



香港精神康復者聯盟

Alliance of Ex-mentally Ill of Hong Kong

第71期 2023年5月至2023年8月

精盟通訊



編者的話

開關後，香港一片新景象。所有防疫措施都撤銷了。社會恢復了往日的活力。政府展開大型的宣傳香港活動，包括送出 50 萬張免費機票予海外旅客。因疫情而停辦超過三年的體壇盛事「香港國際七人欖球賽」，終於在 2023 年 4 月傳統賽事檔期內，再舉辦新一屆七人欖球賽。2 月 12 日香港成功舉辦了第 25 屆渣打馬拉松。不同團體舉辦考察團，讓中學生、大專生及在職青年，坐高鐵上廣州參觀科技發展。政府亦會有青年暑假實習計劃，讓 300 個學生到海外及內地，包括多個大灣區城市 20 多間企業實習。中港交流、經濟活動、文化旅遊準備迎接新的開始。

2023 年新一期消費券已經派發了。大家準備好了嗎？想和家人一起外出就餐，還是想為自己添置一些新衣服或家品等。無論如何，在良好的社會環境下，大家一定要好好利用新的資源，帶著夏日好心情，迎接疫情後的新生活啦！



精盟這個大家庭，也迎來新成員黃姑娘，她和林姑娘主要負責「家」添動力好心情同行計劃。現時，機構一共有 4 位職員為大家服務，他們是楊姑娘、張姑娘、林姑娘、黃姑娘。3 月，我們舉辦了 3 年疫情以來，第一次實體周年大會，重遇好多老朋友，真的十分開心。今年的週年大會超過 100 名會員參加。4 月我們成功舉辦了機構第一次慈善賣物會，反映十分踴躍。感謝很多會員捐出自己的閒置物品，也感謝參與當日活動的會員。活動當日一共籌得 \$2905 的善款。多謝大家繼續支持我們的工作。



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。

認識我的人都知道，我很喜歡和會員分析電影或短片背後的心理意義。大家還記得上次提過「愛的言語」嗎？剛看完一部最近上映的電影《流水落花》，裡面就有很多實踐「愛的言語」的例子，覺得很值得用來跟大家分析分享一下，緊記這不是影評啊！

讓我們先重溫一下美國著名治療師蓋瑞·巧門 (Gary Chapman) 所說，表達愛的方法可以歸納為以下 5 種，分別為：

1. 肯定的讚美或鼓勵的言詞
2. 精心陪伴時刻
3. 送贈禮物
4. 主動相互支持
5. 身體的接觸



影片中陳天美 (鄭秀文飾) 因不想過海工作，決定成為寄養家庭。在十三年裡，她寄養了七位來自不同家庭背

上一季度活動花絮

景的兒童與少年。縱使跟每位孩子的相處時間短暫，但天美姨姨都付出愛心和耐性的跟他們連結，不知不覺地把「愛的語言」融入其中。

1) **森仔** - 他一直保持緘默。但天美的「精心陪伴時刻」，與他一起吃冰條，一起返學，一起面對困難。從無語到破冰，最後取得互信。

2) **菁菁** - 她有挑食的習慣。天美和她一起探望外婆，回家後用外婆所傳授的方法，一起炮製榨菜水餃。無須任何言語，「精心陪伴時刻」令天美與孩子間的關係起了奇妙的變化，展露無遺。

3) **小花** - 天美其實早已接受了小花的外貌。為了幫小花跨過兔唇帶來的難堪和自卑，天美主動傾聽，用「真誠的言語」去鼓勵她。不時透過讚美、感謝的貼紙來表達。「記住！抬起頭，不用理會他人。向前跑，知道嗎！」最後天美用這句，令小花不再介意別人眼光，在運動會上全力以赴，發揮小花自身潛能。

這些孩子，有些性格令人頭痛，有些經歷令人心疼，天美姨姨都全心全意的付出「愛的語言」。還有明仔、家希與家朗、以及仲恆的故事，你們能否發現他們的「愛的語言」嗎？

如果你們也看過《流水落花》，想分享你們意見，歡迎你電郵或 whatsapp 楊姑娘。



3月周年大會



心靈歷程



開開心心本地遊



生命樹



電影分享



攝影班



慈善賣物會



精盟公告

因為銀行政策，銀行對於商業機構的人工櫃檯服務，將收取本會每次手續費三十元正。為了減少銀行手續費的支出，**經執委會商議后決定，未來本會收取任何活動費用，均以現金收費為唯一的途徑。感謝大家配合。**

銀行官方收費解釋如下：

“下列分行櫃位由分行職員協助以港元戶口進行的交易將被視作櫃位交易：存入現金，提取現金；存入支票；存入本行支票；混合存款；及轉賬支出（恆生戶口之間的本地轉賬）。由貴公司或第三者進行的以上櫃位交易均被納入計算貴公司的櫃位交易總次數。櫃位交易總次數是根據貴公司於恆生以同一商業登記號碼持有的所有戶口的櫃位交易總數來計算。”

項目社工



大家好，我是黃姑娘！很開心於3月份加入精盟的工作團隊，主要負責「家」添動力。好心情同行計劃。我的興趣很廣泛，主要與藝術有關，例如：編織，畫畫，音樂。另外我很喜歡動物，由其是貓咪。很期待認識大家，不論分享興趣，又或者你的心事，也歡迎找我！

2022年3月

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。

投訴處理指引

為了提供更好的服務，處理會員或公眾的投訴，本會處理投訴程序如下：





會員投稿

小弟文化小，感謝貴會的迪士尼入場券，實屬榮幸。因此撰文以分享。慕仁生活淡泊，不擅文辭，淡然安之。精盟副主席王文臬先生是慕仁早年相識，聚小離多。他在基督教宣教，相信文臬識超過四百個康復者。

「星戰極速穿梭」的遊戲險令足下朋友嚇破胆，例如一些女士大声高叫、尖叫。至於黑武士、鋼鐵人出席的活動，都是多采多姿的節目。至於「星際極速穿梭」以驚人的姿態與邪惡的勢力的星球大戰。遊灰熊山谷有「灰熊山極速礦車」，園內最長的軌道，朋友喜歡這些軌道，相信是仿美國西部的景色。還有「反斗奇兵大本營」。人約黃昏後，很多戀人玩「玩具兵團跳降傘」，因為非小弟在熱戀中。迷離大宅內又有幾個戀人。樂園還有「探險世界」，可與朋友一起遊歷境原始森林及熱帶的雨林，不需去南非了。

小弟想起一首紅豆詞：「紅豆生南國，春來發幾枝，願君多採擷，此物最相思。」盼相思的戀人正在蜜運。「幻想的世界」億有小飛象遊世界，「小熊維尼之旅」，「唐老鴨」也有九十多歲，美麗的美公…

慕仁

《根》

最近，馬英九先生回大陸祭祖，以下是他的旅途感想：

已經七十三年，由我三十七歲開始處理兩岸關係事務，我就有一個願望，就是能踏入神州，感受中華大地所給予我的自豪和自信。雖然只是十二天的祭祖之旅，但我們在探訪一些，流著血和淚，刻骨銘心的中國現代史。任道重遠，想起中華民族曾經所受的悲慘過去。當我到訪孫中山先生的靈柩。南京大屠殺的血腥，使我的心情像翻出五味架，有悲哀，有震撼，有緬懷。無奈是中華民國，還是中國都是承認一個中國，同文同種。我們都背負有同樣沉重的過去。當我到我的祖墳鞠躬和上香，獻花。然後我用我自己的家鄉話，念出我的弔唁。我不止是感動，我的淚在眼眶裡滾動。聲音哽咽，手亦都不自覺的發抖。這是我七十三年一直期盼的畫面。

我看完後，十分認同馬先生，也十分感動。多年來，台灣很多政客，為了一己私利，把兩岸的和平，逼向內戰的邊緣。難道我們真的要變成今天的俄烏，明天中台的宿命嗎？台灣是中國不可分割的部分。我們期望兩岸所有中國人都能和平共處，安居樂業。

阿安

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) 電話Whatsapp 6229-5924

(2) 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。

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。

【感謝您付出】獎勵計劃龍虎榜（截至4月12日）

暫時排名	義工名字	義工累積服務時數
第一名	楊*玲	29小時
第二名	譚*茵	28小時
第三名	李*梅	22小時
第四名	黃*華	19小時
第五名	歐**昕	14小時
第六名	王*臬	12小時

【感謝您付出】獎勵計劃還有半年的時間就舉行頒獎禮，歡迎會員積極參加義工服務，在榜上的義工也要繼續努力為精盟服務。如有興趣做義工的會員，可以先向職員報名留位，職員會安排合適的義務工作。

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。		

* 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。

你想得到「真」快樂的秘笈嗎？

唔知大家有冇一種感覺，明明生活上一切都好好，但就總係感覺唔到快樂？的確，在這個物資富裕的世代，你可能已經擁有好多美好的事物，但這只是物質上的富足，心靈上仍未感到滿足，所以先唔覺得真正幸福快樂。你想要得到「真」快樂嗎？

著名心理學家阿德勒提出，每人都是可以變得幸福，視乎你有沒有作出改變的勇氣。他的主張提出：所有的煩惱都是人際關係的煩惱。因此幸福的關鍵在於如何處理人際關係，當你有勇氣不在意別人的眼光，不跟他人作比較，不把對方當成敵人而是夥伴，把對自我的執著轉變為對他人的關心，就能擁有社會意識並得到心靈上的滿足，從而獲得真正的快樂。可能你會覺得有啲抽象，簡單黎講，想找到真正的快樂，你需要做到以下三點：

1) 接納自我

之前我哋都提過，每人都有情緒，而每個情緒都有背後的意義和作用，所以係絕對可以容許負面情緒的出現。你沒有必要抑壓這些情緒，強逼自己要變得積極，只需要接納自我。沒有人是完美無暇的，當達不到別人的期望時，請記住你並不是為他人而活的，坦然接受那個「辦不到的自己」，不要批評自己和否定負面情緒，同時發掘自己的專長，盡最大努力朝目標進發就可以了。



2) 信任他人

人不免會同其他人作出比較，見到身邊的人過得比自己好，就會產生自卑感，不自覺地將人生當成一場競賽，將別人都當成假想敵，不再相信別人，怕會被背叛被超越，只想打倒對方，勢要成為勝利者。但這樣生活真的快樂嗎？當你害怕信任他人，代表你將無法與人建立深厚關係，即使你擁有一切 成為勝利者，但內心卻會



感覺無比孤單。因此只有將身邊人都當成夥伴，藉著信任他人，擁有踏入深厚關係的勇氣，就能在人際關係上獲得喜悅，而這種快樂是無法用金錢買得到的。

3) 貢獻他人

常言道，「施比受更有福」，有諺過當中的邏輯嗎？當你利用自己的長處和優勢，去幫助有需要的人，對社會作出貢獻時，你就能真正感受到自己的價值。我們藉著由勞動貢獻他人，參與共同體，實際感受到自己的存在對他人以至社會有用處。舉例說，有好多擁有千億身家的人，為何仍要忙碌地工作呢？他們顯然並不是為了想獲取更多的名利，而卻是想透過貢獻他人來實際感受自己的價值，從而得到內心的滿足。

總括而言，要獲得真正的快樂，以上三點缺一不可。當你可以坦然接受自己，做到「接納自我」，才能不怕背叛，真正「信任他人」，再透過「貢獻他人」真實感受到自己的存在是有價值，從而更加接受自己，再回到「接納自我」…可見這三個概念是環環相扣而且循環不止。當然，因應每人的能力和經歷，步伐可能不同，但若抱著以上三個理念去生活，最終一定能得到真正的快樂。

希望大家看完我們有關情緒的專欄後能有所啟發。生活上發生的很多事你不能改變，但你可以改變你對生活的態度。祝願大家都能找到屬於自己的真快樂。下期我哋會講下如何好好的愛自己和愛他人，記得繼續留意啊！



*** 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

【五味人生】小組第 4-5 期

美甲班工作坊

工作坊玩一次性手甲貼，輕鬆貼，還有一起玩滋潤雙手護手套。大家開心分享美手心得。到時見。

日期：7月11日(二)
時間：下午 3:00-4:30
地點：本中心
對象：全體會員
名額：8人(抽籤決定結果)
費用：\$30(包含材料費)
報名方法：只接受現金繳費，詳情請查閱第 6 頁精盟公告。



扭扭汽球工作坊

扭氣球基本工作坊，會教大家扭氣球技巧，小狗，花花，公仔等簡易入門版。輕鬆完成扭波波。

日期：8月22日(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：全免
報名方法：只接受現金繳費，詳情請查閱第 6 頁精盟公告。



【興趣班】小組第 6-9 期

智能手機應用班

再次邀請了劉 Sir 為大家教班，介紹智能手機基本操作，日常應用，選購貼士，保養知識，安裝使用流行 APPS，手機保安，網絡介紹等。參加者只需自備一台智能手機即可！

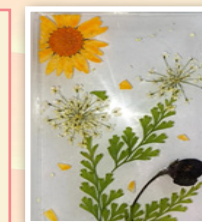
日期：2023年5月12日、5月19日和6月2日(五)共三堂
時間：下午 3:00-4:30
地點：本中心
對象：全體基礎會員
名額：10人(抽籤決定結果)
費用：\$30
活動負責人：張姑娘
報名方法：只接受現金繳費，詳情請查閱第 6 頁精盟公告。



透明押花工作坊

人人都有八達通，日日出門都要帶上。有沒有想過，為自己的八達通設計一件獨一無二的「衣服」。這個工作坊教你利用乾花製成八達通套，完成獨一無二的作品。有興趣就報名啦！

日期：2023年6月8日
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
活動負責人：張姑娘
報名方法：只接受現金繳費，詳情請查閱第 6 頁精盟公告。



養生瑜珈 - 放鬆及改善肌肉疼痛

活動邀請瑜珈導師，教授放鬆肌肉的按摩手法，並進行伸展練習，從而改善身體繃緊和疼痛，暢通血氣，滋養心肺。（中心會提供瑜珈墊作課堂期間使用。）

日期：2023年5月22日及5月29日（星期一）
時間：3:00-4:30pm*
地點：本中心
對象：全體會員
名額：10人
費用：\$30
活動負責人：黃姑娘
報名方法：只接受現金繳費，詳情請查閱第6頁精盟公告。



【靜靜話你知 - 靜觀自我關懷工作坊】第一期

生活中遇到壓力，除了心情轉變，身體亦發出訊號，例如頭痛，肌肉酸痛等等，提醒我們需要放鬆休息。這次的靜觀自我關懷工作坊，透過靜觀呼吸法，靜觀伸展，並一同繪畫呼吸提示卡，專注當下的狀態，給身心一個休養生息的時間，培養正念。

日期：2023年8月8日（星期二）
時間：3:00-4:30pm
地點：本中心
對象：全體會員
名額：10人
費用：全免（有小禮物乙份）
活動負責人：黃姑娘
報名方法：請致 WhatsApp 短訊電 (6229-5924/3586-0569) 與職員報名。



估你唔到? - 你做得到!! - 南山邨尋寶挑戰

以精盟中心為中心點出發，圍繞南山邨去尋寶！在指定時間內最快完成5個任務就可以成為估你唔到冠軍！歡迎帶上一位親友挑戰我們的任務。名額有限，報名請儘快聯絡中心職員。活動中獲得名次的隊伍，將獲得神秘大獎。

日期：2023年6月30日（星期五）
時間：下午2:00-5:00
名額：20人
對象：全體會員
集合地點：本中心
地點：南山邨內
費用：\$20
活動負責人：楊姑娘 / 林姑娘
報名方法：只接受現金繳費，詳情請查閱第6頁精盟公告。

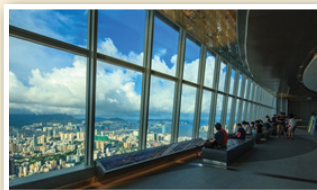


遊覽天際 100

香港的天際線，不論晝夜，景色均令人嘆為觀止。天際 100 是香港唯一的室內觀景台，提供全天候觀景體驗，讓您可在全港最高大廈，遠離煩囂，360 度欣賞日夜環迴全景。

此外，天際 100 擁有全港最快的雙層電梯，只需 60 秒即可直達 100 樓觀景台，讓訪客恍如衝上雲霄！登上位於海拔 393 米的天際 100，即可無阻擋地鳥瞰香港及維多利亞港兩岸的景色。

日期：2023年6月13日（星期二）
時間：上午10:00-13:00
名額：55人（額滿即止）
對象：全體會員
集合地點：港鐵 - 九龍站 C 出口
地點：西九龍
費用：\$20
報名日期：5月23日上午10:30-12:00
報名方法：(1) 短信“我要報名天際 100”至精盟手機 6229-5924
(2) 只接受現金繳費，詳情請查閱第6頁精盟公告。



練 Sir 帶你遊香港 1

精盟邀請了練 Sir 帶我們遊坪洲及梅窩觀賞大自然的景色，練 Sir 有多年的專業導賞經驗，本身亦是保育員及導賞員。當天會先暢遊坪洲名勝古蹟，午餐後再參觀銀礦灣瀑布、銀礦洞及慢遊奧運徑。歡迎有興趣的會員一同參加，欣賞大自然的景色、放鬆心情、舒緩壓力，吸收大自然的新鮮空氣。

練 Sir - 大埔地質教育中心海岸保育員 / 龍虎山環境教育中心導賞員 / 浸大健康康創新機運動教練 / 香港失明人健體會領跑員 / 不少機構的義工及真人圖書

日期：6月28日（星期三）（暫定）
集合時間：早上9:45
名額：20位
集合地點：中環六號碼頭
費用：\$30（午餐及交通須自費）
活動負責人：張姑娘
注意事項：(1) 戶外活動所需時間約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) 請自備水、毛巾、行山杖等遠足用品。



練 Sir 帶你遊香港 2

上次，練 Sir 帶我們遊坪洲及梅窩觀賞大自然的景色。今次，練 Sir 帶我們參觀地質博物館及一級歷史建築，包括前龍虎山環境教育中心前址，孫中山紀念花園及兩棵超過百年的大樹樟及域多利亞砲台遺址和遺物。歡迎大家一同參觀、認識香港的歷史建築及了解香港寶貴的地質資源。



日期：7月19日（星期三）（暫定）
集合時間：早上11:30
名額：20位
集合地點：港鐵香港大學站
費用：\$30（午餐及交通須自費）
活動負責人：張姑娘
注意事項：(1) 戶外活動所需時間約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) 請自備水、毛巾、行山杖等遠足用品。

香港故宮博物館一遊覽

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7月3日（星期一）
地點：香港故宮博物館
對象：全體會員
名額：30人（每人2張，先到先得，派完即止）
費用：全免
注意事項：集合時間和地點：出發前夕，會短信通知



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：_____
