



精盟通訊

香港精神康復者聯盟

編輯小組：楊姑娘、邱生、Icey、日興、Angus

第54期

2017年11月-2018年1月

編者的話

是傷感時刻，提醒我們要更加努力！

執筆時，葵盛東邨倫常慘案剛發生，事件對社會大眾、康復者及其家屬都產生極大衝擊。作為同路人，我們在傷感時候，亦更加明白向公眾推廣精神健康重要性；繼續以過來人身份宣揚友愛互助訊息。將來時間，我們透過一系列新服務，包括：精健圖書館、情緒輔導服務、藥物講座、各種不同主題的小組及醫院探訪等等，履行我們對社會大眾之承諾。

另外，21/9/2017 愛心歡慶中秋自助餐暨增補執委會選舉當日，我們成功增補兩位執委，令精盟未來工作及發展更添動力！

財務報告

001 精盟儲蓄戶口結餘：HK \$ 587,666.04

001 精盟往來戶口結餘：HK \$ 2,115.01

002 社署撥款戶口結餘：HK \$ 2,145.18

(30/9/2017截止)

好文分享

有一個男士，沒考上大學，父母就給他找了個老婆結婚了，結婚後就在本地的小學教書。由於本身沒有經驗，所以不到一周就被學生轟下了台。回到家後，老婆為他擦了擦眼淚，安慰說，滿肚子的東西，有人倒得出來，有人倒不出來，沒必要為這個傷心，也許有更適合你的事情等著你去做。後來，他外出打工，又被老闆轟了回來，因為動作太慢。這時老婆對他說，手腳總是有快有慢，別人已經幹很多年了，而你一直在唸書，怎麼快得了？他又做過很多工作，但無一例外，都半途而廢。然而，每次他沮喪地回來時，他老婆總安慰他，從沒有抱怨。三十多歲時，他憑著一點語言天賦，做了聾啞學校的輔導員。後來，他又開辦了一家殘障學校。再後來，他在許多城市開辦了殘障人用品連鎖店，他已經是一個擁有幾千萬資產的老闆了。有一天，功成名就的他，問自己的老婆，自己都覺得前途渺茫的時候，是什麼原因讓你對我那麼有信心呢？他老婆的回答樸素而簡單。

她說：「一塊地，不適合種麥子，可以試試種豆子；豆子也長不好的話，可以種瓜果；如果瓜果也不濟的話，撒上一些蕎麥種子一定能夠開花。因為一塊地，總有一粒種子適合它，也終會有屬於它的一片收成。」聽完老婆的話，他落淚了！「老婆恆久而不絕的信念和愛，就像是一粒堅韌的種子；他的奇蹟，就是這粒種子執著而生長出的奇蹟！」世界上沒有一個人是廢物，只不過沒有放對位置！

不懂珍惜
給你金山也不會快樂

不懂滿足
再富有也不幸福

不懂養生
再治療也難以長壽

不懂寬容
再多朋友也終將離去

不懂感恩
再優秀也難以成功

不懂合作
再拼搏也難以大成

不懂行動
再聰明也難以圓夢

不懂積累
再掙錢也難以大富

WhatsApp廣播系統

如果各位會員擁有 WhatsApp 及想收到精盟的最新消息，可按下列步驟申請加入精盟廣播。

1. 在自己的手提電話中，儲存 6229 5924 於「通訊錄」，儲存名為「精盟手提」。
2. 打開 WhatsApp，搜尋「精盟手提」或「6229 5924」，打開對話欄。
3. 於「精盟手提」的對話欄輸入自己的名字，如：「我是會員 XXX」。收到會員的訊息後，職員會將會員名字加入廣播名單。如果會員沒有儲存精盟手提，將不會收到精盟的 WhatsApp 廣播。



黃宗顯

精神科專科醫生

電郵地址： hongkongpsychiatry@gmail.com

心理治療的角色

不少人有情緒問題，被轉介至公立醫院精神科看醫生，診斷患上抑鬱症或焦慮症後，醫生便會處方抗抑鬱藥物，請患者依從指示每天服藥，然後數星期後再覆診，評估藥物的效果和副作用。不少患者在治療過程中，只接受藥物治療，沒有機會接受心理治療（Psychotherapy），其中一個原因是公立醫院精神科的資源有限，臨床心理學家的數目不多，即使患者主動要求見心理學家，可能需要排長龍等候，雖然每次會面時間大概一小時，但每次會面之間可能相距一段較長時間。因此，在香港的公立精神科醫療制度下，心理治療這項目可能被忽視。

心理治療有很多種類，較廣為人知的是認知行為治療（Cognitive Behavioural Therapy）（簡稱 CBT），這可被應用於治療抑鬱症、焦慮症、驚恐症、社交恐懼症、強迫症、創傷後壓力症候群等，臨床心理學家和一些精神科醫生可進行這種治療。認知行為治療的核心，是想法、行為和感覺的相互關係，透過調整想法和行為，令感覺得以改善。在治療過程中，患者除了能夠掌握有關技巧外，也需在每節之間應用學到的方法於生活上，及記錄進度。很多時候，同時接受藥物治療及心理治療，可達到較佳的治療成效。

會員投稿



多謝偉康為我們送上這首詩

我們會繼續做好

「自助互助，和諧共融」

精神盟載譽十八載
關愛照顧弱社羣
決心扶助老中青
走出茁壯蔚藍天

朱偉康 敬上

15-8-2017

活動回顧及花絮




精神科藥物講座



我們十分感謝 劉名河先生

為我們帶來既生動 

又實用的演講 

愛心歡慶中秋自助餐



*特別鳴謝: 民建聯月餅贊助

未來活動

1

「迪士尼」夢幻之旅

內容：千呼萬喚，期待已久嘅迪士尼之旅終於可以讓精盟嘅會員參加啦！大家可以趁著秋高氣爽之際與親友一起暢遊迪士尼。由於門票有限，要根據報名實際情況才能決定是否需要抽籤獲得。對迪士尼有興趣嘅你地記得報名啦！

活動日期：2017 年 11 月 11 日 (星期六) 或 2017 年 11 月 12 日 (星期日)

截止報名日期：2017 年 11 月 3 日

領票日期：2017 年 11 月 7 日至 11 月 10 日 (得票者會有職員電話通知)

領票地點及時間：本中心 上午 10:00 至下午 6:00

對象：會員

費用：免費

名額：100 位 (每人限取 2 張門票)

報名方法：請致電(6229-5924/3586-0569)向 Angus/呀鋒報名登記

注意事項：(1) 報名者必須是本會的基本個人會員或永久個人會員；

(2) 得票者必須親自到本會作登記，否則當棄權；

(3) 本次活動目的是希望會員能和親友共享歡樂時光。如果得票者將免費門票作其他用途，將會觸犯法律條例，後果自負。



2

長洲水域漁民文化生態導賞團

內容：今年精盟秋冬旅行就選擇去長洲！會員除左可以享用美味豐富嘅長洲地道美食外，仲可以一齊搭船出海參加「長洲水域漁民文化生態導賞團」。當中可以讓大家認識長洲獨特嘅漁民文化，更有機會親眼觀賞漁民捕魚！除此之外，我們也會參觀一些聞名嘅景點，例如張保仔洞、東灣古石刻等等，務必令大家大開眼界！鍾意去長洲、或者未去過長洲嘅你，就一定唔好錯過啦！

導賞路線：長洲公眾碼頭>張保仔洞>喜靈洲>芝麻灣養魚區>長洲避風塘>東灣古石刻>玉虛宮

日期：2017年11月28日

時間：上午 10:00 - 下午 6:00

地點：長洲

對象：會員、會員家屬

費用：\$70 (已包括午餐, 其他長洲地道美食需自費)

名額：20人

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。或直接交現金給職員，會有收據作實。

集合時間：當日上午 09:30 中環港鐵站出口

注意事項：導賞團需乘坐船隻暢遊長洲。



3

遇見不一樣的「自己」

參加這個小組，我們會透過生動有趣的遊戲、討論、分享等，讓你遇見不一樣的「自己」！參加這個小組，你可以：

1. 深入認識自己的價值觀、情緒及行為
2. 學習接納及欣賞自己，做個獨特、快樂的自己
3. 發掘個人優勢和潛能，建立自信心和自尊感
4. 與組員一起郊遊

名額有限，有興趣嘅朋友仔記得報名啦！

日期：2017年11月16日至2018年1月3日(逢星期四)

時間：下午 4:00 - 下午 5:30

地點：本中心

對象：會員

費用：免費

名額：10位

備註：小組的郊遊暫定為2018年1月15日(星期一)，出席率達80%的組員，可獲中心津貼\$50，用於本小組的郊遊活動。

報名方法：請致電(6229-5924/3586-0569)與職員報名登記



4

精盟義工訓練小組

為配合精盟義工隊的發展，我們為義工提供一系列的義工訓練。讓大家在參與義工服務時，有更出色的發揮。參加這個小組，你可以：

1. 了解做義工的意義、職責和守則等
2. 學習帶領義工活動的技巧，以及學習如何設計義工活動
3. 自我增值，學習不同的手工藝術活動

日期：2017年11月27日、12月11日、12月18日、

2018年1月8日、1月22日、1月29日(逢星期一)

時間：下午 4:00- 下午 5:30

地點：本中心

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



靜觀 ~ 愛自己的體現

覺察身心 擁抱當下 分享體驗 集思廣益

內容：靜觀持恒練習有好多好處，包括改善集中力，又能讓腦袋得以放鬆休息，有助重拾創意！中心的「飛躍」及「動感」兩間可合併的房間可作活動室，用作練習例如靜觀伸展是理想之選！本小組為靜觀認真治療小組，為各會員而設，想有較獨立地方和同路人一同體會靜觀，分享經驗，歡迎參加！

日期：2017年11月21日至12月12日
(逢星期二)

時間：下午 5:00 - 下午 6:30

地點：本中心

對象：會員

費用：10元

名額：10位

報名方法：請致電(6229-5924/3586-0569)與 Icey 報名登記

是次活動由輔導心理學家 - 徐永業先生帶領



實習社工介紹



大家好，我是精盟的實習社工一日興。

我會係精盟實習到2018年的3月。在這期間，我會負責一些小組，包括：「遇見不一樣的『自己』」，希望可以小組中見到大家。此外，我也會協助中心的活動，如果你係活動中見到我，歡迎過來同我打聲招呼、傾下計，給我一個認識你的機會。

期待與大家在活動中見面！



6

安寢無憂- 失眠治療小組

內容：失眠是都市人常見的問題，失眠會令情緒變得更壞，情緒變壞又會令失眠情況惡化，造成惡性循環。所以有些人會依賴安眠藥生活，其實失眠可能是由不同的原因所引致，除了藥物的幫助外，透過認識睡眠、了解失眠的成因，打破睡眠謬誤及學習改善睡眠的行為方法等，去改善失眠的狀況。

日期：2018年1月13日至2月3日(逢星期六)

時間：下午 3:00 - 下午 4:30

地點：本中心

對象：會員、會員家屬

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



7

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六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) 與楊姑娘報名登記



8

精神科藥物講座系列二

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，我們繼續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「究竟食的嘍乜嘢藥之心境穩定劑及抗抑鬱藥」歡迎各位復元人士和家屬參加。

日期：2018年1月6日(星期六)

時間：下午 2:30 - 下午 4:00

地點：本中心

對象：會員

費用：免費

名額：30位

報名方法：請致電(6229-5924/3586-0569)與楊姑娘
報名登記



9

精盟義工募集



誠邀你加入我們以下的義工服務隊



1. 葵涌醫院探訪

日期：2017年11月至2018年1月(待定)

地點：葵涌醫院

名額：不限(參加義工探訪請留意義工訓練小組)

報名方法：請致電(6229-5924/3586-0569)與 Icey 聯絡

2. 乒乓球復康盃

日期：2017年12月2日、9日、16日(星期六)

地點：葵涌荔枝嶺路 31 號明愛賽馬會荔景社會服務中心禮堂

名額：8位(每出席一次的義工可獲贈神秘小禮物一份)

報名方法：請致電(6229-5924/3586-0569)與 Icey 聯絡

凡加入我們精盟義工隊，
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



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：_____