



精盟通訊

香港精神康復者聯盟

編輯小組: 呂姑娘、楊姑娘、文臬

第 62 期

2019 年 11 月至 2020 年 1 月

編者的話

早前的實習同學小明已回去多倫多繼續學業。我們真心祝福她前程似錦。8月10日，我們【精健圖書館】復元歷奇日順利在鮮魚行學校舉辦。當日，有100位社區人士參加。感謝一班義工為這個活動付出。這是遊戲版精健圖書館一個新的突破，楊姑娘正在積極向學校和社區推廣，期望更多人受惠。

8月，我們精盟聘請了一位新職員呂姑娘。他們將負責會內的工作，為大家開小組和提供活動。呂姑娘由於也是康復者家屬的緣故，所以會增加一些家屬適合參予的活動。她的熱忱將會為家屬會員帶來新景象，也歡迎大家致電給她傾計。

現在，精盟有兩位全職的職員— 楊姑娘及呂姑娘，相信未來必定有一番新景象，大家拭目以待!今期的精彩活動陸續有來請大家踴躍參加以示支持。

感謝一直以來精神科專科醫生黃宗顯醫生為我們寫稿。相信他的專欄一直給會員們大開眼界。今期，我們新增了天賜醫道專欄，由香港註冊中醫黃天賜教授主筆。精盟十分感謝兩位黃先生為本會的會員提供豐富醫學資訊。如果大家想知道更多的西醫資訊或中醫保健，歡迎致電或 whatapps 給我們，我們會收集大家意見，請教兩位黃先生。

精盟新成員



Hello 大家好！我是新來的服務發展幹事呂姑娘。好高興能夠加入精盟這個大家庭！因為我媽媽是康復者，所以好明白康復者及作為家屬在復元的路上非常不容易，所以希望透過在這機構工作與大家同行，以熱誠和同理心服務每個人。我很喜歡『以生命影響生命』這句子，希望可以憑著這個信念與大家互相扶持，好期待在將來的活動和小組與大家見面，歡迎大家來找我聊天哦。

(((What'sApp 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。



陳登社會服務基金余額: HK\$ 125,113.32 (30/09/2019 截止)
職員福利及發展基金余額: HK\$ 74,713.77 (30/09/2019 截止)
社會福利署 002 戶口余額: HK \$7,098.43 (30/09/2019 截止)

黃宗顯醫生

精神科專科醫生 電郵地址：hongkongpsychiatry@gmail.com

在精神科醫學中，除了藥物治療外，心理治療擁有重要的角色。心理治療有不同種類，較多人認識的是認知行為治療（Cognitive Behavioural Therapy，簡稱 CBT），結合了行為治療和認知治療。行為治療起源於 20 世紀初，而認知治療最先發展於 60 年代，其後兩者結合起來。

認知行為治療主要着重於想法、行為和情緒三者之間的關係，透過調整和改變想法和行為，以達到改善情緒的效果。在醫學上，認知行為治療可作廣泛的應用，例如抑鬱症、焦慮症、躁鬱症、精神分裂症、飲食失調、上網成癮症等。雖然認知行為治療的成效不錯，但有些精神病患者在接受這治療後，也沒有明顯的改善。

假如認知行為治療的效果未如理想，可考慮其他心理治療的方法，其中一種是元認知治療（Metacognitive Therapy，簡稱 MCT）。元認知的意思是對自己想法的意識和控制，透過調整元認知信念，以改善情緒。元認知治療可被應用於不同的精神障礙，例如抑鬱症、廣泛性焦慮症、社交焦慮症、強迫症、創傷後壓力症等。透過元認知治療，治療師可協助患者辨識在精神障礙影響下的思想模式，然後透過一些技巧如分離靜觀法（Detached Mindfulness）和專注力訓練技巧（Attentional Training Technique）去處理。

假如希望進一步認識元認知治療，可參考《元認知的奧秘與生活》一書，職業治療師林朝劍與精神科專科醫生黃宗顯合著，亮光文化有限公司出版，這書除了介紹這種新一代的心理治療外，也講述不同的自助技巧，亦有臨床個案分析。



如獲選中投稿者可獲
超級市場\$50 現金卷
大家快點來投稿啦!



會員投稿

想得到的精神健康!!

楊瑞玲

從住院，社區，精神健康推廣教育三方面，尋找現時精神健康發展的深度思考。

1: 住院

現在病房住院人數約 40 至 50 人，較於早期每每 70 人以上，稍作改善。但住院環境仍然擠迫；引發思考下，醫院倡議之復元照顧模式，在概念和實行上，照顧上有否存在落地或落差？

2: 社區

香港是速度化城市，信任使用精神科藥物為最普遍和最有效治療病症之首用介入手段，但社會配套對復元人士的復原，亦有重要地位。

例如：人與人關係，人與家人關係，人與社會關係，處理切身需要問題之住屋、工作和財務等關係。社會福利署，醫院管理局，NGO 和自助組織等，對復元人士投入社區之幫助和成效，除用藥，社會配合亦有待探究。

值得想想的是：有病徵，但不能融入社會，不等於康復或復元。

3: 精神健康推廣教育

反污名化運動進展，對復元人士，家人，專業人士和公眾會產生不同的效應和幫助。公眾對復元人士誤解原因在於：對復元人士有害怕的心理，對復元人士不了解，和對復元人士，精神科醫院、醫生、護士等專業團隊抱有神秘感。

透過復元人士分享可以幫助推動精神健康教育，例如精盟的真人圖書館。

深信復元過程是寶貴，透過分享自身經歷，去幫助大眾關心復元人士外，希望公眾也會關心自己的精神健康。朋輩支援工作人員是值得繼續推行，更希望建議融合朋輩支援復元故事，為小學、中學、甚至大學加入為精神健康教育內容之一。

呼吸空間 投稿招募

歡迎透過你的文字/作品/相片分享心聲，
讓他人和你同步呼吸！

投稿方法：(1) 郵寄/親身遞交

(2) 電話Whatsapp (6229-5924)

(3) 寄至電郵

(aemihk@yahoo.com.hk)

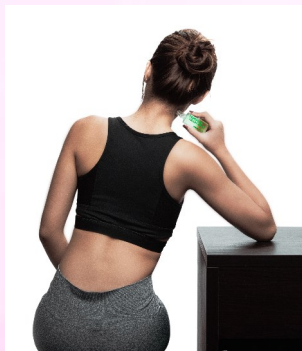
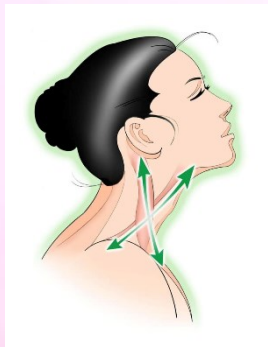
五十年未曾患感冒的香港註冊中醫黃天賜教授，對於疲勞管理深有研究。黃教授表示，其實很多都市病痛的成因，都與頸部肌肉繃緊導致循環不佳有關；頸部是血管、淋巴和神經的樞紐，若因為疲勞而令肌肉崩緊，這些軟組織難免受壓，影響腦部供氧，容易引起頭痛，影響睡眠質素，直接令抵抗力下降。

黃教授提醒大家，在日常生活中，只要簡單幾個步驟，不但可預防呼吸道感染，更可改善睡眠品質，真正做到養生保健的效果。



1. 找出頸部肌肉的「壓痛點」，特別注意顎骨附近胸鎖乳突肌和頸兩側的斜角肌
2. 使用含有薄荷腦及冬青成份、具消炎鎮痛作用的鎮痛產品，如壹點寧·清涼，利用獨有的按摩磁珠，作定點按摩一分鐘
3. 每天最少兩次，按走「壓痛點」，增強血液循環和供氧

當血氣流通，呼吸暢順，睡眠質素得到改善，自然可遠離頭痛感冒等都市問題。



想了解更多，請到健絡通網站內的「無痛護理DIY」：[<https://herbalgy.com/category/healthydiy/>](https://herbalgy.com/category/healthydiy/) 或醫道惠民網站的「健康資訊」：<http://etalknews.com/healthyinfo>

活動花絮 8月10日復元歷奇日

今年夏天，「精健圖書館」跳出靜態，將康復者在生活中面臨的難關，化作歷奇之旅，吸引一家大細和社區人士參加。參與講解的康復者「圖書」，分享自己的過往，他們的信念只有一個：「歧視是源於不了解。成為真人圖書可以讓我們建立互助，接納自己。」當日活動有六個遊戲關卡，參與人數近百人。讓大眾在參與遊戲及聆聽故事的過程中，體驗康復者復元的不平坦之路。頭條新聞、星島日報、巴士的報，均報導當日情況。



精神病康復者組聯盟 「真人圖書」消除歧見

精神病康復者在復元期間，面對社會成見的辛酸，往往不足為外人道。病人自助組織「香港精神康復者聯盟」（聯盟）在近年推出康復者真人圖書館，早前更將他們在生活中面臨的難關，化作歷奇之旅，寓精健教育於娛樂。參與講解的康復者「圖書」，分享自己的過往，他們的信念只有一個：「歧視是源於不了解。成為真人圖書可以讓我們建立互助，接納自己。」

面對歧視目光、就業壓力、家庭重擔等問題時，社會大眾難免施難由為解成的偏見。一向有組織康復者真人圖書館「精健圖書館」聯盟，上周末數十人的小組分享，將康復者而面臨的難關，化身六個遊戲關卡，參與人數近百人。讓大眾在參與遊戲及聆聽故事的過程中，體驗康復者復元的不平坦之路。

「是是非非轉瞬一瞬，聯盟透過大眾接受是亦趣。康復者對精神病知識的一些常見誤解，負責遊戲的真人圖書之一，康復者勵行，從從這些問題，看到自己一些被解的過往。」「有人認為，抑鬱症患者的情緒一定是長期低落，但我以為，情緒是像過山車般大起大落，就像相生相敵。」

她憶述，自己曾患有躁狂及抑鬱兩面，但在早年卻被誤診為單極的抑鬱症，服食抗

抑鬱藥令她變得愈來愈暴躁，胃口大增，手震等影響也接踵而來。她試過自行減藥減低副作用，但適得其反。

「精神病康復者的外表是不是會表得得意好，一定有暴力傾向；其實絕大部份的康復者是「無樣樣」，他們的日常表亦，其實很多時是藥物副作用所致。現時健康自信的勵行，希望以自身經驗，勸動同路人接納自己康復者的身份之餘，也希望讓社會對康復者懷有更多同理心。」

復康路上備受歧視

聯盟的執委會副主席盧志華(Gary)，也因早年罹患患患最頭痛。服藥後副作用明顯，在職場上屢屢碰釘。他更曾以無身接受有關康復者的傳媒訪問，而被老闆無理解，笑言自己「是十二份工幹是十二次」。但為何他仍然一直繼續不捨地從事真人圖書？他稱以自己「無畏無懼的人生」的圖書主題，將歧視視而不見，溝通則有助消除偏見。成為真人圖書不止訴說自己的故事，還可以令更多人知如何利用復元身份，助人自助。

除了擔任真人圖書外，Gary也負責為康復者的倡導工作。為他們爭取應有的權益，但當中亦不容易。他記得多年前曾有一向政府爭取，將精神病患者列入殘疾人士的兩元乘車優惠，但在行政程序，卻深受職員的白眼嘲諷。「露白卡(殘疾證)取出證明，他們會說「有精神病就不要出門」，但他依然沒有放棄。並積極向政府反映，將殘疾證的殘疾類別改用圖示，並建議讓精神病患者導致的八達通卡。」



1 BBQ 燒烤派對迎聖誕

內容：一年一度的聖誕節又黎啦！精盟會於 12 月中旬舉行 BBQ 燒烤派對，希望可以讓大家能與我們一起感受暖暖的聖誕氣氛，歡渡佳節。除了安排燒烤美食外，派對更會舉行幸運抽獎環節。有興趣的朋友記得報名啦！

日期：2019 年 12 月 14 日 (星期六)

時間：中午 13:00 - 下午 17:00

地點：美孚九華徑吉吉燒

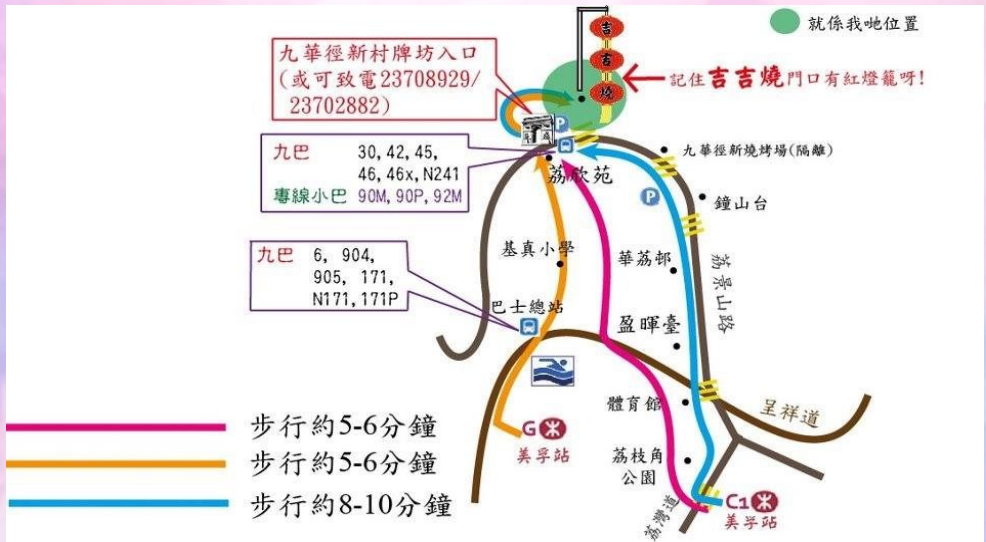
對象：會員、家屬會員

費用：會員\$120、家屬會員\$140
(費用已包括 BBQ 燒烤美食)

名額：40 人

活動負責人：呂姑娘

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

暖笠笠鉤織圍巾班

內容：只需 1 支針及毛線就可投進鉤織世界裡，課堂會以學習鉤織基礎為主，鉤織出一條圍巾，在寒冷的冬天，無論是送給自己或親朋好友，這禮物都是一件無價之寶。

日期：2019 年 11 月 14 日，11 月 21 日，11 月 28 日 (星期四，共三節)

時間：下午 3:00 - 下午 4:30

地點：本中心

對象：會員、家屬會員

費用：\$50 (已包括材料費)

名額：10 人

活動負責人：呂姑娘

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。



3

電影欣賞

內容：即使生活再忙碌，也要適時輕鬆一下。我們每月會舉行電影欣賞活動，希望你能從中感受到愉快和放鬆。

日期：2019 年 11 月 7 日，電影：淪落人

2019 年 12 月 5 日，電影：玩轉腦朋友

2020 年 1 月 16 日，電影：幸運是我

對象：會員、家屬會員

時間：下午 2:30 - 下午 4:30

地點：本中心 **費用：**免費

名額：20 人 **活動負責人：**呂姑娘

報名方法：請致電(6229-5924/3586-0569)與職員報名。



4 家屬互助小組

內容：康復者之家屬因長期照顧患病的家庭成員，無論是精神、體力、經濟等都承受沈重的壓力。為了支援康復者家屬的需要，精盟增設「家屬互助小組」，以活動的模式學習好好照顧自己。

日期：2019年11月22日，11月29日，12月6日，12月13日，
12月27日(星期五，共五節)

對象：家屬會員

時間：晚上 7:30 - 下午 9:00

費用：免費

地點：本中心

名額：8人

活動負責人：呂姑娘

報名方法：請致電(6229-5924/3586-0569)與職員報名。



5 桌遊吹水小組

內容：桌遊聚會是交友會友的好地方，提供場地及遊戲，試玩各式各樣不同題材既遊戲，我們會每月舉辦活動，歡迎喜歡玩桌遊或想認識桌遊的朋友前來參與，渡過輕鬆愉快既一天!

日期：2019年11月19日，12月10日，2020年1月14日(星期二)

對象：會員、家屬會員

時間：下午 3:00 - 下午 4:30 **費用：**免費

地點：本中心 **名額：**15人

活動負責人：呂姑娘

報名方法：請致電(6229-5924/3586-0569)與職員報名。



6 參觀新生農場

內容：參觀新生精神康復會有機農場、認識環保、享用午膳、製作環保相架及庭園拾趣。

日期：2020年1月10日(星期五)

時間：中午 12:00- 下午 4:00

地點：屯門新生農場

對象：會員、會員家屬

費用：會員\$80、家屬會員\$90

名額：20人

活動負責人：呂姑娘

集合時間：上午 10:30 東鐵旺角東站 C 出口

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。



7 免費情緒輔導服務

內容：本會與香港大學合作，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

活動負責人：楊姑娘

報名方法：請致電(6229-5924/3586-0569)與職員報名。





8 「親親大自然」行山小組

內容：秋天悄悄接近，正好是遠足登山的好日子，好好感受清爽涼快的天氣。精盟再次舉辦「親親大自然」行山小組，希望透過行山運動，讓參加者體會大自然的樂趣，感受生命的正面能量，實現健康身心靈。有興趣的朋友記得來報名啦。

11月行山小組

日期：2019年11月9日(星期六) **對象：**會員，家屬會員
時間：上午10:00 - 下午14:00 **費用：**免費
地點：山頂 **名額：**15人
活動負責人：呂姑娘
集合時間：上午10:00 中環港鐵站A出口
報名方法：請致電(6229-5924/3586-0569)與職員報名登記。

1月行山小組

日期：2019年1月18日(星期六) **對象：**會員，家屬會員
時間：上午10:00 - 下午14:00 **費用：**免費
地點：青衣自然徑 **名額：**15人
活動負責人：呂姑娘
集合時間：上午10:00 青衣港鐵站A出口
報名方法：請致電(6229-5924/3586-0569)與職員報名登記。

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(最少一公升)、毛巾、行山杖等遠足用品。



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：_____