



精盟通訊

編者的話

回顧過去一年，香港以致世界各地均受到新冠肺炎疫情所影響，大家在停頓中重新學習新的生活模式；編者相信各會員亦已慢慢摸索到合適自己的方法去面對將來；同樣地，精盟運作亦受到很大影響，但得到各會員、執委、顧問、黃宗顯醫生、惠民醫館、秀清基金及社會各位善心人的支持，讓精盟繼續展翅飛翔。相信2021年會有更多挑戰，期望大家都可以迎難而上、克服困境！

至於今年度週年大會及新一屆執委會選舉，同樣地受到嚴峻疫情影響而暫時無法舉行；至於其他活動，精盟會繼續以線上方式為大家提供不同類型活動，精選內容包括：【五味】小組、【精神充電站】、【一人一故事劇場】小組、【電一電、鬆一鬆電影分享會】、【賽馬會社區持續抗逆基金 - 精神健康義工訓練計劃】、2021【牽手送暖】行動等等；今期通訊內頁會有詳細介紹。

最後，編者亦特別作出推薦，請大家細心閱讀今期“呼吸空間 投稿招募”文章；看看當中有沒有自己的影子？希望未來亦收到你的、妳的投稿。



應對抗疫疲勞
黃宗顯醫生
精神科專科醫生
作者電郵：hongkongpsychiatry@gmail.com

新型冠狀病毒影響全球人類已經超過一年，在過去一年間，不少人受到病毒感染，其中部分能夠康復，也有部分不幸死於病毒感染。這一年來，因為新冠病毒的廣泛性和傳染性，全球人類的生活受到嚴重影響。當新型冠狀病毒被發現初期，大家對病毒的認識未有太多，預防感染病毒的物資不太充足，以致大家不斷尋找可靠的資訊，也不斷四處搜羅防疫的物資如口罩、眼罩、酒精搓手液等，除了日常生活外，大部分時間都花在抗疫的事情上，以致身心疲累不堪。

除了身體上的疲倦外，心理上也會感到疲累。當大家每天追看本地的感染數字不斷上升或維持現狀而沒有改善時，自然會感到十分焦慮和擔憂，這些負面情緒可能持續，甚至出現抑鬱症的症狀。另一方面，全球人類的生活產生了大幅度的改變，例如大部分時間都留在家中，不能進行從前的社交生活，跟從前的社交圈子越來越疏離，只在網絡社交平台進行溝通，欠缺真實感，這可影響心理健康。

面對抗疫疲勞，大家需要確立一種新的生活模式，也要留意生活中的平衡，因為在家學習或工作，未必一定輕鬆，反而可令生活更加繁忙。大家可繼續定時在家中進行帶氧、負重或伸展運動，也可進行一些放鬆練習如呼吸練習、肌肉放鬆練習等。社交方面，大家可以繼續跟朋友保持聯絡，分享在家學習或在家工作後的一些新模式和新興趣。假如留意到自己或身邊人出現一些精神心理症狀，例如持續情緒低落、持續焦慮擔憂、失眠、胃口下降、負面想法、自殺念頭等，應該及早向專業人士求助。

歧視會令你不想看精神科嗎？

歧視會令我們害怕和精神科扯上關係，包括內在和外在的歧視。外在歧視是害怕別人對自己有精神病的我作出排擠；內在歧視是不相信或承認自己患上精神病。令患者因此延誤治療黃金期。

以本人為例，在患上思覺失調初期，因介意自己會成為精神病人和不想吃藥，不合作地接受治療，結果浪費了幾年治療黃金期。但幸運地，經過專業的醫療團隊輔導和治療，定時覆診和服藥下，感受到自己精神病的康復的轉變，慢慢復元過來。

有病，應該及早治療。輕微如失眠，抑鬱，焦慮，或是思覺失調等。通過治療是可以康復過來。其實，香港精神科治療已很先進，通過對症下藥，例如精神科醫生覆診，用藥，心理輔導，職業治療，物理治療，醫務社工服務等。通過跨專業服務團隊，只要你踏出就醫的一步，精神病是不可怕，亦會復元。

所以，在這疫情下，當發覺情緒需要幫助，請主動尋找專業輔導，例如輔導熱線，見社工或甚至就醫，逆境是會過去的，好好地迎接美好將來。互勉。

楊瑞玲



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。

天賜醫師 《醫道惠民醫館》

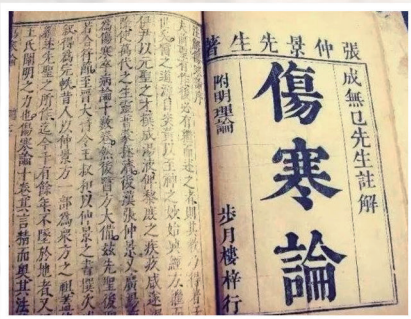
源頭管理—無傷肝

在人類中的非蛋白質的胺基酸具有作為神經遞質或其他分子前體的重要作用。神經遞質是幫助傳遞神經之間脈動的物質。

肌聯蛋白connectin

是目前已知的蛋白質中最長的，含有26,926個胺基酸，肌聯蛋白可以在肌肉中發現，並有助於肌肉產生被動剛性。（所以要多做運動）

醋—早在漢代張仲景所著的《傷寒雜病論》中，就有用醋來治療疾病的記載，並稱醋為“苦酒”。中醫認為酸入肝，肝主血，醋味酸，入肝經，能增強疏肝、活血化淤，疏肝解鬱，而肝臟是人體消化系統的化學生產工廠。



自制抗病胺基酸

1. 紅蕃石榴皮切粒
2. 紅蕃石榴肉兩個榨汁
3. 洋蔥二個榨汁、
4. 蒜頭一杯榨汁、
5. 薑粒一杯榨汁、
5. 醋X三樽(山西陳醋) (3x600ml)

制法：

先將醋與紅蕃石榴皮切粒煮半小時，隔渣後再加入3.洋蔥汁、4.蒜頭汁、5.薑汁、再煮半小時，冷卻後我放冰箱，

養生份量：每餐飯後兩湯羹。

管理三高，飯後1/4 杯。

2021年精盟周年大會公告

現時，香港正經歷第四波新冠肺炎疫情，由於疫情反覆多變，香港政府實施多項防疫措施禁止羣聚，以致本會今年3月份的周年大會暫時無法安排。

鑒於目前處於社會防疫的特殊時期，經執委會慎重考慮，決定將周年大會延期，待疫情好轉至政府宣布適宜群聚，再作具體安排。現任的執委會任期將會延長直至舉辦周年大會選出新一屆執委會為止。

財政資助

特別鳴謝以下人士的捐助（排名不分先後）：

Dr. Peter Ernest Halliday

Cheung Ka Mun

陳輝明

賽馬會社區持續抗逆基金 精神健康義工訓練及服務計劃

剛剛結束的兩期義工課程，我們邀請了其中一位義工Fiona為我們分享一下感受。

義工分享(Fiona)

這個課程讓我學習和體會到許多東西，可謂獲益良多。

首先，課程內容非常豐富，導師阿Hap系統性地介紹了各類型的精神科疾病，增加了我對這方面的理解，不但讓我更認識不同疾病的病徵和特點，更讓我學習到許多和情緒病患者相處的技巧。

最令人開心的是，透過課程認識到不同背景的朋友，一起度過幾個愉快的週末。許多片段都讓我印象深刻，例如，在小組討論分享看法、在玩遊戲時狂抄名字、在砌七巧板時努力研究不同砌法、在休息時間聊天、在午飯時跑去買雪米糰……感覺真的有點像回到中學上課的日子。希望以後也有機會見面吧~

參加這個課程後，更發生了出乎我意料的事情。前些日子，我和幾位朋友聊起近況時，偶然提起這個課程。事後，一位朋友私下透露，其實她幾年前也有抑鬱症，不過一直沒告訴其他朋友而已。那一刻真的是既驚訝又漸愧，驚訝的是，沒想到印象中過得不錯的朋友原來那時經歷了那麼多情緒低谷，慚愧的是，身為朋友的我竟不曾察覺，更遑論提供支援了。記得導師阿Hap在課堂上說過，有時候一些朋友覺得不ok也不會主動說出來，萬萬沒想到，原來我身邊就有一個真實的案例。這件事讓我意識到，真的要多些關心身邊的朋友，主動留意他們過得如何，而不是被動地等待對方提起。希望經過這個課程後，我能學以致用，在其他人有需要的時候察覺得到，善用ALGEE，為他們提供情緒方面的支援，幫助他們走出低谷吧。

共度艱難時刻

香港正在經歷新冠肺炎第四波疫情，各行各業大受打擊，基層人士更面臨生活的各種困難。精盟與大家一起共度難關。同時，我們不斷尋找了很多社會資源，為大家提供及時的幫助。

其中，我們參加了2020【耀陽行動】和惠康的【點點心意】計劃。



2020【耀陽行動】，我們一共派發了95份的聖誕福袋給會員。

十分感謝負責福袋運輸工作的會員義工，他們是耀強、家樂、文桌、何媽媽、廷熙、惠瓊、玉彩（排名不分先後）。如果沒有他們的無私奉獻，會員們也不會最後拿到受惠的福袋。感謝他們的義務工作。



新冠肺炎疫情持續衝擊香港，我們參加了惠康的【點點心意】計劃，成為了其中一位合作夥伴，為本會有需要人士派發現金券和餐券，最後一共派發了72份。

培訓活動

本會獲得賽馬會贊助，在2020年11月開始開展「賽馬會社區持續抗逆基金—精神健康義工訓練及服務計劃」。目前，已經開展了1班社區人士義工課程，2班康復者義工課程，一共招募了17位社區義工和25位康復者同路人參加，最後38人順利畢業，並投身本會的義工活動中。計劃中，十分感謝我們的資深義工Sylvia和Johnny的幫手。



線上小組活動

因為疫情關係，我們的活動也要推陳出新。新成立的【一人一故事劇場】小組，順利在線上每月定期舉辦。組員們都十分投入和踴躍。雖然，隔住個屏幕，無法面對面，但是開心快樂的能量，也能通過線上活動傳遞給大家。



【一人一故事劇場】小組 第4-6期活動

03

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、戲劇的形式將分享内容演繹出來。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。

剛剛完成3期活動，會員反映十分投入。我們期待你的參與，為我們小組增添的歡笑。

日期：2021年2月27日(星期六) 11:00-12:30pm
2021年3月27日(星期六) 2:30-4:00pm
2021年4月24日(星期六) 2:30-4:00pm
地點：Zoom線上。報名後，每次活動前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：10人
活動負責人：楊姑娘
報名方法：請致電(6229-5924/3586-0569)與職員報名。

【電一電，鬆一鬆電影分享會】第一期

04

內容：疫情期間，相信大家在家抗疫已經好一段時間，是不是好耐無去電影院？今期，我們特意以電影分享為主題，邀請臨床心理學家邱博士，同大家一邊看電影，一邊探討人生的喜與樂。在電影世界里，發掘生活的樂趣，幫助自己，建立個人優勢，幫助復元。

導師簡介：

邱遠強博士是一名臨床心理學家，也是美國心理學會會員(APA)，香港臨床心理學博士協會註冊會員和香港專業戒癮輔導學會會員。他擁有臨床心理學博士學位。邱博士在成長中情緒發展，行為問題，及不同治療方法都擁有豐富的知識。他在毒品和酒精成癮治療領域也有多年工作經驗。

日期：2021年2月24日(星期三) 19:00-20:30pm
2021年3月3日(星期三) 19:00-20:30pm
地點：Zoom線上。報名後，每次活動前會發送鏈接給參加者。
對象：喜歡電影的會員、有抑鬱症的會員優先
名額：10人
活動負責人：楊姑娘
報名方法：請致電(6229-5924/3586-0569)與職員報名。

香港正在爆發第四波疫情，新一季會員活動，我們不得不全面開設線上活動，積極鼓勵大家學習Zoom軟件，參加線上活動，做好防疫工作的同時，也可以在家輕鬆社交和娛樂。

五味小組【換個髮型】

01

原來上一季度第三期活動【換個髮型，過新年】，因為第四波疫情的關係，不得不延期舉行。黑色的2020即將過去，期望新的一年牛氣冲天。新年新形象，換個髮型，轉個運程，萬事如意。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3月19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。

五味小組【精神充電站】

02

在疫情之下我們不免要減少外出。長期留在家中，與人交流互動的機會減少，心理壓力較大，容易觸發負面情緒。第四期的活動，精盟將與香港中文大學社服的義工同學舉辦線上活動。活動內容包括：製作手工藝品、遊戲互動環節等，期望會員能夠通過活動，紓解壓力，放鬆心情，充電一下。

日期：2021年3月5日(星期五) 14:00-15:00
2021年3月12日(星期五) 14:00-15:00
2021年3月19日(星期五) 14:00-15:00
地點：Zoom線上。報名後，每次活動前會發送鏈接給參加者。
對象：全體會員
名額：8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。
備註：活動製作手工藝品、遊戲所需要的材料，本會會提前寄給報名的會員。

賽馬會社區持續抗逆基金 — 精神健康義工訓練及服務計劃

計劃中的康復者義工訓練課程B1、B2班已經完滿結束，一班熱心的義工們，正在風風火火地絞盡腦汁，為大家提供有趣，好玩的節目。期望在苦悶的抗疫日子里，為大家增添一些溫暖和歡樂。

【牛年團拜賀新春】

05

內容：老鼠走咗！就要似牛咁精壯啦！年初十嚟個團拜，希望可以有機會再互相認識多啲，齊齊玩玩有獎遊戲（豐富禮品等你來贏取）。今次活動係由會員義工，在導師同職員嘅協助下，齊心合力去搞嘍，係牛年第一炮。

日期：2021年2月21日(星期日)
 時間：下午3:00-4:00
 地點：網上 (ZOOM 視像) 除疫情穩定，才改為實體 (中心)；
 對象：會員、家屬會員
 費用：\$20 (以交費後作實可參加活動，費用繳交後不設退回。)
 名額：20人 (如報名人數多過20，之後報名的可作後備名額)
 活動負責人：康復者義工B1班、嘉嘉
 報名方法：請致電 (6229-5924/3586-0569) 與職員報名登記

【新春山頂行大運】

06

今次康復者義工培訓B2班嘅成員會帶大家到太平山山頂，先嘍山頂午膳，食飽飽之後，再到盧吉道繞行一圈，欣賞沿途優美海景。旅程中亦會聚埋一齊，互相分享生活點滴同埋生命歷程，彼此加深了解，從而提高社交表現，改善溝通。

日期：2021年3月4日 (星期四)
 時間：上午11:00-下午3:30
 對象：會員
 費用：免費
 地點：太平山山頂
 名額：12人
 集合時間、地點：上午11:00港鐵香港站站內E出口
 活動負責人：康復者義工B2班、嘉嘉
 報名方法：請致電 (6229-5924/3586-0569) 與職員報名登記

*注意事項：

- (1) 每位參加者可獲\$40膳食津貼，車費自備
- (2) 行山所需時間約1小時，平路，沒有梯級，請參加前評估自身情況
- (3) 請穿著運動服及運動鞋
- (4) 請自備乾糧、食水、備用衣服、毛巾等遠足用品

賽馬會社區持續抗逆基金 — 精神健康義工訓練及服務計劃

本會將於2020年11月至2021年6月期間，推行「賽馬會社區持續抗逆基金 — 精神健康義工訓練及服務計劃」，目的是為社會人士、康復者及其家屬分別提供不同需要的義工培訓課程，提升社會人士對精神病及康復者的認識，提升康復者和家屬的溝通技巧，促進他們通過義工活動，實現自助互助。

家屬班現即開始報名，詳情如下：

家屬義工培訓課程內容包括：

1. 認識精神病及精神科藥物(由專業護士主講)
2. 與精神病康復者相處及溝通技巧
3. 自我情緒管理
4. 情景對話訓練及危機處理方法等

家屬義工培訓班日期(總共12小時,分兩天上課):

2月28日(日) 10am-1pm; 2pm-5pm
 3月7日(日) 10am-1pm; 2pm-5pm

完成以上訓練和實習後，參加者可正式成為「精健大使」，和我們一起為康復者提供服務，積極推廣精神健康教育。

如對以上課程有興趣，可到以下網址報名，額滿即止：

<https://forms.gle/doJnKNsfLNBbgobw8>

或致電35860569/ whatsapp 62295924與香港精神康復者聯盟職員聯絡報名，謝謝！



報名QR CODE

2021【牽手送暖】行動

未來一年，香港精神康復者聯盟將成為【牽手送暖】愛心食物福袋的受惠機構。此計劃是由牽手·香港與樂餉社攜手合辦是次食物援助計劃，本會獲得最多70名合資格的會員每月提供愛心食物福袋。

是次食物援助計劃由「愛心聖誕大行動」贊助。

暫定派發福袋，包括米、麵、油、肉類罐頭、即沖食品等日常糧食。

- 報名資格：須為本會康復者會員或家屬會員 (每個家庭只能申請一份)
- 報名日期：2021/2/22-2/26 10:00am-17:00pm (只接受指定日期內報名)
- 報名方法：致電6229-5924，向職員登記。(不接受whatsapp或短信報名)
- 名額：70個 (先到先得，額滿即止)

預期派發福袋時間：2021/3-2022/2 (連續12個月，每月一次，具體開展時間由本會電話通知領取為準)

派發方法：暫定由牽手·香港的義工直接將福袋送到受惠家庭的住址或最近的地鐵站 (具體方式視乎送達的地點而定)



共創美好一千名義



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：_____
