾精神健康教育，建立社會共融。



# 組織架構

## 會員大會

### 執委會成員 第十一屆名單 (排名不分先後)：

執委	職務
鄺志輝	主席
譚苑茵	副主席
王文卓	副主席
阮家樂	財務
鍾詠雯	秘書
陳振邦	聯絡
陳國文	聯絡
胡佩禪	聯絡
莊玉芬	活動

### 執行幹事 (排名不分先後)：

職員	職務
楊彥琳	服務發展主任
李祈鋒	服務發展幹事
關靄詩	朋輩支援員

### 顧問團成員(排名不分先後)：

顧問	機構
程志剛	香港心理衛生會
邱彪	香港心理衛生會
張楚堅	註冊社工
陳鳳儀	東華三院楊成紀念長期護理院
鍾皓晶	東華三院楊成紀念長期護理院
徐錦萍	浸信會愛羣社會服務處欣羣宿舍
陳裕娟博士	香港城市大學應用社會科學系
張富臨	明愛賽馬會荔景社會服務中心
梁詩明博士	香港理工大學應用社會科學系
王錦洪	基督教愛協團契
黃敏信	香港明愛全樂軒
林漢傑	註冊社工
李誠教授	香港中文大學精神科學系
廖成利	義務律師
查錫我	義務大律師
葉秀琴	家屬代表
Lam Wai Kei Jacky	康栢會計師事務所有限公司



# 20年活動回顧：會員服務

## (i) 自助互助小組/活動

憑著「自助互助」的理念，本會定期舉辦互助關懷小組及康樂活動，為康復者及其家屬提供平台認識同路人，在復元路上不再孤單。透過互助小組及活動，本會鼓勵參加會員互相分享資訊、生活智慧、感想，以促進會員之間的了解和支持。



參觀立法會大樓 (2012)



第九屆會員大會 (2008)



與曾繁光醫生星級約會 (2009)



互助關懷小組



卡拉OK家屬聚會 (2014)



行山小組

## (ii) 教育及訓練課程/健康講座

本會定期舉辦以會員健康及訓練為主題的課程，例如運動訓練、演說技巧訓練等等，希望藉著不同的訓練培養會員的興趣，促進身心靈健康。此外，本會亦定期舉辦精神健康講座以藥物、情緒處理、精神科相關知識等為主題，積極向同路人及社區推廣精神健康知識。



Goal我做得好 (2013)



家屬訓練課程 (2014)



「真人圖書」培訓 (2017)



跑步訓練班 (2018)



醫生講座 (2013-2014)



藥物講座 (2018)



# 20年活動回顧： 「精健圖書館」倡導服務

很多市民普遍對精神病患康復者有很多的誤解，產生出不少的負面看法，在有意無意之間跟他們疏遠，打擊了康復者重新融入社會的信心。有見及此，香港精神康復者聯盟帶領一班精神病康復者建立一間專屬他們的「真人圖書館」-----「精健圖書館」。藉此推動積極康復者參與促進精神健康的活動，提升自我價值。希望通過真人對話，可以打破社會和公眾對精神病和精神病康復者的偏見和迷思。自2016年開館以來，「精健圖書館」培訓出一班出色的「真人圖書」，已成功舉辦六十場「真人圖書館」活動，共超過2000公眾人次參加。

## 我們的「真人圖書」



《我在「青山」的日子》Icey



《與「狼」共舞》業仔



《人貴自強》強哥



《如虛幻人生》Fion



相片來源:HK01

《無畏無懼的人生》Gary



《精神病是祝福還是咒詛?》Philip

自2017年開始，「精健圖書館」迎來新發展，得到了陳登社會服務基金會資助。除了繼續發展公眾教育的開館服務，向更多的公眾人士灌輸正確的精神健康知識外，本會還拓展新的朋輩支援社區關懷服務，讓同路人帶領一眾精盟朋友，走入社區不同領域探訪受精神疾病或情緒困擾的人士，實現自助互助。



明愛馬鞍山中學 教師場



香港青少年服務處場



香港城市大學 社工同學場



獅子會 在職青年場

此外，本會定期為各位「真人圖書」舉辦形式式的小組聚會及身心放鬆活動，希望促進「圖書」們的分享，交換心得及感想，互相支持。透過不同的戶外交流活動，「圖書」能在急速的社會節奏中找到休息的腳步，整理自己對生活的思緒，從而認識和接納當下最真切的情緒和感受。





# 社區參與廣播計劃 (CIBS)

2018年「精健圖書館」經過網上公眾投票、電台面試，成功取得香港電台社區參與廣播計劃(CIBS)第22季製作十三集廣播節目的機會。以「精健圖書館」為主題，由我們的「真人圖書」擔任節目主持人，輯錄不同「真人圖書」的生命故事及各界專業人士對精神健康的講解。

電台節目製作花絮



雖然一連十三集「精健圖書館」已在香港電台AM621完滿播出，但是大家仍然可以透過掃描以下QR code重溫我們的廣播節目！



## 十三集內容主題：

- 第一集：我在「青山」的日子 (院舍生活)
- 第二集：善待自己 (長者情緒)
- 第三集：與「狼」共舞 (壓力處理)
- 第四集：三板仔的人生 (求助第一步)
- 第五集：全因有你 (家屬篇)
- 第六集：人貴自強 (精神科藥物)
- 第七集：我的前半生 (復元)
- 第八集：精神病是祝福還是咒詛 (全人關顧)
- 第九集：與聲音共舞 (聽聲運動)
- 第十集：追龍後的重生 (濫藥)
- 第十一集：「酒」出危情 (酗酒)
- 第十二集：工作成就復元 (工作)
- 第十三集：無畏無懼 (爭取權益)

# 街頭「精健圖書館」流動車

由楊森大藥廠贊助，為期兩日以街頭流動車形式，由我們的「真人圖書」擔任活動的宣傳大使，向市民宣傳「精健圖書館」和精神健康知識，即場為市民提供免費壓力測試。在流動車前，還有我們義工和「真人圖書」的街頭音樂表演，傳遞「正向能量」。



香港開電視節目「同理 繼續走」及主持人馬浚偉先生現身現場



街頭小測驗



市民玩車內攤位遊戲



市民支持



街頭音樂表演



媒體報導



# 20年活動回顧： 朋輩支援及輔導服務

## (i) 朋輩支援服務

感謝陳登社會服務基金會的資助，自2017年開始，本會開設關懷電話服務及社區探訪服務。我們的朋輩支援員帶領一眾有心志的會員和熱心人士並肩同行開展社區探訪工作。服務開始至今，義工小組出隊24次，受訪人數達136人次。除家訪會員外，義工小隊著力探訪葵涌醫院，接觸住院院友，當中有成人院友，也有兒童及青少年。義工們主動關懷院友，發揮自助互助精神。



## (ii) 輔導服務

本會與香港大學、樹仁大學輔導心理學系及香港臨床心理學博士協會合作，為本會的受情緒困擾的康復者及家屬們，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，幫助受情緒困擾的會員們得到及時的情緒支援，及時減少病發的可能。2017年服務開展至今，已有22位受惠者，一共接受了190小時輔導。

敬啟者，  
本人😊😊😊😊很感謝香港精神康復者聯盟提供輔導及支援服務與各有需要求助會員使他們得到正面的自我認知成長及身心靈的釋教明指導，我們十分肯定及讚賞且高度評價貴機構提供之服務尤以輔導一環。特送上此感謝信，以表謝意。此致  
台安  
顏😊😊😊😊 敬上  
10-1-2019

# 20年活動回顧： 爭取權益

多年來，香港精神康復者聯盟和社會各界合作一起為殘疾人士爭取權益，為精神病康復者發聲，爭取應有的權益。我們一直爭取政府設立精神健康公署，制定全面和健全的精神健康政策，為康復者增設夜診服務，協作康復者投入社會工作及社會融合。



2010年爭取交通優惠行動



2018年縱火案一周年記者招待會



2015年推動精神健康聯席請願



2016年平機會「反抹黑、齊起義」行動



2010年爭取殘疾人士權益行動



# 20年活動回顧：文化出版

本會每年每一季度都會出版《精盟通訊》，擔任會員與精盟之間的橋樑，提供最新的資訊，包括有未來活動介紹、會員投稿專欄、醫生文章及會務報告等等，希望能令會員更了解本會的發展及同路人的心聲。以下節錄20年來精盟通訊的演化過程，一路陪伴不少會員。



此外，為了讓更多精盟會員及公眾人士了解「精健圖書館」，本會在2018年出版以「精健圖書館」為主題的半年刊，向大家分享我們在公眾教育社會服務中的成果，目的是為社會推廣精神健康及消除社會對精神疾病的誤解。



在過去兩年，精盟致力於向公眾人士及學生舉辦「精健圖書館」，帶領康復者義工分享自身的生命故事，希望減少公眾對精神疾病的偏見，重新互相認識。所以，精盟收集了八位「真人圖書」的社區生活故事並集結成書，向公眾義賣，籌得善款將用作「精健圖書館」及精盟日常運營。



《瘋見社區》

# 2018-2019會務報告：社交發展活動

## 會務報告(2018/3 — 2019/3)：社交發展活動

精盟一直致力為會員舉辦不同形式的社交發展活動，希望藉着不同活動促進會員之間的聯誼和增強彼此的網絡，實現自助互助。此外，精盟亦希望透過形形色色的戶外活動幫助會員接觸社區新的一面，讓會員感受社區的情懷及大自然的美，促進身心靈發展。

日期	活動內容	參加人數
2/3/2018-20/4/2018 (逢星期五)	「沿途有你」跑步班	6
4/3/2018	Pixar動畫作品展參觀	9
25/3/2018	河背水塘悠遊樂	11
14/4/2018	真人圖書感想分享會	8
21/4/2018	BBQ同樂日	23
23/6/2018	靜觀體驗工作坊	9
30/6/2018	玻璃盆栽小教室	2
11/7/2018	騎術學校體驗	11
21/7/2018	南丫島生態遊	18
10/11/2018	煮得有「營」工作坊	8
15/12/2018	迪士尼(1)	100
16/12/2018	迪士尼(2)	100
25/11/2018	濕地公園體驗	15
17/11/2018	行山小組(1) — 城門水塘	11
29/12/2018	義工培訓日	21
26/1/2019	行山小組(2) — 薄扶林水塘	13
2/3/2019	行山小組(3) — 九龍水塘	12





# 2018-2019會務報告： 精健圖書館

## 會務報告(2018/3 — 2019/3)：社交發展活動

精盟帶領一班精神病患康復者建立一間專屬他們的「真人圖書館」-「精健圖書館」，希望藉此積極推動康復者參與促進精神健康的活動，提升自我價值，並希望透過真人對話，可以打破社會及公眾人士對精神病患和康復者的迷思和誤解。



日期	合作機構	分享對象	精盟參加人數	活動參加人數
8/3/2018	香港城市大學	大學生	7	16
9/3/2018	香港專業教育學院IVE	大專生	8	30
19/3/2018	童軍知友社	中學生	8	22
12/4/2018	建道神學院	神學會學生	5	27
28/4/2018	屯門仁愛堂夢工場	社區人士	5	19
5/5/2018	童軍知友社	中學生	3	9
12/5/2018	紅十字會新界西總部	中學生	4	21
25/6/2018	屯門裘錦秋中學	中學生	4	20
3/7/2018	童軍知友社	中學生	6	20
28/7/2018	飛翔義工團	中學生	5	28
27/8/2018	明愛馬鞍山中學	老師	18	50
11/9/2018	香港理工大學	大學生	4	29
11/9/2018	香港理工大學	大學生	6	36
19/9/2018	香港專業教育學院IVE	大專生	6	36
22/9/2018	大埔廣福宿舍	康復者家屬	5	16
4/10/2018	香港城市大學	大學生	7	46
20/10/2018	香港教育大學	大學生	5	28
6/11/2018	香港浸會大學	大學生	6	28
19/11/2018	家福會	中學生	5	19
8/12/2018	香港青少年服務處	中學生	7	28
17/1/2019	浸信會愛群社會服務處	康復者家屬	3	37
19/1/2019	明愛義工領袖聯盟	中學生	8	26
25/2/2019	土瓜灣新亞書院	中學生	4	16
1/3/2019	家福會	中學生	9	23

# 2018-2019會務報告： 義工探訪活動、朋輩支援及輔導服務

## 會務報告(2018/3 — 2019/3)：義工探訪活動、朋輩支援服務、輔導服務

在過去一年，精盟帶領一眾義工走入葵涌醫院，把遊戲和歡樂帶給院友。此外，我們亦透過不同的活動和院友分享彼此的故事，加深對彼此的了解，並成為同路人的角色陪伴他們。未來精盟將會與明愛富灝軒合作舉辦一連串的義工探訪活動，有心服務同路人的會員記得參加！

日期	合作機構	分享對象	精盟參加人數	受訪人數
24/3/2018	葵涌醫院	兒童及青少年	3	7
14/4/2018	葵涌醫院	兒童及青少年	2	8
12/5/2018	葵涌醫院	兒童及青少年	4	10
9/6/2018	葵涌醫院	兒童及青少年	4	13
14/7/2018	葵涌醫院	兒童及青少年	5	10
11/8/2018	葵涌醫院	兒童及青少年	4	8
8/9/2018	葵涌醫院	成人	3	3
19/1/2019	葵涌醫院	兒童及青少年	7	16
21/2/2019	明愛富灝軒	成人	9	28

精盟的朋輩支援計劃一直充當著機構與會員之間的橋樑，希望可以聆聽到會員的心聲和需要。朋輩支援員會定期致電不同會員關心近況，以及聆聽他們當下的感受。除此之外，朋輩支援員還會負責舉辦關懷小組，讓會員之間釀成自助互助的氣氛，合力解決問題和爭取權益。

日期	活動性質	服務對象	次數
2018/3 - 2019/3	電話關懷	精盟會員	310
2018/3 - 2019/3	關懷小組	精盟會員	4
2018/3 - 2019/3	圖書互助小組	精健圖書館義工	3

精盟在2018-2019年度與香港大學及香港樹仁大學合作，邀請輔導學生為精盟會員進行為期3個月至半年的輔導服務。輔導服務開展後一直反應熱烈，受會員期望及歡迎。而接受服務後的會員均認為在情緒及處理關係上有改善，表示感謝輔導員的聆聽及建議。

日期	合作機構	輔導對象	精盟參加人數
2018/3 - 2019/3	香港大學	精盟會員及家屬	16
2018/9 - 2019/3	香港樹仁大學	精盟會員	4
2019/1 - 2019/3	香港臨床心理學博士協會	精盟會員	2





ALLIANCE OF EX-MENTALLY ILL OF HONG KONG  
INCOME STATEMENT  
FOR THE YEAR ENDED 30 SEPTEMBER 2018

	2018 HK\$	2017 HK\$
<b>INCOME</b>		
Bank interest income	68	15
Donation income	713,160	690,890
Government subvention	165,000	165,000
Member subscription	6,020	3,030
Program income	8,610	9,500
陳登社會服務基金會	188,060	-
余兆麒醫療基金	28,650	-
	<u>1,109,568</u>	<u>868,435</u>
<b>EXPENSES</b>		
Activity expenses	151,020	74,093
Food and Gift	10,021	14,800
Insurance	685	1,153
Local travelling	3,568	1,138
MPF contributions	31,826	16,100
Postage and stamp	3,628	895
Printing	22,571	20,687
Salaries and allowances	344,405	184,190
Stationery	1,409	270
Sundry expenses	32,416	18,780
Telephone	3,188	619
	<u>(604,737)</u>	<u>(332,725)</u>
<b>SURPLUS FOR THE YEAR</b>	<u>504,831</u>	<u>535,710</u>
<b>ACCUMULATED SURPLUS AT THE BEGINNING OF YEAR</b>	<u>593,424</u>	<u>57,714</u>
<b>ACCUMULATED SURPLUS AT THE END OF YEAR</b>	<u><u>1,098,255</u></u>	<u><u>593,424</u></u>

# 特別鳴謝

原來不知不覺精盟已經20歲，回想當初成立之際以及後來慢慢經營都遇上不小困難和挑戰，幸好一路上獲得同路人和公眾人士的支持和幫助，精盟實在不勝感激，謝謝你們。除此之外，精盟亦很想特別鳴謝不同的組織和人士，認同本會的理念及宗旨，並以不同形式協助本會發展多元化的服務，回饋同路人朋友及社會大眾。在未來的日子，精盟盼望能以現有的服務為基礎，發展更具創意及切身的服務予會員及公眾，以建立社會共融為目標！

## 特別鳴謝名單如下

(排名不分先後)

陳登社會服務基金會

億嘉國際集團

Oval Design Limited

Sankon Limited

曾俊華競選辦

楊森大藥廠

香港臨床心理學博士協會

黃錦權醫生慈善行動

Revol Studio Limited

康栢會計師事務所有限公司

吳超亮先生

廖成利先生

許耀斌先生

龐一鳴先生

周雅婷小姐







香港精神康復者聯盟  
Alliance of Ex-mentally Ill of Hong Kong

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：aemihk@yahoo.com.hk

網址：www.aemihk.org

如欲想了解更多詳情, 歡迎瀏覽Facebook



香港精神康復者聯盟



贊助機構：Janssen

