



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



精健圖書館

2018年(5月至11月)半年刊



關於我們——P1

讀者與圖書的心底話——P2-P7

豐盛的果實——P8-P9

香港電台社區參與廣播計劃(CIBS)——P10-P11

2018街頭流動車——P12-P13

關於我們

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

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。自2016年開館以來，已成功舉辦六十多場「真人圖書館」活動，共超過1500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。

每一次的分享，我們的聽眾都會為圖書寫下他們的心底話……

復元的路雖然漫長，多一份社會的關懷，我們的康復者可以走得更遠。

很高興今天能夠聽到你的分享，以前可能對精神病患者，甚至康復者有負面的看法，但經過今天，你的分享令我知道其實很多精神病患者及康復者都可以過正常的生活，甚至可以像你一樣健談活潑！希望你以後可以保持現今的狀態，繼續與其他人士分享你的經歷，讓更多未了解精神病的人對精神病有更全面的理解，以及消除他們的歧視！謝謝你今天的分享！

理工大學精神護理學
一年級學生

文具：

你好阿！我叫阿心，自日無來之前，我對這個話題都沒有經常接觸的，亦不懂精神病患者復元的想法，但是聽完你的分享之後，我明白到原來我們是一樣的，我之前是會將精神病人和普通人分開，但今日我領會到你當初被診斷的無奈，但你依然樂觀地面對人生，積極地生活，我從你分享中得知你在醫院功待了大約4^月，出到功去就在家中，後後來找到功作，但功作又太大壓力，你最能都功職，幸好這個功室都是很多熱心人，

希望你在此後的功活，都可以積極地面對人生，快樂享受功活！



亞強

多謝你的分享，讓我了解到精神分裂病患者的經歷，尤其當中的心路歷程。你不斷說自己並不如名字般堅強，很脆的，但我認為你已經做得很好，在我的眼中十分強。

多謝你的分享提醒我幾件事。第一是開心可以傳染，憤怒都可以傳染，若我們以暴力對待他人，很容易造成以暴易暴，我學會了平心靜氣對待人，可能整件事會變成更加美好。

另外，你提醒了我運動的重要性。記得以前考公同考試的時候，我也曾感到很大壓力，不知道怎樣做，只會訓覺逃避，但若多做運動，可能可以紓解不少壓力。雖然我沒有信仰，但也曾接觸過基督教，也感受到在詩歌中的平靜，多謝你。

多謝你的故事，亦很欣賞你願意和我們分享你的故事，可能以後除義工活動有機會再見。

Phoebe

Depression 是香港人都經常聽，甚至自己或身邊的人患上情緒病。雖然經常聽，但卻會覺得只是情緒不好。但聽完分享後，才明白其實 depression 患者也有其很辛勞的地方。不單止是心理上看到自己的變化，而是別人對自己的態度，眼光變化也是令患者崩潰的地方。最重要真的是病向淺中醫，有病並不可怕，可怕的是不正視自己有病，任由其惡化下去。聽完分享後，我希望可以多留意自己及身邊的人的情緒，希望香港人可以健康啲。

阿巧:

我覺得你好勇敢去面對那個病痛!

我好贊同你個句^話唔需要收埋自

己既病,有時候其他^人既關心都係好需

要既。同埋我好認同你話如果知道你

係康復者就唔同你佢女朋友,咁就只得

佢,唔好理佢。我真係好鍾意^你個句,因為

我^{覺得}任何人都^我地唔需要為左^這些人,而改變自己^令自己

唔開心... 佢又番自己就最好!!!

見到你而家發掘到^{自己}興趣(佢好工),

生活比識到更多朋友,每一日過得咁

實,有^我所以我都覺得好開心!好欣賞

你既勇氣!!! 多謝 Joanna 😊 你既分享!!!

24 Oct 18

No. 巧
Date

很感激你分享自己的故事,我覺得你很勇敢,敢於分享以前自己唔開心的故事,見你分享的時候都有眼濕濕,但唔緊要!!見你依家生活充滿希望,對自己亦充滿信心,其實同其他人一樣,甚至好過好多香港人!聽到你對社工的看法,我會努力做一個好社工!!!幫助社會有需要的人。祝阿巧你有美滿幸福的將來!



畫個我最鍾意嘅
多啲 A 夢比你!!!

過去一年(2017/11-2018/10)，我們「精健圖書館」迎來豐盛的果實。

開館場次	圖書出場次數	管理員出場次數	讀者	「精健圖書館」參加總人數
29場	116次	82次	741人	939人

聽眾的觀點

閱讀「圖書」前

閱讀「圖書」後

暴力 抑壓

正常人 自強

痴線

反歧視

奇怪

勇敢

不幸

復元

情緒不穩定

需要互相包容

孤單

食藥

對生命有熱情

痛苦

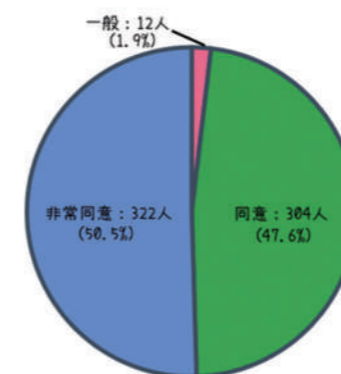
迷失

平易近人

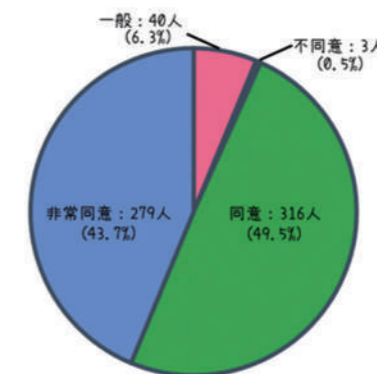
反標籤

以下是調查問卷的結果，問卷收集於2017/11-2018/10，一共回收到638份)

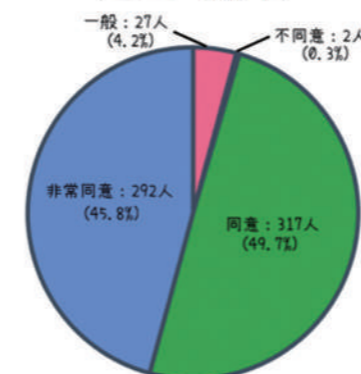
活動能增加對精神病和
精神病康復者的認識



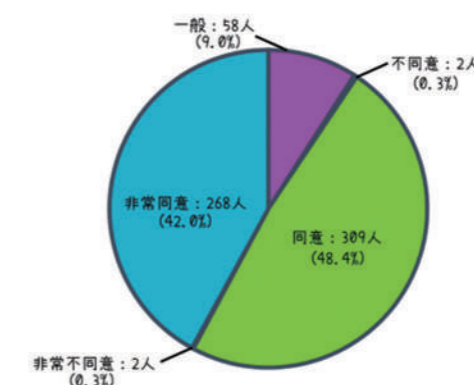
活動能消除你對精神病
康復者的誤解或歧視



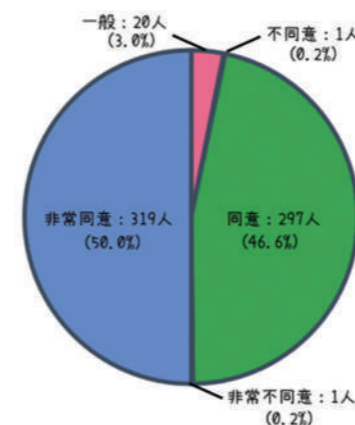
活動能對你產生積極和
正面的影響



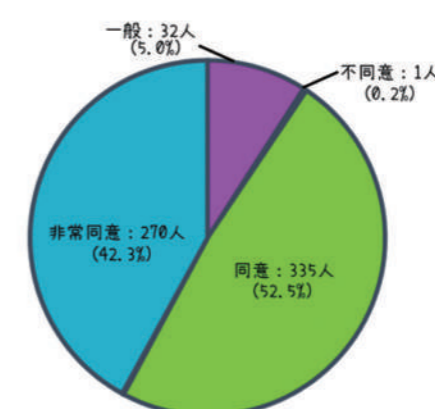
與「圖書」有足夠的互動



故事內容豐富



「圖書」能解答你的疑問



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，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。十三集節目制作正在如火如荼地進行中。



第七集我們邀請了精神科專科醫生黃宗顯醫生為聽眾講解復元理念



10月7日香港電台的同事為我們「精健圖書館」節目拍攝宣傳片



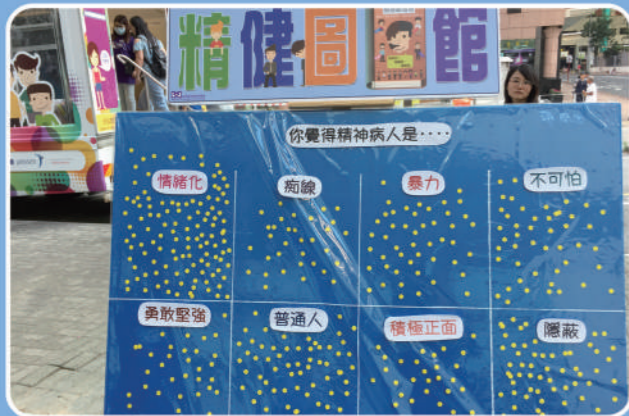
第三集我們邀請了駐校社工Winnie小姐和我們一起探討青少年壓力問題



寶文為我們彈唱主題曲「無畏無懼」，歌詞也是他親自改編

今秋，香港精神康復者聯盟將帶領一班「精健圖書館」的「圖書」在10月6和7號一連兩日在街頭宣傳精神健康的重要性。當日，以街頭流動車為流動宣傳攤位，由「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。我們亦免費提供壓力測試，幫助市民了解自己承受壓力的情況。

在流動車內，以精神健康為主題的攤位遊戲。市民可以透過玩攤位遊戲，體驗精神病人復元的人生和了解到基本的精神病知識。



遊戲一 體驗復元人生康樂棋

遊戲二 認識精神病 十條是非題

在流動車外，我們擺放小黑板，吸引市民表達意見。



(摘自東方日報新聞資料)



市民支持



在流動車前，圍繞精神健康，義工和「真人圖書」將會進行街頭音樂表演，傳遞「正能量」信息。

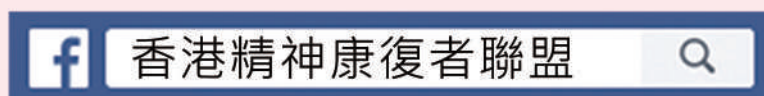


馬浚偉先生監製的《同理·繼續走》節目親臨活動現場，為大家打氣和體驗活動遊戲

聯絡我們

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



了解更多

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