



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

# 精盟通訊

第77期 2025年5月至2025年8月



# 編者的話



3月底，精盟在彩龍酒樓舉辦一年一度的週年大會。當日，氣氛熱烈。我們舉辦了第一屆精盟殘酷一叮表演比賽。當日一共四個組別參賽。最後由全體會員選出優勝的前三名。他們分別是

組別一：徐永康/容宛伶/譚苑茵

組別二：伍美華

組別三：霍振昌/郭康盈/譚苑茵

當日，全體會員通過了由執行委員會提議的修改精盟名稱，並通過增加名譽會長的架構。具體詳情請看精盟後面公告。

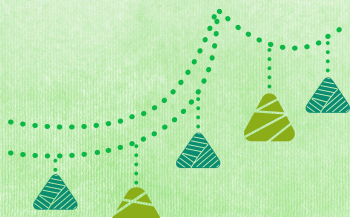
目前，楊姑娘非常努力地撰寫計劃書並嘗試與各種基金會的管理人員進行面試，但暫時尚未收到任何新的資助資金。因此，現時職員人手已縮減至全職楊姑娘和半職張姑娘。

古語雲，山重水複疑無路，柳暗花明又一村。雖然，短期的項目資助未有，但默默耕耘，必有回響。香港歌手羅啟豪先生出席活動為新歌造勢。活動有主題市集，市集含慈善義賣，一共籌得善款約十二萬，已全數捐給精盟。此外，歌迷會「豪吧」更大力支持購買由本會會友精心製作的「心靈布袋」。

雖然，人手少了一半。但是，精盟不放棄繼續為大家爭取更多的資源。端午節會安排派發福袋和粽子。新的大學實習同學也陸陸續續到位。在未來一年，為大家提供輔導服務和輔導小組。希望大家獲得更多的支援。

為了讓社會大眾更理解我們的工作和服務理念，未來一年，我們的義工小組除了繼續策劃會員活動給大家外，還會在未來一年對外探訪殘疾人士院舍和長者院舍，服務社區。推廣精盟自助互助的理念。

端午節馬上來臨了，精盟在此祝福大家端午安康！



# 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 <sub>1</sub>	✓	✓	視乎情況而定
三號颱風訊號 T <sub>3</sub>	✓	視乎情況而定	×
八號颱風訊號或以上、及極端天氣 T <sub>8</sub>	×	×	×
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

問題解決，結案

問題解決，結案

未解決問題

服務發展主任處理

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

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。

# 精盟重要事務公告



第一項:為了配合發展需要,修改組織名稱

執委會認為機構一直沿用「精神康復者」的名稱,其重心在“治癒”而稍欠積極性;而「精神復元者」名稱則注重個體的自主性、希望感和社會功能的恢復,以重建有意義的生活。這名稱啟示了服務發展的方向,並能配合政府官方「精神復元人士」的稱謂。因此,執委會建議機構中英文名稱更改為:

中文名: 香港精神復元者聯盟

英文名: ALLIANCE OF PERSONS IN MENTAL RECOVERY OF HONG KONG

第二項: 為了配合發展需要,修改會章內相關字眼

- 1.精神康復者/康復者 改為 精神復元人士
- 2.精神病康復團體 改為精神復元團體

第三項:

- 1.1. 增加 會長/名譽會長/贊助人
- 2.2. 主席兼任會長

第四項: 為了配合發展需要,增加名譽會長/贊助人的這一崗位

- 1.在第三章 組織及職權 中第1項組織 增加第6點 名譽會長/贊助人
- 2.邀請在社會上有較高聲譽和影響力,認同本會的使命和目標,具備豐富的經驗和資源,能夠為本會提供支援。人數不限,任期五年,並可被邀請續任。由執委會提名並投票通過。為榮譽性質,不涉及日常管理。

第五項: 為了配合發展需要,補充主席的職責範圍

在第三章 組織及職權 中第4項組織 增加”主席兼會長”和第1.5點職權

四. 執行委員會之職權分配

- 1.1. 主席兼會長:
- 2.2 策劃及協調各項會務。
- 3.3 主持執委會會議及會員大會。
- 4.4 製訂執行委員會及會員大會議程。
- 5.5 定期審核財政狀況。
- 6.5 聯繫名譽副會長/贊助人。
7. 5 公共關係及對外聯絡事宜。

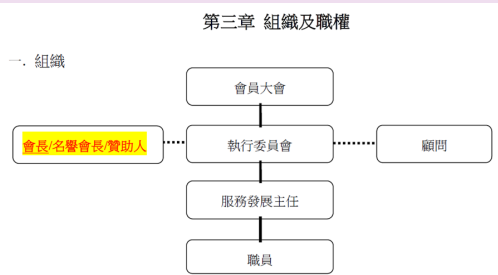
第六項: 為了配合發展需要,增加名譽會長/贊助人的職責範圍

在第三章 組織及職權 中 增加第8項 說明 名譽會長/贊助人之職責

八. 名譽會長/贊助人之職責

- 1.1. 不參與日常管理,在提升組織形象、拓展資源和提供建議方面發揮重要作用。
- 2.2. 作為組織的公眾形象,提升其社會影響力和公信力。
- 3.3. 憑藉經驗和資源,為機構的發展策略提供建議。
- 4.4. 運用個人網絡為機構爭取更多社會資源和支持。

在3月22日周年大會上,全體會員投票表決通過以上內容。



# 精盟重要事務公告



早前，歌手羅啟豪先生出席「上水廣場 X 羅啟豪分享歌單・音樂會」，為新歌《還未分享的歌單》造勢。活動亦為羅啟豪主題市集展開序幕。市集含慈善義賣，售賣啟豪捐出的二手首飾及人形紙牌。活動一共籌得善款約十二萬，已全數捐給精盟。此外，歌迷會「豪吧」更大力支持購買由本會會友精心製作的「心靈布袋」。

精盟十分感謝啟豪和「豪吧」的善款和慈善購買行動。本次所有的善款和收益將全數用於幫助會友復元。今次，會友精心製作的「心靈布袋」第一次獲得社會的大力支持。在此，特別鳴謝參與的會友們，她們分別是(排名不分先後)何媽媽、巧梅、潔玲、麗芬、淑芬、鳳欣、惠嫻、美鳳、美玲、潔瑩、詩雯、瑞芝。

羅啟豪先生，香港男歌手、平面設計師。2022年香港無綫電視歌唱選秀節目第一屆《中年好聲音》季軍得主。2023年簽約無綫電視，成為合約藝員。



Gary代表出席活動



大茵代表頒發感謝狀



會友製作的「心靈布袋」



大家共同努力

# 【2023-2025感謝您付出】 義工獲獎名單公告

2025-2026【感謝您付出】獎勵計劃(2025年4月-2026年3月)

計劃目的鼓勵全體會員多做義務工作，培養助人自助日常習慣，從而添加生活滿足感。2026年3月周年大會上舉辦【感謝您付出】頒獎典禮，公佈獲獎名單和邀請獲獎者發表得獎感言，並頒發禮物。計算義工時數範圍及獎勵：

## 計算義工時數範圍及獎勵：

	獲獎條件	名額	獎品* (每年會因應機構財政而變更)
金獎	義工服務時數全年累積最多者	一位	獎狀及一台平板電腦
銀獎	義工服務時數全年累積第二、三多者	兩位	獎狀及\$500等值的禮物或禮券
銅獎	義工服務時數全年累積第四、五、六多者	三位	獎狀及\$200等值的禮物或禮券
即時專享			
義工服務每達20小時，可即時換領20元的麥當勞禮券。領取後，時數將重新計算。但不影響全年時數的累積計算，可以有資格競逐年度金銀銅義工獎。			
備註：			
1. 義工可以報銷活動當日的車費，以實報實銷為原則。			
2. 所有參與計劃的義工，會獲發的義工記錄手冊。每次義工服務後，須職員簽署並蓋有機構印章，才視為有效的服務時數。			
3. 本會保留每次活動篩選義工資格之權利，本會會根據過往參與活動的表現等等，篩選合資格的義工。			
4. 最新義工服務的信息，將會通過精選WhatsApp's廣播系統發出。			

義工內容	義工要求	獎賞義工時數
1. 開興趣班，以導師角色主持小組活動 (每節活動約1.5-2小時)	須具有某種特長，熟悉教學流程，協助購買材料等	每節可獲得8小時
2. 協助推行戶外活動，陪伴參加者	須有責任心、守時、耐心	4-6小時 (視乎活動長短*)
3. 負責關懷探訪小組(電話/zoom/上門)	須具備基本溝通技巧、關懷和奉獻精神	3小時
4. 協助機構日常事務，例如，送文件、拿物資等	須有責任心、守時、誠實	2小時
5. 其他義工服務，例如，派福袋、月餅、賞旗等	須有責任心、守時、誠實	視乎活動長短*
6. 代表機構出席對外活動、傳媒或學院探訪	視乎活動性質的要求	視乎活動長短*

\* 由服務發展主任決定

\* 計劃所有解釋權歸本會所有

## 【2023-2025感謝您付出】 義工獲獎名單公告

金獎 譚苑茵      銀獎 郭康盈      銅獎 莊玉芬 李巧梅  
持之「義」恆獎      羅慧敏  
卓越表現獎      張健清 張恩成  
使命必達獎      林梓兒  
最具潛力義工獎      鄒潔玲 葛啟玲 鍾詠雯



2025年度復康券義工獲獎名單

最踴躍認購獎 (復康券)

第一名 譚苑茵      第二名 李巧梅      第三名 霍振昌  
最踴躍義工獎 (復康券)      勞錦榮 邱惠嫻 阮家樂 薛志峯  
嘉許獎      鄧永輝      鄺志輝      黎美鳳      姚興家

# 「慎思明辨-撥開迷霧」系列之三

## "顏色革命"為何在香港失敗？

香港自1997年回歸祖國，一直是美英勢力遏制中國崛起的最重要橋頭堡，故有"間諜之都"的別稱。香港自2014年"佔中"至2019年"黑暴"，發生了典型的"顏色革命"。回顧揭露的訊息，幕後推手包括美國國際開發處(USAID)、美國國家民主基金會(NED)、中央情報局(CIA)及以末代港督彭定康為主的英國政客，幕前行動則是由USAID、NED及CIA扶植的香港反對派、黃媒、網媒、港英前朝遺臣及被洗腦的香港年青人。具體反映在戴耀廷的"攪炒10步曲"計劃，企圖在香港亂中奪權，甚至妄想將亂局引導入國內！

USAID在香港推動"顏色革命"策略，可概括為：1、通過資助香港非政府組織(NGOS)和學術機構，長期滲透甚至控制了香港通識教育的課程編排，由小學生開始植入"批判思考""公民抗命""違法達義"等概念，並包裝為"自由民主"的象徵，潛移默化影響從小學生至大學生對中央政府和香港法治的扭曲認知；弱化、醜化和抹黑國家的發展。2、或明或暗大規模資助反對派政黨、工會、環保、教育、教會、傳媒、網媒等團體，並在社交媒體上製造大量"僵屍帳號"和機器人用於傳播反政府言論，製造虛假民意浪潮。3、通過NED等機構向香港反對派提供《從獨裁到民主》等手冊，詳細指導如何組織遊行、製造衝突、應對警方鎮壓、實戰訓練與資金支持。

2014"佔中"是"顏色革命"的預演，2019黑暴期間，美英政客不斷公開聲援香港示威者，將其定義為"民主運動"。隨著局勢升級，USAID支援的團體引導抗議者使用燃燒彈、攻擊公共設施，佔領中文大學和理工大學，引入槍械炸藥企圖製造更大規模暴亂，並策動"輿論戰"造謠"新屋嶺強姦"，汙名化港警執法，刺激民眾情緒，在香港及國際上高調反覆傳播。同時，美國駐港總領館被曝頻繁接觸"禍港四人幫"(如李柱銘、黎智英、陳方安生、何俊仁)，提供政治背書與行動指導。

黑暴暴力行徑導致民生急速惡化，絕大多數市民開始認清"攪炒"的禍害，支持止暴制亂。2020年6月30日中央政府通過《港區國安法》，以法律工具斬斷外部幹預，橫掃一切反中亂港牛鬼蛇神，迅速恢復了社會秩序。2024年3月19日香港政府通過《23條》，補足了維護國家安全的法律漏洞。那些堅決不認同的反中亂港人士或已移居海外，或已轉趨低調隱藏。香港市民對國家主權的認同感越來越強。

香港"顏色革命"的根源是USAID，通過"軟性滲透→組織培訓→暴力升級→國際施壓"的鏈條，企圖將香港變為牽制中國的棋子。然而，其忽視了中國維護國家安全的決心與香港社會的韌性，導致計劃破產，最終一舖清袋。而今，好消息是美國因嚴重財赤而關停了肆意踐踏我國主權的USAID，壞消息是美國CIA仍在公開招募中國和香港的叛國間諜。百足之蟲死而未僵，我們絕不可掉以輕心，維護國家安全：仍然人人有責！



# 讓愛包圍 (LOVE IS ALL AROUND)

《貓貓的奇幻漂流》是一部充滿奇幻色彩的動畫電影，講述了一隻黑貓在洪水肆虐的世界中漂流，並與其他動物建立深厚的情感聯繫。影片不僅展現了緊張刺激的冒險旅程，更深入探討了角色之間的情感連結從愛的語言的角度來分析這部作品，能夠更好地理解角色間的互動與情感深度。

**愛的語言概述** 心理學家GARY CHAPMAN提出的愛的語言理論指出，愛的表達主要有五種形式：肯定的讚美、主動相互支持、送贈禮物、精心陪伴時刻和肢體接觸。這些愛的語言在角色的互動中扮演了重要角色，為他們的關係增添了深度與層次。

**肯定的讚美：言語與行為的鼓舞** 在《漂流》中，角色們經常使用肯定的言語來彼此鼓勵和支援。這種語言不僅能提升自信心，還能加強他們之間的情感連結。

黑貓在漂流過程中面臨許多挑戰，例如在洪水中掙扎求生，或是與敵對的蛇鷲群對峙。在這些時刻，拉布拉多犬和狐猴經常用肢體語言或動作來鼓勵黑貓，幫助他克服內心的焦慮，例如拉布拉多犬在黑貓成功游泳後，開心地搖尾巴，表達對黑貓的肯定與支持，讓他感受到自身的價值。這種友誼的溫暖，成為他在逆境中尋找力量的心理支撐。

**主動相互支持：無私的幫助與接納** 愛不僅存在於言語，更體現在實際行動。角色們透過彼此的幫助，展現了愛的力量。當黑貓不慎失足落入洶湧的洪水中，一頭鯨魚果斷伸出援手，將黑貓送回船上。這份無私的幫助讓黑貓感受到安全和信任，此外，受傷的蛇鷲被群體拋棄後，黑貓和其他動物選擇接納牠，並在旅途中彼此扶持，充分展現了愛的語言中的主動相互支持。

**送贈禮物：情感的寄託與關懷** 儘管送贈禮物的表達方式在這部電影中不那麼明顯，但狐猴珍藏的鏡子卻成為其情感寄託的象徵。當狗群不小心弄碎了狐猴的鏡子時，黑貓試圖安慰狐猴，並幫助牠找到新的寄託，這種行為雖然並非傳統意義上的送贈禮物，卻同樣蘊含關懷和感情分享。

**精心陪伴時刻：共同經歷深化情感** 漫長的漂旅程讓角色們有機會共同度過大量的時光，這是增強情感連結的重要因素。黑貓與其他動物在漂流過程中共同經歷了暴風雨，努力維持船隻的平衡，甚至在洪水退去後一起探索新的未知的環境。這些共同經歷讓他們的情感更加深厚，並建立了彼此的信任與依賴。

**肢體接觸：安全感與情感連結** 肢體接觸在電影中也扮演了重要角色。象徵角色間的深厚情感。在電影的高潮部分，黑貓與蛇鷲在巨大石柱的頂部相遇，牠們仿佛失重般漂浮於半空，這種場景象徵著彼此的心靈交流與情感連結。此外，在黑貓面對困境時，拉布拉多犬經常靠近牠，提供溫暖的陪伴，這些肢體接觸讓黑貓感受到安全感，彼此的存在和支持，增強了他們的情感連結。

**總結**《貓貓的奇幻漂流》透過角色間的互動，展現了愛的語言如何影響情感關係。無論是肯定的讚美、主動相互支持、送贈禮物、精心陪伴時刻或肢體接觸，這些元素都讓角色們在冒險旅程中建立深厚的情感聯繫。這部電影不僅是一場視覺上的奇幻冒險，更是一場關於愛與陪伴的深刻探索。

# [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。

是旦主義：接受、放下、活在當下

接受：做人鬆一鬆，何必咁執著？（接受真實的自己）

當情緒出現時，你的應對方式是甚麼？你會為此感到困擾？還是選擇嘗試接受？心理接受(Psychological Acceptance)指的是以正向態度去面對對負向想法與感受而不被影響自己狀態的能力。也可以形容一個人在情緒困擾出現時，能把它當作一個接觸自我，了解自我的歷程。所謂的正向態度值得是能以一個非批判、開放的態度來體驗那些我們腦海中不想要的想法和感受，容許它們的到來，不會因此而責備自己，讓自己能逐漸從反覆的體驗跳出逃避的循環。由此可見，我們能看到情緒與心理接受是有一定的關連的。

在接受與承諾治療(Acceptance and Commitment Therapy, ACT)中，心理接受是一個重要的概念，也是被視為情緒調節機制的關鍵之一。有研究指出當情緒出現時，讓自己停留在情緒中與情緒相處，不急著平復情緒或試圖讓情緒消失，個人透過關注情緒瞭解內在的需求與渴望，此種經驗或關注情緒的方式能幫助個人提升對情緒經驗的接受程度，就好比一個人在經歷哀傷事件時心理狀態的歷程，從否認到接受。當然每個人的歷程都會不一樣，但也不難看到精神健康與心理接受的關聯性。

如果你也想慢慢增強自己的心理接受能力，不妨試試一些靜觀練習，讓自己慢慢熟悉如何能以一個不加以批判的心態去覺察自己的想法與感受。

Source: <https://jicp.heart.net.tw/article/JICP12-4-03.pdf>



精盟的臉書專頁

# 活動花絮2025.1月-4月



參觀M+博物館



我和毛毛有個約會



心靈「自」癒小組



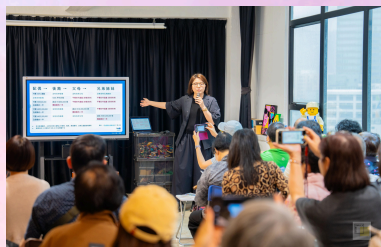
好心情活動小組



畫畫小組



新春團拜



遺產講座



曹公潭日鶯



門球小組



羽毛球小組



手機攝影小組



周年大會

# 輔導服務

本會與香港樹仁大學輔導學系合作，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6-10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。



大家好，我係Felix，大家亦都可以叫我中文名皓天。我係來自樹仁大學嘅實習輔導心理學家。好開心依一年我會精盟裏面做實習同認識大家。平時我鍾意睇書，睇戲同埋聽歌，大家可以隨時搵我傾下計。

實習輔導員馮Sir Felix

大家好～我是來自香港樹仁大學的實習輔導心理學家，大家可以叫我翁姑娘。在接下來的一年裡，我將於精盟實習。很高興能與大家共事，期待多多交流，歡迎隨時找我聊天！



實習輔導員翁姑娘Eliz



# 節日關懷/興趣班

## 2025與你投奔初夏

好快又到咗炎熱嘅夏天啦,有冇諗過happy吓呢!咁就要來精盟啦! 我哋會搞次party邀請各會員來聯歡。我哋會玩下破冰遊戲派發精美禮物和吃下消暑茶點。期望各會員樂而忘返。仲諗咁多咩,快啲報名為今個夏天加上歡樂回憶。

日期: 2025年7月8日(星期二)

時間: 14:30 - 下午16:00

地點: 本中心

對象: 會員、家屬會員

費用: \$30

名額: 20人



## 寵物保姆訓練課程

香港的寵物主人對寵物照顧無微不至,但有時候會因工作或外遊而需要暫託寵物。除寵物酒店外,坊間有寵物中心提供寵物託管服務,更衍生私人寵物保姆,為寵物主人提供多元而貼心的上門寵物託管選擇。課程教授學員託管知識,包括工作內容、照顧寵物的方法及注意事項,裝備學員寵物託管知識和技巧,為寵物主人提供安全可靠的寵物託管服務。

學員成功修畢課程,出席率達100%(即出席4堂),可獲  
Simbaland x Cats ' Zone Animals Charity頒發證書

日期: 2025年6月2、9、16、23日(每逢週一) (共4堂)

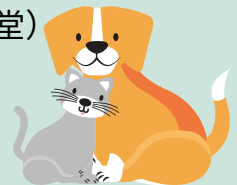
時間: 下午2:30-4:30

地點: 筲箕灣

名額: 10人

對象: 康復者會員(喜歡寵物,有耐性,責任心的朋友)。

費用: 全免,但須繳納保證金 \$300 (出席率達100%,可全額退回)



## 雲遊世界

隨著科技的進步，不用親臨其境，都可以感受十萬八千里之外的風景。雲遊世界活動與內地學生組成學習小組，互相交流，分享文化和生活經驗。在活動中，內地學生會帶領參加者透過雲端遊覽中國的壯麗山河和豐富文化，並藉此學習普通話。而我們也向他們展示香港的特色文化，分享個人故事及教授他們基本粵語。

第1堂：2025年6月12日 下午4:15-5:45（祇有第一堂在中心實體進行）

第2-4堂：6月21、28，7月5、12日（週六）下午4點-6點

形式：線上zoom

終極遊戲日：7月19日（週六）下午4點-6點

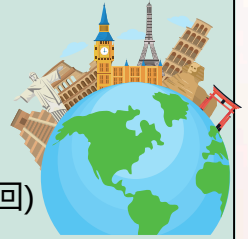
形式：線上zoom

人數：8人

對象：康復者會員，能聽懂普通話即可。

語言：普通話和粵語共同使用

費用：全免，但須繳納保證金\$200(全部出席，可全額退回)



## 電影與人生分享會

內容：睇電影學心理學的活動又來啦！我們繼續邀請臨床心理學家邱博士，同大家一邊看電影，一邊探討人生的喜與樂，順便學埋心理學。在電影世界里，發掘生活的樂趣，幫助自己，建立個人優勢，幫助復元。

導師簡介：

邱遠強博士是一名臨床心理學家，也是美國心理學會會員(APA)，香港臨床心理學博士協會註冊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。

日期：2025年7月9和16日(星期三) 2:30-4:00pm

地點：本中心

對象：會員、家屬會員

名額：25人

費用：免費



## 非物質文化遺產系列- 浮漆布袋工作坊



東漢時期，漆器已然成為了重要的工藝品。隨著時間的推移，漆的工藝品逐漸走向民間。跟我們一起來體驗非遺文化，做一把屬於自己的獨一無二的浮漆布袋。

日期：2025年7月3日(星期四)

時間：14:30 - 下午 16:30

地點：本中心

對象：會員、家屬會員

費用：\$30 (材料費)

名額：6人

## 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8月1日（星期五）

時間：下午15:15-17:00

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）

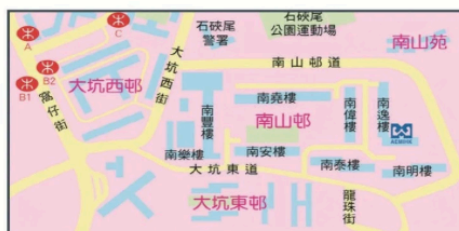




香港精神康復者聯盟  
Alliance of Ex-mentally Ill of Hong Kong

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



f 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：\_\_\_\_\_



社會福利署資助服務  
Subsidised Services by  
the Social Welfare Department

特別鳴謝會員曉昕