



2016

## 編者的話

精盟有一位有活力有幹勁的職員楊姑娘，執委們又齊心協力，還有會員們的積極參與，才有今期很豐富又有意思的內容。大家要細心看啊！

這些月，我們主要的已做未做活動有 6 項：1、精盟首次參加由十多個基層團體組成的「深水埗公民組織聯盟」，在多翻努力下，形成了「深水埗民間政綱 2015」（包括精神康復者的社區訴求），獲得半數（27 位）深水埗區議會候選人的支持。選舉在 11 月 22 日已塵埃落定。聯盟團體便要發揮監察的角色，促進社區的發展更合乎區內基層市民的需要。這是由基層團體發起的持續性民間社區運動，對明年立法會選舉很有啓示性。2、我們參與「推動精神健康政策聯席」12 月 1 日的請願活動，要求政府從速製訂有各持分者參與的全面精神健康政策，這是長期跟進的最新一次行動。3、我們繼續與城市大學「城青優權計劃」合辦了「玩轉快樂人生」活動，參加者對人生的生老病死加深了體會；明年 3 月還有新的合作項目推出。4、我們明年一月和新生會合作舉辦 4 堂「身心健康行動計劃」（wrap）課程，對會員的成長很有效用，大家都十分期待。5、我們與康和的第二屆勵進盃已完成，過程有趣、熱烈但不過激，促進兩個團體成員的友誼，大家又在談論第三屆該如何如何了。6、2015 乒乓球復康盃也完成了，今屆猛將如雲，參賽人數大增，水平大幅提升；我們一位會員勇奪了季軍，真是可喜可賀！

大家要特別注意的，就是明年 3 月舉行的周年大會了。精盟的會務發展，需要大家的支持和參與，出席周年大會是一種支持，能表達自己的意見和意願更是一種有力的支持。期望到時見到大家！

光陰似箭，又快到聖誕、新年、農曆新年了！預祝大家新的一年齊齊進步，全世界所有人明年猴年都好過今年羊年！！



## 財務報告



- 001 精盟儲蓄戶口結餘：HK \$29,028.65 (30/11/2015截止)
- 001 精盟往來戶口結餘：HK \$263.50 (30/11/2015截止)
- 002 社署撥款戶口結餘：HK \$99,322.15 (30/11/2015截止)



大家好！我叫偉文，本身比較喜歡寫作，但寫得不好，請大家包容及體諒。我今年加入精盟短短八個月，我參與了頗多活動。2015/10/05 在九龍醫院晴天復元中心，舉行的傳媒發佈會。我有幸和其他朋輩員工及義工一起向傳媒表演。目的講述我們日常架構，運作及我們在中心負責的崗位及專長。我有幸參與的部分是集體大合唱部分。歌名是朋友，比喻我們朋輩手牽手，心連心，不分你我，互相支援。嘉賓盧醫生及吳醫生，還和我們一同合唱，凝聚團結力量，真是喜出望外的。正所謂，台上一分鐘，台下十年功。我們在過多月裡，經過多番磨練，才達到今天成果。成功非僥倖，一定要堅持。

10/10 我參加了「第二屆勵進盃開心大比拼」，在過程中其中一個環節要蒙眼作賽，我既擔憂變又緊張。一開始，比賽我們精盟是有大大的領先優勢，最後只得一分優勢。最後雖然我們輸了，但是我們都堅持到底，還懷著喜悅的心情，與對方大合照。總之，當天我們都十分開心，不論輸贏。

12月1日我代表精盟參加了「推動精神健康政策聯席」的請願行動。第一次參與，我獲益良多，學習了請願時需要做的事情，例如：跟住大隊叫口號，舉請願牌，抒發自己的不滿。大家好有團結精神。如果下次再有機會都會參與，幫助精神病康復者發聲，爭取權益。

偉文

「玩轉快樂人生」這次活動多得城市大學一班義工，透過不同的玩意，使我們認識到快樂人生是什麼，如何在人生中得到快樂。每次內容都很好玩，就算我們有殘疾，透過不同觀點、方法也可以在生活中得到快樂。世事無常，但人生是多姿多彩，開心與不開心是我們選擇的。每一個人難免一死，而且人生中有很多挫折，但我們也不要懼怕。在生命中，用不同觀點，不同方法也可以樂觀地面對。活在當下，是最重要的。

劍燕



# 社區議題 齊發聲

深水埗公民組織聯盟公佈「深水埗民間政綱同意書」簽署情況

繼續向大家報告深水埗民間政綱最新進展，半數深水埗區議會候選人簽署支持「深水埗民間政綱同意書」。連同應邀出席「深水埗民間政綱聆聽大會」的 14 名候選人，及其後新增的 13 名候選人，共 27 名候選人（其中 12 人成功當選）簽署「深水埗民間政綱 2015」同意書，承諾「若當選新一屆區議員，將會致力革新區議會文化，促成深水埗區議會推行「深水埗民間政綱 2015」的各項訴求，並建立區議會與深水埗公民組織聯盟之間定期會面的機制，定期交待各項政綱的達成情況。」



以下是聆聽大會當日，精盟的代表上台向深水埗候選區議員介紹我們精神復康的政綱：



## 2015.12.1 聯席請願行動

作為「推動精神健康政策聯席」成員之一，12月1號精盟連同聯席其他成員來到政府總部大樓前進行一次請願行動。內容主要要求行政長官關注精神健康問題，在新一年度施政報告中加入精神健康政策及服務的發展，並在新一年度的財政預算案中增加對精神復康服務的撥款。最後，聯席向政府提交一份「對 2016 年度施政報告諮詢意見書」。

聯席對政府現時精神健康政策的改善方向總結如下：

1. 精神健康問題涉及範圍廣闊，牽涉公營部門眾多，政府應制定全面精神健康政策處理之；
2. 精神復康服務必須有充足及穩定的資源及人手才能有效改善問題，政府應以指定撥款方式提供財政資源，及制定人力資源計劃，培訓充足及專業人士從事精神復康服務。

聯席提出對 2016 年度施政報告及財政預算的要求如下：

1. 敦促食物及衛生局局長帶領「精神健康檢討委員會」盡快完成檢討工作，並向公眾交待各小組的計劃，工作時間表及討論內容；
2. 制定精神健康政策，令精神健康工作有明確及統一的目標，以發展各有關的服務；
3. 設立常設機制（精神健康委員會），以協調不同部門中有關精神健康的服務，及協助制定本港的精神健康政策和服務；
4. 增加精神復康服務資源；
5. 制定五年工作計劃，具體規劃各有關部門未來五年的工作；
6. 增加康復者及家屬代表參加政策諮詢工作的機會；
7. 增加對康復者及家屬自助組織的經濟支援。



（以上資料部分摘錄自「對 2016 年度施政報告諮詢意見書」）

## 第二屆勵進盃開心大競技



10/10「第二屆勵進盃開心大比拚」順利進行。雖然，最後我們落敗給康和。但是，當日精盟會員們表現出色，團結一致，值得讚揚。特別是佰耀、偉文、紹華，他們三個分別贏得全場最堅持獎，此獎肯定他們當日出色的表現。



10/7 精盟接受香港城市大學邀請，來到社工學系的課堂上與學生們分享康復者的故事



10/28 精盟為9、10、11月生日的會員們慶祝生日

# 活動花絮



與香港城市大學的城青優權計劃合作，為期5堂「玩轉快樂人生」



與城大同學仔一起參觀「生命歷程體驗館」



10/30 精盟接受明愛專上學院社會工作學系學生訪問



11/28 東華三院邀請精盟分享「康復者如何面對社會標籤」



由明愛景康居主辦，精盟協辦「乒乓球復康盃2015」，精盟會員李華珍小姐，憑著出色表現，勇奪今屆女單季軍



華珍獲獎心聲：

1. 強身健體
2. 識多D朋友
3. 鍛煉內在勇氣及競爭心

# 未來活動 ① 身心健康行動計劃課程 (WRAP)

身心健康行動計劃幫助康復者自我管理、減少和消除身心欠佳或危險的情況。透過讓康復者替自己在事前計劃不同的準備，令他們的情緒更易得到舒緩，並改善他們整體生活的素質。精盟邀請新生精神康復會朋輩支援的團隊，帶領大家一起學習身心健康行動計劃內容。

日期：2016-12/1，19/1，26/1，2/2（逢星期二，共四堂）

時間：下午 15:00-17:00pm

地點：本中心

課程內容：包括五大核心概念、身心健康工具箱、日常健康計劃、觸發危機事件及行動計劃、初期警號及行動計劃、當情況惡化時及行動計劃、危機計劃及危機後計劃。

課程費用：免費

名額：10名（名額有限 報名從速 額滿即止）

報名方法：請致電楊姑娘報名登記（6229-5924/3586-0569）

## 2

## 城青優權計劃繼續啟航！

快樂時光過得特別快，上一季我們和香港城市大學的「城青優權計劃」合作，會員們參加了以快樂人生為主題的一系列工作坊，並參觀了生命歷程館。會員反應非常好，新一季的項目繼續啟航。香港城市大學的學生義工將會以一對一良師益友模式和大家走進社區，共融社會。

日期：2016-10/3，17/3，24/3，31/3，7/4（逢星期四，共五堂）

時間：下午 2:00-4:00pm

地點：香港城市大學（九龍塘）

內容：工作坊內容將會在1月稍後公佈

課程費用：免費

名額：10名（如超額，會作篩選）

報名方法：請致電楊姑娘報名登記（6229-5924/3586-0569）

在大學上堂  
報名從速！

## 3

## 12、1、2月會員生日會

日期：2016/1/27（三） 時間：下午 15:00-17:00pm

地點：本中心

活動內容：為12、1、2月生日的會員慶祝生日，當日楊姑娘和大家分享生活點滴和遊戲；

費用：免費

備註：同樣歡迎非12、1、2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）



## 4

## 未來活動

## 東華慈善嘉年華同樂日



日期：2016/1/21(四) (報名從速 額滿即止)

地點：前啟德機場

(以上圖片来源于活動官網)

活動內容：會場設施內容豐富，形式多樣，主辦單位在歐美各地網羅了超過 40 多款最新機動遊戲及攤位遊戲，設有家庭娛樂區、演藝綜合區和美食廣場，適合不同年齡人士一同盡情參與

費用：免費

名額：200 張

交通：大會會提供交通津貼

備註：憑門票每人可\$180 消費額，使用會場內遊戲攤位以及無限次免費享用場內機動遊戲 (\$180 消費額不可兌換現金)

報名方法：請致電楊姑娘報名登記 (6229-5924/3586-0569)

特別鳴謝：東華三院贊助和社聯支持

## 5

## 第十七屆精盟週年大會

明年三月又到了精盟第十七屆週年大會，大會將定於三月十九日(星期六)舉辦。今年，我們十分榮幸能邀請到香港理工大學馮小滿臨床導師親臨，為我們作關於精神科職業治療的專題講座。

活動時間：下午 2:00 - 3:45 (會後吃圍餐)

活動地點：香港城市大學 (具體課室稍後公佈)

聚餐地點：城大中餐廳

參加費用：\* 基本個人會員 \$35 元/位

\* 團體會員 \$35 元/位 (每團體只限 10 位)

\* 附屬個人會員 \$40 元/位

報名辦法：將費用直接存入精盟戶口，恒生銀行：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你的姓名和聯絡號碼寄回本中心。或直接交現金給楊姑娘，會有收據作實。如有查詢請致電 6229-5924 楊姑娘。謝謝！

## 6

## 多一點藝術節

日期：2016/1/20(三) 時間：下午 14:00-15:00pm

地點：賽馬會創意藝術中心 L1 藝廊 (石硤尾白田街)

活動內容：活動以「共融藝術 共融生活」為主題，導賞員將與參加者一起講解並分享各項作品的意義和創作過程，參加者也可以嘗試體驗創作；

費用：免費

名額：20 人

報名方法：請致電楊姑娘報名登記 (6229-5924/3586-0569)

# 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 ill 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](mailto:aemihk@yahoo.com.hk) &  香港精神康復者聯盟