



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

精盟通訊

第72期 2023年9月至2023年12月



編者的話

今年6月2日在鑽石山荷李活廣場內，兩位女士無緣無故被人突然刺殺。這突發慘劇的確令人感到十分驚嚇和震撼！如何避免類似的慘劇再次發生？成為港人高度關注的議題。

據報導，這名疑凶原來是一名精神康復者（復元人士），由精神科醫生和醫務社工持續跟進，三個月覆診一次，下次覆診在慘劇發生的一星期後。也就是醫生和醫務社工對疑凶的評估是病情穩定，才會三個月覆診一次。而疑凶父母對記者訪問的回應，是一家人相處融洽。綜合而言，是疑凶向醫生、醫務社工、父母都相當有效地隱瞞了他病情（妄想內容）的變化，累積惡化至某一觸發點，便發生那個突發慘劇！

醫管局及社署都迅速檢視精神康復服務的不足改善之處，增撥資源以避免再發生類似慘劇。實事求是地看，這位疑凶對慘劇的發生須付上最大的責任，若他察覺自己病情惡化，及早向親人、醫生及醫務社工反映和求助，及時獲得介入和治療，慘劇便不會發生。

作為康復者自助組織，精盟同時也要倡導康復者體察自身病況的變化，切勿隱瞞，及時與家人、醫生、醫務社工溝通求助，儘早調控病情。我們認為，這是避免慘劇再發生的一些根本性的必由之舉。你同意嗎？

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。

會員都知道，筆者很喜歡透過觀賞電影，去探討故事中帶出的深遠意義。今次，我想跟大家分享《玩轉腦朋友》(英文：Inside Out)。這電影除了是一部出色的動畫，亦成功地剖析了情緒對人們生活和行為的影響。

首先，電影展示了情緒的多樣性。它描繪了五種基本情緒：喜悅、憂愁、憤怒、恐懼和厭惡，並通過這些角色的互動，向觀眾展示了情緒的複雜性和多樣性。

其次，電影亦強調了情緒在影響人們的行為和思維方面的重要性。其中沖擊著我們傳統信念的，就是原來“喜悅”跟那個不受歡迎的“憂愁”在我們的生活中，會起了不可思議的平衡作用！電影中具體地展示喜悅和憂愁的並存，對於人們學習和成長的重要性。此外，它還強調了情緒和記憶之間的聯繫，以及情緒對於塑造人們的價值觀和信念的影響。

電影還讓我們看到情緒的可塑性和學習能力。原來我們可以學習如何調節情緒，並採取積極的方式來應對情緒困擾。這種強調情緒可塑性的主題對於年輕觀眾尤為重要，因為他們在成長的過程中，正在學習如何面對和處理自己的情緒。

通過影片中不同角色的深入演繹和互動，《玩轉腦朋友》生動地鮮明地展示了情緒對人們日常生活的影響，並讓觀眾能深刻體會到情緒管理和情緒教育對個人成長和建立關係的重要。



上一季度活動花絮



押花班



強身健體班



練Sir帶你遊香港



天際100活動



南山村尋寶遊



美甲班



夏日麼麼茶



親親節

精盟公告

1. 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恒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。”

2. 所有已收取的會員費用、活動費用、捐款等，將不辦理退款。請謹慎報名。

會員投稿 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。

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。



你有無一個經歷，令你非常驚歎，覺得世界從此不一樣？

BB 踏出生命中的第一步、漆黑蒼穹上一望無際的星空、集會中眾人一齊揮動手中的螢光、比賽中突破自己極限的運動員……

以上情景，有無令你驚歎、敬畏、感動，甚至起雞皮呢？呢種奇妙的感覺，就係「awe」（譯作「敬畏」／驚歎），意指面對浩瀚玄妙的事物，對世界的睇法被動搖時，所產生的感受。研究發現[^]，

「驚歎 (awe)」有助我 面對困境，對精神健康大有裨益，包括：減低壓力、舒緩「創傷後壓力症候群 (PTSD)」同「抑鬱症」的症狀、提升生活質素、降低心血管疾病機率等。

點樣在日常生活中感受驚歎呢？日常生活其實充滿令人驚歎的事物。有研究發現[^]，人類平均每星期可以感受驚歎 2-3 次，就連被判終生監禁的囚犯都不例外。學者在搜集來自 26 個國家的真人真事後[^]，歸納出生命中主要有八大奇蹟，可以令人感到驚歎，甚至可以改變人生。

8 類改變生命的體驗

1. 人性的光輝 (moral beauty)

勇氣、善良、堅持…… 美德經常令人驚歎。例如，電影《毒舌大狀》裏面，主角無懼強權，勇於為公義奮鬥的熱血，就令人感到驚歎。另一樣令人驚歎的，就係成功克服困難的故事。例如，電影《媽媽的神奇小子》裏面，運動員蘇樺偉和蘇媽一齊努力克服困難達成目標的事蹟，就令好多人感到驚歎。

2. 集體行動 (collective movement)

球賽中球迷一齊為運動員歡呼打氣、演唱會中歌迷一齊隨拍子舞動的、集會中示威者一齊表達相同的訴求…… 集體行動，往往令人觸動。甚至，有研究發現[^]，簡單至同其他人一齊散步、一齊欣賞周遭景物，養成習慣之後，都可以令人感受到越來越多的驚歎。

3. 大自然 (nature)

絢麗的北極光、吞噬一切的黑洞、劃破天際的閃電…… 無用多講，大自然充滿令人驚歎的奇觀。研究發現[^]，大自然可以抑制腦部的預設模式網絡 (Default Mode Network)，令人感到渺小，生活中的煩憂，亦因而顯得無咁重要。

4. 視覺設計 (visual design)

有無電影的特效場景令你特別驚歎？《侏羅紀公園》的暴龍？《鐵達尼號》的沉船？Marvel 電影入面的打鬥場面？哲學家 Edmond Burke 提出，美麗的感覺，源自熟悉的影像，而驚歎的感覺，則源自浩瀚、令人費解、挑戰既定概念的影像。例如，一朵花可能令人覺得美麗，而一望無際的花海則會令人驚歎。

5. 音樂 (music)

有無試過睇音樂演出睇到流淚？有無邊首歌 / 歌詞曾經令你驚歎？小編有朋友在聽林家謙音樂會時感動到喊，小編自己就試過聽人演奏 久石讓的作品時起雞皮。你又有無類似體驗呢？

6. 生命的開始和終結 (the beginning and the end of life)

由第一次在超聲波見到胎兒的心跳，第一次感受到胎兒在腹中郁動，到出生後 BB 第一次對你笑、第一個講的字…… 好多父母和祖父母，都可以分享無數令佢 驚歎的時刻。新生命帶來的喜樂和驚歎，可能大家都耳熟能詳。但原來，生命的終結都會令人感到驚歎。例如，電影《禮儀師之奏鳴曲》裏面，送別逝者的儀式，就令人感受到一份對生命的尊重、敬畏和驚歎。

7. 靈性 (spirituality)

好多人都經歷過某些難以解釋的神秘體驗 / 宗教現象。例如：「天人合一」種同天地之間的聯繫、在親人離世後突然間感受到對方、感到自己被神的愛充滿之類。研究發現[^]，無論哪種信仰、哪種形式 (e.g. 冥想、禱告 etc.)，靈性方面的驚歎，都可以帶來喜樂和幸福的感受。

8. 頓悟 (epiphany)

領悟到有關世界、生命、公義的真理，都會令人感到驚歎。這類領悟的主題，好多時都是意識到自己屬於一個更廣闊的系統。例如，意識到過去的歷史如何影響現在、社會制度如何影響日常生活、人類在生態系統的角色之類。

講左咁多，你又有哪些令你驚歎的體驗呢？留言分享你的故事啦！

*** 如想了解更多，歡迎掃描以下 QR code



精盟的臉書專頁

參考資料：

[^] Dacher Keltner. (2022). Awe: The New Science of Everyday Wonder and How It Can Transform Your Life. Next Big Idea Club Book Bites - Awe: The New Science of Everyday Wonder and How It Can Transform Your Life. <https://nextbigideaclub.com/...../awe-new...../39871/>

Photo credits: Kirkjufell Spirit, Johns Tsai, National Geographic

輔導服務

本會與香港大學社會工作及社會行政學系合作的第五個年頭，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。

防騙講座

你有沒有試過收到匿名電話，例如投資、官員、親友等電話。今次教大家如何分辨騙案，究竟騙徒用什麼心理手法騙取我們金錢，如何使用防騙工具或熱線 18222 求證。今次大家可以分享，令我們知道如何提高警覺。

日期：2023 年 10 月 12 日（星期四）
 時間：下午 3:00 - 下午 4:30
 地點：本中心
 對象：全體會員
 名額：30 人
 費用：全免
 報名方法：發送短信“我要報名 + 活動名稱”至 6229-5924。



秋季家居防治蚊蟲鼠講座

大家屋企有沒有面臨這樣一個情況：好多蚊、甲由、甚至木蠹或床蟲。趕都趕唔走？好影響心情和身體健康。如何有效預防家居蚊、甲由、木蠹等問題？如果已經存在這些問題，又應該如何處理？我們邀請了食物環境衛生署防治蟲鼠事務諮詢組的專家為大家講解，有興趣千萬不要錯過啦。

日期：2023 年 11 月 9 日（星期四）
 時間：下午 3:00 - 下午 4:30
 地點：本中心
 對象：全體會員
 名額：30 人
 費用：全免
 報名方法：發送短信“我要報名 + 活動名稱”至 6229-5924。
 特別鳴謝：食物環境衛生署防治蟲鼠事務諮詢組



中秋遊園會

中秋節是個重要的傳統節日，今年精盟舉行中秋遊園會與大家一同慶祝中秋節。成功報名的會員，每人獲得一份中秋月餅禮品包（內含 2 款月餅）。遊園會當日舉行義賣、猜燈謎、體驗印度手繪（Henna）及製作熱縮膠作品。大家可以透過印度手繪認識印度文化及手繪的意義象徵。另外，花費少許時間即可製作出獨一無二的熱縮膠作品，送給自己或朋友都很適合。本次遊園會所籌得的款項將用作精盟運作。有興趣的朋友，在指定時間報名啦。名額有限，報完即止。



日期：9 月 12 日（二）
 時間：上午 10:30-12:30 下午 14:00-17:00（歡迎在此期間內出席）
 名額：100
 費用：\$20（只接受現金繳費）
 對象：全體會員
 報名日期：2023 年 8 月 29 日（二）上午 10:30-12:30（提前報名，將不受理）
 報名方法：發送短信“我要報名 + 活動名稱”至 6229-5924。
 備註：成功報名者，每人可獲贈 1 份中秋月餅禮品包（內含 2 款月餅）
 特別鳴謝：新家園協會和億京集團

【感謝您付出】頒獎典禮

不知不覺間，2022-2023【感謝您付出】義工計劃接近尾聲（10 月底完結），計劃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。第一屆頒獎禮將於 2023 年 11 月舉辦，當日會公佈獲獎名單和邀請獲獎者發表得獎感言，並頒發獎勵。典禮後設有茶點，共聚歡樂時刻



日期：2023 年 11 月 25 日（星期六）
 時間：下午 2:30 - 下午 4:30
 地點：本中心
 對象：全體會員（優先招募曾參與義工服務的會員及其家屬）
 名額：35 人（茶點招待）
 費用：全免
 報名方法：發送短信“我要報名”至 6229-5924。

2023 聖誕聯歡聚會

雖然現在是盛夏，還有四個月聖誕將至，精盟聖誕聯歡聚會已經成功舉辦了兩個年頭，今年我們繼續邀請會員們一齊到中心，慶祝 2023 聖誕到來。活動內容精彩，娛樂表演，聖誕大餐，聖誕禮物派發，聖誕卡拉 OK 等。大家不要錯過啦！



日期：2023 年 12 月 9 日 (星期六)
 時間：下午 2:00 - 下午 5:30
 地點：本中心
 對象：會員、家屬會員
 名額：40 人 (抽籤決定結果)
 費用：\$30 (只接受現金繳費)
 收費方法：只接受現金繳費

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：2023 年 12 月 12 日 (星期二)
 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
 名額：40 人 (抽籤決定結果)
 費用：會員 \$130、家屬會員 \$150 (費用已包括 BBQ 自助餐)
 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。

【五味人生】小組第 6-8 期

【智能手機攝影應用進階班】

再次邀請了劉 Sir 為大家教班，除了基本攝影技巧外，劉 Sir 會介紹另類拍攝手法，發揮手機潛能，增加拍攝樂趣，因應不同時節，介紹特別場景拍攝技巧，如螢火蟲、閃電等。另會介紹不同修圖 APPS，幫助製作更完美效果。同學需對手機攝影有基本認識，並自備一台有拍攝功能的智能手機。



日期：2023 年 10 月 10 日、10 月 17 日、10 月 24 日 (星期二) 共 3 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：\$20
 收費方法：只接受現金繳費

【五味人生】小組第 1-2 期

【電一電，鬆一鬆電影分享會】第 2 和 3 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，順便學理心理學。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。

日期及時間：第二期 2023 年 9 月 14 日、9 月 21 日 (星期四) 下午 3:00-4:30pm
 第三期 2023 年 10 月 19 日、10 月 26 日 (星期四) 下午 3:00-4:30pm
 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：30 人
 費用：全免
 報名方法：請致電 (6229-5924/3586-0569) 與職員報名。

【DIY 萬花筒手工興趣班】小組第 6 期

1.5 小時盡情製作獨一無二的環保萬花筒，放鬆心靈，發揮創意。



日期：2023 年 11 月 16 日 (星期四)
 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：\$20
 收費方法：只接受現金繳費。





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：_____
