



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。但願這是真正的經濟改善，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。

心聲逢家話

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Jakcy 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……



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，¹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，²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

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

²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…！



Hi! Merry Christmas!



快D..快D…!



哈哈...我贏咗



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
(石破尾地鐵站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：愛笑瑜珈、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 and 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: _____

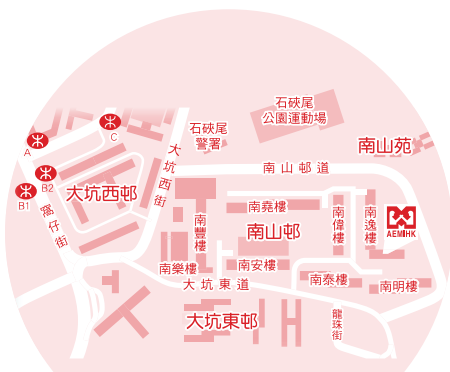
捐款金額: _____



香港精神康復者聯盟

ALLIANCE OF EX-MENTALLY ILL OF HONG KONG

AEMHK



九龍深水埗南山邨南逸樓3-10號地下

Unit 3-10, 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