



精盟通訊

耀者的話

2020年肯定是艱難的一年。受新冠疫情的影響，精盟的會務只能維持基本運作。最明顯的是面對面的群體活動都取消了，家在深圳的楊姑娘暫時只能在家辦公，直至深港再度通關為止。這段期間，職員阿龍、主席文臬和執委們在會務參與上更顯得主動積極，團隊協作更加成熟更有默契，我們真是十分感恩！

精盟有三個喜訊向大家報告：第一、社署已批出了未來兩年的資助，而且資助數額亦有合理增幅。第二、秀清基金批出了未來一年的精健圖書館計劃，使計劃能繼續拓展。第三、香港賽馬會批出為期9個月的義工發展計劃，我們已招聘了陳姑娘負責這一計劃。

幸而現時網路通訊十分方便，可將疫情的影響減至最低。精盟很多聯絡、會議、活動等漸漸轉移在網絡上進行，未來一季度的會員活動，我們準備了線上一人一劇場戲劇班，若疫情緩和至取消限聚令，聖誕節或會搞BBQ燒烤活動。

最後，祝各位會員身體免疫力強勁，對新冠肺炎免疫，而且精神情緒都能夠保持穩定！不過，要達至這種狀態，大家除了需要注重均衡飲食和適量運動以促進身心健康外，還要自覺採用適當避疫防預措施才行，如戴口罩、勤洗手、保持社交距離等。期待大家都能做到！

歡迎新職員



W e l c o m e

各位會員大家好！我是新來報到的職員，大家可以叫我嘉嘉！好開心可以加入精盟的大家庭，我主要負責「賽馬會社區持續抗逆基金—精神健康義工訓練計劃」的工作，在未來9個月時間，我也會在機構與大家共渡時光！希望在稍後時間能與大家見面，互相認識，並為大家帶來不同的活動！請大家多多指教啦！



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) 電郵至aemihk@yahoo.com.hk
- 成功選中並獲得刊登的會員，可獲得\$50元稿費。





醫生專欄

新冠疫情下的青少年精神健康問題

黃宗顯醫生

精神科專科醫生

電郵地址：hongkongpsychiatry@gmail.com

新型冠狀病毒疫情帶給青少年的影響是多方面的：包括青少年對新冠疫情的恐懼；疫情下停課不停學，學生需要適應以新的模式學習；保持社交距離，缺少社交；長時間留在家中；缺少運動；增加上網的時間；就業機會減少；和抗疫疲勞。

青少年是在新冠病毒疫情下特別受影響，因為青少年是較其他年齡層活躍的一群，他們正處於成長階段，生活較多變化，他們的社交生活和朋輩影響較重要，然而生活未到穩定階段。另外，青少年時期是不少精神心理障礙的常見發病期。

在新冠疫情影響下，青少年有機會出現恐懼、焦慮、擔憂、抑鬱、憤怒和受創的情緒。假如症狀持續，精神狀態可能會惡化，最後發展成不同的精神障礙，例如適應障礙症、焦慮症、驚恐症、強迫症、創傷後壓力症、睡眠障礙等。

有一些風險因素可能增加患上情緒障礙的機會，例如有家庭暴力經驗、過去有精神問題病史、感染新型冠狀病毒、或較弱的社會經濟狀況，有這些因素的青少年人，需要大家特別關注。

假如青少年出現精神心理症狀，不容忽視，應該緊密監察，亦要留意自傷或自殺的風險，應該盡早尋求精神健康專業人士的協助。



《源頭管理-肌肉運動，防百病》

免疫力是人體與生俱來，對抗各種疾病，是人體的第一道防線，可以抵擋病毒、細菌等病原體入侵身體，屬於人類的本能。

大家都知道運動可以增強免疫力，但需要留意，整體肌肉越健康更為重要德國癌症研究中心（DKFZ，Deutsches Krebsforschungszentrum）表示，在研究慢性病毒感染和癌症的時候，常常發現體重下降、肌肉萎縮的「惡病質」，中醫認為「萎縮」是萎症，是反應體質持下降的警號，而這也會大大增加患者的健康。

研究團隊也強調，肌少症的人，身體胸腺還是會正常製造T細胞，還是會去對抗病原體，只是在慢性感染的時候，肌肉太少的人，T細胞假設被這些病原體打倒，就比較難恢復正常作用，簡單來說，多運動、增強肌肉，可以提升身體的自我抗病本能，中醫統稱為「邪氣」導致患者的代謝出現問題，開始分解肌肉、脂肪來提供身體的能量；久而久之，身體因為失去儲存的能量而變得虛弱，疾病就會變更無法控制。



因此，未病先防，注意身體警號很重要。先管控臀大肌繃緊肌、大腿內外側、膝關節，小腿腓腸肌，足部的肌筋膜等的疲勞、繃緊與疼痛，恢復肌肉運動的本能，腿部運動由行路，走樓梯做起。

至於頭肩頸背的運動，由伸展運動做起，推薦以下夾背豎脊操，每天早晚1組運動，每組7次，提升頭肩頸血液循環，強化頸部淋巴免疫組織，提升免疫力。

https://herbalgy-my.sharepoint.com/:i/p/andrei_ho/ERcK4N_kL-w1NjBYu9DYwXLcBISxn_AM-ajdv22wIOGUQhw?e=H31qx2

方法一 夾背豎脊操：

1 找一張穩固的枱或椅，抓著枱或椅的邊緣位置，雙手及背部肩胛骨夾埋，利用手臂及豎脊肌力量撐起身體，雙腳伸直腳踭著地。

2 將身體慢慢往下降，直到手肘往後彎曲，接著雙手出力撐起身體，慢慢回復到原本的高度，重覆以上動作7次。

想了解更多，請到 Facebook / Instagram 追蹤「醫道惠民」





財政報告

過去半年，香港正在經歷新冠肺炎疫情，面對不穩定的經濟環境，在財政方面，我們都不敢鬆懈。

特別鳴謝以下機構的資助（排名不分先後）：

社會福利署《2020-2022社會福利署殘疾人士/病人自助組織計劃》
賽馬會社區持續抗逆基金
秀清慈善基金。



未來活動

未來兩年，會員活動都有新的變化。我們將開設4個常規小組，以不同主題，不同形式，不同功能，定期聚會，促進大家自助互助、生活分享、認識新朋友。

【五味】小組

定期每月聚會一次，人生五味回甘，學習輕鬆交談、與人分享，欣賞自己、欣賞他人，一起唱歌、遊戲、運動。

第一期主題：Zoom樂無窮

內容：面對疫情，大家都不得不減少外出參加社交活動。日子過得枯燥，無聊。疫情背景下，很多中心和精盟，都會相繼使用zoom視頻軟件，為大家開展線上活動。Zoom軟件，你又認識幾多？等我們教你如何玩轉Zoom，開展新的生活方式。

日期：2020年11月27日(星期五)

時間：3:00—4:30pm

地點：本中心

對象：會員及家屬會員

所需物資：請自帶一台可上網的手機或電腦

名額：10人

活動負責人：阿龍、楊姑娘

報名方法：請致電(6229-5924/3586-0569)與職員報名。

報名參加

第二期主題：唱High歌



內容：大家疫情下會否覺得很苦悶？現在有機會一展歌喉，與各會員交流近況，輕鬆面對自己的生活，與人分享，認識新朋友，在當中可以互相支持和鼓勵，讓大家在生活中找到一點回甘的味道。

日期：2020年12月16日(星期三)

時間：2:00—4:00pm

地點：本中心

對象：會員

名額：10人

活動負責人：阿龍

報名方法：請致電(6229-5924/3586-0569)與職員報名。

報名參加

第三期主題：換個髮型，過新年

內容：這個時候新年又快到了，出街剪髮又貴，又想換個髮型過年？快來參加我們的活動啦！

我們邀請了香港髮型協會義工隊的朋友們，為大家免費義務剪頭髮。又專業、又有愛心，又有型的髮型師，去邊度穩？快來報名參加。

日期：2021年1月22日(星期五)

時間：10:00—12:00pm

地點：本中心

對象：會員

名額：15-20人(報完即止)

活動負責人：阿龍、楊姑娘

報名方法：請致電(6229-5924/3586-0569)與職員報名。

報名參加

【一人一故事劇場】小組

內容：【一人一故事劇場】(Playback Theatre)自1975年由Jonathan Fox、Jo Salas及首個一人一故事劇團所創立，是一種即興演出的劇場活動，主持人會邀請現場人分享感受、並以尊重的態度即興運用形體動作、音樂、戲劇的形式將分享內容演繹出來。小組鼓勵會員積極分享病患感受，建立正向心理，幫助復元。我們邀請了拿破輪劇團的專業導師小敏，帶領大家一起學習，一起發掘藝術的趣味。

日期：2020年11月28日(星期六) 3:00-4:30pm
2020年12月20日(星期日) 3:00-4:30pm
2021年1月23日(星期六) 3:00-4:30pm

地點：疫情期間，未來一季活動使用Zoom線上。
報名後，會發送鏈接給參加者。

對象：全體會員，特別歡迎不善於言語表達的會員

名額：15人

活動負責人：阿龍、楊姑娘

報名方法：請致電(6229-5924/3586-0569)與職員報名。

報名參加

2020國際復康日——海洋公園同樂日

本會獲得深水埗活動籌備委員會秘書處舉辦之「海洋公園同樂日」免費門票。

活動日期：2020年11月20日(五)，由於只有25張門票，會以抽籤方式宣佈結果。

報名日期：2020年11月13日(五) 10:00-17:00pm致電職員阿龍報名登記 6229-5924/3586-0569，到11月16日會進行抽籤，一位會員可獲得一張門票及一張午餐券(山下)，得票者會有專人電話通知。

****注意事項：**

- 1) 登記者必須是本會的基本個人會員或永久個人會員；
- 2) 必須持有「殘疾人士登記證」，並在電話登記時向職員報上該證編號及提供陪同者的資料，或非持有「殘疾人士登記證」的會員；
- 3) 抽籤得票者必須親自到本會作確實登記參與，否則當棄權；
- 4) 不得借用他人的「殘疾人士登記證」，如有觸犯條例者後果自負，與本會無關。

報名參加



「賽馬會社區持續抗逆基金 精神健康義工訓練及服務計劃」

本會獲得賽馬會贊助，於2020年11月至2021年6月開展「賽馬會社區持續抗逆基金 — 精神健康義工訓練及服務計劃」。此計劃目的為向社會大眾、康復者及其家屬推動精神健康教育，提升社會大眾對康復者的關注，加強他們對精神健康的認識。

計劃即將開設義工培訓班，培訓內容包括：組織義工活動技巧、如何帶領服務、設計遊戲、與康復者建立關係等。另外，亦設義工實習機會，協助機構組織各項公眾教育活動，如社區探訪、「真人圖書館」等。

期望透過是次計劃活動，減少社會對精神病和康復者的偏見，實現社會共融，促進社會大眾認識精神健康的重要性。

以下是義工培訓班資訊：

康復者義工培訓班

(總共10小時，分三節)

B1班組：

16/11 (一) 10am-3pm、
18/11 (三) 10am-3pm、
24/12 (四) 10am-12nm

B2班組：

17/12 (四) 10am-3pm、
21/12 (一) 10am-3pm、
24/12 (四) 2-4pm

備註：康復者參加者完成及出席8小時或以上培訓課程後，可向機構申請交通津貼\$500。

家屬義工培訓班

(總共12小時)

C班：

- 暫定為2021年1月份，
實際日期及時間將再通知。

*如有家屬對此培訓感興趣，也歡迎向職員嘉嘉查詢。

如會員對以上活動有興趣，歡迎致電中心與職員嘉嘉聯絡，謝謝！

報名參加

聖誕BBQ



2020年聖誕又黎啦，12月中精盟會舉行BBQ，希望與大家共渡聖誕佳節，到時大家可認識不同的會員，增加彼此的認識和了解，另外，也會交換禮物的環節，希望到時出席的會員可準備一份禮物(上限為50元)交換，有興趣的朋友記得報名，到時見!

日期：2020年12月12日(星期六)

時間：中午13:00至下午17:00

地點：美孚九華徑吉吉燒(BBQ自助餐)

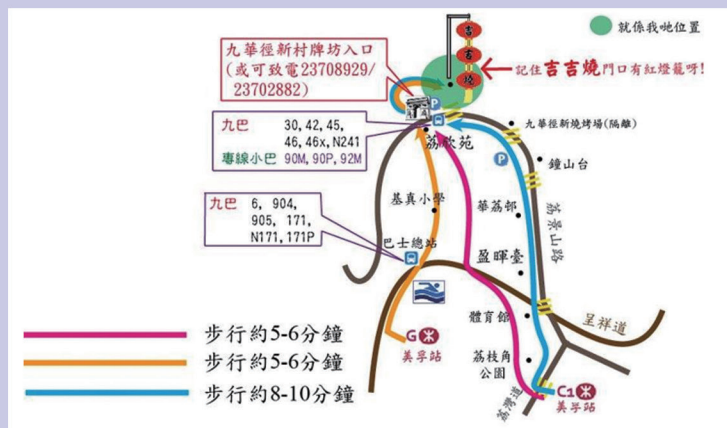
對象：會員、家屬會員

費用：會員\$80、家屬會員\$100

名額：30人

活動負責人：阿龍

報名方法：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。



備註：萬一疫情再度轉差，活動會考慮延期。

報名參加



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

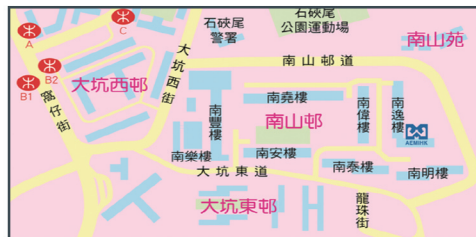
電話：3586-0567 / 3586-0569

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



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：_____
