



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

年度報告

2023-2024

機構介紹

香港精神康復者聯盟是一間以康復者為主導，並服務於康復者及其家屬的非牟利慈善團體*。自一九九九年來，一直致力於服務精神病康復者及其家屬，促進他們自助互助精神，積極推廣公眾精神健康教育，促進社會對精神病康復者處境的理解，消除歧視。同時，本會參與、策劃和舉辦爭取康復者權益之活動、舉辦講座、教育課程及康樂活動等，推動康復者積極參與有關精神健康的活動及社會事務。

*本會為香港根據《稅務條例》第88條所規定而獲豁免繳稅的慈善團體，本會稅務局檔案編號：91 / 6818

發展歷程

一九九零年，社會福利署復康服務政策檢討時，衛生及福利科主辦了兩次諮詢會，召集了二百多位康復者，聽取他們的意見。會議結束後，服務機構的社工，感到難得有這機會，共同謀求康復者的福祉，所以決定維持聯繫，成立了服務使用者和工作人員小組。

一九九八年，社工與康復者們一同商量及籌組一個以康復者作主導的組織來服務康復者。

一九九九年七月三十一日，首個全港性的精神康復者之聯盟組織，「香港精神康復者聯盟」正式成立。

主要發展如下：

- ▶ 二零零三年開始獲社會福利署「殘疾人士自助組織計劃」撥款；
- ▶ 二零零四年成為社聯的會員；
- ▶ 二零零四年成為自助組織發展中心的會員；
- ▶ 二零零四年加入了「殘疾人士爭取交通半價優惠聯席」；經過九年時間，成功爭取了「合資格殘疾人士公共交通兩蚊優惠計劃」；
- ▶ 二零零五年加入自助組織發展中心的執委會

宗旨

1. 促進精神康復者自助互助精神，強調平等和友愛信念，同時履行權利和義務。
2. 反映康復者的需要及處境，爭取合理權益。
3. 推動康復者積極參與有關的精神健康活動及社會事務，負起倡導任務。
4. 推廣公眾精神健康教育，建立社會共融。

1.關於我們

機構介紹 P.2

主席的話及未來展望 P.3

2.機構管治

內部管理及財務報告 P.4 ~ P.5

組織架構 P.6

3.服務

「殘疾人士 / 病人自助組織資助計劃(2022-2024)」 P.7 ~ P.9

第二期精神健康項目資助計劃—「家」添動力好心情同行計劃 P.10

秀清基金— 精健圖書館計劃 P.11

住得輕鬆先導計劃 P.12

4.義工計劃

2022-2023【感謝您付出】義工計劃 P.13

5.活動

社區推廣與籌款活動 P.14

6.特別鳴謝

P.15 ~ P.16



主席的話

各位精盟會友。你們好！

我是今屆精盟主席譚苑茵。通常別人稱呼我做「大茵」。過去一年是充滿希望同願景的一年。今年已是第 25 年。精盟於 1999 年 7 月 31 日正式成立。以【包容共融】為本，真心實意服務精神病康復者，愛國愛港而且遵守國安法。25 年內與大家一同成長，面對挑戰，見證社區的轉變。無論是會友煩心的事情，疫情帶來的困擾，社區生活精神健康的問題。我們都用心去做。現在，我們還有很多服務正在進行中，例如，免費心理輔導服務、住得輕鬆執屋服務、【家】添動力好心情計劃及【精健圖書館】服務仍然順利運作中，越做越好，叫好叫座。社會上，很多人仍然對精神病和康復者存在很多誤解和偏見。我都有一直推廣【真人圖書館】服務，這項目仍有擴大的發展空間，讓我們一同開拓。

關注大家的精神健康，生活質量和幸福感，代表我們的利益發聲，爭取權益，推動倡議，讓我們攜手前進，為精盟發展而努力，為我們的生活增添更多的希望與美好！就算是弱勢社群，我們這小幼苗已在健壯地成長中發芽。香港經歷數年的動盪和疫情，社會運作雖已復常，但留下的傷疤則令人無法視而不見。我願意成為那包容的清流，為社會修補關係，重建互信，消除標籤。

最後，祝大家精健安康！

第十三屆執行委員會主席

譚苑茵女士



未來展望

簡略回顧一下精盟在去年度的活動，重點項目有家庭連繫的【「家」添動力・好心情同行計劃】、會員義工參與的【感謝您付出】、社區義工為主體的【精盟廣播站】、康復者為主體的【精健圖書館】、以會員為主體的小組活動【五味人生】等；還有聯絡會員的 WhatsApp 廣播系統、各類講座、剪髮、文化康樂活動、個人輔導等；面向公眾的有精盟網頁及臉書、賣物會、對社會事件發聲等。

精盟去年度的活動是相當多姿多采。我們要感謝各位會員、義工、執委、職員、顧問的付出和參與，也感謝社署、勞福局和秀清基金會的撥款支持，和熱心人士的捐款。轉眼間又到精盟週年大會和第十四屆 (2024-2026) 執委會選舉了，期待新一屆執委會能帶來新人事、新作風、新視野，大家團結奮進，百尺杆頭繼續進步。

精盟的初心是透過康復者的自助助人互助的聯動，首先照亮自己、繼而照亮身邊的人、照亮社區，甚至照亮社會。精盟在新年度除了繼續有精益求精的重點項目和恒常活動外，我們亦嘗試發掘更多社會資源，發揮本會自助組織的優勢，推動市民增加對精神健康的關注。

精盟亦會嘗試尋找與國內團體的合作機會，推廣精盟的服務實踐經驗，把初心的亮光照進粵港澳大灣區。其中，精盟網頁扮演著相當重要的橋樑角色。精盟通訊也將設立相關的專欄。香港是中國的一部份，在粵港澳大灣區實踐中國夢，精神健康是其中不可或缺的重要板塊，而精盟便是其中一塊基石，大家都有機會貢獻出自己的一分力量。你同意嗎？



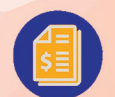
內部管理

本會多年來已建立有效的內部管理機制。執行委員會會議每月舉行，每次均有顧問代表列席，職員匯報機構會務進展，大家一起商議、檢討和作出決策。顧問代表在有需要時會分享專業技巧、管理和社福政政相關信息，提升執行委員會和職員的會務處理能力。憑著自助互助的宗旨，透過季度會訊和 whatsapp 群組與維繫會員及推動會內同路人支援服務。

在財務管理上，機構主任須在每月例會上全面匯報財政收支情況，一起檢討及審視機構財務狀況。凡涉及重大的財政決策均由執行委員會成員共同決定。本會的財政透明，財政狀況都會刊登在會員季度刊物上，並會在周年大會上匯報財務給會員知悉。

針對風險管理，執行委員會和顧問團也會評估大型活動可能面臨的潛在風險，透過提高預防意識，採取有效行動，確保每次活動在安全狀態下進行。本會設有投訴、監督、建議機制，當建議或投訴發生時，執行委員會會嚴肅跟進。本會以執行委員會為主導，顧問團提供建議，制定每年機構的工作規劃。對外宣傳，執行委員會的成員也是本會的形像大使，積極透過傳媒和新聞做倡導工作，引發社會關注精神健康問題，從中推廣本會理念和服務。

此外，本會官方網站都會定期更新會員季度刊物、機構最新消息、發放相關資訊等等。



財政報告

本年度本會主要經費來源的贊助機構繼續為社會福利署 (22.75%)，社會善心捐助 (3.65%)，相對上年有一倍的增長，秀清慈善基金會 (7.5%)，醫務衛生局的精神健康資助計劃的資助 (61.60%)。過去一年，我們的財政狀況相對穩定，這兩年我們都成功申請了醫務衛生局的資助。因此，收入大幅提高。本會本年度的總收入為 HK\$1,648,238，2022/23 年度的 HK\$1,362,014 增加約 2 成。本年度的總支出為 HK\$1,300,713，較 2022/23 年度的 HK\$1,171,079 增加了 11%。過去一年，我們繼續保持有 2 位全職同事，2 位半職同事。職員薪酬佔總支出的一半以上 (65%)。

本會在財務管理方面，奉行量入為出的宗旨。執行委員會和顧問團每月開例會，監督每月的財政收支情況，定期進行內部檢討，從而提升機構管治。

最後，十分感謝我們的捐贈者及贊助機構繼續慷慨支持本會推廣精神健康的工作，令本會的服務持續發展。

附件：核數報告



核數報告

ALLIANCE OF EX-MENTALLY ILL OF HONG KONG INCOME STATEMENT FOR THE YEAR ENDED 30 SEPTEMBER 2023

	2023 HK\$	2022 HK\$
INCOME		
Bank interest income	-	5
Donation income	60,164	30,310
Government subvention	375,000	250,000
Member subscription	10,845	11,040
Program income	55,440	10,570
精聆同樂計劃	875,191	673,034
輔助就業津貼	-	5,115
社署防疫特別撥款	-	12,000
賽馬會緊急援助基金	-	127,000
政府保就業基金	6,000	54,000
秀清基金	124,200	188,940
精神健康計劃	140,161	-
其它收入	1,237	-
	1,648,238	1,362,014
EXPENSES		
Activities expenses	117,949	266,599
Administrative expenses	25,300	16,100
Depreciation	7,362	5,275
Food and gift	-	21,166
Insurance	7,883	7,411
Lecturer fee	95,200	66,300
Local travelling	1,443	3,717
MPF contributions	86,037	61,235
Postage and stamp	4,472	2,336
Printing	19,869	10,017
Promotion fee	28,708	18,478
Repair and maintenance	-	3,000
Salaries and allowances	854,962	650,655
Stationery	4,158	461
Sundry expenses	28,358	34,679
Telephone	2,509	2,880
Website design	-	770
賽馬會緊急援助基金回撥	16,353	-
賽馬會抗逆基金回撥	150	-
	(1,300,713)	(1,171,079)
SURPLUS FOR THE YEAR	347,525	190,935
ACCUMULATED SURPLUS AT THE BEGINNING OF YEAR	939,180	748,245
ACCUMULATED SURPLUS AT THE END OF YEAR	1,286,705	939,180



組織架構

會員大會

第十三屆 執行委員會成員名單 (排名不分先後)：

執委	職務
譚苑茵女士	主席
鄺志輝先生	副主席
王文臬先生	副主席
阮家樂先生	財務
莊玉芬女士	聯絡
鍾詠雯女士	聯絡
楊瑞玲女士	文書

服務發展主任 楊彥琳

職員 (排名不分先後)：

職員	職務
張麗玲	活動助理
林婉麗	項目幹事
黃興慧	項目社工

第十三屆顧問團成員 (排名不分先後)：

顧問	機構
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



殘疾人士／病人自助組織資助計劃 (2022-2024) 活動情況

自 2023 年 4 月 1 日至 2024 年 1 月 31 期間，總共舉辦 86 次活動。會員參加人次達 928 次，家屬會員參加人次達 166 次。其中，互助分享小組達 28 次，五味人生小組主要內容有眼睛去旅行—深度線上遊 (2 次)、手機攝影分享 (6 次)、美麗人生 (2 次) 等不同主題。關懷探訪活動，由疫情期間打電話關懷會員的形式，變為義工會員定期組織不同主題的關懷聚會 (14 次)，內容豐富多彩有新春團拜、夏日麼麼茶、親親感恩節、中秋繽紛 FUN 樂、迎龍年。活動相當成功，深受會員歡迎。興趣班小組達 16 次，內容包括運動放鬆班 (2 次)、強身健體運動 (4 次)、社區健行 (2 次) 等其他形式與主題。與其他機構合辦的網絡活動共 23 次，主要以真人圖書分享會為主 (15 次)，其他活動和不同機構合作，推廣精神健康的社區活動，例如：創意墟、飛一般健康小鎮等等。印刷出版事務 3 次。



聖誕聯歡



聖誕聯歡



中秋節游園會



電影會



攝影小組



生命樹分享小組



生命歷程分享小組



親親節



練 Sir 香港游



夏日麼麼茶



天際 100 遊覽



社區尋寶日



強身健體運動班



故宮游



聖誕 BBQ



防蟲滅鼠講座



喜氣洋洋迎新春



押花班



水仙班迎龍年



義務剪髮



Cake 出「心」天地 活動



第二期精神健康項目資助計劃 「家」添動力好心情同行計劃



「家」添動力好心情同行計劃將於 2023 年 3 月 15 日至 2025 年 3 月 14 日推行，家庭是我們的幸福和動力的來源，每位家庭成員都為整個家庭帶來不同的影響。計劃為參加者提供一系列的“家”添動力課程。我們也會有一對一的服務（Go Goal Plan）幫助每位參加者訂立家庭目標及跟進情況，協助改善家庭氣氛及關係，實現全家好心情的目標。

在開展「家」添動力·好心情同行計劃的九個月，我們完成了「家」添動力單元一、單元二、單元三的培訓，內容包括認識家文化、欣賞文化、識別和化解情緒危機、抗壓放鬆的方法、認識壓力和減壓技巧、學習家庭溝通聆聽技巧等。三個單元課程共招募了 59 位市民參加，一共有 10 堂課（共 24 小時）。

課程期間，我們支援參加者完成家課共 176 次。目前，已有 45 位參加者設定了自己的家庭目標，其中有 31 個家庭完成了自己的家庭目標。此外，已完成 131 次 Go Goal Plan 加家好心情計劃進度回顧跟進和 29 次的情緒輔導工作。在頭 9 個月的工作中，情緒輔導工作進展已接近完成整個計劃的目標次數，反映了市民的精神狀況欠佳和此類服務的緊迫性。已完成 5 次家庭日活動，共 79 人參加。



秀清基金—精健圖書館計劃

過去一年，我們計劃進展順利。自 2023 年 3 月 1 日至 2024 年 1 月 31 期間，一共開展了 21 場真人圖書分享活動，共 733 公眾人士參加，真人圖書出場人次達 48 次。今年合作的機構主要是中學和大學，分享對象以青少年為主，迦密柏雨中學（大埔）、香港中文大學社工學系、葵湧蘇浙公學、香港伍倫貢學院、香港中華基督教青年會、粉嶺救恩書院、旅港開平商會中學、軒尼詩道官立小學、香港理工大學護理系、香港專業教育學院、國際青年學院、香港紅十字會、東華三院王澤森長者地區中心、香港都會大學護理系、香港城市大學浸信會愛羣家庭小組、香港浸會大學社工學系。由此及見，中學生和大學生的情緒壓力問題值得關注。

在關懷熱線和關懷探訪方面，每個月的電話關懷進展順利，完成了 240 個電話關懷。進行線上關懷探訪活動（1 次），實體探訪（18 次），一共有 358 人次被關懷。

在臉書推廣方面，過去一年經營得相當出色。專頁繼續以每個星期更新一次的頻率，向社會大眾推廣相關的精神健康資訊、康復者及家屬的生命故事。全年度我們一共完成了 43 個 post。探討的主題有與小朋友建立良好的關係——《家長管教技巧》（4 篇）、精盟電影院（5 篇）、孤獨專欄（5 篇）、校園霸凌（4 篇）、人與人相處界線專欄（3 篇）、預防性專欄（7 篇）等等。專頁讚好總數由 4463 增至 4779（316 人增加），總追蹤人數 4690 增至 5104（414 人增加），有超過 10% 的人數增長。

其中，孤獨專欄中的〈動物醫生〉，成為年度最受歡迎的帖子，獲得 649 人點贊。〈你孤獨嗎？〉貼文，第二受歡迎，408 人點贊。



住得輕鬆先導計劃



針對「協助執屋」服務需要，本會在會員間做了一項簡單的調查，一共有 105 名精神病患者或家屬回應了調查。其中，有 32 名會員表示“有需要”，有 18 名會員表示“有強烈需要”。總共 50 名會員表示有需要「協助執屋」的需求。此外，2022 年下半年，本會開展了「住得輕鬆」先導計劃，挑選了 5 名會員，幫助解決家居團積問題。共實施 12 次家訪，14 次執屋行動。在計劃中，感謝我們的合作機構香港仁人家園，為我們提供人力和清潔資源。我們一直就住得輕鬆先導計劃申請基金，正在努力可以轉變為恆常服務。



2022-2023【感謝您付出】義工計劃

計劃目的是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。計劃期限是每年計算一次，每年11月至翌年10月。【感謝您付出】義工的頒獎禮已在11月舉行，舉辦精盟【感謝您付出】頒獎典禮，當日公佈獲獎名單和邀請獲獎者發表得獎感言，並頒發禮物。2022年11月至2023年10月，共有28名會員參與義工服務，全體總服務時數達455.5小時。

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	王文梟



社區推廣與籌款活動

今年，我們別開生面舉辦了三場特別活動，舉辦了兩次不同主題的慈善社區攤位，以推廣精神健康為目的，設計不同遊戲或慈善義賣，幫助社區人士認識本會的理念和會員的手工藝品，都取得不錯的成效。



續 fun 樂攤位 創意墟



健康小鎮



慈善賣物會



特別鳴謝

(排名不分先後)

社會福利署 殘疾人士／病人自助組織資助計劃
醫務衛生局精神健康諮詢委員會
秀清慈善基金會
香港仁人家園
香港心理衛生會
香港城市大學社會及行為科學系
香港理工大學護理學院
明愛賽馬會荔景社會服務中心
基督教愛協團契
康栢會計師事務所有限公司
南山居民服務協會
香港專業教育學院學生發展處
香港中文大學社會工作學系
成長希望基金會
Rainbow 德寶文具店
億京慈善基金有限公司
新旺餐飲集團
Janco Healthcare Limited
新家園協會少數族裔人士支援服務中心(油尖旺)
善導會導航計劃
香港浸會大學中醫藥學院臨床部
銀杏館
程志剛先生
邱彪先生
張楚堅先生
陳裕娟博士
林漢傑先生
王錦洪先生
張富臨先生
何葉秀琴女士

周先生
陳玉坤女士
夏禮德先生
鄧克明女士
黃穎祺女士
元潔心女士

DATAMATIC CNC ENGINEERING CO LTD

練國先生
黃寶琮女士
陳志華先生
WON TZE CHUNG
Wong Ka Man
Lai Pik Hung
司徒嘉雯



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

電話：3586-0567 / 6229-5924

地址：九龍深水埗南山邨南逸樓3-10號地下

電郵：aemihk@yahoo.com.hk

網址：ww.aemi-hk.org

如欲想了解更多詳情, 歡迎瀏覽Facebook



香港精神康復者聯盟

