



編輯小組：楊姑娘、張生、彪、Philip

## 編者的話

## 夏日特刊

「香港精神健康議會」在4月舉辦了一個有意思的精神健康研討會，各持份者都表達了對政府成立精神健康局的必需性，這議題值得精盟作持續關注和跟進。我們與康和合辦的第一屆勵進盃歌唱比賽已完成，有幸獲得三個大獎，很值得高興；但更珍貴的是促進了兩個團體的互相合作和信任。此外，兩位會員參加了殘疾人潛水日，帶來難得的突破性體驗；若再有機會，大家不要放過了！

還有，值得大家關注的是精盟首次列席「深水埗公民組織聯盟」會議，初步了解這團體如何由下而上實踐推動建設公民社會的理念和行動。執委會一致同意了加入這聯盟，加深理解社區內不同街坊組群的需要，同時促進街坊關注精神康復者的需要。

最後，職員楊姑娘將在8月份會放大假，在此先祝她有一個愉快充實的假期！



\*\*\*以上圖片為精神健康研討會當日實況

# 活動花絮

## 第一屆勵進盃 康和精盟歌唱總決賽

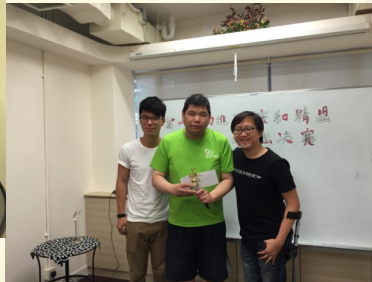
### 冠軍得獎心聲

偉文

起初，初賽還要望電視，幸得評判的指點。到了決賽，前一個月，我下定決心，背了整首歌。最終，還獲得了冠軍。其實，成功不是必然。要作出付出，最後才會事半功倍。

第一屆 勵進盃 康和精盟歌唱總決賽得獎名單如下：

第一名 精盟代表 鄭偉文  
第二名 精盟代表 王慶輝  
第三名 康和代表 陳潔枝  
台風獎 精盟代表 鄧麗莎



## 家庭親親日—迪士尼奇妙之旅

### 遊後感

一個美妙的旅程——暢遊迪士尼

鍾燕玲

在「精盟」機構的支持下，六月我和好友潔玲暢遊了迪士尼！！當日陽光普照，我們先去觀看了「米奇老鼠頒獎禮」劇中卡通人物的演出精采絕倫，十分逼真，獲得全場掌聲。當中的主題是強調：友誼的可貴，肯嘗試即是勇敢；真愛的偉大等，在其中我得不少啟迪！之後，我們又去「小小世界」環遊了兩次，看各地，亞洲、非洲、美洲、中東……等民族的風土人情，衣著服飾。他們雖然是公仔，卻很美麗精緻，使我們像進入了小人國。在那裡它們真的「謀殺」了我們許多的菲林！而我想，當天最富神秘的玩意，就是遊「迷離大宅」了。我和潔玲坐上西方古老的大車上，遊覽大宅里的寶藏，真使我們又驚又喜，喊叫起來！而下午的大巡遊和晚上的花車巡遊，我們都能近距離觀賞，並與卡通人物握手，這真叫我們雀躍。尤其晚上的花車美輪美奐，電光火着，五光十色。花車上的卡通人物與我們揮手，藝人在巡遊中載歌載舞，真叫我們目不暇給，嘆為觀止！看完晚上的花車巡遊後，潔玲還給我送上當天的最大驚喜——她歡然拉著我的手，走進一間購物店……嘩！原來她要送上一隻小小的米妮老鼠，作為我六月份的生日禮物呢！這真使我喜出望外，感到十分欣慰！！當我們步出購物店時，煙花已在高空中綻放出來，一枚又一枚的閃爍著……啊！真是十分璀璨……我心裏充滿著感恩，因我今天在迪士尼裏，擁有一個歡樂美妙的旅程，並嘗到友情的珍貴！！



## 未來活動 ① 6、7、8月會員生日會

日期：2015/7/20(一)

時間：下午 15:00-17:00pm

地點：本中心

活動內容：為 6、7、8 月生日的會員慶祝生日，當日有一班年輕義工朋友仔同大家分享生活點滴和玩遊戲；

費用：免費

備註：同樣歡迎非 6、7、8 月生日會員參加。生日者當日可獲一份神秘的生日禮物，但必須出席活動才可領取禮物。當日會有茶點、汽水招待。

報名方法：請致電楊姑娘報名登記（6229-5924/3586-0569）



# 活動花絮

# 第七屆夏日火辣辣慶端午+Lunch卡拉OK

當日大家又唱又吃，歡聚一齊提前慶端午。今次活動特別鳴謝 太陽報愛心基金、東方日報慈善基金及中建電訊普樂慈善基金 合辦「萬家有禮樂端陽」禮物送贈活動。



## 6.28 殘疾人士潛水體驗日

### 樂後感

你們走寶啦！當日雖然要早些起床，但是經歷了一個難忘的體驗，一些危險也沒有，因為只是在恆溫游泳池，而池水不高過頸。雖然我不懂游泳，但是會有一個教練和一個義工輔助我。潛水過程十分有趣、新奇。**不要怕，只要試！！**

許麗明



2

## 樂逍遙郊遊旅行慶中秋

日期：2015/9/13 (日) 時間：上午 10:30am - 3:00pm  
地點：城門水塘郊野公園 集合地點：荃灣地鐵站 B1 出口

內容：城門水塘位於新界中部，在大帽山針山與草山諸峰環抱的城門谷內。水塘塘畔廣植白千層，在塘水滿溢時，白千層倒影處處，吸引不少遊人前來遊覽。

行程路線：城門道 ➡ 城門水塘主壩 ➡ 歷奇樂園 ➡ 菠蘿壩 ➡ 城門道

備註：請各位參加者攜帶足夠食水及自備午餐

報名方法：請致電楊姑娘報名登記 (6229-5924/3586-0569)



# 第二屆勵進盃康和精盟開心大競技

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，以分組競技比拼為題，在比賽中建立友誼，彼此支持和了解運動的好處，學習合作精神，永不言敗，堅持到底！

日期：10/10/2015（六） 時間：下午 2:00-6:00pm 地點：本中心  
項目包括：熱身、投環、呼啦圈、跳繩、任務接力賽、射籃、2人3足、球拍運乒乓球等等

### 遊戲規則：

- 康和和精盟的代表各自組成一個隊伍，並選出隊長。在聆聽每一個比賽規則之後，兩隊要商量選出適當的參加者和制定策略
- 以每個比賽的分數累積成最後總分，取得“勵進大獎”，在觀察中表現最好的會員可以取得“最堅持獎”

獎品：最堅持獎：\$50 超市券+獎盃  
勵進大獎：5張\$50 超市券+獎盃

招募人數：15人（可邀請親友到現場打氣）  
費用：\$10（包茶點）  
報名方法：請致電楊姑娘報名登記（6229-5924/3586-0569）



香港精神康復者聯盟  
ALLIANCE OF EX-MENTALLY ILL OF HONG KONG



九龍深水埗南山邨南逸樓3-10號地下  
Unit3-10, 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

印刷品