

# 精盟通訊

## 香港精神康復者聯盟

編輯小組：楊姑娘、張生、Icey、Angus

### 編者的話

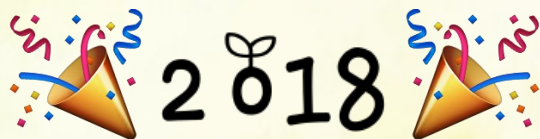
第55期  
2018年2月至4月

農曆新年不經不覺快到了！在這裏先恭祝大家：狗年精神更加健旺穩定！事事順遂！各方面都有長足進步！

我們的這年度的重頭戲「真人圖書館」推行得相當理想，獲得越來越多的邀約和正面迴響。陳登社會服務基金會更撥款支持我們的3D「精健圖書館」計劃，加強了真人圖書的培訓和支援，為進一步發展打穩了基礎。實習社工舉辦的「遇見不一樣的『自己』」小組及義工培訓，每月一次的葵涌醫院病友探訪，和專業個案輔導等活動，都在繼續進行中。還有，我們將和港城西北扶輪青年服務團合作，推出一系列的運動項目，包括跑步、行山、健康營養廚房工作坊。此外，還有燒烤聚餐、動畫展覽等，是不是十分多姿多采呢？

大家特別記著要預留時間出席的，當然是精盟一年一度的週年大會了！大會將在3月10日舉行，到時除了有飲有食外，亦會詳細報告這一年來的會務進展，及收集大家的寶貴意見，到時見！

精盟在2017年的服務發展踏上了一個新台階，人強馬壯了，服務也多元化了。期待大家在2018年加大支持的力度，使精盟大家庭更有生氣，更顯光采！





黃宗顯  
精神科專科醫生

電郵地址：hongkongpsychiatry@gmail.com

## 培養行山運動習慣 獅子山精神隊

一直以來，我從醫學書本上和別人經驗中，知道運動的好處，經常在診症工作中建議精神病患者多做運動，但因為工作太忙碌，以致自己沒有定期運動，所以沒有個人在這方面的親身經驗可跟患者分享。往往行動更勝說話，親身體驗比書本知識更有說服力，實質的故事更能感染身邊人和精神病患者。二〇一七年七月加入了獅子山精神隊，四人隊伍中包括隊長 Law 少許耀斌（患者家屬）、康復者 Jacky 和 Raymond。十一月參加了三日兩夜的毅行者一百公里行山比賽，用了四十六小時三十五分完成。對我來說，完成比賽比成績更重要，其中一個影響就是培養了運動的習慣。

從加入隊伍至比賽之間，我參加了一共九天的行山練習，都是在週末進行，從前週末的時間排列了滿滿的工作，之後改變了時間表，週末預留行山運動訓練的時間，這是生活調節的第一步，背後的推動力是一百公里目標之建立。練習時，天氣炎熱至大汗淋漓，不斷的上山令身體疲憊，在不平坦的山路上走令自己感到困難，培養堅持的精神是十分重要的，這不但是運動的重要因素，也是生活的優良精神。最後，我由最初訓練時艱辛的感覺，到後來慢慢在行山過程中建立了享受的感覺，當我們享受行山時，會表現得更起勁。

## 特別鳴謝：

- 陳登社會服務基金會
- Oval Design Limited
- Sankon Limited
- 許耀斌先生



資助「精健圖書館」計劃

資助本會營運

資助出版「真人圖書」書籍

「毅行者」行動為本會籌得  
出版「真人圖書」種子基金



## 推動精神健康政策建議 BY 文桌

- 1 希望綜援制度可設立個人申請，不包括其他家人在內，如此便可方便個人申請的獨立人士。
- 2 希望可把綜援豁免額提升至\$6000，可有效提升康復者的就業動機。
- 3 希望政府就殘疾人士就業配額增加至 2%，如此可鼓勵聘用殘疾人士，也可鼓勵僱主以稅務寬減的形式聘用殘疾人士。另一方面，政府也可撥出一定數額的津貼如\$4000 以資助聘用殘疾人士，為期一年，以便他們可更容易融入社會，對社會作出貢獻。
- 4 希望增加朋輩支援員的數量，使更多的朋輩支援員用自身的經驗與其他康復者同行，也能夠以過「過來人」的身份鼓勵康復者積極面對前路。

### BY 偉康

### 精盟義工七言詩

1

精盟精英義工團  
 克盡己任扶弱勢  
 眾志成城樂善心  
 不求回報務人群

2

精盟精英盡輩出  
 義工蓄勢正待發  
 迅雷行動助弱勢  
 種恩得成正果時

如獲選中投稿者可獲 McDonald\$30 現金卷 大家快點來投稿啦!



# 活動回顧及花絮

## 長洲導賞團



# CYEP藝術工作坊



# 精神科藥物講座(二)



# 未來活動

## 1 河背水塘悠遊樂

**內容：**趁著今年清爽涼快的冬日，精盟想帶大家行行山，親親大自然。這一次，我們選擇了輕鬆易行，景色優美的河背水塘家樂徑。河背水塘坐落元朗八鄉南面海拔 250 米高的群山環抱中，屬大欖郊野公園的一部分。河背家樂徑全長 9 公里，兩旁樹木成蔭，平坦易行，環境十分優美！

**日期：**2018 年 3 月 25 日 (星期日) **對象：**會員、會員家屬

**時間：**下午 1:00 - 4:00

**費用：**免費

**地點：**河背水塘

**名額：**10 人

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

**集合時間：**當日下午 12:30 錦上路港鐵站 C 出口

**旅行路線：**河背村 > 河背水塘 > 河背村

**注意事項：**(1) 行山所需時間約 2-3 小時，請參加前評估自身情況，行動不便者不宜參與。

(2) 請穿著運動服裝及運動鞋。

(3) 請自備乾糧、食水(最少一公斤)、毛巾、行山杖等遠足用品。





# 2

## 精盟BBQ同樂日

**內容：**趁著 4 月風和日麗的天氣，精盟決定帶大家走入元朗燒烤樂園一起共享燒烤的樂趣。我們希望透過 BBQ 聚餐令精盟的朋友彼此拉近距離，一邊享用美食一邊分享自己的故事或聆聽別人的心聲。

**日期：**2018 年 4 月 21 日 (星期六)

**時間：**下午 2:00 - 6:00

**地點：**元朗西鐵燒烤樂園

**對象：**會員、會員家屬

**費用：**會員\$100、會員家屬\$110

**名額：**40 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：**當日下午 1:30 元朗港鐵站 J 出口



# PIXAR



## 3

## Pixar 彼思動畫作品展

**內容：**不知道大家有沒有看 Pixar 動畫的習慣，例如：反斗奇兵、怪獸公司、玩轉腦朋友等等。今次精盟會帶大家遊覽 Pixar 動畫作品展，讓大家觀賞意想不到的角色原始造型和絕密手稿！如果各位朋友想和巴斯光年、毛毛、三眼仔、阿愁等角色人物合照就不要錯過啦！

**日期：**2018年3月4日(星期日)

**時間：**下午 2:00 - 3:00

**地點：**香港文化博物館(新界沙田文林路 1 號)

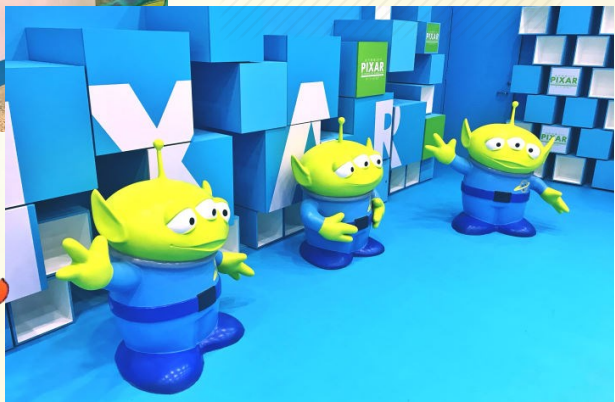
**對象：**會員、會員家屬

**費用：**免費

**名額：**15 人

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

**集合時間：**當日下午 1:30 車公廟港鐵站 A 出口





## 4 精盟週年大會

**內容：**每年3月又到了精盟週年大會的時候！今年第19屆週年大會我們精盟十分榮幸邀請精神科專科醫生黃宗顯先生為我們作「如何有效見醫生」的專題講座，讓大家知道如何在有限時間內向醫生表達自己的需要及訴求。一眾精盟執委及職員報告會務和未來發展後，大家更有機會聚首一堂享用到會美食，分享日常生活。

**日期：**2018年3月10日(星期六)

**時間：**下午2:00 - 4:00

**地點：**長沙灣青山道489-491號香港工業中心C座9樓12室

**對象：**會員、會員家屬

**費用：**\$30(費用包括到會美食)

**名額：**50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：**當日下午1:45 荔枝角港鐵站B出口



## 5 精盟義工募集



**誠邀你加入我們以下的義工服務隊**



### 葵涌醫院探訪

**日期：**2018年2月至4月(詳細日期時間待定)

**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

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



## 6 「沿途有你」跑步訓練

**內容：**不知道各位有沒有做運動的習慣呢？今期精盟趁著3月至5月不太冷不太熱的時間邀請專業跑步教練為大家進行跑步指導和訓練，為期8堂。我們希望參加者可從中學到正確的跑步姿勢和培養跑步的習慣，從而體驗運動的樂趣。此外，出席率達八成或以上的參加者可獲 **500 港元** 資助購買跑鞋一對。除了跑步訓練外，教練還會為大家密羅緊鼓籌備行山及分享健康飲食心得的活動，大家記得加緊留意啦！

**日期：**2018年3月2日、3月9日、3月16日、3月23日、  
3月30日、4月6日、4月13日、4月20日（逢星期五）

**時間：**下午 8:00 - 9:30

**地點：**斧山道運動場 / 深水埗運動場 / 聯校運動場（視乎運動場開放時間）

**對象：**會員

**費用：**免費

**名額：**6人

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





## 7 真人圖書讀者感想分享派對

**內容：**我們的真人圖書館—精健圖書館於 2016 年開館，參與的圖書超過十本，借閱人數已過 800 人！這意味著甚麼？就是有超過 800 人親身來閱讀我們的生命故事，透過真人互動認識康復者本人，從而打破那些對我們負面及偏面的看法。經過活動後讀者的看法怎樣不再一樣？容讓也是圖書之一的 Icey 於分享會向大家分享讀者的讀後感吧！

**日期：**2018 年 4 月 14 日 (星期六) **對象：**會員、會員家屬

**時間：**下午 3:00 - 4:00

**費用：**\$10 (下午茶到會招待)

**地點：**本中心

**名額：**20 人

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

 特別鳴謝陳登社會服務基金支持本會真人圖書計劃 



## 8 城青優權 - 玩轉生命之旅

**內容：**新一年精盟再度與「城青優權」合作，推出 5 堂關於生命故事探索和分享的工作坊。大家可以與城大的學生義工一起玩遊戲、聚餐、分享日常趣事！有興趣的朋友記得報名啦！

**日期：**2018 年 2 月 22 日、3 月 1 日、3 月 8 日、3 月 15 日、3 月 22 日  
(逢星期四)

**時間：**下午 2:30 - 4:30

**地點：**香港城市大學 (九龍塘)

**對象：**會員

**費用：**免費

**名額：**10 人

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



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](http://www.aemihk.org)

機構電郵：[aemihk@yahoo.com.hk](mailto: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：\_\_\_\_\_