



編者的話

中秋節已過，大家還在回味我們的「韓燒午聚慶中秋」及誘人的月餅，不覺便進入深秋了。秋高氣爽，大家多參加戶外活動，便能精神健旺，心情暢快！

近來我們相當忙碌，因為我們申請了社署一筆特別一次過撥款，正在開辦新的一系列家屬活動，希望為康復者家屬及照顧者提供適切的支援，舒緩他們在照顧方面的壓力。課程內容有動又有靜，動的有4次「家庭親親日」大型戶外活動，已完成了第一次的大旅行，氣氛很好；靜的有6課小班形式的「家屬訓練課程」，內容有「九型人格」、「快樂人生」、「當機立斷」……，真是十分吸引！課程剛進行了一半，即是有興趣的朋友還有一半參加機會，真要當機立斷，不要走寶了！公眾教育方面，我們將舉辦「精神健康教育」座談會，以增加公眾對精神健康的關注。

還有一項進行中的社區教育活動，就是我們的會員在暑假期間與香港城市大學學生一起以「復元」為主題，用圖畫和文字創作，來表達康復者的奮鬥、喜樂、困苦、期盼等的心路歷程，這些作品圖文並茂，很具吸引力。感謝港鐵對我們的支持，這些作品正在石硤尾地鐵站內作公開展覽。大家若經過，記得看清楚些，多多支持啊！



對外資訊



1



如果大家記得在5月份時，呼籲會員簽名支持「一人一信要求高永文局長委任康復者為精神健康檢討委員會委員」的行動。

今天大聲告訴大家知道…我們的爭取成功了！



能夠有一位康復者代表入席精神健康檢討委員會，這代表康復者是陳國勝 Eric (會邀請他在下一期通訊與大家分享和作個人介紹)。他將會聆聽大家的意見，集合資料全面地與政府提出及檢討。請大家多多支持！如我們精盟的宗旨一樣……反映康復者的需要及處境，爭取合理權益；推動有關精神健康活動及社會事務，負起倡導任務。



「從精神健康條例到社區治療」座談會

近兩年精神病患者服務網絡工作小組一直搜集參考澳洲及歐美國家經驗所擬訂的社區治療令，並進行研討會探討在香港執行之可行性，現時政府並未有公佈任何具體內容。工作小組將為不同持份者舉辦三場「精神健康條例到社區治療」座談會，目的為增加各持份者對現時精神健康條例的認識。以深化業界討論及提供渠道讓持份者表達意見，並把當中意見成為具體建議書向政府提出。

日期	時間	地點	對象
7/11 (四)	下午3:30 - 6:00	灣仔溫莎公爵社會服務大廈201室	精神病康復者
13/11 (三)	下午2:30 - 5:00	灣仔溫莎公爵社會服務大廈4樓演講廳	家長/照顧者
27/11 (三)	下午2:30 - 5:00		社工

請於10月31日或之前 致電趙姑娘報名6229-5924/3586-0569，
坐位有限，先報先得。



2013年精神健康月

2013年11月10日(日)是「殘疾人士免費乘搭車船日」，當天凡持有勞工及福利局新的「殘疾人士登記證」的殘疾人士，均可與一名同行照顧者免費乘搭各種公共交通工具，及免費參觀康樂及文化事務署的博物館和享用游泳池設施及免費遊覽香港濕地公園。



對外資訊

4

新增設



醫院管理局24小時精神科熱線

2466-7350



5



東華三院友心情網上電台 Radio I Care

將於 2013 年 11 月 30 日(六)舉行【電車及老爺車巡遊 2013】，希望鼓勵市民多留意個人、親友及朋友的精神健



康，並且宣揚建立和諧共融的社區。我們誠意邀請您參與這次有意義的活動。

當日的電車巡遊活動安排，我們暫定於下午 2 時 30 分在屈地街電車總站出發，途經西營盤、上環、中環、金鐘、灣仔、銅鑼灣、炮台山、天后，然後再於北角電車總站折返屈地街總站，整個活動預計於下午 5 時半完結。

電台的成立和發展，全賴各方好友一直以來對我們的支持。我們希望能邀請您參與當日的電車巡遊推廣活動的義工同時，也一起將正能量傳播到香港每一個市民。

活動詳情及細節安排將會在稍後再公佈，如有興趣參加可致電趙姑娘報名 6229-5924 / 3586-0569。感謝您對東華三院友心情網上電台的支持。



財務報告

報告事項：

- (1) 社署一次過特別撥款(2010)資助，存於001往來戶口，計劃是為期一年(31/3/2014止)的家屬訓練課程及活動。
- (2) 2012-14 殘疾人士 / 病人自助組織資助計劃，第四期款項將於10月份存入002戶口。

001 精盟儲蓄戶口結餘：	HK\$53,558.60	(27/9/2013止)
001 精盟往來戶口結餘：	HK\$36,690.10	(30/9/2013止)
002 社署撥款戶口結餘：	HK\$3,694.35	(30/9/2013止)



1

國語班

衷心多謝楊彥琳老師的悉心教導，用不同活動式教學(有話劇形式、茶餐廳對話、睇喜劇電影)，使學員們輕鬆地放膽講國語，提升了他們對講國語的音準和信心。



2 家屬訓練課程

第一炮於7月28日(六)舉辦「家庭親親日」，有48位家屬及會員一起同樂日，去流浮山、恆香製餅工場和黃金海岸。齊齊遊郊外真的好開心！當日天氣非常好大家話好舒服、好輕鬆愉快。



3 第五屆「歡聚無間」齊慶中秋

9月7日的漢陽苑韓國料理自助午餐有27位會員參加，大家食得盡興，又開心收到月餅及禮餅。

是次活動鳴謝：東方日報慈善基金捐贈144個月餅；以及零食物語有限公司捐贈300包四洲紫菜梳打餅。





1

繪畫班



在6月時，湯雞Sir義務來教我們素描畫，大家學到很多繪畫的技巧，和訓練手要穩定及集中能力。今次湯雞Sir又來啦...! 他準備教素描和水彩畫共八堂，大家勿失良機跟湯雞Sir學繪畫啦！

上堂日期：10月21日、28日、11月4日、11日、18日、25日、12月2日及9日 (逢週一)

上堂時間及地點：早上11:30—12:30，在本中心。

參加方法：只需致電 ☎ 6229-5924/3586-0569向趙姑娘報名便可。學費全免。



2



"營"男美女 - 健康篇



你估吓...香港城市大學「城青優權計劃」的學生義工隊在新學期為我們精盟準備舉辦什麼活動呢？今次活動好刺激又是身心舒暢嘅！好適合動靜皆宜的你...。我們會一齊學習群體合作學玩集體舞(好簡單難不到你)、又會一齊親親大自然享受秋天的涼風，還有一齊比比烹飪享受美食。人數有限，先報先得。

活動日期：10月23日、30日、11月6日、9日、13日 (逢週三，共五堂)

上課時間及地點：下午2:00—4:00，香港城市大學

參加方法：只需致電 ☎ 6229-5924/3586-0569向趙姑娘報名便可。學費全免。



3

精神健康教育

有關家屬訓練課程之公眾教育活動計劃，我們將會舉辦四次座談會。邀請到精神科專科醫生與大家講解、分享提升優質精神健康。舉辦地點暫定在本中心，歡迎會員、家屬、照顧者及有興趣人士。是次座談會鳴謝：精神健康基金會。



日期：

第一次 2013年10月27日(日)
第二次 2013年12月1日(日)
第三次 2014年2月23日(日)
第四次 2014年3月23日(日)

講員：

李天豪精神科專科醫生
精神科專科醫生
精神科專科醫生
精神科專科醫生

內容：

病因、病況、治療方法
藥物的治療效益與副作用
如何舒解壓抑情緒
康復者家屬的角色與支援

報名方法：只需致電 ☎ 6229-5924/3586-0569向趙姑娘報名便可。費用全免。



4

2013年國際復康日 - 海洋公園同樂日

獲得深水埗活動籌備委員會秘書處舉辦之「海洋公園同樂日」免費門票，活動日期：11月23日(六)，由於只有25張門票，會以抽籤方式，請先致電趙姑娘報名登記☎6229-5924/3586-0569，到11月5日會進行抽籤，一位會員可獲得一張門票，得票者會有專人電話通知。

- **注意事項：
- (1)登記者必須是本會的基本個人會員或永久個人會員；
 - (2)必須持有「殘疾人士登記證」，並在電話登記時向趙姑娘報上該證編號；
 - (3)抽籤得票者必須親自到本會作確實登記參與，否則當棄權；
 - (4)不得借用他人的「殘疾人士登記證」，如有觸犯條例者各下自理，與本會無關。

活動目的：期望會員與家人參與，享受歡樂時光。



5

聖誕之夜

又到啦...!
我哋一齊
BBQ

日期：2013年12月14日(六)

地點：西鐵燒烤樂園

(西鐵元朗站G2出口)

時間：下午5:30 — 9:30

參加費用：* 基本個人會員及永久個人會員，每位\$100 (歡迎親友參與，只限2位，每位\$130)

* 附屬個人會員每位\$130 (不接受攜同親友)

報名辦法：將參加費用直接存入精盟戶口，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中心。又或者直接交現金給趙姑娘，會有收據作實。如有查詢請致電 6229-5924 趙姑娘。

參加表格

2013 「聖誕之夜 BBQ」
活動日期：2013年12月14日(六)

會員姓名：_____

會員編號：_____

聯絡電話：_____

\$100元/位 (基本個人會員 / 基本永久個人會員)

\$130元/位 (附屬個人會員 / 親友)



6

我的美麗日記...

歡迎精盟女會員參加！

時間及地點：晚上7:00 — 8:30, 本中心

** 如有興趣參加請致電趙姑娘報名

開心每一天

日期：10月28日

美人美裝

日期：11月11日

活學活用

日期：11月25日

儀態萬千

日期：12月9日

聖誕節快樂

日期：12月23日



醫生隨筆

賴子健醫生

很多醫生都在醫務所放置一些書刊雜誌，讓候診的病人翻閱，打發時間。但如果花些心思，這些資訊其實可以善加利用的。

我想用一個圖表會表達得更清晰：

醫務所雜誌



書刊雜誌的種類	好處	缺點
與健康(精神健康)有關的	給病者多點醫療知識，有助治療和健康生活	或會有點沉悶，部分亦有廣告成分，或是某些醫療產品的宣傳
宗教性質的（多反映了該醫生的宗教立場）	信仰對某些病人會有正面影響	不是每個人都有興趣，並且會給人灌輸宗教思想的印象
消閒/娛樂的：如飲食、時裝、美容、娛樂新聞	輕鬆，帶出生活享受	某些名牌及廣告會令一些病人沒趣，較物質化，也有些相當「八卦」
非政府組織 (NGOs) 的月刊、年報（部分是一些參與精神健康的康復工作，也有扶貧、慈善的）	令讀者更多了解醫療以外、不同機構的運作和服務，對精神科康復及其他弱勢社群有更多認識	很難羅致全港所有機構的資訊，各種服務的性質亦很參差

我則喜歡一些較冷門的。一些有關時事、政局的雜誌，可讓讀者更了解身處的社會(香港以至國際)，正在關注甚麼議題。另外，有質素的旅遊雜誌，除了介紹世界各地的風景，還有助讀者認識各地的風俗、文化、自然生態等，可擴闊眼界、心境開朗，甚至能提升關心世界或自然界的議題。

最近，有一位朋友知道我有收集香港歷史相片圖集的興趣，很慷慨地送了我很多本印刷精美的相片集，是一個驚喜。只可惜診所的同事認為古老沉悶，輪候的病人是沒有興趣看的，那只好作為收藏品算了。您們又有甚麼提議呢？

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