



香港精神康復者聯盟
Alliance of Ex-mentally Ill of Hong Kong

精盟通訊

編者的話

《港區國安法》使香港的黑暴昏亂局面迅速安定下來，我們十分支持。國安處正審視註冊慈善團體的運作，精盟也是一個慈善團體，會否受到影響呢？這裡和大家分享5點看法：

香港要有穩定的社會環境、穩步發展的經濟、以人為本的社會政策，以及政府的良政善治，精盟才能實踐其宗旨使命，得以穩步發展。

註冊慈善團體若涉及支持黑暴及接受外國資金資助，屬於"掛羊頭賣狗肉"的慈善團體，事實上違背了慈善團體的宗旨。這類團體像人體癌瘤般應予割除。全世界所有國家都會立法清除這類癌瘤般的團體，以免其侵蝕國家的機體。

我們參與外間機構舉辦的大型活動或國際研討會時，須攬清楚有關舉辦團體的背景及其資金來源，有疑問則避免參與，否則踏中地雷就實屬不幸。

我們明確反對一切暴力、仇恨、撕裂、造謠、抹黑的行徑，更反對以這些行徑推行的"顏色革命"，因對我們的家(香港)百害而無一利。

我們須按精盟的宗旨行事，認同互相尊重、平等協商、求同存異、合作共贏的價值取向和工作手法，繼續務實地做好我們的本份就可以了。

綜上所述，《港區國安法》促成的穩定社會環境有利於香港的未來發展，香港的前路更清晰更有活力，這不僅對精盟沒有負面影響，反而是相當正面的。



森林浴

黃宗顯醫生
精神科專科醫生

作者電郵：hongkongpsychiatry@gmail.com

在煩囂的都市生活中，很多人都感到生活、工作和學習中的壓力，壓力令人感到不安，甚至可能導致不同類別的情緒病，例如抑鬱症、焦慮症、適應障礙症等。假如發現自己出現持續的壓力，不妨嘗試從生活中尋找一些喘息的空間，甚至離開繁忙的城市，到郊外走走，呼吸一些新鮮空氣，接觸一下大自然，希望讓緊張的心情得到放鬆和舒緩，忘記在繁忙生活中的所有壓力，將自己的負面情緒完全放下，這樣對精神健康有很大益處。

香港是一個很特別的地方，因為面積不大，但香港人很容易便能從都市走到郊外，很容易接觸大自然，也能輕易地走入樹林。這些地方容易到達，成為香港人假如喜歡走走的地方，近年甚至連遊客也喜歡郊外的地方，視到郊外為旅程之一部分。因此，親親大自然成為一種不奢侈而實際可行的事情，這是香港人值得珍惜的。

近年有一種森林浴（Shinrin-yoku），又稱森林治療，是源自日本的一種治療方法，它是透過在樹林中散步，全情投入大自然的環境，享受森林散發出來的空氣，促進身心健康。進入了樹林後，放慢自己的生活步划，喚醒感官，開放五官感受大自然，與大自然建立和諧關係。有科學研究顯示，這種治療對身心健康有益處。

中秋佳節倍思親
轉眼一剎又秋分
初春秋分冬至近
賞月追月話人生

一家團聚樂繽紛
寒風侵襲冬至近
中秋時節雨紛紛
猜猜燈謎樂繽紛

祝大家

中秋節快樂 人月兩團圓 花好又月圓

會員康仔 敬上

喜怒哀樂

一人一話劇，演活人生譜
義演世間情，盡投於舞台
三思纍纍，屢屢哀愁樂掩
四播劇目種籽，創意無限
五臟六腑七情，八面玲瓏
久而久之，真情流露百態
拾回憶友情懷，幕幕何價
百試磨煉，萬種人情活現
喜、怒、哀、樂，栩栩人生如鏡。

祝

一人一話劇
故事一籬籬
經驗累積，互磋得益

蔡友憶(潔玲)

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》



中醫黃天賜教授

忽略“疲勞”的背後

「疲勞」是反映患部血液循環衰退

世界衛生組織（WHO）在瑞士日內瓦舉行的世界衛生大會，2019年5月25日，首次將「疲勞過度」（burn-out）確認為一種疾病，「疲勞過度」的定義：為「因長期工作壓力但未能妥善管理的一種綜合症」，特徵包括疲倦感、心理上對工作的疏離，或對自己的工作感消極和憤怒，及工作能力下降。

有關長期「疲勞」，三千年前中醫的第一本經典醫書《黃帝內經·素問·宣明》已有論述：久視傷血，久臥傷氣，久坐傷肉，久立傷骨，久行傷筋，是謂五勞所傷，並指出疲勞與心、肝、脾、肺、腎（五臟）的疲勞（功能衰退），與肌肉、筋骨，和生活習慣的互相影響問題。

「疲勞」是身體機體超負荷的警號，例如經常疲憊、神志恍惚、食慾不振、眼花、失眠、嗜睡、煩躁、易怒、腰酸、背痛、頭暈、神經衰弱、全身乏力、和長期服用一些神經鎮定、精神科，類固醇、氣管舒張、鬆筋藥...等，會導致全身長期倦怠。研究「疲勞」廿多年中醫黃天賜教授指出，疲勞沒有特效藥，長期處於疲勞狀態，反映人體組織器官的功能提早衰退，同時會增加患者免疫機能提早衰退的惡性循環，增加誘發各種疾病各惡性病變，所以忽視疲勞的持續透支，有如容許自己機能提早衰退和病變。



2021年精盟周年大會公告

由於新冠肺炎疫情，香港政府實施多項防疫措施禁止聚集，以致本會今年3月份的周年大會暫時無法安排。經執委會慎重考慮，決定將周年大會繼續延期，待疫情好轉至政府放寬限聚令，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。

WhatsApp廣播系統

相信大家都有留意，我們時不時會通過精盟廣播系統，發出活動邀請。每次都有會員打電話來，抱怨自己點解沒有收到我們的短信。大家要留意啦！原因就是你的手機「通訊錄」沒有儲存精盟的手提號碼。請按下列步驟操作：

1. 在自己的手提電話中，儲存6229 5924於「通訊錄」，儲存名為「精盟手提」。
2. 打開WhatsApp，搜尋「精盟手提」或「6229 5924」，打開對話欄。於「精盟手提」的對話欄輸入自己的名字，如：「我是會員XXX」。

如果會員沒有儲存精盟手提，將不會收到精盟的WhatsApp廣播。

社會捐款

特別鳴謝以下人士的捐助（排名不分先後）：

劉葉淑婉紀念基金

Leung Tsz Lai

宣道會北角堂基石團

**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

最近上映嘅電影《媽媽的神奇小子》就令更多人感受到照顧者嘅艱難。

事實上，照顧者除左要付出大量時間和心血之外，好多時仲要面對龐大嘅心理和精神壓力，包括其他人嘅指責和不理解。亦因此，好多照顧者都會出現疲勞、孤單和焦慮等等嘅感覺。面對壓力，佢哋亦都好需要有人關心和照顧。

據香港社會服務聯會今年調查發現，35歲以上嘅在職照顧者，每周照顧家人嘅時數大多高於40小時，而非在職照顧者嘅每周照顧時數更係普遍港人工作時數嘅兩倍，其中35至54歲組群嘅非在職照顧者的每周照顧時數平均更達到96小時。

當發覺身邊人患上精神病時，照顧者的常見壓力如下：

1. [健康] 減少自我照顧，導致身體機能出現問題
2. [財政] 連工作都不能做，財政出現困難
3. [情緒] 感到無助和疲勞，出現過大心理壓力
4. [社交] 社交生活受影響

以上所反映嘅只係照顧者常見嘅一啲壓力，實際上佢地雖然唔係病患者，但佢地所承受嘅壓力卻巨大無比。

「辛苦了，你已經做得很好了，請不忘照顧好自己。」

<照顧者的故事 - 照顧者何媽媽專訪>

何媽媽嘅仔仔患有思覺失調。係仔仔初初確診嘅時候，家人係唔了解之下，覺得何媽媽「縱容」仔仔。何媽媽話，嗰陣每日同仔仔係企「困獸鬥」，最終令到自己都有抑鬱。

「我地都要搵返我地喘息嘅空間。」何媽媽慢慢學識「放手」，佢參加咗社區中心舉辦嘅跳舞班、畫畫班等等，搵返自己嘅興趣。佢話，好多同路人以為「放手就等於唔理」。而事實上，當照顧者去搵家人朋友幫手，尋求社區上嘅支援，其實係俾緊空間患者（或復元人士）去成長，學習與精神病共處同行。

何媽媽希望社會能夠對精神病「去標籤」、「去歧視」。我地嘅包容同埋理解，已經可以係對精神病人同埋照顧者嘅支持同鼓勵。

<照顧者的故事 - 舒緩壓力小貼士>

- 學識放手
- 學習說「不」，不一定要勉強滿足患者嘅要求
- 嘗試放低「非我不可」嘅心態
- 鼓勵患者學習處理能力範圍內嘅事情，培養佢哋獨立同自我照顧嘅能力
- 關心自己嘅需要，維持足夠嘅社交和休閒時間，例如參加興趣班放鬆身心
- 尋求協助
- 親友：考慮將照顧責任分配給親友，提出「我需要休息」的要求
- 同路人：參加互助小組，和同路人交流經驗，互相扶持
- 政府：短期暫顧服務/社區日間暫托服務
- 接受精神健康嘅相關新知識

希望大家係關注精神健康以外，都唔好唔記得每一位患者背後嘅神奇媽媽。我哋嘅鼓勵同埋理解，就已經係對佢哋好大嘅支持啲啦！



10/7長洲小旅行



一人一劇場小組



9/11荃灣行山



9/29魔鬼山行山



電影分享會



9/19 沙畫活動

bso
2:35PM

【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

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】小組第十期 香薰蠟燭工作坊

大家有沒有想過在某日靜靜地做手工，放鬆心情，而最後大家的成品會帶給你成功感同滿足感。唔好以為蠟燭帶返屋企，只係裝飾，其實蠟燭系點著既同時，透過觀察燭光既舞動、同香薰精油既香氣慢慢散發出黎，可以幫你舒緩情緒，令到你身心更愉快。這個工作坊我們邀請了專業香薰導師Kanne親自教授，讓大家認識到香薰蠟燭既製作方法和香薰精油帶給我們的好處。

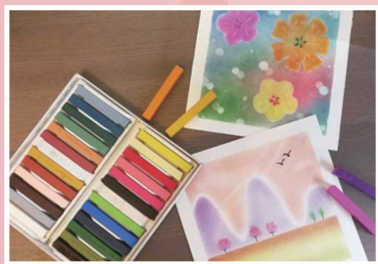
日期：2021年11月16日(星期二)
時間：下午3:00-4:30
地點：本中心
對象：全體會員
名額：10人
費用：\$30(包含所有材料費用)
活動負責人：張姑娘



【五味】小組第十一期 和諧粉彩創作

平時生活繁忙又苦悶？很想找一個時間靜下來嗎？如果是的話這次的畫班十分適合你了！透過和諧粉彩，可以平靜心靈，亦可藉此對自己作出一些反思或重整。用簡單而獨特的手指繪畫技巧，不單可以放鬆心情，更可讓人得著幸福而和諧的感受。不論任何年齡、有沒有繪畫經驗，都歡迎你來參加，由我們的義工帶領你走進色彩繽紛的世界。

日期：2021年11月5日(星期五)
時間：下午3:00-4:30
地點：本中心
對象：全體會員
名額：6人
費用：免費
活動負責人：張姑娘



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 whatapps至6229-5924，或直接交現金給職員

【一人一故事劇場】小組

【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。

日期：2021年11月27日(星期六) 14:00-16:00pm
 2021年12月18日(星期六) 14:00-16:00pm
 2021年1月22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：張姑娘
 報名方法：請致電(6229-5924/3586-0569)與職員報名。



宋皇臺遊縱

你對宋皇臺有多少認識呢？這次我們會帶你去參觀港鐵屯馬線新開的宋皇臺站，此站設計揉合了大量考古元素。另外我們也會遊覽宋王臺花園及九龍寨城公園，你可以藉此欣賞出土文物及認識該處歷史。

日期：2021年11月15日(星期一)
 對象：會員、家屬會員
 時間：上午 10:00 - 下午 13:00
 集合地點：宋王臺地鐵站 B出口裏面
 名額：15人
 活動負責人：張姑娘
 報名方法：請致電(6229-5924/3586-0569)與職員報名登記



香江縱遊

參觀土瓜灣前身為馬頭角道屠房的牛欄藝術村，欣賞具特色的歷史建築及認識該處的歷史。

日期：2021年11月29日(星期一)
 對象：會員、家屬會員
 時間：上午 10:00 - 下午 13:00
 集合地點：土瓜灣A出口(大堂內集合)
 名額：15人
 活動負責人：張姑娘
 報名方法：請致電(6229-5924/3586-0569)與職員報名登記



【拉筋放鬆hea一hea】第二期

9-10月舉辦的拉筋班,反映十分熱烈。會員強烈要求再追加。今次,鄭麗燕老師教大家易筋棒運動。易筋棒運動是一套民間智慧兼身心有益的伸展運動,可以活動手腕、手肘、肩胛、膊頭和腳趾等各關節,更加兼顧到頸部及腰椎的活動,可預防五十肩、網球手、彈弓手、關節退化病及腦退化等病症。長期鍛煉,更可達致「治未病」的效果。

日期: 11月9、16、24(星期三)、12月1、7、14(星期二)共6堂
 時間: 11:00am-12:30pm
 地點: 本中心
 導師: 鄭麗燕
 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。
 備註: 參加者需要預備易筋棒,易筋棒的標準:



【尺寸】: 一支約一吋粗圓形木棒,長度由腋底到中指指尖的長度。代替品可用
 (一) 適中長度的地拖棍或
 (二) 一至兩份小報紙,調好長度,捲實約一吋粗,用橡筋扎住便可使用。

BBQ聚餐迎聖誕

一年一度的聖誕節又黎啦!精盟會於12月中旬舉行BBQ燒烤派對,希望可以讓大家能與我們一起感受暖暖的聖誕氣氛,歡渡佳節。除了安排燒烤美食外,派對更會舉行幸運抽獎環節。有興趣的朋友記得報名啦!

日期: 2021年12月11日(星期六)
 時間: 中午13:00 - 下午17:00
 地點: 美孚九華徑吉吉燒
 對象: 會員、家屬會員
 費用: 會員\$120、家屬會員\$140(費用已包括BBQ自助餐)
 名額: 40人
 活動負責人: 張姑娘
 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。



聖誕聯歡晚會

聖誕將至,邀請會員們一齊來中心,參加精盟聯歡晚會,活動內容精彩,音樂表演,聖誕禮物派發,聖誕電影等。

日期: 2021年12月17日(星期五)
 時間: 下午17:00 - 晚上20:30
 地點: 本中心
 對象: 會員、家屬會員
 費用: \$30
 名額: 25人(如報名人數超額,會以抽籤形式確定)
 活動負責人: 張姑娘
 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。



探訪服務

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），幫助舒緩情緒困擾。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：2021年11月21日(星期日)、2021年12月19日(星期日)

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

未來一季活動概要

5/11/2021 和諧粉彩

9/11/2021 拉筋班1

15/11/2021 宋皇臺遊縱

16/11/2021 拉筋班2、香薰蠟燭工作坊

24/11/2021 拉筋班3

27/11/2021 【一人一故事劇場】

29/11/2021 香江縱遊

1/12/2021 拉筋班4

7/12/2021 拉筋班5

11/12/2021 BBQ聖誕

14/12/2021 拉筋班6

17/12/2021 聖誕聯歡晚會

18/12/2021 【一人一故事劇場】

22/1/2022 【一人一故事劇場】



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：_____
