



精盟通訊

香港精神康復者聯盟

編輯小組：邱生、張生、Icey、Angus

第57期
2018年8月至10月

編者的話

今期通訊又同大家見面了，近月天氣又熱又多驟雨甚至雷暴，出入冷氣環境很易招來感冒，大家要好好愛惜身體，也即是愛惜荷包啊！

精盟與香港大學輔導學系(碩士)合作的輔導計劃，在過去一年深受接受輔導的會員好評，成效甚佳；新一年度的輔導計劃將在 9 月開始，壞消息是個案名額已招滿了，好消息是仍有後備名額，有需要的會員請向楊姑娘查詢。

我們有幸獲批參加了香港電台的「社區參與廣播服務」計劃，現已開始泡制連串的精神康復者的復元故事，希望不久在大氣電波裏與全港聽眾分享精神康復者的復元心路歷程。此外，我們的「精健圖書館流動車」將在 10 月 13-14 日在社區進行宣傳活動，大家若見到流動車，記得捧場啊！我們期望這些公眾教育活動，能一點一滴地促進社會上的共融氛圍。

我們知道，每位會員都擁有或精彩或感人或勵志或曲折的復元故事，呼籲有志與人分享的會員主動告知楊姑娘，使我們把人才庫充實，為進一步推廣「精健圖書館」作準備。大家一齊加油奮鬥吧！！



黃宗顯

精神科專科醫生

電郵：hongkongpsychiatry@gmail.com

抑鬱症與性障礙

性生活是人生活中的一部分，無論已婚或未婚人士，都有性方面的需要。性功能和性生活的滿意度跟很多方面有關，其中一個重要因素就是情緒狀態。抑鬱症患者在生活中也有性方面的需要，但是隨着抑鬱情緒的加劇，患者可能對性的興趣大幅下降，甚至在性生活方面得不到滿足，有些患者發現自己的性功能出現問題，例如勃起功能障礙、性高潮障礙等，但很多患者未必會向醫生說出問題，可能是害怕尷尬，醫生在繁忙的工作和有限的診症時間中，可能未必問到性方面的情況，患者沒有說，醫生沒有問，這問題便會持續和未能解決。

不少抑鬱症患者在患病時，面對着自己的性生活問題，便會認為這是由抑鬱情緒障礙造成。事實上，抑鬱症可能是其中一個原因，假如出現性功能障礙或性生活不滿足，醫生需要作出詳細的評估，首先需要排除其他身體問題引致性功能的問題，另外也需要了解患者服用的藥物資料，因為有些抗抑鬱藥物是有造成性功能障礙的副作用。假如性功能的問題是由藥物造成，醫生便需要協助患者調節藥物治療，其中的做法是選擇另一種較少引致性功能障礙的抗抑鬱藥物。以上所有的評估和治療方案，需要醫生與患者彼此間的坦誠溝通，病患者不需因為害怕尷尬而逃避談論有關問題，資料多一點，也有助醫生作出更準確的評估和治療。

社署撥款戶口

結餘：HK\$28,897.39

陳登社會服務基金會資助

結餘：HK\$54,048.42

截止至31/7/2018

財務報告

復康須經漫長路
精盟叮護各樣人
不論智障或弱勢
一一開導解心結

東亞精神康復者
意志堅定信念強
一生意志比天高
難關一破再一破

朱偉康

呼吸空間 投稿招募

歡迎透過你的文字/作品/相片分享心聲，
讓他人和你同步呼吸！

投稿方法：(1) 郵寄/親身遞交

(2) 電話Whatsapp (6229-5924)

(3) 寄至電郵

(aemihk@yahoo.com.hk)



如獲選中投稿者可獲
超級市場\$50 現金卷
大家快點來投稿啦！



活動花絮

玻璃盆栽 小教室



騎術學校 初體驗



南丫島漁民 文化村生態遊



聖雅各福群會 探訪日



精健圖書 義工感想

義工 Sohing

「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。」

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。

圖書 文泉

「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。」

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！

精健圖書 活動花絮

2017年12月10日
香港新時代青年獅子會
在職青年



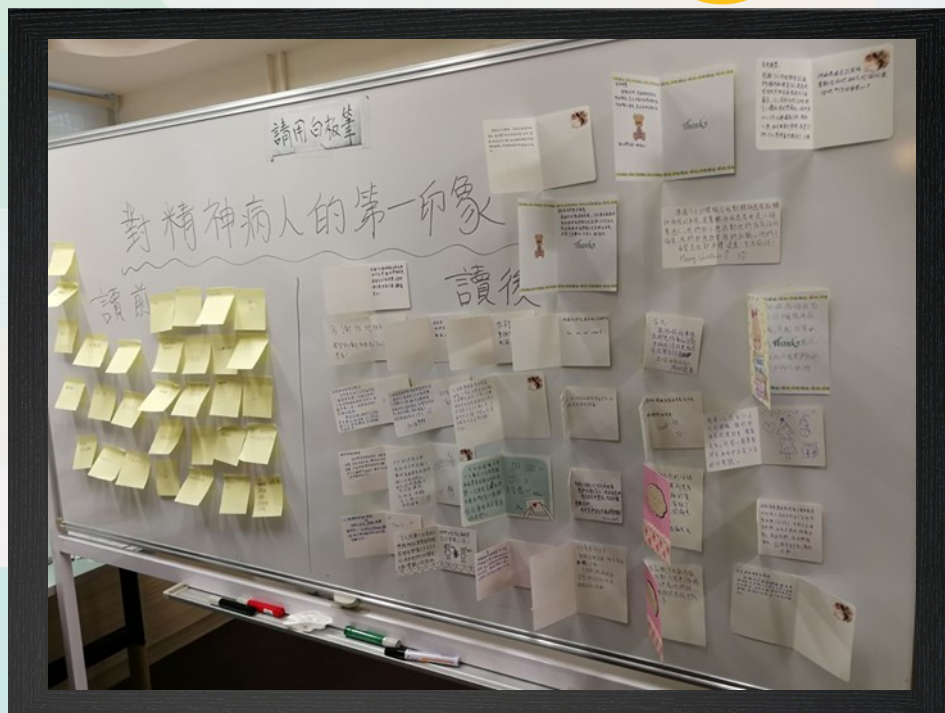
2018年7月10日
億嘉國際集團有限公司
「與愛同行」慈善探訪日



2018年3月9日
青衣專業教育學院IVE
大專生



每一次聽眾在活動前後都會寫下自己對精神病患的看法及感想 😊



1 「精健圖書館」大招募

平等對話, 消除歧視

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，我們精盟帶領一班精神病患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及康復者的偏見和歧視。自開館以來，精盟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。

招募真人圖書 分享生命故事

內容：雖然精盟現有十多本真人圖書為公眾人士分享生命故事，但是我們相信大家的支持對推廣「精健圖書館」有十分大的幫助。所以，如果你們有志向公眾分享自己的故事，為社會消除對康復者的偏見及歧視，以生命影響生命，請聯絡精盟報名！一齊實現自助互助，和諧共融！

報名方法：請致電或傳 Whatsapp(6229-5924/3586-0569)與職員聯絡。

參加/體驗精健圖書館

成為真人圖書管理員 (協助圖書分享) → 進行培訓 (講故事技巧)

成為真人圖書
分享生命故事



2

葵涌醫院探訪小組



誠邀你加入我們以下的義工服務隊



葵涌醫院探訪

日期：2018 年 9 月至 10 月 (詳細日期待定)

時間：每個月的其中一個星期六下午時間

地點：葵涌醫院

名額：不限

探訪內容：透過遊戲及活動陪伴及關懷院友

報名方法：請致電(6229-5924/3586-0569)與 Ikey

聯絡

凡加入我們精盟義工隊，
並履行義工職責，
均可享有以下福利：

- (1) 當機構成功申請各大主題公園門票,可申請優先領取或領取數量可多一份；
- (2) 每次探訪可享有交通津貼

3

免費情緒輔導服務

內容：本會繼續與香港大學合作，為本會受情緒困擾的會員們提供為期六個月的情緒支援服務。希望可以透過一對一輔導、小組支援等多種形式，幫助受情緒困擾的會員們得到及時的情緒支援服務。

日期：需提前預約(每星期一次面對面支援服務)

時間：需提前預約(每星期一次面對面支援服務)

地點：本中心

對象：常受情緒困擾的本會會員及家屬會員

費用：免費

名額：10 人

報名方法：請致電(6229-5924/3586-0569)與職員報名。





香港精神康復者聯盟

ALLIANCE OF EX-MENTALLY ILL OF HONG KONG

ADDRESS

地址：九龍深水埗南山邨南逸樓3-10號地下

電話：3586-0567/3586-0569

傳真：2301-3412

職員手機：6229-5924

機構網址：www.aemihk.org

機構電郵：aemihk@yahoo.com.hk



香港精神康復者聯盟



♥ 捐款方法 ♥

閣下的捐款將有助本會推動康復者之互助及自強等事工，多謝支持！

捐款方法如下：

(1) 直接存入本會銀行戶口：恒生銀行 280-0-442-622

(2) 戶口名稱：(中文) 香港精神康復者聯盟

(英文) Alliance of Ex-mentally ill of Hong Kong

(3) 請將銀行收據連同捐款回條寄回本會



捐款回條

捐款人姓名：_____ 聯絡電話：_____

通訊地址：_____