



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

精盟通訊

第73期 2024年1月至2024年4月



編者的話



從復元人士角度看粵港澳大灣區精神心理健康的服務發展

本會是由精神康復者（復元人士）在1999年成立的自助組織，回顧24年來，發現與國內相關服務甚少交流；在新形勢下，這的確有待加強。

查閱一下資料，發現中央政府已在2020年12月28日發佈《精神障礙社區康復服務工作規範》，給各省市自治區在發展相關服務時的指引。這份36頁的《工作規範》精簡地構建了一個與全國現有各層級政務系統相匹配的服務架構、服務內容、通用的調研及服務評估機制，機制包括協力第三方外包服務給精神復康專業的非政府機構。這《工作規範》體現了社會主義執政為民的施政理念，借鑒了香港及西方國家相關服務經驗，融入本國政務系統內，並展現出制度性的後發優勢。

一線城市如北京、上海、廣州、深圳等已開始落實行動，如上海在今年9月1日發佈了《上海市地方標準化指導性技術文件》作為《工作規範》的落實配套，開始正式實施；條件具備的城市將會陸續成立精神健康社區綜合服務中心和社區配套服務，全國都會陸續行動起來。

粵港澳大灣區精神心理健康的服務發展，在《工作規範》指導下相信亦會很快地開展起來。作為香港的康復者自助組織，我們對祖國精神障礙社區康復服務工作的迅猛發展，感到十分欣慰！我們嘗試提出4點看法，作為一點點燃料，希望促進未來的交流互鑒：

1. 探討具有華夏文化特色的中西醫結合精神病評估、治療和社區復康新模式。隨著華夏文化復興，傳統中醫的治療理念、藥物和技巧應與西醫精神病治療及社區康復模式作有機的整合，逐步發展出具中國特色更人性化更有成效的全人復康新模式，作為醫療資源配置、專業人員培訓，和社區服務資源整合的參照架構。
2. 大灣區各社區內已設有歷史悠久的社區黨群服務中心，其基層社區支援網路緊密到位，配合精神健康綜合服務中心，為社區內復元人士和照顧者提供更具體到位的支援。
3. 設立復元人士朋輩支援服務，發揮朋輩橋樑角色，在醫院的相關服務中，充當醫生和病人的橋樑。在社區內，朋輩支援員在自助組織內亦可更充分發揮其橋樑角色的功能。
4. 社區黨群服務中心亦可增設復元人士自助組織和家屬自助組織，促使其發揮獨特的優勢，以第一身角度在社區內推行消除誤解的社區教育活動，宣導和諧共融，幫助社區大眾消除對復原人士的偏見和歧視。

中國夢，當然包括粵港澳大灣區命運共同體的構建，精神心理健康是其中不可或缺的重要板塊，期待大灣區精神心理健康的服務發展，結合港澳經驗，將會穩步揭開具中國特色新的一頁。

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。

2023 年香港出品了許多部出色的電影，其中一部令筆者印象深刻的電影，就是《年少日記》。其中，它細膩地講述了兄弟之間的陪伴故事。雖然哥哥非常希望能與弟弟共度時光，但由於弟弟在學業上表現出色，並沒有太多跟他陪伴同行的時間。於是哥哥不得不獨自面對許多困難，找不到分享分擔的對象。

當弟弟長大後，他回想到當時年少無助的哥哥，其實非常需要他的支持，可惜後悔已太遲，他已無法回到過去。

成長後的弟弟，帶著遺憾，翻看哥哥年少時寫的日記，也讓他更明白當時年紀小小的哥哥內心承受著多少的孤單，無助，恐懼。讓他有揮不去的傷痛。同時，在他的教學生涯中，他見證著學生們在成長中，也遇到了許多類似的困難，這再次觸碰到他內心對哥哥的愧疚感受。不打算透露太多劇情，但如果你對這部電影有興趣，鼓勵你入場觀看，親身感受。

陪伴在人們的生活中扮演著非常重要的角色。無論是與家人、朋友還是伴侶之間的陪伴，都能帶來許多積極正面的影響。

首先，陪伴可以提供情感上的支持和安慰。當人們面對困難、壓力或挑戰時，有一位可信賴的伴侶或朋友在身邊，能夠減輕負擔，分享情感，並給予支持和鼓勵。這種情感上的支持可以減少孤獨感和壓力，增強心理的穩定性。

再者，陪伴有助於建立和加強人際關係。與他人共度時間，分享生活中的喜悅和困難，能夠建立深厚的情感連結和信任。透過互相陪伴和照顧，人與人之間的關係變得更加緊密和持久。

此外，陪伴還能帶來身心健康的益處。許多研究顯示，與親密的人保持聯繫可以減輕壓力、降低焦慮和抑鬱的風險。共同參與活動和交流，可以促進身體和心理的健康，提升生活的質素。

總括而言，陪伴在人們的生活中具有意想不到的重要性。它提供情感上的支持，建立和加強人際關係，促進身心健康，並帶來快樂和滿足感。因此，大家要好好珍惜和重視我們與他人之間的陪伴關係，並主動投入其中，為彼此身心帶來正面的影響。

上一季度活動花絮



Cake 出「心」天地 活動



聖誕 BBQ



2024 聖誕聯歡



感謝你付出



社區續 fun 樂攤位



防蟲滅鼠講座



聖誕健康小鎮攤位



防騙講座

2022-2023【感謝您付出】義工獲獎名單公告

2022年11月至2023年10月，一共有28名會員參與義工服務，全體總服務時數達455.5小時。

2023-2024年義工福利，23-24年度如果總義工時數超越800小時，就可以為所有義工會員組織一次香港本地旅行活動，作獎勵。

2022-2023【感謝您付出】義工獲獎名單如下，希望他們再接再勵，也期待新的會員加入義工隊伍。

金獎：楊瑞玲

銀獎：李巧梅 譚苑茵 (排名不分先後)

銅獎：莊玉芬

最具潛力義工獎：陳明裕、陳有文、林美珍 (排名不分先後)

最佳新人獎：郭康盈、羅慧敏 (排名不分先後)

使命必達獎：林梓兒

矚目新秀獎：歐陽曉昕

最強親和力獎：譚苑茵

持之「義」恆獎：王文臬

精盟日常事務公告

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。根據恆生銀行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：

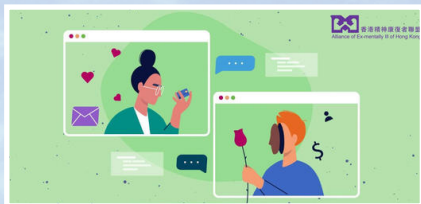
“下列分行櫃位由分行職員協助以港元戶口進行的交易將被視作櫃位交易：存入現金，提取現金；存入支票；存入本行支票；混合存款；及轉賬支出（恆生戶口之間的本地轉賬）。由貴公司或第三者進行的以上櫃位交易均被納入計算貴公司的櫃位交易總次數。櫃位交易總次數是根據貴公司於恆生以同一商業登記號碼持有的所有戶口的櫃位交易總數來計算。”

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。

精神健康求助第一站 18111 熱線

你認識有人遇上情緒困擾或精神健康疑難嗎？請鼓勵他們致電政府剛推出的「情緒通」18111熱線，以獲得即時的精神健康支援及轉介服務，踏上走出困境的第一步。熱線每日24小時由專人接聽，為來自任何背景、任何年齡人士提供即時支援、輔導，並因應個案性質，轉介求助者往最適切的服務機構，照顧者同樣亦可致電。熱線年中無休，假若在非常繁忙時段未能即時接聽電話，亦會有留言服務，並確保在30分鐘內回覆致電者。號碼簡單易記，只需記得「情緒通」18111熱線是：覆蓋全港「18」區，「1」有需要，「1」條熱線，提供「1」站式支援。

新聞公報：<https://bit.ly/41FJ1HM>



騙徒手法層出不窮！

騙徒在社交平台找尋目標，認識受害人後乘虛而入、投其所好「扮喺 Key」。建立了「戀人關係」之後，就會用不同藉口去騙取金錢。究竟應該點樣識辨？

1) 他們從不蒲頭

絕大部分騙子與受害人之間從未真正見過面，在網上認識後，便一直用社交媒體聯絡，而且總有一大堆無法親身見面的理由。

2) 他們身份離地

騙徒好多時自稱來自歐美、或於東南亞地區工作的專業人士，例如工程師和跨國企業管理層等，更有人自稱英國哈里王子、駐土耳其美軍等等！他們會以英語與受害人溝通，發送一些照片來營造假象！

3) 他們藉口多多

騙徒在相識一段時間後，便會訛稱各種問題，例如突然需要支付巨額醫療費用、或者生意上急需現金週轉；也會訛稱有貴重禮物從海外寄給受害人但被扣查，需要清關費、手續費。

點解會被騙？

千祈唔好以為只有低學歷或者「蠢蠢哋」先會中招，其實每個人都有機會成為受害者㗎。因為騙徒懂得捕捉當時人心理、睇準受害者情意結及心靈缺失。精神科醫生歐陽國樑表示，患有社交恐懼症嘅人，喺網上虛擬世界內與人溝通壓力較少，比較容易成為目標；另外，如果患有焦慮症或抑鬱症等，受病情影響，較少出街，也比較易墮入網上情緣騙局。

加上，社交網絡令假新聞廣傳，而且愈假愈誇張，便愈高點擊率，造成我們對網絡的真假逐漸麻木，在充滿壓力與鬱悶的情緒下，失去尋找真相的耐性。當大家都寧可抱「試着買一個希望罷了」的心態時，就是騙徒乘虛而入之時了！

提防騙子四大招！！

正所謂當局者迷，以下開放貼士，教你應付疑似騙子的方法！

1. 搜尋對方社交平台的照片是否真確。
2. 查看對方帳戶的朋友是否正常。
3. 要求直接進行視像通話。
4. 有任何懷疑，即致電「防騙易」熱線 18222。

希望大家謹記，其實現實中也有很多關心您的人，讓我們照顧好自己的情緒健康，互相成為彼此在生活中的扶持，令那些可惡的感情騙子再無機可乘！

*** 如想了解更多，歡迎掃描以下 QR code



新一季活動

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。

剪髮服務

龍年快到啦，大家剪個靚髮過年。我們邀請了香港髮型協會義工隊的朋友們，為大家免費義務剪頭髮。有需要的朋友，快報名參加。

日期：	2024 年 1 月 29 日 (星期一)
時間：	下午 2:30-4:30
地點：	本中心
對象：	會員
報名方法：	請回覆短訊與職員報名。



2024 週年大會

精盟 25 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，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。此外，這次也是精盟第十四屆 (2024-2026) 執委會選舉，如果你們有志向為同路人服務及發聲，實現「自助互助」，我們誠邀你們加入精盟執委會，一展抱負，同心協力服務同路人！大家記得報名參加精盟盛會啦！



日期：2024 年 3 月 9 日 (星期六)
時間：中午 12:00 - 下午 15:00
地點：彩龍大酒家二樓 (包場)
對象：會員、家屬會員
費用：\$120/ 位 (費用已包含圍餐)
名額：100 人
報名方法：短信回覆 (62295924) 我要報名 + 活動名稱
繳費：只接受現金

香港精神康復者聯盟 第十四屆 (2024-2026) 新執委選舉提名表格

本人 _____ (中文正楷姓名)，會員編號：_____ 有意參選香港精神康復者聯盟第十四屆執行委員會選舉，以下有 3 位會員提名本人參選。

1. 提名人簽署：_____ (中文正楷姓名) 會員編號：_____
2. 提名人簽署：_____ (中文正楷姓名) 會員編號：_____
3. 提名人簽署：_____ (中文正楷姓名) 會員編號：_____

參選執委資格：

1. 屬於精盟基本 / 永久個人會員；
2. 贊同本會宗旨和工作；
3. 樂意參予本會會務工作及每月會議；
4. 參與、策劃和舉辦爭取精神康復者權益之活動；
5. 必須有誠懇和尊重的態度與人合作；

參選人簽署：_____ 聯絡電話：_____ 日期：_____

[填妥表格後，請親自遞交表格予精盟職員作實]
[2024 年 3 月 1 日截止]

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嘅會員參加啦！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，需要抽籤獲得。對迪士尼有興趣的朋友，記得不要錯過啦！



活動日期：2024 年 4 月 18 日星期四

報名日期：3 月 26 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：全體會員

費用：免費

名額：80 位 (每人限取 1 張門票)

領票日期：活動當日迪士尼門口

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；不接受為了抽籤，臨時入會的新會員；
3. 本次活動目的是希望會員享歡樂時光。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 6 個月；
4. 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**

「無限亮 2024」現場演出

本會獲得 2024 年香港藝術節「無限亮」的免費藝術門票，如有興趣的會員歡迎報名參加。

節目 A (音樂 / 香港) 《回憶的溫度》李昇鋼琴獨奏會

日期：24/2/2024 六 下午 4pm

時長：1 小時 30 分鐘

地點：香港大會堂音樂廳

名額：10(每人 2 張, 抽籤決定結果)

節目 B (舞蹈 / 以色列) 維帝戈平衡之力《無形舞軀》

日期：2/3/2024 六 晚上 8 點

時長：50 分鐘

地點：葵青戲院演藝廳

名額：10(每人 2 張, 抽籤決定結果)

節目 C (戲劇 / 秘魯) 秘魯廣場劇團《嗨姆雷特》

日期：9/3/2024 六 晚上 8 點

時長：1 小時 30 分鐘

地點：葵青戲院演藝廳

名額：15(每人 2 張, 抽籤決定結果)

節目 D (音樂 / 香港) 《弦起的故事》丁怡杰小提琴演奏會

日期：16/3/2024 六 Sat

時長：1 小時 30 分鐘

地點：荃灣大會堂演奏廳

名額：10(每人 2 張, 抽籤決定結果)

注意事項：

1. 請注意以下演出，每人只能選擇一個節目參加。
2. 報名日期：2 月 5 日上午 10 點半至 12 點
3. 報名方法：在指定時間，發送短信“我要報名 + 無限亮 2024+ 節目 XX”至 6229-5924

【五味人生】小組第 13 期

【從大自然認識自我及放鬆 - 製作小盆栽與茶道冥想】

你喜愛大自然嗎？大自然的好，經常被我們掛在嘴邊。累了，不妨到海邊走走。想放鬆不妨親親大自然，與親友到戶外呼吸新鮮空氣。你想與大自然連結，感覺實在嗎？

你想靜下來享受當下嗎？

是次活動以大自然為題，共有兩節，讓我們好好享受當下，感覺實在。



第一節：製作小盆栽及靜觀鬆弛練習

第二節：茶道冥想及製作感謝卡

日期：3月7日及3月14日（星期四）

時間：下午 14:00-16:00

地點：本中心

對象：全體會員

人數：10人（抽籤決定結果）

費用：\$30（包含材料費）

報名方法：短信回覆（62295924）我要報名 + 活動名稱；即可，稍後張姑娘會電話短信回覆通知參加者付款詳情。

【透過聲音和頌鉢尋找內在寧靜空間】

現代急速的生活節奏，社會發生的大小事，都令我們忽視了身心狀況。就讓我們在此時此刻，一起在頌鉢的音頻下尋找並回歸在內的平靜「頌鉢」（Himalayan singing bowl）源自於聲頻療法，透過敲擊或摩擦的方式，可將聲音振動傳遞到身心深處。就以頌鉢為我們的工具，透過於每一節的頌鉢聲音浴，讓聲音引導心緒達到平靜。



第一節：「連結與聯繫」- 了解頌鉢的原理及探討不同紓壓方式。

第二節：「體驗」- 親身體驗如何使用頌鉢來幫助紓壓。

第三節：「深化」- 通過繪畫、寫作或其他藝術形式，表達內在體驗。

第四節：「整合」- 融合體驗和享受完整頌鉢聲音浴。

日期：4月（日子待定）

時間：下午 15:00-17:00

地點：本中心

對象：全體會員

人數：10人（抽籤決定結果）

費用：\$30（茶點招待）

報名方法：短信回覆（62295924）我要報名 + 活動名稱；即可，稍後張姑娘會電話短信回覆通知參加者付款詳情。



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.aemi-hk.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：_____
