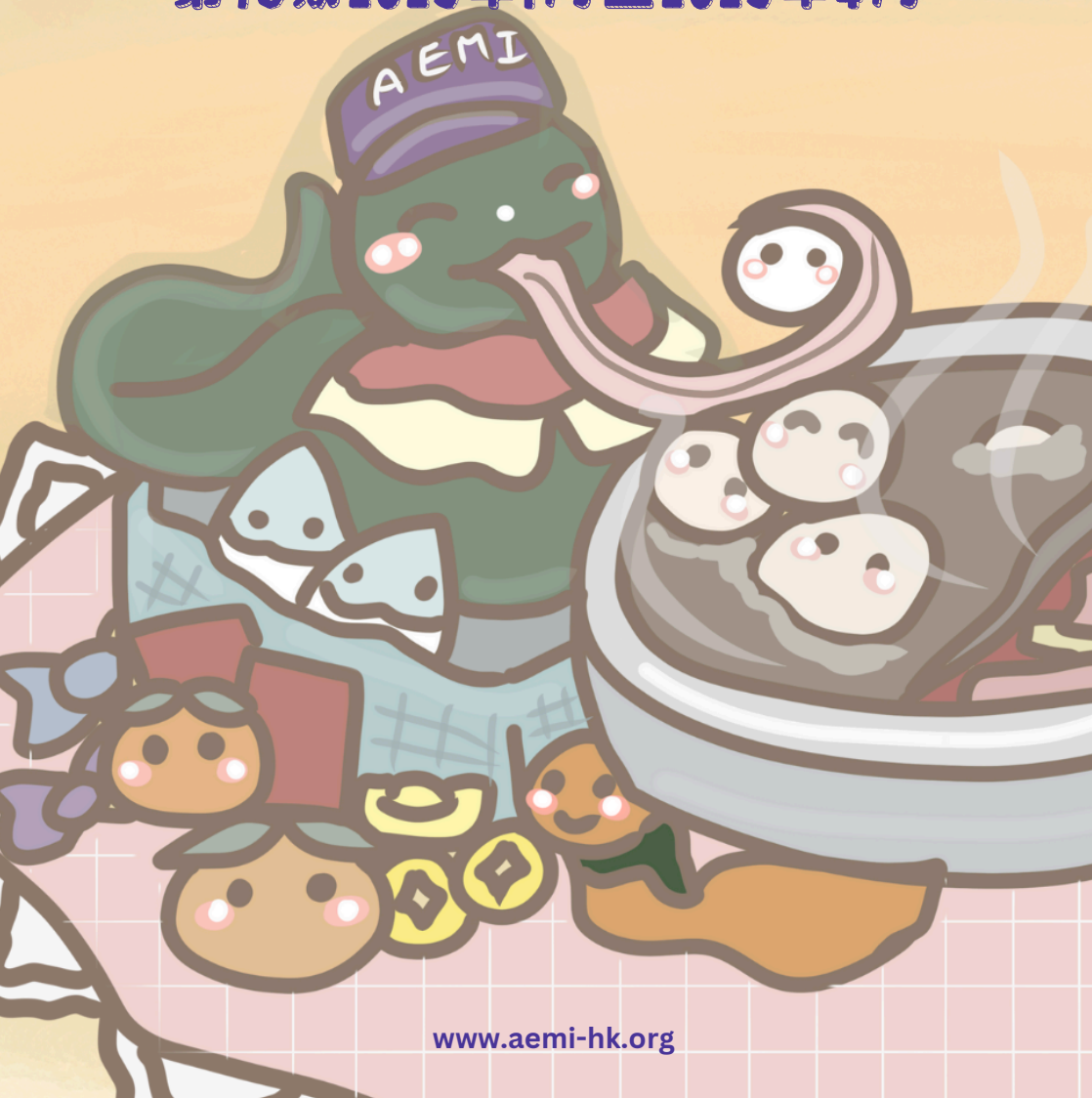




香港精神康復者聯盟
Alliance of Ex-mentally Ill of Hong Kong

精盟通訊

第76期2025年1月至2025年4月



編者的話



筆者在29/10/2024下午三時在醫管局大樓開會，是2024—2025年度醫管局精神科計劃諮詢會議，是推動精神健康政策聯席與醫管局管理層交流的會議，我和其他三位執委代表精盟出席，和大家分享當日的會議內容：

- (1)個案經理增加名額，以達到1比40的指標，另外增聘輔導專業人員及朋輩支援工作人員。
- (2)有條件釋放機制，已完成內部檢討。
- (3)醫社合作—三層機制—中央/地區/ICCMW多個服務單位，與警方開會，動員多些朋輩支援工作人員及家屬出席給予意見。
- (4)新的服務形式---護士診所，可以幫助分流精神科新症。
- (5)服務準則(入院，住院及出院程序)，對「住院流程」單張內容的意見。
- (6)視像診症，推社區藥房，另外配藥怎樣處理。

整個會議約兩個多小時完畢，各組織也分別發表自己的意見，在和平的氣氛下散會。如果大家對精神科服務有意見，歡迎向精盟提出。我們可在下一次會議向醫管局遞交。

2025年馬上要來臨啦!今年，精盟第一次參加「復康券」慈善籌款活動。我們將於2025年1月18日至3月31日期間，以義賣慈善券的形式，向社會各界人士義賣每張定價港幣\$20的「復康券」，為本會籌募發展及營運經費。呼籲各位精盟會員積極參與。



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 下午1:00	✓	✓	✓	✓	✓
下午2:00 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 T ₁	✓	✓	視乎情況而定
三號颱風訊號 T ₃	✓	視乎情況而定	×
八號颱風訊號或以上、及極端天氣 T ₈	×	×	×
雷暴警告 雷暴	✓	✓	視乎情況而定
黃色暴雨 黃色	✓	✓	視乎情況而定
紅色暴雨 紅色	✓	視乎情況而定	×
黑色暴雨 黑色	×	×	×

✓ 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：

職員接到投訴，進行即時處理

解決問題，結案

未解決問題

服務發展主任處理

問題解決，結案

未解決問題，
請投訴人以書面信作出正式投訴

上報執委會，
開會調查並處理投訴信

問題解決，結案

以書面信件回覆投訴人

未解決問題，
請投訴人再以書面信件回覆本會

執委會第二次開會處理投訴
(如有需要，邀請投訴人面談處理)

以書面信件回覆投訴人
本會決議結果，結案

活動報名須知

1. 中心所有活動只限會員參加,個別指定活動除外。
2. 參加者報名及繳費後,如未能出席,所有已繳費用,恕不退回,亦不能由其他人代替。
3. 如活動超額報名,將以抽籤方式處理。

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。根據恒生銀行為了減少銀行手續費的支出，經執委會商議后決定，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。
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。
3. 所有免費活動均由社會福利署全額資助,需收費的活動均以額外補貼的形式,補貼活動中的材料費、食物費或聘請外部導師費等其他開支。

實事求是看《中英聯合聲明》

1949年新中國成立，拒絕承認1842年割讓香港給英國的《南京條約》。1982年9月24日鄧小平與英首相戴卓爾夫人在人民大會堂談判，宣佈鐵定於1997年7月1日恢復香港主權，戴卓爾夫人氣得在人民大會堂外的台階上失足跌了一跤。中英談判了2年多，於1984年12月19日在北京簽署了《中英聯合聲明》。至今年剛好是40週年。

《中英聯合聲明》原文共有8點，內容最多的是第3點，並有3個附件，都不難明白。原文請參考香港政府網頁：<https://www.cmab.gov.hk/tc/issues/jd2.htm>

我在下面簡要列出這8點（藍色字）及提出應注意的重點：

1. **中國聲明於1997年7月1日恢復行使香港主權。** 注意：這是中國單方面的聲明。
2. **英國聲明在1997年7月1日將香港交還給中國。** 注意：這是英國單方面的聲明。
3. **中國聲明對香港的12項基本方針政策。** 注意：這是中國單方面的聲明。根據《中國憲法》第31條設立香港特別行政區，實行一國兩制、高度自治、港人治港、五十年不變等政策方針，具體政策措施在附件一作說明，全國人大將以《基本法》規定之；《基本法》還規定香港須從速完成《23條》立法以保障國家安全。
4. **中英聯合聲明至1997年6月30日的過渡期由英國管理而中國給予合作。** 注意：這是雙方的聯合聲明，在過渡期的轉變需要中英互相配合。
5. **中英聯合聲明過渡期成立中英聯合聯絡小組以保證順利交接。** 注意：這是雙方的聯合聲明，在過渡期成立了聯絡小組，未能達成共識的事項，轉交由中英外交部協商。
6. **中英聯合聲明香港土地契約由附件三處理。** 注意：這是雙方的聯合聲明，有關土地契約在1997年7月1日後的具體安排。
7. **中英聯合同意，上述各項聲明和3個附件將付諸實施。** 注意：雙方同意實施上述3項單方面的聲明和3項聯合聲明，各自負有單方面完成的責任，及雙方面合作完成的共同責任。
8. **本聯合聲明須經兩國政府批准生效。** 注意：這是國家級的聯合聲明。

從上面8點概述結合歷史的進程，可推導出：

1. 英國對香港的管治及過渡期的協作在1997年7月1日正式結束，解放軍駐港部隊在7月1日零時由深圳進駐香港，是香港主權回歸的最直觀體現。
2. 「聲明」是比較寬鬆的承諾，不具有「條約」的嚴謹性質。而且《中英聯合聲明》有3項單方面的聲明，表示負有單方面的責任；和3項聯合聲明，表示雙方負有合作完成的共同責任。單方聲明與雙方聲明之間便產生了炒作空間。
3. 第3點是中國單方面的責任，但30多年來卻成為政治爭論甚至鬥爭的核心。英國是否有權監察和評論《基本法》在香港實施50年而不是干涉中國內政？成為美西方最具炒作性的議題。查實這很清晰：中國在1997年7月1日在香港實施《基本法》，權力來源是全國人大（全國人民代表大會），立法權和解釋權都屬於全國人大。因此，先有一國後有兩制，一國大於兩制，兩制從屬於一國，一字咁淺，根本沒有討論的餘地。香港的管治全都屬於中國內政，也彰彰明甚。理解清楚這一點，就明白多年來「兩制大於一國」（含義是外國有權干涉、香港可以獨立）、「香港屬於中國也屬於世界」（含義是外國有權監察干涉甚至介入）等等的詭辯，是完全欠缺法理依據的語言偽術！
4. 自《中英聯合聲明》簽署生效後的13年過渡期，由於英國是被逼放棄香港，加上過渡期中國發生1989年6月「六四風波」及1991年12月蘇聯解體，美國開始獨霸全球；美西方針對性地遏制中國，使得過渡期的中英合作充塞著風風雨雨和互不信任。英國藉口「還政於民」在香港埋下大量待引爆的「地雷」，在2014年「佔領中環」及2020年「黑暴」期間陸續全面浮出水面，最直接的表述是「攞炒10步曲」企圖在香港奪權乃至最終推翻中共政權！
5. 全國人大在2020年6月30日推行《港區國安法》及香港政府在2024年3月28日完成《23條》立法，橫掃一切牛鬼蛇神，香港由亂及治重歸安定。

讓愛包圍 (LOVE IS ALL AROUND)

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。

最近有很多部出色的電影，如《少年日記》、《破地獄》和《爸爸》。這些電影能夠幫助人們理解心理學的各种概念。為何電影是一種特別有效的媒介，原因有幾個。

首先，電影以視覺敘事的方式吸引觀眾，使複雜的心理學思想變得更易於理解。角色的情感和行為在具體的情境中展現，讓觀眾能夠通過具體的例子來掌握抽象概念。許多電影描繪了現實場景，具體地展示一些心理學原則在日常生活中的應用。

其次，透過電影，常常易於引發同理心，使觀眾能夠體驗或代入面臨心理挑戰的角色的生活。這種情感上的參與，促進了對心理健康問題的深入理解，觀眾能夠從角色的掙扎和跨越中產生共鳴。同時，導演使用各種電影技術，如音樂、剪接和拍攝手法，來表達心理狀態。這些元素能夠增強理解，較具體地反映內心經歷的變化。

再者，電影提供了多元的視角，展示心理學主題的不同文化、社會和個人背景。透過這些多樣性，幫助觀眾了解心理問題的多面性，以及探索影響心理健康的各種因素。最後，電影經常描繪特定的心理障礙，讓觀眾觀察到症狀、治療方法以及對人際關係的影響。這種表現能夠解密心理健康問題，通過人性化受影響者來減少污名化。

總括而言，對於有興趣研究心理學的人來說，電影是一種極具影響力的教育工具，帶來豐富而沉浸的體驗，能夠增強理解力、同理心和批判及分析思考力。如果您對我提到的電影有任何分享，或是推薦其他更好的電影，歡迎隨時聯繫我！可以通過電郵將您的看法和建議發送給我。期待收到您的分享和想法！

[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。

你是個情緒穩定的人嗎？

情緒穩定成為了成年人的標配，我們成長在內斂含蓄的東方文化中，面對這樣的期待其實並不奇怪，都說要做情緒穩定的人，但情緒穩定不代表要壓抑自己的情緒，更不代表沒有情緒，我們應該和我們的情緒好好相處。

你是個情緒穩定的人嗎？



相處的**第一要務**是我們要學會自我覺察，簡單來說就是從我們的情緒、想法、態度以及行為等方面做自己的觀察員。

第二，我們需要找尋並建立屬於自己的情緒，安全基地，去有效的宣洩情緒，或者說叫科學發癲，在安全環境內允許自己處在不壓抑的狀態，在不傷害或不影響他人的情況下，盡情的表達悲傷，表達憤怒，自己掌控釋放情緒的時間和強度。

第三，如果實在情緒特別上頭，請記住一定要學會轉移注意力。畢竟我們不確定當時所處的環境是否安全，所以要先讓自己冷靜起來，因為改變注意力的方向就會自動改變情緒。

有時候我們之所以不快樂，往往是因為太過於在乎外界和他人的評判標準，以及對許多事情的期待有點過高了，情緒是人類的本能，每個人都應該追求情緒的自由，而非被束縛在所謂的穩定框架內，情緒自由意味著我們不再刻意壓抑自己，而是勇敢的面對它們，讓情緒自然的流淌，高興的時候就應該大聲歡笑，悲傷的時候也可以痛快的哭泣，這樣的我們才是真實而鮮活。所以各位請允許自己的情緒不穩定，努力實現自己的情緒自由。

資料來源：中國政法大學社會學院心理系副教授于悅

***如想了解更多，歡迎掃描右邊QR code



精盟的臉書專頁

活動花絮2024.9月-12月



2025聖誕聯歡



中秋遊園會



卡拉OK活動



本會會員藝術作品在寵樂健康管理中心的善緣文化走廊展出



乒乓球班



浸信會義工交流



防騙講座



藝術治療工作坊



伸展班



2024開心大笪地社區攤位推廣長者精神健康



2024慈善嘉年華 精盟的攤位 推廣本會和精神健康

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五個年頭，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，此服務有港大專業導師作支援，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。

剪髮服務

我們邀請了香港髮型協會義工隊的朋友們，為大家免費義務剪頭髮。有需要的朋友，快報名參加。

日期：	2025年3月7日(星期五)
時間：	下午2:30 - 4:30
地點：	本中心
人數：	20人
對象：	會員
費用：	全免



節日關懷/興趣班

2025新春團拜

2024加入我們精盟大家庭的朋友們，想在蛇年開始時瞭解多一點精盟及其他會員朋友嗎？來中心聚一聚新春團拜吧！玩玩遊戲，學下野，把新年願望及祝福送給自己及你身邊的人，認識多些朋友，又或者瞭解多些如何實踐自助互助的精盟精神。

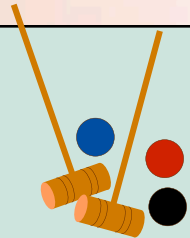
日期：2025年2月11日（星期二）
時間：下午 2:30 - 4:00
地點：本中心
人數：25人（抽籤決定）
對象：會員、家屬會員
費用：\$30



門球訓練班

門球是在平地或草坪上，用木槌擊打球穿過鐵門的一種室外球類遊戲，又稱槌球。它起源於法國，20世紀30年代傳入中國，當時只在燕京大學作為遊戲課內容。1948年門球在日本興起，1970年開始作為老年人的活動項目推廣開來。

日期：2025年1月7,14,21,28日（星期二）
時間：下午 2:00 - 4:00
地點：荔枝角體育館
人數：13人
對象：康復者會員
費用：全免，但須繳納保證金 \$50（完成3堂或以上的活動後，可全額退回）



一人一故事劇場體驗工作坊

一人一故事劇場 (Playback Theatre) 是一種即興的民眾互動式劇場形式，其演出並無預定的劇本，透過來自現場觀眾口述的親身經驗，自願分享的心情和故事，在主持人的引導下，演員和樂師立即運用簡單有系統的表演形式，將故事呈現出來，並把演出回送給說故事的人和所有觀眾。這是一份相互分享的珍貴禮物，在一人一故事劇場的尊重與包容裡，能讓所有參與者充份體驗真實生命經驗交會的感動。今次活動，邀請了《拿破輪劇團》的聯合創辦人 and 劇團總監小敏老師，帶領會員和一班國內的青少年，共同體驗一人一故事劇場的樂趣。

日期:	2025年2月4日 (初七: 星期二)
時間:	下午 2:30 - 4:30
地點:	本中心
人數:	8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)

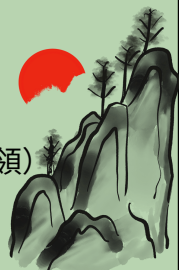


M+特別展覽活動一

「郭培：藝想天開」導賞及工作坊

郭培 (生於1967年) 是中國頂尖時尚藝術家，她的高級定製秀場系列作品，以深厚的中華文化底蘊融合國際化時尚和藝術表達方式。這是在中國舉行的首個郭培作品主題展覽，將展出她的經典秀場系列和早期作品，凸顯其享譽中外的獨特事業歷程。

日期:	2025年2月19日 (星期三)
集合時間:	上午9:30(逾時不候)
集合地點:	港鐵九龍站E1出口
人數:	20人 (抽籤決定)
活動時間:	上午10:15至下午12:15 (由博物館專業導賞員帶領)
活動地址:	九龍博物館道38號西九文化區M+
費用:	全免



精盟 26周年大會午宴 暨 2024 感恩有您 義工頒獎典禮

精盟 26歲啦！感謝各位會員、執委會成員、顧問及職員的支持和努力！我們誠邀各位出席週年大會午宴暨2024 感恩有您 義工頒獎典禮，和大家一齊回顧過去一年機構的成績和嘉許優秀義工的付出。活動除了佳餚美饌外，亦會安排精彩的表演節目，深受會員愛戴的抽獎環節。

日期：	2025年3月22日（星期六）
時間：	下午 1:00 - 4:00
地點：	彩龍大酒家二樓（包場）
人數：	100人
對象：	會員、家屬會員
費用：	會員\$150/位，家屬\$170/位（費用已包含圍餐）



西貢日營

3月最適合出去戶外活動，吸收大自然的靈氣。精盟帶大家去西貢戶外康樂中心享受郊野的寧靜閑適，營內設有各類康體設施，一定有款活動適合你玩。

日期：	2025年3月14日（星期五）
時間：	早上 11:00 - 下午 4:00
集合時間：	上午 9:30（逾時不候）
集合地點：	本中心
對象：	會員、家屬會員
費用：	\$60（包含燒烤包，自備飲品）
名額：	45人



香港藝術節無限亮2025

特別活動

本會獲得2025年香港藝術節「無限亮」的免費藝術門票，如有興趣的會員歡迎報名參加。

節目名：目：A：馬修·惠特克《爵士快車》
日期：2025年3月1日（星期六）下午7時30分
地點：香港大會堂音樂廳
節目長度：約1小時30分鐘
名額：20人（每人2張）



節目名：目：B：克萊兒·康寧漢《夫兒行》
日期：2025年3月8日（星期六）下午8時
地點：西九文化區自由空間大盒
節目長度：約1小時15分鐘
名額：10人（每人2張）



節目名：目：C：拉米許·梅亞潘及馬修·蘭頓《愛難忘》
日期：2025年3月22日（星期六）下午3時
地點：上環文娛中心劇院
節目長度：約1小時30分鐘
名額：15人（每人2張）



節目名：目：D：趙紅程《請問最近的無障礙廁所在哪裏？》
日期：2025年3月15日（星期六）下午7時45分
地點：香港大會堂劇院
節目長度：約1小時20分鐘
名額：20人（每人2張）



節目名：目：E：鄧卓謙及露芙·蒙哥馬利《風與鍵的夢幻之旅》
鋼琴×長笛音樂會
日期：2025年3月29日（星期五）下午3時
地點：荃灣大會堂演奏廳
節目長度：約1小時
名額：10人（每人2張）



特別活動/ 分享互助小組

「復康券」慈善籌款運動

病人自助組織一直以非政府資助的形式發展和運作，但這種模式的發展因缺乏資源而發展停滯不前。近年由於政府對病人自助組織的資助愈見減少，故此，舉行籌款運動是適時之事。今年，精盟首次參加「復康券」慈善籌款運動，以義賣慈善券的形式，向社會各界人士義賣每張定價港幣\$20的「復康券」，為本會籌募發展及營運經費。



精盟「復康券」義工招募

日期: 2025年1月18日至3月31日

- 參加形式:
- 1.以個人或者團體名義,認購「復康券」,進行慈善義賣;
 - 2.於指定日期,出席精盟組織的街站活動,協助本會進行慈善義賣;

人生百樂餐藝術治療體驗工作坊

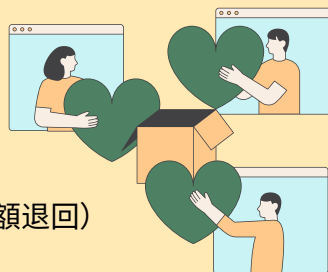
透過藝術創作活動，讓參加者豐富的生命有如一道道菜般呈現出來,同時透過分享，讓各人的生命故事成為其他人的養份。活動邀請了香港註冊藝術（表達藝術）治療師關女士,帶領會員們和一班國內的青少年,一齊學習領悟藝術治療的樂趣。

日期:	2025年2月3日（初六：星期一）	
時間:	下午 3:15 - 5:00	
地點:	本中心	
人數:	8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）	

心靈·「自」癒

是次輔導小組將融入接納與承諾治療及慈愛聚焦治療的技巧，以不同的體驗式活動與大家來一趟心靈之旅。旅程中希望一起開拓一片屬於自己的心靈綠洲，學會更善待、接納自己，給予自己所需的關愛♥

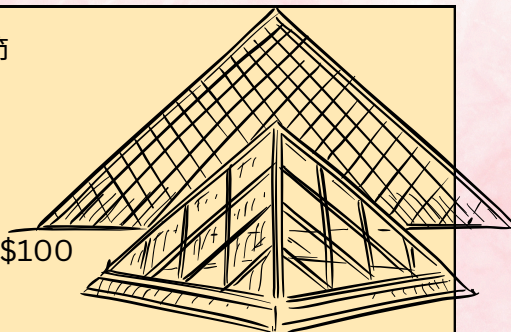
日期：	2025年2月24日、3月3、10、17、24、31日(星期一)
時間：	下午 2:30 - 4:30
地點：	本中心
人數：	6-8人(抽籤決定)
對象：	全體會員
費用：	全免，但須繳納保證金\$100 (完成5堂或以上的活動，可全額退回)
活動負責人：	實習輔導心理學家馮姑娘



《遊走羅浮宮》

欣賞和學習藝術，除了可以薰陶性情外，還能抒發情感，舒緩壓力。本小組透過介紹位於法國巴黎一國家級博物館-羅浮宮內的部分畫作及畫家們的生平事蹟，為參加者輸入正能量，增強大家積極向上的抗逆能力。此外，參加者還有機會親手繪製素描作品。

日期：	2025年2月(暫定) 2-3節
每節時間：	1.5-2小時
地點：	本中心
人數：	6人(抽籤決定)
對象：	全體會員
費用：	全免，但須繳納保證金\$100
活動負責人：	實習輔導員戴姑娘





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

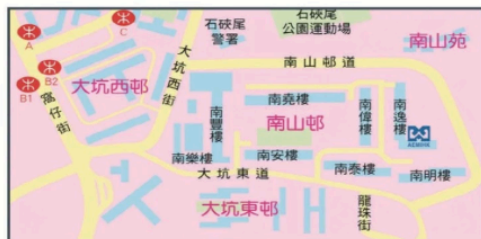
職員手機：6229-5924

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：_____

