



# 精盟通訊

## 編者的話

不經不覺，疫情至今已超過一年半的時間，多得各執委和楊姑娘合作，會務沒有受到很大的影響。好消息的是，楊姑娘將在8月中旬回港恢復上班，另外7月19日新職員張姑娘第一天上班，她的職位是兼職活動助理。疫情過後，有一連串的實體活動等待會員參加，包括兩次電影欣賞、行山活動、沙畫製作、一人一劇場的活動，音樂治療、拉筋班等，希望大家踴躍參加，不要錯過這些活動！

現在熱播的東京奧運，香港選手有良好的成績，其中劍擊取得金牌的張家朗，現年24歲，原來他小學四年級就開始劍擊的運動，在比賽過程中，他本來成績落後，但他不氣餒、永不放棄的精神，最終贏得金牌。另一個取得好成績的是游泳項目的香港代表何詩蓓，她在二百米自由式中勇奪銀牌。只要堅持，不放棄，願望可以成真，香港一定得！

大家有沒有登記\$5000消費券？八月份就可以使用啦，希望大家可善用電子消費券去購物，促進經濟及社會繁榮。最後疫情已有緩和的跡象，接種疫苗的市民至今已接近五成，希望在不久的將來可達到九成的目標。我們的生活可以恢復到疫情之前。

最後呼籲一下，因為未來季度，精盟會有很多活動，需要大力招募會員成為活動義工，協作活動的進行，還有派發新一輪的口罩、中秋月餅等，希望大家踴躍報名。

主席文桌上



## 性 · 生活



黃宗顯醫生（精神科專科醫生，認可性治療師）  
蔡樂妍（香港中文大學心理學系本科生）

「性」泛指性別和性愛，是人格發展重要的一環。我們除了透過性覺察和表達自己，亦會借助性梳理自己與別人的關係和距離。性和生活息息相關，然而，現代人生活忙碌緊張，來自工作、家庭與社會的壓力源均有可能對我們的性生活構成影響。亦因如此，我們很容易把身體的毛病歸咎高壓生活，從而忽略精神健康發出的警號。

事實上，性慾減退或性生活受損皆是患有情緒病的先兆。抑鬱症的症狀除了心情低落、失去動力、食慾或體重驟變、失眠或嗜睡等，患者亦會對身邊許多事物甚至過往的喜好失去興趣，在性方面固然亦如此。這是因為在生理上，當我們感到疲倦不適，現實需求便自然是休息，甚少嚮往性事；而在心理上，伴隨抑鬱症而來過多的壓力荷爾蒙「皮質醇」（Cortisol）亦會影響我們的情緒和性荷爾蒙，導致性慾減少。積壓的情緒問題影響性健康，同時，從性生活中堆積的負面感覺，如對自己的期望落差或對伴侶的罪疚感，亦可能進一步惡化情緒。不同的情緒病，如焦慮症和躁鬱症亦有可能造成性慾冷感或亢進，為避免誤診或延誤適當治療，長久之計乃是正視問題，諮詢認可性治療師、臨床心理學家或精神科醫生，及早針對並解決問題。

倘若你現正接受情緒病相關的治療，樂見自己逐漸重拾生活的樂趣卻苦悶於持續低下的性慾，那部分原因可能與控制情緒的藥物相關，因為有研究顯示多於一半正在服用選擇性血清素再攝取抑制劑（Selective Serotonin Reuptake Inhibitors）類抗抑鬱藥的患者表示性趣顯著下降並且難以達到性高潮。假如你對性生活深感困擾，切記不要自行停藥或藥石亂投，增加對身體的負擔，不妨與精神科醫生多作討論，了解不同藥物的副作用以及其他治療的選擇。

## 會員投稿一美鳳

幾年前在一個精盟所舉辦的行山活動中認識了楊姑娘，其後楊姑娘邀請了我參加『精健真人圖書』的活動，最初我不知道是什麼樣的活動，只在別人前述說自己患病的經過及復原的經歷，當時我諗可以讓我在人前述說神怎樣醫治及帶領我的見證，怎知一做就做了幾年，在做義工的過程中，我嘗試了很多不同的活動，豐富了我的人生經驗。

由最初到各中、小學講見證，及後到大學、社區中心、教會、外籍的護理系學生前講見證，及後更拍了一輯短片，這是我第一次有機會拍短片的，這輯短片會在鮮魚行小學的一天活動中播放，其後這輯短片都會在一些活動中播放，隨此之外我還有機會被電視台及報館訪問，今年八月三日更有機會為『精健真人圖書』出一本書，這一切我都從未諗過及想像過的，感覺很新鮮。

在疫情中『精健真人圖書』的活動更以網上ZOOM的形式進行，繼續將我的精神病康復者的復原之路講給比社會大眾聽，使社會人仕更加了解精神病是什麼的一回事。

由最初我只想在人前述說神是怎樣帶領我在復原過程中行每一步的經過，現在更想為精神病患者見證，為精神病患者出一分微力。

我在精神病復原之路已走了半生，希望在有機會的時候為精神病患者作出些微的貢獻，使社會大眾對精神病有更正確的認識，令現在的年輕病患者的復原之路更易走。

### 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》

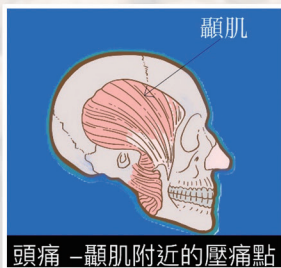


中醫黃天賜教授

「治未痛SOP」是中醫師黃天賜教授，按五千年的中醫第一醫書《黃帝內經·經筋》所論述「以痛為輸」的理論，及經筋的循行、經筋的發病、病證特點，實踐"治未病"優勢，「治未痛」總結了五十年在中醫藥與患者貼地的臨床經驗，教育患者在發病前的體表附近，及早找出「經筋阻塞」的部位，予以患者及早防病發和防病變，實踐中醫治未病的優勢。

以下黃教授指出都市人常見身體不適情況及常見痛點位置：

頭痛 - 顳肌與附近的壓痛點



鼻部疾病 - 取鼻軟骨附近壓痛點

鼻鼾 - 取頸前氣管兩側胸鎖乳突肌附近壓痛點附近，影響氣管和頸動脈暢通部位  
眼部疾病 - 取眼框附近壓痛點  
以痛為輸「四字最早見於《靈樞·經筋》，該篇主要論述了經筋的循行、發病、病症特點，並針對這類疾病提出了一個相同的治療原則，即"治在燔針劫刺，以知為數，以痛為輸"。

## 社會捐款

特別鳴謝以下人士的捐助（排名不分先後）：

Smark B TV Media Limited

Leung Kit Chee

Lam Shuk Wai Ida

YU PUI YIN

Venus Health and Imaging Centre Limited

容志揚

\*\*捐助人士較多，不能一一列出，精盟再次感謝每位捐助的會員、社會人士及機構團體

# 陳姑娘（嘉嘉）

精盟各位會員大家好，時間過得很快，眨下眼就過了九個月，我在精盟的工作亦告一段落，是時候要跟大家說再見了！

過去這段日子，很開心能夠認識到執委，各個會員、社區義工等等，謝謝你們讓我有機會與精神康復者一起工作、相處，說實話，你們給我的經歷是一生難忘的，與大家接觸過後，才真正感受到我們所說的：康復者跟社區大眾一樣，是有能力可以自助互助，甚至在我心目中，康復者的心態比起我們還要樂觀健康，在每次聽到真人圖書的分享，都讓我覺得，怎麼好像是他們去教導我們怎樣活得健康快樂，所以，很感謝你們讓我經歷這些片段。

另一方面，在精盟成功開展了兩個社區義工小組也是我十分開心的事，看到一班熱心的年青人很有衝勁去關注認識精神健康，為康復者服務，是我們感動的事。在精盟小小的機構下，是十分需要義工的協助才能讓機構去籌備更多的活動給會員們參加，同時有他們的協助，我們與會員的聯繫以及公眾教育的工作才能夠順利進行。因此，在這裡我也衷心感謝一班社區義工的參與！

在繁忙的都市工作生活，我也不敢說自己精神很健康，但因為在這裡的工作，讓我好像帶著了一份簡單的使命，去推廣精神健康的重要，以及透過真人圖書館的活動讓社區人士去關注、了解更多精神病康復者。這些是都是我十分寶貴的經驗，然而，我相信，這仍是我們要繼續努力學習的課題。

最後，在這裡祝福各位身體健康，繼續精精靈靈，多點參與中心活動，繼續自助互助，發揮精盟的精神！

未來，我會繼續在社福界別工作，希望能夠繼續保持著一顆熱誠的心，在不同服務範疇上，服務社區大眾！我們有緣再見的！

Hello 我叫 Alice。7月中已加入精盟工作，大家可以至電或 whatsapp 同我傾吓偈，與大家溝通吓做個好朋友，能夠認識不同背景的康復者，我期望能令別人開心，精盟康復者健康、愉快地生活！多多指教。



## 【輔導服務】

內容：本會與香港大學社會工作及社會行政學系合作的第四個年頭，在讀輔導專業的碩士同學將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。

日期：需提前預約(每星期一次面對面支援服務)

時間：1-1.5小時為一節

地點：本中心

對象：有情緒困擾的本會會員及家屬會員

費用：免費

名額：8人

報名與輪候時間：請致電(6229-5924/3586-0569)與職員報名。負責同事會於5個工作天內回覆，經初步瞭解及評估有關情況，認為合適便會安排約見。安排面談時間視乎輪候人數多少而定。

### 注意事項：

1. 提供輔導服務的輔導員是香港大學在讀碩士同學，此服務有港大專業導師作支援，但是輔導員非臨床心理學家，關於輔導員的專業性，可向職員提出疑問和諮詢；
2. 輔導期間，參加者的所有個人資料將會被絕對保密。

## 【五味】小組第五期 第二波！！！！

活動【開開心心，換髮型】。今年三月，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。反應十分好，繼續舉行第二波活動。快來報名參加。

日期：2021年10月19日(星期二)

時間：10:30-12:30am

地點：本中心

對象：會員

名額：15-20人(報完即止)

活動負責人：張姑娘

報名方法：請致電(6229-5924/3586-0569)  
與職員報名。



# 【一人一故事劇場】小組 第7-9期活動

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：2021年8月28日(星期六) 11:00-13:00pm  
2021年9月25日(星期六) 14:00-16:00pm  
2021年10月23日(星期六) 14:00-16:00pm

地點：本中心。

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。

## 【沙畫】《一段回憶 一個紀錄 用沙觸動你心靈》家屬活動

內容：平時聽人講故事講得多，今次透過利用燈箱沙畫，讓家屬們分享自己的生活點滴，互相治愈，互相溫暖。活動提供安全、輕鬆的交流機會，可以和其它家屬分享生活喜與樂。



日期：2021年9月19日(星期日) 14:30-16:00pm

地點：本中心。

對象：家屬會員

名額：8人

費用：免費，但有留位費\$100(完成活動後，可全額退回)

活動負責人：楊姑娘

報名方法：1. 請致電(6229-5924/3586-0569)與職員報名。2. 押金直接存入精盟戶口，恒生銀行：280-0-442622，戶口名稱：香港精神康復者聯盟。然後把入數紙連同你的姓名whatsapp至6229-5924，或直接交現金給職員。

備註：因為此次活動成本較高，為了保證出席率，參加者須提前繳納押金\$100，因事缺席則無法退回押金，完成活動後，會全額退回。

## 【好想和你去吹吹風】

希望透過行山運動，讓參加者體會大自然的樂趣，感受生命的正面能量，實現健康身心靈。有興趣的朋友記得來報名啦。

### 8月行山活動日

內容：【魔鬼山】位於鯉魚門魔鬼山，可以看到魔鬼山炮台，以及絕美藍天碧海的景色！由油塘出發，經過鯉魚門徑、衛奕信徑，景觀十分開揚，除了可以看到香港東面的海景，幸運的話，更可以捕捉到藍天白雲的美景。



日期：2021年8月31日(星期二)

對象：會員、家屬會員

時間：上午 10:00 - 下午 13:00

名額：15 人

活動負責人：張姑娘

地點：魔鬼山

集合時間：上午 10:00 在油塘 A 出口

路線：油塘>高超道>將軍澳華人永遠墳場通道>衛奕信徑3段>歌賦炮台>魔鬼山棧堡>高超道>油塘

報名方法：請致電(6229-5924/3586-0569)與職員報名登記。

### 9月行山活動日

內容：荃灣的城門水塘相信一定是行山的好去處，因為景色優美、設施完善、交通又方便。相信大家都知道，城門水塘分為下游和上游。當中，下城門水塘就是今次介紹的行山徑啦！



日期：2021年9月11日(星期六)

對象：會員、家屬會員 時間：上午 10:00 - 下午 13:00

地點：城門水塘

名額：15 人

活動負責人：張姑娘

集合時間：上午 10:00 荃灣港鐵站 B2出口

報名方法：請致電(6229-5924/3586-0569)與職員報名登記。

注意事項：

- (1) 行山所需時間約2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。(自己垃圾自己帶走)。

### 【拉筋放鬆hea-hea】

內容：兩年前，精盟很高興邀請曾從事教育及輔導工作的鄭麗燕女士，為我們舉辦一連串的伸展運動課程。今年，我們再次邀請鄭女士為大家教授拉筋技巧。希望能透過運動讓每個人都可以擁有一個健康、自主及快樂的生活。

伸展運動的益處：

- (1) 改善關節活動，舒展筋骨，有助參加者輕鬆處理日常家務或生活
- (2) 鬆弛神經，減低肌肉僵硬程度
- (3) 減低運動受傷的機會

日期：9月14、21、28、10月5、12 (逢週二)、20號 (三) 共6堂

時間：上午 11:00 - 12:30

地點：本中心

對象：會員、會員家屬

費用：免費

名額：10 人

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】第二期

內容：上一季度，睇電影學心理學的活動，很受大家歡迎。新的一期電影分享會將在中心舉行。我們繼續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，順便學埋心理學。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。

今期，分享的電影是喜劇《盛夏友情天》，出自彼思 (Pixar) 公司，雖然是動畫電影，但是有一半是拍給大人睇，簡單的故事，講述深刻的人生大道理。《盛夏友情天》電影講述在意大利的波特洛索 (Portorosso) 上，一个名为路卡 (Luca) 的小男孩与好朋友们一起渡过难忘的夏天，过程中充满了意大利面和摩托车。然而，路卡却有一个秘密：他是来自水底世界的海怪，且只要一接触到水，就会原形毕露。



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 9月 8日 (星期三) 19:00-20:30pm  
2021 年 9月 15日 (星期三) 19:00-20:30pm

地點：本中心

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。

## 【音樂治療小組】

內容：我們相信每個人與生俱來皆具創造力。有些人在年幼時已發掘這方面的才能，有些人則需要後天的輔助。我們相信創意藝術能夠有效地達到全人發展的目標。今期活動我們邀請了專業的音樂治療師，透過互動音樂治療體驗（歌唱、作曲、即興音樂或樂器玩奏等等）幫助參加者在疫情後重新適應當下的生活，學習情緒管理，善用音樂放鬆自己。



導師簡介：梁曉盈（美國及加拿大註冊音樂治療師/註冊初生嬰兒深切治療部音樂治療師）

曾擔任美國西密切根大學音樂治療系的臨床導師，督導音樂治療本科學生的實習前臨床工作。現任香港大學專業進修學院音樂治療文憑課程及澳洲墨爾本大學音樂治療碩士課程的臨床導師，監督課程學生的實習臨床工作。

現於不同機構提供音樂治療服務，並任香港浸會大學、香港教育大學、香港大學專業進修學院、明愛專上學院及香港青年協會持續進修中心的兼任講師，積極參與推廣及教育各界人士對音樂治療的認知和理解，以及對音樂治療在不同應用下的成效作研究。

日期：10月12、19、26、11月2 (逢週二) 共4堂

時間：15:00 - 16:30pm

地點：本中心

對象：會員、會員家屬

費用：全免，但須繳納保證金\$100 (完成活動後，可全額退回)

名額：10人

報名方法：

1. 請致電(6229-5924/3586-0569)與職員報名。

2. 押金直接存入精盟戶口，恒生銀行：280-0-442622，戶口名稱：香港精神康復者聯盟。

然後把入數紙連同你的姓名whatsapp至6229-5924，或直接交現金給職員。

備註：因為此次活動成本較高，為了保證出席率，參加者須提前繳納押金\$100，只要出席3堂以上活動，將全額退回。缺席多於1堂，將不獲退回。

## 探訪服務

內容：本會會員或社區裡有需要的康復者或其家庭，安排義工定期上門探訪（或線上），幫助紓緩情緒困擾。透過定期探訪，給於情緒支持和關懷，從而降低康復者復發風險，增加他們與社區的聯繫，打通康復者與社區的溝通渠道。

日期：每月特定的日子

時間：約半個小時

形式：Zoom視頻或上門

對象：會員、會員家屬

報名方法：請致電(6229-5924/3586-0569)與職員報名。

備註：完成線上探訪的會員，可到中心領取探訪禮物一份。

\*此活動由秀清基金資助

## 招募義工

因為未來，精盟會有很多活動，需要大力招募會員成為活動義工，協作活動的進行，發揮自助互助的精神，希望大家踴躍報名。完成義工服務后，可獲\$20/小時義工津貼。

日期	時間	活動	工作內容	服務時長	義工人數	招募要求
2021/8/31 (二)	9:30-12:30pm	【魔鬼山】 行山活動	負責協作、帶隊	3小時	2人	需要行動敏捷， 喜愛行山的會員
2021/9/11 (六)	9:30-12:30pm	【下城門水塘】 行山活動	負責協作、帶隊	3小時	2人	需要行動敏捷， 喜愛行山的會員
2021/9/19 (日)	14:00-16:00pm	【沙畫家屬】活動	負責準備、 協作、清潔	2小時	2人	無特別要求
2021/10/19(二)	10:00-13:00am	【開開心心，換髮型】	負責準備、 協作、清潔	3小時	2人	無特別要求
9月初 (具體時間待定)	待定	派口罩、中秋月餅	負責接待、 登記、派發	3小時	4人	無特別要求
10月初 (具體時間待定)	待定	會務工作	通訊郵寄工作	2小時	4人	無特別要求

# 未來一季活動概要

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
23/8	24/8	25/8	26/8	27/8	28/8 【一人一故事劇場】 7	29/8
30/8	31/8 【魔鬼山】行山	1/9	2/9	3/9	4/9	5/9
6/9	7/9	8/9 【電影分享】	9/9	10/9	11/9 【下城門水】行山	12/9
13/9	14/9 【拉筋班】 1	15/9 【電影分享】	16/9	17/9	18/9	19/9 【沙畫家屬】 活動
20/9	21/9 【拉筋班】 2	22/9	23/9	24/9	25/9 【一人一故事劇場】 8	26/9
27/9	28/9 【拉筋班】 3	29/9	30/9	1/10	2/10	3/10
4/10	5/10 【拉筋班】 4	6/10	7/10	8/10	9/10	10/10
11/10	12/10 【拉筋班】 5 【音樂治療小組】 1	13/10	14/10	15/10	16/10	17/10
18/10	19/10 【開開心心·換造型】 【音樂治療小組】 2	20/10 【拉筋班】 6	21/10	22/10	23/10 【一人一故事劇場】 9	24/10
25/10	26/10 【音樂治療小組】 3	27/10	28/10	29/10	30/10	31/10
1/11	2/11 【音樂治療小組】 4	3/11	4/11	5/11	6/11	7/11
8/11	8/11	8/11	9/11	10/11	11/11	12/11



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

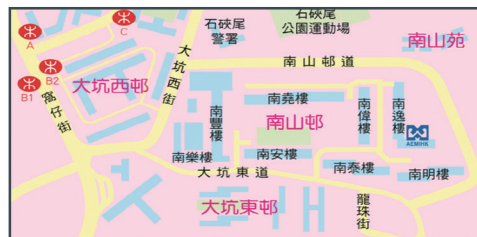
電話：3586-0567 / 3586-0569

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：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_