



編者的話



精盟在這幾個月經歷了三個比較明顯的轉變，向大家報告一下。

首先，由於卜女士捐款已用罄，而社署的津助有限，我們探討了不同的處理辦法，協商結果是職員趙姑娘在2014年5月開始轉為半職。由於她的工作時間減半，會員反映活動少了、關懷有需要會員的次數亦少了；在資源限制下，不得不承認，這是一個有欠理想的狀況，希望大家能夠諒解和接納。

其次，社署新一輪殘疾人士／病人自助組織資助計劃(2014-2016)的撥款申請在7月30日截止，我們已遞交了申請書；如獲批，將由10月1日開始新計劃，期待能有理想的申請結果！

第三，作為一個新嘗試，我們剛與「精神健康基金會」訂立了服務合作協議，這為期一年的協議在8月1日正式開始。這基金會是由一群有心有力的精神健康服務專業人士創立，旨在推廣精神健康及服務有需要人士；我們期待雙方能透過緊密的溝通合作，探索出一個共贏的合作模式。

上述的轉變對精盟未來的發展，帶來了挑戰，亦帶來了機會。精盟是向積極或消極方向轉變，有賴執委、職員、顧問的共同努力，當然還要會員們的支持，才能使會務向積極方向發展。對此，我們是有信心的！





衛生署因應海外爆發伊波拉病毒病的最新措施

二零一四年八月二日

衛生署衛生防護中心今日（八月二日）就本地因應海外爆發伊波拉病毒病而採取的措施，提供最新資料。

衛生署發言人表示：「自今年三月起，非洲西部地區持續通報伊波拉病毒病的新增個案和死亡個案。根據世界衛生組織（世衛）的資料，截至七月二十七日，非洲西部地區共錄得1323宗伊波拉病毒病個案，當中包括729宗死亡個案。我們一直密切監察最新發展，並呼籲市民保持警覺，外遊時保持良好個人、食物及環境衛生。」

發言人說：「因應有關地區的最新情況，我們建議旅客如非必要，應盡量避免到受影響地區包括幾內亞、利比里亞和塞拉利昂。有關外遊警示信息亦已上載於衛生防護中心網頁。」

此外，衛生防護中心已就醫療機構對伊波拉病毒病的感染控制措施向醫護專業提供最新指引，中心亦會向全港醫生及醫院發信，提醒他們感染控制措施的重要性。該指引已上載至衛生防護中心伊波拉病毒病專頁（www.chp.gov.hk/files/pdf/ic_recommendations_for_evd.pdf）（只備英文版）。

同時，今日稍後各邊境管制站將實行新措施，入境處人員會協助識別出持有上述三個受影響國家簽發旅遊證件的入境人士，並會向他們派發附有伊波拉病毒病資訊的單張。單張內容提醒抵港時已出現病徵的旅客，應立即聯絡管制站的港口衛生人員；如旅客在港時出現病徵，應立即前往單張上所列的就近公立醫院急症室求醫，並告知醫生其外遊紀錄。

發言人強調：「自二零零八年七月起，病毒性出血熱，包括伊波拉病毒，為法定須呈報傳染病，本港至今沒有錄得個案。衛生防護中心公共衛生化驗服務處有能力檢測出這種病毒。」

目前沒有預防伊波拉病毒病的疫苗，衛生署呼籲市民注意以下預防措施：

- 注重個人和環境衛生，勤洗手及使用肥皂；
- 避免密切接觸發燒人士或病人，並避免接觸患者的血液、體液和可能接觸過患者血液或體液的物品；
- 避免接觸動物；及
- 食物須徹底煮熟才可進食。

市民可參閱衛生防護中心伊波拉病毒病專頁（www.chp.gov.hk/tc/view_content/34199.html）、衛生署旅遊健康服務網頁的旅遊情報（www.travelhealth.gov.hk/tc_chi/outbreaknews/outbreaknews.html），或世衛埃博拉（伊波拉）病毒病專頁（www.who.int/csr/disease/ebola/zh），以取得更多資料及旅遊建議。

正确洗手程序图



取洗手液于掌心



掌心对掌心搓擦



手指交错掌心对掌心搓擦



手指交错掌心对手背搓擦



两手互握 互搓指背



指尖在掌心摩擦



拇指在掌中转动搓擦



手腕在掌中转动搓擦

注意：1、用洗手液在流动水下进行。2、擦搓后双手下垂充分冲洗。3、每个步骤最少施行10次，需10秒。

4、避免用手关闭水，防止再次污染。5、最好选用感应水龙头、抗菌洗手液。



主席會務報告

今屆(第九屆)執委會主席 王文臬先生

不經不覺做精盟主席已有一年多的時間，回顧這段日子，自己也學懂不少，透過參與「推動精神健康政策聯席」使我對精神健康政策的意識增加不少。另外，透過參與「自助組織發展中心」會議，使我對自助組織發展中心的行政也有基本的認識。當中也學懂不少與不同性格人士相處的技巧及溝通的方法。

還有，社會福利署的病人自助組織資助計劃到今年九月底便會知道新一期計劃資助的實際數目是多少，到時有了結果會向會員們公佈。希望社署的資助可使精盟的發展更有裨益。

最後報告，在今年八月份精盟與「精神健康基金會」簽訂購買服務之合作形式，目的是協助發展該團體的會務。工作是以兼職的形式，由趙姑娘負責這方面的工作，期望雙方都有所得益及合作愉快！



財務報告



- (1) 於3月23日(日)的「第十五屆周年大會」中呼籲會員為會務日常開支募捐所得總數HK\$5,090.00，共有21位支持者。
- (2) 現時002社署撥款戶口結餘款額要直到9月30日截止，然後在10月1日開始用新一期的資助撥款計劃，下期通訊再報告所得之社署資助撥款額啦!

001 精盟儲蓄戶口結餘：HK\$23,417.75 (31/7/2014止)

001 精盟往來戶口結餘：HK\$2,926.60 (31/7/2014止)

002 社署撥款戶口結餘：HK\$23,462.25 (31/7/2014止)



近月在世界各地，似乎特別多天災人禍發生 - 超強颱風、戰爭、空難、大爆炸.... 等。實在令人有點惶恐不安，連看新聞也造成心理壓力，影響情緒。數年前我在這專欄分享過一篇，討論我們可如何面對未可知的未來。現在，我希望引用一些「正向心理學」的啟示，給大家一點小建議。

正向心理學的代表人之一，Seligman 提出，要達至快樂及幸福，有五個元素，簡單來說：

- (一) 正面情緒 (滿足感、感恩/常存數算「恩典」、活在當下、享受身邊的人和事、樂觀面對未來... 等)；
- (二) 生活投入，發揮性格優點 (尤其是情感上的，如熱誠、感恩、希望和愛)；
- (三) 積極意義 (如透過超越自我去服務他人、在不幸/逆境中尋找正面意義、領略所擁有的原來不是理所當然的...等)；
- (四) 正面的人際關係 (包括對身邊的人行善)及；
- (五) 成就 (不是金錢/地位，而是自我挑戰、實踐個人理想的成果)。

以上的概述可能有點抽象，而且在臨床應用時，需由合資格專業人士使用。但在日常生活中，我建議大家可從以下開始：

- 常存感恩、數算「恩典」(不一定是宗教上)；
- 寬恕別人和自己；
- 「向下比較」(例如和比自己境況更糟的人比較，從而知道自己其實已很幸福)；
- 在負面經歷或苦難和逆境中尋找正面意義 - 意義重塑；及
- 參與有意義及愉快的活動，包括：義工、捐助、及其他幫助人的活動。

(鳴謝 - 誠信綜合治療中心臨床心理學家胡鳳娟女士提供參考資料。)



活動花絮

第十五屆周年大會暨 精神健康教育專題講座

是次活動於 2014 年 3 月 23 日(日)在城市大學舉辦，當日出席人數有 89 人，大家非常投入很享受這歡聚的時刻。萬分感謝「城市大學－城青優權計劃」的支持，安排學生義工來協助籌備活動及借出理想的場地，使到是次周年大會活動得以美滿成功完成。



齊齊大合照...多歡樂! 多寶貴!



為家屬訓練課程完畢時，將每位家屬的珍貴分享，印製成精美書冊。



多謝丁錫全醫生親臨大會，為大家深入淺出地講解有關「康復者家屬的角色與支援」，使在場的家屬和康復者獲益良多。



大家都投入地參與。



主席王文卓送贈感謝狀給丁醫生。



未來活動



第六屆「歡聚無間」齊慶中秋



每年中秋節都很開心，大家可以藉著佳節齊齊歡聚一番！今年中秋節期活動是舉辦卡拉OK活動，當日有大家喜歡愛吃的月餅送贈給大家！請大家踴躍參加，齊齊唱K食午餐，享受一個輕鬆又消暑的下午。

活動日期：2014年 8月 30日(六)

活動地點：油麻地富運Neway

活動時間：早上10:00 — 下午3:00

活動費用：每位\$50 (只限個人會員、附屬會員、團體會員)

集合地點：早上9:45油麻地地鐵站 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

第六屆「歡聚無間」齊慶中秋

活動日期：2014年8月30日(六)

會員姓名：_____ 會員編號：_____

聯絡電話：_____

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