



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 63 期

2020 年 2 月至 2020 年 4 月

編者的話

這篇文章刊登時，應該是農曆新年，在此祝大家新春愉快！喜氣洋洋！精盟精彩的節目陸續有來，包括 3 月 14 日(星期六)的週年大會，今年將於油麻地某酒樓舉行，希望大家踴躍參加，以支持精盟的活動。另一活動是唱卡拉 OK，大家可一展歌喉，還可以和大家一起分享快樂的時光。一月頭精盟新增一名新成員，他的名字是李耀龍，是精盟的半職朋輩支援工作員。另有他的自我介紹文章，大家可多瞭解及彼此認識。還有其他精彩的活動，盼望大家可從活動大得到樂趣，也有機會認識其他同路人。

免費情緒輔導服務

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)

對象：常受情緒困擾的本會會員及家屬會員

地點：本中心

報名方法：請致電(6229-5924/3586-0569)與職員報名。

精盟新成員



大家好!我是新來的職員，我叫阿龍。我是因為朋友的關係，而認識了精盟，我本身也是精神病康復者，未來我希望以過來人的身份，鼓勵大家與大家同行，做到互助與自助的目標，我希望以朋友的身份，與大家一起活動和談天，未來希望在活動上看見大家，有甚麼開心或不開心也可以找我傾談。

有好野!

由精盟和香港心理衛生會，浸信會愛羣等五個機構聯合舉辦「思覺愛飛翔分享音樂會」。邀請了知名歌星林二汶，Medipella 無伴奏合唱團表演。最特別的是還有本會會員寶文，會上台分享他的生命故事和表演他自己改編的歌曲。這是精神科圈子的一大盛事，大家記得報名參加。

日期：2020年3月17日(星期二)

時間：19:00-22:00pm

地點：灣仔伊利沙伯體育館 (灣仔愛群道18號)

名額：100張免費飛 (每人最多可拿3張)

報名方法：請致電(6229-5924/3586-0569)與

職員報名登記，先到先得，送完即止。

拿飛日期：3月12-13日9點到6點於本中心領取

全港首個思覺失調患者分享會
多個思覺失調患者及家屬組織協助籌辦

認識思覺失調
拒絕歧視控調

思覺
愛飛翔
分享暨音樂會

2020年3月17日

伊利沙伯體育館

憑票免費入場

元認知的奧秘與生活：分離靜觀法

黃宗顯醫生

精神科專科醫生

作者電郵：hongkongpsychiatry@gmail.com

元認知治療是新一代的心理治療，之前出版的《元認知的奧秘與生活》一書（亮光文化出版），內容提到一種治療的方式，名為「分離靜觀法」，是一種有效處理想法模式的技巧。

靜觀（Mindfulness）是一種專注力集中的狀態，可專心觀察此時此刻的自己，也可留意自己的思想活動，但不需要作出結論或批評。

分離靜觀

（Detached Mindfulness）是一種有意識的釋放，將自己的思想從不必要的思考過程分離出來，為思考騰出空間給自由的想法，目的是避免讓不必要的思考模式影響日常生活的質素。

在生活中遇到壓力事件時，假如事件造成的壓力沒有太大傷害性，可以考慮讓事件自然發展，不需投入太多精力在思考或增加其他額外想法。可以專注觀察那事件，可把事件視為外在事情，跟自己沒有關係。那麼，壓力事件對個人的拉力和影響便會減少，個人感到被壓力事件釋放，可以繼續自由思考。這心理技巧需要重複練習，當以後遇到其他壓力事件時，也可保持穩定的思維，不會容易受影響。

在日常生活中，不需等待壓力事件出現，才應用分離靜觀法，可在平日開始練習靜觀。可建立對不確定事情導致的感覺之熟悉，也可先在小事情上練習，要時刻保持開放的態度，留意進入個人意識的想法和感受。

活動回顧



BBQ派對迎聖誕



「親親大自然」
行山小組





參觀石硤尾消防局



「精盟義工隊」嘉許禮



耀陽聖誕福袋2019



天賜醫道專欄

疲勞管理·簡單重複做

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，人體是一個整體的代謝機體，而所有器官組織的功能運作、功能恢復、和自我抗病功能的機制，但必須依賴血液的循環不息工作。

方法：透過每天簡單的藥用按摩護理，配合家中工具，可以更有效舒緩勞。



圖：利用家中地拖，腳踏實地拖，另一側手施力，以地拖棍身找「壓痛點」按壓及推壓。

上一篇介紹「壓痛點」，本篇大家可以利用家中工具「壓痛點」按摩，有效管理疲勞，恢復自我抗病機制，按壓前，可考慮使用含有薄荷腦及冬青成份鎮痛劑或中藥成份活絡油加強效果。「簡單事重複做」- 人體是一個整體的循環機體，必需持續進行，便可以減少患部的疲勞累積，持續改善營養的補給，營養從而扶陽正氣，固本培元的功效。

想了解更多，請到 Facebook 追蹤「醫道惠民」專頁 或 查詢 - 地址：香港九龍深水埗元州街 75 號地下

電話：24788808 或 Whatsapp：94500930

未來活動

1 精盟第 21 屆週年大會盆菜宴

內容：精盟 21 歲啦！感謝各位會員、執位會成員顧問及職員的支持和努力，謝謝你們！我們誠邀各位出席週年大會午宴，除了可與不同好友共享盆菜美食外，還可一起回顧多年來大家「自助互助」的過程，展望將來。大家記得報名參加 3月14日 的精盟盛會啦！

日期：2020 年 3 月 14 日 (星期六)

時間：上午 11:30 - 下午 2:00

地點：喜筵酒家 九龍油麻地眾坊街 59A (油麻地港鐵站 C 出口)

對象：會員、家屬會員

費用：會員\$60, 家屬會員\$80 (費用已包括盆菜宴美食)

名額：80 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。



內容：今個春天，精盟與大家一起暢遊海洋公園，除了讓大家可以在外玩樂一番，更可藉此與會員加深認識，增進彼此友誼。

日期：2020年4月6日(星期一)

對象：持有殘疾人士登記証會員

時間：上午 10:30—下午 5:00

費用：免費

地點：海洋公園

(每人會有\$30 午膳資助)

名額：15人

活動負責人: 呂姑娘

集合時間：上午 10:30 海洋公園港鐵站 B 出口

報名方法：請致電(6229-5924/3586-0569)與職員報名。

注意事項：(1) 由於名額有限，如超過 15 人報名，會抽籤作決定。

(2) 請穿著輕便服裝及運動鞋。

(3) 請自備食水、毛巾等用品。



3 唱 K 同樂日

內容：唱 K 一直都是很受歡迎的消閒活動，除了唱 K 的環境適合一群朋友聚會外，更可以一展你的歌喉放鬆心情，有興趣既朋友記得報名啦。

日期：2020 年 2 月 28 日 (星期五)

對象：會員、家屬會員

時間：上午 10:30 - 下午 4:00

費用：\$50

地點：旺角富運 Neway

集合時間：上午 10:15 油麻地港鐵站 A 出口

名額：50 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 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：2020 年 2 月 12 日，電影：一念無明

2020 年 3 月 18 日，電影：玩轉腦朋友

2020 年 4 月 15 日，電影：黃金花

對象：會員、家屬會員

時間：下午 3:00 - 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。



5 參觀愛護動物協會

內容：到愛護動物協會參觀，讓大家可以有機會探望等待被領養的小動物，包括狗、貓、兔子及倉鼠等，而且可以認識到飼養動物的責任，了解動物的福祉，

日期：2020年4月21日

對象：會員、家屬會員

時間：下午 15:30- 下午 17:00

費用：\$20 **名額：**20人

地點：香港愛護動物協會總部

香港灣仔運盛街5號

集合時間：下午 15:00 銅鑼灣站 C 出口

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。



6 桌遊吹水小組

內容：桌遊聚會是交友會友的好地方，我們會試玩各式各樣不同題材的遊戲，歡迎喜歡玩桌遊或想認識桌遊的朋友前來參與，渡過輕鬆愉快的一天！

日期：2020年2月21日，3月13日，4月24日(星期五)

對象：會員、家屬會員 **費用：**免費

時間：下午 3:00 - 下午 4:30 **名額：**15人

活動負責人：阿龍 **地點：**本中心

報名方法：請致電(6229-5924/3586-0569)與職員報名。



7 籃球交流班

內容：籃球交流班，旨在會員多接觸運動，人也會健康和正面，增加會員彼此認識和了解。

日期：2020年2月12日、2月19日、3月4日、3月18日(逢星期三)

時間：上午11:00-下午12:30 **地點：**南山邨籃球場

對象：會員、家屬會員 **費用：**免費

名額：10人 **活動負責人：**阿龍

報名方法：請致電(6229-5924/3586-0569)與職員報名。

注意事項：

- (1)請穿著運動服裝及運動鞋。
- (2)請自備食水(最少1公升、毛巾等用品)
- (3)請參加前評估自身情況，行動不便者不宜參與。



財務報告

陳登社會服務基金余額: HK\$ \$96,426.88 (31/12/2019 截止)

職員福利及發展基金余額: HK\$ \$28,862.12 (31/12/2019 截止)

社會福利署 002 戶口余額: HK \$53,464.90 (31/12/2019 截止)



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：_____