



香港精神康復者聯盟

Alliance of Ex-mentally Ill of Hong Kong

精盟通訊

第69期 2022年11月至2023年1月



編者的話

今年1月香港爆發來勢洶洶的第5波新冠肺炎疫情，香港超過120萬人感染，不幸的是有超過9000多位人士死亡，其中大部分都是長者。在疫情最艱難的日子裡，我們有不少會員都感染了，無論生活上和情緒上都需要支援。

憑著自助互助的理念，精盟迅速成立特攻隊，招募會內的會員成為義工。開設關懷熱線，義工們致電給會員，關心大家的近況，舒緩負面情緒。同時，特攻隊為會內有需要的會員，幫忙購買生活物資並無接觸送達到家，及時解決因為感染而無法外出的困境。過去一段日子，我們一共派發210份生活物資，150份防疫包，以及上門服務達57次，以支援會員日常的防疫需要。精盟會一直支援同路人，同心抗疫。

另外，今年三月中旬，我們的新項目精「聆」同樂計劃成功獲得了食衛局精神健康諮詢委員會的資助。項目為期一年。我們聘請多兩位新同事幫手林姑娘和Tim Sir。計劃目的是培訓有意推廣精神健康的社區人士，具備精神健康知識，並能運用到實踐中。增加復元人士的自信，加強他們與社區的聯繫。在學校、社區、互聯網推廣精神健康，提升學生和社區人士對精神健康的認識，鼓勵及協助有需要的人士及早求助。

此外，我們也成功獲批社會福利署2022-2024「殘疾人士/病人自助組織資助計劃」的最高額撥款。為大家舉辦更多的活動，大家一定要留意廣播系統的訊息和郵寄的通訊啦！

六月份的時候，我們舉辦了線上週年大會，第十三屆執行委員會也成功換屆並修改了會章。詳情請查看內頁的報道。

最後，疫情慢慢得到緩和，希望大家的生活能馬上恢復到從前。

今年六月，我們舉辦了線上週年大會，完成了第十三屆執行委員會的換屆。新一屆執行委員會的名單如下：

譚苑茵女士	主席
鄺志輝先生	副主席
王文臬先生	副主席
阮家樂先生	財務
莊玉芬女士	聯絡
鍾詠雯女士	聯絡
楊瑞玲女士	文書

第十三屆顧問團名單（排名不分先後）

程志剛先生(香港心理衛生會)
邱 彪先生(香港心理衛生會)
陳裕娟博士(香港城市大學社會及行為科學系)
張富臨先生(明愛賽馬會荔景社會服務中心)
王錦洪先生(基督教愛協團契)
袁偉健先生(康栢會計師事務所有限公司)
張楚堅先生(個人)
林漢傑先生(個人)
何葉秀琴女士(家屬代表)



主席的話

各位精盟的兄弟姐妹，大家好。我是今屆精盟「新鮮出爐」的主席 譚苑茵（別名 大茵，英文名稱 Linda），讓我與大家分享我在精盟的多年經驗：從1999年創會時我便有幸成為精盟的創會主席，當時精盟沒有固定會址，每次開會都像遊牧民族一樣，要勞煩顧問團成員代借不同場地；經多年的篩選，才有現在南山邨自助組織發展中心的會址，為我們實踐「自助與共融」的理念；所以今天我們會有場地開會，並且可以與姊妹組織「康和」舉行乒乓球賽、歌唱比賽等各種康樂活動。我們樂於與其他團體合作，如果你有意見，不妨向我們表達。

最近這幾年我們主力發展〈真人圖書館〉和〈義工訓練計劃〉這兩個「叫好又叫座」的活動。香港有心有力的朋友，實在比比皆是，現在我們精盟已有四位同事：楊姑娘、林姑娘、Tim sir、張姑娘，分別在不同崗位內努力，為精盟更上一層樓，繼續奮鬥；而我亦會盡我最大努力為大家服務，爭取權益；希望各位會員能和諧相處。日後如有其他議題，可以隨時找我詳談。

雖然自 2019 年到現在的新冠疫情反反覆覆，中心大部分活動都在線上視像會議形式進行，但各會員仍大力支持，踴躍參加，實在非常感激。而我亦有參與〈愛的語言工作坊〉、〈一人一故事劇場〉、〈拉筋班〉及〈魚菜共生〉等活動。大茵希望大家能珍惜現在精盟的所有資源，包括我們的會址和缺一不可的人力資源（顧問、執委、職員、會員及義工）。最後，讓我們大家一起繼續守護這個大家庭，令它發揮其最大的影響力。

祝各位精神健康！

第十三屆執行委員會主席 譚苑茵女士

讓愛包圍 (Love is all around)

專欄介紹 - 與心理相關的知識、研究或話題

邱遠強博士是臨床心理學博士，也是美國心理學會會員 (APA)，香港臨床心理學博士協會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。

美國著名治療師蓋瑞·巧門 (Gary Chapman) 在多年的諮商經驗中，發現許多關係上的衝突都來至雙方「愛的需求」未被滿足。原來每個人都有自己習慣表達愛的方法，蓋瑞·巧門就總結了5種常見方法。

1. 肯定的讚美或鼓勵的言詞

喜歡被肯定欣賞，特別親切的讚美或鼓勵，其實是一種「愛」的表示，經常察覺對方的努力，主動傾聽，用真誠的言語去鼓勵，並且是具體而非籠統的內容，有時會透過讚美感謝的卡片、紙條來表達。

2. 精心陪伴的時刻

現代人視聽娛樂的選擇越來越多，但高質量的陪伴時刻反而越來越少，有些人很喜愛和看重在沒有外在的干擾，擁有專注的對談或陪伴時光，特別是一對一的相處時間，有時候並不一定要談心，只需兩人在一起，用心投入，就能感受到愛。

3. 送贈禮物

在重要的日子，精心預備禮物；或刻意地詢問對方需要的東西，再精心準備規劃，製造驚喜，在接受禮物的時候，亦要表達感激，並且表達正面的評價，令對方知道你的愛。

4. 主動相互支持

重視對方的需要，關心對方正在面對的事情，如可以多說「有什麼可以幫忙？」除了減輕他們的工作的負擔，也表示大家是在一起面對的，主動透過服務的行動，會讓對方感到你的愛與支持。

5. 身體的接觸

身體的接觸是肢體語言，透過接觸讓對方感受到愛和支持，在合適的時間與場合，有適當的身體接觸，如擁抱和牽手，能增加彼此愛意和聯繫，其他例子，一起去跳舞，互相做伸展運動或肌肉按摩等。

由於篇幅所限，我們有機會再詳談。

會員投稿



姊妹深情

姊姊妹妹親親愛，想想姊姊辛辛勞，
事事開開心心做，妹妹和和氣氣笑，
姊姊深深款款情！
輕輕吻吻姊姊臉，妹妹溫溫馨馨錫，
滔滔疊疊甜甜蜜，情情濃濃心心扣，
相相對對暖暖愛，坦坦誠誠句句言，
行行動動磊磊落，純純潔潔燕燕玲，
齊齊來來讀讀主！

潔玲、燕玲共題

26-5-2019

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。

WhatsApp 廣播系統

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。

精盟【感謝您付出】獎勵計劃

計劃目的：鼓勵全體會員多做義務工作，培養助人自助日常習慣，從而添加生活滿足感

計劃對象：全體精盟會員（包含家屬會員）

計劃期限：2022年11月-2023年10月

頒獎禮：2023年11月會舉辦精盟【感謝您付出】頒獎典禮，公佈獲獎名單和邀請獲獎者發表得獎感言，並頒發禮物。

計算義工時數範圍及獎勵：

獲獎條件	名額	獎品* (每年會因應機構財政而變更)
金獎 義工服務時數全年累積最多者	一位	獎狀及一台平板電腦
銀獎 義工服務時數全年累積第二、三多者	兩位	獎狀及\$500等值的禮物或禮券
銅獎 義工服務時數全年累積第四、五、六多者	三位	獎狀及\$200等值的禮物或禮券
即時專享		
義工服務每達20小時，可即時換領20元的麥當勞禮券。領取後，時數將重新計算。但不影響全年時數的累積計算，可以有資格競逐年度金銀銅義工獎。		
備註：		
1. 義工可以報銷活動當日的車費，以實報實銷為原則。		
2. 所有參與計劃的義工，會獲發的義工記錄手冊。每次義工服務後，須職員簽署並蓋有機構印章，才視為有效的服務時數。		
3. 本會保留每次活動篩選義工資格的權利，本會會根據過往參與活動的表現等等，篩選合資格的義工。		
4. 最新義工服務的信息，將會通過精盟WhatsApp's廣播系統發出。		

義工內容	義工要求	獎賞義工時數
1. 開興趣班，以導師角色主持小組活動 (每節活動約1.5-2小時)	須具有某種特長，熟悉教學流程，協助購買材料等	每節可獲得8小時
2. 協助推行戶外活動，陪伴參加者	須有責任心、守時、耐心	4-6小時 (視乎活動長短*)
3. 負責關懷探訪小組(電話/zoom/上門)	須具備基本溝通技巧、關懷和奉獻精神	3小時
4. 協助機構日常事務，例如，送文件、拿物資等	須有責任心、守時、誠實	2小時
5. 其他義工服務，例如，派福袋、月餅、賣旗等	須有責任心、守時、誠實	視乎活動長短*
6. 代表機構出席對外活動、傳媒或學院採訪	視乎活動性質的要求	視乎活動長短*

* 由服務發展主任決定

* 計劃所有解釋權歸本會所有

【精神健康·長知識】專欄

特別鳴謝：精盟廣播站義工小組，文字和插畫由他們提供。



在中國傳統的觀念中，人應該「以和為貴」，衝突往往會被標籤為負面，我們理應要漠視及逃避衝突，所以我們很少會被教導如何處理衝突。但是在日常生活中，衝突是無可避免。當雙方在某件事情或項目上各持己見，互不相讓，而導致產生矛盾與對立。例如：夫妻間的衝突，老婆做家務做得很吃力，但另一半卻只顧打機及觀看電視節目，不理會老婆的發怒，這樣衝突便會一觸即發。正因為每個人有自己的獨特思考，所以衝突是不能避免的。在衝突面前，一直地退讓只

會帶來惡性循環。因此，我便會教大家如何運用良好的溝通態度及技巧應對衝突。

在面對衝突時，我們應持著什麼的態度呢？

1. 我們應該尊重對方，理解及接納人與人之間在價值觀、生活習慣等方面存在差異。同時，我們應該清楚表述自己的意見，避免假設對方知道自己想法。
2. 我們應避免一直採用退讓的態度，學習運用溝通來找出一個平衡點。當我們成功地解決衝突，有一個雙方滿意的結果，彼此關係會和洽。
3. 我們亦要運用同理心，設身處地站在對方的角度，更能了解對方的想法，因而理解對方為何情緒激動，再由根源解決衝突。

在面對衝突時，我們應運用什麼溝通技巧？

1. 我們應該進行面對面溝通，避免透過電話或短訊溝通，因為面對面溝通能夠即時清楚地觀察對方的情緒反應及身體語言。若對方情緒不穩定，很容易會惡化衝突。只有雙方有一個穩定的情緒，才能夠有清晰的思考，從而清楚表達自己的意見及化解衝突。
2. 我們應該在溝通的時候，清楚表明很重視這段關係。例如：我們可以說「我很在意你的想法」、「你的想法對我來說很重要」或「我很在意我們這段關係」。

3. 我們應該主動聆聽，保持眼神接觸，並適當給予回應，例如：點頭或說：「我明白你的想法」。即使對方的想法與自己有很大出入，我們不應打斷對方的話語，讓對方表達完自己的意見後，才表達自己的意見。
4. 我們在表達自己的意見時，應要具體指出對方什麼行為或想法，為自己帶來困擾。在遇到夫妻間的衝突上，老婆可以指出：「老公只顧玩樂沒有幫輕家務，而自己亦要兼顧工作，大量的家務令自己覺得很困擾。」我們亦要避免指出對方過去的事而否定對方。
5. 我們亦要清楚地表達自己的訴求，讓對方知道你希望他這麼做。例如：老婆可以說：「身為家庭的一份子，你應該要幫忙分擔一些家務，你負責掃地吧！」解決衝突並不是一朝一夕能夠做到的事情，亦需要運用一些處理衝突策略。

我們在解決衝突的時候，經常會有兩種處理的態度，分別是對質導向 (confrontation orientation) 及自己-他人導向 (self-other orientation)。對質導向是指個人在遇到問題時選擇逃避或趨向衝突。而自己-他人導向則是指在衝突中追求自己的理想結果或為他人提供正向結果的傾向。這兩種態度形成了三個不同解決衝突的策略。



1. 個別衝突策略

在面對衝突的時候，採取此策略的人會主動向對方表達自己的想法，爭取自己的理想結果，忽略對方的需要，對方的思想被壓抑，以導致「輸-贏」(win-lose) 的情況發生。採取此策略的人在追求目標時帶侵略性而對自己的目標持保護的態度。這種策略適用於面對著一些無可妥協的事情，例如：違反道德的大事，這便不能以息事寧人的態度去面對。又或者如果對方提出的要求橫蠻無理、甚至想傷害我們時，堅守立場可能是唯一可以保護自己的方式。然而，如果我們盲目地使用此策略，亦會帶來嚴重的後果。在每次的衝突上，我們絲毫不願意妥協或退讓，很容易會為我們的關係帶來破裂。

2. 逃避衝突策略

在面對衝突時，採取此策略的人會逃避與別人的衝突。衝突沒有進一步被解決及突破，造成大家雙方的理想結果無法達成，因此又被稱為「輸-輸」(lose-lose) 的策略。逃避的方式往往是壓抑自己的不認同，假裝認同，避免說出自己真實的意見或抱怨。逃避型策略適用於面對一些無關痛癢的問題時，沒有必要費時間心力排解。又或是兩人正處於吵架得

面紅耳赤的狀態或無法理性溝通時，給予彼此空間及時間才是較好的，因此我們應該暫時性逃避衝突。然而，逃避只能短期內

逃避問題，若一直不解決，可能引發日後更大的衝突。因此，在選此策略的時，大家要清楚知道自己是否純粹因為不想面對麻煩或害怕說不而逃避的嗎？大家亦要考慮逃避此衝突的利弊。

3. 整合衝突策略

在面對衝突之中，大家都以合作的方式作為策略。彼此雙方大多傾向於在衝突中尋找一個互相滿意、美滿的解決方法，這種策略方式可視為雙贏 (win-win) 的局面。在衝突的過程中，大家通常都會提出很多的疑問，以開放式的討論方法來解決問題，並尊重的想法。這讓大家放下分歧及同心協力地尋找雙贏方案，是最圓滿的結果。整合衝突策略適用於在家庭、工作以及多方面應用。再配合我們提及的溝通技巧 - 真誠地並具體地說、肢體語言、運用同理心及主動傾聽。

總結而言，當面對衝突時，我們評估當時的環境、事態的嚴重性，在選擇我們以上的三種策略方法 - 個別衝突策略、逃避衝突策略和整合衝突策略。當我們發現自己不斷地逃避衝突時，我們亦可以提醒自己適當的衝突對彼此的關係都會帶益處。不一定是退一步才能夠海闊天空的。再者我們要真實說出自己的想法與感受，亦要理解及尊重對方的觀點與角度。相信衝突便會迎刃而解。

*** 如想了解更多，歡迎掃描以下 QR code



精盟的臉書專頁



精聆計劃的臉書專頁

參考資料：

1. 周以樂. (2020). 衝突，你好 - 談如何面對衝突. 心專欄.
2. Theiss, J.A., & Haverfield, M.C. (2016). Conflict Resolution. Encyclopedia of Family Studies, 1-4
3. 曾端真、曾玲妮譯 (1996)。人際關係與溝通。台北：揚智。
4. 林欽榮 (2001)。人際關係與溝通。台北：揚智文化。
5. 林怡伶 (2022)。〈有效溝通化解人際衝突〉。《元智大學》。

新一季活動

分享互助小組

【五味人生】小組第 1-2 期 眼睛去旅行—深度線上遊系列（亞洲篇）



雖然，防疫政策慢慢開始放寬，但是想去外國旅行，依然是困難的事。除了機票又貴又要搶之外，又不了解其他國家的防疫政策。萬一去，處處受限或者中招回來，更加得不償失。今次我們邀請到 Vivien 小姐，為大家舉行兩場特別的線上旅行活動。活動中，將會為你介紹亞洲文化，大家有興趣就快報名啦！

日期：2023 年 1 月 11 日和 2 月 1 日（星期三）

時間：晚上 7:30-8:30

地點：線上 Zoom

對象：全體會員

名額：30 人

費用：無

活動負責人：張姑娘

報名方法：短信回覆“我要報名 + 活動名稱”即可，活動前夕會發送線上鏈接給大家。

興趣 / 運動班小組

【藝術 手工興趣班】小組第 1-3 期

石頭畫工作坊 1

石頭是一種最有個性又最沒有個性的材料，摸著他會冰冰的有不同的感覺，同時也會給人一種令人莞爾的觸感，用來當作畫的材料，再加上自己的創意，馬上許許多多的石頭畫就出來了！



日期：2022 年 11 月 2 日（星期三）

時間：下午 3:00-4:30

地點：本中心。

對象：全體會員

名額：6 人（抽籤決定結果）

費用：\$30（包含材料費）

活動負責人：張姑娘

報名方法：短信回覆“我要報名 + 活動名稱”即可，抽籤結果稍後張姑娘會電話通知。

擴香石工作坊 2

最新一期的人工工作坊，我們一齊玩擴香石。有興趣就來報名啦！擴香石是一種新型態的香氛擴散產品，不會發熱也不會冒煙。只需要滴上喜歡的精油或香精，石頭就可以透過的濕氣而擴散香味！擴香石不需要加熱，也不必點火，是最安全又環保的香氛產品。它也可隨身攜帶，也是居家芬香必備小物！

日期：2022 年 12 月 9 日（星期五）

時間：下午 3:00-4:30

地點：本中心

對象：全體基礎會員

名額：6 人（抽籤決定結果）

費用：\$30（包含材料費）

活動負責人：張姑娘

報名方法：短信回覆“我要報名 + 活動名稱”即可，抽籤結果稍後張姑娘會電話通知。

荊水仙花球工作坊 3

水仙花是新年花，象徵好運。它只需清水，陽光。今次活動以小組進行，每人有二個水仙頭，我們學習教荊水仙花球，然後回家浸養，待兔年開放。



日期：2023年1月4日(星期三)

時間：下午 3:00-4:30

地點：本中心

對象：全體基礎會員

名額：8人(以抽籤形式決定)

費用：\$30(包含材料費)

活動負責人：張姑娘

報名方法：短信回覆“我要報名+活動名稱”即可，抽籤結果稍後張姑娘會電話通知。

【社區健行】小組第 1-2 期

南蓮園池是個古式園林，仿照唐代藝術風格設計，並由一座橋毗連。這裡雖然位處繁華喧鬧的市中心，但別具寧靜平和的氣息，是都市中的淨土。



日期：2022年11月17日(星期四)

對象：全體會員

時間：上午 10:00 - 下午 13:00

名額：15人(以抽籤形式決定)

活動負責人：張姑娘

地點：南蓮園池

集合時間和地點：出發前夕，會短信通知

報名方法：短信回覆“我要報名+活動名稱”即可，抽籤結果稍後張姑娘會電話通知

香港故宮博物館一遊覽 2

香港故宮坐落西九文化區的西端海旁，這裡將以嶄新的策展手法展示九百多件來自故宮博物院的珍貴文物，絕大部分珍藏瑰寶更是首次在香港公開亮相。博物館更設有故宮學堂、多媒體設施、互動裝置及餐飲休憩空間，為大家帶來獨一無二的文化體驗。



日期：2023年1月6日(星期五)

對象：全體會員

集合時間：上午 10:00

名額：70張(每人一張，先到先得，派完即止)

地點：香港故宮博物館

集合時間和地點：出發前夕，會短信通知

報名日期：2022年12月20日(星期二) 10:30-12:00am

報名方法：在以上指定時間內，短信回覆“我要報名+活動名稱”即可，提前或過時將不受理。



聖誕活動

韓燒 BBQ 迎聖誕

一年一度的聖誕節又黎啦！精盟會於 12 月中旬舉行 韓燒 BBQ（漢和韓國燒烤料理），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：2022 年 12 月 8 日（星期四）

集合時間：11：30

集合地點：佐敦地鐵站 D 出口

自助用餐時間：12:00-14:30pm（自助燒烤形式）

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：短信回覆“我要報名 + 活動名稱”即可，稍後張姑娘會電話通知參加者付款詳情。

聖誕聯歡聚會

聖誕將至，邀請會員們一齊來中心，參加精盟聯歡聚會，活動內容精彩，聖誕大餐，聖誕禮物派發，聖誕電影，聖誕卡拉 ok 等。

日期：2022 年 12 月 17 日（星期六）

時間：下午 14:00 - 下午 17:30

地點：本中心

對象：會員、家屬會員

費用：\$30（費用已包括下午茶）

名額：30 人

活動負責人：張姑娘

報名方法：短信回覆“我要報名 + 活動名稱”即可，稍後張姑娘會電話通知參加者付款詳情。

探訪及義工小組

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：11 月 12 日、12 月 10 號、1 月 14 日（星期六）

時間：下午 2-4 點期間

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，可領取探訪禮物一份。



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：_____
