

真人圖書館

Human Library

李錦儀
朋輩支援員

宋賀梅
服務經理

背景

丹麥的「停止暴力組織」 Stop the violence

「請別以貌取書」 Don't judge a book by it's cover



#復元導向實務

#Nothing about us without us!

#沒有我的參與，不要決定我的事

#朋輩支援員

#精神病的經歷的價值


#復元從溝通開始

目標

1. 增加職員與有精神病經歷人士溝通的信心
2. 減少職員對有精神病經歷人士的負面標籤



真人圖書館？ 咩黎架？點讀呀？



在「真人圖書館」中，被借閱的不再是死板板的書本，而是活生生的真人，我們會把人當成書籍提供出借，也就是「真人圖書」。

真人圖書館在2000年在丹麥首次舉辦，主要邀請非主流的小眾，包括有精神病經歷的人士、綜援人士、少數族裔、外籍傭工、性工作者等作為真人圖書，讓讀者聆聽和感受有關人士的生活點滴和內心世界。加上，讀者可與真人直接對話，希望通過面對面真誠的溝通與交換意見，打破讀者對小眾的標籤和迷思。

Human Library@Fuhong 係點架？

今次Human Library@ Fuhong 會提供一本有關精神病經歷的真人圖書供讀者借閱。

日期：16/05, 30/5, 20/06, 27/06, 11/07, 25/07
時間：15:00-16:00
地點：一樓禮堂
報名方式：填寫報名表格

- 真人圖書: 有精神病經歷的人士
- 對象: 悅群/悅智/悅行/毅誠的職員
(包括經理、社工、護士、導師、文員、照顧助理)
- 於2016年5月至7月期間舉辦五節，每節約4-6人



- **流程**

5分鐘:講解守則、填寫活動前問卷

15分鐘:故事分享

35分鐘:與真人的對話

5分鐘:講解守則、填寫活動後問卷





真人圖書館



閱書報告

職位: _____

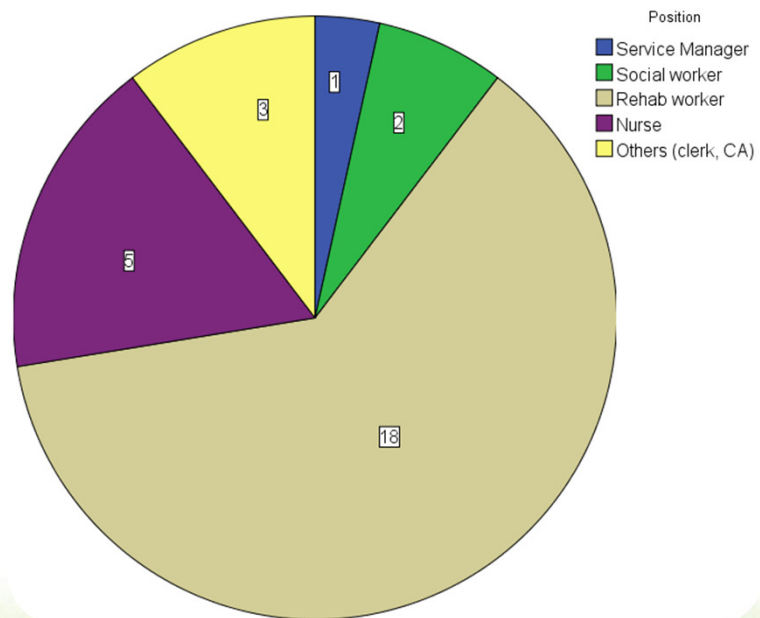
年資: _____

細心閱讀以下句子，剔出最能代表你個人意見的選項。

	非常同意					非常不同意				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1. 我理解「復元概念」	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我了解患有精神病的人士的內心世界	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我了解患有精神病的人士的生活點滴	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我知道如何關心患有精神病的人士	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我相信我能以一個整全的角度了解患有精神病的人士	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 我相信有些時候，患有精神病的人士與我們有相同的感受	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 我相信「精神病患者」是患有精神病的人士最重要的身份	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 我有信心和有精神病的人士與復元人士溝通	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我有信心和有精神病的人士與復元人士建立關係	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我相信會患有精神病的人士抗壓性較低	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 我相信患有精神病的人士可以在學業或工作上與其他人一樣取得成就	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我相信患有精神病的人士最終可以復元	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1. 真人圖書館能有助你反思自己如何看待復元人士，你同意嗎？	<input type="checkbox"/> 非常同意 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 中立 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意									
2. 真人圖書館是一個好的途徑去消除對復元人士的偏見與歧視，你同意嗎？	<input type="checkbox"/> 非常同意 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 中立 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意									
3. 你認為真人圖書館的時間適合嗎？	<input type="checkbox"/> 過長 <input type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 過短									
4. 你如何評價這次的真人圖書館？	<input type="checkbox"/> 非常好 <input type="checkbox"/> 好 <input type="checkbox"/> 中立 <input type="checkbox"/> 不好 <input type="checkbox"/> 非常不好									
5. 真人圖書館中，令你最深刻的是：	_____ _____ _____ _____									

閱讀報告

參加者 (29人)



Q2 我了解患有精神病的人士的內心世界

Q3 我知道如何關心患有精神病的人士

Q4 我相信我能以一個整全的角度了解患有精神病的人士

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pre2我了解患有精神病的人士的內心世界	3.10	29	.489	.091
	pos2我了解患有精神病的人士的內心世界	3.66	29	.614	.114
Pair 2	pre3我了解患有精神病的人士的生活點滴	3.14	29	.516	.096
	pos3我了解患有精神病的人士的生活點滴	3.72	29	.528	.098
Pair 3	pre4我知道如何關心患有精神病的人士	3.41	29	.733	.136
	pos4我知道如何關心患有精神病的人士	3.83	29	.658	.122

Q5 我相信有些時候，患有精神病的人士與我們有相同的感受

Q11 我相信患有精神病的人士可以在學業或工作上與其他人一樣取得成就

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pre5我相信我能以一個整全的角度了解患有精神病的人士	3.24	29	.511	.095
	pos5我相信我能以一個整全的角度了解患有精神病的人士	3.79	29	.774	.144
Pair 2	pre6我相信有些時候，患有精神病的人士與我們有相同的感受	3.86	29	.990	.184
	pos6我相信有些時候，患有精神病的人士與我們有相同的感受	4.07	29	1.033	.192
Pair 3	pre7我相信「精神病患者」是患有精神病的人士最重要的身份	3.76	29	.988	.183
	pos7我相信「精神病患者」是患有精神病的人士最重要的身份	3.45	29	1.378	.256
Pair 4	pre10我相信會患有精神病的人士抗壓性較低	3.03	29	.823	.153
	pos10我相信會患有精神病的人士抗壓性較低	3.03	29	.981	.182
Pair 5	pre11我相信患有精神病的人士可以在學業或工作上與其他人一樣取得成就	3.86	29	.990	.184
	pos11我相信患有精神病的人士可以在學業或工作上與其他人一樣取得成就	4.14	29	.833	.155
Pair 6	pre12我相信患有精神病的人士最終可以復元	3.83	29	.658	.122
	pos12我相信患有精神病的人士最終可以復元	3.86	29	.875	.163

Posttest only

- 真人圖書館能有助你反思自己如何看待復元人士，你同意嗎?
– Mean: 4.03
- 真人圖書館是一個好的途徑去消除對復元人士的偏見與歧視，你同意嗎?
– Mean: 4
- 你如何評價這次的真人圖書館?
– Mean: 4.28

參加者讀後感 (文字)

個人反思

- “可多思考深層的了解”
- “透過真人分享真實個人經歷，能引導他人更多的反思。”
- “講者分享內心世界，並肯分享自己小秘密，這可反映大家信任關係。另一方面，她分享聆聽的重要性。”
- “能夠面對面的朋輩親自說出自己的經歷及真實故事。”
- “說書人的故事令我了解不同人面對高低起伏既心情。”

參加者讀後感 (文字)

增加溝通的信心

- “互相溝通交流，令我對精神病康復者的內心世界有更多認識。”
- “可以面對面與康復者對話，了解多些康復者的感受。”
- “患病後的內心掙扎，復元人士的角度及視野。”
- “故事感人，明白與人溝通及家人支持重要。”

參加者讀後感 (文字)

減少負面標籤

- “明白到如何將脆弱一面變成接受，及將整全性發揮，沒有視精神病為生命中最重要一環。”
- “Kammy 願意分享自己背景，亦好勇敢講自己面對困難，由怕／禁忌的暴食症分享。”
- “Kammy is very brave and tough!!! “

參加者讀後感 (文字)

其他...

- “開心好簡單，但好重要。”
- “分享人的每一句說話及說書人的整個經歷”
- “說書人真誠的分享及傾談。”
- “Kammy收到2013年11月17日的生日禮物的時候”
- “比我感覺到發病要講，不要收埋。”

總結經驗

- 如何量度態度?
 - 問卷
 - “Attitude to Mental illness Questionnaire”
 - 深度訪談

總結經驗

- 提醒參加者保持初心
- 真人圖書需要清楚了解精神健康或復元等的概念
 - 復元概念
 - 鄰避症候群(Not in my backyard)
- 真人圖書館可用於公眾教育
 - 污名化的產生是基於對精神疾病的誤解
 - 不同背景的讀者
 - 公眾
 - 照顧者
 - 專業人士
 - 有精神病經歷的人士



Thank you!