



香港精神康復者聯盟

Alliance of Ex-mentally Ill of Hong Kong

第70期 2023年2月至2023年5月

精盟通訊



2023



編者的話

讓愛包圍 (Love is all around)

回想2003年爆發嚇人的非典肺炎(沙士)，持續了3個月便奇跡般從人間消失。想不到2020年初開始的新冠肺炎，疫情卻會持續了那麼久。大家辛勞艱苦地抗疫三年，絕大多數人都中過招，還有長新冠的折騰。而今，終於盼到黎明天亮的時刻了！

基於高疫苗接種率和病毒毒力明顯下降，國家已把新冠轉為"乙類乙管"，即是應對措施從嚴管隔離改為與流感等普通傳染病看齊。迅速放寬管控後，1傳20的感染威力如海嘯般爆發，1月初國家的染疫高峰開始回落，"陽過"人和"陽康"人開始積極活動，預計超過20億人次的春運開始.....

香港配合國家全面取消疫情管控措施，染疫數字在回落中，香港與國家重新聯通，已有52萬人預約過關回鄉探親過春節，酒樓商場街通上的人多起來，久違了的歡樂氣氛重現。不過，感染的風險仍普遍存在，若未打齊4針的朋友要快快去打了，對自己的健康的確是大有保障。

虎年去兔年來，春花開始爛漫。春節到了，祝福大家在兔年都能夠苦盡甘來，精神健旺地展開人生新的一頁！人人都復常，精盟同樣都復常，在新年度展開新計畫新活動，更上層樓！

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。

上次講到美國著名治療師蓋瑞·巧門 (Gary Chapman) 在多年的諮商經驗中，表達愛的方法可以歸納為5種，分別為：

- 肯定的讚美或鼓勵的言詞
- 精心陪伴時刻
- 送贈禮物
- 主動相互支持
- 身體的接觸

我們如何去發現自己或自己所愛的「愛的語言」，根據治療師蓋瑞·巧門 (Gary Chapman)，有以下方法

1. 用心了解自己或他/她喜愛哪一種的方式，或測試哪一種較有反應

例子，當工作完成，他/她喜歡收到寫有肯定的讚美或鼓勵的言詞的小紙條嗎？如果是，他/她就特別喜歡被肯定，特別是你親切和真誠的讚美。

以上的例子，正是一種「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。

除此之外，你或會發現他/她喜歡 喜歡被你擁抱？或其他方法？即管在日常生活中，用心觀察和體會，你必會有更多新發現。

2. 另外，嘗試留意自己或他/她最常提出來的要求是哪一種，或看看常抱怨的情況

例子，在日常活中，他/她經常提出到海旁一起散步、談心或投訴很久沒有收到禮物。這也就是最好的提示，讓你知道他/她最需要那種愛的表達。

3. 運用「愛的語言」問卷來調查

利用問卷來調查，也是一個最簡單直接的方法。可以輕鬆地跟他/她一起玩問卷問答遊戲，從中了解對方的需要或關心對方的愛與支持方法。

上一季度活動花絮



■ 2022-10月深水埗前水庫教堂遊覽活動

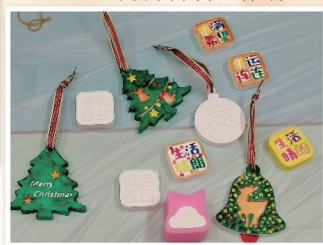


■ 2022-11月南蓮園池遊覽



■ 2022-11月手工石頭工作坊

■ 2022-12月鄭香石工作坊



■ 2022-12月聖誕聯歡

精盟公告

! 優惠速遞 !

各位會員，

本會獲得以下店家的優惠支持。

購買須知：需持有香港精神康復者聯盟之會員卡（有效的會籍，如過期記得續會啦！）可享有以下優惠：

*** 購物滿\$30起可享有九折優惠，優惠直至2023年12月31日。**

如會員證丟失，可在購買前到中心，補發一張。但請注意，會籍需要是在有效期內，才能補辦。

店名：得寶文具精品

地址：九龍石硤尾南山村南樂樓214室



*特價貨品除外。

*優惠活動所有解釋權歸商家所有。

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！原因就是你的手机「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。

情緒勒索



「我為你付出左咁多，你連少少嘢都唔肯幫我做？」
「如果你唔答應，我就自殘！」
「你愛我就要聽我話！」

你有無遇過上述嘅「情緒勒索」？

情緒勒索，就係指對方會直接或間接地「勒索」我哋，想我哋依從佢嘅意願。如果我哋唔聽從，對方就會令我哋唔好過。身陷情緒勒索，可能會感覺身處「迷霧」(FOG)之中，難以察覺勒索者嘅手法，更枉論反擊。所謂「迷霧」(FOG)，就係指勒索者會透過恐懼(Fear)、責任(Obligation)、罪惡感(Guilt)，去操縱我哋，令我哋無法睇清現實。

情緒勒索有好多種不同面貌，勒索者可以粗略分為四種：

1. 施暴者 (punisher)

例子：「如果你同我離婚，我就唔準你見啲小朋友！」

施暴者會透過懲罰，威脅對方聽從，例如：威脅斷絕對方嘅資金來源，又或者用冷暴力(例：唔理睬對方)嚟迫對方讓步。

2. 自虐者 (self-punisher)

例子：「如果你唔答應，我就自殺！」

自虐者會警告對方，如果唔順從佢哋嘅意思，佢哋就會受到傷害，例如，佢哋可能會情緒失控，甚至傷害自己。

3. 悲情者 (sufferers)

例子：「如果你唔幫我，我就會被人炒魷魚！」

悲情者會令對方產生罪惡感，覺得自己有責任去順從佢嘅意思。例如，佢哋可能會向對方訴苦，詳細地描述自己經歷緊嘅困境，然後話對方係唯一幫到自己嘅人，迫令對方順從自己嘅意思。

4. 欲擒故縱者 (tantalizers)

例子：「你想升職，就要幫我做左佢！」

欲擒故縱者會允諾提供獎賞，然後威脅對方，如果唔順從，就咩都無。例如，對方可能會繪畫一個美好家庭嘅藍圖，提出如果你想有美好嘅家庭生活，就要答應佢嘅要求。

「情緒勒索者」四大類型

施暴者 (punisher) 例：「如果你同我離婚，我就唔準你見啲小朋友！」	受害者 (sufferers) 例：「你唔幫我，我就會被人炒魷魚！」
自虐者 (self-punisher) 例：「你唔答應，我就自殺！」	欲擒故縱者 (tantalizers) 例：「你想升職，就要幫我做左佢！」

一段親密關係中出現情緒勒索，並唔代表呢段關係已經失敗，而係表示我哋需要更誠實咁面對同改正呢種行為模式，令關係可以回歸更穩固嘅基礎上。

如何脫離情緒勒索呢？

第一步，應對情緒勒索者之前，要先改變自己。嘗試每日空出一段私人時間，專注喺自己身上，並運用以下三項工具：(1) 與自己訂立合約，釐清目標，答應自己不再被恐懼、責任、罪惡感左右決定；(2) 不斷練習講出一句有力嘅聲明（例如：「我承受得住」），每當你想妥協屈從於情緒勒索時，就重覆「我承受得住」至少 10 次；(3) 練習自我肯定，例如，如果過往你面對情緒勒索嘅諗法係：「我想要嘅嘢，係錯嘅」，就將呢個諗法改為相反嘅句子，肯定自己：「我有權爭取自己想要嘅嘢，就算呢樣嘢會令對方唔開心」，然後對住鏡子重覆呢類自我肯定嘅句子。

第二步，面對情緒勒索，要謹記 SOS 三大步驟：停一停（stop）、冷靜觀察（observe）、擬定策略（strategize）。

1. 停一停（stop），就係咩都唔好做。無論對方提出咩要求，唔好答應住，拖延時間，比自己諗清楚。越重大嘅決定，就需要越多時間去思考。過程可能唔好受，特別係當對方向你施壓時。你可以默念「我承受得住」，向對方表明自己需要多啲時間決定，或者短暫地離開現場，去飲杯水或者去個廁所，比多啲空間自己。
2. 冷靜觀察（observe），你可以考慮以下問題：對方到底想要啲咩？對方用咩嘢方法去提出要求（例：語帶威脅）？當你無立刻妥協時，對方有咩嘢反應（例：面部表情、語調）？過程中，你有咩諗法呢（例：如果我愛佢，就要令佢快樂）？你點解會有呢啲諗法呢（例：來自父母／社會）？對於呢件事，你有咩感受呢（例：沮喪、無助、憤怒）？有咩身體反應（例：出汗、胃痛）？對方提出嘅要求，邊啲部分你接受到，邊啲接受唔到？呢個要求會唔會傷害到你？會唔會傷害到其他人？對方提出要求時，有無考慮到你嘅需求同感受呢？答應對方嘅要求對你有咩好處呢？

3. 擬定策略（strategize），收集足夠信息後，你可以作出決定，擬定和反覆練習回應對方嘅方式，包括：（一）使用非防禦性溝通去回應對方（例：「我知道你而家好嬲，可以嘅話，希望你能再仔細諗諗，或者你會改變心意。」／「我希望你唔好咁做，但我已經決定左」）；（二）化敵回友，邀請對方一齊解決問題（例：「你可唔可以話比我知，點解呢件事對你咁重要？」／「你可唔可以提供一啲建議，等我哋一齊改善彼此關係？」）；（三）條件交換，雙方一齊作出讓步（例：「你做 XXX，我就做 YYY」／「今次你決定，下次就到我決定」）；（四）運用幽默感，為場面降溫。

面對情緒勒索：SOS



*** 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：

《情緒勒索：遇到利用恐懼、責任與罪惡感控制你的人，該怎麼辦？》（作者：蘇珊·佛沃／唐娜·費瑟）
 Emotional Blackmail: When the People in Your Life Use Fear, Obligation, and Guilt to Manipulate You
 (Author: Susan Forward and Donna Frazier)

【電一電，鬆一鬆電影分享會】第一期

內容：上年，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。

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：2023年2月22日(星期三) 19:00-20:30pm
2023年3月1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：20人
報名方法：請致電(6229-5924/3586-0569)與職員報名。

【五味人生】小組第 1-3 期

手機攝影分享班

今期，我們邀請了攝影導師，教大家一系列的手機攝影技巧。在小組里，大家可以揉合基本傳統拍攝知識，與及智能手機應用、運用鏡頭、構圖技巧、特別手法等，讓大家輕輕鬆鬆使用手機，都能拍攝出大師級作品，還有介紹熱門拍攝類型，拍攝地點等等，歡迎有興趣手機攝影的朋友參加!! 參加者只需自備一台有拍攝功能的智能手機即可!



日期：2023年3月15日、3月22日、3月29日(星期三)共3堂
時間：下午3:00-4:30
地點：本中心
對象：喜歡攝影分享的會員
名額：10人
費用：\$20
報名方法：報名方法：請致電(6229-5924/3586-0569)與職員報名。

【藝術手工興趣班】小組第 4-5 期

DIY 玫瑰花燈工作坊 4

其實，浪漫可以很簡單。今期，我們教大家 DIY 手工製作浪漫玫瑰花燈。簡單、易學、容易上手。作品完成後，可擺放屋企或辦公台任何地方，增添生活小情趣。



日期：2023年3月7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：6人(抽籤決定結果)
費用：\$30(包含材料費)
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。
抽籤抽中者的繳費方法：
1. 請將參加費用直接存入精盟戶口，恒生銀行戶口號碼：280-0-442-622，戶口名稱：香港精神康復者聯盟。然後把銀行收據連同姓名 whatapps 短信至 6229-5924。無法出示入數紙憑證者，職員無法處理。請根據指示，配合安排。
2. 或親臨本中心向職員繳付現金，會有收據作實。

玻璃畫工作坊 5

一幅幅富色彩的透明玻璃畫源自歐洲，近年亦在香港開始流行。原來畫玻璃畫的技巧很簡單，在導師的指導下，我們在圖案上點上專用的顏料，輕輕鬆鬆完成畫作，簡單易畫；好玩之餘，同時能發揮創意。



日期：2023年2月24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。
抽籤抽中者的繳費方法：
1. 請將參加費用直接存入精盟戶口，恒生銀行戶口號碼：280-0-442-622，戶口名稱：香港精神康復者聯盟。然後把銀行收據連同姓名 whatapps 短信至 6229-5924。無法出示入數紙憑證者，職員無法處理。請根據指示，配合安排。
2. 或親臨本中心向職員繳付現金，會有收據作實。

【心靈環遊記—給心靈一個說走就走的旅行】

本活動採用不同的藝術表達方法，不需要有藝術基礎，參加者能夠透過藝術放鬆情緒，在忙碌的生活中給自己一個休息的心靈綠洲、一個放鬆、寧靜、愉悅的空間。享受這個心靈的旅程，讓自己的心靈去一次旅行吧！



第一堂：人生菲林格（好似相機一樣，如果將人生中5個你感到精彩的瞬間定格，這些瞬間會是什麼呢？利用手指畫的形式，讓我們將精彩定格！）

第二堂：心靈樽（我們每一個人都有很多不同的情緒，當情緒風暴來臨的時候，很容易會當局者迷。利用製作閃閃發光的心靈樽，讓我們一起學習和情緒好好相處）

第三及四堂：流體畫（不需畫筆、不需控制、不需技巧，只需隨心所欲揮灑、任顏色流動、讓顏色碰撞，便能夠創作出獨一無二的畫作）

第五堂：人生寶盒（將我們人生最寶貴珍惜的人事物放進我們的寶盒中，透過裝飾我們的寶盒，讓我們明白珍惜當下、活出生命）

日期：2023年4月12日；4月19日；4月26日；5月3日；5月10日（逢星期三）共5堂

地點：13:00-15:00

對象：本中心

名額：8人

費用：全免，但須繳納保證金 \$100（完成活動後，可全額退回）

報名方法：請致電（6229-5924/3586-0569）與職員報名。

1. 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。
2. 備註：為了保證出席率，參加者須提前繳納押金 \$100，只要出席 4 堂以上活動，將全額退回。缺席多於 1 堂，將不獲退回。

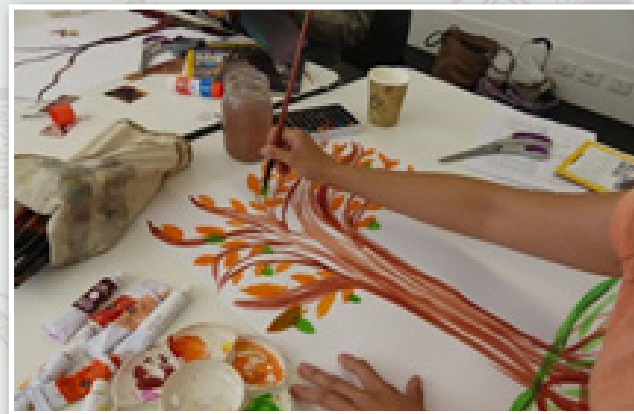


【照顧者同行 - 灌溉你的生命樹】

如果我們的人生是一棵樹，這棵樹是如何成長的呢？

當我們一起重新進入照顧經歷的故事，會有不一樣的發現嗎？

「生命樹」（The Tree of Life）源自於敘事治療，以「樹」喻人生，共同賞識生命故事。讓我們懷抱著希望和夢想，一起走過你的照顧歷程。



第一節：「生命樹」- 訴說照顧者經歷及發掘優勢

第二節：「生命樹林」- 通過分享共同成長、互相支持、互相守望

第三節：「暴風雨」- 分享照顧路途上面對的挫折及困難，並一起探討回應他們的方式

第四節：「慶祝」- 互相見證成長的歷程並互相鼓勵

日期：2023年4月3日（星期一）、4月6日（星期四）、4月11日（星期二）、4月13日（星期四）共4堂

地點：下午 14:00-16:00

對象：本中心

名額：6人

費用：全免，但須繳納保證金 \$100（完成活動後，可全額退回）

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：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。

第十四屆週年大會

精盟 24 歲啦！感謝各位會員、執委會成員、顧問及職員的支持和努力！我們誠邀各位出席週年大會午宴，疫情後第一次大聚會，和大家面對面一齊回顧過去一年機構的成績和發展。展望將來。今次，我們已約了豪華大舞廳，有琴師，會安排豐富的節目和豪華午宴，大抽獎活動。大家記得報名參加今次的精盟盛會啦！

同時，我們也正在招募當日的表演節目參加者。

如果你有個人特長，例如，靚聲歌喉，曼妙舞姿，或個人棟篤笑等等。歡迎聯絡我們，如符合條件的節目，我們將安排上台為週年慶典出一分力量。



彩龍大酒樓
九龍大坑東新街11號(龍城中心對面) 電話: 2779 9111

晶瑩桂糕	長春伊麵	菜粒黃金炒飯	式鹽焗雞	濃湯魚翅	吉列厚魚	鮑汁花菇鮑片	金粟雞蓉肉粒羹	醬皇西芹鳳片	瑤柱金菇扒富貴花	鴻運錦繡大拼盆
------	------	--------	------	------	------	--------	---------	--------	----------	---------

日期：2023年3月18日（星期六）
時間：上午 13:00 - 下午 17:00
地點：彩龍大酒家二樓（包場）
對象：會員、家屬會員
名額：100人
費用：\$100/位（費用已包含金玉滿堂圍餐）
報名方法：短信回覆“我要報名+活動名稱”即可。
繳費方法：1. 請將參加費用直接存入精盟戶口，恒生銀行戶口號碼：280-0-442-622，戶口名稱：香港精神康復者聯盟。然後把銀行收據連同姓名 whatapps 短信至 6229-5924。無法出示入數紙憑證者，職員無法處理。請根據指示，配合安排。
2. 或親臨本中心向職員繳付現金，會有收據作實。

開開心心本地遊

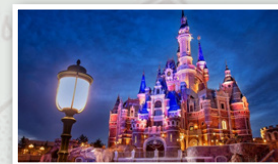
隨著疫情平穩，我們的生活漸漸恢復從前。在一天遊中，我們會遊覽機場核心計劃展覽中心，以《香港機場核心計劃》為主題的展覽館，介紹香港機場十項核心工程，另位於天台的觀景台與中心外的花園設有望遠鏡，供大家欣賞青馬大橋等美麗景色。遊覽屏山文物徑，中午到訪元朗大榮華，享用午餐【食神九大簋】，最後流浮山海味街自由購買本地土產。送返九龍塘地鐵站 D 出口解散。



日期：2023年3月9日（星期四）
時間：上午 9:00 - 17:00
集合地點：九龍塘地鐵站 D 出口集合，乘坐旅遊巴
對象：全體會員（包含家屬會員）
名額：50人
費用：100元
報名方法：短信回覆“我要報名+活動名稱”即可。
繳費方法：1. 請將參加費用直接存入精盟戶口，恒生銀行戶口號碼：280-0-442-622，戶口名稱：香港精神康復者聯盟。然後把銀行收據連同姓名 whatapps 短信至 6229-5924。無法出示入數紙憑證者，職員無法處理。請根據指示，配合安排。
2. 或親臨本中心向職員繳付現金，會有收據作實。

迪士尼奇妙之旅

千呼萬喚，期待已久的迪士尼之旅終於可以讓精盟會員參加啦！疫情遠離，大家可以趁著溫暖的春天，與親友一起暢遊迪士尼。由於門票有限，要根據報名實際情況才能決定是否需要抽籤獲得。對迪士尼有興趣的朋友，記得不要錯過啦！



日期：2023年3月1日至3月31日
(自行在網站預約，選擇一個開團的日子)
報名日期：2月20日上午 10:30-12:00
報名方法：在指定時間，發送短信“我要報名+迪士尼活動”至 6229-5924
對象：對象：全體會員
名額：130位（每人限取2張門票）
費用：免費
領票日期：稍後有職員通知
注意事項：1. 需要在指定時間報名，提前或過後報名無效。
2. 報名抽籤者必須是本會的基本個人會員或永久個人會員或家屬會員；不接受為了抽籤，臨時入會的新會員；
3. 得票者必須親自到本會作登記，否則當棄權；
4. 現時，迪士尼公司的入園政策，需要提前網上預約。請提前自行到迪士尼網站預約。
5. 本次活動目的是希望會員能和親友共享歡樂時光。如果得票者將免費門票作其他用途，將計入黑名單，暫停參與本會活動3個月；
6. 入園後，餐飲等一切開銷費用，需要自行負責；
**最終解釋權歸精盟所有

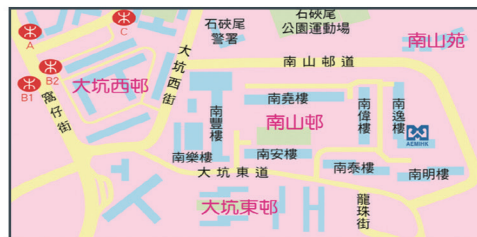


香港精神康復者聯盟

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：_____
