



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



精盟通訊

第74期 2024年5月至2024年8月



編者的話



各位精盟友！您們好！我是今屆主席大茵。首先多謝有份參與精盟周年會員大會，見證精盟一年一度的盛事的會員，執位，顧問，職員及表演嘉賓。今屆執委會改選，Shirley 執委退選，Diana 和龍新鮮加入。期待新班子新作風帶來無限的可能性，增添歸屬感，讓我們共同成長，面對困境，尋找機遇。

今次是我連任主席的新一屆，得到大家的支持，令我深感榮幸。其實我是精盟創會主席，當年的願景跟現在相同，就是「推動精盟成為全港最具影響力的自助組織」。

當然亦希望精盟財政穩定，從而有充足資源為各會員服務。看着精盟 bb 成長，非容易事。面對無數難題挑戰，要整個團隊商討解決方案。

精盟早些時與港大團隊商討如何利用虛擬實景（VR）技術做公眾教育。

另外，楊森藥廠亦於新界東聯網試用噴鼻式新產品。期望 VR 和噴鼻式產品能對頑治抑鬱症的朋友帶來希望。

今季度有本人推介的活動為六月份的桌球初體驗班，由於是香港傷健桌球協會協辦，機會難逢，敬請有興趣會員及早報名參加。另外，我亦已嘗試帶了一小隊愛貓之友探訪在佐敦的《貓之閣》餐廳。當天大家盡興整整 3 小時。有可愛的貓咪八隻，最低消費合理，飲食合乎水準。讓我們透過與貓咪互動，發掘愛心的實踐。如果你們想我帶隊，各位愛貓的會員可與我聯絡。

至於今季度另一主打《夏日麼麼茶 2.0》將會於 7 月 9 日下午在本中心舉行。跟以往一樣，有嘢食有嘢玩有抽獎，名額有限，記得盡快報名，切勿錯過這精彩的活動。

中心及活動守則

1. 對職員及會員 / 訪客，須以禮相待、互相尊重，不得污言穢語、不得滋擾他人或故意擾亂秩序；
2. 請勿在中心範圍內或活動室內吸煙、飲用含酒精成份飲品、睡覺、吵架、打架、賭博、偷窺或其他不法活動；
3. 不得攜帶利器、危險品、違禁藥物及毒品進入中心或參與活動；
4. 如會員 / 訪客有騷擾或危害他人安全的行為，職員有權要求該人士立即離開本中心；
5. 會員及 / 訪客接受中心服務期間，有責任保障他人之私隱並加以保密，不可在未經當事人同意下討論及發放他人之個人私隱資料；
6. 在活動中所拍攝的照片或錄影，中心將留作活動記錄、製作刊物或其他報告之用，如會員或參加家屬有異議，請於活動拍攝前與職員聯絡；
7. 會員 / 訪客需自行保管個人財物，倘有遺失或損壞，本會恕不負責；
8. 中心內一切設備只供在中心享用，未經許可，不可帶離中心，而借用物品後，須放回原處；
9. 保持公眾地方清潔、整齊，並愛惜中心內所有資源；
10. 如會員未能遵守中心守則，本中心有權取消有關會員參與活動資格，並檢視其會籍。
11. 出席活動前，參加者須自我評估身體健康狀況是否適合參加活動，亦必須遵守負責職員的指示；
12. 如有任何爭議，本會保留最終決定權。

香港精神康復者聯盟開放時間

開放時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午 10:00 至 中午 13:00	✓	✓	✓	✓	✓
下午 14:00 至 下午 5:30	✓	✓	✓	✓	✓
星期六日及公眾假期休息					

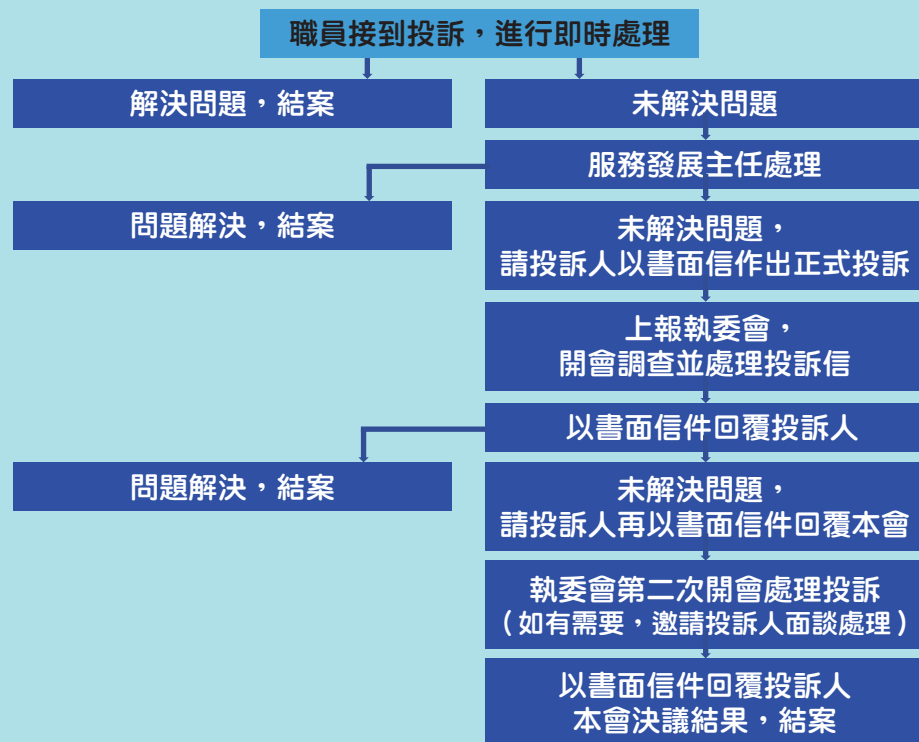
颱風及暴雨警告下活動安排

天氣情況	單位服務	室內活動	室外活動
一號颱風訊號 T1	✓	✓	視乎情況而定
三號颱風訊號 T3	✓	視乎情況而定	✗
八號颱風訊號或以上、及極端天氣 T8	✗	✗	✗
雷暴警告 雷暴	✓	✓	視乎情況而定
黃色暴雨 黃色	✓	✓	視乎情況而定
紅色暴雨 紅色	✓	視乎情況而定	✗
黑色暴雨 黑色	✗	✗	✗

✓ 服務 / 活動照常進行 ✗ 服務 / 活動取消、立即停止
颱風及暴雨警告下活動安排以「活動開始前兩小時為準」，
例如 11:00 有戶外活動但 9:00 天文台仍掛三號颱風訊號，戶外活動便會取消。

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：



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。

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。

相信每個人都希望擁有一個快樂的人生，但又彷彿不知從何入手。讓我們從心理學的角度探索看看吧。學懂愛自己，就是快樂人生的開始。當中有三大核心概念：包括了自尊，自我價值，和情緒健康。

愛自己，就是意味著接受自己的長處和短處，而不是過份批評自己，呢種對自我的接納，是建立健康自尊的根基，並使我們能更有力量去面對挑戰和壓力，並且從失敗中學習和成長。

愛自己，也包括了好好照顧自己的身體和心理健康。培養健康的生活習慣，給自己安排足夠的休息和放鬆時間，找尋一些讓自己帶來喜悅和快樂的活動，透過好好照顧自己，能夠讓我們提升自己的幸福感和生活質素。

愛自己，更要學習設定健康的界限，學習在需要時，對自己說「不」。這是保護自己權益和需求的重要。學習尊重自己的感受和價值觀，並選擇與那些為我們帶來正面影響的人建立關係。

愛護自己，也包括了培養一份對自己的關懷和包容，面對自己的失誤和缺點，我們應該以寬容和理解的態度對待，並將它們作為學習，成長和進步的機會。這種正面的態度，幫助我們減少內在壓力和自我批評，培養健康，積極的心理狀態。

總括而言，透過實踐以上不同層面的自愛行動和態度，就是讓我們邁向建立幸福生活和快樂人生的旅程。

2024年周年大會活動花絮



第十四屆 (2024-2026) 執委會選舉結果

第十四屆執行委員會名單 (2024 - 2026)

主席 譚苑茵女士
副主席 王文泉先生
副主席 阮家樂先生
財政 鄺志輝先生
活動 莊玉芬女士
活動 鍾詠雯女士
聯絡 郭康盈女士
文書 李耀龍先生

(以上排名不分先後)

第十四屆顧問團名單 (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

【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。

你鐘意返工嗎？

如果一個人每日返工 8 個鐘，1 日 24 小時，即係有三份之一嘅時間都返緊工。由此可見，職場上嘅精神健康，非常重要。咁香港政府又有咩政策，保障職場精神健康呢？現時，精神病患者／精神病康復者受《殘疾歧視條例》保障。根據《殘疾歧視條例》，僱主有責任為員工提供沒有歧視、騷擾及中傷的工作環境。換言之，如果有同事歧視或騷擾精神病患者／精神病康復者，僱主同樣需要負上責任。

僱用方面，如果僱主因為員工患有精神病（或有相關記錄）而解僱佢，就會違反《殘疾歧視條例》。根據法例，僱主要先確定僱員是否能夠履行工作嘅固有要求。僱主有責任喺不致承受不合情理之困難的情況下，為僱員提供特殊服務或設施，幫助僱員達到固有要求。

事實上，精神病患者／精神病康復者同一般人一樣，勝任大部分工作。例如，僱員 A 負責一般文書工作，佢嘅精神病只要依時服藥就可以控制，只要僱員 A 仍能執行工作嘅固有要求，僱主就唔可以基於佢嘅精神病而辭退佢。

除此之外，衛生署聯同精神健康諮詢委員會，於二零一九年十一月推出《精神健康職場約章》（《約章》），鼓勵本地機構建立精神健康友善的工作環境。

《約章》提出兩組目標，分別係：

目標 I：在職場推廣心理健康；

目標 II：為有精神困擾之同事創造一個包容及友善的工作環境；

簽署《約章》嘅機構，只要按照兩組目標，完成指定數量之行動項目，就可以獲取「精神健康友善機構」或「精神健康友善卓越機構」嘅嘉許稱號。《約章》網站更會刊載機構之名稱和嘉許稱號，為期兩年。

有關《約章》嘅詳情，可以瀏覽

<https://mentalhealthcharter.hk/tc/index.html>

參考資料：

- 《精神健康職場約章》
<https://mentalhealthcharter.hk/tc/index.html>
- 《殘疾歧視條例》與精神病患者／康復者
<https://www.eoc.org.hk/...../the-disability.....>

*** 如想了解更多，歡迎掃描以下 QR code



精盟的臉書專頁

新一季活動

特別服務

分享互助小組

輔導服務

本會與香港樹仁大學輔導心理學系第二次合作，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樹仁大學在讀碩士同學，此服務有大學專業導師作支援，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

夏天快到了。今年我們第二次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 6 月 25 日 (星期二)
時間：	下午 2:00-5:00
地點：	本中心
對象：	會員
人數：	20 人
費用：	免費
報名方法：	whatapps 請回覆短訊與職員報名。



布藝班

拼布藝術是以多種豐富的色彩和多變的風格做出各種不同的袋子或手提包，是一種時尚的流行手藝。透過學習拼布技巧，學習耐性和專注力從而提高情緒質素，是一種有效的減壓方法。是次活動以製作小袋子為主，請大家一起來讓我們好好享受拼縫的過程。



日期：	2024 年 5 月 14 日和 5 月 21 日 (星期二) (共 2 堂)
時間：	下午 2:30-4:30
地點：	本中心
人數：	6 人 (抽籤決定)
對象：	康復者會員
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。
備註：	為了保證出席率，參加者須提前繳納押金 \$100，須全部出席活動，將全額退回。缺席多於 1 堂，將不獲退回。

夏日麼麼茶 2

好快又到咗炎熱嘅夏天啦，有冇諗過吓 happy 吓呢！咁就要來精盟啦！我哋會搞次 party 邀請各會員來聯歡。我哋會玩下破冰遊戲、派發精美禮物和吃下消暑茶點例如雪糕和桂花糕。期望各會員樂而忘返。仲諗咁多咩，快啲報名為今個夏天加上歡樂回憶。

日期：	2024 年 7 月 9 日 (星期二)
時間：	下午 2:30-4:00
地點：	本中心
人數：	20 人
對象：	會員、家屬會員
費用：	\$30 (費用包括下午茶等)
報名方法：	whatapps 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。

桌球體驗小組

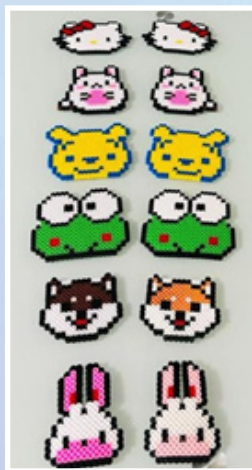
桌球是一項多重玩法的技巧運動，可以提升手眼協調能力及訓練專注力和集中力，也是相對安全的運動。此外，還可以減輕壓力和放鬆身心。是次，我們精盟與香港傷健桌球協會合辦桌球體驗課程，讓會員認識桌球，放鬆身心，歡迎會員報名參加。



日期	期：2024年5月29、6月5、12、19(星期三)(共4堂)
時間	間：下午2:30-4:30
地點	點：本中心
人數	數：6人(抽籤決定)
對象	象：康復者會員
費用	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	法：請致電(6229-5924/3586-0569)與職員報名。
備註	註：為了保證出席率，參加者須提前繳納押金\$100，須全部出席活動，將全額退回。缺席多於1堂，將不獲退回。
特別鳴謝	謝：香港傷健桌球協會

豆豆拼(穿膠珠)深造班

豆豆拼(穿膠珠)容易學，容易砌，透過自己親手砌嘅燙膠珠公仔，滿有成功感。有需要的朋友，快報名參加。



日期	期：2024年6月7、14、21、28(星期五)(共4堂)
時間	間：下午2:30-4:30
地點	點：本中心
人數	數：8人
對象	象：會員
費用	用：\$30(材料費)
報名方法	法：請回覆短訊與職員報名。

【電一電，鬆一鬆電影分享會】第四期

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	期：2024年8月21日(星期三)及2024年8月28日(星期三)
時間	間：下午3:00-4:30
地點	點：本中心
人數	數：20人
對象	象：喜歡電影的會員、有抑鬱症的會員優先
報名方法	法：請致電(6229-5924/3586-0569)與職員報名。

M+ 博物館：藏品遊

M+ 是香港一所視覺文化博物館，位於九龍西九文化區，耗資49億港元建成，已於2021年11月11日開幕。M+大樓的外觀設計簡約，內部格局安排卻極之複雜，充分運用空間使設施發揮最大功能。我們成功申請了導賞服務，會有專人帶領和講解博物館裡面的藏品和故事。



日期	期：2024年6月26日(星期三)
時間	間：上午11:00-下午1:00
地點	點：本中心
人數	數：20人
對象	象：全體會員
報名方法	法：請致電(6229-5924/3586-0569)與職員報名。
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.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：_____
