



香港精神康復者聯盟



精盟通訊



第45期

編輯小組：楊姑娘、張生、彪、Philip



編者的話

春節是農曆新年，象徵一元復始，萬象更新，世上萬物生機開始蓬勃！祝大家羊年順景、羊年進步、羊羊得意、喜氣洋洋、精神健旺，情緒穩定愉快！

精盟在2014年末經歷了頗大的轉變。財政上，精盟申請社署的2年撥款（10/2014-9/2016）已獲批出，撥款數額雖不足夠，仍有一定的加幅。在人事上，為精盟盡心盡力服務了5年多的趙姑娘，因個人事業另有發展，於10月離職。我們在此衷心感激趙姑娘多年來的付出，在此祝願她理想達成和身體健康！而新職員楊姑娘在11月初到職，相信大多數會員都見過她友善親切的笑容了，希望她幫到精盟推進會務，又能工作愉快！對了，康和亦換了新職員，兩團體又同處自助組織發展中心，期待來年大家有更多的合作機會！

羊年對精盟來說，最重要的事情莫如執委換屆了！現屆執委是時候開始總結一下經驗了，大家都愛護精盟，能互相支持；但各執委在工作上、精神情緒上、人際關係上、付出時間上，都各有特點，因而參與程度有差別；若大家都能本著學習心態，總會有所成長，有所得著。

會員中若有志參選下一屆者，請結合自己的經驗和意願，認真檢視思考一下精盟的宗旨：1、自助互助、友愛平等；2、為康復者爭取合理權益；3、推動康復者參與社會事務；4、促進社會共融。這四項宗旨都需要一個逐步加深認識和認同的過程，在實踐中有多位顧問的協助，真會事半功倍呢！欲了解詳情，請會員向現屆各執委或楊姑娘查詢。

祝 羊年新開始，事事如意！





衛生署發佈最新冬季流感新聞稿

冬季流感季節最新監測數據

• 生署・生防護中心今日（一月二十八日）公布冬季流感季節的最新監測數據，並再度呼籲市民提高警覺，及早接種疫苗，預防季節性流感。

• 生防護中心發言人說：「由於北半球地區包括香港的流感活躍程度仍屬高水平，鑑於農曆新年將至，市民不論在本地或外遊均應時刻注意個人・生，包括勤潔手，特別在觸摸口、鼻或眼之前，或觸摸扶手或門把等公共設施後。若有呼吸道病徵就應佩戴口罩，特別是到人多擠逼地方或節日聚會時，高危人士亦可佩戴口罩預防感染。」

發言人補充：「至今的監測顯示，成人與流感相關的嚴重和死亡個案主要涉及長者。由於疫苗對不同但相關的病毒株有一定程度的交互保護，並可減低疾病嚴重程度，特別是高危人士，故此接種疫苗仍是預防流感的重要方法。」

本地監測

• 生防護中心公共・生化驗服務處所收集的呼吸道樣本中，流感病毒陽性百分比由截至一月十七日一星期的 29.42%，上升至上星期的 30.96%。超過 95% 的流感病毒陽性樣本屬甲型（H3N2）。

至於流感樣疾病，同期呈報・生防護中心的院舍爆發個案數目亦由截至一月十七日一星期的 41 宗（涉及 291 人）增至上星期的 55 宗（318 人）。截至昨日（一月二十七日），本星期已錄得 52 宗爆發個案（259 人）。過去 4 星期的爆發個案主要發生於小學（34%）、安老院舍（29%）及幼稚園或幼兒中心（14%）。

此外，由定點普通科診所和私家醫生呈報的流感樣疾病求診比率均有上升。普通科診所的比率由截至一月十七日一星期的每千宗診症有 7.2 宗流感樣疾病個案，升至上星期的 9.4 宗；私家醫生的比率則於同期由 57.9 增至 69.4。

在嚴重個案方面，自一月二日起，・生防護中心與公私營醫院合作重啟加強監測 18 歲或以上成人與流感相關而需入住深切治療部或死亡的個案。截至今日中午，共錄得 122 宗個案，包括 64 人死亡。其中，115 宗為甲型（H3N2）；4 宗為乙型；3 宗為甲型，未有亞型。上一冬季流感季節期間（二〇一四年初）共錄得 266 宗個案，包括 133 人死亡。

發言人表示：「值得注意的是，在上述 122 宗個案及 64 人死亡中，分別有 97 宗個案（79.5%）及 56 人（87.5%）為 65 歲或以上長者。由於疫苗可減低疾病嚴重程度、入院和死亡，特別是高危群組，我們呼籲仍未接種的長者應盡快接種。」

今年至今經恆常機制呈報的 18 歲以下兒童與流感相關的嚴重併發症或死亡個案共有 9 宗，沒有人死亡，全部屬甲型（H3N2）。二〇一四年則有 27 宗，包括 4 人死亡。

在本港，截至一月二十五日，2014/15 年度「政府防疫注射計劃」及「疫苗資助計劃」已分別為合資個組別人土接種約 225 000 劑及 218 000 劑季節性流感疫苗。

市民應注意良好個人和環境衛生，以防感染流感及其他呼吸道疾病：

- * 接種季節性流感疫苗，保障個人健康；
- * 雙手一旦染污，應使用皂液和清水以正確方法洗手；
- * 當雙手沒有明顯污垢時，用含 70% 至 80% 的酒精搓手液潔淨雙手；
- * 打噴嚏或咳嗽時應掩住口鼻，其後應徹底洗手；
- * 將染污的紙巾棄置於有蓋垃圾箱內；
- * 如出現呼吸道感染病徵，應佩戴口罩；
- * 保持室內空氣流通；
- * 在流感流行期間，避免前往人多擠逼或空氣流通欠佳的公眾地方；高危人士在這些地方逗留時可考慮佩戴外科口罩；
- * 保持均衡飲食、恆常運動及充足休息，不要吸煙和避免過大的生活壓力。



市民可參閱衛生防護中心以下專題網頁，了解更多資料：

- * 流感網頁（www.chp.gov.hk/tc/view_content/14843.html）；
- * 《流感速遞》周報（www.chp.gov.hk/tc/view_content/2108.html）；
- * 疫苗接種計劃專頁（www.chp.gov.hk/tc/view_content/17980.html）；及
- * 參與疫苗資助計劃的醫生名單（www.chp.gov.hk/tc/view_content/34664.html）。

完

2015年1月28日（星期三）

香港時間17時38分



2015特首施政報告摘要

政制發展

特區政府會按照《基本法》和人大的決定，推動 500 萬合資格選民在 2017 年普選行政長官。



福利政策

籌辦於今年 3 月底起，分階段將「2 元乘車優惠計劃」擴展至綠色專線小巴。

醫療政策

1. 在 2015 – 16 年度，動用獲批的 130 億元撥款中的約 10 億元進行小型工程，以改善公立醫院和診所的設施。
2. 在 2015 – 16 年度於九龍中、九龍東、九龍西、新界東及新界西聯網，擴大藥物名冊的涵蓋範圍。
3. 增加精神科醫護人手，並在嚴重精神病患者個案管理計劃中，引進朋輩支援概念。另外，社會福利署會探討以「獎券基金」推行先導計劃，由受訓的精神康復者作為「朋輩支援者」，給予其他康復者支援及鼓勵。
4. 增加所有精神健康綜合社區中心的社工人手，並提供適切的訓練。



環保政策

1. 推出「回收基金」，提升業界的營運能力、回收量及處理後的質量，建立穩定的回收物料出路，推動回收業的可持續發展。
2. 將推出「惜食食肆」計劃，從源頭減少廚餘。



人口政策

鼓勵延後退休年齡。政府決定延長公務員的服務年期，亦會鼓勵其他僱主因應情況，適當延長僱員的工作年期。



2014-16年新年度的資助計劃，社署共批出 \$390,000的撥款。第一期的款項已經在11月初到賬了。金額為 \$97,500。

- 001 精神儲蓄戶口結餘：HK\$22,153.65 (31/01/2015止)
- 001 精神往來戶口結餘：HK\$271.50 (31/01/2015止)
- 002 社署撥款戶口結餘：HK\$64,684.75 (31/01/2015止)

時間真的過得超快，不經不覺我在精盟工作已五年了。由於我想嘗試另外一些有意義的工作，擴闊自己的經驗，經多翻考慮，才毅然決定在去年十月離開。真的，我是捨不得精盟這個大家庭的，一些我接觸較多的會員，更是友誼長存。回想多年來，雖然精盟只有一位職員，其實不是單打獨鬥，而是與一班執委、一班顧問，又有一批活躍的會員，共同推進精盟的會務。我經歷過與幾批執委合作，人人性格都各有特點，有的平易近人，相處舒服；有的很有主見，有進取心；有的容易接納不同意見，樂意學習；有的處事不計較，樂於助人。雖然，大家偶然會擦出一點火花，總會很快便平息了。遇到有困難、想不通的問題，向顧問們請教，他們總是反應奇快，樂意提出意見和協助，這是我印象至深的。這一段難忘的工作經歷，我是會銘記於心的！

可幸，精盟在十一月初現已聘請了楊姑娘，我認識了她已有三年，她在城市大學進修時，已在精盟當義工、開過興趣班了，很多會員其實早已認識她。我衷心期望她為精盟帶來新元素，使精盟繼續發展壯大！

我還有一點心聲，下一期再和大家分享。

趙姑娘
2015年1月



2014年可說是天災人禍較多、紛爭不斷的一年。當然有不少是意外事故，沒有人可說得準，但如「佔領運動」等，便是有蹟可尋。

政治立場不同，引發爭拗是意料中事，但使人有些意外的是，政見不同，引發出人際關係的問題是這樣急促爆發和深層的。我見到夫婦、父母子女、多年老朋友之間，或同一社交組群或信仰群體之內，對整個事件的反應可以很極端、互不相讓，甚至輕言決裂、絕交。原來人與人之間的聯繫和信任，可以是很脆弱的。

除了感到可惜之餘，也令我反思互相尊重和寬容的問題；容忍和接納別人的想法或處事方式，其實是比想像中困難。但是，若果沒有彼此尊重和寬容，社會和世界不知會朝甚麼方向走？在精神健康復康的議題上，尊重和寬容更是核心的基本態度。寄望在新的一年裡，在精神健康的治療、復康服務、設施改善等問題上，大家可以求同存異罷。

主席回顧及展望



不知不覺，擔任執委會主席已接近尾聲。回想這大約兩年的崗位，使我領會不少。首先，我認為做康復者的工作，要保持一個謙虛、有禮貌和虛心學習的態度，無視自己的限制是非常不理智的做法。另外，任何人也應設身處地客氣對待人，所謂“得饒人處且饒人”，也是我對自己的提醒。另外一點，透過與社署及相關機構的接觸就使我有機會去表達，提出意見去改善現有的服務。透過這些會議，可了解現時服務的限制及難處。同時，有機會與不同復康

團體的代表交流，真是獲益良多！

展望將來，我希望精盟各執委可以更主動去參加會議及表達意見。這樣，在人才培訓方面，就可以做得更加理想。另外，也希望培養一班比較年輕的康復者去接棒。因為，我們現時的執委們，年齡開始搭入中年。如果缺乏年輕的新力軍接棒，將會難以繼續我們倡導權益的工作。

最後，在此衷心多謝各精盟顧問、職員及各執委鼎力的協助。

今屆（第九屆）執委會主席 王文泉先生



新職員自我介紹



大家好！我是精盟的新職員楊彥琳（琳琳、Isaline）。相信我的名字，對於某些會員來講，并不陌生。因為早在兩年前，通過城大的“城青優權計劃”已與精盟結下不解之緣。在那一年的義工計劃裡，我很高興認識眾會員。你們積極的生活態度和守望相助的精神，深深地感染我。同時，也讓我對精神病和康復者們有了全新的認識。一直以來，我十分渴望我的工作能以溝通為基本，希望通過彼此之間的交流，給予對方正面的影響。因此，我十分感謝精盟給予我這個機會。

美國傳媒女皇奧花·雲費曾說：“一個人可以非常清貧、困頓、低微，但是不可以沒有夢想。只要夢想存在一天，就可以改善自己的處境。”這句說話，一直鼓舞著我的人生。最後，我將這句話送給大家。我冀盼在未來的日子里，能與大家一起發現生活的美好，一起努力“活在當下”。



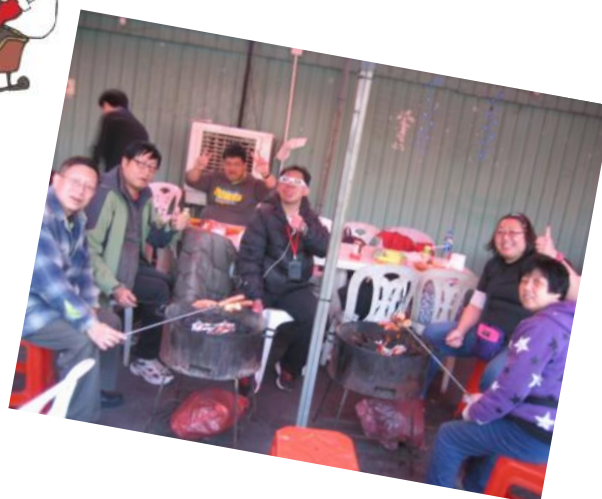
活動花絮



聖誕之夜



2014聖誕週年樂歡聚之夜，我們組織去元朗燒烤樂園BBQ，當晚還有抽獎環節。





活動花絮 乒乓球復康盃 2014



一年一度乒乓球復康盃如期在明愛景康居舉行。今年特別之處是精盟成為活動的協辦機構。非常感激我們的會員們，他們以專業、認真的態度，負責裁判、接待等工作。



未來活動

1

參選新執委座談會



今年3月將是第十屆新執委選舉的大日子。有見及此，現定於2015年3月3日（二）舉辦一個座談會，向精盟會員介紹執委會的職權、自助組織、未來服務與發展，以及今屆執委們與大家分享任內的體會。

誠邀有心志為精盟、為朋輩、為社會出一分力的你，報名出席座談會。如有查詢請電6229-5924楊姑娘。

時間：下午7:00 — 9:00 地點：本中心(南山邨南逸樓3-10號地下)

【參加表格】 「 參選新執委座談會 」 3/3/2015

會員姓名：_____ 會員編號：_____

聯絡電話：_____





未來活動

2



新一期國語班將會在3月份開班授教！課堂會以話劇、看電影等方式，生動教授會員國語基本知識。快報名啦！

活動日期：3月10日、17日、24日、3月31日（逢週二，共四堂）

上課時間及地點：下午 7:00—8:30pm，本中心（學費全免）

參加方法：只需致電（6229-5924/3586-0569）向楊姑娘報名便可。

【參加表格】 「國語班」 2015年3月份

會員姓名：_____ 會員編號：_____

聯絡電話：_____



3 第一屆勵進盃 康和精盟歌唱大賽



勵進盃旨在通過不同組織的交流比賽，鼓（勵）大家在康復路上前（進）。這次，我們與康和互助社聯會合作，以勵志歌為題，加上正面的奮鬥故事，用歌聲訴說出大家的心聲。

賽制：參賽者在有限的時間內簡述自己奮鬥故事和唱出勵志歌，初賽會篩選得分較高的5位精盟會員進入決賽。決賽當日，裁判團會以得分高低排出第一、二、三名。另設有台風獎！最後，以團體總得分，決定哪個組織勝出，獲得“勵進大獎”。

如有興趣參加，請致電（6229-5924/3586-0569）向楊姑娘報名登記。請大家踴躍報名，為精盟爭光。

初賽日期：11/4/2015(六) 時間及地點：下午 14:00-17:00pm，本中心
決賽日期：待定 費用：\$ 10
獎品：第一、二、三名：分別獲得 \$200，\$100，\$50 現金券
台風獎：\$50 現金券 團體勵進大獎：獎盃
註：請在4月前提交純音樂文檔，以備初賽當日使用。活動當日有少量飲品供應。

未來活動

4



我的美麗日記...



新一期以女性為主題的分享互助小組將會在4月份開展！期待各位女會員能繼續積極參加！

我們會從日常生活入手，告訴您如何全方位提升內外，抓住幸福的尾巴。活出真我！想了解更多詳情，請致電（6229-5924/3586-0569）向楊姑娘查詢及報名。



活動日期（逢週二）：

4月14日、28日

5月12日、26日

6月09日、23日



香港花卉展覽 2015 春·花·舞

5



二零一五年香港花卉展覽將於三月香港銅鑼灣維多利亞公園舉行。除了可以欣賞到花型秀麗、顏色奪目的主題花「跳舞蘭」及各地的花卉之外，更可以觀賞到來自本地、內地及海外園藝機構展出悉心栽培的盆栽、造型優美的花藝擺設，以及色彩繽紛的園景設計。

活動時間：24/03/2015（二）下午14：30

集合地點：銅鑼灣 SOGO 門口

主題花：跳舞蘭

入場費：（1）全費 14 元（2）60 歲或以上長者免費參觀、殘疾人士及其照管人免費參觀（每名殘疾人士只可與一名照管人同享優惠）。

注意事項：免費參觀，必須要活動當日帶有殘疾證。否則，必須要以全費入場。

參加方法：只需致電（6229-5924/3586-0569）向楊姑娘報名便可。

詳情請瀏覽：<http://www.lcsd.gov.hk/tc/hkfs/2015/index.html>



6

第十六屆周年大會暨 第十屆執委選舉



一年一度精盟周年大會又來啦！今年亦是第十屆新執委選舉的大日子，大會將定於三月十四日(星期六)舉辦。今年，我們十分榮幸能邀請到香港城市大學陳裕娟博士親臨，為我們作專題講座「如何在患病生活中過有意義的人生？」。

此外，如對執委選舉有興趣者，可填寫以下〈提名表格〉或有查詢 可致電楊姑娘。請大家踴躍參與和支持。

活動時間：下午 2:30 - 4:30 (會後城峰閣下午茶)

活動地點：香港城市大學，AC1 大樓，1 樓，LT-7 室

活動費用：會員及附屬會員每位\$30，非會員每位\$45

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：280-0-442-622，戶口名稱：香港精神康復者聯盟。然後把銀行收據連同姓名和聯絡方式寄回本中心。又或者直接交現金給楊姑娘，會有收據作實。

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，到時會有義工帶你到會場。

香港精神康復者聯盟

第十屆新執委選舉

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十屆執委選舉，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

參選人簽署：_____

聯絡電話：_____

日期：_____

[填妥表格後，傳真至2301-3412作實，3月9日截止]

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 &  香港精神康復者聯盟