



精盟通訊

香港精神康復者聯盟

編輯小組：邱生、張生、Icey、Angus

編者的話

第58期
2018年10月至12月

中秋剛過，在此向大家補祝：與家人和諧團聚，人月兩圓！就算單身獨居的朋友，人自己與心中的月亮也是兩圓！超勁的「山竹」走了，迎來遲到的秋天，悶熱天氣漸減，適合戶外活動，加上高鐵及港珠澳大橋開通後，去舒展筋骨的地方又增加了不少，大家可盡情地促進身心健康了。

精盟也進入忙碌的時節了。我們的「精健圖書館流動車」將在 10 月 6-7 日在中環碼頭、沙田排頭街、美孚地鐵站共 3 個點進行社區宣傳活動。這是我們舉辦公眾教育活動的新嘗試，有圖書故事、壓力測試、健康資訊，還有派大米，更有「神秘人物」前來協助！不過，我們仍需要義工的協助，有動力的您請向楊姑娘報名。

我們參加香港電台「社區參與廣播服務」進入戲肉階段了。從未有這經驗的我們，要在專業錄音室內傾力製作 13 集真人圖書的復元故事，由不同的層面和角度去詮釋康復者的復元故事，在大氣電波裏與全港聽眾分享心路歷程。由今年 10 月 8 日至明年 1 月 6 日，逢星期二晚上 8 點半到 9 點，在香港電台普通話台 AM621 播出。未及收聽的朋友們，可以在精盟網頁內找到超連結收聽。

我們繼續呼籲，有志嘗試與人分享復元故事的會員們，請主動告知楊姑娘，使我們把人才庫充實，打好為進一步推廣「精健圖書館」的基礎。眾人拾柴火焰高！努力！！

精盟會歌

原曲：朋友
作曲：芹澤廣明
作詞：寶文 阿巧

寶文和阿巧都是愛好音樂的人，喜歡彈奏結他及為歌曲填上新詞。
這次，他們以康復者為主題，重新為歌曲「朋友」填上新詞，抒發身為康復者的感受，希望得到各位朋友的共鳴。

無畏無懼

難得同聚 無畏無懼

人生之中少許風浪

但是我不會絕望

何需遺憾 情緒無罪

同心一起 彼此守望

為著理想 滿盼望 笑著往

沿途各種 指指點點 種種衝擊

一生仿佛 荊棘鋪滿路

不必灰心 不需多憂傷 結伴同步往

唯求你可 真的關心 真的體恤

可否彼此 總不分你或我

有病有錯 盼接納我

實現互勵又互勉 將不應眼光

來突破



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！



會員投稿

我叫家樂，是精盟的執行委員會的委員。現有一些軼事想跟大家分享。

我最近找到了一份初級會計的工作，已經工作了二十日，薪金也不錯，亦有按表現發放的花紅，頭一年有有薪年假七日，每月有一日的有薪病假。工時方面，星期一至五，返九點放六點，下午十二點半至一點半是午膳時間；星期六返九點放一點；所有星期日及勞工假日，即聖誕節及農曆年初一至年初三等都放假。

有時，我覺得我真是要感恩，因為我們患強迫症的人，不是懷緬過去傷心的日子，令到自己時常不開心；就是擔心將來會有一些不如意的事情發生。就像今天我致電給我妹妹，我要到她家收拾我自己之前遺留下的物品，她總是惡聞臭氣的，說我沒有很多東西在她家，要我一天就執拾好；又說她會將我的東西打包，讓我來到之後，若發現有不需要的，可以把它們棄掉；再說她最多給我多一天時間去執拾，因為她沒有那麼多時間守候我云云，令我非常焦慮、憤怒和抑鬱。及後我想通了，我大不了放棄了我的物品，全部用錢買過新的，因為我現在有工作，我不必要那麼辛苦、困擾、懊惱、煩擾和愁苦。這跟我在精盟活動「靜觀訓練」學到的一樣，之前發生了的，我們不能對它怎樣；將來要發生的事，我們掌握不了，真的有如歌曲唱的：明天世間，怎去作估計！我們只能冀在目前這一刻，把握目前，做好當下的這一刻，做好當下的自己，做好目前的事。

好了，如果我再有時間，我會跟你們分享更多，下次再跟你們見面。

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)

黃宗顯

精神科專科醫生

電郵：hongkongpsychiatry@gmail.com

淺談妥瑞症

妥瑞症 (Tourette Syndrome) 是一種抽動綜合症，是一種腦神經系統的疾病。它的症狀是不自主的局部肌肉活動，包括運動型抽動症狀和聲音型抽動症狀，運動型抽動的例子包括眨眼、搖頭、聳肩、踢腳等，聲音型抽動包括清喉聲音、大叫等。妥瑞症的發病期一般是學前期或學齡期，有些症狀在長大後可能減少或消失。這些抽動症狀很難以意志力去控制，在焦慮或緊張的情況下，這些症狀可能變得嚴重。

在日常生活中，當患者出現不停眨眼的情況，可能被人誤會為眼睛不適或過敏；假如出現搖頭的狀況，也可能被誤會是頸部不適；一些面部的抽動表情，可被誤解為扮鬼臉或作出調皮搗蛋的表情。這些誤解，令患者在症狀以外感到更加不安，增加他們在患病以外的壓力。因此，患者的身邊人應對他們的情況有多一點諒解和接納，不應指指點點。

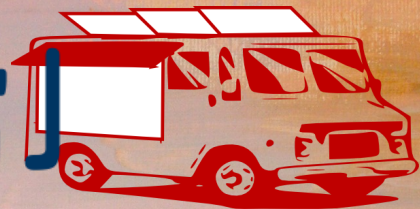
醫學研究顯示，妥瑞症的成因跟腦部神經傳遞物質多巴胺失調有關，藥物治療如抗精神病藥可調整腦部分泌物的平衡。另外，行為治療如認知行為治療或習慣反轉訓練，也可幫助患者減少抽動症狀。假如留意到身邊人有這些抽動症狀，應盡快建議他們找精神科醫生作深入評估。

WhatsApp廣播系統

如果各位會員擁有 WhatsApp 及想收到精盟的最新消息，可按下列步驟申請加入精盟廣播。

1. 在自己的手提電話中，儲存 6229 5924 於「通訊錄」，儲存名為「精盟手提」。
2. 打開 WhatsApp，搜尋「精盟手提」或「6229 5924」，打開對話欄。
3. 於「精盟手提」的對話欄輸入自己的名字，如：「我是會員 XXX」。收到會員的訊息後，職員會將會員名字加入廣播名單。如果會員沒有儲存精盟手提，將不會收到精盟的 WhatsApp 廣播。

「精健圖書館」



流動車出沒注意！

今秋,香港精神康復者聯盟將帶領一班「精健圖書館」的「圖書」一連兩日在街頭宣傳精神健康的重要性,實現「自助互助,和諧共融」。歡迎各位會員親臨現場,如成功體驗「復元」人生後,即可獲贈一盒SIU免浸有機紅米 (900g) 及精美紀念品(數量有限,送完即止)！

當日,除了遊戲外,我們亦免費提供壓力測試,幫助你了解自己承受壓力的情況。

出車日期：2018年10月6日和 10月7日

出車時間：11:00 a.m. 至 7:00 p.m.

請掃瞄一下QR code

出車地點：取得當天流動車
最新位置及資訊



*特別鳴謝余兆麒殘疾人士基金資助有機紅米



香港精神康復者聯盟

Alliance of Ex-mentally Ill of Hong Kong



香港精神康復者聯盟



精健圖館

真人都可以成為「圖書」？一連13集由13位不同的「真人圖書」帶大家由淺入深細閱精神病康復者的人生，並與社會各界人士探討康復者於香港的處境。究竟精神病康復者係痴線，定係與正常人無異？大家記得收聽我們的節目重新認識「精神病」！

制作團體：香港精神康復者聯盟

日期：2018年10月8日至2019年1月6日

時間：逢星期二晚上 8:30 - 9:00

頻道：香港電台普通話台AM621播放

節目重溫: <https://cibs.rthk.hk/programme> 或

掃描以下QR code



節目重溫



社區參與廣播服務

1 「迪士尼」歡渡聖誕之旅

內容：一年一度的精盟迪士尼之旅又開始啦！今次的旅行會安排於 12 月中旬，希望可以讓大家能與親友一起感受暖暖的聖誕氣氛，歡渡佳節。由於門票有限，要根據報名實際情況才能決定是否需要抽籤獲得。對迪士尼有興趣的朋友記得報名啦！

活動日期：2018 年 12 月 15 日 (星期六) 或 12 月 16 日 (星期日)

報名日期：2018 年 11 月 5 日至 11 月 9 日 (不接受提前報名)

領票日期：2018 年 12 月 11 日至 12 月 14 日 (得票者會有職員電話通知)

領票地點及時間：本中心 下午 2:00 至 下午 6:00

對象：會員

費用：免費

名額：100 位 (每人限取 2 張門票)

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

注意事項：(1) 報名者必須是本會的基本個人會員或永久個人會員；

(2) 得票者必須親自到本會作登記及取票，否則當棄權；

(3) 本次活動目的希望會員能與親友共享歡樂時光。如果得票者將免費門票作其他用途，將會觸犯法律條例，後果自負。





2 濕地公園體驗

內容：正值秋高氣爽之際，精盟今次帶大家參觀濕地公園。當日我們會先帶大家品嚐石硤尾彩龍茶樓的美食，醫飽肚子後，再乘坐專車前往濕地公園。導賞員會帶大家探索濕地四季的魅力，認識各種濕地動植物，親親大自然。

行程：石硤尾彩龍茶樓 > 濕地公園

日期：2018 年 11 月 25 日 (星期日)

時間：中午 12:00 - 下午 4:00

地點：濕地公園 (有專車接送)

對象：會員、會員家屬

費用：\$30 (已包括茶樓午餐及濕地公園門票)

名額：20 人

報名方法：將費用直接存入精盟戶口，恒生銀行：280-0-442622，戶口名稱：香港精神康復者聯盟。然後把銀行收據連同你的姓名和聯絡號碼寄回本中心。或直接交現金給職員，會有收據作實。

集合時間：當日上午 11:45 石硤尾港鐵站 B 出口

***特別鳴謝余兆麒殘疾人士基金**



3

「親吻大自然」行山小組

內容：秋天悄悄接近，正好是遠足登山的好日子，好好感受清爽涼快的天氣。精盟這次舉辦「親吻大自然」行山小組，希望聚集一眾喜歡運動或行山的朋友，可以分享行山運動心得，身體力行，實現健康身心靈。每次行山前，我們都會去飲個茶食個包，務求令大家有充足的體力去行山。而我們第一次行山的路線是城門水塘，有興趣的朋友記得來報名啦！

日期：2018 年 11 月 17 日 (星期六)

對象：會員、會員家屬

時間：中午 12:00 - 下午 4:00

費用：免費 (已包括茶樓午餐)

地點：城門水塘

名額：15 人

報名方法：請致電(6229-5924/3586-0569)與職員報名登記。

集合時間：上午 11:45 荃灣港鐵站 C 出口

注意事項：(1) 行山所需時間約 2-3 小時，請參加前評估自身情況，行動不便者不宜參與。

(2) 請穿著運動服裝及運動鞋。

(3) 請自備乾糧、食水(最少一公升)、毛巾、行山杖等遠足用品。

***特別鳴謝余兆麒殘疾人士基金**





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 11 月至 12 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 Icey
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

內容：精盟又搞吹水茶聚啦！今次，我們希望可以與大家透過午餐茶聚，了解和聆聽大家的想法和心事，同時希望可以為大家創造一個分享的平台，互相支持對方，實現「自助互助」。想聆聽他人故事、或找人傾訴、或認識新朋友就記得參與我們小組啦！

日期：2018 年 11 月 10 日 (星期六) 和 2018 年 12 月 8 日 (星期六)

時間：上午 11:00 - 下午 1:00

地點：本中心

對象：會員

費用：免費 (已包括午餐)

名額：10 人

報名方法：請致電(6229-5924/3586-0569)與職員報名。





6 魔法歷奇迎聖誕

內容：12月臨近聖誕，精盟獲得「Magic Circle」的贊助，獲得優惠門票，讓大家在平安夜前在一個舒適的表演場地，近距離欣賞魔術表演，經歷奇幻魔術之旅，到時大家還可以與聖誕老人合照留念！

日期：2018年12月23日

時間：下午2:15 - 下午3:30

地點：Magic Circle 九龍灣臨興街 美羅中心一期 210室

對象：會員、會員家屬

費用：\$20 (只接受現金，不接受銀行入數付款)

名額：40人

報名方法：請致電(6229-5924/3586-0569)與職員報名。



7 免費情緒輔導服務

內容：本會與香港大學和樹仁大學合作，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：_____