

正能量计划

爱滋病病毒感染者 公众演说培训手册

感染者公开演说是爱滋病公众教育非常重要的一部份，感染者的现身说法比一般知识性的公众教育更有效消除大众对爱滋病的误解和对感染者的偏见，因此我们特别制作这本手册，让大家了解并实行感染者公开演说。





引言

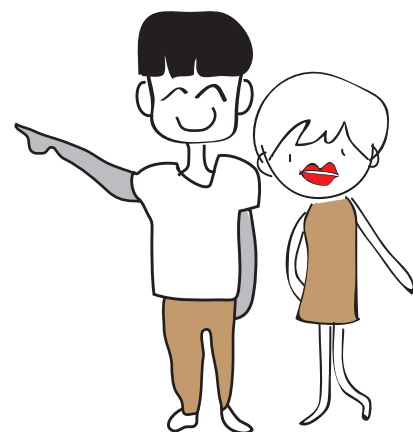
一直以来，标签及偏见都是对抗爱滋病最大障碍，这些偏见，造成大众与爱滋病病毒感染者(下称感染者)之间的隔膜，使他们被排斥，得不到接纳和支持。而最其中一个有效消除偏见的方法，就是透过与感染者直接接触，让大众认识他/她们和自己是没有什么分别，从而消除误解。

因此「关怀爱滋」夥拍一群公众演说经验丰富的感染者共同撰写了这本「正能量计划」手册，透过手册，你将会认识到进行感染者公众演说的原则、培训技巧和实践方法，帮助大家与感染者结连，并向大众发放正面的能量

这本手册是以「亚太爱滋病感染者网路」爱滋病病毒感染者公众演说培训(*)作为蓝本。关怀爱滋参考这本手册，向本港公众演说经验丰富的感染者进行培训，以巩固他/她们的经验和技巧，并收录培训内容，辑录成这本手册。我们建议缺乏公众演说经验的感染者参考「亚太爱滋病感染者网路」的手册，原著兼收并蓄，让不同背景的感染者能按步就班，逐步吸收策划公众演说的技巧。

手册设有繁体及简体中文版本，以迎合华人社区的需要。

*「亚太爱滋病感染者网路」于2001年出版的爱滋病病毒感染者公众演说培训('Lifting the Burden of Secrecy: a Training Module for HIV Positive Speakers', Asia Pacific Network of people Living with HIV, http://www.gnppplus.net/cms-downloads/files/Speakers_training.pdf，英文版本)



目录

序

| | |
|---------------|----|
| 演说者 | 4 |
| 曾参与感染者分享会的年青人 | 7 |
| 关怀爱滋 | 10 |

| | |
|-----------|----|
| 第一章：理念與目標 | 11 |
|-----------|----|

有了信念，起步的动力就来了！

伙伴感染者工作原则

| | |
|-----------------|----|
| 第二章：策划感染者公众演说培训 | 15 |
|-----------------|----|

有了技巧，路就走对了走顺了！

| | |
|------|----|
| 准备工作 | 16 |
|------|----|

| | |
|------|----|
| 培训设计 | 18 |
|------|----|

| | |
|--------|----|
| — 培训大纲 | 18 |
|--------|----|

| | |
|--------|----|
| — 培训活动 | 19 |
|--------|----|

| | |
|------------------|----|
| 第三章：筹备爱滋病公众教育工作坊 | 51 |
|------------------|----|

消除偏见的机会来了！

| | |
|-------|----|
| 工作坊设计 | 52 |
|-------|----|

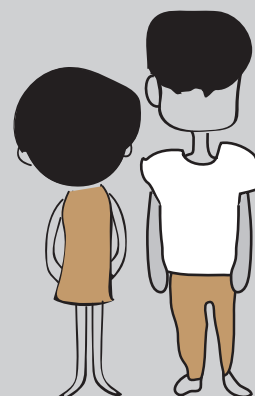
| | |
|---------|----|
| 工作坊详细内容 | 54 |
|---------|----|

| | |
|-----------|----|
| 工作坊前的准备工作 | 60 |
|-----------|----|

| | |
|--------------|----|
| 第四章：网络上的公众演说 | 65 |
|--------------|----|

不同的机会等著你呢！

| | |
|----|----|
| 后记 | 68 |
|----|----|





序 — 演说者

Eric

不知不觉与关怀爱滋同事到不同的社会机构，大学，中学分享有关自己自2007年感染爱滋病已来的经过，在生活和价值观上的转变，和一些我和我家人被歧视或受不平等对待的经验已有年半了。在我知道自己感染了爱滋病后，体会到大多数的歧视或不平等待遇源自误解，大多数人对这个病认识不深，人们自我保护的本能，往往不知不觉做出些歧视或伤害感染者的行为。理所当然我们成为少数，成为弱势。在这我在想我要抗衡大众还是和社会共融呢？我选择共融，在多次的分享后，很多听众给我很多正面的回应和支持的声音，原来做多点教育，给多点人有机会明白爱滋病只是一种长期病患，一般相处不会被感染，就会减少双方很多不必要的磨擦。不过更重要的是大家有没有把握机会，用一个对等的态度与分享者相处呢。

感谢关怀爱滋为感染者编写了感染者公众演说培训手册，同时给我们争取很多发言的机会，希望终有一日世界不再有误解和歧视。

男同志感染者晴朗

回想起第一次作出感染者分享时，听说是一班女中学生，那时候的心情又担心又紧张，担心是怕我所说的话反而令她们反感，紧张是跟一些从不认识的人说出自己的秘密。当每次说出「我是爱滋病病毒感染者」这句说话时候，心情也很复杂。

经过多次不同类型的分享，令我深深感到「要别人不歧视自己，首先自己不可以歧视自己」，站出来这个勇气不是每一个人都有，但也不需要躲在一个关闭了的的空间。这是我给你们的鼓励。



分享之路，与个人成长同步 John

回想七年前，第一次参与一个分享活动，那时战战兢兢的心情现在记忆犹新。活动前虽然清楚知道自己参与该次分享的目的是让出席的医护人员可以更深入了解感染者的心路历程，及指出医护人员的接纳与关怀对感染者康复的重要，但可能是自己第一次参与此类分享，即使以往曾有无数次公开演说的经验，当时总无法将重点带出，幸好当时与我一起参与分享的两位护士技巧地用问答方式带领我说出重点，犹如当日在病床上她们引领我踏出康复的第一步，脱离困境。

辗转七年间，自己曾参与的分享次数已不详，但知道自己在分享的内容、主旨、风格及个人底线上都随著时间、认知及经历等而有所改变，例如起初只著重分享个人经验，到中期讨论较多歧视问题，至现在较重视的接纳与关怀等。其间亦时常反省自己怎样可以让分享过程更顺畅及到题，怎样从错误中学习。虽然知道根本没有一条可以制造完美分享者的方程式，但总希望有一日可以向一些有心参与分享行列的人士分享心得，让他们能够在行动前找到一个引路的箭头。

我有爱滋，你还听我讲嘢吗？我是Alan.

「我不是吴彦祖，我是Alan。现在有个真正感染者在你面前，你们会不会听我讲嘢呢！」这是我近期做分享时候的开场白，因为我是什么名或什么人不重要，重要的是你们了解爱滋病。当我知道要做分享的时候，有关负责工作人员便会问，你会用怎么名介绍自己，你担不担心他们问你是不是同志或其他令你不想答的问题。我想这便是我要做分享的原因了，原来社会大众的想法是很片面的，但每次做完分享，他们便会了解和明白原来每个人都是平等的，还表示鼓励和认同，所以感染者和社会大众做分享是很重要的。





大师

好高兴自己有份参与爱滋病病毒感染者公众演说培训手册的其中一员，有赖关怀爱滋职员统筹与策划，感染者参与、讨论而编辑成这本结合感染者公开演说的经验、心得、技巧和感受的小册子。

现今社会网络发达，公众好容易在不同渠道搜寻有关爱滋病演变过去、现在和将来，但大多是不详尽和不真实，往往令到爱滋病等同于伤风败俗，感染者受尽歧视的目光，有口难言，幸得关怀爱滋多年来一直关注，致力培育有志关心爱滋病的市民、学院和机构，不过能够有效同令到他们更清楚爱滋病感染者的心路历程，莫过于感染者现身说法。

我明白公开身份向大众讲爱滋病并不是每个感染者能够做到，期望这手册能够给对爱滋病教育有兴趣的感染者一个正确的装备，因我深信你的故事是最能清楚同改变将来公众对爱滋病的误解其中一个重要因素。





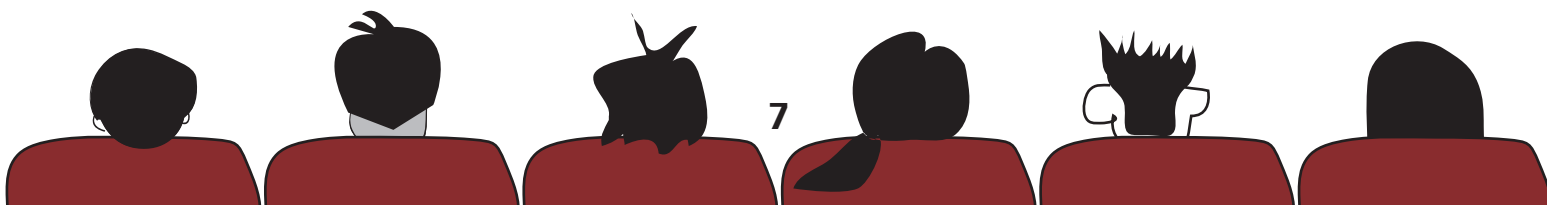
序 — 曾参与感染者分享会的年青人

Lily

聆听爱滋病病毒感染者的分享令我感受到他们所面对的歧视和困难，同时令我明白家人和朋友的支持的重要。社会上的歧视是源自缺乏知识，亲身的接触令我知道原来他们其实与一般人无异，他们勇敢地说出自己的经历和回答我们的问题，解答了许多的误解。消除标签化的路是漫长的，但有决心情况是会改善的，希望有更多爱滋病病毒感染者愿意分享他们的经历！

Delton

究竟我们应该抱著怎样的态度对待感染者？我自觉现代社会缺乏爱和关怀，小从教育制度，大至商业世界的竞争，形成一种不利于社会和谐发展的风气。亦因为这样，我认为消除标签化这行动之重要在于能够让我们看清楚自己的价值观，再将其从新定位为一种对社会不同介别的人士有所包容和互相关怀的原动力。现代社会最缺乏的就是热心和动力，知而不行是傲慢；所以我诚邀大家一起聆听爱滋病感染者的经历，支持反标签的行动，一起缔造和谐。





香港浸会大学公关及广告主修 - 青龙坛2009

一天，有人问：「你们平常会做什么？」

我说：「我吗？吃饭、看电视、睡觉、看书、上网……」。

他说：「我吗？吃饭、看电视、睡觉、看书、上网……」。

刹那间惊醒，我和他根本没分别，只是我一直也没有尝试接触他，了解他。社会上也欠缺了直接的渠道让我们切身地了解受感染者的需要及世界。「思想决定行为，行为决定习惯，习惯决定性格，性格决定命运。」愿大家都能踏出第一步，从认识到了解爱滋病人，改变社会上一向固有的标签。

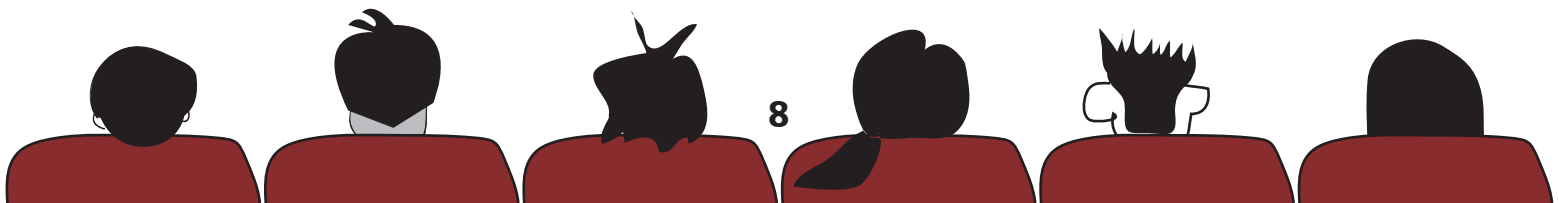
从这刻起，无数受感染者的命运因著大家站出来而有所改写。

琳琳

「爱滋病经口水不会传染的吗？」「原来跟爱滋病人谈恋爱也可以不染上爱滋？」一堆堆一直以为对的概念，被这一晚的分享会一一击破了。我们自觉是无知的因为我们竟然对爱滋病社群有这样深的误解。我们是惭愧的，因为我们从来没好好了解他们的内心世界。我们更是抱不平的，十分痛惜爱滋病人要受尽歧视不平等对待。最后，我们还是感激的，多得这个分享会，扩阔了我们的世界，我们用来窥看世界的洞子掘大。

李键欣， AIESEC岭南大学分会副主席(传讯部) 2008 - 2009

曾与关怀爱滋在岭南大学合办了一个演说坊，由于演说者的坦诚及同学们的热烈参与，本来预定为大概一个半小时的演说坊最后由大家自发的延长了一小时。大家由原本对爱滋病患者的种种误解，到亲身明白到原来感染者与他们无异：原来平常大家都知道的知识，透过这种直接坦诚的交流，才能成功转化成他们生活的态度。希望透过此手册，能让更多的人明白背后的理念和道理，并身体力行，共同消除各种对爱滋病毒感染者的成见。





DD

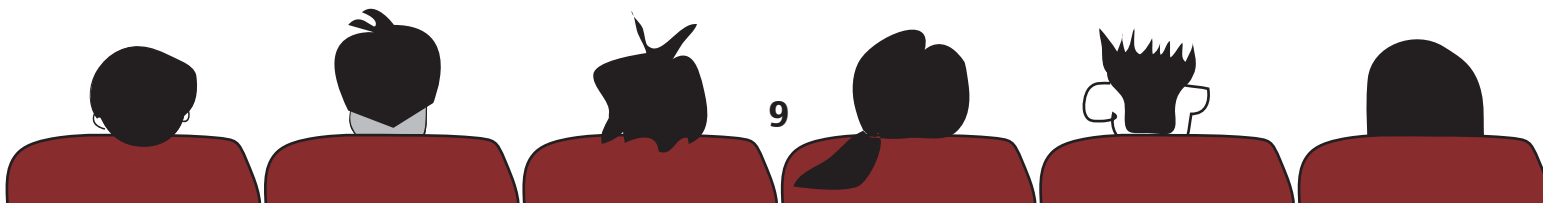
SUSU，第一次在聚会上看到的你，已经给我积极的感觉。虽然患病令你辛苦过，但我相信亦因为这件事令你更珍惜。

外界人对这个病，对那些病人的感觉可能是十分负面，但好多人从没用心想过解决方法和他们的感受。为何他们积极面对自己，其他人却不敢踏出第一步？他们也有自己感受，工作，梦想。SUSU这句话对我好深刻，她说：我知道有些人好怕我们，我了解，但亦想他们知道正确的知识，真正传染渠道，以及好想年青人爱锡身体。我完全明白 SUSU 好想把正确讯息带给每个人，令社会放下偏见，令每个人正面对人生。他们也有自己的家庭，自己的目标，和你一样。

她也可以面对，他们也踏出第一步，为何我们不？

Chi Ling

第一次认识爱滋病，应该是小学常识科，因为它会传染和暂时没有根治方法，小时候的我将它和恐怖扯上关系。其后，渐渐从不同的途径知道它不会透过一般的社交感染。透过关怀爱滋，我能够和Eric聊天，带给我很多问题值得认真反思。Eric的外表与平常人无异，纤瘦斯文，给我文弱书生的感觉，聊天后才发觉他非常坚强。想不到爱滋病患者在接受治疗时会受到医护人员的不平等对待。一个没病没痛的人也经不起歧视的目光，更何况是要不停和病魔对战的病友。其实只要我们多了解，爱滋病也不是这么可怕！



序 - 关怀爱滋

当我收到这小册子的稿件时，我很感动，有点「眼湿湿」…我随即在一旧文件柜桶内找出一个很旧的「快劳」(File)，一个1997年开的「快劳」。

「快劳」提醒我在1997年5月21日，于一国际爱滋病会议开幕礼上，一位来自南非的感染者以感染者的身份作一演讲，内容是倡议感染者的权益，与及在爱滋病工作上各层面的参与。这位感染者当时在台上的表现，至今仍历历在目。鼓励和倡议当事人 (Client) 参与争取自己的权益，是我一向坚持的信念。这会议完毕时，我下决心要在香港推动「融入感染者参与」的信念和工作。「关怀爱滋」也不断在这些年月日中，不断在工作中实践这信念。

今天，当我使劲的按打键盘写这序文，发现「关怀爱滋」在促进感染者的参与上，经历了很多阶段。由以前经常被感染者拒绝作公开演说（包括电话访问），到现在我们已有一群为数十多位已有无数公开演说经验的感染者；由以前只肯在电话中作声音经处理的才接受访问，到现在感染者坚持原音不经处理的访问；由以前感染者要带帽带墨镜穿别人外套才敢露面分享，到现在感染者宁愿在不遮不掩下作公开演说，实在令我深信人可凭毅力，克服种种困难。

我衷心感谢这十数年里，与我们共同成长的感染者，你们向「关怀爱滋」投下的信任、积极参与和提出的意见，令我们能够编写这本小册子。这本不是教感染者怎样“come out”的小册子，而是如何将感染者的「正能量」在大社会中进一步深化。若有更多人参与爱滋病的工作，我们的社会会更「融」*。

黄慧筠

行政总监

2010年3月29日

* 「融」 意谓不隔绝，使共融。
如想认识更多，请到「爱滋•爱知部落格」网址：
<http://hk.myblog.yahoo.com/positivelivingblog>





第一章：

理念与目标



第一章：

理念 与 目标

感染者公众演说是爱滋病教育中非常重要的一部份。感染者的现身说法往往比一般知识性的教育更有效消除对爱滋病及感染者的误解和偏见，因此我们特别制作这本手册，让大家了解如何策划和筹备感染者公众演说。

透过这本手册，大家将会认识到：

- 与感染者合作的原则。
- 伙伴感染者进行公众教育的程序，包括事前培训、准备工作、公众教育的模式和事后检讨。

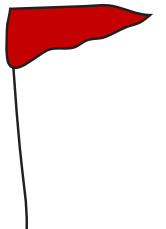
感染者公众演说对公众参加者有以下好处：

- 大众，特别是年青人，都喜欢互动的学习，不喜欢单向性的听课，所以感染者的演说是一种深刻的学习经验。
- 与受影响社群的直接接触 (Direct Contact) 是有效的反标签的方法，在演说之前，如配合基本爱滋病的知识，效果更好¹。同样的方法在减低对精神分裂症人士的标签工作，也有显著的效用，相信这种方法在其他领域也可以得到相类似的果效。

手册的对象包括：

- 爱滋病工作人员（下简称工作员）及有兴趣参加演说的感染者。
- 虽然手册是关于工作人员如何培训感染者进行公众演说，但并不代表工作人员就必定是主动的一方，而感染者是被动的一方。现实是，感染者往往会联同其他感染者自发进行公众演说。所以阅读这本手册，对感染者也有莫大的裨益。不但提升他们演说的能力，且更能鼓励他们踏出第一步，加入公众教育的行列。

¹ Lianne Brown et al (2001, 2003), "Interventions to reduce HIV/AIDS stigma: What have we learnt?"





伙伴感染者工作原则

原则

由培训到公众演说的过程中，感染者和工作人员关系对等，既不是老师和学生，也不是工作人员与病人。因此，感染者不应被视作服务使用者或工作人员的工具。相反，感染者应是工作人员的合作伙伴。以感染者的身份，经验和知识影响他人作正面思考，这正是爱滋病病人、感染者及受爱滋病影响的人们广泛参与的原则守则中 (GIPA, Greater Involvement of People Living with HIV/AIDS Principle) 所提倡的对等协作关系²。通过不断的参与，感染者逐渐提升个人的能力，并在参与的阶梯上递进，由公众教育到向政府争取合理的权益，便是GIPA原则的体现。GIPA原则的精要就在于感染者有能力独立回应及处理影响他/她们的情况，不再需要依赖外界协助。不过，GIPA原则亦很尊重每个人的选择和决定，部份的感染者选择停留在某个阶梯上，发挥个人的影响力。因此过程中，工作人员必须让感染者提升个人能力，甚至让他/她们主导或担任领导的角色。



图：爱滋病病毒感染者参与阶梯³

² UNAIDS Policy and Practice: GIPA, <http://www.unaids.org/en/PolicyAndPractice/GIPA/default.asp>

³ UNAIDS. 1999. From Principle to Practice: Greater Involvement of People Living with or Affected by HIV/AIDS (GIPA). http://data.unaids.org/Publications/IRC-pub01/JC252-GIPA-i_en.pdf



角色

工作人员在感染者培训(手册第二章：策划感染者公众演说培训)和进行公众教育(手册第三章：筹备爱滋病公众教育工作坊)时所担当的角色如下：

同行者

目标

- 协助感染者思考公众演说的目标
- 协助感染者为公众演说者在心理上及技巧上准备
- 巩固富有公众演说经验的感染者的演说技巧

不同阶段的工作

■ 工作坊开始前，工作人员会

- 提供實習機會，讓感染者嘗試公眾演說
- 協助初次或較少演說經驗的感染者設計內容及作心理準備

■ 工作坊进行中，工作人员会

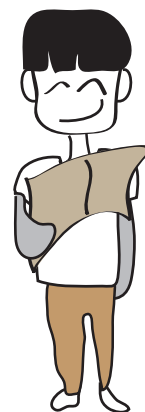
- 在工作坊中講解愛滋病，為參加者提供基礎知識
- 協助工作坊順利進行

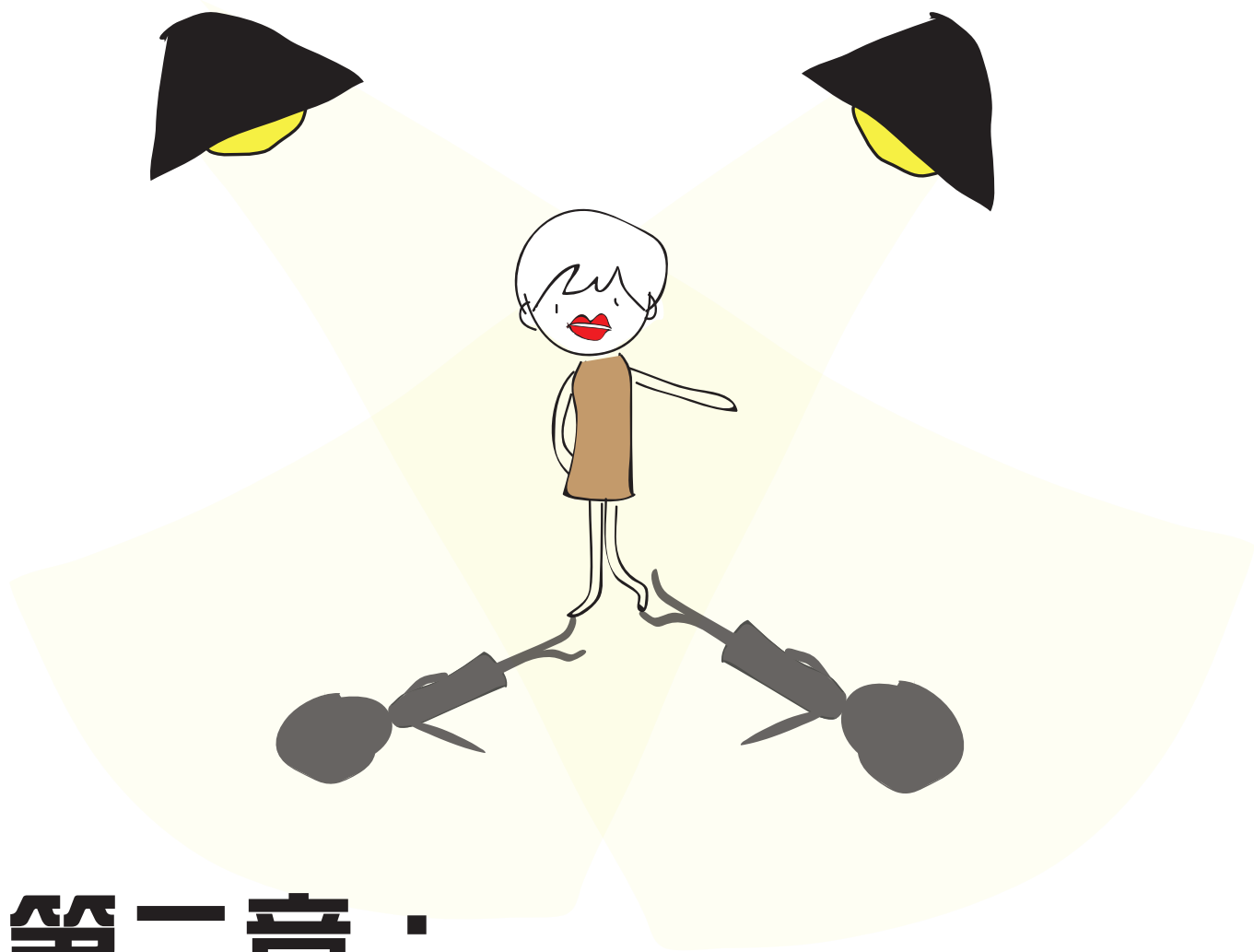
■ 工作坊完成后，工作人员会

- 協助感染者在工作坊後抒發感受、回饋表現及建議改善空間

慢慢的…

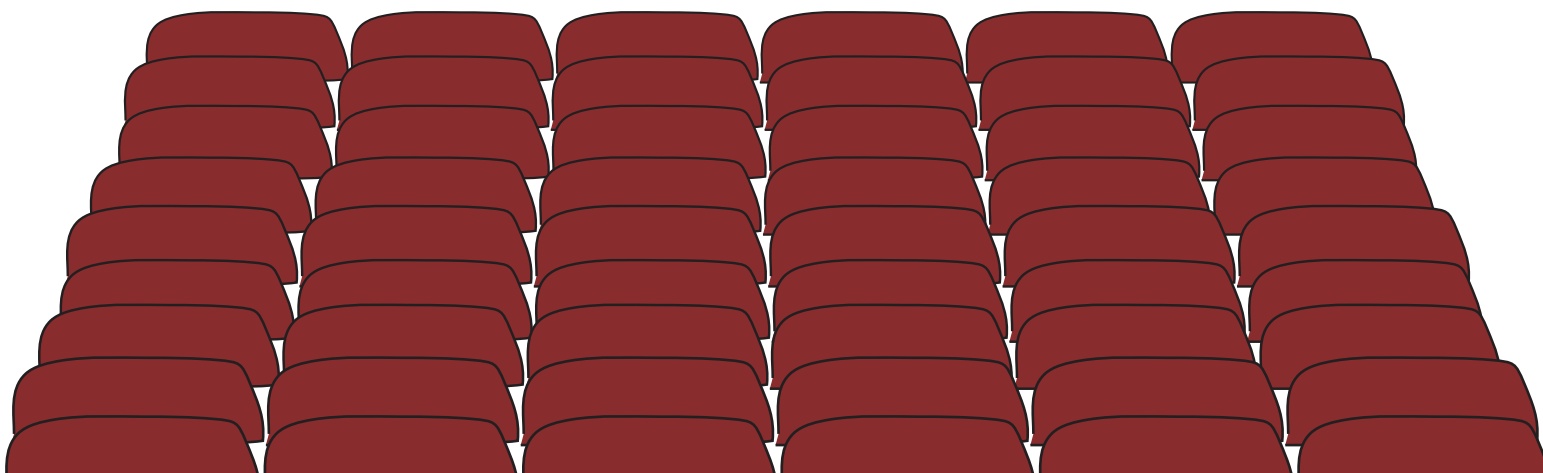
通过经验的累积，感染者能够全面掌握进行公众教育的技巧，不再需要爱滋病工作人员同场协助，成为独立的公众教育者！





第二章：

策划感染者 公众演说培训





第二章：

策划感染者公众演说培训

在这一章，工作人员会认识到策划感染者公众演说培训的准备工作，培训设计包括大纲及活动。

准备工作

工作人员在举办培训的前期工作包括

1 了解感染者的背景：

- 凡是有意透过公众演说带出预防、关怀及反标签讯息的感染者都可以参加。
- 完全没有经验的感染者都可以参加，他/她们都会从其他人演说的经验中学习新的技巧，充实工作坊的讨论内容，工作人员要因应感染者的程度及经验，引导他们讨论，所以活动时间有所调整。
- 每一次培训，要限定感染者人数定在3-8人，太多人会影响活动进行。
- 如果你不熟悉参加培训的感染者的背景，你可以先与他会面，建立关系，让他/她明白培训的理念及目的，并安心参加培训。

2 拟定培训目的：

➔ 针对没有演说经验的感染者而言，培训可以

- 增加感染者公众演说的认识。
- 为感染者在心理及技巧上准备作公众演说。
- 透过互动的活动，让感染者互相学习演说技巧。

➔ 对富演说经验的感染者而言：

- 提供平台让感染者分享过去的经验和技巧，并互相学习。
- 回馈他们演说表现，巩固技巧。



3 招募感染者：

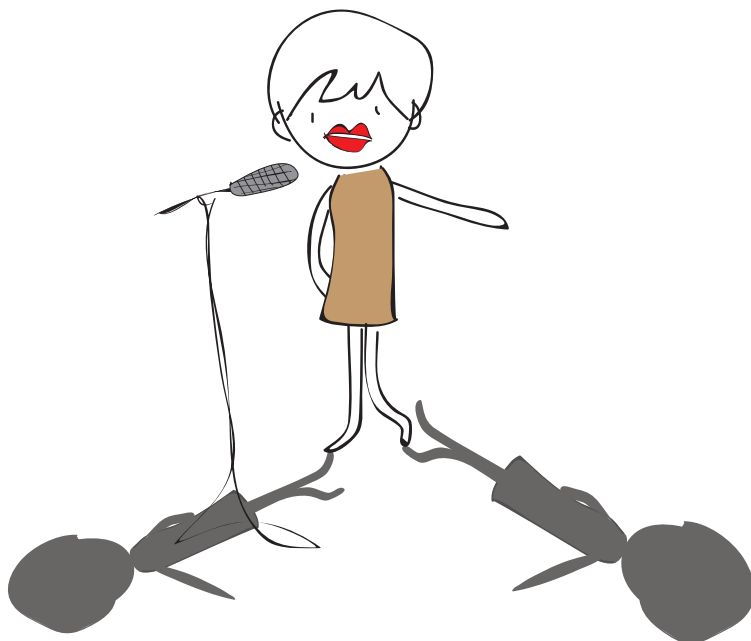
- 在较多感染者出现的地方宣传，如爱滋病诊所和服务机构，也可以透过感染者个人网络宣传。
- 招募时，也要评估感染者是否适合参加培训，可以先了解感染者的背景、公众教育的看法和演说的经验，从而决定他是否合适当演说者。每一次培训，要限定感染者人数定在3-8人，太多人会影响活动进行。

4 场地安排：

- 在一个感染者认为能够安全、不会被打扰的地方举行培训。
- 建议采用围圈坐，避免单向讲座式的坐位安排，这样的安排能够营造亲切感和平等的感氛，有利讨论。

5 活动工具：

- 播放简报的工具，或将资料用纸张写下，或印出分发予感染者。
- 白板笔数支及大画纸约25张，让工作人员和感染者纪录讨论内容。



培训设计 - 培训大纲

整个培训分为两个部份，内容如下：

工作坊1 时间：180分钟

| 时间(分钟) | 流程 |
|--------|--------------------------|
| 10 | 简介培训目的 |
| 45 | 活动1：演说者在爱滋病反标 签工作中的角色 |
| 35 | 活动2：如何成为演说者的动力 |
| 15 | 小休 |
| 30 | 活动3：一个优秀的演说者有什么 特质呢？ |
| 35 | 活动4：组织演说1-开始设计 |
| 10 | 总结及预告工作坊2内容 |

工作坊2 时间：180分钟

| 时间(分钟) | 流程 |
|--------|-----------------------|
| 10 | 回顾工作坊1及简介工作坊2 |
| 35 | 活动5：你清楚自己的底线？ |
| 15 | 活动6：什么因素影响著演说内 容呢？ |
| 45 | 活动7：组织演说2-设计演说内容 |
| 15 | 小休 |
| 15 | 活动8：组织演说3-设计演说结尾 |
| 20 | 活动9：处理困难及突发事件 |
| 15 | 活动10：鼓励工作坊参加者发问 |
| 10 | 总结及工作坊检讨 |

培训设计 - 培训活动

工作坊1

简介培训目的

简介：

- 这个环节让感染者了解培训的目的和内容，使感染者和工作人员对培训的安排有共识。另外，感染者可以互相认识，慢慢投入培训。

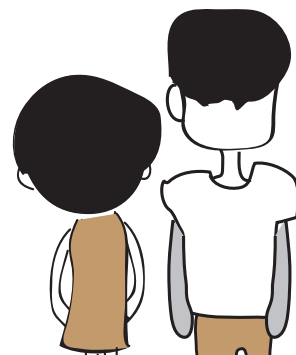
活动目的：

- 让感染者了解自己即将经历的培训。
- 让感染者明白在世界各地都有感染者在进行公众演说，目的是让大众正确了解爱滋病和感染者的情况，争取合理权益。其实，进行公众教育并不孤单，过程中有同伴及工作人员的支持，同时来自世界各地的感染者也正为公众教育而努力。参加培训正是为社群出一份力的第一步。
- 让感染者了解培训后的事工和个人选择。

内容/过程

1. 培训简介及事后安排

- 感谢感染者的参与。
- 简介培训的目的、理念、设计以及在其他国家运作的情况。
- 简介培训的事工和个人的选择：有些感染者能够马上与工作人员进行公众教育，有些则需要先观察其他人的演说，有些希望能先夥拍一位富经验的感染者共同筹备内容和进行演说。这些都有助感染者更作出尝试并带给他/她们新的启发，因此工作人员可以跟据情况建议上述选择，另外，亦要让感染者明白培训后，认为自己不适合进行演说，也是可以选择其他的工作。





2. 了解感染者的期望和互相认识

目的：

- 让感染者对培训有合理期望。
- 有助在培训中更准确地回应他/她们的期望。
- 让感染者互相认识，有助投入培训和讨论。

内容：

- 让感染者逐一介绍自己和分享自己对培训的期望。
- 工作人员总结这些期望，让感染者明白培训能够满足部份期望，而其他期望则可能需要其他活动/培训等才能达成。
- *备注：如果感染者已互相认识，便可以略过介绍自己的环节。

3. 了解感染者对培训的疑问

目的：

- 让感染者询问有关培训的内容

内容：

- 让感染者提出对培训的疑问，并逐一解答。
- 解答问题后，便可以进入培训部份。



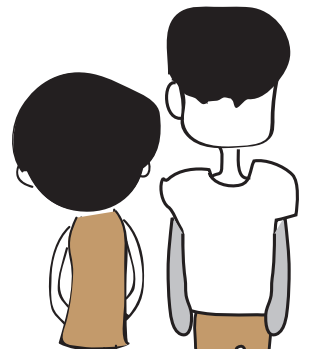
活动1：演说者在爱滋病反标签工作中的角色

简介：

- 这个环节是整个工作坊的一个热身，是为了让感染者思考社群现时面对的情况，公众演说在爱滋病反标签工作中的作用。

活动目的：

- 让感染者思考感染者在香港/中国内地/其他地区面对的标签、歧视和人权状况。
- 让感染者认识针对这些标签和人权状况的爱滋病工作策略。
- 让感染者理解演说者在爱滋病工作策略的角色及影响。





内容/过程

1. 工作人员透过简报，讲解感染者在香港/中国内地/其他地区面对的标签、歧视和人权状况。
2. 工作人员透过简报，讲解爱滋病工作策略及演说者的角色。

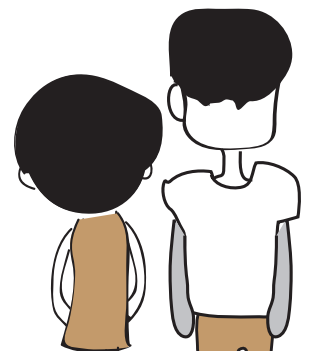
备注

- 在讲解感染者在香港面对的标签，歧视和人权状况时，应让参加者就著个人的经验分享对人权状况的看法，而讲员则要作适当的资料补充及继续带领讨论。
- 过程中，感染者可能会分享很多个人经历，引起激烈讨论，工作人员要适当控制时间，使工作坊不致变成个人经历演说会。如发现感染者有共同的被歧视的经历，工作人员如确认问题是要有需要和感染者共同处理的话，建议待工作坊完结后，另再安排会面时间，集中处理歧视问题。
- 有关处理歧视问题的方法，欢迎联络「关怀爱滋」详细讨论。

活动参考资料：来源 — 联合国爱滋病规划署

人权状况

- Non-discrimination and equality before the law 在法律前得到公平对待，免受歧视
- Right to health 得到健康的权利
- Right to social security, assistance and welfare 得到社会保障和福利的权利
有关处理歧视问题的方法，欢迎联络「关怀爱滋」详细讨论。
- Right to work 得到工作的权利
- Right to liberty and security of person 得到个人自由和安全权利
- Right to seek and enjoy asylum 寻求庇护的权利
- Right to education 接受教育的权利
- Right to freedom of movement 自由活动的权利
- Right to marry and found a family 结婚、组织家庭的权利





活动2：演说动力

简介：

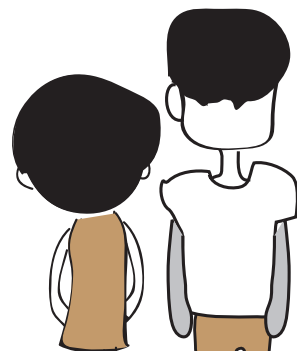
- 这个活动是让感染者了解自己和他人参与演说的动机，爱滋病工作人员要营造互动气氛，鼓励他/她们发言。

活动目的：

- 让感染者认识自己和其他人成为演说者的动力。
- 让感染者体会别人的热诚，成为能够改变人心的演说者。
- 让感染者认识公开演说在不同领域的功用。

内容/过程

1. 爱滋病工作人员在大画纸上写上演说的两大目的：左边写上「支持（反标签 / 提供支援）」，右边写上「预防」。（「支持」是指对其他感染者作出支援，例如演说的目的是希望大众接纳感染者；「预防」是指预防受到爱滋病病毒感染，例如演说的目的是呼吁大众进行较安全性行为。画纸中间留白）。
2. 爱滋病工作人员让感染者逐一演说自己成为演说者的目的，并写在纸上，如果无法选择或觉得两样都是的话，可写在纸的中间。
3. 爱滋病工作人员总结演说的目的：
 - 通常演说者都是很有动力的，很愿意为支持感染者或预防工作出一份力。热诚能够帮助大家成为能够改变人心的演说者。
 - 感染者的亲身出现让大众人性化地了解爱滋病，打破固有想法，减少歧视，而亲身接触感染者的经历亦会令大众更愿意和其他人讨论爱滋病和演说经历。
 - 感染者的现身说法是很有说服力的，因为他们明白感染者面对的处境，这些经历在不同场合面对不同的人会有不同作用。



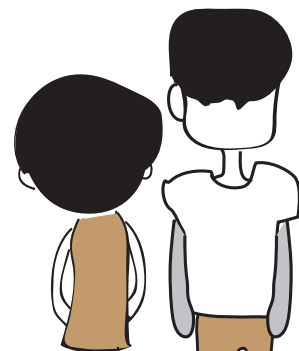


备注

- 推动感染者成为演说者的动机是没有对错的。
- 如果感染者提出要以公众演说达到一些个人目的如成名或获得金钱利益，爱滋病工作人员应该让感染者明白公众演说的宗旨和公众演说不是用作获取个人利益的方法。

活动参考资料：由有演说经验的感染者和关怀爱滋提供

| 感染者进行公众演说的目的 | |
|---|--|
| 支持 (反标签、关怀) | 预防 |
| <ul style="list-style-type: none"> ■ 自己有较多歧视经验作为例子教育大众 ■ 社会大众对感染者好模糊 ■ 教育医护人员感染者的需要 ■ 感染者的心路历程 ■ 感染者是普通人 ■ 感染者很被动、处于劣势 ■ 打破大部份人的既有观念，多些接触、少些误解 ■ 艰辛的治疗的经历，让人更明白感染者的处境 ■ 让人/病友知道随著时代不同，感染者的经历已改变，打破误解 ■ 要多些人、政府关注，多些资源 ■ 政府、机构服务联系要加强 | <ul style="list-style-type: none"> ■ 增加知识 ■ 鼓励测试 ■ 正确传播途径 ■ 从事预防工作的人更明白心理、使服务更贴切 ■ 倡议不同社群/不同行的人开始谈论这些议题 |



活动3：一个优秀的演说者具备什么特质呢？

简介：

- 这个活动让感染者反思自己要成为一个能够改变人心的演说者，他应有的特质，并思考未来的个人发展方向。

活动目的：

- 让感染者思考一个演说者需要有什么特质。
- 让感染者思考自己的特质和希望发展的方向。
- 让感染者慢慢发展自己演说的风格。



内容/过程

1. 工作人员在大画纸上画上人型图案。
2. 请感染者说出他们心目中觉得优秀的演说者需要具备有什么特质。工作人员将特质写上相应的身体部位附近，例如眼神接触就写在眼睛附近。有笑容，写在嘴巴旁边，过程不需要顺序。
3. 请感染者分享自己有哪两种特质，并加以解释，然后，工作人员将名字写在特质旁边。
4. 工作人员总结：
 - 他们都拥有部份特质，不过每个人的特质不同的，譬如甲在某方面较强，而在其他方面较弱。
 - 经验使人进步，透过不断的练习，就会慢慢发展出自己演说的风格。
 - 演说风格是很个人的，也没有对与错，只要达到大家演说的目的便可。
 - 不同风格的演说者，可以迎合不同的参加者的需要，例如年轻幽默的演说者较适合向年青的参加者。



备注

- 如果感染者没有演说经验，可以让他们想想曾经经历过的演说中演讲者的特质

活动参考资料：由有演说经验的感染者和关怀爱滋提供

| 一个演说者的特质 | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">■ 演说有苦有乐，就像一般人一样都有这些经历■ 文字较容易留下深刻印象■ 设计适合受众需要的演说内容■ 与受众互动■ 有目标地接受及安排演说会■ 注意形像仪容■ 责任：代表社群/自己■ 清楚自己的角色■ 不说教，小心语气■ 身心一致■ 不要讲粗口 / 看场合 / 配合受众文化■ 有笑容■ 自己心理释放■ 平常心■ 危机处理，特别是遇到认识的人 | <ul style="list-style-type: none">■ 时间管理，说话有重点■ 亲切■ 弹性处理不同情况，何时坚持和有弹性■ 身体接触，如握手、拥抱■ 一矢中的■ 眼神接触■ 真诚眼神■ 留意受众反应■ 开放态度，打开脑袋■ 口对心，要真诚■ 反思自己固有想法■ 有组织能力■ 时间管理■ 打开心窗■ 演说完毕后要事后检讨 |



活动4：组织演说1 — 设计开始

简介：

- 这个活动让感染者一起设计怎样开始一个演说，让他/她们逐步开始思考演说的整体设计和对参加者的影响。

活动目的：

- 让感染者思考怎样开始一个演说，及期望演说达到的目的。
- 让感染者从参加者的角度出发，思考怎样他们建立关系，使演说可以影响他/她们。

内容/过程

1. 2-3人一组就讨论题目讨论15分钟，并将讨论结果写在大画纸上。指导问题有助感染者思考。
2. 每一组演说讨论结果，大约10分钟一组。

| 讨论题目 | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">■ 怎样开始演说呢？■ 每个方法好或不好的地方 | <ul style="list-style-type: none">■ 演说开始前参加者的感受是怎样的？■ 怎样令到参加者更易跟你联系起来？你们有没有共通点？■ 怎样令参加者准备好去聆听你和热心发问？■ 你想营造怎样的气氛？ |

3. 工作人员总结

- 这些方法有些是熟能生巧的技巧，如座位安排和带领热身活动，有些则是「内功」，如掌握演说会参加者的特性和营造气氛。多累积经验，自然就会掌握得更好。
- 演说者各有不同的风格，也有不同优势，不要勉强自己塑造为特定风格的演说者，做回自己就可以。



备注

- 其实，没有特定的方法去开始一个演说，不同方法有不同效果，开端的作用是帮助参加者投入演说。

活动参考资料：由有演说经验的感染者和关怀爱滋提供

| 建议开始演说的方法 |
|---|
| 方法一 |
| <ol style="list-style-type: none">1. 介绍自己2. 开放平台让大家发问3. 在开始时，简单介绍演说流程4. 演说会的守则5. 尽量营造和谐气氛6. 鼓励发问 |
| 方法二 |
| <ol style="list-style-type: none">1. 邀请参加者参加互动活动作为热身，可参考第三章工作坊详细内容热身游戏2. 透过热身运动带出当日的主题3. 安排座位方式4. 营造亲切气氛 |
| 方法三 |
| <ol style="list-style-type: none">1. 演说者因应参加者的背景、作出心理预备应付可发生的问题。2. 先介绍自己及背景 例如：什么时候感染、是不是接受治疗当中 目的：让受众感觉自己是开放的，让他们可热心发问3. 向受众发问问题 例如：你们有那方面想知更多？你们对感染者的感觉？你们未接触感染者和接触后的感觉有什么不同？ 目的：让受众投入，营造交流气氛 |



总结及预告工作坊2内容

工作坊1完结时，工作人员需要进行总结并让感染者了解下一个工作坊的安排。

总结

- 感谢感染者的积极参与。
- 让感染者逐一分享对工作坊的感觉，例如你们对今天的工作坊有什么感觉？有哪些深刻的体会，可以分享一下吗？
- 回顾培训讨论过的议题，例如我们讨论了大家进行公众教育的动力、演说者的特质等。
- 重申讨论的结果，让感染者深化对各项议题的看法。

预告工作坊2内容

- 介绍工作坊2的活动，和这些活动与工作坊1的相连关系。
- 提醒参加者工作坊2的地点时间。





工作坊2

回顾工作坊1及简介工作坊2

工作坊2开始前，工作人员要重温工作坊1的内容和讨论结果，让感染者重拾心情，投入工作坊2。

重温工作坊1

- 参考总结及预告工作坊2内容。

简介工作坊2

- 简介活动，和这些活动与工作坊1的相连关系。

活动5：你清楚自己的界线？

简介：

- 这个活动是让感染者认识到在公众演说时个人的界线，使他们可以划定一个范围，让自己安心演说。工作人员要营造接纳的气氛，让感染者安心分享自己对界线的想法。

活动目的：

- 让感染者认识自己在公众演说的界线。
- 让感染者明白公众演说不是揭露私隐，而是有系统的铺排，以达到演说的目的。
- 让感染者学会处理演说会遇到的敏感的问题。

内容/过程

1. 工作人员在大画纸上左边写上「适合分享」，右边写上「不适合分享」，中间留白。
2. 工作人员将演说内容卡平均派给感染者。
3. 感染者将卡贴在适当位置，例如，感染者愿意分享日常生活，就将这张卡放在适合分享一栏；不清楚的话就贴在留白位置。标记每个感染者的卡，尽量不要和其他人的混和。



4. 工作人员请感染者分享为什么会选择这些内容。
5. 当所有人分享完毕后，感染者可以选择在全部卡中移动最多3张去其他位置，例如将日常生活由「适合分享」移去「不适合分享」或留白。
6. 移动完结后，工作人员邀请感染者分享移动的原因，并写在画纸上。
7. 工作人员带出以下讯息作总结：
 - 公众演说不等于公开个人隐私，演说者绝对有权去选择演说内容和拒绝回答认为与主题不相符的问题。
 - 演说者可就背景和对爱滋病的认识决定演说内容的宽广。
 - 不同演说者对演说内容的选取，各有不同的考虑因素，并没有特定应该/不应该分享的题目。
8. 然后工作人员可就敏感问题，邀请感染者示范「拒绝回应的方法」，例如，如果有人问问题是：你是同性恋吗？你会怎样处理？工作人员宜建议一些方法，并带出实际情况，大部份的参加者都尊重演说者的。



活动参考资料：由有演说经验的感染者和关怀爱滋提供

| 你清楚自己的界线？— 演说内容卡 | |
|------------------|-------------------|
| 爱滋病病毒抗体测试的原因 | 日常生活(与爱滋病无关的) |
| 怎样面对测试结果 | 快乐与得著 |
| 感染者社群的态度 | 怎样感染 |
| 对日常生活的影响 | 透露身份 |
| 治疗和关怀 | 心路历程 |
| 身体健康 / 精神健康的情况 | 对工作 / 收入 / 住屋等的影响 |
| 标签和歧视 | 心理及身体上得到的支持 |
| 安全性行为 | 悲伤及失去 |
| 爱情 | 感染者在香港所有的服务 |
| 过去及现在的性生活 | |

| 拒绝回应的方法 | |
|---------|--|
| ➔ | 直接拒绝 |
| | <ul style="list-style-type: none"> ■ 这个问题我不方便回答，不如我们讨论其他的题目怎样面对 ■ 这个问题与今日的主题无关，我就不在这里解答 ■ 这个问题太私人，我不会回答 |
| ➔ | 反问对方，认清动机，再决定回答与否 |
| | <ul style="list-style-type: none"> ■ 为什么你想知道这个内容呢？ |
| ➔ | 较少演说经验的感染者可事先和工作人员采排演说的内容，让工作人员在适当时候协助处理敏感问题 |



活动6：有什么因素影响著演说内容的呢？

简介：

- 这个活动是让感染者了解设计一个好的演说会，必需从了解参加者的背景开始。这是一个角色扮演活动，感染者将以演说者的身份询问演说会邀请人，搜集一些有助设计演说内容的背景资料。

活动目的：

- 让感染者计划公众演说前需要搜集的背景资料。
- 让感染者明白这些背景资料对公众演说的影响。

内容/过程

1. 工作人员设计一个处境，提出演说会邀请，让感染者向邀请者发查询背景资料，资料有助设计演说内容。
2. 工作人员总结所得资料类别，与感染者讨论这些资料对设计演说有什么功用。
3. 工作人员以下讯息作总结：
 - 足够的背景资料可以帮助感染者设计合宜演说内容，有效地将讯息传递给参加者。
 - 部份感染者有足够演说经验后，团体有机会私下邀请他/她们做演说，他/她就需与邀请人协商，澄清邀请人动机，才决定是否接受邀请。
 - 充足的背景资料，有助设计工作坊的内容，使演说更有效传递讯息。背景资料包括：

举办工作坊目的

- 了解邀请人的动机，才能设计到合适的演说内容，更有效传递讯息。但非只完全照顾对方的需要，而忽略演说本身的功用。
- 认清邀请人的动机是否合理，且要配合工作坊的宗旨。最重要是让对方明白不可以猎奇心态举办工作坊。
- 选择相互得益的内容，便就能建立良好合作关系，增加日后的协作机会。



工作坊参加者背景

- 了解参加者的需要，才能设计到合适的演说内容，更有效传递讯息。
- 了解参加者对爱滋病的知识，以调较演说的深浅度，通常没有基本知识讲解下演说，参加者有时较难理解演说内容，并集中在发问爱滋病基本知识。

场地考虑

- 课室比演讲厅较能营造亲切气氛。
- 围圈坐较一排排坐鼓励互动。
- 演讲厅和课室玩的游戏不同。
- 有较多人的演讲厅，演说前有小活动较能打破隔膜。
- 较大的地方和较多人数时，通常较难发问，演说者要多加鼓励。



活动参考资料：由有演说经验的感染者和关怀爱滋提供

建议处境 1

以下是社工大学陈教授打电话邀请感染者进行演说的设计对话，粗体字是重要的背景资料。工作人员可跟据不同的实际情况设计适合的对话。工作人员扮演任陈教授，让感染者扮演工作员，其他人可以随意提问，千万不要要他/她们看著念，这样会妨碍思考及造成依赖。

设计对话

陈教授：您好，我是**社工大学**的陈教授，听说您会到不同学校进行公众演讲，我很想邀请您来我们的大学跟**社工学生**谈谈，不知道可以吗？

感染者：谢谢您的邀请，如果大家的期望是相似的，而安排上也配合的话，我是很乐意接受这个邀请的。可以先问一下您为什么希望我跟您的学生谈呢？

陈教授：因为我很希望这些**社工学生**可以接触不同的人群，使他/她们更明白大家的需要，以后在工作上真正的帮到有需要的人。

感染者：很好，我的演讲会是您的课程里的其中一课吗？是什么课程呢？

陈教授：是的，那个课程是**现代社会问题**，我希望您在课程最后来，前面我们谈了关于**一般社群如劳工、妇女**的话题，后半就集中讨论较弱勢的社群如**男同志、性工作**者等。

感染者：您的学生在多少人，几年级的？

陈教授：他/她们都是**社会工作学系一年级**学生，有**40人**

感染者：那么演讲会在哪里进行，什么时候和有多长时间呢？

陈教授：演讲会在**一月五号**，下午**三点到四点半**在**大学演讲厅**举行，有**电脑、投影器和音响设备**。您会在演讲时先介绍爱滋病知识吗？因为**同学们一般都不太认识爱滋病**。

感染者：可以的，一般来说我会先用三十分钟详细谈一下爱滋病，再分享个人经历，有时会因应参加者的需要多讲一些感染者面对的标签和歧视，你心目中有没有一些主题希望我多分享的？

陈教授：你的提议很好，我主要是想**学生能够明白感染者面对的问题包括歧视、怎样跟感染者相处、和他/她们作为社工可以做些什么**。



感染者：据我所知，社工在处理个案时，有时需要跟据受助者的需要转介服务的，你认为同学们需要知道政府和非政府组织为感染者提供的服务，和保障他/她们免受歧视的法例吗？

陈教授：对，我在课堂上曾经跟他/她们提过防止歧视条例，如果你能在**服务和条例方面给同学们一些资讯**会很好。

感染者：那好，我会在个人分享时加入这一部份。你对内容还有其他需要吗？

陈教授：没有呢。我很期待听你的演讲！

感染者：谢谢您，您可以留个电话给我吗？我那天会早十五分钟到达，再打电话给您好吗？

陈教授：可以的，我的**电话是XXX**，感谢您的帮忙，有什么问题打电话给我，到时候再连系！

| 感染者对邀请者的发问 | |
|---|--|
| 目的 | 感染者背景 |
| 期望工作坊目的是什么？ 爱滋病和你课堂题目的关系是？ 为什么想听演说？ 你想多少个人做演说？为什么你了解不同背景的人的演说？ | 感染者是谁？ 有多少人？ (同学) 几年级？ 有没有其他同事出席？ |
| 工作坊前准备 | 设备 |
| 你可否事先收集同学对爱滋病的看法？ 可否见面讨论一下流程？ | 有没有咪和投影机？ |
| 工作坊安排 | 身份保密 |
| 时间 地点 演说时间有多少？ 你的流程会怎样？ | 有没有传媒？ 会不会拍照/录影？ 有没有参加者名单提供？ |
| 工作坊后的跟进 | 基本资助 |
| 工作坊后你有没有跟进工作，深入探讨？ | 有没有车马费和茶点？ |



怎样处理不合理的邀请

建议处境 1：学生团体询问合作机会，目的与感染者演说不符，而且有不合理要求。

设计对话

同学： 您好，我们是进步中学的社会服务团，我们想为爱滋病病毒感染者做一些事情，想问可不可以？

感染者： 请问您想为感染者做些什么事情呢？

同学： 我们想探访感染者，还有送他/她们一些我们自己做的小礼物。

感染者： 你们有这样的心真的很好，可是感染者其实现任身体都很好，都在上班，所以探访这类服务并不适合他/她们，可是我知道他/她们是很希望跟同学们谈谈，让你们多了解感染者，你觉得我们如果举办一个工作坊让社会服务团的同学先了解感染者，然后你们再思考有什么可以为感染者做，好不好？

同学： 我不太清楚我们的委员会想不想这样做……我们可以请几个感染者来演讲吗？如果他/她们是从不同途径感染会很好。

感染者： 那太困难，因为感染者都很忙，不同的感染者当然有不同的经历可以跟同学分享，但一个感染者也足够让同学了解爱滋病和更接纳感染者的。或许您可以先问一下你们的委员会，如果对我的提议感兴趣的话可以再打电话给我，好不好？

同学： 好的，谢谢您。



怎样处理不合理的邀请

建议处境 2：中学老师要求演讲，可是目的和演讲不符

设计对话

老师： 您好，我是进步中学的老师，请问是不是可以请爱滋病病毒感染者来演讲？

感染者： 是可以的，请问您是教什么的和为什么想邀请感染者来演讲？

老师： 我是教当代社会课程的老师，特别想跟同学探讨男同性恋者在本地的感染情况和他们的性取向带来的问题。

感染者： 因为感染者演说是关于爱滋病的，男同性恋者所面对的情况并不是我可以分享的内容，我可以分享的是男男性接触者在本地的感染情况，然后分享感染者整体来说面对的问题。而为了不使同学们以为只有男男性接触者才会感染爱滋病，防止产生不必要的标签和认为不是男男性接触者就不需要预防感染爱滋病病毒的概念，我也会说说整体的感染情况。可是这就不太能符合您的目的，你觉得怎么样？

老师： 你可以找一个男男性接触者的感染者来演讲吗？那他可能会谈到男同志面对的问题。

感染者： 其实就算感染者是男男性接触者，他的分享也只会集中感染爱滋病后的经历和面对的问题，增加大众对感染者的认识和接纳程度，而这也是我们进行公众教育的目的，当然，其中可能提到一点点男同性恋者面对的问题，可是也跟您的目的似乎相差很远，你觉得这样的演说还适合您吗？

老师： 好像有点适合，可是……

感染者： 其实我认识一些男同志的机构，他们也在男同志社群中做爱滋病预防工作，可能他们可以帮到您，也许您可以先打电话问一下他们？

老师： 哦，那好的，请您给我电话吧。



活动7：组织演说2-设计主要内容

简介：

- 感染者在上个环节认清自己界线后，在这个活动让他们尝试设计演说的内容。

活动目的：

- 让感染者思考怎样利用自己和他人的经历，设计有效的演说内容。
- 让感染者互相学习。

内容/过程

1. 2-3人一组，每组组员根据下列资料设计演说内容，有困难可与其他组员商量，并将演说大纲写在画纸上。

- 演说会背境资料：参考活动六- 有什么因素是影响演说内容的呢？
- 演说内容：感染者在活动五 - 你清楚自己的界线？的活动卡中选择2-4个主题作为演说内容。
- 指导问题：感染者可跟据指导问题去设计内容。

指导问题：

- ➡ 你希望在在演说中告诉公众什么？
- ➡ 你的经历里你会选择那些事件去演说
- ➡ 你会怎样安排这些内容的次序？怎样串连起来使效果更好？

- 设计时间：15分钟。
- 报告时间：一组10分钟。

2. 感染者逐一汇报后，工作人员作出总结，并带出以下讯息

- 不同风格/经历的演说者会有不同设计，并无好坏之分，这些设计对不同的感染者会有不一样的效果。



备注

- 这个活动是讨论设计技巧，如果演说者对设计有问题，工作人员可邀请感染者一起讨论，互相提议。
- 让感染者明白可以借用其他感染者的经验去达到更好的效果，例如我认识一位朋友有以下这个经验……可见……，但是要保密那人的身份。
- 让感染者明白他/她的经历并不代表所有感染者，要让演说会的参加者明白，不同感染者所面对的问题、性格，支援网络也有不同，处理病毒感染的方法也有不同。
- 日后安排演说者演说要注意事项，请参考第三章实践：爱滋病反标签工作坊。

活动参考资料：由有演说经验的感染者和关怀爱滋提供

| 建议设计 | |
|---|--|
| 设计 | 细节 |
| 设计1 | 爱滋病病毒抗体测试的原因 |
| 主题： 带出安全性行为的重要性 <ol style="list-style-type: none"> 1. 怎样感染 2. 做爱滋病病毒抗体测试的原因 3. 怎样面对测试结果 4. 安全性行为 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 怎样感染 2. 爱滋病病毒抗体测试的原因 3. 怎样面对测试结果 <ul style="list-style-type: none"> — 测试过程 — 心情 — 对理想生活的冲击 — 转变的经历和动力 4. 安全性行为 <ul style="list-style-type: none"> — 提醒安全性行为的重要性 |
| 设计2 | |
| 主题： 带出感染前后生活的改变和心路历程 <ol style="list-style-type: none"> 1. 感染前生活 2. 怎样面对测试结果 3. 感染后生活 4. 心路历程 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 感染前生活 <ul style="list-style-type: none"> — 过去日常生活 — 过去性生活 — 去爱滋病病毒抗体测试的原因 2. 怎样面对测试结果 <ul style="list-style-type: none"> — 身心健康的情况 — 怎样感染 — 怎样面对测试结果 — 向家人透露身份 |



| | |
|--|--|
| | <p>3. 治疗和关怀</p> <ul style="list-style-type: none"> — 感染后生活 — 香港为感染者所提供的服务 — 日常生活 — 现在性生活 — 透露身份 — 标签和歧视 <p>4. 心路历程</p> <ul style="list-style-type: none"> — 快乐与得著 |
| <p>设计3</p> | |
| <p>主题： 带出治疗和关怀的重要性</p> <p>1. 怎样感染</p> <p>2. 身心健康的情况</p> <p>3. 治疗和关怀</p> | <p>1. 怎样感染</p> <ul style="list-style-type: none"> — 何时？ — 如何？ — 途径 — 何地？ <p>2. 身心健康的情况</p> <ul style="list-style-type: none"> — 确诊前状况 — 确诊时CD4数字 — 在院情况 — 感染的并发症 — 现在情况 <p>3. 治疗和关怀</p> <ul style="list-style-type: none"> — 在院期间的治疗 — 医护及爱滋病服务对病人康复的需要 — 现时的药物及治疗 — 接纳及关怀对自己的影响 |



| 设计4 | |
|---|--|
| <p>主题： 感染者面对的标签</p> <ol style="list-style-type: none">1. 治疗和关怀2. 标签和歧视3. 心路历程 | <ol style="list-style-type: none">1. 治疗和关怀<ul style="list-style-type: none">— 感染后的身体情况— 在院期间的治疗— 家人的关怀何地？2. 标签和歧视<ul style="list-style-type: none">— 在院期间所受到的歧视— 在生活上所受到的歧视— 社会上保障感染者免受歧视的法规和政策— 呼吁大众平等对待感染者3. 心路历程<ul style="list-style-type: none">— 感染前后人生观的改变— 进行公众演说的目的 |



活动8：组织演说3 - 设计结尾

简介：

- 这个活动让感染者计划怎样完结一个演说。

活动目的：

- 让感染者思考演说的结尾和思考结尾的功用。

内容/过程

1. 工作人员请感染者随意表达他/她们会怎样总结演说，并纪录在画纸上。

指导问题：

- ➔ 你们想在最后告诉参加者什么？
- ➔ 你们希望参加者在听完演说后会有什么改变？或者会做些什么？

2. 工作人员总结他们的建议和每个方法的作用，请参考此活动活动参考资料。

活动参考资料：由有演说经验的感染者和关怀爱滋提供

总结方法

- 总结内容，使参加者留下深刻印象。
- 带出讯息，使参加者留下深刻印象。
- 多谢参加者听和发问，使大家感觉到演说中的沟通交流是平等的。
- 强调是个人经历，不代表其他人，使参加者不会以偏概全，也更体谅面对不同问题的感染者。
- 呼吁参加者要保密演说者的身份，因为爱滋病感染是个人私隐，而且这个身份在社会上还不是普遍受到认同。告诉参加者应该怎样处理日后的关系，例如在街上碰到就不要告诉身旁的朋友演说者的身份。
- 呼吁参加者向其他人演说，使更加多人的，没机会听到演说的人也更认识爱滋病和感染者。
- 向参加者表示，有需要的话，可以在演说会完了以后留下来再谈一会，让一些不喜欢在太多人的场合发问的人有机会和感染者直接沟通。



活动9：处理困难/突发事情情况

简介：

- 这个活动让感染者准备在公众演说时，可能面对由外在环境及人物所引起的困难情况，并学习解决方法。

活动目的：

- 让感染者/提出有可能面对的困难情况。
- 让感染者集思广益，共同思考解决方法，互相支持。

内容/过程

1. 工作人员在大画纸右边写上原因，中间写上由外在环境及人物所引起的困难情况，左边写上解决方法。
2. 工作人员邀请感染者提出演说中有可能出现困难情况和背后的原因，例如：参加者不留心，因为太忙难以专心。
3. 请感染者一起就这些情况提出解决方法。
4. 工作人员总结并带出以下讯息
 - 各种困难背后都有原因，演说者如果能够理解，就不会因而气馁。
 - 理解原因有助选择合适的技巧去解决问题，例如感染者可主动和参加者对话，可以减少他们不留心的情况，这些经验有助日后对问题的处理。

备注

- 解决困难的方法不是讨好参加者，而是运用技巧使他/她们投入演说。
- 不要害怕参加者的挑战，也不要避忌参加者之间就一些问题争论，这反是一个很好的机会让他/她们反思自己的想法，使学习更深刻。
- 工作人员要让感染者明白，在最初没经验时，还有工作人员可以协助解决困难，使感染者能够在有人支持下去尝试演说。



活动参考资料：由有演说经验的感染者和关怀爱滋提供

演说会有可能遇到的困难处境、背后的原因和解决方法

困难情况 1

- 参加者一心几用
- 参加者不留心听演讲

原因

- 主办单位在不适当的时间举行演说会，例如午饭时间，参加者边吃饭边听演说，难免分心。
- 参加者在演说会中仍忙于处理其他事务，未能留心。

解决方法

- 用情况引申主题，例如如果有感染者和你们一起食饭，你们会怎样呢？
- 走近参加者。
- 每讲一段就邀请发问。
- 再讲一会，留意反应，邀请参加者发问。
- 可以说笑的提醒参加者投入演说：你们不想问可以完了，要把握机会呀！

困难情况 2

- 反应冷淡，没有人问问题，没交流

原因

- 参加者不知道可以问什么。
- 参加者不敢问问题，因为怕问错了会伤害了感染者。
- 参加者看到很快就要下课，所以不愿晚了下课，就不问。

解决方法

- 用问题带动气氛。
- 每讲一会就做小总结。
- 座位方面，请大家围圈坐或随意坐。
- 分发小食营造亲切气氛，有助交流。
- 下一次选择合适时间演说，尽量不在午饭时间。



困难情况 3

- 遇见认识的朋友

原因

- 有相熟的人/亲人参加工作坊。
- 在工作坊举办地点附近碰相熟的人/亲人。

解决方法

- 预先想好解释方法，例如帮助爱滋病机构做义工
- 预先询问参加者的名单，看看有没有相熟的人，再决定是否接受邀请或请其他感染者都演说。
- 如果相熟的人/亲人参加工作坊，就考虑自己在这个情况透露感染者的身份对那人的影响，然后决定是否继续进行工作坊，或只进行一部份工作坊而不进行个人经历分享以避免透露感染者的身份。当然这一切需要即场和主办人解释，让他/她明白自己的处境。
- 如果那相熟的人不是自愿参加演说，例如被公司强制安排参加，在他/她未必真正想了解爱滋病的情况下，自己的演说未必可以让他/她正面认识感染者，所以可能不会演说。工作人员需要事前让主办人解释感染者可能因为一些突发情况，例如遇到相熟的人，参加者态度极之恶劣，而临时决定不进行演说，工作人员需要准备后备活动，以达到工作坊的目标。
- 工作坊完了找那熟人谈一谈，了解他/她知道自己是感染者的感受，如果是很亲很熟的人，可以让他/她明白自己为什么以前没告诉他/她。谈的目的主要是让对方重新适应和自己相处，也了解和尽早处理对方知道后对自己可能带来的影响，这些影响可能是多了一位知心的朋友，也可能是这个人会到处告诉其他人自己的状况。



困难情况 4

- 立场上反对、挑战

原因

- 参加者的想法和感染者不一样甚至对立。

解决方法

- 重申立场。
- 提出接纳不等于认同 (接纳是接受别人可以有跟自己不一样的思想和生活模式，可这不一定是自己认为是对的、认同的)。
- 提供资料，清晰疑虑。
- 即场分组讨论，再向大家报告看法，例如现在有A和B不同的看法，不如我们分开两组讨论一下，然后大家演说一下看法。
- 一开始说明演说只是个人经验的，大家可以不认同，但有不同想法时可以讨论，让参加者明白演说会不是要改变他/她们的价值观，大家是有空间去讨论的，而且要尊重感染者。



活动10：鼓励参加者发问

简介：

- 让感染者明白鼓励参加者发问的好处，并让他/她们有心理准备主动与参加者接触。

活动目的：

- 让感染者思考演说的结尾和思考结尾的功用。
- 让感染者认识怎样鼓励发问。

内容/过程

1. 工作人员让感染者就以下问题发表意见，并在画纸上纪录下来

指导问题：

- ➔ 为什么鼓励感染者发问是重要的？
- ➔ 怎样鼓励？

2. 工作人员总结感染者的讨论，并补充，带出鼓励发问的作用，请参考活动参考资料

备注

- 让感染者明白演说初时，工作人员可代鼓励发问。
- 在演说会参加者没有问题时，工作人员可向感染者发问预先准备的问题，而这些问题是有助感染者带出讯息或帮助参加者了解演说主题。
- 感染者有可能在活动9：处理困难情况的答案时已讨论过怎样鼓励参加者发问，因此工作人员可因应情况，总结鼓励方法，不需要再讨论一次。



活动参考资料：由有演说经验的感染者和关怀爱滋提供

鼓励发问的作用和方法

为什么鼓励参加者发问是重要的？

- 激发思考
- 直接处理参加者需要
- 可以个别授教
- 让演说变得更有趣味
- 讯息更深刻
- 帮助学习
- 帮助自己认识感染者的关注

怎样鼓励参加者？

- 参考活动9：处理困难情况的答案



总结及工作坊检讨

工作坊2完结时，工作人员需要进行总结，巩固感染者的学习。

总结

- 感谢感染者的积极参与。
- 总结在培训活动中讨论过议题。
- 让感染者逐一分享对工作坊的感觉，例如你们对今天/整体的工作坊有什么感觉？学习到什么？
- 反映在培训中的重点讨论结果，让感染者了解自己各项议题的看法。
- 告诉感染者，将来会邀请他/她们在公众教育工作坊中进行公众演说，到时他/她们可以决定是否参加或需要其他协助(参考工作坊1：简介工作坊目的)，工作人员届时会和他/她们一起准备公众演说。
- 口头询问感染者对工作坊的意见，例如你们觉得我们可以怎样把工作坊再做好一点？
- 感染者填写工作坊检讨问卷。





建议工作坊检讨问卷

| 感染者公开演说培训 工作坊检讨问卷 | |
|--|--------------------|
| | 1 是非常赞成 → 6 是非常不赞成 |
| 1. 你对感染者在香港面对的标签和歧视有一个较清晰的认识 | 1 2 3 4 5 6 |
| 2. 你更清楚演说者在爱滋病工作中的角色 | 1 2 3 4 5 6 |
| 3. 你更清楚自己作为演说者的目标 | 1 2 3 4 5 6 |
| 4. 活动有助你反思演说者需要的特质 | 1 2 3 4 5 6 |
| 5. 你更清楚日后接受邀请演说时要注意的事项 | 1 2 3 4 5 6 |
| 6. 活动有助你安排日后的演说内容 | 1 2 3 4 5 6 |
| 7. 活动有助你明白演说内容如何在自己的目标、感染者及邀请人的需要中达到平衡 | 1 2 3 4 5 6 |
| 8. 你更清楚自己演说时的底线 | 1 2 3 4 5 6 |
| 9. 你更清楚怎样处理演说时可能发生的恶劣情况 | 1 2 3 4 5 6 |
| 10. 你更清楚怎样带动感染者和你交流 | 1 2 3 4 5 6 |
| 11. 工作坊提高了机会让你和其他演说者交流心得 | 1 2 3 4 5 6 |
| 12. 工作坊整体上有助巩固你的演说技巧 | 1 2 3 4 5 6 |
| 13. 你对于日后演说感到更有信心 | 1 2 3 4 5 6 |

你觉得那个活动最有帮助？为什么？

你觉得工作坊中最深刻的是什么？为什么？

你有什么建议让工作坊的内容更切合演说者的需要？

其他意见



第三章：

筹备爱滋病 公众教育工作坊



第三章：

筹备爱滋病

公众教育工作坊

「关怀爱滋」的爱滋病公众教育工作坊一般来说分为两部份，第一部份是基础爱滋病知识，第二部份会邀请感染者分享。这样设计的好处可参考第一章：理念与目标。



工作坊设计

简介：

- 工作坊是要让大众认识爱滋病，并透过直接接触感染者，在开放的气氛中交流，消除偏见与歧视。

活动目的：

- 让参加者直接接触感染者，了解感染者的经历和生活。
- 透过沟通，减低大众对爱滋病的标签，不再恐惧和感染者接触。
- 让感染者在安全的环境和气氛下身体力行，消减标签和偏见，明白到自己的经历对他人有正面的影响，达到充权的目的。

建议参加人数

- 15至30人

工作人员

- 爱滋病工作人员
- 感染者

工具

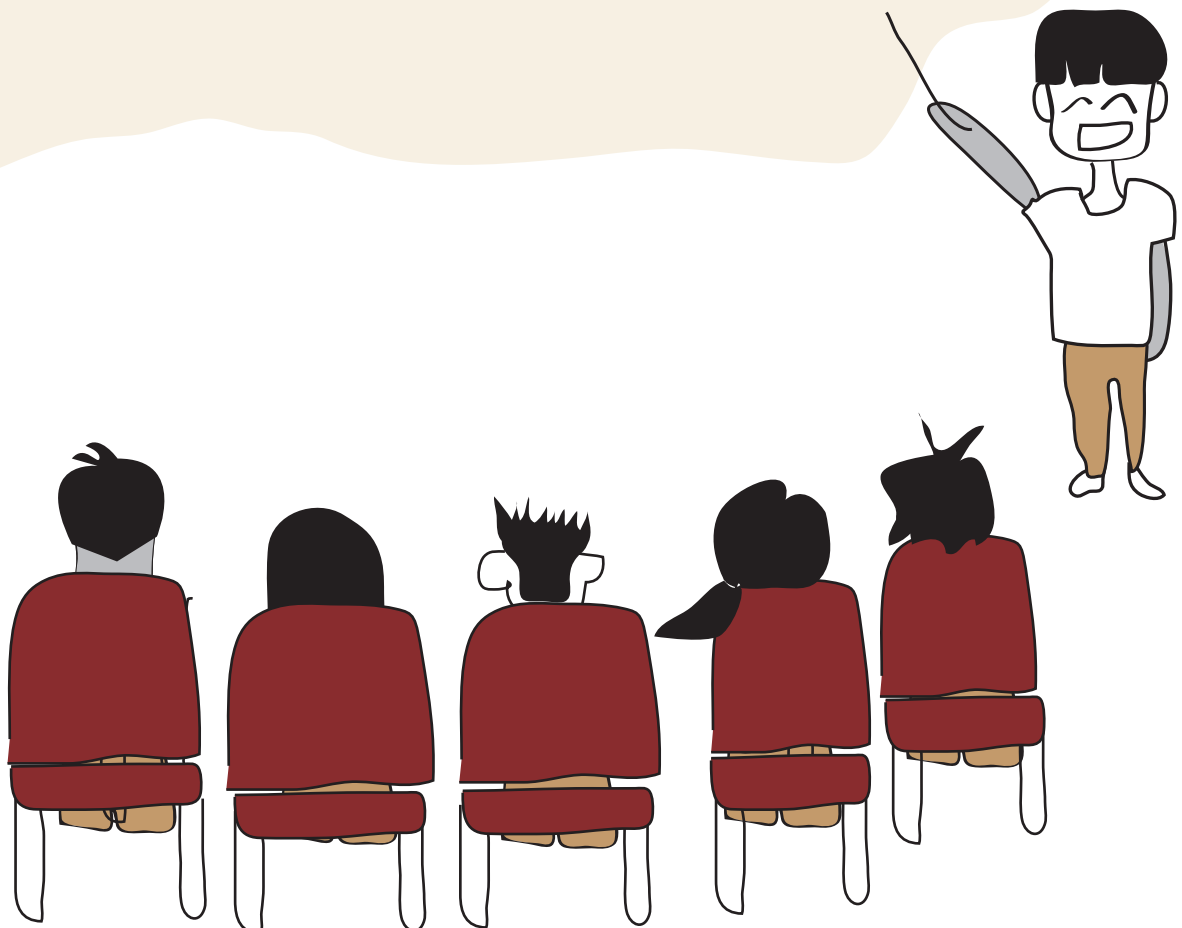
- 白板笔数支
- 大画纸数张
- 电脑播放简报/资料





内容简介

| 工作坊内容简要 | 时间(分钟) |
|-----------------|--------|
| 热身游戏：你心目中的爱滋病患者 | 15 |
| 第一部份：基本爱滋病知识工作坊 | 35 |
| - 爱滋病病理 | |
| - 传播途径 | |
| - 预防方法 | |
| - 安全套示范 | |
| 第二部份：感染者分享会 | 60 |
| - 感染者分享 | |
| - 感染者及爱滋病工作人员总结 | |
| 工作坊检讨 | 10 |





工作坊详细内容

热身活动：你心目中的爱滋病患者

(这个活动用「爱滋病患者」而不是「爱滋病病毒感染者」是因为大众对患者这个词较容易理解。)

简介：

- 这个活动让参加者在互动的方法，分享对爱滋病患者的看法，工作人员可从中了解参加者的对爱滋病患者的认识，再引入下一部份对爱滋病的讲解。

活动目的：

- 让参加者在轻松的气氛中正确认识爱滋病。
- 透过互动的活动，主持及感染者和参加者开始建立关系，有利大众投入工作坊。

内容/过程

1. 爱滋病工作人员将参加者分成3-6人一组，并派发画纸和白板笔。
2. 用5分钟时间，每组在画纸上画组员心目中的爱滋病患者，可以画多过一个，完成后，每组再用1-2分钟解释自己的画。
3. 工作人员总结大众对感染者的印象，提出爱滋病病毒感染者跟大家没有分别，纠正大众错误的印象。



备注

- 感染者不宜一开始就表露身份，否则这个活动便不能进行，工作人员可以这样介绍：我们是来自XX机构，我是XX，他/她是XX，今天除了跟大家讲解爱滋病是什么，等一下还会有爱滋病病毒感染者来分享自己的经历，让大家可以正确认识爱滋病患者。
- 感染者可以融入活动，这样能够与参加者建立关系，让他/她们在分享环节时不会害怕问问题。感染者可以到每一组问问他/她们为什么这样画，说画得很好之类，尝试小量的沟通。如果感染者有充足信心及带领活动技巧，工作人员可以让感染者带领活动，使他/她掌握更多带领工作坊的技巧和经验，达至充权的效果。
- 大众大部份对爱滋病一知半解，对爱滋病患者的印象一般来自传媒或道听途说，工作人员面对错误的认知要态度正面，不要指责，否则会使大众不敢发问和发表意见。
- 这个活动的目的不是指出参加者的对错，而是让参加者发表意见，了解他/她们对爱滋病的认识和看法，让他/她们投入其他环节。
- 这个活动适合对爱滋病甚少认识的参加者，如果参加者对爱滋病有一定认识，这个活动对他/她便没有启发性，工作人员应设计另一个热身活动。

活动参考资料：由有演说经验的感染者和关怀爱滋提供

| 大众对爱滋病的印象 | |
|----------------|-----------|
| ■ 瘦 | ■ 男人为主 |
| ■ 会死 | ■ 穿得性感的女人 |
| ■ 不开心 | ■ 性滥交 |
| ■ 把自己收起来不跟别人接触 | ■ 同性恋者 |
| ■ 身体长疮 | ■ 不能照顾自己 |
| ■ 丢头发 | ■ 看起来不健康 |



第一部份：基本愛滋病知識工作坊

简介：

- 这部份是让参加者有系统地认识爱滋病，爱滋病工作人员要营造互动的气氛，让参加者随意发问，直接解答问题。工作人员可制定讲授的内容。

活动目的：

- 让参加者认识爱滋病、传播途径和预防方法。
- 通过学习正确知识减低对爱滋病和爱滋病患者的误解。

内容/过程

1. 爱滋病病理

- 爱滋病的发展：爱滋病病毒怎样发展到爱滋病。
- 爱滋病初期病徵：说明大部份人没有病徵，就算有，病徵也太普遍，不足以确定是不是感染了爱滋病。
- 爱滋病测试方法：抽血测试或快速抗体测试。
- 空窗期：强调未过空窗期，抗体测试的结果并不准确。
- 测试：提供爱滋病测试机构、费用、资料保密。
- 爱滋病治疗：鸡尾酒治疗法的原理。
- 如果感染者爱滋病应该怎样：与爱滋病共存，爱滋病是长期病患，虽未有方法根治，但只要吃药吃得好，好好照顾身体，就跟大家一样可以上班上学过正常的生活。当然，感染者都要面对身体上的转变和其他问题例如歧视和缺乏支持等，这些都要时间去适应，家人朋友的支持是最能帮助他/她们的。



2. 传播途径

- 爱滋病病毒必须由一感染者转给另一人，两个人都没有感染的话，就算有高风险行为亦不会感染。
- 会传播的体液有血液、精液、阴道分泌物。
- 传播途径有输入血液/血制品、性行为、共用针筒、母婴感染。

3. 预防方法

- 在任何情况下不要直接接触血液、精液、阴道分泌物。
- 较安全性行为是指在任何情况下不要直接接触血液、精液、阴道分泌物。
- 性行为感染的预防方法：安全套，工作人员用道具示范戴安全套。
- 共用针筒的预防方法：不要共用针筒、先消毒、使用新针筒。

备注

- 工作人员可跟据香港/内地/其他地区的情况设计讲解内容，例如可特别讲解某种在当地盛行的传播途径。
- 爱滋病工作人员鼓励参加者有不明白的地方就发问。



第二部份：爱滋病病毒感染者分享会

简介：

- 这个环节让参加者直接与感染者交流以减少误解，工作人员应该营造互动的气氛，使大众投入聆听及发问。工作人员在过程中从旁协助感染者。(详情请参考本章——与感染者合作及第二章：策划感染者公众演说培训)

活动目的：

- 透过亲身接触，减低大众对感染者的误解。

内容/过程

- 工作人员介绍感染者。
- 感染者分享及鼓励大众发问。
- 感染者及工作人员总结。
- 工作人员提醒大众要保密感染者的身份。



工作坊检讨

简介：

- 为了量度工作坊对增加参加者对爱滋病的认识和减少对感染者的误解，爱滋病工作人员可以自行设计检讨工具。这样不仅能了解工作坊的作用以便改进，这些成果亦能够直接让感染者知道自己的演说对参加者的影响，不论结果是正或反，都能够鼓励感染者改进及做得更好，继续进行大众教育。

建议检讨方法

问卷

- 设计简单问卷量度参加者对爱滋病的知识和对感染者的态度，一般问卷大约二十题，如果问卷是与学术研究有关的话，设计通常会比较长，爱滋病工作人员应跟据需要来设计或与学术研究机构合作。
- 同一份问卷可以在工作坊开始前及后各填写一次，用作量度参加者的改变。
- 这个方法的好处是能够较清楚地知道参加者学了什么和改变，越多人有正面改变越表示这个工作坊有效。

写心声

- 工作人员准备小卡纸及笔，让参加者写下感受，了解他/她们的改变。
- 这个方法的好处是参加者写的感受能直接鼓励感染者，比起问卷里的数字更有人情味。

发问

- 参加者如不擅长以文字表达的话，可以请他/她们发表对工作坊的感受，例如：大家参加了工作坊，又认识了XX(感染者)，你们感觉怎样？对感染者的看法有什么改变？
- 这个方法的好处是感染者可以直接接受大众的鼓励。

问答游戏

- 工作人员可以预先设计问答游戏，让参加者解答。
- 这个方法的好处是直接知道参加者学习到什么及作即时补充。

备注

- 工作人员可参考社会科学有关量化(Quantitative)或质化(Qualitative)的研究方法以设计工作坊的检讨方法



工作坊前的准备工作

外界或会邀请举办工作坊，不过更多情况是工作人员需要主动推广工作坊予有兴趣的机构。

统筹工作坊

工作人员在统筹工作坊时，需要留意以下事项：

对象

- 任何有需要人士。
- 工作坊内容和分享会内容需要就参加者的背景而调整，这些背景可以是对爱滋病的认识，性议题的接纳等。通常一些对性议题认识较少的参加者，讲解爱滋病时需要用浅易一点的方法。

地点

- 一般选择室内，这样的空间较使感染者安心，室外的人不会知道他/她的身份。地点视乎对象来自什么地方，例如，对象是学生可以在学校举行或另找地方场地面绩视乎人数多少。
- 场地选择视乎是否有合适的器材，例如电脑，或有足够地方举办活动。

与邀请人达成共识

工作坊前，工作人员可以和有意举办工作坊的团体及感染者会面，了解机构举行工作坊的目的和参加者的需要，共同制定内容和目标。如果对方有不合理的期望，则要纠正，常见合理和不合理的期望有：

■ 合理的期望和应有的态度

- 让大众有新的经历，使他们对爱滋病和感染者增加认识和反思。
- 体验和爱滋病机构及感染者合作，一起带给参加者新的启发。
- 和参加者一起经历成长，一起分享。
- 和参加者是平等的关系，和感染者和工作人员则是平等的合作伙伴。

■ 对方不合理的期望

- 以感染者的经历阻吓大众。
- 操控分享的内容和讯息，达到自己的目的。
- 视工作坊为充塞课堂时间的工具。
- 以感染者分享来满足自己或大众的猎奇心态。



与感染者合作

在工作坊中举办爱滋病病毒感染者分享环节，是为了减低大众对感染者的误解，更是为了使感染者成长，因此在工作坊的过程中，部份工作需要由工作人员和感染者共同承担。(配合第二章：培训设计的内容，爱滋病工作人员会更清楚怎样与感染者合作)



邀请感染者

工作人员在邀请感染者作分享前，需要判断感染者是否准备作出尝试。工作人员可留意以下感染者是否：

- 已准备好分享过去。
- 分享的心态是正面，还是当作发泄不满或忏悔的途径。
- 对过去有否足够的反思，能不能够给大众不同的看法，例如感染者是通过不安全性行为感染的，演说时便应该带出对不安全性行为的反思，并让大众明白正确做法。
- 是否有个人问题未能处理，如有，分享时应不要主动提出，并要拒绝回答，即使要回应也必须考虑到大众是否能正确掌握。例如，感染者感染后不敢拍拖，可以再解释为什么，以后所期待的改变，其他感染者是怎样的，不要让大众以为感染了就等于不能有爱情。

另外，工作人员可跟据邀请举办工作坊的机构和参加者的背景挑选合适的感染者作分享。



分享前：和感染者共同准备

工作人员应该和感染者讨论分享的内容及参加者反应的处理。这些讨论会随著感染者的经验、和工作人员的密契而改变，当感染者有足够经验时，可能不再需要与工作人员一起设计分享内容。



在讨论中，工作人员需要：

1. 交代分享的场地、参加者背景及工作坊内容，感染者可以因此决定分享内容，如果感染者对资料感到不安，例如参加者有可能是认识的，但不知其感染者身份的人，感染者可以选择退出，工作人员另觅人选。
2. 由于社会上的标签，有些感染者不希望被认出，以免影响生活和工作，因此需要了解清楚感染者有没有需要使用「别名」。另外，也要假设在附近或分享场地碰到认识的人，当下的处理方法。当中，要按感染者觉得最合适的方法处理。
3. 讨论感染者的打算分享的讯息，例如安全性行为、社会上的歧视、参与爱滋病工作的原因、及个人的得著等。
4. 讨论分享形式，感染者可以选择已拟定的演说内容，如果未准备好这样分享，可以由工作人员发一些重点问题引入分享内容。
5. 探索感染者的界线，有没有什么是不想分享的，有什么问题不想回答，当遇到敏感问题时，希望是自己处理还是工作人员处理。



分享时：怎样与感染者合作

感染者和工作人员的角色随著感染者的参加者分享经验会有改变，越有经验的感染者越能主导工作坊，而工作人员的工作是有需要时作出辅助。

1. 分享时，工作人员先要介绍感染者。如：今天有位朋友来分享他/她的经历。这样可以使参加者感觉感染者与他/她们是平等的。要避免用「病人」这类使感染者有弱者的感觉的字眼，也避免参加产生猎奇的心态。另外，工作人员必须提醒参加者要保持感染者的身份保密，不能拍照及录影，强调感染者的身份是个人私隐，不能透露。
2. 然后，感染者自我介绍
3. 有些感染者在自我介绍后会继续分享已预设的内容，有些则会由工作人员问题形式，带出分享内容。过程中尽量鼓励参加者发问。通常参加者会感到难以开口，怕问错或伤害感染者。感染者和工作人员可以多鼓励，并表明不用怕问错，感染者是会拒绝回应不合适的问题的。
4. 分享后，感染者或工作人员多鼓励参加者分享接触感染者后的感受，并总结分享重点。



➔ 分享后：和感染者一起检讨

工作坊后，工作人员和感染者共同检讨，让感染者抒发感受和讨论怎样改善日后的分享。以下是检讨的步骤。

1 抒发情绪/感受

- 首先工作人员聆听感染者分享后的感受，通常初次分享的感染者及分享过程中，有情绪波动或遇到困难的，更需要抒发情绪。
- 工作人员可以引导感染者抒发情绪：你觉得整个分享怎样？有参加者问了你敏感问题/挑战你说的话，你觉得怎样？
- 工作人员可以将自己的观察告诉感染者，让他/她感到工作人员是明白他/她的，有助他/她抒发感受：刚开始分享时，你好像有点紧张，是吗？有什么原因？后来好一点吗？
- 很多时间感染者会倾向分享自己在工作坊上的表现，而不是抒发感受，爱滋病工作人员可引导他/她先谈感受，纾缓后才讨论实际改善工作坊的方法：你觉得分享做得还可以，我也觉得是呀，可是你的感受是怎样的？



2 讨论分享的效果：内容和形式

内容

- 接著工作人员可和感染者讨论，工作坊有没有达到预期目的：你觉得你做到了自己想做的事吗？你觉得参加者明白你要表达的讯息吗？
- 工作人员首先告诉感染者表现理想的地方，然后分享其他观察：整体上做得很好，就是刚开始时有点紧张，有些内容没表达清楚，这个有经验了就会好一点。

形式

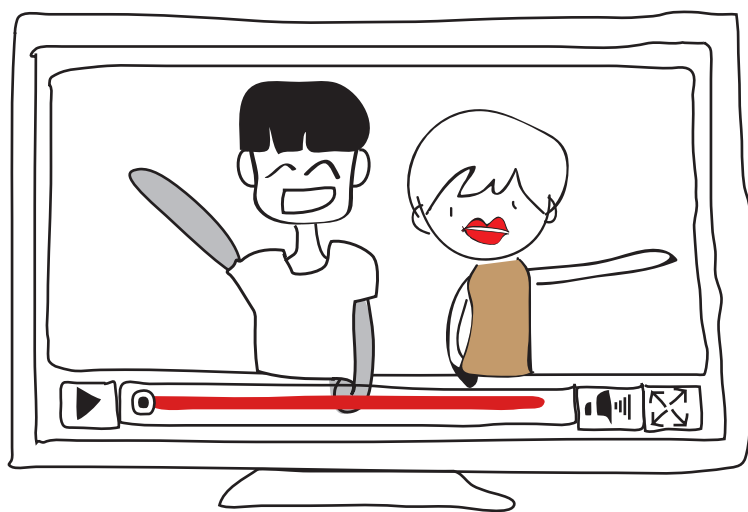
- 工作人员再和感染者讨论分享的形式：你觉得刚才自己演说/我问你答的形式怎样？
- 工作人员和感染者是伙伴，可以感染者工作人员于过程中能不能辅助到他/她：你觉得刚才我所做的对你有帮助吗？我怎样做会好一点？

3 讨论下一次怎样做得更好

- 工作人员总结这次的经验，做得好和遇到困难的地方，并表示一起去可改善空间或作出新尝试：刚才你提到有XX的困难，不如我们现在一起想想下一次怎样做得更好，你有什么想法吗？
- 工作人员咨询较少经验的感染者是否愿意下一次再分享：你还想再分享吗？

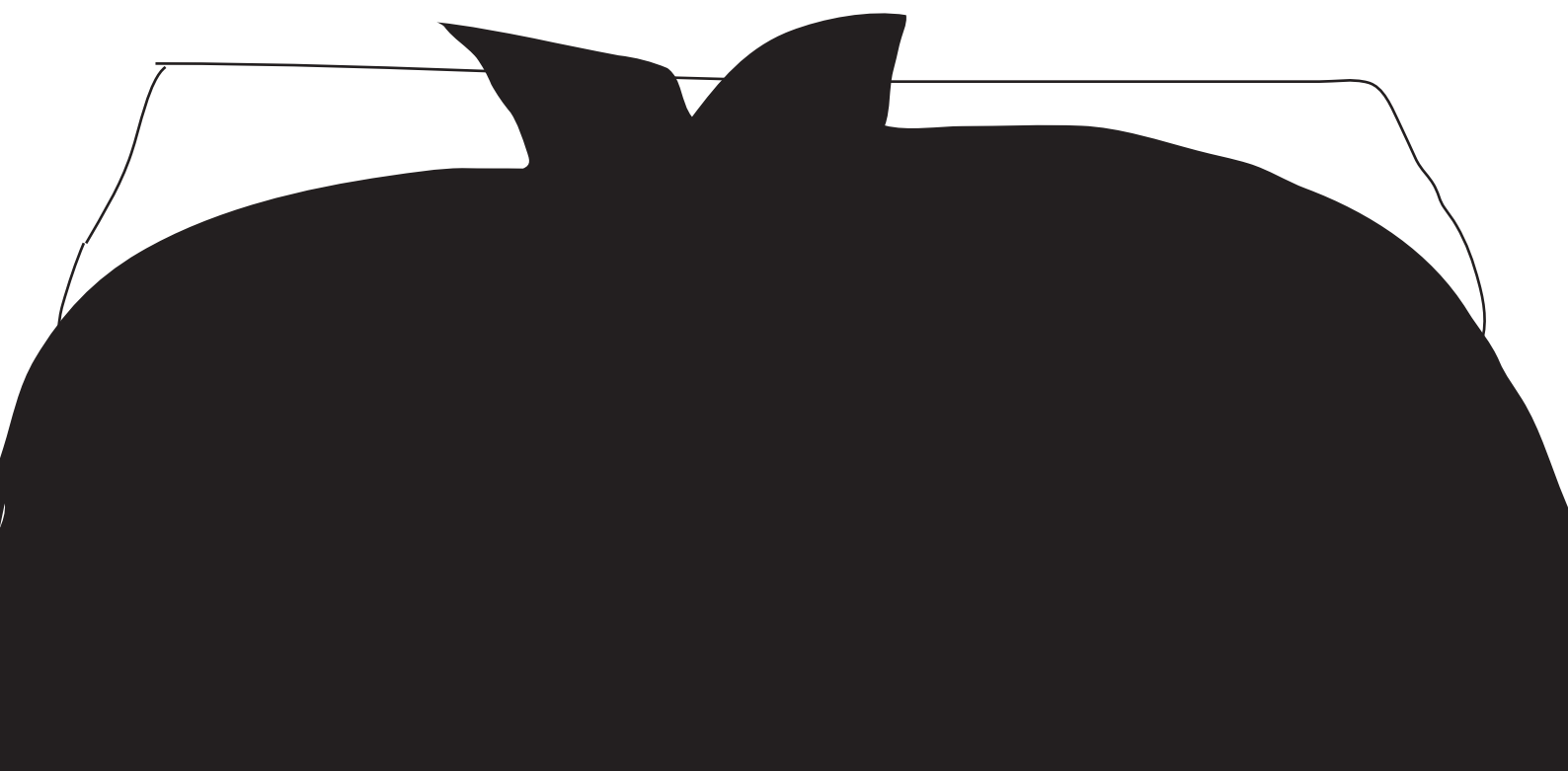
备注

- 如果在工作坊检讨时，采用的形式是书写感受，可以在检讨前先看。
- 工作人员要真诚，不要指责也不要讨好感染者，要反映真实，多作鼓励，让感染者慢慢成长。
- 工作人员要表现愿意和感染者一起合作，营造平等的关系，避免感染者觉得自己没能力一个人处理分享，这样会妨碍进步。



第四章：

网络上的公众演说



第四章：

网络上的公众演说

感染者除了可以透过教育工作坊来进行公众演说，亦可以透过其他途径进行公众演说，例如电台和互联网。在其他国家，很多感染者利用互联网上的工具来进行公众演说，包括部落格、短片、论坛、大众平台如面簿等。关怀爱滋在2009年和感染者共同创立了一个部落格，利用互联网接触大众，也为感染者提供了另一个的途径，分享个人的经历。

以下是部落格的简介和网络公众演说的好处。



部落格概要

→ **部落格名称：「爱滋·爱知 部落格」**

部落格网址：

<http://hk.myblog.yahoo.com/positivelivingblog>

「爱滋·爱知 部落格」是一个让感染者书写自己生活点滴的网上平台，并藉此让大众认识感染者，带出他/她们与常人无异的讯息。大众可以透过留言板和感染者交流。

运作上，部落格的运作由关怀爱滋统筹，关怀爱滋定期将感染者的文章上载到部落格，如果有大众留言，关怀爱滋便会询问感染者如果回应，再上载到网志上。对于缺乏公众分享经验的感染者，工作人员可以协助他/她们拟定在网上故事的大纲，继而一起思考书写内容。

部落格的协作方式与公众演说如出一彻，请参考小册子第一至三章的内容。



网络公众演说的好处

在网络上的公众演说，对感染者和大众来说有以下好处：

→ 感染者

- 为不同与趣的感染者,提供另外一个公众演说的途径，让他/她们能够选择自己喜欢的方法来达到公众演说的目的。
- 网络的讯息传得很快，比工作坊接触到更多群众。

→ 大众

- 不用按时参加工作坊，随时上网就可以认识感染者。
- 网络可减低大众的对感染者的接触心理障碍。

如果网络部落格跟工作坊的公众演说比较起来，工作坊中直接与大众亲身接触是最有效消除歧视，然而，网络依然有它的一些好处和未开发的用处，工作人员应该按照感染者及大众的情况选择合适的公众教育方法。





后记

笔者加入关怀爱滋有两年半时间，编写这本手册却用上了很多人的十年，能够把大家的心血记录下来，让更多的爱滋病工作人员和感染者参考，真的让关怀爱滋感到很幸福。幸福是能够为消除对爱滋病和感染者的标签的工作出一分力，幸福是能够与志同道合的大家同行！希望更多爱滋病工作人员和感染者看过这本手册后，会加入我们的行列，一起为建立和谐共融的社会努力！

鸣谢

John

大师

Susu

Eric

晴朗

Alan

细V

Lily

Delton

琳琳

李键欣

DD

Chi Ling

香港浸会大学公关及广告主修 - 青龙坛2009

所有曾进行公众演说的感染者



爱滋病病毒感染者公众演说培训手册

出版：关怀爱滋

编辑委员会：陈菲、何施琪、张燕媚

设计及印刷：OCTO plus

初版：2010年6月

2010关怀爱滋

版权所有，未经许可不得翻印、节录或以任何电子、机械工具影印、摄录或转载

关怀爱滋

「关怀爱滋」由一班志愿人士于1990年成立，是香港首个提供有关爱滋病服务的非政府组织，我们的使命，是为香港最受爱滋病病毒影响的社群，提供针对性的预防及照顾，从而把香港爱滋病病毒的流行程度维持于低水平；并减轻社会对爱滋病及受影响社群的标签。我们多项爱滋病预防活动均获「联合国爱滋病规划署」嘉许及认同。

地址：香港柴湾乐民道三号F座十七楼B室

电话：(852) 2898 4411

传真：(852) 2505 1682

电邮：enquire@aidsconcern.org.hk

网址：<http://www.aidsconcern.org.hk>

本手册由M.A.C AIDS Fund赞助。