



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

精盟通訊

第80期2026年8-12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 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：

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。

第十五屆(2026 - 2028) 執委選舉 結果公告及 27週年慶典活動回顧

共聚·共選·共賞——感恩同行，共創未來

精盟27週年慶典暨執委會選舉·義工頒獎午宴已於2026年3月14日於彩龍大酒家圓滿舉行。當日筵開十席，近百位會員及家屬濟濟一堂，場面熱鬧，笑聲不斷。在這個別具意義的日子裡，我們一同見證榮耀、投下選票、欣賞表演，更在美食與音樂中歡度了一個溫馨而難忘的下午。

義工頒獎典禮：感謝您付出

「感謝您付出」義工頒獎典禮亦是這個活動重要環節。過去一年，精盟的每一步成長都離不開義工們的無私奉獻。當日我們逐一表彰2025-2026年度表現傑出的義工夥伴，感謝他們默默守護會務、用心服務同路人。**過去一年，義工總服務時數是1084.5小時。**這正正是精盟「自助互助」精神的最佳體現。

執委會選舉：近十年最激烈，十二人競逐十席

今年第十五屆（2026-2028）執委會選舉迎來近十年最踴躍的參選情況——共12位候選人競逐10個執委席位，競爭激烈，反映會員對精盟未來發展充滿熱誠與承擔。當日即場進行投票，會員踴躍參與，經點票後，最高得票率的十位候選人正式當選。

當選名單如下：

鄺志輝先生	主 席	莊玉芬女士	活 動
譚苑茵女士	副主席	郭康盈女士	活 動
楊瑞玲女士	副主席	岑瑞芝女士	活 動
黎美鳳女士	財 政	林梓兒先生	活 動
阮家樂先生	文 書	羅慧敏女士	活 動

2025-2026年度表現傑出義工名單如下：

金獎	黎美鳳
銀獎	莊玉芬 鄺志輝
銅獎	譚苑茵 林梓兒 郭康盈

第十五屆(2026 - 2028) 執委選舉 結果公告及 27週年慶典活動回顧

共聚·共選·共賞——感恩同行，共創未來



主席的話 以初心守同行，以行動護復元

投身精神健康服務、陪伴同路人走過復元之路，至今已超過十六個春秋。十六年來，我扎根精盟，從普通會員逐步成長，先後擔任主席、副主席、財政等核心職位，見證組織的發展，也始終與一眾同路人同行，以真心、耐心與責任心，守護大家的復元歷程。踏入2026年，我有幸擔任自助組織發展中心主席，肩上的責任更重，服務的視野也更廣，始終堅持以服務為本、以權益為先，為精神康復者群體持續發聲、爭取福祉。

多年以來，我始終積極參與各類公務對外會議，頻繁與社會福利署、醫院管理局等相關部門溝通交流。立足同路人的真實處境，客觀反映康復者在就醫、就業、生活適應上的實際困難，傳遞基層心聲，讓相關政策能夠貼近需求、回應訴求。與此同時，我多次代表精盟接受媒體採訪，面向社會公眾講述精神康復者的真實故事，打破外界誤解與標籤化印象，為同路人爭取應有的尊重、認同與合法權益，推動社會建立更包容友善的環境。

在組織服務與義工活動方面，我用心策劃、全力執行，凝聚力量服務會員與社會大眾。先後主理多項特色活動，包括策劃舉辦「2025心靈建築師」徵文比賽，鼓勵大家以文字抒發心聲、記錄成長；組織義工團隊走進安老院舍進行探訪，傳遞關懷與溫暖；持續開展各類會員交流活動，搭建互助支持平台，讓同路人彼此扶持、共渡難關。除此之外，我長期擔任「真人圖書」，累計參與超過六十場分享活動，公開分享自身生命經歷與復元歷程，以親身經歷推廣精神健康知識，消除社會偏見與歧視，讓更多人理解、接納精神康復者，為群體融入社會鋪平道路。

回望十六年服務路，初心從未動搖；展望未來，我亦立下明確的服務計劃與承諾，致力為同路人謀求更優質的醫療與生活保障。第一，我將全力推動公私營醫療協作，積極爭取醫管局資助康復者使用私家精神科服務，一方面減少康復者因定期覆診而請假、影響穩定就業的困境，另一方面讓大家有機會選擇副作用更低、更適合自身的藥物，提升復元品質。第二，我會大力提倡彈性取藥安排，針對公開就業的康復者推出靈活機制，避免因平日覆診影響工作，真正實現工作與治療並行，讓康復者能夠安心就業、穩定生活。第三，我承諾在每一次醫管局相關會議中，持續、堅定地反映康復者的訴求，緊盯醫療服務細節，確保每一位同路人都能獲得適切、連續、有保障的醫療支援。

未來，我會繼續堅守崗位，在政策層面持續發聲、積極爭取，以十六年服務經驗為根基，以自助組織平台為橋樑，團結同路人、凝聚社會力量，讓精神康復者在復元路上走得更平穩、更踏實，活得更有尊嚴、更有希望。我願以畢生之力，守護心靈微光，陪伴每一位同路人迎向陽光。

「慎思明辨-撥開迷霧」系列之六

我國五年規劃與中華民族復興

今天大家會發現，中華民族復興的趨勢越來越多人認同了。為什麼？這是我國標誌性的“五年規劃”制度長期運作累積的成果。從1953年“一五”計劃啟動，到今年2026年“十五五”規劃開局，已連續實施了15個五年計劃(前期名稱)和規劃(後期名稱)，用75年時間成功將我國由一窮二白的落後農業國建設成GDP穩位居全球第二的國家。並且按實際購買力計算，我國在2014年GDP已超越美國，而今實際GDP已是美國的一倍半。美國驚覺我國綜合國力的迅猛擴展，對其全球霸權構成重大威脅，於是近年來無所不用其極地進行竭制，包括貿易戰、科技戰、金融戰、關稅戰、香港黑暴.....但都基本上失敗了！

我國15個五年規劃的目標能夠全面達成，顯示政府具有強大的執行力。按照聯合國《國民經濟行業分類》，我國擁有41個工業大類、207個中類、666個小類，是全世界唯一擁有全部工業門類的國家。全產業鏈的規模成本優勢十分突出，而今我國在軍事科技、高鐵、超高壓電網、造船、6G、量子通訊、可控核聚變、電動車、基礎建設等方面，早已登頂全球第一；剩下的高端芯片和人工智能短板，亦在迅速趕上。2024年我國的研發投入超過美國，高水準國際期刊論文數量和國際專利申請量連續5年世界第一；在應用科學領域，我國貢獻全球56%的頂尖成果，前30名機構全部來自我國。

科技服務人民，在全球暖化自然災害頻生下，我國科技結合應急管理體制，“十四五”期間使自然災害受災人次、因災死亡失蹤人數同比分別下降28.8%、10.9%。氣象預警和雨水情監測預報能力顯著提升，北斗短報文為應急救災提供“永不失聯”的保底通信保障。

查實，香港在我國載人航天事業也出了不少力，如各種航天核心元器件的研製，使“天宮”空間站實現產品全部國產化。香港唯一的女太空人載荷專家黎家盈，今天正在空間站內執行任務，這無疑是港人之光！我國預計在2030年前實現載人登月，接著是建立月球科研基地，香港將會作出更大的貢獻。香港正在主動對接國家“十五五”規劃，發揮“一國兩制”的優勢深度融入大灣區的建設，在金融、創新科技、法律上構建高增值供應鏈全球服務中心。

展望未來，我國“五年規劃”將實現2035年建成世界科技強國的戰略目標，有力地支撐起中華民族的偉大復興！

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。

你有冇試過緊張嗰陣，個肚「囉囉攞」？

其實每個人體內，都有一條好重要嘅「通訊熱線」，科學上稱之為*「菌-腸-腦軸線」(Microbiome-Gut-Brain Axis)*。腸胃唔單止負責消化，佢入面仲有超過一億個神經細胞，所以被稱為*「第二大腦」*。

「菌-腸-腦軸線」就好似一條雙向行車嘅高速公路：

- 大腦發出訊號：當我哋感到壓力或不安，大腦會發出訊號，影響腸胃蠕動。
- 腸胃回饋訊息：腸道亦會傳遞訊息去大腦。事實上，人體約 95% 嘅血清素 (Serotonin, 有助穩定情緒)，都係由腸道製造。
- 腸道菌群：腸道入面住咗萬億計嘅微生物。腸道益菌消化纖維後，會製造「短鏈脂肪酸」(Short-chain fatty acids)，有助調節情緒、記憶力同抗壓能力。

研究發現，呢條軸線嘅互動同我哋嘅情緒、記憶力、甚至免疫力都有密切關係。認識呢條軸線，可以幫我哋多一個角度去照顧自己。溫柔咁對待腸胃，其實都係一種支持大腦同心靈嘅方式。我哋可以試下由 3 個簡單嘅小習慣開始：

1. 善待腸道益菌：多食不同種類嘅蔬菜同水果，以及發酵食物（如乳酪、味噌、泡菜等），為腸道益菌提供養分。
2. 細嚼慢嚥：食飯時試下放慢節奏，等腸道有足夠時間運作。
3. 放鬆自己：透過深呼吸或冥想，調節連繫腦腸嘅迷走神經（Vagus Nerve），有助提升腸胃功能。

免責聲明：以上資訊僅供參考，旨在提供一般健康教育知識，並不能取代專業醫療建議、診斷或治療。如有任何健康疑問或情緒困擾，請諮詢醫生、臨床心理學家或其他合資格嘅專業醫療人員。



精盟的臉書專頁

輔導服務

本會與香港樹仁大學輔導心理學系和香港大學輔導學系合作，在讀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，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。

輔導服務是什麼？

不只是聊天，而是有目標的專業對談。由社工或心理師，用專業方法幫你面對問題，重點是陪你找到有意義的生活（就算症狀還在）。

對精神復元人士的具體幫助：

- 穩定情緒：處理焦慮、憂鬱，學習辨識並改變負面想法。
- 重建生活能力：訓練時間管理、財務規劃，幫你準備好回到職場或學校。
- 改善人際與家庭：修復和家人關係，透過小組活動認識「過來人」同伴，減少孤單。
- 預防復發：提高用藥配合度，並在出現復發跡象時及早介入。

藥物負責穩定病徵，輔導負責處理心理和社會困境，兩者配合，復元之路會走得更穩。

精盟新夥伴



大家好！我是來自香港樹仁大學的實習輔導心理學家彭姑娘Wilcy。很高興接下來一年可以在精盟和大家同行，提供不同的小組、工作坊給大家。

在人生的路上，我們總會遇到起起伏伏。有時候，心裡的疲憊與困惑，只需要一個安全、被全然接納的空間來安放。我深信每個人都擁有獨特的韌性與復原力。

「每個人都值得被溫柔以待，內心的聲音也值得被細心聆聽。」
無論您是想傾訴心聲、面對生活挑戰，還是希望更深入地探索自我，我都期望可陪伴你聆聽心靈的聲音，一起尋找前行的力量。
歡迎大家和我打個招呼、聊聊天喔！期待與大家相遇。

興趣班

【非遺珍珠畫製作班】體驗傳統工藝之美

你有冇諗過親手學習非物質文化遺產嘅手工藝？

現在機會嚟啦！我哋將會舉辦非遺珍珠畫製作班，帶大家體驗呢項獨特又細緻嘅傳統藝術。完成後嘅精緻作品仲可以掛喺牆上，點綴你嘅家居生活空間，添上高雅嘅藝術氣息！

日期：9月1日（星期二）

時間：下午 2:00 – 5:00

地點：本中心

名額：6人

費用：\$50（包含所有材料費）



興趣班

【色隨心動】拼出我的情緒小宇宙

- 🎨 玩色彩 | 探索色彩與心情的連結
- ✂️ 拼專注 | 專注手作，體驗靜心療癒感
- 💬 放心聊 | 在安全、非評判的空間隨心分享
- 📁 帶回家 | 完成專屬的情緒拼豆鑰匙圈/小飾品

時間：2026 年 8 月 31 日（一）1:30 - 4:00

地點：本中心

對象：8-10人（名額有限，額滿即止）

費用：\$50（含所有工具與材料）

導師：實習輔導心理學家彭姑娘和林姑娘

歡迎給自己這段溫柔的舒壓時光，我們期待你的參與！

【蝶古巴特藝術工作坊】創意手作體驗

想讓平凡嘅日常物件變身成獨一無二嘅藝術品？快啲報名參加我哋嘅蝶古巴特工作坊啦！

「蝶古巴特（DECOUPAGE）」係一種源自歐洲嘅拼貼藝術，只要透過簡單嘅剪貼技巧，就可以將普通物品改造成充滿個人風格嘅精緻作品。無論你是手作新手定係藝術愛好者，都可以喺度享受創作嘅樂趣，帶走專屬你嘅作品！

日期：2026 年 9 月 2 日（星期三）

時間：下午 2:30 - 4:00

地點：本中心

對象：會員、家屬會員

費用：\$50（包含所有材料費）

名額：8 人（名額有限，額滿即止！）



社交聚會

走進議會・下午茶敘

立法會，平時只在電視裡看，今次帶你走入其中！
聽講解、看議事廳、了解法案如何誕生，全程導賞，之後仲一齊去歎返個悠閒下午茶，邊食邊傾，過一個又知性又寫意的午後。

日期: 2026年10月9日（星期五）

時間: 下午2:00 – 6:00

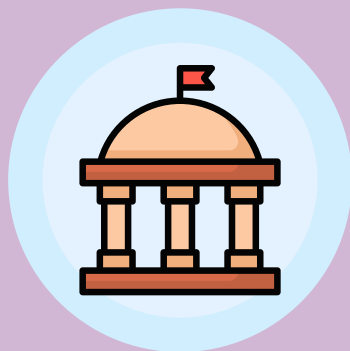
地點: 立法會綜合大樓（集合點另行通知）

對象: 全體會員

費用: \$60（已包下午茶餐）

名額: 20人

備註: 參觀完畢後，將安排集體前往附近餐廳享用下午茶。



快啲報名，一齊邊睇邊食！

韓式燒肉派對

有時候，快樂很簡單，就是一頓熱騰騰的韓國烤肉。
不用飛出國，就能享受道地的韓式醬香，豬五花在烤盤上滋滋作響，包上生菜一口咬下，超滿足！精盟將組織大家吃韓國燒烤。

日期: 2026年11月26日（星期四）

時間: 下午11:30-3:00

地點: 佐敦

對象: 全體會員及家屬

費用: \$150

名額: 30人



運動小組

全方位健康活動

☀ 為50+而設的活力運動班，提升體能、社交與生活質素！

50+ 運動班，由專業體適能教練設計課程並帶領練習。

結合有氧、力量、平衡與伸展，兼顧安全與效果。

小組互動與健康提示，促進社交與持續運動習慣。

日期：2026年9月3日、17日、10月8日（星期四）下午2:30 至 4:00

地點：何文田窩打老道5號3樓（活動室）

人數：24 位（以抽籤方式決定）

參加資格：年滿 50 歲

費用：全免，須繳納保證金 \$100（出席率達100%，可全額退回）

****活動由女青賽馬會家庭健康促進中心提供

爵士舞訓練班第二期

爵士舞（Jazz Dance）是一種充滿動感、節奏強烈且自由外放的舞蹈。爵士舞講求身體各部位的獨立運用（Isolation）與流暢的線條美，並強調舞者情感與個人風格的展現。至今已演變為全球最受歡迎的舞蹈類型之一。無論是熟齡族群，爵士舞都非常適合參與。它不僅能鍛鍊心肺功能、增加柔軟度與身體靈活度，還能幫助釋放壓力、培養自信與個人氣場。

日期：2026年10月7、14、21、28日（星期三）

時間：4:00-6:00pm

地點：保安道體育館

對象：復元會員

名額：13人（抽籤決定）

費用：全免，但須繳納保證金 \$50

（出席率達 3堂以上,可全額退回）



節日關懷

2026「滿月星光」中秋遊園會

月光所至，萬事勝意

一年一度中秋將至，誠邀您與摯愛親朋共聚本中心，在歡笑與燈火中，感受傳統節日的溫暖與美好。活動亮點有傳統燈謎會、多元遊戲攤位、派發月餅，玩轉創意中秋！

日期：2026年9月9日(星期三)

時間：▪ 上午場 10:30-12:30

▪ 下午場 14:00-16:30

(成功報名後，將由專人通知具體參與時段)

地點：本中心

對象：會員、家屬會員

費用：\$50

名額：100人(先到先得！)

特別福利：成功報名即贈 月餅禮品包(內含2款月餅)



聖誕活動之一 ---- 鈴聲響，溫暖滿心間



在這個洋溢愛與祝福的季節，我們誠意為您預備一場充滿歡笑與驚喜的聖誕派對，期待與您共度溫馨午後！

✨ 活動亮點

- 🎁 聖誕老人驚喜到場 —— 神秘嘉賓親臨派發禮物！
- ✂️ 聖誕手作工作坊 —— 自製獨一無二的節日飾品。
- 🎤 才藝表演 & 互動遊戲 —— 掌聲與笑聲不絕於耳。

日期：2026年12月18日(星期五)

時間：下午2:00-5:00

地點：本中心

參加對象：全體會員及家屬

費用：\$50

名額：40人

溫馨提示：歡迎穿著聖誕主題服飾 現場設有攝影區留念

節日關懷

聖誕活動之二 ----迪士尼魔法之旅

好消息！精盟會員專屬的迪士尼樂園之旅來啦！聖誕節特別日子，帶您體驗奇妙魔法世界！

活動日期：2026年12月11日（星期五）

報名時間：11月24日 上午10:30-12:00（僅此時段）

報名方式：發送短信「迪士尼報名+會員姓名」至6229-5924

參加資格：

限2026年9月30日前入會並保持有效會籍之：

基本個人會員/永久個人會員/家屬會員

不符合資格者：

·2026年10月1日後新入會會員

·未及時續會之會員

名額限制：抽籤決定100位會員（每人可獲2張門票）

領票日期：當日迪士尼樂園門口領取

重要注意事項

1.報名時間嚴格限定於11月24日上午10:30至12:00，提前或延後提交之報名恕不受理。

2.出席規定：中籤會員必須親自到場遊玩,若未出席等同自動放棄資格

3.門票使用規範：門票僅供會員與親友共同使用,嚴禁轉售或挪作他用,違規者將列入會籍黑名單，3個月內不得參與本會任何活動

4.其他費用：園內餐飲、購物等個人消費需自行承擔

***最終解釋權歸精盟所有

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