



編輯小組：趙姑娘、張生、彪、志輝



### 編者的話

今期內容很有看頭，例如趙姑娘1月份的4節「提升自我」小組，使組員更能認識自己的強項和弱項，進而學習發揮自己的優勢，開發能力，加強自信，很有意思！1月19日的「參選新執委座談會」有20人出席，執委分享自己在當執委的過程中，通過不斷學習，公開表達由欠組織到有條理，由容易緊張到較為放鬆；主席更勉勵大家最緊要有心，齊齊學習多聆聽、多包容、多付出、少計較、多合作。大家都認同，精盟大家庭的特質是充滿友愛平等的氣氛，人人都能暢所欲言，受到尊重。我們鼓勵會員參加選舉，不用介懷是否「夠料」，只要本著學習成長的心，願意承受小小壓力，期望自己和身邊的人會漸漸變好，便有足夠參選資格了！

除了1月26日「BBQ」暢談暢飲外，3月16日的「週年大會」亦是重要日子，因為新一屆執委將會誕生；現屆有5位執委樂意繼續，也就是需要最少5位新血加入！我們選擇在香港城市大學城峰閣餐廳舉行，那裡的食物質素好，環境舒適、交通又方便，需要時又有城大學生義工的支援。另一重要日子，便是4月27日（六）的「步行籌款」了，因為兩年一度的籌募經費活動，集腋成裘，令精盟動力源源不絕！期望獲得大家的參與和支持！

蛇年快到了！金蛇喜迎春，預祝大家精神健旺，像金蛇一樣善於維護自己，靈活而又有耐心，強於觀察而又能一擊即中；總之，日日進步！！



### 醫生隨筆

## 重建葵涌醫院

賴子健醫生

特首梁振英先生在一月中發表的施政報告中，提到香港未來的醫療發展建議：如提升本港醫療服務質素，與及興建、擴建醫院等等，都令人產生不少期望。

其中，與精神科的治療及復康服務有較大關係的，相信是葵涌醫院的重建。其實，據說該院的重建申請以往曾不只一次提交政府，但都未被接納，到今屆政府才成事。在重建計劃中，有消息指新院的其中一個特點是「接近家居式的精神科醫院和服務」。

筆者二十多年前也曾在葵涌醫院工作，是我在精神科工作的起點，也遇到很多啟蒙老師給我指點，至今仍覺獲益良多，印象深刻。雖然如此，畢竟醫院已有數十年歷史，地方雖然寬敞，但設計上始終是較為傳統，令病人有被隔離的感覺，缺乏自由；住得久了病人易與社會脫節，亦會對有規律的醫院生活產生依賴。社會人士，甚至病人的親友，亦會對醫院和病人產生標籤反應。這不單令康復者較難重投社區，亦令有需要住院的病者產生抗拒，對治療造成障礙。

較新的接近家居式的病房設計如能落實，相信不單令會令病人及家屬，甚至醫護人員等產生憧憬和期望。是如何的家居式？是類似中途宿舍的，還是二、三人的小單位，又或者有沒有男女混合式的.....？

當然，新醫院的設計定會參考多方面(包括外國)的建議和研究，使康復者和社會得到最大的益處，以求令耗資億計的重建計劃物有所值。同時，若然新設計的效果良好，我期望同樣的服務形式可應用於本港的其他精神科服務，令更多患者受惠。





## 活動花絮

1

# Goal! 我做得到!



超過 15 位會員參與此活動課程。多謝城大「城青優權計劃」的一班學生義工。他們很用心製作出不同遊戲和短劇，從歡樂氣氛中讓精盟會員學習到如何訂立目標的方法和技巧，以致達成課程的目標果效。



從繪畫中分享自己的感受。



學生義工帶領課程。



在最後一堂大家分享美食。



2

## 齊來“學” Facebook



再次多謝東華三院楊成紀念長期護理院特為精盟會員開班教用Facebook。各學員已開設了個人Facebook帳戶，並瀏覽精盟Facebook的資訊。在學習中大家得益不少、樂趣無窮！



會員好專心上堂。



導師很悉心地教導。



3

## 「聖誕之夜」活動

在12月8日(六)有69位會員一起共聚佳節，大家盡享美食之餘有兩位美小女學生義工與大家玩決戰一分鐘遊戲，最開心有精彩魔術表演，以及大派聖誕禮物。這都是要鳴謝各方愛護精盟的朋友和機構。

衷心多謝：(1)香港心理衛生會顯徑宿舍及東華三院楊成紀念長期護理院，贈送聖誕禮物。(2)學生義工霖霖和Tiffily，為當日預備遊戲節目。(3)魔術師Raymond的精彩魔術表演。(4)香港城市大學城「城青優權計劃」領袖吉仔的協助。



決戰一分鐘，在一分鐘之內吹得最大最大，你估邊個最夠氣！



急口令難倒你嗎？



魔術師 Raymond 獻上精彩神奇魔術表演，帶給大家無限歡樂。



豐富的聖誕禮物！

4



## LUNCH 卡拉OK

1月5日的卡拉OK活動有69位會員參與，大家非常享受唱歌的樂趣，各人唱歌水準很高，聽出耳油！有計劃在今年底舉辦卡拉OK比賽，大家勿切留意！



影番張大家照先！

唱得好投入哦！





5

## 活動花絮

# 參選新執委 座談會



超過20位會員出席1月19日(六)該座談會，各執委們除了介紹精盟的會務發展之外，最寶貴是分享他們在任期間所學習和體會到的。使出席的會員更明白自助組織的功能和精盟在社會上的角色與服務發展方向。後頁是周年大會選新一屆執委的詳情資料。



主席鄭志輝分享在任的體會。



莊玉芬分享做執委的歡樂。



顧問張楚堅先生鼓勵各會員。

6



## BBQ Party



1月26日(六)的BBQ活動有36位會員參與，大家非常滿意西鐵燒烤樂園的地方，而且食物味道很好又新鮮多款式，各會員有講有笑玩得很盡興！



環境舒適，豐富美食。



齊齊嘆番吓！



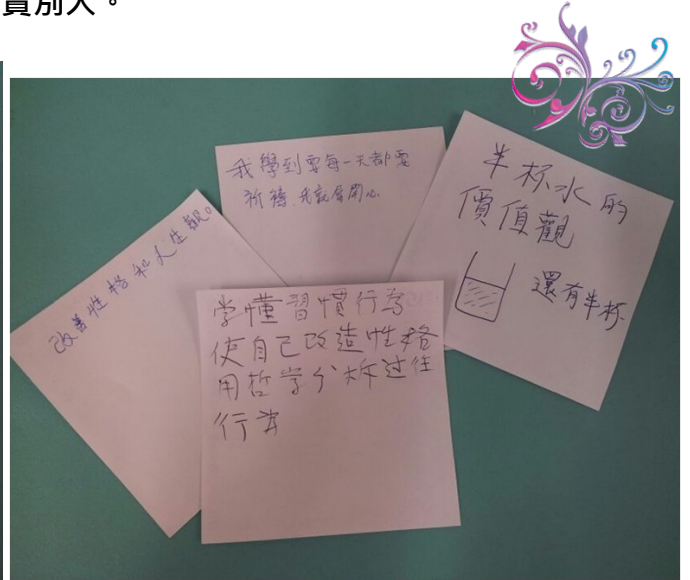
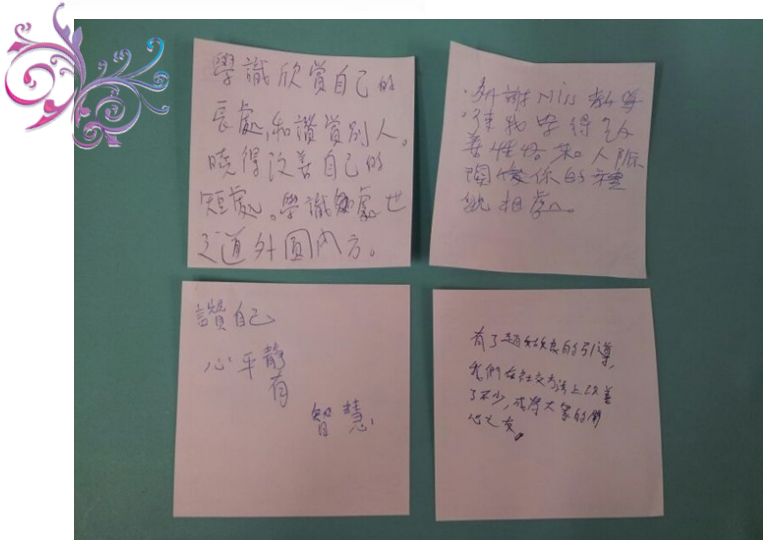
## 活動花絮

7

# 第二期

# 提升自我

趙姑娘好欣賞各會員的學習態度和坦承的分享，有7位會員是100%出席課堂，看到大家很用心學習求進步。盼望各會員在生活中與人相處時多練習說話技巧和發揮正向思維，好好善用自已的獨特性格，多欣賞自己、多讚賞別人。



## 未來活動



1

# 我的美麗日記...

時間及地點：晚上7:00 — 8:30, 精盟會址(南山邨南逸樓3-10號地下)

對象：精盟女會員

\*\* 如有興趣請致電趙姑娘報名參加

### 幸福摩天輪

小組日期：2月7日

### 女人心“經”

小組日期：3月7日及21日

### “財”來自何方

小組日期：2月21日

### 善待自己

小組日期：4月11日及25日



# 第十四屆周年大會 暨 第九屆執委選舉

一年一度精盟盛事又到啦！今年第十四屆周年大會，定於3月16日(六)城市大學城峰閣舉行，今年亦是第九屆新執委選舉，請大家踴躍參與，支持周年大會。如對執委選舉有興趣者，可填寫以下<提名表格>或有查詢可致電趙姑娘。

【參加表格】

「第十四屆周年大會」 16/3/2013

費用：每位\$30

時間：3:00 — 4:30pm

下午茶點款待

會員姓名：\_\_\_\_\_

會員編號：\_\_\_\_\_ 聯絡電話：\_\_\_\_\_

## 香港精神康復者聯盟

### 第九屆新執委選舉

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九屆執委選舉，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
  - (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、尊重的態度與人合作

參選入簽署：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

[填妥表格後，傳真至2301-3412作實，3月5日截止]

## 未來活動



### 3

## 老香港探索之旅

你對香港老街、古舊建築物認識多少呢？香港城市大學「城青優權計劃」的學生義工們特為精盟開辦本次活動，帶大家遊古蹟、走進大自然和一起遍嚐地道美食，並將拍攝的照片教大家用 Powerpoint 記錄下來，到第六堂的時候展示作品與大家分享你的旅遊體會。快 D 報名...勿失良機！

日期：2月25日、3月4日、11日、18日、25日、4月8日 (逢週一，共六堂)

時間：下午2:30 — 4:30 地點：城市大學

\*\* 活動免費，交通費自付。

人數有限  
踴躍參與

【參加表格】

「老香港探索之旅」



會員姓名：\_\_\_\_\_ 會員編號：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_

### 4

## 2013年步行籌款

自助組織無論在人力、物力資源上都較缺乏，不過我們沒因而放棄或退縮，因為我們知道有很多各方好友和機構都很愛護支持精盟，所以我們仍存在至今，繼續為大家爭取合理權益及推廣精神健康教育。

今年是精盟籌款年，定於4月27日(六)舉行步行籌款日，步行地點是〈荃灣海濱公園〉，詳情會刊登在贊助表上。請大家鼎力支持為精盟籌募2013至2015年的會務經費，讓自助組織得以有更好的發展。(將於周年大會當日公佈詳情)



## 財務報告



001 精盟儲蓄戶口結餘：HK\$68,825.30 (28/1/2013止)

001 精盟往來戶口結餘：HK\$4,4887.30 (31/12/2012止)

002 社署撥款戶口結餘：HK\$33,324.35 (31/12/2012止)

# 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) 戶口名稱：(中文) 香港精神康復者聯盟  
(英文) Alliance of Ex-mentally 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：\_\_\_\_\_



香港精神康復者聯盟  
ALLIANCE OF EX-MENTALLY ILL OF HONG KONG



印刷品

九龍深水埗南山邨南逸樓3-10號地下

Unit 3-10, G/F., Nam Yat House, Nam Shan Estate, Kowloon.

職員手機：6229-5924

辦事處電話：3586-0567 / 3586-0569

傳真：2301-3412

E-mail: aemihk@yahoo.com.hk

