



香港精神康復者聯盟

Alliance of Ex-mentally Ill of Hong Kong

2018年 (11月至4月)半年刊



精健圖書館

精神病 = 病一世?

復元

難溝通?

青山

精健圖書

The central illustration depicts a large orange book with the title '精健圖書館' (Mental Health Library) at the top. Inside the book, a person is shown reading a smaller green book titled '精健圖書' (Mental Health Library). The background of the book is filled with various colorful icons and text bubbles, including '精神病 = 病一世?' (Mental illness = a lifetime disease?), '復元' (Recovery), '難溝通?' (Difficult to communicate?), and '青山' (Green Mountain). The book is surrounded by cartoon characters of diverse ages and ethnicities, including an elderly man, a woman, a young boy, and a young girl, all smiling and looking towards the book.

目錄

關於我們

p.1

關於圖書 管理員 朋輩支援員

p.2—p.5

關於聽眾

p.6—p.8

關於走過的日子

p.9—p.14

關於未來的日子

p.14

關於我們

香港精神康復者聯盟為註冊的非牟利慈善團體。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。

關於「精健圖書館」

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歧視。開館以來，已成功舉辦四十多場「真人圖書館」活動，共超過1000公眾人次參加。



關於真人圖書館（Human Library）

起源自丹麥，將人比喻成「書籍」、將對話比喻成「閱讀」，通常邀請備受歧視的特定族群擔任「真人圖書」，讓「圖書」與「讀者」作面對面的溝通與交流。活動目標為打破以往既定標籤，看見分享者背後不為人知的故事。

“讓苦難化作祝福”

圖書阿強

我是「精健圖書館」的圖書阿強，記得我38年前開始患上精神病時，初初聽到幻聽和有幻覺，我真的感覺好恐怖好痛苦好絕望，曾三次想衝出馬路好讓自己被車撞死，以了此殘生。但好感恩，我現在竟然可以用我的親身經歷做精盟圖書，幫助其他復元人士和向社區人士推廣對精神病的認識。

很感動聽眾們都回饋說他們聽後都更加明白了解精神病和我們康復者。我越做圖書分享，越發覺對我很有意義，原來我可以幫助到一些康復者及她們的家人解開一些纏繞心中的死結，更讓她們明白到只要肯好好地服食藥物，忍受忍耐藥物副作用一段時期，加上有足夠社交活動和經常保持做運動，將來是可以康復得好好的，康復者是可以擁有復元的盼望的！分享經歷後的互相討論環節，聽眾們都提出了許多饒有意義的問題，大大地開闊了我的眼界，豐富了我對精神病的不同層面的知識，這實在是我的福氣！我能夠有機會將我曾承受的患難化作助人的祝福，讓更多康復者能更輕鬆走她們的復元路，也讓社區公眾人士能更接納我們康復者的弱點。真的，我現在更喜歡欣賞現在的我，因我的圖書分享事工確實能對社會作出貢獻。

我很感謝楊姑娘給我機會作真人圖書，容讓我在作精盟圖書這個平台上可以發光發熱，感恩！

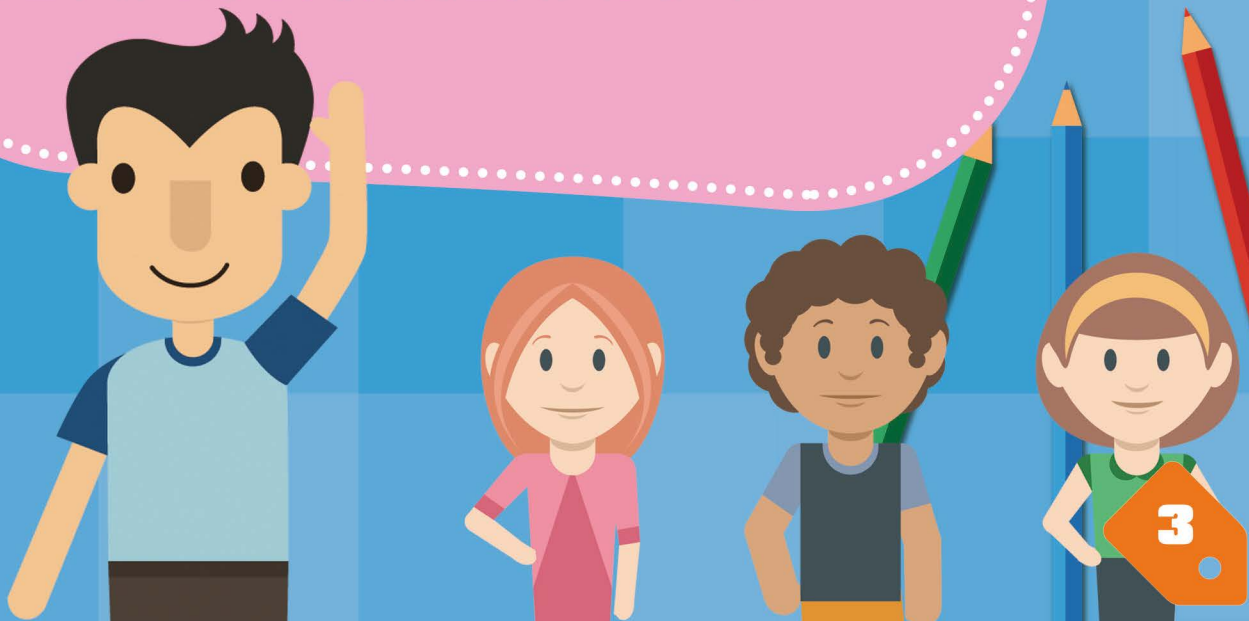
“做了這麼多場的分享，使我對自己的信心也增加不少，同時也期望聽完我分享的人，對精神病有較深入的認識。”

圖書文桌

不經不覺，參加「精健圖書館」已有一段時間，其間經過兩位導師前後培訓我們這班真人圖書，除了學懂演說的技巧外，也學懂怎樣鋪排一個生命故事、可有層次表達出來，並吸引人去聽我們的復元故事。

其中有兩件事使我十分深刻，其一是有一次和大學生分享，其中一位女同學說我和他（她）們沒有眼神的接觸，也是我以往較為忽略的。經過她的提醒，我往後也會望向觀眾分享自己的生命故事。另外有一次有韓國籍的大學學生，也有從中國內地讀書的同學，我只是以廣東話分享，好彩有圖書管理員阿鋒的幫助，用英文向那韓籍同學翻譯我的廣東話，之後又要把廣東話譯成普通話。我慢慢分享，以免他翻譯更難，最後終於順利完成當日的分享！

我對「精健圖書館」的展望，是可培訓更多真人圖書，令到社會人士減少對精神病的歧視和標籤，康復者也很開心、快活地融入社區生活！做了這麼多場的分享，使我對自己的信心也增加不少，同時也期望聽完我分享的人，對精神病有較深入的認識。另外，也期望普羅大眾對復元人士有多一點的接納及體諒，不要動輒加上康復者都是有暴力傾向的標籤，同時也希望社會可肯定康復者的盡責和努力工作！



“每個人都是獨特的，精神病也好、中學生也好，只是人的其中一個部份，不必因為這微小的部份，阻礙自己去接觸和認識彼此。”

圖書管理員（義工） Sohing

首先要感謝精盟邀請我擔任義工，參與真人圖書管理員的工作。

這是我第一次參與真人圖書管理員，亦是第一次參加真人圖書館。內心是忐忑不安的，對於流程、活動內容皆是陌生，我沒有信心能夠應付。尤其當天是一群初中學生參與，年青人總是帶點活潑與不羈，思維敏捷、充滿創意，令人擔心會否過於調皮。在這情況下，也怕圖書會感到不快。我是對於自己、對於圖書、對於參加者都不信任。

坦白承認，我常說平等，強調精神康復者與常人無異，但當面對精神康復者時，卻又會視之為病人、受助者。但人與人之間的相處總是奇妙的，接觸之後，反而覺得親近。第一個察覺到我緊張的人，便是圖書，然後主動分擔管理員工作和緩解我緊張的情緒。相較之下，初中學生比我更顯得真誠與平等，他們會直接表達自己的憂慮，針對這份憂慮去發問、去聆聽圖書的故事，雙方對話，最後理解和放下戒心、建立信任。

經歷真人圖書管理員的工作後，最大的感覺是平等。每個人都是獨特的，精神病也好、中學生也好，只是人的其中一個部份，不必因為這微小的部份，阻礙自己去接觸和認識彼此。然後謹記要去實踐這信念，邁開腳步去接近他們。

“讓社區人士多了解我們所經驗的，就多一份理解，更近邁向共融。”

朋輩支援員 Icey

能成為「精健圖書館」（初期還未有此名）的館藏之一，一路走來不是輕易。要成書就先要完成楊姑娘苦心安排的演說訓練，我本想放棄的，因不巧我跌傷了右腳，需戴上護托，不放便走遠路，但楊姑娘坦言機會不再，故我懷著決心跑到中心，完成八節課程。沒有放棄得到的就是信心和盼望，可為我們一眾精神康復者破除社會的偏見和被污名化踏前一步。

最初我是用「山窿人」的署名，因為除了自己的故事外，我還徵得一些復元人士的許可，能向讀者說出他們的復元經歷，而隔著筆名可對其私隱有一定保障，需知道，讓社區人士多了解我們所經驗的，就多一份理解，更近邁向共融。

誰料到2017年夏天，我會成為精盟的朋輩支援員，讓我立定心志再走更前，返回「真身」，用自己的正名來向更多有心與我們走近的各界人士分享我的故事，說來也奇妙啊！

「精健圖書館」開館至今，回想期間遇上地鐵縱火事件，我心中一沉，深感往日各圖書一起付出的努力彷彿白白浪費掉，可是我們從沒卻步，相反，在此後的開館分享中直接以事件帶起討論，使大家反思相關問題，與正面的關注切身或身邊人的精神健康。

或許有人會問：「以康復者身份示人，又走得那麼前，不怕別人的目光嗎？」容許我用以下一事來回答……在過去的一次香港書展中，我在當中一個攤位看著看著，有位女士前來和我打招呼，我也覺她面熟，“真人圖書！”她瞪著眼說道，圖書和讀者就這樣在人海中相認了！那位女士不但沒有任何奇異的目光，更鼓勵我說：“加油！”每次回味此事都使我更肯定自己所做的是對的，破除歧視的路再漫長也是值得走下去！

“即使自身能力有所欠缺，但依然自強不息，努力實踐有意義的人生。”

讀者雷倩雯

當初第一次「閱讀」是因為我一直以來都想了解更多精神疾病，而精神病這一個詞對我來說也從不陌生，我的父母均曾患上抑鬱症，我的姨姨也因為抑鬱症而失去了生命。這些經歷讓我想走進精神病患者的世界，更明白到精神健康的重要性。因此我開始了第一次的「閱讀」。

康復的路並不容易，「康復」並非指身心也回復到沒有患病前的狀態，如一般病患者一樣，在康復後他們仍需繼續服藥和定期復診，復康者亦需長期與病魔對抗。

可能有許多人會認為精神復康者是一群不事生產，依賴社會資源生存，連自己的生活都管不好的人。但「閱讀」後，他們的分享反讓我讚嘆人類美好的一面。即使背負著沉重的病患，他們依然不屈不撓堅強地走上復康的路；即使在患病期間經歷過無數人情冷暖，他們依然選擇相信人的善良；即使自身能力有所欠缺，但依然自強不息，努力實踐有意義的人生。



“我覺得很感動，而且真的十分替她高興，在經歷過這一切痛苦的經驗後，仍能接受自我，活得快樂。”

讀者溫達榮

有一次讀過阿安這一本真人圖書，她曾是個抑鬱症患者，當天在她分享的言談間透露著她丈夫的死對她很大傷害，而她也不願提起。到後來才知道，原來在她的記憶或認知中，不知道是否有著精神病的影響，她自己親手“殺”了自己的丈夫。縱使實際上沒有找到任何証據說明她殺了自己的丈夫，但在她的眼中，那種感覺是真實的，她的記憶中她真實地經歷過這個過程。

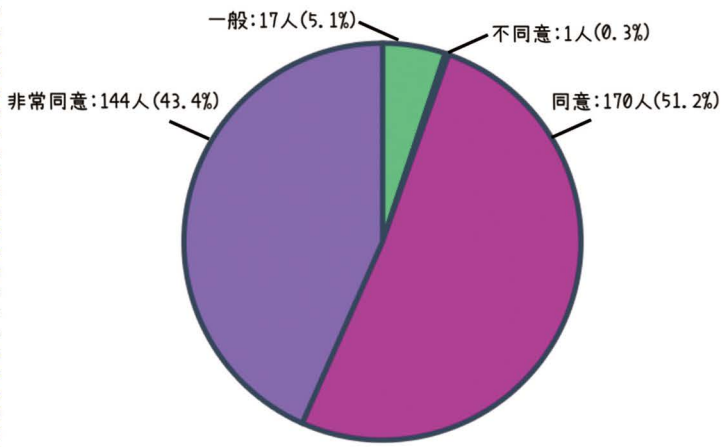
這實在對我有莫大的震撼。作為一個人，要接受自己殺死了自己最愛的人這件事，實在是一件很難很難渡過的經歷。這刻我才懂得，當天她說她丈夫的離開對她很大傷害是什麼意思，這並不止是一般自己的愛人自然或意外離去的感覺，而是一種自責內疚及自我懷疑。如果這件事發生在我身上，我真的想像不到我可以如何面對。

在她分享的最後，我問她覺得現在的生活如何，她說很滿意很滿足很喜歡現在生活。我覺得很感動，而且真的十分替她高興，在經歷過這一切痛苦的經驗後，仍能接受自我，活得快樂。

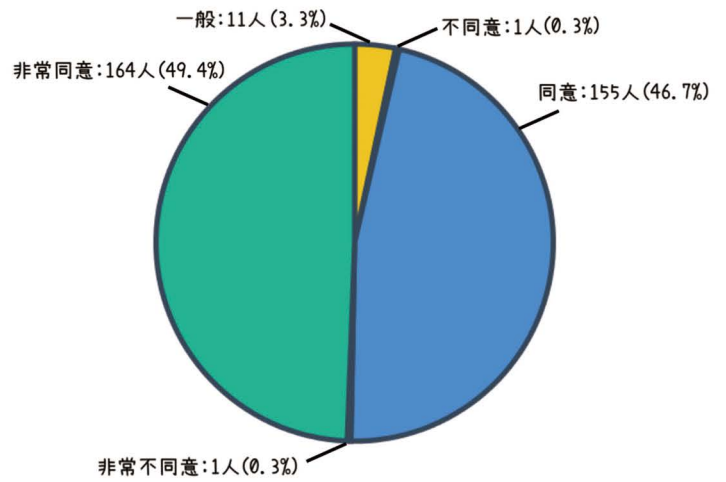


玩過「精健圖書館」後，我們的聽眾話……

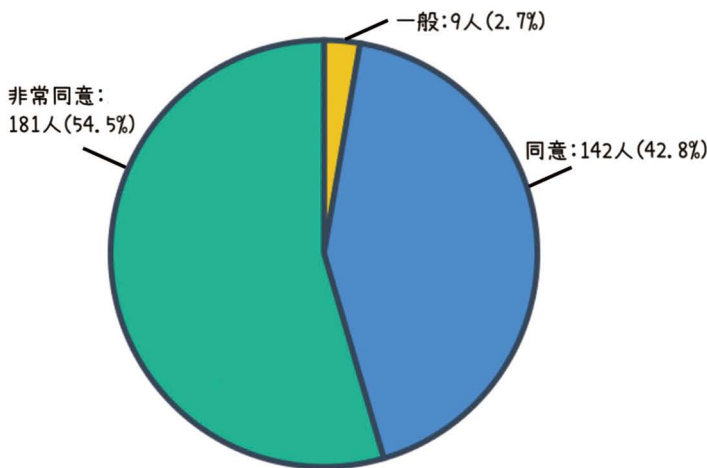
「圖書」能解答你的疑問



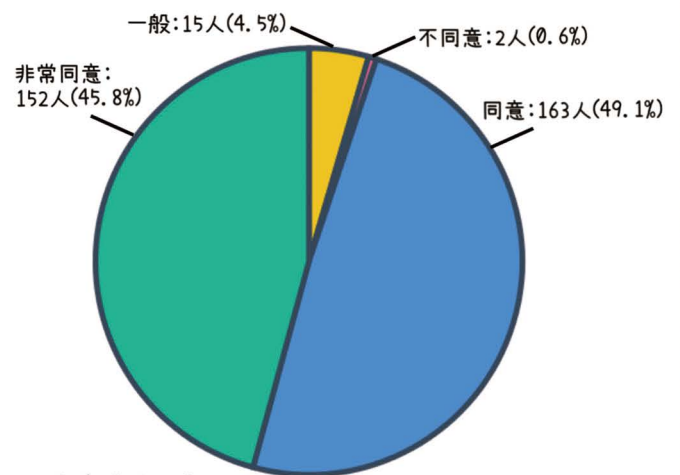
故事內容豐富



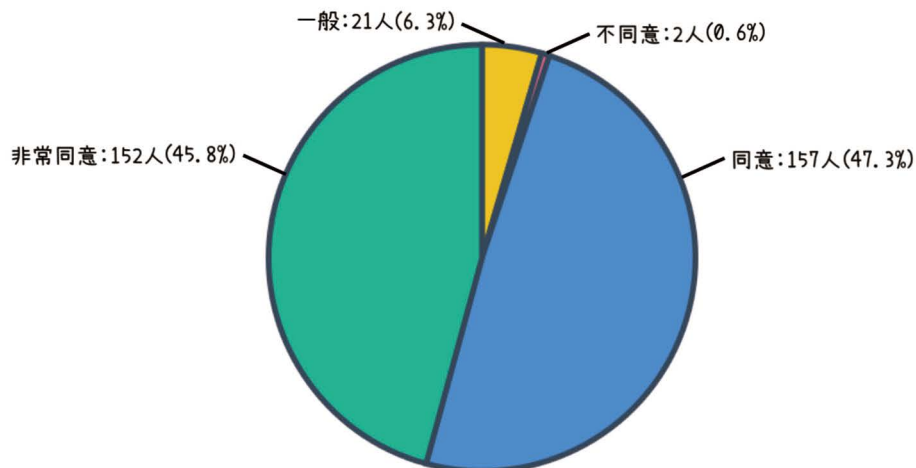
活動能增加對精神病和 精神病康復者的認識



活動能對你產生積極和 正面的影響



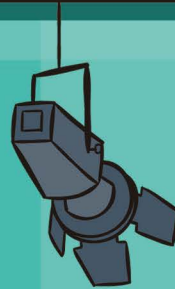
活動能消除你對精神病 康復者的誤解或歧視



我們一起走過……

香港電台第一台《非常人物生活雜誌》節目邀請我們上節目介紹「精健圖書館」背後的理念和故事，歡迎大家重溫2018-4-8的節目內容，關注精神健康。





與「狼」共舞：我是康復者，也是心理學家



「精健圖書館」圖書業仔接受網絡媒體 HK01 的深度專訪，講述他的生命故事。

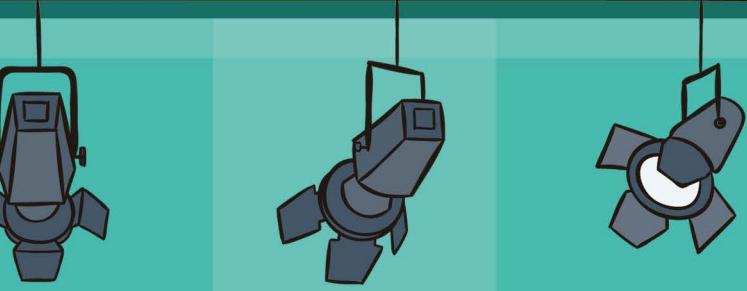
(圖片出自HK01黃寶盈攝)

徘徊病院與社區之間 走過漫長跌碰之路

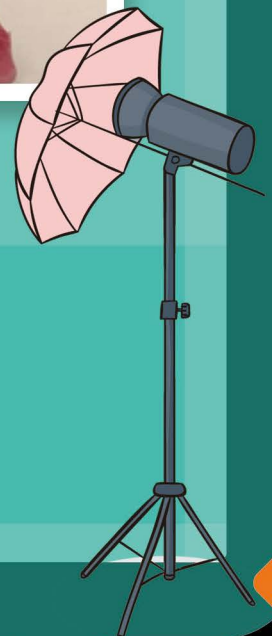


「精健圖書館」圖書 Gary 接受網絡媒體 HK01 的深度專訪，講述他的生命故事。

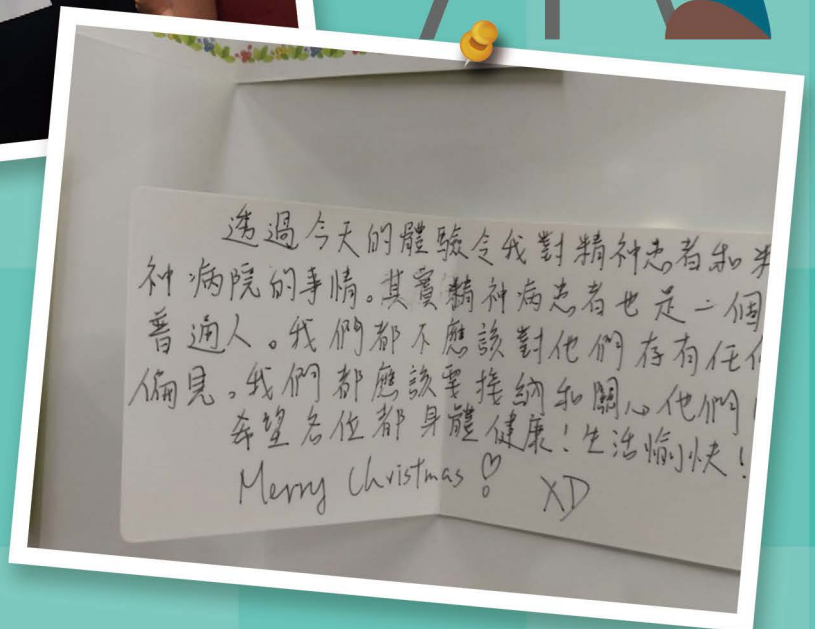
(圖片出自HK01)

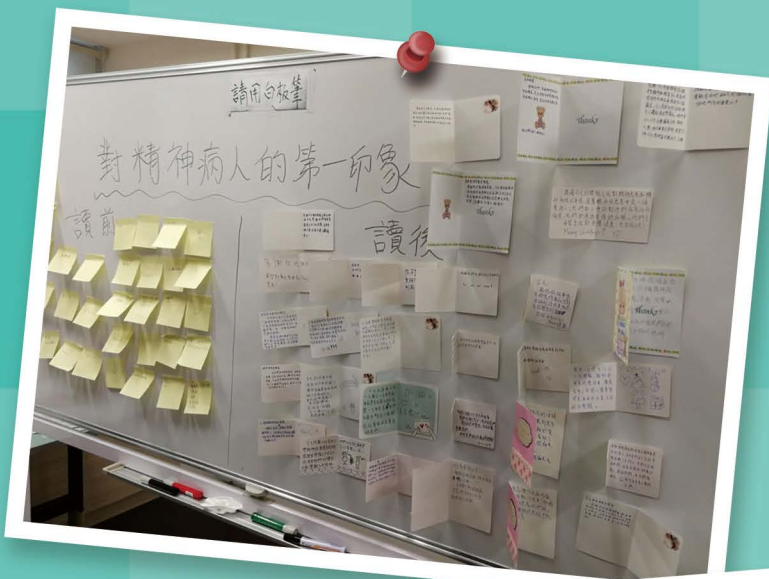


朋輩支援員Icey 每月通過關懷熱線，
關顧了解本會康復者的日常生活情況；
除此之外，並帶領康復者每月定期到
葵涌醫院探訪院友，實現由受助者轉
變為助人者的社會角色轉換。



活動花絮





關於走過的日子

開館日子	預約團體	聽眾
11/11/2017	基督教迦密村潮人生命堂	中學生及大學生
13/11/2017	香港大學	香港大學碩士一年級學生
10/12/2017	香港新時代青年獅子會	在職青年
15/12/2017	屯門官立中學	中學生
7/1/2018	香港心理衛生會顯徑宿舍	康復者照顧者
13/1/2018	港城西北扶輪青年服務團	在職青年
19/1/2018	基督教勵行會	基層家庭青少年
26/1/2018	香港浸信會大學基督徒學生團契	大學生
30/1/2018	香港理工大學	精神科護士學院二年級生
5/2/2018	Association of Hong Kong Mental Health Nursing	香港理工大學一年級學生
7/2/2018	陳德生紀念長者鄰舍中心	長者
13/2/2018	基督教家庭服務中心和悅軒	康復者
8/3/2018	香港城市大學	香港城市大學學生
9/3/2018	青衣專業教育學院IVE	大專生
19/3/2018	天水圍官立中學	中學生
12/4/2018	建道神學院	神學會學生
25/4/2018	香港城市大學	香港城市大學社工系一年級生
28/4/2018	屯門仁愛堂夢工場	社區人士

關於未來的日子

我們經過網上投票、面試輪選，成功申請香港電台社區參與廣播計劃(CIBS)第22季，未來半年時間會展開十三集節目制作，以「精健圖書館」為主題，由康復者擔任節目主持人，輯錄不同圖書的生命故事及各界專業人士對精神健康的講解。有關制作的最新消息，大家可密切留意精盟的網頁或facebook專頁！

預約圖書熱線：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：陳登社會服務基金會



陳登社會服務基金會
Chan Dang Social Services
Foundation