



編者的話

編輯小組：趙姑娘、張生、彪、志輝 ■

精神健康綜合社區中心 (Integrated Community Centre for Mental Wellness) 一個既陌生又多人提及的名字，已於1/10/2010正式在全港十八區提供服務。作為精神病康復者及其家屬，大家是否知道自己居住的地區，是由那一家非政府機構提供服務呢？政府強調的一站式服務，其服務範圍包括什麼呢？多家未有會址的非政府機構，在提供服務時又受到多大影響？大家作為服務使用者，在政府推行相關新服務前，是否有被諮詢、參與其中給予意見？是否可以選擇不同地區的中心尋求服務？還有更多……以上種種，相信大家心裡都有答案。

精盟亦就以上議題，與多個不同的康復組織，籌組了一個關注組，並已於28/8/10在理工大學舉辦了第一次交流會，與會者的發言亦非常踴躍；在未來的日子，精盟會繼續代表大家向社署反映意見，同時亦會監察提供服務的非政府機構表現是否達標。當然，大家作為服務使用者，在使用新服務時，遇到、感到任何疑問，亦可向精盟反映，讓我們有更多參考資料。

轉一話題，在將來日子裡，精盟會繼續在多個相關康復者的議題上，代表各會員出席、參與不同的會議及行動，故此執委會需要更多新血。如果大家想多行前一步，出多一分力，緊記把握機會參選新一屆的執委會選舉。希望在明年12/3/2011新一屆執委會選舉中見到你。

醫生隨筆

學習放手

賴子健醫生
28-10-2010

我曾經在一篇有關精神科復康的書中，讀到一位康復者的家長的分享：父母應學習放手，讓康復者去學習處理自己的事情和自我照顧。在理論上，這看來是明顯和理所當然的；我也間中在一些有關精神復康的講座中鼓勵家人嘗試「放手」。

這道理看似顯淺，但實際上這並不如想像中的容易。

兩個多星期前，我讀中三的小兒子參加了學校舉辦的交流團，到北京一間寄宿中學交流。除了課堂，還有文化、生活上的交流。這是小兒子第一次離開我們這麼長的時間 - 兩星期。時間雖不算很長，也有師長及同學互相照應。但畢竟是第一次分開那麼久，實在有點不捨和擔心。臨行前我和太太都忐忑不安，並忙著替他預備各樣用品，怕他會忘記這樣那樣。還每晚等他打電話回來報平安。

所以，要父母學習放手，其實並不容易。尤其是病患者的父母通常會有頗複雜矛盾的心情 - 包括愛惜和內疚。但是，終有一天孩子會長大，要學會自立和自我照顧。因為做父母到最後也會走完人生的路程，如果到時候康復者/孩子仍未學會自我照顧，那豈不是害了他/她？



人的渴求、人的慾望、人的貪念 - 要做到這一點，人才得悉滿足呢！？ 會員：William 投稿

我是William，在數個月前，我因為不停用信用這卡買嘢，向財務公司借款，意圖去滿足自己買嘢的慾望。終於因恐懼債主臨門、怕被追數，迫我還錢，在鑽牛角尖的諗法下去死一了百了。

到晚上計劃去結束自己的生命，但怕痛、怕辛苦頂唔住，終於回家了。致電哥哥把自己的所作所為告訴他，後來哥哥回到家，教訓了我一頓，便帶我回宿舍。當我回到宿舍覺得天旋地轉，又嘔又吐好辛苦。哥哥叫職員來看我，我便說出曾經尋死的事，之後昏昏沈沈下被救護車送入醫院。

在我昏睡醒來時，口中含著一個很大的氧氣管，使我很難受、很辛苦，我把它拔走，突然我的心跳立刻異常，經一番搶救之後，我才得脫險。因著這樣護士把我四肢扎起，過了兩天才得解開我的手腳，就在24小時手部沒有移動過，我左手麻痺到沒有了知覺。

我不會怪醫生、護士，只因是自己之前太沒理智，險斷送性命，這一次是我差點沒命的經驗。

之後，我每天做物理治療，並計劃出院後如何還款。在兩個月出院後，宿舍體恤我的困難重新接納我再入中途宿舍住，我把清潔工作辭去。不久，我朋友介紹我一份短期工作，我哥哥幫助我先還財務公司的錢，和現有未繳還的其他賬目。之後，舊公司清潔監督知道我辭職的事，來電介紹我另一份在差館做清潔的工作，我初時怕做不來，監督說：「不用怕，肯做就得了。」我接受他的鼓勵去試工，就做到現在了，並且不期每個月還錢給哥哥。

人真的很奇怪，個心諗住行到絕路，諗住行一條不歸的路，想起…真的很後悔！所以大家應該已我的經歷引以為鑑，不要亂去花錢，去意圖滿足自己了！

「真情」 鄺志輝投稿

我要讚美主，我將眼目定睛至高神。因我可以出院了…！可以離開住了9個多月的葵涌醫院，我認為這地方是人間天堂。

從上年12月聖誕前夕，我體會了一個刻骨銘心的經歷，雖然很辛苦，但我覺得是值得的，是有價值的！

在住院的某一天，突然發燒和哮喘發作，極其嚴重立即送入鄰近瑪麗醫院急症室照X光，發現肺部多處有黑影，醫院把我推進ICU深切治療房，當時我已經進入昏迷狀態。主診醫生叫護士call齊我家人到醫院，說：「因我有細菌入肺，令到發燒，現正實是肺炎及肺積水，更有臉部生蛇。」醫生對我家人說：「好有可能今晚過唔到…要有心理準備。」

我在迷迷糊糊裡感到全身好痛，不知何時我慢慢甦醒過來，我咳一口整個肺好似爆炸的一樣、啖有血絲、插著尿袋、口和鼻都插著管子，並且不准飲水和進食，我由早到晚都不停地咳嗽，並痛過不停，臉部生蛇又痛又不能觸摸。

當時我想到聖經詩篇廿三篇4節「我雖然行過死蔭的山谷，也不怕遭受傷害，因為你與我同在；你的杖你的竿都安慰我。」我心裡默禱著這金句，成為我的安慰和盼望。

藉著今次的經歷，使我知道原來三個阿哥和家姐係好錫我、好緊張我，我好開心我們弟兄的關係緊扣起來，真是從患難裡而生的「真情！」不單是全家人來探我，我還記得趙姑娘也來探我，她不被我面上生蛇的傷痕嚇到，她買了我喜歡食的零食和送我一碗熱湯，使我感覺溫暖。還有，教會的林牧師也前來探我，使我感到有支持，不孤單。神的愛就從他們身體讓我感受得到了，多謝你們！

過了三星期的治療後，我的肺和哮喘都康復過來，可以從ICU房返回葵涌醫院L10病房，一班護士見到我能夠健康回來，感到非常驚訝！我說：「因為上帝保護我，神是看顧生命的主。」

我每天五時起床做早操，唱詩歌讚美主，心裡有喜樂、又感恩。還幫亞叔做一些簡單的早務工作，我的笑臉、我的歡笑聲，感染到他們得著樂趣。他們說：「個個病人總是愁眉苦臉、不開心、少少事就投訴。真是除了你之外，我沒見過有人住醫院住得你咁開心囉！」因為我找到了最珍貴的主耶穌。

關心時事

這段期間社福界最熱門的講題離不開傾「十八區精神健康綜合社區中心」。社會福利署在全港十八區設立綜合社區中心

給予精神康復者一個聚會點和服務點，社署的理念是「地區為本」。而在服務使用者的立場又如何呢？精盟會友在交流會中作出不同的表達及提供意見，並用文字來與大家分享。以下只屬個人表達，自由講平台。

我是一位精神病康復者，對於近年看到新聞發生的精神病人造成社會騷擾及傷害，甚至乎發生斬死人事件，令受害者家人失去至親，實在令我深感難過，對於社會大眾市民害怕和討厭接觸精神病人，亦有深切的理解。

今日，香港社會處於一個高壓年代，工作壓力、家庭壓力、金錢壓力、愛情壓力、居住壓力，我們的身體亦會隨著這些環境而變得沉重、無奈。所以無論你是富有人、貧窮人、知識分子、或者是草根階層，其實都有機會由情緒病發展成為嚴重精神病。

我十分感激政府願意投放一億七千萬資源去設立一站式精神健康綜合社區中心，去幫助這班有需要的人。我知道政府在規劃和成立的過程中，沒有諮詢精神病人(服務使用者)的意見，這個我也十分理解，因為我們患病在邏輯、思維、言詞、意見表達時，都令人摸不著頭腦的印象，所以我亦沒有怪責政府有這種做法。

不過，希望政府明白，精神病有深淺程度，而嚴重者亦只佔病患者一小部份，而病程較淺者，仍然有一定的表達能力，請不要因為輿論壓力，而速戰速決。我相信你們在規劃的過程中，有深切的研究及徵詢過專家的意見，所以你們有規劃、資源構思整個理念，是十分正確。

但有一個問題，希望你們也列入考慮範圍之中，情緒病、精神病和其他疾病截然不同，我們除了包含生理因素外，我們亦包含了十分重要的心理因素。如果心理質素良好，情緒病人和精神病人就比較易得到舒緩，及朝著正面的方向康復。

全港現有的25個社區精神健康連網服務共有約8,000會員，以及成功遷出中途宿舍後繼續跟進的續顧服務；在將來，服務會按18區劃分，重新撥歸所居住區域的綜合中心負責。換言之，大部份原有的服務 – 包括社工、社區活動、地點將會重新安排，因而不少康復者必須離開自己熟悉的連網點、熟悉的朋友及社工。這種做法會令我們失去熟悉的互助支援網絡，令心理上更缺乏安全感，而要我們從新建立人際關係和適應新環境，都會為我們帶來沉重壓力，情緒備受困擾。

對一個普通人來說，適應轉變新環境，是易如反掌的事，但對一個患有精神病的病者來說，簡單如建立人際關係、照顧自己，都需要長久時間的適應、溝通和建立。我們就連最輕微轉變環境的陣痛，都是受不了，而連網這個互助網絡的建立，是經過會員和社工經年累積的不斷溝通和關懷而建立，並非一朝一夕就能做到。

就以我自己為例，我在精神病康復中途宿舍生活了一年，起初，面對新環境，一張張陌生的面孔，使我既驚慌又害怕，每天晚上都失眠，但與舍友們共住一室，他們的關懷備致，使我從驚慌中變得溫暖起來，而對社工姑娘們的不信任，亦在長期的觀察中，感受到她們的真誠對待而放下戒心，建立了互相信任的關係，並願意接受她們的幫助和教導。

但現在政府這個構思，反而令我離開了熟悉的群體，實在令我不勝負荷。

政府一直致力推行平等機會、傷健共融社會，並成立平等機會委員會，但此時此刻，我的知情權、參與權和選擇權一一被剝削，無從反映。因此，我強烈要求...我有權選擇合適自己的服務提供者。

如果你們(政府、社會福利署)一意孤行，原來出於好意的決定，也會弄巧反拙，令更多精神病患者發病機會率增加，我們會繼續包裝自己、隱藏自己，從而可能對社會造成更大傷害。

會員：Joanne 投稿

我的一些看法

會員：Lulu 投稿 20/10/2010

在精盟我是一個新人，參與精盟活動要多謝我的好朋友亞龍，如果沒有亞龍介紹我不可能知道及認識這個組織。10月份精神健康綜合社會中心已在全港18區陸續成立，對成立這個組織的主要方向我完全認同，但對真實硬性規定執行有所保留。

我的病由來已久，在本港比較少見，由於過往數十年的經歷，我對人這種生物限定了懷疑及不信任的態度，我為了保護自己，不理睬他人。但是，今天我希望與同路人分享我18區綜合社區中心的看法，並且通過這篇短文讓大家多些了解我這個來港三十多年，乃以普通話作為主要溝通語言的“四十後”。

1. 在這個計劃中給我感到是沒有選擇權，本來很好有社區精神連網，由於這個計劃一瞬間消失了。硬規定要按居住區域參與活動，當然對某些朋友是好事，在有事時能即刻有社工來處理，但對我來說就是一個大災難。

我曾經參加XX會的賣旗活動，我兩條腿變成三條腿。我是香港心理衛生會觀塘區的會員，今天我能企出來外界接觸是要多謝她們的關愛和鼓勵，而且她們曾救過我三次，所以香港心理衛生會觀塘區是我第二個家。可是此計劃一落實我將失去這個家，我最信任的社工也不能夠再幫我了。

屬我本區負責的機構正是讓我有三條腿的XX會，或者我會在家裡變成封閉自己，這個計劃把我唯一扇門也堵住關上了。我的選擇權就在這個計劃中無形地奪了。我的經歷相信也有些朋友與我類似。

2. 我應有我的選擇權在那裡？作為一個孤身的獨居者來說，外界的支援是生命中的一部份，即由於我們這些同路人中其中一個共同點：適應力差，造成了我有一個不想改變的特點，對一個將快七十歲的老人來說，重新去適應，了解一個全新的團體確實難事，怎至可說是“強人所難”，而且在計劃中見不到對獨居者的支援和配套，很多悲劇發生都在獨居者身上，計劃的設計是否有我們的需要呢？如果把人分成等級我們這些獨居者排第幾呢？
3. “精神病康復者”這個名稱對我來說事實也有種無形的壓力，表面看來這個計劃的確滿有“人情味”，但細想一下，如果有社工或某某精神復康機構工作人員到你家探訪，讓左鄰右里知道你是“精神病康復者”，周圍的人會怎樣看待你呢？你還如何在社區生活嗎？這個景況我不知道計劃主持人有沒有以我們的角度去看這個問題？個個人都有尊嚴，我也不例外！相信沒有人願意失去尊嚴。在這個計劃中我看不到我們尊嚴及私隱被放在什麼位置。

我很簡單，我只要求有選擇權，我的私隱能被尊重，有尊嚴地去完成我餘下的人生路，希望計劃設計者及最終決策人能夠答應我這個年逾古稀的老人這小小要求！

財政報告

001 精盟儲蓄戶口結餘：HK\$149,264.65 (30/10/2010止)

001 精盟往來戶口結餘：HK\$4,101.80 (30/10/2010止)

002 社署撥款戶口結餘：HK\$93,622.35 (30/10/2010止)

鳴謝：卜玉英女士善心捐贈\$100,000元支持精盟的服務發展，使精神康復者得以鼓勵。

特別聲名

於2010年7月26日正式取消「港健復康院」及「港安護理院」團體會員資格。她們一切事務及宣傳與本會無關。敬請留意！

未來活動

1 長洲遊由食 人數有限，報名從速！

一年一度國際復康日又來啦…！你知不知道是那日呢？

我們精盟舉辦「長洲遊由食」，同你行街街…嚐吓街頭小食，晚餐會靠近海邊的位子，吹著海風食海鮮，係咪好有風味呢？人數只限15人，報名從速！

答題：11月21日(星期日)

行程及時間

1:30pm 集合	中環地鐵站“K”出閘口美心快餐店 (不用上地面，準時到達)
2:30pm 坐船	船程50分鐘，怕頭暈食定藥!
3:30-5:30pm	同你行街街...嚐吓街頭小食(自費)，睇日落
5:30pm 晚餐	海鮮餐
7:00或7:30pm	坐船回中環
8:30pm 中環碼頭	活動完畢

參加費用：\$40元 (只限會員參加，歡迎你的朋友/家屬加入精盟成為會員，與我們一起歡聚聯誼)

報名辦法：只須致電趙姑娘報名便可，人數有限先報先得。費用當日繳付不用入精盟戶口。

如有「殘疾人士登記證」者，請記得當日帶備用。

** 是次活動鳴謝卜玉英女士贊助。

2

水彩畫

人數有限，報名從速！

我們精盟很榮幸邀請到名人客席繪畫導師 (Mr. Choy)，他來自於澳洲，曾獲得多項設計創作大獎。他開辦繪畫藝術創作坊，他認為繪畫可以讓人將藝術創作為自我表達、及發掘自我潛能之媒介，更使人保持心靈健康。

Mr.Choy導師將會教大家學水彩畫，工具、顏料及畫紙不用自行購買。人數只限6位，如有興趣者請即報名，

上堂時間：下午2:30 – 4:30

上堂地點：本中心

日期：1/12(三)、2/12(四)、8/12(三)、9/12(四)

報名須知：\$50元報名費 (返齊沒缺席上堂者，可獲全數退回以表讚賞！)



水彩畫參加表格

會員姓名：_____

會員編號：_____ 聯絡電話：_____

參加費用直接存入精盟戶口，恒生銀行戶口號碼：280-0-442622，戶口名稱：香港精神康復者聯盟。然後把銀行收據連同填妥參加表格寄回本中心，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

聖誕節聯歡會

人數有限，報名從速！

今年聖誕好好玩…好好食…

精盟約定你12月18日(星期六)一齊歡聚聖誕，自助韓國燒烤定住你！Yah！！快D報名啦…！

地點：漢陽苑 (荃灣新領域1樓)

時間：11:15am - 3:30pm

參加費用：\$40元 (只限會員參加，歡迎你的朋友/家屬加入精盟成為會員，與我們一起歡聚聯誼)

12月18日 聖誕節聯歡會參加表格

會員姓名：_____

會員編號：_____ 聯絡電話：_____

參加費用直接存入精盟戶口，恒生銀行戶口號碼：280-0-442622，戶口名稱：香港精神康復者聯盟。然後把銀行收據連同填妥參加表格寄回本中心，或可傳真至2301-3412作實。如有問題或查詢可致電6229-5924趙姑娘。

4

第十二屆周年大會暨第八屆執委選舉

第十二屆周年大會暨第八屆執委選舉將於2011年3月12日舉行你的出席...你的一票...是非常重要的，請多多支持精盟及參選執委成員！凡屬基本個人會員、永久基本個人會員者當日均可有投票權。

地點：明愛賽馬會荔景社會服務中心 (六樓禮堂)

時間：下午2:30 - 4:30

參加費用：全免

「第十二屆周年大會暨第八屆執委選舉」參加表格

會員姓名：_____

會員編號：_____ 聯絡電話：_____

報名辦法：參加表格寄回本中心，或可傳真至2301-3412作實。如有問題或查詢致電6229-5924趙姑娘。請你帶預精盟會員證，入場出示及記錄。

新一屆執委選舉提名表格 香港精神康復者聯盟第八屆執委選舉 提名表格

本人 _____ (中文正楷姓名)，

會員編號：_____ 為香港精神康復者聯盟第八屆執委選舉，

以下3位會員提名本人參選。

(1) 提名人簽署：_____ (姓名) 會員編號：_____

(2) 提名人簽署：_____ (姓名) 會員編號：_____

(3) 提名人簽署：_____ (姓名) 會員編號：_____

參選執委資格：

- (1) 屬於精盟基本/永久個人會員；
- (2) 贊同本會宗旨；
- (3) 樂意參予本會會務工作；
- (4) 參與、策劃和舉辦爭取精神康復者權益之活動；
- (5) 必須有誠懇、尊重的態度與人合作。

會員編號：_____

參選人簽署：_____

日期：_____

聯絡電話：_____

填妥表格後，傳真至2301-3412及致電6229-5924作實。

如有任何查詢，歡迎致電6229-5924 / 3586-0569。

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

AEMIHK



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