



精盟通訊

香港精神康復者聯盟

編輯小組：楊姑娘、張生、Icay、Angus

編者的話

第53期
2017年9月至11月

今期《精盟通訊》能夠與大家見面，表示精盟發展進入了一個新的階段。

由於籌款成績相當理想(請參閱籌款報告)，執委與顧問商討後，議決這年度聘請兩位半職職員(已於7月底到職)，共同努力加強會務工作，包括會員電話關懷及親善探訪，重組會員例會加強會員參與，舉辦大型活動和小組活動，擴展「真人圖書館」規模與內容以強化公眾教育，加強個案諮詢及協助服務，策劃朋輩支援醫院探訪服務等，這些工作正在陸續展開。

精盟會務的拓展，我們期待越來越多有心會員的積極響應，甚至加入執委會。若大家都願意發揮各自擁有的強項，便能在參與過程中互相促進，能自助又能助人，又能加強社區居民對精神康復者的認識和接納。這是我們的理想，希望亦是大家的共同理想，期待大家的積極響應！

籌款報告

由於去年社會福利署削減了原有相當有限的津助撥款，精盟面臨嚴重的財務困難。為了解決財政困難，我們分別在五月及六月在尖沙咀 Isquare UA 電影院舉辦了兩場「只要我長大」慈善首映禮，得到大家及各方友好的大力支持，總共籌得善款約\$91,936 (包括蔣麗芸女士捐款\$30,000)。此外，由於因緣際會，我們幸運地獲得「曾俊華競選辦公室」捐款\$516,000。

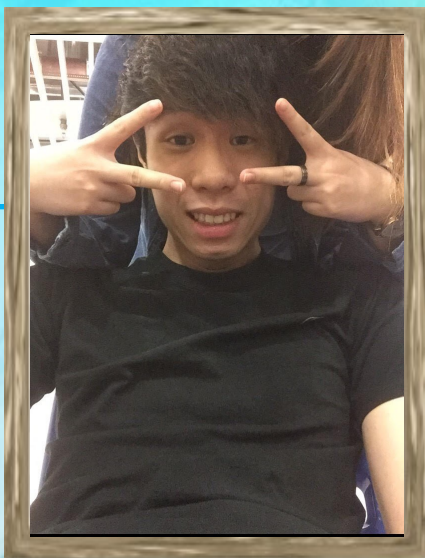
因此，這次籌款的成績確實是超出了我們的期望，這是依靠大家共同出力，和大力拓展社區支援網絡，再加上點運氣，才能達至。在此我們對所有支持的個人和團體，表達衷心的感謝！

精盟新成員



大家好！由七月開始我就成為精盟大家庭嘅新成員服務發展幹事，大家可以叫我呀鋒或者 Angus。實不相瞞，我而加仲係城市大學修讀工程系，咁點解一個未讀完書嘅黃毛小子會加入精盟呢？事緣係 2016 年我透過朋友介紹參加真人圖書館，聽咗兩個康復者嘅故事，深深體會人與人之間一些微小的行為已經可以令彼此感受關心和溫暖。隨後，我繼續從學校參與真人圖書館活動，由聽眾搖身一變成為真人圖書管理員，更了解不同康復者嘅心路歷程，當中有感動、痛苦、掙扎等等，明白忽略情緒起伏的嚴重性。

雖然我係一個工程系學生，但係由於細細個嘅時候已經比父母「捉」去做義工，我慢慢培養出對香港社會嘅一份歸屬感同責任感，希望為社會服務和身邊的人，實行「以生命影響生命」。很老套吧！那怕只是小小的改變，我都想為大家帶黎正面嘅影響。所以第一步我選擇精盟，而精盟都選擇咗我。雖然我只係半職身份為大家服務，但係我都會盡心盡力做好每一件事，還請大家多多指教！



大家好！我是精盟的朋輩支援員 ICEY！經歷躁鬱症的我，在生命中有著高低起伏，由過往的孤軍作戰，苦無對策，到今日得著一群支援在身旁乘風破浪，當中有朗日清天，也有大浪洶湧！其實人生從來如此，重點是我們都不須獨個兒面對的！今天的你「獨」嗎？不用再苦笑了！

精盟提倡自助互助，和諧共融，Icey 相信只要你願意分享，總能遇上同路人，在精盟，有我啊！

精盟通訊全新開關

「呼吸空間」

會員文章，相片分享專欄

誠意邀請你透過自己的文字或相片讓我們和你同步呼吸！

請以電郵發送你想在通訊發表的文章或/和相片(如非個人作品，請列明出處)及聯絡電話到

aemihk@yahoo.com.hk。如被選中的投稿者可獲得 McDonald \$30 現金卷！從速報名啦！



我係王耀強，人哋叫我亞強。嗰我十七至十九歲時，我亞爸、亞媽、亞嫻、同埋姑丈，兩年內相繼患病過身。當時我掛念父母，集中唔到精神，就辭咗份政府二級文員嘅工，無所事事。那時我喜歡一位鄰居的女孩，但她父母嫌棄我沒有工作。有一晚我讀夜校中六放學後去徙置區四樓搵個女仔，去到門口，嗰女仔嘅爸爸衝出嚟將我嘅書包由四樓掙落天井，然後大力粗暴地推我去單邊樓梯，跟住對我拳打腳踢。我驚慌得滯，就逃落樓下，並即時崩潰了。我驚覺自己有幻覺、幻聽，知道自己竊咗線，就絕望咁離開現場，並在街上不住流浪。經過兩三個禮拜就被送去青山醫院接受精神病治療，當中食很重的精神科藥物，而且被電個腦，兩個月後便出院。

出院後因食咗藥方晒記性，理解力低咗，集中唔到精神，經常渴睡，所以一生人都唔知轉過幾多份工，但因我堅持工作、堅持打乒乓球、堅持返教會，並且不食煙、不飲酒、不賭錢。隨後有適當的社交生活，更投入做不同的義工。如今，我已康復得好好了，與其他正常人已沒有不一樣。我相信，我可以復原，其他精神病康復者也可以！

醫生專欄



真人圖書館是持續性推廣活動，
我們很需要你們的力量和故事，
如欲報名或查詢請致電6229-5924！

黃宗顯
精神科專科醫生

電郵地址：hongkongpsychiatry@gmail.com

難治性抑鬱障礙

抑鬱症是一種都市病，不少人因生活壓力而患上這精神障礙，假如嚴重程度屬於中度或嚴重，醫生便會考慮處方抗抑鬱藥物。在藥物處方一段時間後，患者的進展可能未如理想，抑鬱症的徵狀持續，繼續影響日常生活，醫生需要再次評估，找出原因。

首先，要了解患者的診斷是否正確，是單極抑鬱症（Unipolar Depression）還是雙相抑鬱症（Bipolar Depression），後者對抗抑鬱藥物的效果欠佳。其次，醫生需要評估患者的用藥依從性，有沒有自行調較藥物的份量。確定患者按醫生的處方定時服用藥物後，醫生便會調較藥物至合適份量，甚至考慮使用另一種抗抑鬱藥物。假如經過多種治療後的臨床效果不理想，便屬於難治性抑鬱症（Refractory Depression）。

假如面對難治性抑鬱症，醫生可根據患者的個別情況而選擇其他不同方法，例如在抗抑鬱藥物以外加入鋰鹽（Lithium）或非典型抗精神病藥（Atypical Antipsychotic），或考慮結合兩種不同組別的抗抑鬱藥物作治療。另外，假如病情嚴重，例如患者拒絕飲食或藥物治療，或有高自殺風險，需要盡快康復，可考慮應用電痙攣療法（Electroconvulsive Therapy）。此外，最近亦有經顱磁刺激（Transcranial Magnetic Stimulation）適合治療難治性抑鬱症。除了藥物治療外，心理治療也是重要的部分。

第十七屆周年大會暨 第十一屆執委選舉



第十一屆執委會成員名單

鄺志輝先生	主席
譚苑茵女士	副主席
王文臬先生	副主席
阮家樂先生	財務
陳振邦先生	聯絡
陳國文先生	聯絡
莊玉芬女士	活動
鍾詠雯女士	秘書

新一屆義務顧問團成員 (排名不分先後)

張楚堅先生	(退休社工)
邱彪先生	(香港心理衛生會)
鍾皓晶女士	(東華三院楊成紀念長期護理院)
陳鳳儀女士	(東華三院楊成紀念長期護理院)
徐錦萍女士	(浸會愛群社會服務處欣羣宿舍)
王錦洪先生	(基督教愛協團契)
陳裕娟博士	(香港城市大學應用社會科學系)
梁詩明先生	(香港理工大學應用社會科學系)
林漢傑先生	(退休社工)
張富臨先生	(明愛賽馬會荔景社會服務中心)
黃敏信先生	(香港明愛全樂軒)
程志剛先生	(香港心理衛生會)
李誠教授	(香港中文大學精神科學系)
廖成利先生	(義務律師)
查錫我先生	(義務大律師)
何葉秀琴女士	(家屬代表)
Mr Lam Wai Kei Jacky	(康栢會計師事務所有限公司)

未來活動

1

愛心歡慶中秋自助餐 暨增補執委會選舉

內容：透過享用午餐自助餐美食放鬆心情，與精盟朋友分享生活近況。雖然精盟渡過了財政上的困難，但是執委會老齡化，缺乏年輕康復者加入的問題仍然存在。所以我們很希望在聚餐中透過增補執委邀請新血加入，一起推動精盟的發展。成功增補的執行委員如每月真誠地履行了職責可享有以下福利：

1. 當機構成功申請各大主題公園免費門票時，可申請優先領取或領取數量多一份的門票；
2. 日後，每當我們獲得社會資助時，如派月餅、端午粽、月曆、書券等等，可申請成為優先派發對象；
3. 日後，精盟經濟允許，會針對適當活動，派發義工津貼和交通津貼等等

日期：9月21日(星期四)

時間：中午 12:00 - 下午 02:00

地點：山景閣(尖沙咀天文台道 13-17 號仕德福山景閣酒店大堂)

對象：會員、會員家屬

費用：會員\$70、會員家屬\$90

名額：70位

報名方法：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。

集合時間：當日上午 11:30 尖沙咀港鐵站 B 出口

如有查詢請致電 6229-5924 。謝謝！



香港精神康復者聯盟 增補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

康復者聯盟第十一屆委選舉，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]

2

FitMind 瑜伽歡樂班

內容：「思覺基金」和精盟所合辦的 FitMind 瑜伽班已成功舉辦兩期活動，為思覺失調病人提升記憶力、改善注意力及提高身體動作的協調性。在 9 月我們會再次邀請「思覺基金」教授瑜伽技巧，幫助患上思覺失調、精神分裂的會員。

日期：9 月 13 日 - 12 月 6 日 (逢星期三)

*10 月 4 日因中秋假期休課一天

時間：下午 16:30 - 下午 18:00

地點：本中心

對象：患有思覺失調、精神分裂的會員、有思覺失調病徵的會員

費用：免費

名額：10 位

備註：由「思覺基金」全力協辦，為了保證出席率，參加者需預先繳付現金\$50 作保證費(不接受轉帳)，只要出席最少 8 堂活動，將全額退回；缺席多於 4 堂，將不得退回。

報名方法：請致電(6229-5924/3586-0569)與職員報名登記



3 木乃伊永生傳說之迷？！

內容：今次科學館將會帶大家揭開古埃及文明和木乃伊的神秘面紗！究竟木乃伊如何能夠在多個世紀得以保存？它們和古埃及文明又有甚麼關係呢？此外，科學館還會採用最新科技如 3D 立體投影和虛擬實境等去展示當時人民生活和科技發展！有興趣嘅朋友仔記得唔好錯過啦！

日期：10 月 10 日 (星期二)

時間：上午 11:00 - 下午 12:30

地點：香港科學館展覽廳

對象：會員

費用：\$10

名額：20 位

報名方法：請致電(6229-5924/3586-0569)與職員報名登記

集合時間：當日上午 10:30 尖東港鐵站 P 出口



4 中秋花燈製作手工小組

內容：中秋快來了！大家有沒有試過親手製作花燈送給自己或親友呢？今個中秋我們有精盟朋輩支援員- Icey 教大家製作精美的雪紗玫瑰花燈！有興趣的精盟會員可以找我們報名。

日期：9 月 19 日 (星期二)

時間：下午 15:00 - 下午 16:30

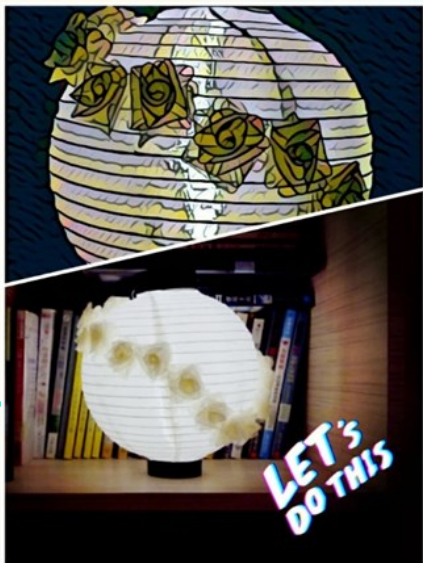
地點：本中心

對象：會員

費用：\$10

名額：8 位

報名方法：請致電(6229-5924/3586-0569)與職員報名登記



**5****城青優權 - 環保藝術小先鋒**

內容：今年十月精盟再與「城青優權」合作，為大家送上與環保和藝術有關的工作坊！大家可以透過工作坊與城大義工們一起製作不同的藝術品例如禪繞畫。它是利用重複的大自然圖形來創作的圖畫，非常容易上手。如果你們想感受到禪繞畫的平靜與美妙，和在過程中隔絕外界的噪音與繁瑣，就記得來報名參加啦！

日期：10月12日-11月9日(逢星期四)

時間：下午 14:30 - 下午 16:30

地點：香港城市大學 (九龍塘)

對象：會員

費用：免費

名額：10位

報名方法：請致電(6229-5924/3586-0569)與職員報名登記

**6****「排憂解難吹水會」**

內容：想不想了解我們精盟一直做緊啲乜工作，它又同你有沒有關係？你們又了唔了解，現時的香港社會政策與你的生活有沒有切身相關？最近，你的生活過得好唔好啊？我們邀請你參加我們的「吹水會」，你生活中好事、壞事，我們統統都想聽到並期望可以為你排憂解難。

日期：10月21日(星期六)

時間：下午 15:00 - 下午 17:00

地點：本中心

對象：團體會員、本會會員

費用：\$10 (茶點招待)

名額：30位

報名方法：請致電 (6229-5924/3586-0569) 與職員報名登記



7

精神科藥物講座

內容：各位老友記，有沒有發覺吃了多年的精神科藥物都唔知道自己吃咗啲乜嘢藥？是否有好多副作用？究竟我們應該如何應對並根據自己的藥物調整自己的飲食習慣？今次，我們邀請到香港公開大學高級講師 劉名河先生為我們介紹精神科藥物講座「究竟我哋食啲乜嘢藥？」歡迎各位復元人士和家屬參加。

日期：9月9日(星期六)

時間：下午 14:45 - 下午 16:30

地點：本中心

對象：會員、會員家屬

費用：免費

名額：30位

報名方法：請致電(6229-5924/3586-0569)與職員報名登記



counseling

8

免費情緒輔導服務

內容：本會將會與香港大學合作，為本會的受情緒困擾的會員們提供為期九個月的情緒支援服務。希望可以透過一對一輔導、小組治療等多種形式，幫助受情緒困擾的會員們得到及時的情緒支援服務。

日期：需提前預約(每星期一次面對面支援服務)

時間：需提前預約(每星期一次面對面支援服務)

地點：本中心

對象：常受情緒困擾的本會會員及家屬會員

費用：免費

名額：10位

報名方法：請致電(6229-5924/3586-0569)與職員報名登記



Icey 分享

回想第一次出院，內心盡是惘然，加上藥物作用影響，腦袋仿似空洞一樣，最糟糕的時候連最基本的日常生活都需要家人代為打點，一個女孩子基本打扮的動力都沒有了，外出穿甚麼衣服也任人安排。覆診也要靠家人帶同前往，面對醫生時腦海空白一片.....

患病初年，我的生命只剩下覆診和服藥，完全沒有重新投入社區生活的概念。而我是如何一步一步地衝破那困境，又經歷每次住院，安然走在今天呢？家人的關顧當然少不了，而在醫護及社福機構服務兩者專業的層面上，我都得著不少支援。每個人的復元路都不會相同，被了解的感覺是何其寶貴，若能有一位過來人願意分享其經驗，那路將會變得輕省！

來！認清你的社區生活優勢，與院友分享箇中經驗，自助互助，你就是優勢的路燈！

內容：精盟的義工隊正式成立啦！我們正在計劃每個星期組織探訪醫院裡的院友，我們呼籲大家加入精盟的義工探訪隊，一起助人自助幫助我們的同路人。凡加入我們精盟的義工隊，並履行義工職責均可享有以下福利：

1. 當機構成功申請各大主題公園門票，可申請優先領取或領取數量可多一份；
2. 每次探訪可享有交通津貼

日期：待定

地點：葵涌醫院

對象：會員

名額：不限名額

報名方法：請致電(6229-5924/3586-0569)與職員報名登記





香港精神康復者聯盟

ALLIANCE OF EX-MENTALLY ILL OF HONG KONG

ADDRESS

地址：九龍深水埗南山邨南逸樓3-10號地下

電話：3586-0567/3586-0569

傳真：2301-3412

職員手機：6229-5924

機構網址：www.aemihk.org

機構電郵：aemihk@yahoo.com.hk



香港精神康復者聯盟



♥ 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：_____