



香港精神復元者聯盟  
Alliance of Persons in Mental Recovery of Hong Kong

# 精盟通訊

第79期2026年1-4月



# 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。

## 香港精神復元者聯盟開放時間

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

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

以書面信件回覆投訴人

問題解決，結案

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。

# 2026-2027【感謝您付出】義工招募

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

計劃對象：全體精盟會員（包含家屬會員）

計劃期限：每年計算一次，每年4月至翌年3月

頒獎禮：每年3月會舉辦精盟【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。

	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\$1000等值的禮物或禮券
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蚊的麥當勞禮券。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，會獲頒發的義工記錄手冊。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的權利，本會會根據過往參與活動的表現等，篩選合資格的義工。
4. 最新義工服務的信息，將會通過精盟WhatsApps廣播系統發出。



# 2026-2027【感謝您付出】義工招募

	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（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、賣旗等	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、傳媒或學生探訪	視乎活動性質的要求	視乎活動長短*

\* 由服務發展主任決定

\* 特別鳴謝：捐贈者SYLVIA

\* 計劃所有解釋權歸本會所有

**VOLUNTEERS**  
**NEEDED**

# 2025「心靈建築師」徵文創作比賽

精盟採取會員建議,並在多位會員協助下,主辦了第一屆的2025「心靈建築師」徵文創作比賽,並已圓滿結束。本次比賽共收到來自全港學校及公眾人士的投稿近400份,參賽者以真摯的文字表達對精神健康議題的想法。經評審團認真評選,一共有36份作品獲得獎項。

比賽的初衷主要是向社會推廣精神健康和讓更多人認識本會。比賽能順利完成,特別感謝會員義工和評審團、協辦單位、贊助人及贊助機構。

評審團 (排名不分先後)

邱遠強博士 (臨床心理學家)

曾玉松先生 (羅富國校友會小學退休校長)

TRIPLE.S 創玩空間

香港精神復元者聯盟執行委員會

協辦單位

TRIPLE.S 創玩空間

贊助人及贊助機構

陳裕娟博士及AEWM

我們選了其中一份作品和大家分享。公開組亞軍 公眾人士 黃婉鈴女士的作品<<**積極人生錦囊**>>。

常存喜樂心,百毒不能侵。  
呆在家中瞓,不會變好運。  
埋怨不出口,心靈得自由  
運動改體能,心情不消沉。  
擴闊小圈子,抑鬱會停止。  
接納不相同,彼此學共融。  
參與有我份,生命變勇敢。  
凡事學感恩,喜樂伴一生。

捨己幫吓人,心情會開心。  
主動出街行,笑臉會迎人。  
除去心苦毒,情緒會平伏。  
思想要積極,才會有動力。  
學習認識人,樂趣自己尋。  
不要去比較,避免有爭拗。  
心靈要雀躍,積極是良藥。  
學習心富足,人生奏凱曲。

# 「慎思明辨-撥開迷霧」系列之五

## 愛國者治港與立法會選舉

香港是中美大國博弈主戰場，香港人無論主動或被動、有意或無意，都無可避免被捲入。自1997年7月1日香港回歸祖國至2016年共進行了6屆立法會選舉，港英殖民地舊勢力配合老美新勢力，高調地全面介入；具體反映在肥佬黎等禍港四人幫緊密勾連，以"港人治港"為藉口，逐步加劇煽動仇中情緒和行動，造謠抹黑無所不用其極，導致這6屆立法會選舉的奪權鬥爭越演越烈，立法會運作趨於癱瘓。2019年黑暴期間，所有牛鬼蛇神都不再掩飾浮出水面。2020年，全國人大推出《港區國安法》，橫掃香港一切牛鬼蛇神，美英外國勢力在香港經營數十年盤根錯節的基礎，被連根拔除！

香港在2021年開始完善政制重新上路，2022年實踐"愛國者治港"選出新一屆(第7屆)立法會。在新制度剛剛運作之時，磨合未夠暢順，自然會出現這樣或那樣的問題，逐步完善便是。逃亡至美英的反中亂港人士仍不斷造謠抹黑唱衰，但已難掀起波瀾了。

香港第8屆立法會選舉在2025年12月7日舉行，通過選舉委員會選舉、功能團體選舉及分區直接選舉3種方式共產生90名立法會議員。所有席位均有競爭，沒有自動當選的情況。本次選舉是"愛國者治港"的進一步落實，選舉高效有序，更加理性務實，議員構成更具廣泛代表性。逃亡至美英的反中亂港人士，繼續造謠抹黑唱衰，但其影響力已基本喪失！

中美大國博弈的明顯趨勢是中升美降，老美稱具有"普世價值"的數量化"選舉民主"是由財閥把持操弄，導致制度性貪腐、國債山積、議會撕裂、貧富兩極、槍擊暴力嚴重、毒品氾濫.....。中國的特色社會主義重心是"全過程人民民主"和"良政善治"，前者是通過廣泛的民主參與(一人一票選舉只是其中一種參與方式)有助於彙集民智、科學決策，從而使治理更有效、更符合人民利益；後者是治理成果，如經濟發展、民生改善、社會穩定，人民安全感獲得感持續提升。兩者互相促進。

我國綜合國力和國際話語權都在迅速上升，香港在"一國兩制"下推動"全過程人民民主"和"良政善治"，均具有廣闊的開拓空間。期待本屆立法會的對內重點是：提升治理效能，回應民生關切，拓寬民意溝通管道，確保行政立法良性互動，加強公眾對選舉制度的瞭解；對外重點是：對接國家的十五五規劃，大灣區香港的明確定位，"一國兩制"下聯通全世界等。

香港的天地仍然十分廣闊，將大有可為！



特別鳴謝：精盟廣播站義工小組，文字和插畫由他們提供。

## 擁抱一棵樹，擁抱平靜的自己

你有多久沒有停下腳步，感受自然的氣息了？在這個快節奏的時代，我們總是被工作、責任和壓力推著向前走，彷彿停下來是一種奢侈。然而，當你感到疲憊不堪時，你是否曾問過自己：「我還好嗎？」我們常常用各種方式來舒緩壓力：洗個熱水澡，讓溫暖的水流沖刷掉一天的疲憊；聽一首放鬆的音樂，讓旋律撫慰緊繃的神經；或者躺在沙發上發呆，試圖逃離所有的煩惱。這些方法或許能帶來短暫的放鬆，但你是否想過，其實還有一種更簡單、更自然的方式可以療癒自己——走出門，擁抱一棵樹。

「抱樹療癒心理學」是一種通過與自然建立聯繫來釋放壓力、平靜心靈的心理療法。它不需要昂貴的設備，也不需要複雜的技巧，只需要你願意停下腳步，伸出雙手，與自然來一次真誠的擁抱。當你將雙手環抱在一棵樹幹上，閉上眼睛，感受它粗糙的紋理和溫暖的溫度時，你會發現自己正在與自然進行一場無聲的對話。樹木的穩定性和長壽象徵著生命的韌性，它們在風雨中屹立不倒，年復一年地生長，彷彿在告訴我們：無論生活多麼艱難，只要保持耐心和堅定，我們終能找到屬於自己的平靜。



精盟的臉書專頁

# 活動花絮2025.9月-12月



家庭復元講座



天氣瓶X情緒管理工作坊



真人圖書館分享會



串珠班小組



女性講座



職業規劃小組



2025中秋遊園會



生死教育旅遊



蝶谷巴特布袋工作坊



森林浴體驗日



2025聖誕聯歡



2025迪士尼同樂日

本會與香港樹仁大學和香港大學輔導學系合作，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                      費用：免費

地點：本中心

對象：有情緒困擾的本會會員及家屬會員

備註：須向職員報名。我們會於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。

## 探索情緒輔導小組

你是否曾因情緒困擾而感到無助？你是否希望了解自己的情緒，以及如何更有效地表達和應對它們？如果是的話，歡迎加入我們的「探索情緒之旅」小組輔導！我們將舉辦一個為期5個單元的輔導小組，旨在提供一個安全的空間，讓參與者可以自由探索和表達自己的情緒，並學習如何更好地應對情緒帶來的挑戰。

✔為更了解會員的狀況及需求，進行小組活動前將會安排一節會面。

日期：2026年1月6日，1月13日，1月20日，2月3日，2月10日（逢星期二，共五節）

時間：下午2時至4時

地點：本中心

人數：6 - 8人

帶領者：香港大學輔導學碩士實習生 洪姑娘 (Tiffany)

費用：全免，須繳納保證金 \$100（出席率達4堂以上，可全額退回）

## 靈活關節伸展班 | 融合脊椎螺旋運動

是否感覺身體僵硬、活動卡卡？關節伸展班，將融入GYROKINESIS®（脊椎螺旋運動）精髓，幫助你溫和而深層地提升全身活動力。課程重點

- ▶ 融入螺旋式動作，釋放肩、頸、髖、膝等關鍵關節緊繃
- ▶ 透過多面向的脊椎運動，增加關節活動範圍與脊椎空間
- ▶ 提升日常活動的流暢度與動態穩定能力
- ▶ 在呼吸協調中改善僵硬，促進身心平衡與覺察

日期：2026年1月7日、14日、21日、28日（星期三）下午2:30 至 4:00

地點：本中心舞蹈室

人數：8人（抽籤決定）

對象：全體會員

費用：全免，須繳納保證金 \$100（出席率達3堂以上,可全額退回）

帶領人：國際專業認證導師--脊椎螺旋運動導師·王少群女士

## 養生八段錦·同樂日

八段錦是流傳千年的中醫養生功法，動作柔和緩慢，幫助您舒展筋骨、調理氣血，找回身心平衡。活動亮點：

- ✓ 專業導師指導，學習正宗八段錦功法
- ✓ 舒緩壓力，改善肩頸僵硬、促進血液迴圈

日期：2026年1月13日（星期二）2:00-4:00pm

地點：保安道體育館

對象：會員

名額：13人（抽籤決定）

費用：全免，但須繳納保證金 \$50（出席率達100%，可全額退回）



## 羽毛球·同樂日

想舒展筋骨、釋放壓力？還是想結識新朋友，在歡笑中點燃運動熱情？無論你是球場高手還是初次握拍的新手，這裡都有屬於你的舞台！活動亮點：

- ✓ 輕鬆對打·趣味遊戲：專注樂趣而非競技，零壓力享受揮拍快感！
- ✓ 器材共享·無負擔參與：我們準備了球拍與練習球，人到就能玩！

日期：2026年3月3日（星期二）2:00-4:00pm

地點：北河街體育館

對象：會員

名額：10人（抽籤決定）

費用：全免，但須繳納保證金 \$50（出席率達100%，可全額退回）

## 【新春開運系列 | 迎馬年系列活動】

馬年將至，本中心特意籌備一系列「開運迎新」活動，誠邀各位會員從身心到家居，一同以嶄新面貌迎接豐盛一年。

### 1月活動：巧手開運·水仙迎新

活動：剝水仙工作坊

內容：純潔脫俗嘅水仙花，相傳可為家宅帶來「金飯碗」，因此一直係熱門年花之一。仲有一個多月就到農曆新年，想喺屋企擺番一盆靚靚水仙？係時候向水仙頭動刀喇！

日期：2026年1月19日（星期一）

時間：下午2:30-4:00

費用：\$50（每人可拿走一盤水仙）

名額：8人（抽籤決定）

### 2月活動一：從頭開始·煥然一新

活動：義剪迎新年

內容：由香港髮型協會義工隊為會員免費剪髮，以清爽髮型迎接新春。

日期：2026年2月4日（星期二）

時間：下午2:30-4:30

費用：免費（名額有限，報名從速）

### 2月活動二：圍爐共聚·盤菜迎春

活動：南山邨千人盤菜宴

內容：與街坊鄰里共享傳統盤菜，在籃球場歡聚暢談，感受熱鬧溫馨的新春氣氛。

日期：2024年2月7日（星期六）

時間：下午6:30入席

地點：南山邨籃球場

費用：(稍後公布,大約每位\$70左右,以最後公布為準)

名額：48人(先到先得，額滿即止)

備註：須親臨本中心交錢並領取入場門票。來中心前，請致電中心電話預約

## 【新春開運系列 | 迎馬年系列活動】

### 3月活動：馬年共聚·新春春茗

活動：新春春茗

內容：設有應節遊戲，一同歡笑送舊迎新，共享賀年小食，一同共話新春展望。

日期：2026年3月6日（星期五）

時間：下午2:30-4:30

對象：全體會員

費用：\$50

名額：25人（抽籤決定）

誠邀您參與，與我們一齊  
食盤菜·剉水仙·剪靚髮·聚春茗  
喜迎新春，從內到外煥發新氣象！

## 興趣班

### 復古手飾·創意手作坊(仿珍珠花手鍊)

輕撚珠珞，指尖生花。本次手作坊將帶您運用雅緻仿珍珠，搭配精巧配件，親手串製成一條獨一無二的手鍊。無論是作為點綴日常的配飾，或是贈予心意的禮物，都能讓美好在腕間綻放。我們誠邀您一同參與，在手工的溫度中放鬆心情，享受創作樂趣。

日期：2026年3月5日（星期四）

時間：下午14:30-17:00

地點：本中心

人數：8人（抽籤決定）

對象：康復者會員

費用：\$50（材料費）



# 共聚·共選·共賞--精盟27週年慶典 暨執委會選舉·義工頒獎午宴

感謝各位會員、執委會成員、顧問及職員一直以來的支持與付出！精盟即將迎來27歲生日，誠邀您一同參與這個集週年慶祝、執委選舉、義工表彰於一身的年度盛會。

## 1. 隆重的【感謝您付出】義工頒獎典禮

為特別感謝2024-2025年度無私奉獻的義工夥伴，我們將設隆重頒獎環節，表彰優秀義工。您的付出，我們銘記於心，誠邀所有會員一同見證榮耀時刻，向他們致以最高謝意。

## 2. 第十五屆（2026-2028）執委會選舉

歡迎有志服務同路人、實踐「自助互助」精神的會員參選，加入執委會，一展抱負，攜手規劃精盟未來。

## 3. 歡迎報名現場表演！

為讓慶典更添光彩，我們誠意邀請多才多藝的會員報名現場表演（如歌唱、樂器等）。報名費僅需\$50，即可在專業舞台上展現才華，與眾同樂，為活動注入您的個人魅力！名額有限，請從速報名。

## 4. 豐盛的週年慶祝午宴

我們已預約宴會廳，備有現場鋼琴演奏、精彩節目、豐富圍餐及激動人心的大抽獎（獎品包括\$500超市禮券等），讓大家歡聚一堂，回顧過去，展望將來。

日期：2026年3月14日（星期六）

時間：中午12:30 - 下午16:00

地點：彩龍大酒家二樓（包場）

對象：會員及家屬會員

費用：每位 \$180（已包含午宴和1袋食物福袋）

名額：100人

報名：發送短信至 6229 5924，註明：「我要報名週年大會」。期待您的才藝，更期待與您共聚，共享榮耀，共慶精盟27週年！

## 香港精神復元者聯盟 第十五屆(2026-2028) 新執委選舉提名表格

本人 \_\_\_\_\_ (中文正楷姓名)，會員編號：\_\_\_\_\_ 有意參選香港精神復元者聯盟第十五屆執行委員會選舉，以下有3位會員提名本人參選。

- (1) 提名人簽署：\_\_\_\_\_ (中文正楷姓名) 會員編號：\_\_\_\_\_
- (2) 提名人簽署：\_\_\_\_\_ (中文正楷姓名) 會員編號：\_\_\_\_\_
- (3) 提名人簽署：\_\_\_\_\_ (中文正楷姓名) 會員編號：\_\_\_\_\_

參選執委資格：

- (1) 屬於精盟基本/永久個人會員;
- (2) 贊同本會宗旨和工作;
- (3) 樂意參予本會會務工作及每月會議;
- (4) 參與、策劃和舉辦爭取精神康復者權益之活動;
- (5) 必須有誠懇和尊重的態度與人合作;

參選人簽署：\_\_\_\_\_ 聯絡電話：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

[填妥表格後，請親自遞交表格予精盟職員作實]

[2026年3月1日截止]

請  
貼  
上  
郵  
票

地址：九龍深水埗南山邨南逸樓 3-10 號地下

自助組織發展中心

傳真：2301 3412

電話：3586 0569 / 6229 5924

電郵：aemihk@yahoo.com.hk

網址：www.aemi-hk.org



## 捐款方法

閣下的捐款將有助本會推動精神復元人士之互助及自強等工作,多謝支持!

捐款方式:

1. 存入本會銀行戶口:

收款銀行: 恒生銀行 024

帳號: 280-0-442-622

收款人英文姓名: Alliance of Persons in Mental Recovery of Hong Kong

2. 支票抬頭為 (中文) 香港精神復元者聯盟 或 (英文) Alliance of Persons in Mental Recovery of Hong Kong 並寄回九龍深水埗南山邨南逸樓 3 - 10 號地下。

\*請將入數紀錄連同個人聯絡資料電郵至 aemihk@yahoo.com.hk 或 whatsapp 至 6229-5924。



社會福利署資助服務

Subsidised Service by the Social Welfare Department