



# 精盟通訊



## 防疫知識你要知！

2019冠狀病毒疫情持續，街上的人幾乎都戴上口罩。不過能否減少感染機會，跟能否正確使用口罩息息相關，除口罩定洗手先？正確的做法是先洗手，除口罩，再洗手，回家洗手後，還應用消毒濕紙巾清潔手機，在一般情況下，跟用梘液清水洗手已足夠，但如果附近沒有洗手盤，用酒精搓手液亦是另一選擇。

在搭乘交通工具或在人多擠逼的地方逗留時應佩戴科口罩。正確佩戴口罩十分重要，包括在佩戴口罩前及脫下口罩後保持手部衛生，經常保持雙手清潔，尤其在觸摸口、鼻或眼之前，進食前，如廁後，觸摸扶手或門把等公共設施後；或當手被呼吸道分泌物污染時，如咳嗽或打噴嚏後，打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻，把用過的紙巾棄置於有蓋垃圾箱內，然後徹底清潔雙手，洗手時應以梘液和清水清潔雙手，搓手最少20秒，用水過清並用抹手紙弄乾。雙手洗乾淨後，不要再直接觸摸水龍頭（例如先用抹手紙包裹著水龍頭，才把水龍頭關上）。如沒有洗手設施，或雙手沒有明顯污垢時，使用含70至80%的酒精搓手液潔淨雙手亦為有效方法。

另外，如果會員出現病徵，就盡早求醫，不要返工和外出，甚至出街用膳，和其他人應保持至少1米距離，避開有病徵的人，減少社交接觸，可以有較預防可以有效預防2019冠狀病毒病的散播。最後介紹一個網址給大家，抗疫小知識你我都認識 [www.coronavirus.gov.hk](http://www.coronavirus.gov.hk)，祝大家身體健康，百毒不侵。

# 2020年週年大會公告

由2020年2月開始，因為新冠肺炎疫情，香港政府實施多項防疫措施，以致原定3月14日的週年大會被迫延期。過去半年，本會積極籌集防疫物資，分別派發了4輪防疫物資給會員們。最近，香港又反覆爆發第三波疫情。經過執委會慎重考慮，今年週年大會將取消，以通訊的形式向大家報告過去一年的會務情況。如對會務報告有任何疑問或建議，歡迎大家致電本會。

此外，週年大會聚餐將改為各自憑券到酒樓用膳。請大家關注以下詳情：

## 週年大會現金券

日期：2020年8月15日至12月31日

地點：喜筵酒家（油麻地眾坊街59A地下近梁顯利社區中心）

名額：100個（先到先得，報完即止）

價值：\$80元

報名方法：只接受電話方式報名

報名日期：2020/8/ - 2020/8/

報名時間：10:30-17:30

領取日期：2020/8/ - 2020/8/

領取時間：10:30-17:30

## 週年大會現金券使用說明

1. 本券只適用於成功報名的會員使用；
2. 本券在喜筵酒樓消費，可抵\$80現金；憑票兌換，複印件無效；
3. 本券可於下午茶(2:00pm-4:00pm)、晚市(6:00pm-10:00pm)時段使用；
4. 本券有效期為2020年8月15日至2020年12月31日，過期作廢；
5. 本券不記名，不兌換現金，不找錢，遺失不補辦，請妥善保管；
6. 本券僅限一次性使用，每次一人只能使用一張，每枱限4張；
7. 如有任何爭議，喜筵酒家保留最終決定權



## 財政報告

本年度本會主要經費來源的贊助機構繼續為社會福利署(23%)，社會善心捐助(18.9%)，陳登社會服務基金會(30%)。過去一年，我們的財政狀況相對穩定，我們一直申請兩年一期社會福利署「殘疾人士／病人自助組織資助計劃」的撥款資助由上一期的33萬，增加到至40萬。同時，香港電台社區參與廣播計劃也資助了HK\$72,880，用於製作我們「精健圖書館」的廣播節目。

本會本年度的總收入為HK\$910,683，較2018/19年度的HK\$1,109,568減少了17.92%。本年度的總支出為HK\$980,293，較2018/19年度的HK\$604,737增加了62.1%。主要原因是，我們新聘請了一位全職職員，現時本會共有三位職員，兩位全職和一位半職。過去一年，我們專注新的項目，精健圖書館海外版、一人一劇場和復元分享會等等。



**ALLIANCE OF EX-MENTALLY ILL OF HONG KONG**  
**INCOME STATEMENT**  
**FOR THE YEAR ENDED 30 SEPTEMBER 2019**

	2019 HK\$	2018 HK\$
<b>INCOME</b>		
Bank interest income	333	68
Donation income	172,132	713,160
Government subvention	210,000	165,000
Member subscription	4,260	6,020
Program income	2,848	8,610
陳登社會服務基金會	273,300	188,060
余兆麒醫療基金	-	28,650
周年大會	4,930	-
社區參與廣播服務	72,880	-
2019復元分享會	170,000	-
	<u>910,683</u>	<u>1,109,568</u>
<b>EXPENSES</b>		
Activities expenses	415,191	151,020
Food and Gift	15,084	10,021
Insurance	4,229	685
Local travelling	3,400	3,568
MPF contributions	35,860	31,826
Postage and stamp	3,562	3,628
Printing	39,524	22,571
Salaries and allowances	408,402	344,405
Stationery	1,002	1,409
Sundry expenses	37,356	32,416
Telephone	16,683	3,188
	<u>(980,293)</u>	<u>(604,737)</u>
<b>(DEFICIT)/SURPLUS FOR THE YEAR</b>	<b>(69,610)</b>	<b>504,831</b>
<b>ACCUMULATED SURPLUS AT THE BEGINNING OF YEAR</b>	<b>1,098,255</b>	<b>593,424</b>
<b>ACCUMULATED SURPLUS AT THE END OF YEAR</b>	<b>1,028,645</b>	<b>1,098,255</b>

# 會員活動



## 自助互助小組/活動

憑著「自助互助」的理念，本會定期舉辦互助關懷小組及康樂活動，為康復者及其家屬提供平台認識同路人，在復元路上不再孤單。透過互助小組及活動，本會鼓勵參加會員互相分享資訊、生活智慧、感想，以促進會員之間的了解和支持。

2019-2020活動花絮如下：



◆聖誕BBQ



◆派福袋



◆參觀消防局



◆拉筋班



◆藝術治療



◆參觀新生農場

# 2019-2020活動一覽

日期	活動名稱	精盟 參加人數	活動 參加人數	活動性質	合作機構
2019/4/3	真人圖書館-專場	1	15	倡導教育	楊森大藥廠
2019/4/11	真人圖書館-專場	4	19	倡導教育	建道神學院
2019/4/18	真人圖書館-專場	2	21	倡導教育	香港教育大學
2019/4/24	義工探訪	5	30	探訪	基督教關懷無家者協會
2019/4/25	義工探訪	9	20	探訪	明恩富灝軒
2019/4/29	真人圖書館-專場	3	22	倡導教育	中華傳道會李賢堯紀念中學
2019/5/13	真人圖書館-專場	6	63	倡導教育	香港基督教服務處-觀塘樂天會
2019/5/15	義工探訪	8	20	探訪	基督教關懷無家者協會
2019/5/23	義工探訪	8	20	探訪	明恩富灝軒
2019/5/25	藝術治療班Session1	10	13	興趣班	
2019/6/5	真人圖書館-專場	4	39	倡導教育	香港理工大學
2019/6/6	真人圖書館-專場	4	40	倡導教育	香港理工大學
2019/6/8	藝術治療班Session2	10	13	興趣班	
2019/6/11	一人一劇場	9	13	培訓	
2019/6/20	義工探訪	6	20	探訪	明恩富灝軒
2019/6/21	拉筋班Session1	9	11	興趣班	
2019/6/22	藝術治療班Session3	9	12	興趣班	
2019/6/25	一人一劇場	9	15	培訓	
2019/6/28	拉筋班Session2	9	11	興趣班	
2019/7/3	義工探訪	9	30	探訪	基督教關懷無家者協會
2019/7/5	拉筋班Session3	9	11	興趣班	
2019/7/6	藝術治療班Session4	10	13	興趣班	
2019/7/9	一人一劇場	7	12	培訓	
2019/7/12	拉筋班Session4	9	11	興趣班	
2019/7/16	真人圖書館-專場	6	76	倡導教育	香港理工大學
2019/7/20	藝術治療班Session5	9	12	興趣班	
2019/7/23	一人一劇場	8	14	培訓	

日期	活動名稱	精盟 參加人數	活動 參加人數	活動性質	合作機構
2019/8/3	藝術治療班	9	12	興趣班	
2019/8/6	治療性瑜珈班Session1	9	11	興趣班	
2019/8/9	拉筋班Session5	7	9	興趣班	
2019/8/10	真人圖書館-特別場	6	150	倡導教育	鮮魚行學校
2019/8/13	治療性瑜珈班Session2	8	10	興趣班	
2019/8/14	家屬中午酒店自助餐	15	17	康樂交誼活動	香港九龍諾富特酒店
2019/8/16	拉筋班Session6	8	10	興趣班	
2019/8/20	治療性瑜珈班Session3	10	12	興趣班	
2019/8/22	義工探訪	6	20	探訪	明恩富瀨軒
2019/8/23	拉筋班Session7	8	10	興趣班	
2019/8/24	真人圖書館-精神健康講座	3	20	倡導教育	香港互勵會曹舒菊英老人中心
2019/8/26	香港科學館	12	15	康樂交誼活動	
2019/8/27	治療性瑜珈班Session4	10	12	興趣班	
2019/8/30	拉筋班Session8	9	12	興趣班	
2019/9/3	治療性瑜珈班Session5	7	9	興趣班	
2019/9/4	義工探訪	4	20	探訪	基督教關懷無家者協會
2019/9/7	兩性溝通與互動講座	8	13	講座	
2019/9/10	治療性瑜珈班Session6	5	7	興趣班	
2019/9/12	桌遊小組	6	8	康樂交誼活動	
2019/9/16	一人一劇場	7	10	培訓	
2019/9/17	治療性瑜珈班Session7	6	8	興趣班	
2019/9/20	真人圖書館-專場	4	37	倡導教育	香港城市大學
2019/9/22	一人一劇場	8	15	培訓	
2019/9/24	治療性瑜珈班Session8	9	11	興趣班	
2019/9/30	一人一劇場	8	13	培訓	
2019/10/2	真人圖書館-專場	4	38	倡導教育	香港城市大學
2019/10/9	石硤尾消防局	5	7	康樂交誼活動	
2019/10/9	真人圖書館-專場	4	105	倡導教育	香港大學
2019/10/11	參觀天文台	10	12	康樂交誼活動	
2019/10/12	真人圖書館-專場	2	20	倡導教育	香港互勵會曹舒菊英老人中心
2019/10/14	一人一劇場	5	10	培訓	

日期	活動名稱	精盟 參加人數	活動 參加人數	活動性質	合作機構
2019/10/19	真人圖書館-客串	1	60	倡導教育	李鄭屋宿舍中途宿舍
2019/10/24	義工探訪	6	20	探訪	明恩富灝軒
2019/10/26	真人圖書館-客串	2	20	倡導教育	香港城市大學
2019/10/28	一人一劇場	5	9	培訓	
2019/11/2	真人圖書館-客串	2	30	倡導教育	香港城市大學
2019/11/6	義工探訪	6	1	探訪	基督教關懷無家者協會
2019/11/7	電影欣賞	6	7	康樂交誼活動	
2019/11/9	行山	12	14	康樂交誼活動	
2019/11/21	鉤織班	4	5	興趣班	
2019/11/26	真人圖書館-專場	4	31	倡導教育	香港浸會大學
2019/11/28	鉤織班	2	3	興趣班	
2019/11/29	耀陽行動送贈福袋	89	91	慈善活動	耀陽行動
2019/11/30	真人圖書館-專場	4	45	倡導教育	宣道會北角堂真理樓
2019/12/4	精盟義工隊加許禮	8	10	康樂交誼活動	
2019/12/14	聖誕bbq	25	27	康樂交誼活動	
2019/12/16	一人一劇場	5	9	興趣班	
2019/1/4	真人圖書館-專場	3	19	倡導教育	善一堂道德協會
2020/1/10	參觀新生農場	19	21	康樂交誼活動	新生農場
2020/1/11	真人圖書館-專場	2	17	倡導教育	香港教育大學社會服務團
2020/1/14	桌遊小組	3	5	康樂交誼活動	
2020/1/15	義工培訓	15	19	培訓	
2020/1/18	行山	6	8	康樂交誼活動	
2020/3/9-20	口罩派發6600個	330	330	慈善活動	





# 精健圖書館衝出香港

本會接受到台灣一些機構的邀請。能有機會帶上我們的「真人圖書」衝出香港，到台灣交流，了解到當地精神科的服務。我們的行程相當緊湊，探訪了精神病醫院、社區中心、私人宿舍、庇護工場，還參加了一場研討會，分享了經營三年的「精健圖書館」計劃背後的故事和經驗。

本會第一次帶康復者衝出香港，到外地交流是精盟的又一創舉。因為好多人都會覺得患有精神病的人需要家人或宿舍的照顧，無法自己獨立遠行，享受一個人的旅途。因此，我們的這次旅途意義非凡。



探訪和宸企業社阿昌清潔庇護工場，工廠職員為我們介紹台灣庇護工廠制度及政策。參觀為恭醫院和與「苗栗縣康復之友協會」交流



參觀欣馨社區復健中心



我們的真人圖書交流



參加國立台北大學「2019優勢觀點與社會工作實務研討會」

# 日常開館日及培訓日



香港基督教服務處的親子日  
邀請我們到西貢戶外開館



5月真人圖書培訓日—玩LEGO 探索人生



3月4月真人圖書培訓日—與無家者協會互相交流,無家者的真人圖書帶我們走進他的社區故事,用社區導賞講故事



馬鞍山某小學邀請我們到校開館



屯門某中學邀請我們到校開館並舉辦  
精神健康講座



第一次有國際學校的外國劇團訪問我們的  
「精健圖書館」,他們的真人故事將搬上舞台

# 歷奇日

2019年夏天，「精健圖書館」跳出靜態，將康復者在生活中面臨的難關，化作歷奇之旅，吸引一家大細和社區人士參加。參與講解的康復者「圖書」，分享自己的過往，他們的信念只有一個：「歧視是源於不了解。成為真人圖書可以讓我們建立互助，接納自己。」當日活動有六個遊戲關卡，參與人數近百人。讓大眾在參與遊戲及聆聽故事的過程中，體驗康復者復元的不平坦之路。



# 社區關懷

繼上年社區關懷探訪葵涌醫院的病友後，今年我們與某間私人院舍和某間協會合作。每月我們的義工隊伍，都會輪流為私人院舍裡面的康復者或住房困難的人，一起玩音樂，一起玩遊戲，實現每月一小聚，助人自助。





香港精神康復者聯盟

Alliance of Ex-mentally Ill of Hong Kong

請貼上郵票

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  
機構電郵：aemihk@yahoo.com.hk  
機構網址：www.aemihk.org



f 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得事工，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) 戶口名義：(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：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_