



# 精盟之訊

2010年第28期

## 編者的話

編輯小組：趙姑娘、張生、彪、志輝

- 相信大家已領取港鐵半價優惠證了吧？這是近期最有意思的事情！港鐵變得更關心殘疾人士嗎？是的，但最多只是部分對；最重要的，還是殘疾人士多年來團結在一起，組成「爭取殘疾人士交通半費聯席」，經過長期努力爭取，才能獲得成功。現時，聯席正和九巴作溝通商議，暫時的回應仍然是拒絕。但我們明白，只要不氣餒，總會有成功的一天，請大家繼續支持！
- 精盟第一次有兩位實習社工來給大家搞小組和活動，已經順利完成；通過親身接觸，他們對康復者明顯地增加了接納和關懷，今期他們盡訴心底話，值得細讀。在這裡，我們也祝福他們前程錦繡！！
- 未來最重要的事，莫過於處理精盟運作資金只餘約三千元一事！點算？辦法就是在4月25日(星期日)舉行步行籌款，這更需要大家支持！有錢出錢，有力出力，最好當然是又出錢又出力了！大家快快齊齊響應趙姑娘的呼籲吧！
- 順祝大家新年進步！精神情緒都更加安穩妥當！！

## 醫生隨筆

### 新年願望（二）

記得三年前已寫過一篇題為新年願望的文章，比較着重個人的精神健康。這次，我希望從更宏觀的角度去許願。

1. **氣候暖化、乾旱、天災：**這是全人類的問題。還依稀記得，我們小時候的冬天，確是可以相當寒冷的。現在，夏天很長很熱，冬天沒幾天真的冷。近年，很多地方的氣候轉變，風災水災頻密，或者由於乾旱而農作物失收。這些由於人類過度消耗能源而引致的溫室效應，所有人及下一代都會承受惡果，所以我們要更積極參與環境保護，改善浪費的生活習慣，才有更好的明天。
2. **經濟復甦、民生改善：**經過二〇〇八年底開始的全球金融危機，現在看來已有些復甦蹟象。但願這是真的經濟改善，市民的生活 — 特別是就業方面，較為穩定和有保障；這樣，身心健康也會更佳。
3. **天災的善後：**這幾年，大型天災(如大地震和風災)似乎特別多。在一月中發生的海地大地震更是傷亡慘重。我們身在香港，實在很有福。有能力的話，可以出錢出力，幫助比我們不幸和貧窮無助的人。
4. **香港的醫療改革，包括精神科的發展：**本地的醫療改革，似乎已談了很多年，但仍未有實質及廣為市民接受的方案。香港也未有一套長遠的精神健康醫療政策。希望在這停滯不前的討論中，精神病患者的治療、復康、生活質素，甚至疾病預防，可以不斷改善。在這方面，精神科工作者和康復者，都要同心協力，發出積極、合理和公平的呼聲。

祝大家今年身心安康。

賴子健醫生

21-1-2010

## 加油站

大家彼此分享、互助互勉，你可寫下你的生活片段，又或是舒懷一吓心事！我們都樂於聆聽和欣賞。投稿很簡單，你可電郵給趙姑娘，又或郵寄到本中心，需註明「香港精神康復者聯盟」收，在紙上需寫有你的名字和聯絡電話，方便跟進。若有任何查詢請致電趙姑娘啦！

今期是兩位剛完成了社會科學系實習社工學生Jacky & Idy投稿，他們分享實習之後的得著和感想，另還有一位會友投稿，她很支持精盟哦！真的多謝您！希望下期能有你的投稿分享，大家彼此鼓勵和支持啦！



## 實習後感想

### 李燕芳(Idy)

幾個月這麼快便過去了，真是很高興能到精盟實習，認識了你們每一位。在這次實習中，我參與了「精神健康樂融融同樂日」及聖誕派對的預備，並舉辦了「畫出彩虹」的小組活動，這些都給我很寶貴的學習經驗，你們令我更懂得你們的需要及怎樣與你們相處，也是為我將來工作作了預備。這些不但是寶貴的學習經驗，相信也是我寶貴的回憶，實在感謝你們給予我的教導、包容、關心及支持，每次與你們相處的時間，都令我感到很快樂。盼望這幾個月裡，我和Jacky也為你們留下了開心及美好的回憶。期待下次於中心活動當義工時，能再與你們見面。祝身心健康，生活愉快！



### 葉嘉豪(Jacky)

在精盟實習三個月的日子轉眼過去，回想起實習的第一天仍記憶猶新。在這短短的三個月實習裡，我負責了一個攝影小組，看到組員由第一節與我不相識，到我們慢慢建立起互信，那種關係十分微妙。再細看一張又一張組員拍的照片，使我回想到組員的活力和對攝影之熱誠。又想到「精神健康月」和實習拍檔Idy以及眾多會員及康復者一起完成了那天的活動，使我感到一同合作的力量。十二月的精盟聖誕聯歡會，看到會員一張張親切的笑容和投入遊戲，能夠與會員們打成一片，我感到十分高興。其實在這次實習裡，我除了為會員提供服務，亦在會員身上學習。在此說聲「謝謝」給眾會員及Tracy，謝謝你們一直以來的協助和支持，給我這次寶貴的實習經驗。

## 心聲達家話

### 嘉華分享

我參加了興趣班「影●生活」小組，這小組是由一位實習社工學生Jacky Ip負責，他很好邀請了他一班朋友來當義工，教我們攝影知識和技巧，在這六堂裡我們彼此融合相處，他們的接納和關愛令我不再怕人歧視我們精神病病人了，原來我們只需要彼此尊重和有良好的溝通，便能夠和諧共處。

知道Jacky功課壓力很大，但他對小組的安排和計劃是非常之用心、有創意，並加強我們的聯繫。我希望他畢業後未來的工作能負擔服務精神病康復者就好了。以下有我們的相片分享……



# 關心時事



## 對外會議

# 『殘疾人士爭取交通半價優惠聯席』

於2009年12月22日開始，港鐵為殘疾人士提供半價優惠，我們相信這是一個好開始。在當日聯席共四十多個(約150人)不同殘疾組織團體集合發起遊行，要求九巴與港鐵看齊，向殘疾人士提供半價乘車優惠，並且在當日**本地報紙上刊登公開聲明行動**。但是九巴強調，公司面對營運成本上升壓力，無力獨自提供半價優惠。

聯席不接受該理由認為九巴需要負上社企負責，因此現計劃於2月18日(農曆初五)行動，集合時間為早上10:00，地點在中環遮打花園，10:30-11:30新春團拜，有團體表演及唱賀年歌，然後11:30-12:30步行到政府總部，會有數白欖、財神派半價利是，及有非洲鼓擊鼓助慶。相信到時的場面熱鬧非常，請各位齊來參與，只需致電趙姑娘報名便可，無需費用。

## 殘疾人促九巴半價優惠

**【本報訊】**四十多個不同殘疾類別的機構及組織組成「殘疾人士爭取交通半價優惠聯席」，昨日發起遊行，要求九巴與港鐵看齊，向殘疾人士提供半價乘車優惠。但九巴強調，公司面對營運成本上升壓力，無力獨自提供半價優惠。

港鐵昨起向殘疾人士提供半價乘車優惠，一百五十名來自四十多個團體的殘疾人士，包括視障、聽障、智障、肢體傷殘等精神病復康者，昨日由九龍公園經海防道及柯東星，步行到尖沙咀天星碼頭九巴總站，要求九巴提供半價優惠。聯席又向九巴遞交

二百名熱心市民的聯署聲明，並邀請街頭簽名運動，未來一個月會繼續約見九巴管理層及再度集會爭取優惠。

### 九巴無承諾提供半價優惠

九巴發言人回應指，〇七至〇九年在立法會上提出，政府可以其實質的方式，支付半價優惠的差額。九巴負責行政費用，該公司從無承諾自行提供半價優惠。發言人又說，九巴多年來面對營運成本上升壓力，政府以鐵路為骨幹的政策，亦令其流失大量乘客，對業務構成衝擊，無力獨自為殘疾人士提供車資優惠。



張國柱議員簽名支持

九巴公司代表接收請願信接

市民簽名支持

**公開聲明**

要求九龍巴士公司為殘疾人士提供交通半價

請兌現當年在立法會的承諾，履行企業社會良心，跟隨港鐵儘快為殘疾人士提供交通半價優惠。

Becky Cheung	伍凌延	余妙蘭	李光輝	林美川	馬家裕	梁崇耀	陳裕娟	黃振森	趙小虹	鄧無名	戴錦強
Edith Hung	伍凌儀	余美嘉	李英達	林英傑	馬楚卿	梁劍邦	梁嘉賢	黃柱	趙秀蘭	譚洪基	
Eva Sun	伍惠芬	余家蕙	李振英	林康雄	區炎榮	梁錦堅	陳錦雲	黃健雄	趙廣宇	譚苑芝	
Judy Chu	伍惠媚	余家麗	李素紅	林詩雅	侯曉齡	梁曉東	陳麗華	黃惠珍	胡健宇	鄭德華	
Peggy Lee	伍惠敏	余國楓	李會輝	邵啟英	張宇舜	梁偉群	陳歡翠	黃智全	鄒志成	謝文輝	
Wai wai	伍詩婷	余國樞	李瑞英	沈偉健	沈宇舜	梁偉權	陳智全	黃愛玲	趙雅雯	鍾永健	
Wong Kin Lok	伍詩華	吳光義	李慧芬	張秀強	沈南熙	沈基雄	黃偉忠	劉月初	劉可欣	鍾樹明	
尹兆堅	尹樹權	吳同德	吳淑英	沈嘉雲	張柏裕	侯少華	麥基慶	劉可欣	劉可欣	簡惠君	
王詩詩	朱啟泉	朱淑怡	李僅青	姚香輝	張烏蝶	張志偉	黃蘭芳	黎玉洁	黎玉洁	魏竹君	
王漢琪	朱淑玲	吳超英	李燕芳	洪均欣	張細鷗	許偉文	曾漢文	黎泰華	黎泰華	張富臨	
王禹倩	朱淑萍	吳嘉真	李麗珠	胡敬惠	張愛強	郭馬英	程嘉旺	黎詠緹	黎詠緹	黃愛玲	
王穎智	朱淑儀	吳瑪麗	周小梅	莊曉發	胡敬惠	郭駕駛毅	鴻少玲	楊少強	劉燕芳	羅美珍	
何美子	朱淑雅	吳瑪麗	周小梅	周曉發	莊曉發	楊慕南	楊曉芬	楊慕南	劉燕芳	羅偉祥	
石錦群英	朱淑勤	呂先生	周小梅	周曉發	周曉發	楊曉芬	周曉芬	周曉芬	周曉芬	羅國策	
伍兆聰	何雲碧	宋國材	周小梅	周曉發	周曉發	楊曉芬	周曉芬	周曉芬	周曉芬	羅淑玲	
伍美儀	何雲碧	岑氏家族	周小梅	周曉發	周曉發	楊曉芬	周曉芬	周曉芬	周曉芬	羅昭昌	
鄧靜梅	周焯輝	周焯輝	周小梅	周曉發	周曉發	周曉芬	周曉芬	周曉芬	周曉芬	林冠群	
	林少強	黃曉蓮	周曉蓮	周曉蓮	周曉蓮	周曉芬	周曉芬	周曉芬	周曉芬	傅家麗	

2009年12月22日

## 聯署簽名運動

**九巴**

要求九巴儘快為殘疾人士提供交通半價  
聯署簽名運動 2009年12月

8年來漠視我們要求，逃避會面

拒絕兌現立法會上承諾

跟從港鐵提供交通半價

立即負起企業社會良心 提供半價給殘疾人士

## 當日派的單張

## 對外會議 『推動精神健康政策聯席』

你們還記得在近月有一宗慘劇案呢？患躁狂抑鬱症的精神病婦，疑因13個月大養女的哭啼聲影響病婦情緒，至失控把女嬰「倒豎蔥」頭部多次擲地，女嬰終重傷不治。原來病婦早於病發前約2個月約見醫管局精神科，獲安排於3個月後才接受診治，終在等候期間發病，釀成慘案。(資料由明報提供)報紙標題：**關注精神病組織 轟「制度殺人」**



在政府總部西翼門外請願

跟據政府衛生署的調查推算，<sup>1</sup>患有不同精神病患的人數最保守估計也可能超過二十萬人。近年精神病患者的人數不斷上升，根據醫管局資料顯示，<sup>2</sup>首次求診的人數持續偏高，過去五年每年均超過二萬五千人首次求診，2008/09年首次求診人數高達26,746。因此精神科病人數目不斷累積增加，由2004/05年的125,626人上升至2008/09年的154,625人，增幅超過兩成。同時，過去五年公立醫院精神科專科門診的求診人次由2004/05年的576,765人次上升至2008/09年的647,862人次，升幅超過一成多。

由於覆診的病人太多，精神科的首次求診及覆診期不斷延長。據醫管局資料顯示，2008/09年，精神科新症輪候時間最長仍需等候118星期，即兩年多才能首次求診，可見嚴重的可釀成人命。另外，人手雖然增加，但服務卻見縮減。2005年12月起，唯一一間精神科專科門診的夜診服務被取消，同時自實施五天工作後，星期六的門診亦被取消，為有工作的康復者帶來不便。

可惜在精神病患人數不斷增加、求診人次大幅上升、求診時間不斷延長之時，政府並沒有相應增加對醫療及社會康復服務的撥款，反而只維持每年撥款約32億元。雖然政府聲稱在過去八年向醫管局額外撥款共2.5億，但比較醫管局每年超過300億的開支，即平均每年只增加0.1%，以致過去5年，精神科醫療服務開支一直只佔醫管局總開支的8.2%至8.3%。同期醫管局精神科病人數字由2004/05年的125,626人上升至2008/09年的154,625人，增幅超過兩成。可見醫管局所得的資源遠遠不足應付精神科病人或求診人次的增幅。

聯席表示沉痛在1月6日舉行哀悼女嬰儀式，並請願到政府總部，要求政府對精神復康服務增撥資源，設立獨立機制，令精神健康服務得到持續穩定，要求醫管局制訂服務指標，縮短輪候時間，讓有需要人得到適當治療。



張超雄博士及郭家麒議員齊來支持行動



大家默哀悼念女嬰陳彥彤

<sup>1</sup>衛生署（2005）Report on Population Health Survey 2003/2004

<sup>2</sup>醫管局統計數據

資料提供：聯席於2010年1月6日提交財政司長，對2010/11年度財政預算意見書  
「增加精神復康資源 獨立處理藥物撥款」。

## 活動花絮

# 好精彩呀！

12月19日「聖誕聯歡會」有36位會友出席非常熱鬧，大家都未去過上樓咖啡室，感到很有新鮮感，雖然地方細細地…但都有著濃厚聖誕氣氛，大家玩得投入、食得好開心。請細賞相片啦…！



快D..快D…！



哈哈...我贏咗



Hi ! Merry Christmas!



你口大定我口大



辣辣壽司邊個食…？  
我唔食…



我食！好辣…

## 財政報告

001

精盟儲蓄戶口結餘：\$3,127.70 (31/1/2010為止)

001

精盟往來戶口結餘：\$765.70 (31/1/2010為止)

002

社署撥款戶口結餘：\$77,796.80 (31/1/2010為止)

## 未來活動

1

2月18日(初五)「殘疾人士爭取交通半價優惠聯席」舉行爭取九巴半價優惠行動。  
歡迎會員及各機構 / 團體參與，只需致電趙姑娘報名便可。

集合地點及時間：早上10:00，中環遮打花園

行動環節：(1) 齊集中環遮打花園【新春團拜】10:30-11:30，有團體表演及唱賀年歌，

有財神派半價利是等慶祝節目

(2) 11:30-12:30步行到政府總部，沿途一齊數白欖、非洲鼓擊鼓等助慶  
請願行動

## 未來活動

2

一年一度**周年大會**，將於**3月14日(星期日)**舉行，今年意義重大，是「香港精神康復者聯盟」踏入第十一個年頭，是你們與精盟同步成長的成果。誠邀你的參與一齊分享和慶賀，節目豐富及大抽獎。

活動時間：下午2:00迎賓，2:30入席至4:30完

活動地點：名豪海鮮酒家

酒家地址：九龍南昌街223-237號名都廣場1樓  
(石硶尾地鐵站C出口，右轉)

費用：會員\$40元，非會員\$80元 (歡迎攜同朋友/家屬一起參加，並成為會員)

\*是次不需選執委

### 報名表

姓名：

會員編號： 聯絡電話：

參加費用可直接存入精盟戶口，恒生銀行戶口號碼：280-0-442622，戶口名稱：香港精神康復者聯盟。然後將銀行收據連同填妥表格寄回本中心，或可傳真至2301-3412作實。

如有問題或查詢可致電6229-5924趙姑娘。

3

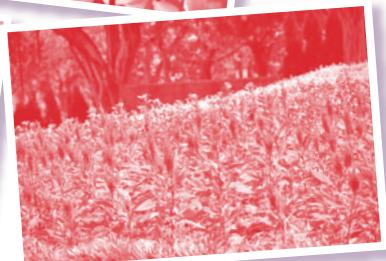
定於**4月25日(星期日)**舉行**步行籌款**，請為精盟會務經費作出支持齊來籌款參與步行活動。

地點：大埔海濱公園

時間：下午2:00-6:00(在周年大會當日公佈有關詳情)

我們需要大量義工當日協助，如你有興趣幫手…請致電趙姑娘，謝謝！

並且呼籲大家作個人捐款，幫助及支持精盟日常會務運作開支。在通訊底部是捐款表格，可填妥表格連同支票寄予，或自行存款後連同入數紙及捐款表格一同寄予本會。多謝支持！



# 4

上次同大家介紹「**第二屆香港精神病康復者會議**」舉辦了其中一項海報設計比賽，比賽主題是以今年大會「尋找快樂的鑰匙」，比賽已有結果… 冠軍——扶康會服務使用者、亞軍——個人參賽者、季軍——東華三院服務使用者。得獎者已獲通知，會議當日亦會頒發獎座及獎品予得獎者。

## 第二炮！

前期工作坊，歡迎大家參與。每場坐位有限，先報先得！

### 第一站：

3月7日(日)

主題：快樂的陷阱工作坊

地點：黃大仙社區會堂禮堂

內容：透過演講、分組遊戲及分享，帶出快樂的陷阱和真正的快樂

### 第二站：

3月12日(五)，下午6-8時

主題：喜樂工作坊

地點：新生精神康復會屯門長期護理院

內容：透過舞蹈、藝術等元素，讓每個人能夠學習如何叫自己「起」樂

### 第四站：

3月27日2010(六)

主題：動一動、樂一樂

地點：賽馬會香港心理衛生會大樓

內容：中西醫看運動與快樂，齊齊動一動：愛笑瑜伽、逍遙太極、動感健體舞

### 第三站：

3月21日(日)，下午2-4時

主題：「教」「理」快樂

地點：港島(待定)

內容：透過心理學的分析和宗教人士的分享，讓我們明白宗教如何幫助康復者快樂

## 第三炮！

### 會議節目

4月10、11日(星期六及日)將於香港理工大學舉行**「第二屆香港精神病康復者會議」**活動詳情及報名方法將會稍後公佈。敬請留意，踴躍參與。

# 捐款方法

閣下的捐款將有助本聯盟推行康復者之互助及自強等事工，多謝支持！

捐款方法如下：

直接存入恒生銀行戶口 “280-0-442-622”

戶口名稱為「香港精神康復者聯盟」

“Alliance of Ex-mentally Ill of Hong Kong”

再將銀行收據連同捐款回條寄回：

九龍深水埗南山邨南逸樓3-10號地下(請註明「香港精神康復者聯盟」)

## 捐款回條

捐款人姓名: \_\_\_\_\_

通訊地址: \_\_\_\_\_

聯絡電話: \_\_\_\_\_

捐款金額: \_\_\_\_\_



香港精神康復者聯盟  
ALLIANCE OF EX-MENTALLY ILL OF HONG KONG



九龍深水埗南山邨南逸樓3-10號地下

Unit3-10, 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

印刷品