



編者的話

第十四屆周年大會暨第九屆執委選舉，已於3月16日順利完成。新一屆繼續有十位執委委身為大家服務，任期同樣是兩年；在此祝願各位身心健康，以最佳狀態迎接新一頁。當前，不只是新執委面對新挑戰，每一位康復者或關注精神復康服務朋友，專注意力分別投射在“就業”、“社區治療令”、“精神健康社區服務”等等議題上(續一公佈)。

另外，2013年步行籌款亦已經在4月27日順利舉行，款善款總額無論是多少，亦都多謝大家的付出；我們承諾所得一分一毫均會善加利用，不會浪費大家支持。如果大家認同精盟宗旨，無論任何時間，亦都歡迎你們直接把款項存入我們恒生銀行戶口280-0-442-622內。再次多謝大家支持！



醫生隨筆

內地農村高中生給我的啟發

賴子健醫生

筆者在數年前開始透過慈善機構捐款資助內地農村的小學生讀書，後來國家的政策改變了，由政府向適齡兒童提供六年小學教育。於是，該慈善機構便呼籲捐助者轉而幫助農村的貧窮家庭的青年人讀高中課程；我亦因而參與了三個青少年的高中學費捐助。

該機構一如以往，每半年向捐助者提供受助學生的成績表，並附帶高中三(即中六)學生每人一封的親筆信，向捐助者介紹自己的狀況及道謝。

其實接受道謝是不敢當的，因筆者只是將上天的厚待與人分享。反而，從這些比較成熟的高中生的書信中，我可以更了解內地青年的成長和學習態度。

首先，他們給我的印象是：較香港同齡的學生思想成熟，中文流暢和表達能力強；對家庭(父母)有責任感，讀書及考好「高考」(即高中公開大考以獲取大學取錄資格)十分用功和有策略，對升大學充滿憧憬。雖然沒有香港式的「補習天王」幫助，但刻苦的學習態度是他們的強項。

但是，在書信的字裡行間，我亦體會到他們的重擔和辛酸。他們給自己背負了可勝不可敗的考試和入大學的目標，不想父母的期望落空，也害怕辜負了捐助者的心意。總之，在高中三年級這階段，高考成為他們奮鬥的唯一目標。雖然志氣可嘉，但我亦擔心他們若然考試成績不理想，便會有很大的挫敗感，甚至絕望。

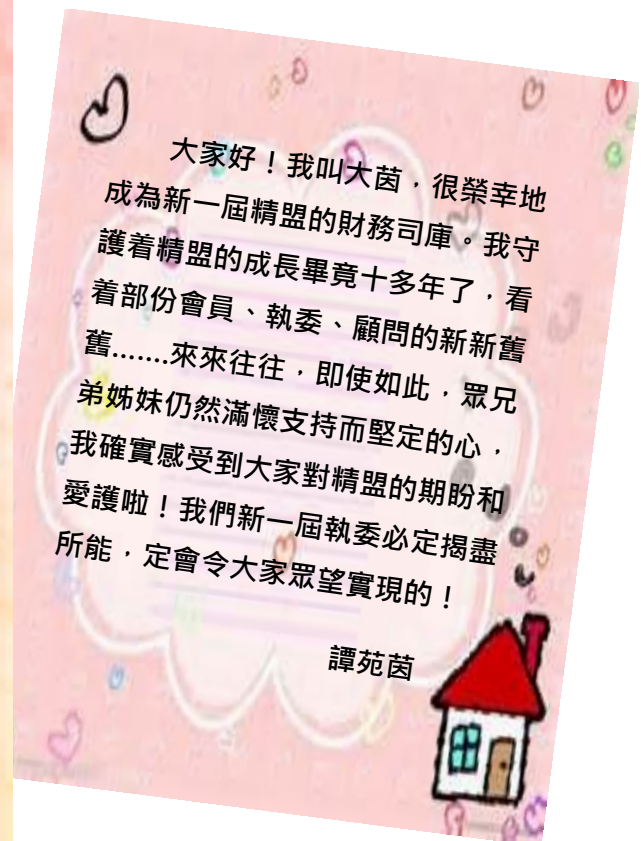
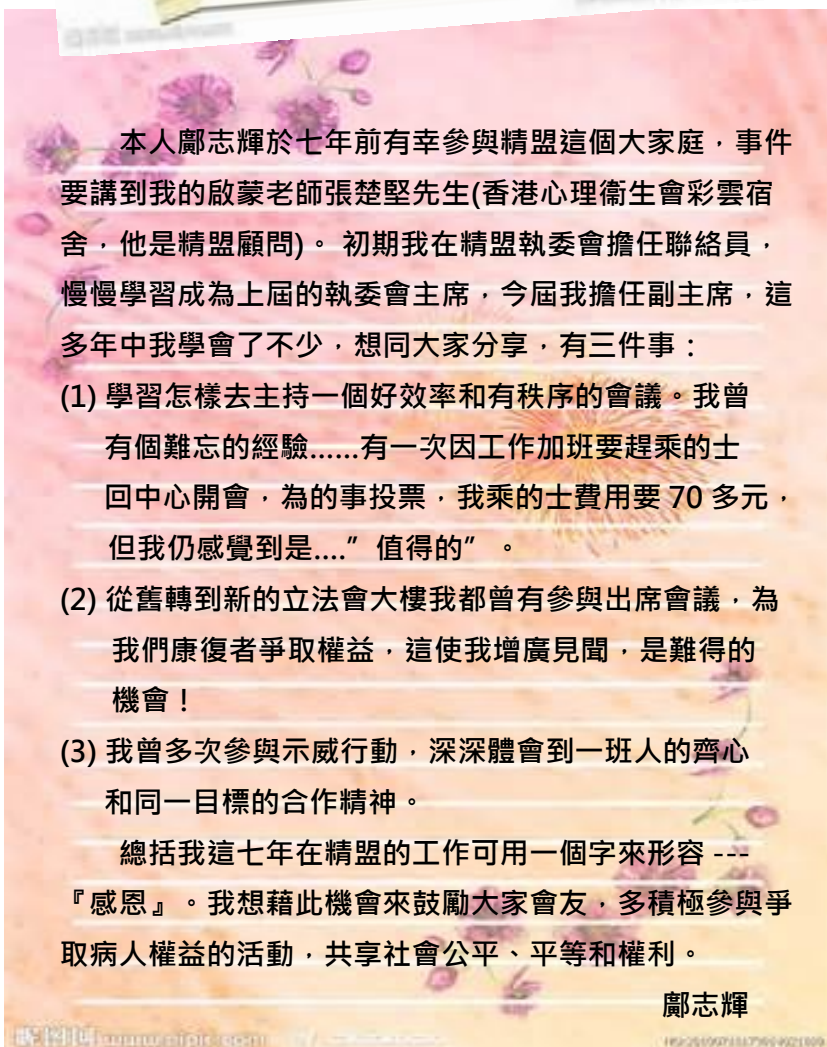
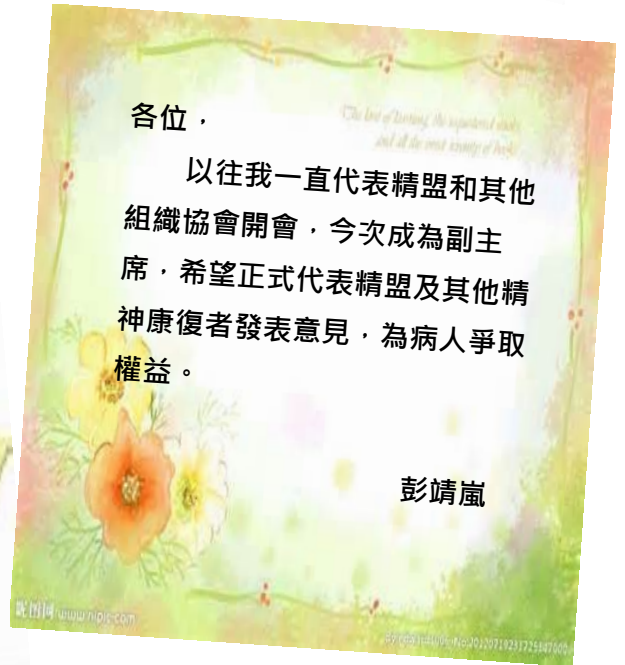
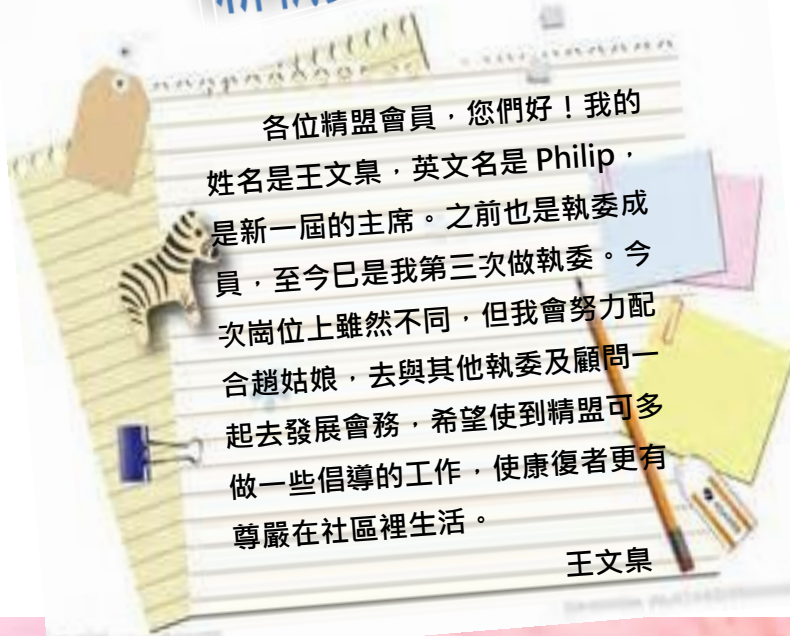
在反思中，除了感到很多香港的青少年身在福中不知福外，也令我想到一些康復者的心態：給自己太重的擔子，難以接受失敗(如復發)，和對家人歉疚等。這些都令康復者在已經不易走的康復路中承受很大的壓力。須知道康復的道路因人而異，偶然的挫折及失敗並不希奇。重要的是跌倒後要重新站起來，檢討策略，然後再上路；這樣，便能朝着人生的目標，一步步向前邁進。




第十四屆周年大會 暨第九屆執委會選舉



新執委成員之分享





各位，


我參選執委的原因和期望：

- (1) 當我參加過精盟的興趣班之後，我覺得很開心。
- (2) 我相信執委的工作能擴闊我的眼界，帶給我滿足感。
- (3) 當我完成了每一個執委的工作，都能令別人開心，對有需要的人出一點力。

我期望精盟令康復者健康、愉快地生活！

黃信華
Bear's Kitchen
ibis

我是李琳恩，都是康復者，曾經在青山醫院做病房代表，與病房經理溝通。加入精盟可以繼續發揮自己的能力，認識不同背景的康復者，學習溝通技巧和舉辦活動的技巧，為精神病康復者爭取權益，如交通優惠小巴\$2、夜診服務等。希望透過舉辦不同活動，減少社會人士對康復者的歧視，促進社會和諧。



李琳恩

各位，

大家好！我是精盟其中一位執委，我做執委已有3年多了，今天希望和大家分享一下我在精盟的感想。因得着的太多了，所以我隨便講幾樣。自我得益方面，以前學過的處理書信文件，有機會運用和溫習。我學會發言表達，因著經常開會慢慢地學會用簡潔而又清楚的字句來表達自己心中所想的話。

在人際關係方面，我學會怎樣處理和其他會友和諧地相處。有時應邀出席其他機構的活動(聚餐、開幕禮等)，都讓我擴闊眼光。

講到損失方面，如果你覺得星期日要你幫手回中心清潔，又或者久不久要幫手在中心開門給租用場地的團體，又或者會員可有彈性地選擇參加活動，而執委就務必出席時，這的確係一個損失！但相對起心靈和自我不繼有學習、進步來講，所得的遠比所失的多，所以我認為根本沒有任何損失。

最後，我有一個希望，希望精盟可以吸納更多會員，如1000、2000、3000，使到精盟可以成長為一個很大和很有力的精神病人的組織團體。還有，我希望我們新一屆的執委成員，大家一同工作、互相成長和學習，使到會務發展更順利，蒸蒸日上！


陳振邦

各位，

我覺得選執委是我一個的理想。我曾參與「殘疾人士爭取交通優惠聯席」示威活動。我想繼續幫助有需要的人，這是十分有意義的事，我體會到世上有很多行路不便的人需要人的幫助，我領略到有病要吃藥都唔係好慘！我要努力做人。

莊玉芬

Morning in bloom
Sweet rain that rides on the fragrance of flowers,
I hope that you smile brightly upon the rebirth of my heart.




我林順南自從於 2 年前加入精盟擔任聯絡一職後，經過多次開會，從中都獲益不少，改變了我懂得與人相處之道，在議決中學會應作出應有的判斷。我又再一次被當選為同一職位，感到萬二分榮幸。

林順南

各位，

我加入精盟的原因：我想認識更多來自擁有不同社會背景，同是精神病患者的同路人、朋輩，得到他們互相的支持和鼓勵，團結一致爭取社會對精神病患者的認同，爭取合理權益。

我想更明白自助組織的功能和在社會上的角色與服務發展方向。

我對精盟的祈望：盼望透過加入精盟提出爭取乘搭小巴\$2 元優惠，建議香港政府興建更多中途宿舍。希望精盟舉辦更多活動，如參觀香港的名聖古蹟、旅行。希望精盟開辦更多的小組如精神健康教育講座、興趣班，例如齊來學“facebook”，提升自我課程、初級簿記班、會話班、諸如此類。

朱綺玲



執委及顧問大合照

左後：邱彪、王錦洪、彭靖嵐、黃信華、朱綺玲、李琳恩、崔佳良、朱偉康、林漢傑、黃敏信
左前：陳鳳儀、馬志光、鄺志輝、張楚堅、王文泉、林順南、莊玉芬、譚苑茵、趙姑娘

第九屆執委會成員 名單及職務：

	執委	職務
1.	王文泉	主席
2.	彭靖嵐	副主席
3.	鄺志輝	副主席
4.	譚苑茵	財務
5.	黃信華	文書
6.	朱綺玲	活動
7.	陳振邦	活動
8.	李琳恩	活動
9.	莊玉芬	聯絡
10.	林順南	聯絡

新一屆義務顧問團成員：(排名不分先後)

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| (1) 張楚堅先生 (香港心理衛生會彩雲宿舍) | (7) 梁詩明先生 (香港理工大學應用社會科學系) |
| (2) 邱彪先生 (香港心理衛生會顯徑宿舍) | (8) 黃敏信先生 (香港明愛) |
| (3) 林漢傑先生 (浸信會愛群社會服務處) | (9) 程志剛先生 (香港心理衛生會) |
| (4) 陳鳳儀小姐 (東華三院楊成紀念長期護理院) | (10) 李誠教授 (香港中文大學精神科學系) |
| (5) 崔佳良小姐 (明愛賽馬會荔景社會服務中心) | (11) 勞國偉先生 (康栢會計師事務所有限公司) |
| (6) 王錦洪先生 (基督教愛協團契) | |

未來活動



1



授課講師：楊彥琳小姐

上課日期：7月16日、23日、30日、8月6日、13日、20日 (逢週二，共六堂)

上課時間：晚上7:00—8:30 (學費全免)

上課地點：本會 (石硤尾南山邨南逸樓3-10號地下)

** 如有查詢請與趙姑娘聯絡 **

名額有限
踴躍報名

【參加表格】

「國語班」 2013年7月份

會員姓名：_____ 會員編號：_____

聯絡電話：_____



2

第三期 提升自我

又開班啦!

請相信性格的力量；相信性格是可以改變生活和命運的力量；
相信你的性格影響著你的事業前程和生活品質；相信培養一個良好的
性格將使你終生受益；相信命運掌握在自己手中。

應該培養什麼樣的性格呢？

靠自己的性格去成功？

靠自己的性格去改變命運？

【興趣班】

日期：2013年7月18日、25日、8月1日、8日、22日、
29日 (逢週四，共六堂，學費全免)

時間：下午2:30 — 4:00

地點：本會 (南山邨南逸樓3-10號地下)

講師：趙姑娘

人數有限
先報先得

【參加表格】

第三期「提升自我」 2013年7月份

會員姓名：_____ 會員編號：_____

聯絡電話：_____

未來活動



3

我的美麗日記...

小組成員上半年的參與非常投入。下半年內容已定好了，我們歡迎妳加入！

時間及地點：隔週一晚上7:00 — 8:30, 本會址 (南山邨南逸樓3-10號地下)

對象：精盟女會員

** 如有興趣參加請致電趙姑娘報名

7至12月份

好有新鮮感！一個很好的途徑去互相認識，知道並不只有自己這病，一起聊天也有共鳴。不孤單！

我覺得好開心！大家有傾有講、有不同的分享，亦不感到悶，如果悶就不會恆常返啦...！

學到生活常識和處世之道。

學到溝通和學會大家互相包容。

能夠認識自己，可以從中學習到對自己同對別人的認識。

趙姑娘教得好，上得好投入，而且學員都很熱情，上完覺得很開心，而且學會放膽同人相處。

參與者的感想...



日期	主題
7月8日及22日	物輕情義重 (帶物件來分享)
8月12日	美肌日誌
8月26日	“語”中慢步
9月9日及23日	人心人術
10月7日及28日	開心每一天
11月11日	美人美裝
11月25日	活學活用
12月9日	儀態萬千
12月23日	聖誕節快樂！



4

第五屆「歡聚無間」齊慶中秋



活動日期：2013年9月7日(六)

活動地點：漢陽苑韓國料理 自助午餐 (佐敦薈5樓，裕華對面)

活動時間：早上11:00 — 下午3:00

活動費用：每位\$100 (名額只限40位，基本個人會員優先)

集合地點：早上10:45佐敦地鐵站 A 出口

報名辦法：將報名費直接存入精盟戶口，恒生銀行戶口號碼：280-0-442622，戶口名稱：香港精神康復者聯盟。然後把銀行收據連同填妥參加表格寄回本會址。又或直接交現金給趙姑娘，會有收據作實。如有查詢請致電趙姑娘。



參加表格

第五屆「歡聚無間」齊慶中秋

活動日期：2013年9月7日(六)

姓名：_____ 會員編號：_____

聯絡電話：_____

關注事項



5 關注香港「社區治療令」

自2010年葵盛東邨發生涉及精神病患者嚴重傷人事件後，社會開始探討於香港實施社區治療令的可行性。精神病患者服務網絡於2011年成立「社區治療令工作小組」，期望對在本港實施社區治療令的關注和討論，將意見向政府提出。

工作小組初步建議：

- (1) 社區治療令須確保執行過程能夠充分保障精神病患者的權利，確保過程中有足夠渠道表達病患者的意願。
- (2) 政府須充分諮詢精神病患者、家屬和精神復康工作者(包括社工、職業治療師和精神科護士等)，並推行公眾教育，深入講解有關條例對患者及家屬的影響，增加各持份者及公眾人士對有關課題的認識。
- (3) 並邀請服務使用者代表加入決策工作小組，共同參與制訂社區治療令的細則。

未來「社區治療令工作小組」的工作，即將籌劃一連串的研討會及分享會，搜集大家對社區治療令的不同意見。日期及詳細資料定了之後，會再宣傳，敬請留意，切勿錯過爭取病人權益的機會。

6 根據香港個人資料私隱專員公署制定個人資料(私隱)條例

收集個人資料的目的

香港精神康復者聯盟的私隱政策原則：本會的業務以精神病患者為會員與本會之間的互信為基礎。閣下向本會提供的一切資料均會嚴加保密。為此，本會貫徹以下私隱政策原則：

- (1) 你的個人資料會用於人事及本會行政管理，包括作為申請加入本會會員及參與有關活動之用。
- (2) 提供個人資料屬自願性質，如你未能提供足夠的個人資料，本會可能無法處理有關之申請或提供服務。
- (3) 請確保你所提供的資料均為準確，如有任何資料改動，你有責任盡早通知本會。
- (4) 你所提供的個人資料，本會將會用作處理申請人入會的有關手續，提供服務、活動及優惠等之用，並會妥為保存。
- (5) 你有權查閱及更改有關你的個人資料；你可向本會提出書面申請；如有需要，你需支付費用以取得有關你個人資料的副本。

** 處理查閱或改正要求的聯絡人的告示：如你希望查閱或改正我們所持有關於你的資料，請電 3586 0569 / 6229 5924 趙姑娘。



財務報告

001 精盟儲蓄戶口結餘：HK\$85,025.50 (28/6/2013止)

001 精盟往來戶口結餘：HK\$53,764.20 (24/6/2013止)

002 社署撥款戶口結餘：HK\$18,775.00 (24/6/2013止)

報告事項：

- (1) 社署一次過特別撥款(2010)資助計劃即將展開，會是為期一年的家屬訓練課程及活動(詳情請閱宣傳單張)。
- (2) 卜女士的愛心捐款已於6月份完結，萬分感激她的支持！
- (3) 步行籌款籌得HK\$29,584.00，已存入001儲蓄戶口。

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 &



香港精神康復者聯盟