



精盟通訊



第43期

編輯小組：趙姑娘、張生、彪、Philip



編者的話

馬年來了！馬代表穩妥、強健、敏捷、剛毅、行動，祝大家馬年順景，馬到功成！總之，一年好過一年就對了！

社署「殘疾人士/病人自助組織資助計劃」在 2001 年開始，開始資助 38 個自助組織，平均年度資助 16 萬元。至 2013 年，社署資助的自助組織增至 68 個，平均年度資助額卻下降至 14 萬 3 千元！社署的理由是「僧多粥少」。即是計劃成功推行，卻導致 13 年後平均津助額減少了 10.6%，這真是難以理解！社署現時在檢討這計劃，我們期待檢討後能有合理的轉變！

馬年對精盟是轉變的一年。精盟在 2012-2014 年的年度資助額是 30 萬元，平均每月 \$12,500，包括職員工資、恆常運作開支、保險、活動、燈油火臘等，這是明顯不足夠的。可幸在數年前，一位熱心人士捐了一筆錢給精盟，會務才能維持及穩步發展。可是，這筆錢在 2014 年初使用完了！我們現時只靠社署有限的津助及精盟「老本」維持運作，籌款又頗為困難；加上近年物價持續通脹，最低工資亦調高了一次；有限的薪金資助亦難以挽留或聘請有經驗、有承擔的人才。

精盟現時面對的處境相當艱難，其他精神康復者自助組織其實也面對相近的境況。請問各位會員有何良策或意見，請向趙姑娘提出；期待大家能羣策羣力，共度時艱。



多月前我們精盟連同好友自助組織發信給社署表達對資助撥款計劃不足反應意見，冀望在 2014-16 年新年度有所關注增加撥款。現在社署回覆先將新資助撥款計劃延期到 9 月份，此期間作商討方案。因此由 2014 年 4 月至 9 月份

所得社署的撥款是 HK\$75,000.00，直到 9 月份待社署通知新資助撥款方案。

001 精盟儲蓄戶口結餘：HK\$33,893.10 (12/2/2014止)

001 精盟往來戶口結餘：HK\$15,004.20 (30/1/2014止) 包括家屬訓練課程，社署資助計劃

002 社署撥款戶口結餘：HK\$18,895.35 (30/1/2014止) 預計至今年 3 月 31 日的財政年度時，將會進入虧款狀態，故此在今年 1 月初時，001 儲蓄戶口轉帳 HK\$25,000.00 來維持開支，或者到 3 月份時要再補充結算開支賬目。



活動花絮

1

"營"男美女 - 健康篇

多謝「城青優權計劃」為精盟會員度身設計此健康的活動，讓眾會員享受到做運動的樂趣！更齊齊去行山享受陽光與清風，最後一次眾會員和義工學生們分成兩組比試烹飪，煮出很多健康的餸菜，色、香、味俱全！很捧啊！



2

精神健康教育

在2013年10月27日及12月1日舉辦了兩場「精神健康教育」座談會，有超過100位會員、家屬及學生參與。

第一場(27/10)的主講嘉賓李天豪醫生講述「精神病的病因、病況及治療方法」，第二場(1/12)的主講嘉賓傅子健醫生講述「藥物的治療效益與副作用」。有很多家屬回應聽了兩位醫生詳盡的講解後，增加了對患病家人的了解，更懂體會他們的需要，容易了包容他們是有助大家溝通與相處。很多會員回應很欣賞傅子健醫生有耐性和愛心解答他們的藥物問題，有助增加了對藥物的認識及了解自己的藥物副作用及治療成效，藉此感覺到有一份支持！



委員會頒發感謝狀給李天豪醫生和城青優權計劃學生代表

鳴謝：(1)「精神健康基金會」支持，精神科專科醫生親臨座談會為主講嘉賓。(2)香港城市大學「城青優權計劃」的協辦，提供舒適的地方和義工學生。



副主席彭靖嵐頒發感謝狀給傅子健醫生



活動花絮



3

聖誕之夜

聖誕之夜BBQ有超過40位會員參與，雖然當天下雨，但大家都非常盡興，有些會員玩到晚上九點半才離開。



4

家屬訓練課程



在2013年12月15日的第三次「家庭親親日」長洲遊。家屬回應很多謝精盟舉辦活動，有機會推動康復者的家人外出，亦很難得可以一家人遊長洲、享受美食，非常開心！是很寶貴的美好時光！



活動花絮 5 家屬訓練課程



六個系列的家屬訓練課程圓滿結束，拍手比掌聲贊賞家屬們的學習態度和投入感。



家屬們回應：感到滿心喜歡能夠上到這麼實用性的課程，真的很有幫助和支持！學習過程中體會到不單是為了患病的家人來學習，而是對自己個人更是有幫助，明白到思考取得正能量是極為



重要。很希望精盟繼續開班，讓家屬們得到支援、得到提升作為照顧的能力。



未來活動

1

精神健康教育

「家屬訓練課程」之第三次精神健康教育座談會，定於2月22日

(六)舉行，今次主題「如何舒緩壓抑的情緒」，主講嘉賓邀請到陳啟泰精神科專科醫生，地點：香港城市大學AC2大樓1字樓1614室，時間：下午2:30-4:30，座談會後有茶點招待，費用全免，歡迎會員、家屬、舍友、學生及有興趣人士參與，只需致電6229-5924 / 3586-0596與趙姑娘報名便可。

如果不懂自行到達會場者，
可以 2:00 在九龍塘地鐵站
C 出口集合，到時會有學生義工帶你到會場。
* 如有任何查詢歡迎致電趙姑娘 *

香港精神康復者聯盟
 香港城市大學「城青優待計劃」

精神健康教育 專題講座

開情緒到底好不好呢？
情緒升起的時候，不是你有情緒，是情緒有你有？
不是你控制情緒，而是情緒控制你？
怎麼控制呢？
經常觀察、瞭解自己心理的反應是什麼，或是心理的活動狀況如何，是忿怒？嫉妒？懷疑？或是憂愁沮喪？隨時注意自己的心理情形，可及時控制。

主題：如何舒緩壓抑的情緒
主講：陳啟泰 精神科專科醫生
日期：2014年2月22日(星期六)
時間：下午2:30 - 4:30
地點：香港城市大學 AC2大樓, 1樓, 1614室

講員鳴謝：精神健康基金會

資助鳴謝：社會福利署「一次過特別撥款(2012)」

報名方法：
只需致電本會
職員趙姑娘
6229-5924

歡迎會員、
家屬、照顧者、
學生及有興趣人士

免費全免 · 茶點招待

九龍區老婦山徑南面第11號樓下
Unit 11, G/F, Nam Yai House, Nam Shan Estate, Kowloon.
職員手機: 6229-5924
辦事處電話: 3586-0547 / 3586-0549
傳真: 3586-3432
E-mail: aemhk@shcs.com.hk



未來活動

2



老人與我 - 義工篇

香港城市大學「城青優權計劃」的學生義工與我們精盟合辦一個義工探訪活動，一齊去做義工、一齊籌備活動內容，然後一齊去老人院，同長者們玩遊戲、唱歌等，目的是送上歡樂時光給一班老人家。施比受更為有福哦...大家快D報名參與啦...!



活動日期：3月5日、12日、19日、4月2日、9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。



3 家屬訓練課程

定於3月9日(日)舉辦第四次「家庭親親日」活動，今次會去食盆菜。活動時間：午餐時間，地方和費用：待定。

如有興趣參加請先致電 6229-5924/3586-0569 向趙姑娘報名登記，如人數超額就以抽籤方式。經抽籤抽到你時會電話聯絡通知。



4 香港花卉展覽2014

香港花卉展覽是康樂及文化事務署推廣園藝和綠化意識的重點項目。展覽地點：香港維多利亞公園，展覽日期及時間：3月7日至16日上午9時至晚上9時，花展主題：家樂花，入場費：(1)全費14元、(2)小童、學生及60歲或以上的長者7元、(3)殘疾人士及其照顧者7元(只限一名照顧者有優惠)。詳情可參閱：<http://www.lcsd.gov.hk/green/hkfs/2014/b5/>



現在3月11日(二)的免費門票20張，限於3:15入場，如有興趣參與只需致電 6229-5924/3586-0569向趙姑娘報名便可。如人數超額就以抽籤方式，一經抽籤抽到你時會電話聯絡通知。



未來活動

5



第十五屆周年大會暨 精神健康教育專題講座



精盟今年十五歲啦! 定於三月廿三日(星期日)舉辦周年大會, 歡迎大家參加。內容除了會務回顧報告及前瞻分享之外, 更豐富有家屬訓練課程的畢業典禮和家屬分享, 以及好開心邀請到精神健康基金會劉英傑精神科專科醫生親臨, 為我們作專題講座「康復者家屬的角色與支援」。會後有下午茶時間, 到時大家同享歡樂!

活動時間: 下午2:00 – 4:30 (會後下午茶)

活動地點: 香港城市大學, AC2大樓, 1樓, 1614室

活動費用: 會員及附屬會員每位\$30, 非會員每位\$60



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 / 3586-0569 趙姑娘。

如果不懂自行到達會場者, 可以 1:30 在九龍塘地鐵站 C 出口集合, 到時會有學生義工帶你到會場。
* 如有任何查詢歡迎致電趙姑娘 *

參加表格

「第十五屆周年大會」

活動日期: 2014年3月23日(日)

✂ 會員姓名: _____ 會員編號: _____ ✂

聯絡電話: _____

- \$30元/位 (基本個人會員 / 永久個人會員 / 附屬個人會員)
- \$60元/位 (非會員)



未來活動

6

我的美麗日記...

歡迎精盟女會員參加！

時間：下上3:00 — 4:30

地點：本中心

如有興趣參加請致電趙姑娘報名

本季內容是以身體健康為主，由外至內，
一齊做運動、一齊分享保健心得。

活動日期：

2月27日

3月12日、3月26日

4月16日、4月30日



親身經歷

偶然有病人會告訴我：「賴醫生，你又不是我，一個患有情緒病的病人，親身的感受如何，你又怎會明白呢？」通常我會以滿有經驗的方式回答：「我雖然未患過情緒病，但從診治的過程中，對病人的痛苦感受，大致上也是明白的。」但是，那些病人的申訴是對的，他/她們所經驗的，其實我只是盡量以同理心 (Empathy) 及臨床經驗去感受；我相信這亦是很多醫療工作者的方法。

但是，在過去的半年內，近親中先後有兩位長輩，分別患上了愈來愈嚴重的認知障礙症(俗稱「腦退化」)和抑鬱症。家人和我都要花上不少心力時間去安排治療和照顧，給我自己很切身的經歷，照顧一個病患者的感受是如何的。對我來說，以往經常教導和建議病者及其家人的，可算是大派用場了。當中的擔心、苦惱和實際的困難、期待病人康復的漫長過程等等，也豐富了我作為病者家人和醫者的經歷。

現在兩位長者的情況已漸見改善了，也使我認識到作為家屬的喜悅和欣慰。除了和醫者配合、藥物及心理治療等等，(這些一般來說家人都會知道)，一家人齊心合力、分工合作、不互相埋怨、不計較付出、互相鼓勵等，其實也是相當重要的；因為不少精神、情緒病的治療和照顧，都不是一時三刻便解決得了。

最後，在新春的日子，我也不忘恭祝各位在馬年「龍馬精神」！



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

