



香港精神康復者聯盟  
Alliance of Ex-mentally Ill of Hong Kong

# 精盟通訊

第75期 2024年9月至2024年12月



[www.aemi-hk.org](http://www.aemi-hk.org)

# 編者的話

精盟在7月中接待了國內青麟平台的18位年輕學員，進行了4天的培訓活動。這是一個很有意義的創新中港交流活動。在港府的政策驅動下，預期社福界與國內及大灣區相關服務會越來越多的交流機會。社署在今年第一季更新競投新津助項目已將愛國愛港活動納入評分。精盟多年來都有申請社署的津助，故必須正視這個改變。

愛國愛港不是香港人份所應為的事嗎？那些受外國勢力操弄的極少數港人，企圖促使全體港人一同“攞炒跳崖”，甚至進一步弄至國家崩潰。撫心自問你會同意嗎？可幸，他們正陸續受到應得的法律制裁，警惡懲奸無疑是大快人心的好事。為促進大家瞭解祖國和香港的實況，我們推出「慎思明辨－撥開迷霧」系列，首篇是：《中英聯合聲明》的歷史背景。大家先認清歷史背景的基本事實，才會明白香港回歸祖國的必然性和複雜性。下一期將會解說《中英聯合聲明》的重點，這是撥開各種多年來糾纏不休的政治論述迷霧的關鍵，有助大家明辨是非，知所進退。迷惑減少了，對促進精神健康是大有脾益的。

## 中心及活動守則

1. 對職員及會員 / 訪客，須以禮相待、互相尊重，不得污言穢語、不得滋擾他人或故意擾亂秩序；
2. 請勿在中心範圍內或活動室內吸煙、飲用含酒精成份飲品、睡覺、吵架、打架、賭博、偷窺或其他不法活動；
3. 不得攜帶利器、危險品、違禁藥物及毒品進入中心或參與活動；
4. 如會員 / 訪客有騷擾或危害他人安全的行為，職員有權要求該人士立即離開本中心；
5. 會員及 / 訪客接受中心服務期間，有責任保障他人之私隱並加以保密，不可在未經當事人同意下討論及發放他人之個人私隱資料；
6. 在活動中所拍攝的照片或錄影，中心將留作活動記錄、製作刊物或其他報告之用，如會員或參加家屬有異議，請於活動拍攝前與職員聯絡；
7. 會員 / 訪客需自行保管個人財物，倘有遺失或損壞，本會恕不負責；
8. 中心內一切設備只供在中心享用，未經許可，不可帶離中心，而借用物品後，須放回原處；
9. 保持公眾地方清潔、整齊，並愛惜中心內所有資源；
10. 如會員未能遵守中心守則，本中心有權取消有關會員參與活動資格，並檢視其會籍。
11. 出席活動前，參加者須自我評估身體健康狀況是否適合參加活動，亦必須遵守負責職員的指示；
12. 如有任何爭議，本會保留最終決定權。

### 香港精神康復者聯盟開放時間

開放時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午 10:00 至 中午 13:00	✓	✓	✓	✓	✓
下午 14:00 至 下午 5:30	✓	✓	✓	✓	✓

星期六日及公眾假期休息

### 颱風及暴雨警告下活動安排

天氣情況	單位服務	室內活動	室外活動
一號颱風訊號 T1	✓	✓	視乎情況而定
三號颱風訊號 T3	✓	視乎情況而定	✗
八號颱風訊號或以上、及極端天氣 T8	✗	✗	✗
雷暴警告 雷暴	✓	✓	視乎情況而定
黃色暴雨 黃色暴雨	✓	✓	視乎情況而定
紅色暴雨 紅色暴雨	✓	視乎情況而定	✗
黑色暴雨 黑色暴雨	✗	✗	✗

✓ 服務 / 活動照常進行 ✗ 服務 / 活動取消、立即停止  
颱風及暴雨警告下活動安排以「活動開始前兩小時為準」，  
例如 11:00 有戶外活動但 9:00 天文台仍掛三號颱風訊號，戶外活動便會取消。

# 投訴處理指引

為了提供更好的服務，處理會員或公眾的投訴，本會處理投訴程序如下：



## 精盟日常事務公告

1. 因為銀行政策，銀行對於商業機構的人工櫃檯服務，將收取本會每次手續費三十元正。根據恆生銀行為了減少銀行手續費的支出，經執委會商議後決定，未來本會收取任何活動費用，均以現金收費為唯一的途徑。感謝大家配合。

銀行官方收費解釋如下：

“下列分行櫃位由分行職員協助以港元戶口進行的交易將被視作櫃位交易：存入現金，提取現金；存入支票；存入本行支票；混合存款；及轉賬支出（恆生戶口之間的本地轉賬）。由貴公司或第三者進行的以上櫃位交易均被納入計算貴公司的櫃位交易總次數。櫃位交易總次數是根據貴公司於恆生以同一商業登記號碼持有的所有戶口的櫃位交易總數來計算。”

2. 所有已收取的會員費用、活動費用、捐款等，將不辦理退款。請謹慎報名。

## 捐贈遺產。延續信念。改變世界

今年 9 月開始，我們成為遺善最樂的合作機構。歡迎你捐贈最少港幣 1 萬港元的遺產給本會，遺善最樂便為你透過律師免費訂立遺囑。

我們相信每一份愛心，無論大小，都會為世界帶來改變。

請支持我們的工作，幫助精神病復元人士重投社區。

如想了解更多，歡迎掃描以下 QR code 或致電本會 6229 5924 向職員查詢。



免費訂立遺囑 遺產捐贈

# 「慎思明辨-撥開迷霧」系列之一

## 《中英聯合聲明》的歷史背景

香港是依據《南京條約》這不平等條約割讓給英國。回看歷史，我國清朝康熙雍正乾隆時期，是全球最強盛最富裕的國家；但在 19 世紀開始迅速衰敗，主因是人民受到沿海走私進入的大量鴉片毒害，而鴉片正是來自英國！英國工業革命成功後，船堅炮利雄霸全球海洋，武力開辟大量殖民地略奪資源及推銷英國產品，成為主導全球貿易的“日不落國”。1830 年代，英國用欺詐和賄賂等暗黑手段向清朝大規模走私輸入鴉片（美其名曰“福壽膏”）毒害中國人民，致使清朝出現大規模體制性貪腐現象，於是由富轉貧，由盛轉衰，無數家庭妻離子散。中國人蛻變成為“東亞病夫”！其時清朝每年外流至英國的白銀達 600 萬兩。林則徐 1939 年發動大規模煙商銷鴉片禁煙運動，在虎門銷毀了大量鴉片，導至英國在 1840 年發動第一次鴉片戰爭，英國戰勝後在 1842 年強迫清政府簽不平等《南京條約》，割讓香港、賠償鴉片鉅款及開啟五口通商。在廣州、福州、廈門、寧波、上海“合法”地大量輸入鴉片繼續毒害人民，導至更大量白銀外流至英國。英國統治下的香港，更名正言順地成為鴉片流向廣州的中轉站。1856 年發生第二次鴉片戰爭，英國更夥同列強入侵，縱兵燒殺搶掠及燒毀北京圓明園。今天的大英博物館，仍展示著由清朝掠奪而來的珍寶（正確的名稱是賊贓）。

這段歷史充分暴露了英國如何毫無人性毫良知長期大規模持續用鴉片毒害和掠奪清朝，是清末政治腐敗民不聊生的最大幕後推手。英國應正名為“大英販毒集團”才是符合歷史事實的名稱！

1842 年英國在香港開始實行殖民地高壓統治，港督擁有絕對權力執行來自倫敦的指示，少數華人精英則被扶植協管治，紀律部隊中上層均由英國及其他殖民地（如印度）招聘，警隊設有政治部長收集目標人士資料以作監控和排除異己之用。當時香港完全沒有半點民主可言。

中華人民共和國自 1949 年成立後，便拒絕承認所有不平等條約。當年，有“鐵娘子”稱謂的英國首相戴卓爾夫人上臺後，用鐵腕手段成功鎮壓了不斷罷工的煤礦工人，並於 1982 年派艦隊去南美洲打贏了福克蘭群島主權戰爭，使英國國威大振。1986 年，英國知悉我國打算在 1997 年 7 月 1 日收回香港。同年 9 月 24 日，戴卓爾到人民大會堂與有“鋼鐵公司”之稱的鄧小平展開談判。戴卓爾稱《南京條約》依然有效，提出的方案是依條約英國永久擁有香港島主權，租借的九龍半島及新界則以“主權換治權”方式由英國繼續統治，97 年只換一面國旗。鄧小平則一開始便表明拒絕承認《南京條約》，鐵定 1997 年 7 月 1 日一併收回香港島、九龍半島及新界，沒有討價還價餘地，只能談政權過渡安排！戴卓爾的如意算盤全面落空，氣得在離開人民大會堂時在臺階上失足跌了一跤！

中英首回合談判顯示雙方目標南轅北轍，充滿矛盾對立，註定隨後的香港回歸談判過程會十分崎嶇。以“大英販毒集團”的傳統殖民智慧和手段，會如何拿捏談判進程及《中英聯合聲明》？且看下回分解。



## 專欄介紹 - 與心理相關的知識、研究或話題。

邱遠強博士是臨床心理學博士，也是美國心理學會會員 (APA)，香港臨床心理學博士協會會員和香港專業戒癮輔導學會會員。他擁有臨床心理學博士學位。邱博士在成長中情緒發展，行為問題，及不同治療方法都擁有豐富的知識。他在毒品和酒精成癮治療領域也有多年工作經驗。

《玩轉腦朋友》系列電影憑藉其獨特的敘事方式和富有深度的主題，長期受到觀眾的喜愛和讚賞。而在兩部作品的片尾，Pixel 團隊藏匿的字句，向觀眾傳遞了一些深遠的心理啟示。

首先，第一部作品《玩轉腦朋友》片尾寫著「this film is dedicated to our kids. please don't grow up. ever.」（這部片獻給我們的孩子，請保有赤子之心，永遠不要長大。）這句話表達了 Pixel 團隊對童真天性的珍視和嚮往。他們希望每個人，無論是兒童還是成年人，都能夠擁有開放、好奇和勇氣去面對人生的種種挑戰，保持一顆永不凋謝的純真心靈。

這樣的期望，其實反映了一個普遍的人性困境 - 隨著年歲的增長，我們很容易被現實世界的種種枷鎖所束縛，逐漸失去對生活的好奇與熱情。第一部作品想要喚起觀眾對這種人性問題的警覺，提醒我們不要輕易放棄內心最初的清澈和美好。

而在《玩轉腦朋友 2》的片尾，看到另一句話：「this film is dedicated to our kids. we love you just the way you are.」（這部片獻給我們的孩子，我們愛你最真實的樣子。）與第一部作品中的期望「永遠不要長大」相比，這句話流露出一種更加包容和理解的心態。

這意味著團隊對人性有了更深刻的洞見。他們意識到，即便在現實生活中，我們難免會被社會文化所裹挾，逐漸失去童真。但是，每個人的內心依然擁有純真美好的一面。只要我們用愛心去包容，就能讓每個人都找到最真實的自我，發揮最美好的潛能。

放眼整個系列，也可以看到一個有趣的轉變軌跡。第一部作品中，團隊更多地呼籲保持童真，這顯然反映了一種理想主義的取向。而在第二部作品中，他們則轉而強調「真實」的價值，這說明他們對人性有了更為深刻的理解。

這些心路歷程，最終凝結成了兩部作品的結尾寄語。我們可以說，這不僅是對觀眾的一種心理寄託，更是對創作團隊自身人生感悟的一種反映。他們要告訴我們，我們都曾經童真滿懷，但即便在迷失途中，只要能夠接納自我，愛護內心的真實感受，我們就能擁抱生命的價值。

## 【精神健康·長知識】專欄

特別鳴謝：精盟廣播站義工小組，文字和插畫由他們提供。

### 你今日有沒有精神內耗？

大家有沒有類似的經歷：忙碌了一日的工作，睡前總會想起一日發生的事，然後在腦海裡進行自我審判。例如，今日收到老闆一條「明天來見我」的短信，就在腦中檢閱了所有自己在工作中犯下的錯誤，也就是精神內耗的表現。



在心理學領域中如何解釋內耗，主要涉及兩個認知層面的重要概念，第一個概念叫反芻 (Rumination，或稱反芻思維)，是一種消極的思維方式。比如我們在面對消極事件或者情緒的時候，反覆關注自身的消極情緒。例如，在同學聚會時，只是因為老師唔同自己乾杯，就腦補出一系列從自己出生到學習，畢業到工作處處失敗，讓老師失望心痛的戲碼，這些都是反芻的思維方式在作祟。

第二個概念叫做歸因 (Attribution)，不管是好還是壞，我把它歸結於什麼？是自身還是外界。比如生活中，因為無意中給上司點錯了外賣，對方的一個小表情，就會讓自己覺得都是自己的錯，自己怪自己，茶飯不思，覺得自己咩都唔掂，嚴重影響了工作學習，陷入閉環，這就是一種由內歸因導致的內耗。

如何減少精神內耗，可以從以下幾個方面著手：

1. 提高自己的認知水準，全面和深刻的理解事物，避免陷入死胡同，從而減少不必要的精神壓力，所以說多讀書是非常有幫助的。
2. 增強行動力，有時候內耗來自於我們想得太多了，做得太少，採取行動可以幫助我們打破怪圈，減少內耗。
3. 與能給我們實際建議的人對話，讓他們提供新的視角和解決方案，減輕我們內心的心理負擔，例如尋求心理諮詢師的幫助。
4. 學會課題分離，區分哪些是自己的責任，哪些是他人的因素，不要為他人的問題承擔過多的心理負擔，本質還是建立屬於我們自己的邊界感。

我們並不是完美的，接納自己的不完美和局限，本身就是一種自我成長，讓我們走得更遠。

\*\*\* 如想了解更多，歡迎掃描以下 QR code



精盟的臉書專頁

# 新一季活動

## 特別服務

### 輔導服務

本會與香港大學社會工作及社會行政學系合作的第六個年頭，在讀輔導專業的碩士同學將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。

日期：	需提前預約 (每星期一次面對面支援服務)
時間：	1-1.5 小時為一節
地點：	本中心
對象：	有情緒困擾的本會會員及家屬會員
費用：	免費
報名與輪候時間：	請致電 (6229-5924/3586-0569) 與職員報名。負責同事會於 5 個工作天內回覆，經初步瞭解及評估有關情況，認為合適便會安排約見。安排面談時間視乎輪候人數多少而定。

#### 注意事項：

1. 提供輔導服務的輔導員是香港大學在讀碩士同學，此服務有大學專業導師作支援，但是輔導員非臨床心理學家，關於輔導員的專業性，可向職員提出疑問和諮詢；
2. 輔導期間，參加者的所有個人資料將會被絕對保密。

### 串珠飾品班

串珠是以不同質地的珠子和多種手法，創作出具有個人風格的飾品。透過串珠的過程，可以發揮創造力，培養專注力和耐性，享受當下，是一種有效的減壓方法。是次活動以製作手鏈和項鏈為主，請大家和我們一起發揮創意。

日期：	2024 年 10 月 15 日和 10 月 22 日 (星期二) (共 2 堂)
時間：	下午 3:00-4:30
地點：	本中心
對象：	康復者會員
人數：	6 人 (抽籤決定)
費用：	費用: \$30
報名方法：	WhatsApp 短信回覆“我要報名 + 活動名稱”即可。



## 分享互助小組 / 節日關懷

### 植物拓印班

植物拓印是一種環保的拓印手法，以植物為原料，通過特殊手法將圖案印在布袋上。透過製作布袋的過程，可以學習發揮創意，將自己的情緒以藝術手法表達出來，不但能製作屬於自己獨一無二的作品，還是一種有效的減壓方法。是次活動以製作布袋為主，請大家和我們一起享受創作的過程。



日期：	2024 年 10 月 9 日 (星期三) (共 1 堂)
時間：	下午 3:00-4:30
地點：	本中心
人數：	8 人 (抽籤決定)
對象：	康復者會員
費用：	\$30
報名方法：	WhatsApp 短信回覆“我要報名 + 活動名稱”即可。

### 中秋慶團圓

開心笑，開心玩，中秋來了！一年一度中秋，不如來精盟共享樂，一起感受歡樂氣氛，有玩、吃、學習，也可以了解典故，滿載而歸，一同共渡歡樂時光！

日期：	2024 年 9 月 11 日 (星期三)
時間：	14:30 - 下午 16:00
地點：	本中心
人數：	25 人
對象：	全體會員
費用：	\$30 (費用包括下午茶，材料費)
報名方法：	WhatsApp 短信回覆“我要報名 + 活動名稱”即可。

### 中秋遊園會

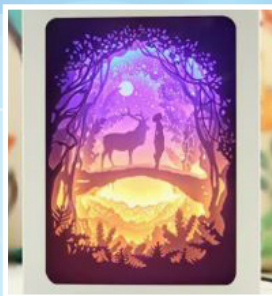
今年精盟舉行中秋遊園會與大家一同慶祝中秋節。成功報名的會員，每人獲得一份中秋月餅禮品包 (內含 2 款月餅)。遊園會當日舉行猜燈謎、體驗印度手繪 (Mandala) 及製作豆豆珠作品。還設有為大家特別打造的打卡影相位置。

日期：	9 月 13 日 (五)
時間：	下午 2:30-4:00 (確認報名後，等通知安排出席時段)
人數：	100 人
對象：	全體會員
費用：	\$30
收費方法：	只接受現金繳費
報名日期：	2024 年 9 月 3 日 (二) 上午 10:30-12:30 (提前報名，將不受理)
備註：	成功報名者，每人可獲贈 1 份中秋月餅禮品包 (內含 2 款月餅)
特別名謝：	新家園協會和億京慈善基金有限公司



## 3D 光影紙雕燈

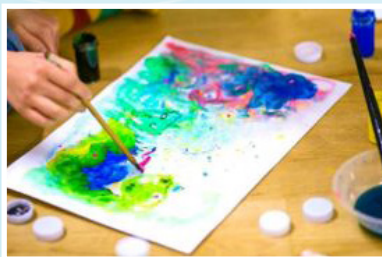
光影紙雕是紙雕的一種，製作容易簡單又美觀，配合紙製燈箱及柔和燈光，便可製作簡約紙雕小夜燈。光影紙雕燈既是一幅裝飾畫，又可能當作檯燈，完成後也不用擔心佔據空間造成浪費，送禮、自用都很合適。在製作過程中，更可鍛煉專注力和耐力，歡迎會員一同參與！



日期：2024年10月30日（星期三）  
 時間：下午 3:00-4:30  
 地點：本中心  
 人數：6 人（抽籤決定）  
 對象：康復者會員  
 費用：\$30  
 報名方法：WhatsApp 短信回覆“我要報名 + 活動名稱”即可。

## 表達藝術治療工作坊

藝術治療是一種獨特的心理療法，是使用藝術作為一種溝通工具，用非言語的方式有助表達難以言喻的情感和想法，探索更多可能性，從而帶來自我成長及維持身心社靈健康。我們邀請了藝術治療的學生來舉行活動，參加者不須具備任何藝術創作經驗，歡迎會員來一同探索自我、了解自己更多！



日期：2024年11月5日及12日（星期二）  
 時間：下午 3:00-4:30  
 地點：本中心  
 人數：10 人（抽籤決定）  
 對象：康復者會員  
 費用：全免，但須繳納保證金 \$100（完成活動後，可全額退回）  
 報名方法：WhatsApp 短信回覆“我要報名 + 活動名稱”即可。  
 備註：為了保證出席率，參加者須提前繳納押金 \$100，須全部出席活動，將全額退回。  
 特別名謝：香港表達藝術治療服務中心

## 至型唱霸 卡拉 OK 活動

精盟好耐都無搞過卡拉 OK 活動，大家一定要把握機會一展歌喉，唱夠本。



日期：2024年11月29日（五）  
 時間：早上 10:30 - 下午 4:00  
 地點：九龍城 Neway  
 集合時間地點：宋皇臺地鐵站  
 人數：30 人（抽籤決定）  
 對象：全體會員  
 費用：基本個人會員 \$80 元 / 位 家屬會員 \$90 / 位（包 1 份價值 50 元午飯）  
 報名方法：WhatsApp 短信回覆“我要報名 + 活動名稱”即可。

## 防騙講座

你有沒有試過收到匿名電話，例如投資，官員，親友等電話。今次教大家如何分辨騙案，究竟騙徒用什麼心理手法騙取我們金錢，如何使用防騙工具或熱線 18222 求證。今次大家可以分享，令我們知道如何提高警覺。

日期：2024年10月（待定）  
 時間：下午 3:00 - 下午 4:30  
 地點：本中心  
 人數：30 人  
 對象：全體會員  
 費用：全免  
 報名方法：WhatsApp 短信回覆“我要報名 + 活動名稱”即可。





香港精神康復者聯盟

Alliance of Ex-mentally Ill of Hong Kong

請貼上郵票

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

機構電郵：aemihk@yahoo.com.hk

機構網址：www.aemi-hk.org



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) 戶口名義：(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：\_\_\_\_\_

