



精盟通訊

香港精神康復者聯盟

編輯小組：張生、邱生、Icey、Angus

編者的話

第60期
2019年5月至7月

今年我當選第 12 屆執委會主席，感到十分榮幸。在此多謝各執委推舉我擔任此崗位。因此，我承諾會竭盡所能，為會務發展出一分力，也希望整個執委會團體可以更團結，努力為精盟的活動出力。此外，我也期盼新一屆執委之間能更和諧和齊心，我還特別欣賞新成員 Fion 的主動參與，相信再配合其他留任的執委成員可以一起創造一個屬於精盟更美好的明天。除此之外，我代表執委會成員感謝各顧問成員的付出及建議，與我們一起「同行」使精盟的會務蒸蒸日上！最後，我代表執委會成員再次感謝所有會員這 20 年內的支持及鼓勵，使精盟能為你們一直服務，促進大家的自助互助；而我亦盼望在未來的兩年任期間，我們執委會能聯同更多的會員及社會人士令精盟各方面邁向更成熟的境地！

王文臬

職員調動

白駒過隙，不知不覺我已在精盟工作接近 2 年，由起初甚麼也不知道，到慢慢與不同會員建立關係，共同籌辦具挑戰性但相當有意義的活動如真人圖書館、廣播節目、流動車宣傳等。過程中從與會員的合作及對話都令我學習不少待人處事的技巧及對世界的看法，實在獲益良多。此外，精盟的同工（楊姑娘、Icey 姑娘）及顧問團隊對我的支持和體諒也是令我不勝感激。由於本人將於 6 月出任社工課程的實習工作，我於 4 月下旬開始將不能以職員身份在精盟服務大家，敬請體諒。但是，未來的我還是會以義工的身份為精盟出一分力，希望能繼續為大家促進自助互助。最後，祝大家身體健康，生活愉快，在不久的將來有緣再會！

李祈鋒



黃宗顯

精神科專科醫生

電郵：hongkongpsychiatry@gmail.com

藥物依從性的處理

患有情緒病或思覺失調的患者，經精神科醫生診斷後，需要一段時間的藥物治療，這情況跟不少長期病患的治療相似。但在一些情況下，病患者的藥物依從性未如理想。有些患者接受藥物治療後，出現很顯著的改善，於是便看不到維持藥物治療的重要性，便在醫生不知情下停止藥物治療。另外，也有一些患者的病悉感較差，他們往往不太相信醫生的診斷，也不認為藥物治療對他們的病情有幫助，於是選擇不再服藥。此外，也有其他導致藥物依從性問題的原因，例如：藥物的成效欠理想、藥物構成副作用、記性欠佳等。

要改善藥物依從性的問題，醫生首先需要了解背後的原因，便可針對性處理。因為藥物的成效和副作用使病患者對治療失去信心，醫生可以選擇另一種較合適的藥物。假如病患者的記憶不好，可運用一些工具作為提示，例如服藥記錄日記、服藥記錄月曆、藥盒等，以及由家人監管服藥。病悉感較低的病患者，需要接受更多的精神健康教育，以提升患者對個人情況的理解，以及對治療計劃的認識，也應該知道不定時用藥所引致的疾病復發風險。假如患者正在服用抗精神病藥，在用藥依從性不理想的情況下，可考慮以長效針劑取代口服藥物。

內容：本會與香港大學及香港臨床心理學博士協會合作，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。

情緒
輔導
服務



各位會友，市民對精神病患者的誤解歧視仇恨，最主要原因是來自傳媒報導有關新聞是渲染、血腥、令人恐懼的大標題，這方面值得我們關注我們的人權。

無奈地我們的平機會自從 DCEO 05/2009 一案後，當時的平機會主席林煥光為了不得罪東方報業，不上訴，保存自己的高薪厚職不受東方攻擊。這 10 年平機會對殘疾中傷及種族中傷，絕大多數都不處理投訴，向投訴者講大話。他們來來去去的籍口都是說根據 DCEO 05/2009 入門要有極高的要求，所以所有投訴都不成立。這當然是騙人不工作的大話。10 年來再沒有一宗歧視中傷交給法庭判決。

在 2011 年當時屯門湖景邨區議員為了自己的政治利益，討好無知的居民，反對精神健康中心設立，而掛起大量中傷精神病人的橫額，當時我有向平機會投訴互委會的歧視行為及違反了歧視條例。而當時平機會又是因為怕得罪民建聯，一句合理法理依據沒有說，就是一句不違法對本人這名弱勢的精神病人官僚欺凌講大話，拒絕了本人的投訴。

事後本人在沒有律師代表下，自行入稟告區議員梁健文，當中要克服了很多困難，本身我有嚴重的重發性抑鬱及焦慮症，又有被迫害妄想症的困擾。最終以真誠打動了法官，判我勝訴。對方的大律師卻是牛津大學碩士的大律師。強弱相差得很。最後法官說如果說精神病人令人不便、不安、恐懼、歧視，已經算嚴重了，可以入門了，因為歧視條例的目的就是反歧視。這證明平機會 10 年來一直都對投訴者講大話不工作。

這 10 年來在平機會不處理投訴下，我背負了高壓力冒被收樓的風險，同不了傳媒打過官司，簽了多份的協議。以改善報紙在報導精神病人的新聞時渲染暴力的方式手法。

我好理解我們病人是社會的弱勢，我們個人未必有能力改變社會歧視風氣。但團結就是力量，如果我們能集合 10 人領綜援人士告傳媒，這方面的力量是好多及有很大的阻嚇力。傳媒在報導新聞時誇張手法，得到的利益只有 10 萬賣多了紙，但是如果我們集合 10 個人告他們，他們的法律費用就要花費幾百萬了。這方面好多人不知道，只要有理據歧視的官司是各自支付訟費，也即是傳媒不可以向我們討回訟費。

最近沙田的美林村的精神健康中心是受到反對，掛起歧視精神病人的橫額，最終互委會也是怕打官輸俾律師費，答應收起橫額及以後不再歧視精神病服務使用者。

歧視法律是好複雜，我們香港的歧視法律成廿年了不更新，人家的英國、加拿大、澳洲都更改及簡單化了，可是香港的平機會就是一事無成，懶到出汁，不理，白白浪費了我們不少的金錢。作為病人我願意為精神病人的平權出力，下次有示威抗議記得叫我參加。因為歧視精病人會造成社會人命悲劇，好多自殺者怕成為精神病人後受到歧視之苦，不求醫不求助下寧願選擇自殺，當中不少是年青人。值得我們關注歧視的問題。

活動回顧





第12屆執委成員

(排名不分先後)

執 委					職 務		
王	文	臬	主	席			
	鄺	志	輝	副	主	席	
		阮	家	樂	副	主	席
			譚	苑	茵	財	政
		何	潔	滢	文	書	
	鍾	詠	雯	聯	絡		
莊	玉	芬	活	動			



第12屆顧問團體成員

顧問團成員

(排名不分先後)

顧問

程志剛

邱彪

張楚堅

陳鳳儀

鍾皓晶

徐錦萍

陳裕娟博士

張富臨

梁詩明博士

王錦洪

黃敏信

林漢傑

李誠教授

廖成利

查錫我

葉秀琴

孫文成

機構

香港心理衛生會

香港心理衛生會

註冊社工

東華三院楊成紀念長期護理院

東華三院楊成紀念長期護理院

浸信會愛羣社會服務處欣羣宿舍

香港城市大學社會及行為科學系

明愛賽馬會荔景社會服務中心

香港理工大學應用社會服務科學系

基督教愛協團契

香港明愛全樂軒

註冊社工

香港中文大學精神科學系

義務律師

義務大律師

家屬代表

康柏會計師事務所有限公司

中電「全心傳電」計劃

內容： 透過「全心傳電」計劃，中電會於 2019 年為 30,000 個弱勢社群組別包括獨居/雙老長者、殘疾人士、低收入家庭，提供每戶 500 港元電費資助，以減輕其電費開支。本機構已成為此計劃合資格提名的社福機構。因此，精盟鼓勵會員透過本機構申請「全心傳電」計劃，資助家庭電力費用。

申請資格： (申請人必須符合以下全部條件)

- (1) 本會基本會員，並領有殘疾人士登記證
- (2) 香港市民
- (3) 現居於中電供電範圍 (九龍及新界)

需要文件： (1) 申請表正本 (2) 身份證副本 (3) 殘疾證副本 (4) 電費單副本

申請時段： 每個月 20 號下午 2:00 - 5:00 (如 20 號是週末，將會順延至星期一)

注意事項：

- (1) 縱使成功遞交表格仍然有機會因為名額爆滿而未能獲得資助
- (2) 所有申請需由中電批核。成功提交的申請並不代表將被批核
- (3) 歡迎精盟會員查詢計劃詳情及親臨中心辦理申請表格及其他副本文件
- (4) 想知道更多計劃詳情可瀏覽以下網址：

<https://www.clp.com.hk/zh/news-promotions/powerconnectnc>

CLP 中電

新世代·新動力

全心傳電
Power Connect





美麗

人

生

計劃

精盟正式展開為期9個月的「美麗人生計劃」，讓會員在「身・心・靈」三方面得到提升，加深對自己的認識及覺察，聆聽自己的心聲及需要。透過不同的活動如行山、瑜珈、藝術課程、輔導，精盟希望可以與會員一起探索屬於自己的興趣，提升身體機能及自我形象，從而為會員在香港急速的生活節奏中找回寧靜和平的時刻，安穩情緒。大家有興趣就記得報名參加啦！

1

治療性瑜珈班

內容：透過練習瑜珈動作，幫助參加者伸展身體各個部分的肌肉，並針對性地治療身體上的各種問題。

日期：8月6日、8月13日、8月20日、8月27日、9月3日
9月10日、9月17日、9月24日(逢星期二)(共8節)

時間：上午 11:00 - 下午 12:30

地點：本中心

對象：有痛症或身體機能欠佳的會員

費用：免費，但須交付現金\$100 作按金，出席率達 8 成者可獲按金全數退回。

名額：10 人

報名方法：請致電(6229-5924/3586-0569)與職員報名。



2

藝術治療課程

內容：透過音樂、舞蹈、繪畫、戲劇等的方式，幫助參加者探索個人的問題及發掘自我潛能，從而提升自我形象和自我價值。

日期：5月25日、6月8日、6月22日、7月6日、7月20日
8月3日(逢星期六)(共6節)

時間：上午 10:30 - 下午 12:30

地點：本中心

對象：會員

費用：免費，但須交付現金\$200 作按金，全部出席課堂並完成課程將會全數歸還按金。

名額：10 人

報名方法：請致電(6229-5924/3586-0569)與職員報名。





3 親親大自然行山小組

內容：透過行山運動，讓參加者體會大自然的樂趣，感受生命的正面力量，從中加強自己內在的正面力量。未來 9 月至 12 月精盟會一連串舉辦 5 次行山活動，希望能與各位行轉香港九龍新界！大家密切留意啦！

日期：2019 年 9 月至 12 月 (星期六或日)

時間：中午 12:00 - 下午 4:00

地點：南朗山、城門水塘、九龍水塘、河背水塘、中區自然徑

對象：會員、會員家屬

費用：免費

名額：20 人

報名方法：請致電(6229-5924/3586-0569)與職員報名。



4 拉筋放鬆hea—hea

內容：精盟很高興及榮幸能邀請曾從事教育及輔導工作的鄭麗燕女士，為我們舉辦一連串的伸展運動課程，希望能透過運動讓每個人都可以擁有一個健康、自主及快樂的生活。

伸展運動的益處：

- (1) 改善關節活動，舒展筋骨，有助參加者輕鬆處理日常家務或生活
- (2) 鬆弛神經，減低肌肉僵硬程度 (3) 減低運動受傷的機會

日期：6 月 14 日至 8 月 2 日 (逢星期五)

時間：上午 11:00 - 下午 12:30

地點：本中心

對象：會員、會員家屬

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：_____