

成見是甚麼？

成見是一種負面的態度。它判定別人為“錯誤的”、“不足的”，或太與別不同了，是不能完全被接受的。

- 成見的其他同義詞為羞辱、禁忌、扣帽子或歧視。
- 人們常常對患有精神病的人、他們的護理者、家人、朋友和精神健康專業人員帶有成見
- 成見可能是出於對精神病缺少認識或沒有跟患病者接觸的經驗而引起的恐懼的結果
- 成見不是與生俱來的，是可以通過增加知識和理解而改變的

成見會怎樣影響別人？

如果有人因別人的成見而受到歧視：

- 他們可能會覺得羞恥和覺得孤獨無助
- 這可能會使他們更不願意站出來尋求幫助，這樣會令他們更難以康復-如果精神病能夠及早治療，康復的機會就會更高
- 患有精神病的人受到雙重打擊 - 因為他們的病情，也因為別人對他們的成見和歧視



**Queensland Transcultural
Mental Health Centre**
1st Floor, 519 Kessels Rd
Macgregor QLD 4109

PO Box 6623
Upper Mt Gravatt
QLD 4122

電話: (07) 3167 8333

免費電話: 1800 188 189
(布里斯本市區範圍之外)

傳真: (07) 3167 8322

www.health.qld.gov.au/pahospital/qtmhc/default.asp

電郵: QTMHC@health.qld.gov.au

進一步的信息

電話:

電郵:

Stepping Out of the Shadows (走出黑暗)

促進接受與包容

這是昆士蘭跨文化精神健康中心的首創項目，旨在於昆士蘭的多元文化社區中減低人們對精神病的成見及增加對精神健康的意識。

我們邀請你參加

Stepping Out of the Shadows

這是一個以不同的社區語言，採用互動活動形式的免費團體教育項目；這個項目包括4個每次大約2.5小時的講座：

第一講

成見何來？

第二講

我們對精神健康有何認識，有何看法和體會？

第三講

我們可以做些甚麼？

第四講

攜手合作，創造一個沒有成見的社區

為甚麼要一個多元文化的項目？

- 精神病是不帶歧視的 – 它可以發生在任何文化的人身上
- 就像身體的疾病一樣，精神病可以發生在任何年紀的任何人身上
- 每年， 5個成年人中就有1個會經歷精神病的困擾
- 每個文化都有它自己的價值觀，可以避免產生成見



i 要從精神病中康復過來，其中一個重要的部份是得到社區的接受和支持，可以參與社區活動。

我們可以做些甚麼？

- 想想一個患了精神病的人，他的家人和朋友面對其他人的成見，被人歧視時會有甚麼感受？
- 爭取知識，增加對精神病的了解
- 願意接受及包容，看精神病患者為我們社區中寶貴的一份子
- 願意接受及支持要照顧有精神病的家人的人

我們還可以做些甚麼？

- 參加 “走出黑暗” (*Stepping Out of the Shadows*) 教育項目，學習多一點有關成見的問題及如何減低成見
- 把我們學到的跟社區中其他人分享

