



精盟通訊

香港精神康復者聯盟

編輯小組：張生、邱生、Icey、Angus

第59期

2019年1月至3月

編者的話

陪你渡過二十載， 學習起伏中成長！

回顧過去一年，精盟發展得到大家眷顧，包括：社署自助組織資助計劃、陳登社會服務基金、楊森大藥廠、億嘉國際有限公司、香港電台、香港開電視、HK01、香港大學 St. John's 學院；順利推行 3D 立體「精健圖書館」計劃、「精健圖書館」流動宣傳車。另外，亦透過不同廣播媒體，在不同層面推廣精神健康訊息，其中香港電台「精健圖書館」CIBS 社區參與廣播服務、香港開電視馬浚偉節目〈同理繼續走〉、HK01 不同專題訪問，令大家留下更深刻印象，讓精盟可以逐一實踐承諾。

有關會員及家屬支援工作，精盟亦籌辦了一系列活動，繼有香港大學及樹仁大學實習學生提供輔導服務、吹水茶聚小組；另外，不同專題講座及「沿途有你」跑步訓練、持續行山小組，鼓勵大家多留意自己身心靈健康，亦為現時醫療體制作出一分支援。未來精盟會繼續帶領大家進行關懷探訪，除之前葵涌醫院兒童病房探訪活動外，亦會安排探訪社區院舍；當然，亦會繼續代表大家出席不同會議，包括：推動精神健康政策聯席、香港精神健康議會、香港復康計劃第二階段諮詢會議。

如果大家想進一步參與精盟未來發展，歡迎有心、有力會員，向服務發展主任楊姑娘查詢新一屆執委參選安排；期待與大家同行一段精彩的復元路。另外，在新的一年里精盟有幸繼續得到陳登社會服務基金的支持，發展精健圖書館及多元化的活動予會員，實現「自助互助」！

醫生專欄

黃宗顯

精神科專科醫生

電郵： hongkongpsychiatry@gmail.com

節日好心情

每年十二月、一月和二月，都是一連串的節日，聖誕節過後，是西曆新年，接着又是農曆新年，大家對節日抱有期待，會有很多不同的活動，也有不少家人朋友聚會，令人心情興奮歡欣。但是，也有一些人不喜歡節日，特別是一些缺乏社交支援或失去家人朋友陪伴的人，節日可能令他們心情變得低落。當見到別人正在歡躍慶祝節日時，這些人可能會覺得心情不安和不好受，每逢佳節陪思親，節日可能會使他們想起一些傷心事，勾起一些舊有的回憶，從而影響他們的情緒，所以他們未必喜歡節日。

另一方面，節日也會令人忙碌，使人突然多了很多活動，打亂了平日的生活節奏和時間表，有時更會影響休息和運動的時間。假如本身有情緒障礙的人，要特別留意節日的活動會否影響他們的生活，假如情緒不穩定時，不必強迫自己在活動中強顏歡笑，也建議遠離酒精飲品，可盡量在節日期間維持日常的生活習慣，不用有太大的改變。假如在節日中發現自己的情緒出現不穩定的狀況，應該盡快向精神科醫生求助。

財政報告

社署撥款戶口：

結餘：HK\$83,246.40

精盟戶口：

陳登社會服務基金

結餘：HK\$0.00(已完結)

余兆麒醫療基金

結餘：HK\$21,833.50

截止至28/11/2018

會員投稿

金縷玉花添姿彩
內藏軀體顯華彩
王者氣派俠義心
永垂不朽真摯心

完美無瑕真君子
吟詩作對真才子
綿綿細雨唸曲詞
古今名作動一時

偉康

活得自在才是復元指標

瑞玲

近來，社會對個人情緒和精神科服務漸漸關注。據政府向立法會提交的文件，截至2013年，本港最少有約20萬名精神病患者。

但社會普遍認識是，精神病人最終能否到社會工作為復元指標。不過，在一個機緣下認識一位教授（Professor Tim Lambert），他的見解是，康復大致有五個基本步驟；第一，是病徵緩和（如抑鬱、妄想、幻覺）。第二，是沒自殺傾向。第三，是行為上改變（如從不自理衛生到注重儀表）。第四，是與家人和朋友和好，投入社區。第五，才是工作。希望社會可以體諒康復者復元旅程，支持康復者重新認識自己，不會再以能否外出工作，作為所謂康復的絆腳石。試想想，康復者能了解自己的復元旅程，並與家人朋友，以及社會和好，投入自在生活，不但可以減少住院，而且更可以達致復元人生，並建立一個平等機會的社會。

活動回顧

「親吻大自然」
行山小組



濕地公園體驗





「煮得有營」 工作坊



吹水茶聚小組





精盟會員制度



本會為了鼓勵各位會員更善用精盟的資源, 我們推出了以下會員活動報名守則以保障各位會員能得到更有效的服務,同時鼓勵會員在不能出席活動前交代情況和原因。細節如下：

- (1) 報名活動,必須在截止日期前並親身致電報名或Whatsapp至6229-5924,但須職員回覆作實,才確定報名成功；
- (2) 一旦會員活動報名成功,因故無法出席活動,必須在活動舉動前的三天工作天通知本會職員。如果活動當日或前兩日因病缺席,須出示醫生紙證明。如無合適通知或證明,本會會以**無故缺席**為理由登記一次,凡累積登記3次或以上,本會會暫停該會員參加活動資格6個月；
- (3) 出席每次活動,會員須準時出席 (除非事先有交代有特殊情況),如在本中心舉辦的活動,遲到15分鐘會視為缺席；如外出活動,必須要準時,否則視為缺席。凡累積登記3次以上,本會會暫停該會員參加活動資格3個月；
- (4) 缺席累積登記次數將於每年1月1日重新計算；
- (5) 本會保留最終一切決策的權利。

2019年1月1日生效

未來活動

1

精盟第20屆週年大會 暨第12屆執委會選舉

內容：精盟終於 20 歲啦！精盟能夠發展至今實在有賴各位會員、執委會成員、顧問及職員的支持和努力，多謝你們！回顧以往 20 年，精盟經歷不少風風雨雨，包括財政困難、執委成員老年化等等，妨礙發展及提供服務予會員，對此我們深感抱歉。幸好，當精盟每次遇上困難時總有一眾執委成員和會員站出來為精盟出謀獻策，協助精盟渡過難關！適逢精盟 20 載，我們誠邀各位會員出席週年大會午宴，除了可與不同好友共享美食外，還可一起回顧 20 年來大家「自助互助」的過程，展望將來。此外，這次也是精盟第十二屆執委會選舉，如果你們有志向為同路人服務及發聲，實現「自助互助」，我們誠邀你們加入精盟執委會，一展抱負，同心協力服務同路人！大家記得報名參加 3 月 16 日 的精盟盛會啦！

日期：2019 年 3 月 16 日 (星期六)

時間：中午 11:30 – 下午 2:30

地點：富港酒家 彩虹坪石村商場 1 樓

對象：會員、會員家屬

費用：\$40 (費用包括酒樓午市宴會美食)

名額：100 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：當日下午 11:30 彩虹港鐵站 A 出口



香港精神康復者聯盟 第十二屆新執委選舉提名表格

本人 _____ (中文正楷姓名) · 會員編號：_____ 有

意參選香港精神康復者聯盟第十二屆委選舉，以下有 3 位會員提名本人參選。

(1) 提名人簽署：_____ (中文正楷姓名) 會員編號：_____

(2) 提名人簽署：_____ (中文正楷姓名) 會員編號：_____

(3) 提名人簽署：_____ (中文正楷姓名) 會員編號：_____

參選執委資格：

- (1) 屬於精盟基本/永久個人會員
- (2) 贊同本會宗旨
- (3) 樂意參予本會會務工作及每月會議
- (4) 參與、策劃和舉辦爭取精神康復者權益之活動
- (5) 必須有誠懇、尊重的態度與人合作

參選人簽署：_____ 聯絡電話：_____ 日期：_____

[填妥表格後，請親自遞交表格予精盟職員作實]

[2018 年 3 月 10 日截止]

2

精盟吹水茶聚小組

內容：上一次精盟吹水茶聚大受歡迎，除了品嚐家屬義工親自烹調的美食外，大家還透過這個平台分享了生活趣聞及各自的看法，加深了彼此的了解。所以，在 2019 年精盟都繼續舉辦吹水茶聚小組，繼續為大家創造一個分享的平台，互相支持對方，實現「自助互助」。無論你係想主動分享，還是聆聽他人的故事，或是想尋找同路人互相支持，我們精盟都歡迎你們參與！

日期：2019 年 1 月 12 日 (星期六) 和 2019 年 2 月 16 日 (星期六)

時間：上午 11:00 - 下午 1:00

地點：本中心

對象：會員、家屬會員

費用：\$10 (已包括午餐)

名額：15 人

報名方法：請致電(6229-5924/3586-0569)與職員報名。

3

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。



4「親吻大自然」行山小組

內容：2019 年精盟行山小隊再次出動，繼上次城門水塘後，今次行山小隊將會帶大家走出新界，探索位於香港的薄扶林水塘和位於九龍的九龍水塘的自然景觀。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。此外，為了響應環保及愛惜香港的自然環境，我們會派發垃圾膠袋及手套，鼓勵大家拾取和清理眼見的垃圾，為我們的自然環境出一分力！

1 月行山小組

日期：2019 年 1 月 26 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：薄扶林水塘 → 香港仔水塘 **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 11:30 中環港鐵站 A 出口

2 月行山小組

日期：2019 年 3 月 2 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：九龍水塘 **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 11:30 荔枝角港鐵站 A 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



薄扶林水塘
香港仔水塘



九龍水塘

