



# 精盟通訊

香港精神康復者聯盟

編輯小組：邱生、張生、Icey、Angus

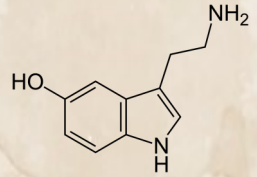
第56期  
2018年5月至7月

## 編者的話

### 走過幽谷 得見光明

回想過去一年艱辛的日子，得到各會員、執委、合作伙伴、顧問及職員上下一心努力不懈，我們終於拼出新的一頁。首先，非常感謝陳登社會服務基金的支持，我們才有機會大力推行「精健圖書館」計劃，接觸社會上不同階層，推廣精神健康重要性；自 11 月開始，約見「精健圖書」的團體已超過 15 個，包括：理工大學精神科護士學生、建道神學院、童軍知友社、香港新時代青年獅子會等等；反應如此熱烈，大家亦感到十分鼓舞。未來 6 個月時間，我們會繼續努力訓練更多合適「精健圖書」及「圖書管理員」，持續推廣精神健康教育；因為我們十分明白「精健圖書館」計劃持續發展是重要的。

另一個新體驗：我們經過多次面試、輪選及網上投票後，成功當選香港電台社區廣播計劃第 22 季，未來半年時間會開展節目制作，輯錄不同精健圖書的生命故事及各界專業人士對精神健康的講解。有關制作花絮，大家可密切留意精盟網頁或 Facebook 專頁！



黃宗顯

精神科專科醫生

作者電郵: hongkongpsychiatry@gmail.com

## 抑鬱症與血清素

抑鬱症是一種常見的都市病，影響着不少人的生活。患者向精神科醫生求診，假如情況輕微的，可先接受心理治療如認知行為治療。但假如情況不屬輕微，醫生便會考慮處方抗抑鬱藥物。關於這方面，不少人都聽過「血清素」(Serotonin) 這個名稱，其實「血清素」，又稱 5-羥色胺，不是藥物的名稱或成份，而是神經遞質的一種，除了存在於人類的中樞神經中，也可在胃腸道和血小板中找到。於中樞神經中，血清素含量在大腦皮層質和神經突觸內很高。它除了跟情緒有關外，也跟睡眠、胃口和性行為有關。

假如大腦血清素水平下降，身體便會出現不同的問題，包括情緒抑鬱、焦慮、疲倦、專注力下降等，嚴重時更會引致強迫症或其他衝動和侵略行為。血清素受體位於神經細胞的細胞膜上，抗抑鬱藥物可透過影響血清素受體而引起不同的作用，改善情緒和焦慮情況，這些藥物種類包括選擇性 5-羥色胺再攝取抑製劑 (SSRI)、血清素去甲腎上腺素再攝取抑製劑 (SRNI)、三環抗抑鬱藥 (TCA)、四環抗抑鬱藥 (TeCA) 和單胺氧化酶抑製劑 (MAOI)。假如血清素濃度過高，可能引起血清素綜合徵 (Serotonin Syndrome)，其中的徵狀是焦慮、躁動和情緒不穩，雖然這情況並不常見，但患者需要依從醫生的指示用藥，不應擅自胡亂調較藥物劑量。

## 財務報告

社署撥款戶口

結餘: HK\$ 69,613.97

陳登社會服務基金會資助

結餘: HK\$ 97,049.21

截止至 30/4/2018

# 會員投稿

月冷照 蔡友憶

眺望炊煙向天昇  
睹日高空掛寒月  
眼簾低垂門半掩  
睡卧冰床抱月眠

新春福至 蔡友憶

新春炮竹，歡欣接觸，  
如雷貫耳，你我舒服。  
新歲紅棉襖，春意心濃濃；  
遍地紅炮竹，春運景鴻鴻；  
稱心紅封包，春賀句滿滿；  
佳運紅桃花，春至福潤潤！

如獲選中投稿者可獲 McDonald\$30 現金卷 大家快點來投稿啦!



# 活動花絮

## 河背水塘行山日



## 第19屆精盟週年大會



# BBQ同樂日



# 未來活動

## 1 玻璃盆栽小教室

**內容：**炎炎夏日就快到，大家會怎樣迎接今年的夏天呢？精盟的 Icey 姑娘為大家帶來一個綠色夏天，舉辦一個玻璃盆栽小教室。參加者可以設計一個以青苔為主的玻璃盆栽，打造一個只屬於你，獨一無二的玻璃盆栽。

**日期：**2018年6月30日(星期六)

**時間：**下午 3:00 - 4:30

**地點：**本中心

**對象：**會員

**費用：**\$20

**名額：**10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。





## 2 騎術學校初體驗

**內容：**不知道大家小時候有沒有幻想自己騎在馬匹上萬里奔馳呢？今次精盟會帶大家走入屯門公眾騎術學校，參觀學校環境設施及不同馬匹。此外，參加者更有機會在綠蔭茂盛的荔枝樹下親身體驗策騎小馬的樂趣！有興趣的朋友記得報名啦！

**日期：**2018年7月11日(星期三)

**時間：**下午 2:30 - 3:30

**地點：**屯門公眾騎術學校

**對象：**會員、會員家屬

**費用：**\$20

**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：**當日下午 2:00 屯門港鐵站 C 出口

**注意事項：**(1) 試騎小馬者的體重需是 145 磅或以下  
(2) 參加者需穿著舒適的長褲及波鞋



### 3 南丫島漁民文化漁村生態遊

**內容：**趁著炎炎夏日，精盟當然不會放過大好天氣的機會帶大家出門旅行。這次我們會帶大家走入南丫島，除了可以讓大家認識本地有趣海洋生物和了解漁民生活習慣外，我們還有機會品嚐南丫島海鮮午餐，盡情玩轉南丫島！

**行程：**南丫島索罟灣登岸>天虹海鮮酒家享用午餐>參觀南丫島漁民文化村>體驗古魚船生活>回程往返中環

**日期：**2018年7月21日(星期六)

**時間：**上午 11:30 - 下午 5:30

**地點：**南丫島

**對象：**會員、會員家屬

**費用：**\$100 (已包括海鮮午餐)

**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 11:00 中環港鐵站 A 出口



## 4

## 靜觀體驗工作坊

**內容：**靜觀意指把覺察帶回當下，不帶批判地感受此刻的一切體驗。研究指出靜觀有助安定情緒及減壓。是次工作坊將介紹壓力來源及基本靜觀理論。參加者將透過不同的練習，親身體驗靜觀。

**主講：**林晶霞小姐 及 湯俊逸先生 (香港大學護理學系 研究助理教授)

**日期：**2018 年 6 月 23 日 (星期六)

**時間：**下午 2:00 - 4:00

**地點：**本中心

**對象：**會員、會員家屬

**費用：**免費

**名額：**20 人

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



## 5

## 煮得有「營」工作坊

**內容：**這個工作坊會由專業營養師先講解如何注重日常飲食的營養需知，亦會分享一些健康的食譜。然後參加者會與義工們一同到街市購買食材，再根據營養師推介的食譜一同在煮食教室中煮食，真真正正體驗健康飲食的一天！

**日期：**待定 (星期六或星期日)

**時間：**上午 10:00 - 下午 5:00

**地點：**待定

**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。



成功報名參加的會員於 6 月收到電話通知活動詳情



## 6 「精盟活動你話事」小組

**內容：**精盟身為自助組織，「自助互助」是我們一直秉承的宗旨。因此，精盟決定成立一個名為「精盟活動你話事」的小組，目的是想組織一班精盟的會員去策劃一連串活動服務其他精盟的朋友們。

加入了這小組的會員能獲得\$800 元的資助去籌辦屬於你們的活動，並由執委會成員評核活動的可行性。成功策劃並舉行活動的組織者能獲得\$100 元超市現金卷作獎勵。大家如果有甚麼特別的想法或想舉辦某一些活動就記得參加這個小組一展拳腳！

**流程：**入選的組員會組成 3-5 人的小組，出席一定次數的會議商議未來活動的方向及細節，最後達成共識並將方案交給執委會商討。一旦方案通過評審，組員便可開始籌備活動。活動將於下一期通訊刊登並招募參加者。

**對象：**會員

**名額：**5 人

**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：**本會繼續與香港大學合作，為本會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、小組支援等多種形式，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 人

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





8

## 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 5 月至 7 月 (詳細日期待定)

時間：每個月的其中一個星期六下午時間

地點：葵涌醫院

名額：不限

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



9

## 精神科服務問題倡議

**內容：**一直以來，精盟都鼓勵不同會員積極參與社區事務，為自己爭取權益，貫徹「自助互助」的精神。因此，我們歡迎大家參與以下會議並提出個人意見及為同路人爭取權益。會議詳情如下：

(1) 推動精神健康政策聯席 (每個月一次例會)

自 2006 年成立以來，一直致力推動香港政府制訂精神健康政策，及就改善精神復康服務提出意見。

(2) 香港精神健康議會 (每個月一次例會)

成立的目標是促進有關當局發展長遠而貫徹的精神健康政策，就人力及資源配合作出規劃，推廣精神健康的正向態度。

(3) 香港社會服務聯會屬下的「精神病患者服務網絡」 (每季一次例會)

連繫本地超過 20 個精神復康機構和自助組織，一直密切跟進精神復康服務相關的議題。定期與社署代表會面，反映精神病患者服務等問題。

**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：\_\_\_\_\_