



與抑鬱 **共舞** 協會

Dance with Depression Association

2021-2022

年報 ANNUAL REPORT





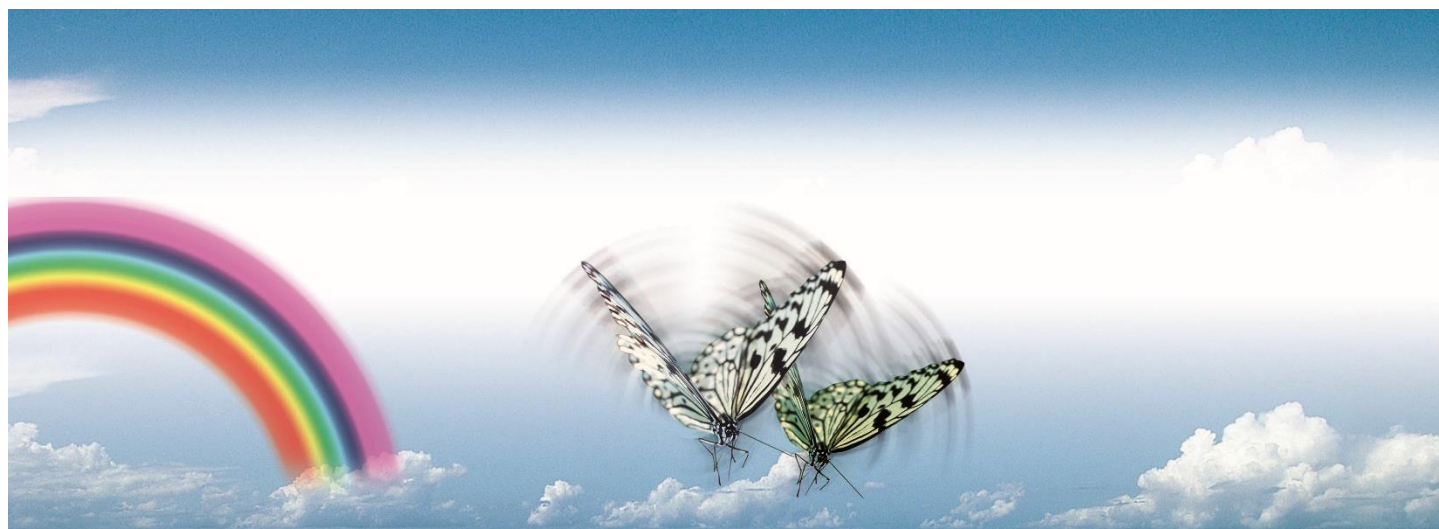
為了生存、鼓足勇氣
同舟共舞、勝憂除慮
隨緣惜福、共渡悲喜

*May all of us who will have to do this dance,
have the courage to enjoy the process.*

*Finishing the dance not only unscathed, but a
lot wiser, better equipped for life and more
compassion towards all beings.*

目錄

簡介	1
服務內容	3
2021 至 2022 年度服務及活動項目簡介	7
2021 至 2022 年度服務及活動項目一覽表	20
財務報告	29
鳴謝	30
與抑鬱共舞協會執行委員會	31
支持本會服務	32
抗鬱八招	33
會歌：與抑鬱共舞	34



協會發展概要

我們是一個慈善組織，是一個由社會工作者、輔導員、心理學家和醫生組成的義工團體。協會由善心人士捐款支持營運，提供免費支援服務。協會發展如下：

1. 協會成立

因丈夫在抑鬱症影響下而離逝的創辦人陳允彤醫生，將丈夫帛金成立「陳紀德醫生紀念基金」，幫助本港患有抑鬱症的人士，並於 2002 年 2 月與曹敏敬博士及李淑嫻博士共創本港首個非牟利，專為抑鬱症病人開設之定期院外情緒支援小組。第一次小組借用「香港聖公會保羅堂」舉行為期半年的小組，成效令人鼓舞，至今已成功舉辦第 55 屆小組，小組受惠人數接近 600 人，登記成為協會會員，繼續參與協會活動的人數約有 400 人。

2. 協會註冊成為慈善團體

為了讓協會可持續發展，協會於 2007 年 12 月根據公司條例註冊為「與抑鬱共舞協會有限公司」(編號：1196840)，並在翌年 9 月向稅務局成功申請為慈善團體。

3. 協會成為香港社會服務聯會會員

協會於 2017 年 6 月加入香港社會服務聯會成為機構會員，並成為「惠施網」(Wise Giving) 受益成員。

4. 協會租用小組活動場地

為了可持續舉辦活動，協會於 2020 年 7 月租用佐敦德惠行小組活動場地。



我們的宗旨

近年來，抑鬱症在香港成為一個越趨嚴重的問題。對應這一情況，我們的宗旨如下：

1. 促進抑鬱症人士及其照顧者之間的心理支援；
2. 幫助抑鬱症人士實現完全緩解；
3. 減少抑鬱症人士的復發率；
4. 提高香港社會對抑鬱症的認識；及
5. 幫助抑鬱症人士融入社會。

信念

我們深信，生命是充滿希望的。抑鬱症人士有能力和自愈力來恢復和享受社交生活。通過我們的平台，他們感到安全、被愛、不孤獨，並可以用自己的美妙方式，繪畫出風雨中的彩虹。

精神

基於義工精神，我們的專業義工願意付上代價，不求回報，為抑鬱症人士提供服務。

策略

我們運用「鐵三角」的理念—三管齊下的介入措施，即由精神科醫生和具有精神病醫療專業的家庭醫生開具的藥物治療，由臨床心理學家或輔導員提供的個人輔導，以及我們的情緒支援小組。通過互助小組，抑鬱症人士能在安全的氛圍下，與其他人分享和互動，他們感到被傾聽、被尊重、被接受、被關心和被愛，從而可以從錯誤中學習，學會原諒自己和他人。

核心服務

1. 我們的核心服務是為抑鬱症人士提供免費的情感支援小組。這是一個互助的支持小組，而不是一個心理治療小組。成員要通過教育、實踐、分享和交流，相互學習“與抑鬱症共舞”的方法和技巧。
2. 我們提供一個安全的地方，讓成員可以互相傾訴內心的掙扎和困惑，釋放壓抑的情緒。
3. 我們利用互助小組來幫助成員：
 - 提高自我意識；
 - 接受自己能力有限；
 - 發現自己的潛力；
 - 學習應對抑鬱症的新方法，包括調節情緒、自信地表達情緒、尋求幫助、解決問題、調整工作和家庭中的關係；
 - 愛自己和他人；
 - 改變生活方式，包括良好的食物、良好的睡眠、良好的運動和壓力管理；
 - 覺得自己並不孤單；及
 - 支持有類似問題的其他人。
4. 每個支援小組由 8 至 10 名成員組成，並由 3 名義工組長和 1 名資源人負責帶領。
5. 小組是「封閉式」的。小組開始之後，就不會加入新成員，這有助組員有更強的保密感。

6. 每個小組為期五個月，每週聚會兩小時。
7. 我們會在小組聚會安排精神科醫生作醫學分享，臨床心理學家、心理治療師或輔導員作輔導分享。
8. 我們通過以下服務，讓組員之間建立一個彼此扶持鼓勵的支援網路：
 - 元老組：為已經完成 5 個月支援小組，但仍需要進一步支援的組員而設的免費工作坊和講座，包括：生命自覺聚焦小組、表達性藝術治療、音樂治療、戲劇治療、園藝治療等等，以促進組員心理健康及人際關係；
 - 各類短期興趣班；
 - 鍛煉身體活動：八段錦、太極及伸展活動工作坊；
 - 親友小組：為照顧者而設的心理教育小組；
 - 製作會員通訊：讓會員分享患病經驗；
 - 馴服抑鬱活動：名人和會員分享他們成功的應對方法；
 - 小組重聚：讓會員彼此勉勵及支持；
 - 週年聚餐；
 - 戶外活動。
9. 我們會定期為公眾人士舉辦講座及帶領情緒支援小組義工組長培訓，以提高香港社會對抑鬱症及支援患病者方法的認識。

資源中心

協會獲熱心贊助人支持，2008 年捐出地方以開設辦事處和資源中心，同時豁免租金及管理費。除用以舉辦小型活動外，資源中心還附設小型圖書閣，現藏有四百多項以應用心理學為題的書籍及影音教材供會員及義工借閱。



活動室

為配合在籌辦活動上更具彈性，2014 年 9 月起於德惠行十一樓租用一個面積約 290 平方呎的單位作為活動室，使能舉辦更多長線及短期小組活動。隨著服務發展，2020 年 7 月起更於同大廈六樓租用一個面積約 670 呎的單位作為第二個活動室，希望有更大、更舒適的空間為會員提供更多小組及興趣活動，也可為義工安排更多培訓活動，十分感恩獲熱心贊助人捐贈裝修費。



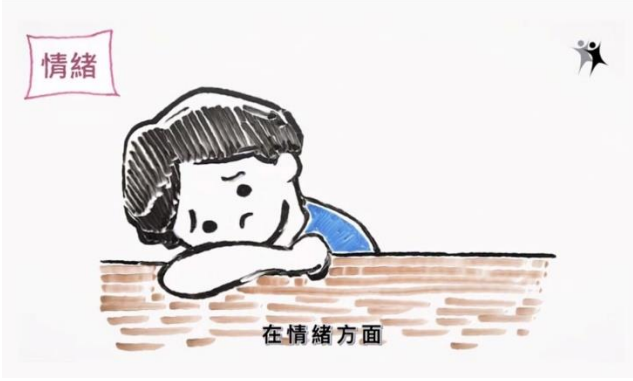


協會蒙吳文政王月娥基金 (Vincent & Lily Woo Foundation) 撥款，資助提昇網頁資訊，我們於 2019 年度製作了一輯動畫，以活潑的方式，深入淺出地向公眾介紹抑鬱症成因，及我們的「鐵三角」核心信念。我們相信藥物可以將情緒穩定及改善睡眠質素，而透過心理輔導可以增加我們對自己的認識，在小組中我們得到支持、鼓勵和被接納，讓我們有動力以一個新角度去面對自己的情緒健康。配合這三個方法，我們相信可以更有效與抑鬱共舞。

鳴謝吳蓬盛精神科專科醫生為我們撰稿，臨床心理學家王海文博士，及資深輔導員李淑玲女士提供資料。四套短片已上載於我們的 YouTube 頻道 D²。



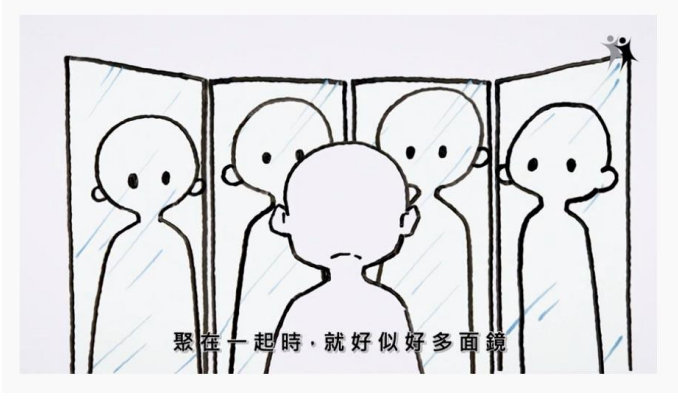
你知道甚麼是抑鬱症嗎？



怎樣面對抑鬱症？



為甚麼要接受心理輔導？



甚麼是情緒支援小組？



2021 至 2022 年度服務及活動項目簡介

過去一年，疫情為我們帶來不同的挑戰，相信大家經歷了不平凡的一年，社交距離限制下，我們面對許多困難，固有的服務模式需要不斷調整，尤其更廣泛運用資訊科技，以網絡視像方式進行活動，使能在活動安排上更具靈活性，突破限制。得到大家支持，各項活動得以順利舉行。

🌸 情緒支援小組 🌸

情緒支援小組是協會的核心服務，為期二十六週，每年舉辦兩至三屆。小組有別於一般心理教育小組，我們著重組員間的分享與支援，在過程中希望組員能增進對自己的認識，察驗自己的所限及潛能，並提供讓組員釋放情緒的空間，學習駕馭抑鬱情緒。

為使報名參加小組的朋友能對小組形式、內容與重點有更好的掌握與準備，義工組長於小組開始前安排與申請人會面，同時了解參加者的期望，確保小組適合參加者，及能配合其需要。

第 54 屆情緒支援小組已在今年度順利舉行，每節兩小時，逢星期二晚上於本會活動室進行，每次小組聚會完結後，義工組長皆需出席督導及解說環節，以檢討進程與成效。



醫學講座

為促進情緒支援小組組員對抑鬱症有更深入的认识，會定期舉辦醫學分享會，邀請精神科專科醫生到來講解抑鬱症成因及藥物治療，並作經驗分享。

分享嘉賓：吳蓬盛醫生



《疫境有晴天》計劃

獲吳文政王月娥基金撥款，資助為期一年的「疫境有晴天」計劃，希望透過舉辦一系列以靜觀及運動為核心的活動，包括靜觀課程、正念瑜伽小組、森林浴、頌鉢、八段錦工作坊、禪繞畫及和諧粉彩畫等活動，鼓勵會員參與，共同修習，提昇情緒管理能力，尤其學習在逆境中保持平靜安穩。謹此鳴謝吳文政王月娥基金會。



《疫境有晴天》：正念瑜伽工作坊

以正念 Mindfulness 為本，運用王者瑜伽 Raja Yoga 各種技巧，達成調整健康、提升正向心理、改善不良認知之整體修習。

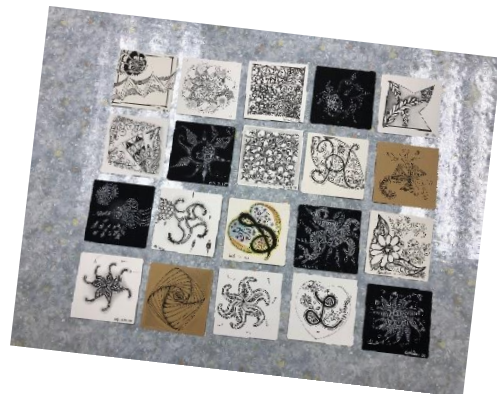
導師：黃耀光先生



☯ 禪繞畫工作坊 ☯

禪繞畫是一種抒壓、無拘無束的新興創作體驗，透過繪畫來增加自我認識自己、開發個人潛力，它融合了放鬆、平靜和療癒。你只需要一支筆和一張紙，就能從幾個基本圖形開始，自由創作，無限延伸下去。無特定規則與界限是它最大的特色，在繪畫過程隨心發揮，享受心靈沉澱，專心畫畫，亦使身體自然放鬆，焦慮和壓力也會隨之減輕消失。

義務導師：雷慧玲女士



☯ 和諧粉彩畫工作坊 ☯

和諧粉彩畫由日本的細谷典克老師在 2002 年創辦，意指利用溫暖的粉彩色調，在畫紙上隨心創作，在過程中達到治愈心靈的效果。它最大特色為以指頭掃出畫作，令不諳畫畫者也可以享受藝術創作，從專注於紙上掃抹的過程中得到減壓，並重拾希望。作畫前會配合一些簡單的靜心練習，使參加者在過程中面對真實的自己，有助舒緩情緒。

義務導師：何美嫦女士



八段錦工作坊

鳴謝陳紀德醫生紀念基金贊助

八段錦是中國健身氣功內一種優秀的，獨立而完整的健身功法，其歷史悠久，流傳廣泛，深受大眾喜愛。它動作簡單易行，全套功法共有八段，每段一個動作，而「錦」寓意優美華貴，動作如錦緞般舒展優美，連綿不斷的意思，故名為「八段錦」。練習功法配合呼吸可舒緩及調和情緒，強身健體。為鼓勵曾參加八段錦工作坊的會員及義工組長持續練習，我們邀請了導師協助製作八段錦示範視頻，使能按時舉辦視頻共修課。

導師：董大雄先生

東嶽太極拳第一代傳人，八卦掌第六代傳人，國家一級運動員，教育學碩士



正念頌鉢體驗工作坊

頌鉢屬於聲頻治療 (Sound Therapy) 的一種，據研究所得，適度的聲頻接近人體，可引起組織細胞產生和諧共振，故對身體及心靈均可起到療癒效果，有助舒緩失眠、焦慮、抑鬱、心緒不寧的徵狀。

放下一切思維概念，靜靜地感受原始純樸之音，簡簡單單，沒有需要回應，自自然然沐浴在正能量之中。

義務導師：黃耀光先生、文國權先生



🌀 頌鉢靜心小組 🌀

當敲鉢時，帶著覺察，聽著每個敲擊後的鉢聲。身心在平穩、沈靜狀態中，近距離的透過鉢的振動，發揮療癒的功效。

義務導師：文國權先生

組長：陳允彤醫生、張貝芝博士

🌀 舞動·療心 正念舞動治療體驗工作坊 🌀

一個專為不懂跳舞、抗拒舞動、或追求情緒健康及心理提升的即興心靈舞動工作坊，參加者並不需要任何舞蹈技巧！舞動治療運用身體動作去增強覺察、探索自我、調節情緒、學習與人連結、促進心理健康、激發潛能和創造力的方法。

導師：孫廣和先生



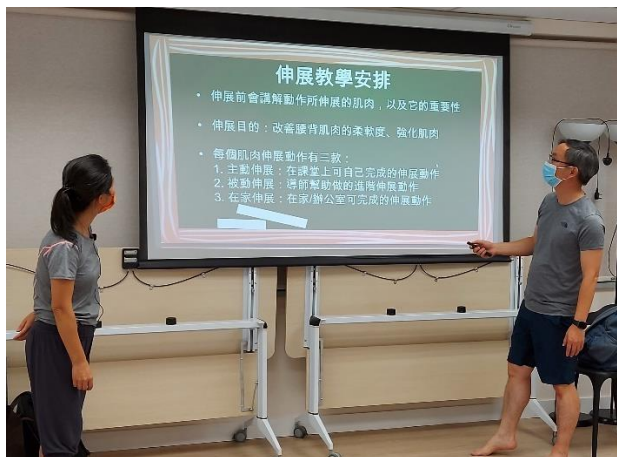
🌀 《一念無明》電影欣賞會 🌀

《一念無明》(Mad World) 是香港首部劇情電影計劃第一屆的得獎作品。改編自香港真實新聞案件，以一個家庭悲劇描繪社會大眾對精神病患的漠視與不友善，講述一對懷著沉重愧疚的父子如何面對過去的故事。活動透過以小組的形式觀賞電影，互相分享及交流觀賞後的感受。

腰背鬆一鬆伸展班

介紹簡單而安全有效的伸展方法，參加者可以學習伸展腰背部的肌肉，有助舒緩腰背部肌肉的緊張與壓力，放鬆心情，從而調整身心健康。

義務導師：陳建雄先生、梁哲瑩小姐



膝蓋運動班

膝關節是我們最常用到的關節，當我們處於站立姿態或行走時，膝關節需承托全身體重，隨著年紀的增長，膝關節表面的軟骨會因為日積月累的磨擦而退化，膝關節退化是常見的膝蓋痛原因，亦是正常退化的其中一種。

是次活動主要介紹簡單而安全有效的伸展方法，參加者可以學習強化膝蓋節肌肉的伸展運動，有助舒緩膝關節的不適，放鬆心情，從而調整身心健康。

義務導師：陳建雄先生、梁哲瑩小姐

上下交叉綜合症伸展及強化肌肉運動班

上下交叉綜合症往往源於不良的站坐姿，造成身體肌肉的不正確排列，長久會對肌肉骨骼系統，甚至神經系統造成慢性的損傷，影響日常生活。

透過此活動，參加者可認識上下交叉綜合症產生的原因，並了解身體肌肉及關節的排列，過程中更可學習正確的身體姿勢，幫助加強較弱的肌肉及放鬆過度緊崩的肌肉。

義務導師：陳建雄先生、梁哲瑩小姐

❧ 心意互傳送 · 愛心月餅送贈行動 ❧

感謝煤氣公司送贈一百個月餅，讓我們得以舉辦此活動，給有需要的會員受惠，能夠在節日中感受社區關懷與祝福，渡過一個別具意義的中秋節。



❧ 與內在批評者共處--生命自覺 (Focusing) 小組 ❧

生命自覺」由尤金·簡德林 Eugene T. Gendlin, Ph.D (1926 -)，一位當代人本主義心理學家所創立，主要是系統地教導我們如何去探索身體的智慧，亦可視為一種了解自己，並與自己建立更親密連系的方法。小組運用「生命自覺」*的方法與態度，讓組員學習確認內在批評者的聲音、行為、意圖及需要，並學習以不同的觀點看待這些內在批評，調適自己的狀態，並與它們共處此方法，做到穩住在當下，擁有更平靜的內心，及更強大的生命活力，從而朝著更有意義的人生方向成長。

義務導師：辛志雄先生



皮革入門工作坊

從最基本開始認識及學習皮革的知識、縫紉技巧、修理及裝飾。透過課堂分享，由您親自製作、給自己一件獨一無二的皮革作品。在一針一線的縫製過程中，暫時放下壓力，享受創作時光。

分享者：梁艷芳小姐（協會職員）



聖誕屋烘焙工作坊

厚厚的積雪、繽紛的色彩、再加上發出點點彩光，為你今年的聖誕額外再增添一份意義！除導師講解及示範外，參加者可親自製作及帶走自己的製成品



新春掛飾製作活動

組織對手工藝有興趣的會員，一同親手製作新春掛飾，然後送給協會的義工及贊助人，藉著掛飾送達關心與祝福，同時答謝他們熱心支持協會事工。

分享者：李淑姬女士

🌿 園藝治療小組 🌿

園藝治療一種輔助性治療方法，其獨特之處是以植物為介入媒體，植物是擁有生命，有其生命週期，需要悉心及耐心照顧料理。在小組活動中，透過動手栽種植物，增加與大自然的連接，有助舒緩壓力，促進身心靈健康。

義務導師：劉偉源先生（認證園藝治療師、註冊社工）



🌿 同你同行森林浴 🌿

森林浴是指以增進健康和快樂為目的，去體驗大自然。研究發現，當人身處森林，神經系統會達至最佳狀態，長遠而言有助降血壓、增強免疫力、緩解抑鬱並改善人際關係。透過一天戶外活動，讓參加者可以漫步靜行於森林中，開放五官感受，讓身體沈浸在大自然中，令身心回歸本然，放鬆下來。過程中有靜心活動，包括森林藝術、靜心默想、森林奉食、聆聽森林、感恩大自然等，活動皆帶有療癒心靈作用。

義務導師：梁哲瑩小姐



靜觀共修活動

森林浴是指以增進健康和快樂為目的，去體驗大自然。研究發現，當人身處森林，神經系統會達至最佳狀態，長遠而言有助降血壓、增強免疫力、緩解抑鬱並改善人際關係。透過一天戶外活動，讓參加者可以漫步靜行於森林中，開放五官感受，讓身體沈浸在大自然中，令身心回歸本然，放鬆下來。過程中有靜心活動，包括森林藝術、靜心默想、森林奉食、聆聽森林、感恩大自然等，活動皆帶有療癒心靈作用。

義務導師：梁哲瑩小姐

舞台劇欣賞：正是這樣的生活

iStage 於 2019 年與基督教正生書院攜手合作的舞台劇《正是這樣的生活》，首演好評好潮。

劇本以「正生書院」的故事為藍本，讓隱藏在香港角落的光明，透過舞台展露給更多人認識，並探討不同教育方式對於學生成長帶來的影響，反思現今的教育制度下如何幫助青少年克服難關，正面成長。2021 年 5 月於西灣河文娛中心劇院重演。

故事發生在一所遠離煩囂的寄宿學校，有人認為是社會上壞份子的溫床，亦有人認為是年青人「第二人生」的起跑區。一名女老師剛從外地回港，為實踐自己對教育的理想與抱負，決意走進這所寄宿學校任教。但當她申請任教的同時，校長竟然一口拒絕，並邀請她先到學校當義工！當她放下教師這身份，才看清學生的轉變及學校的理念……

鳴謝：iStage、一杯涼水贊助



網上活動

🌀 環保手工藝工作坊 🌀

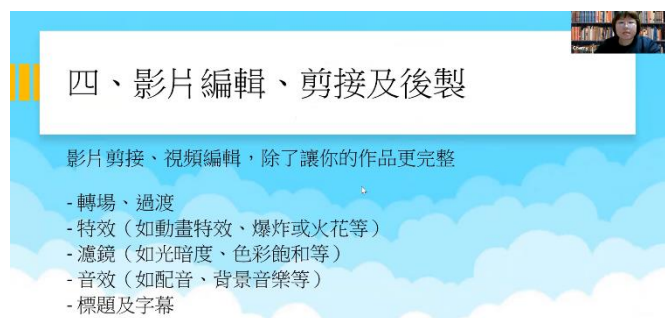
疫情期間，留家抗疫，此工作坊讓大家安坐家中一起學習化廢為寶。運用牛奶盒改裝成收納盒，課堂上會分享兩款收納盒的製作方法，製作過程簡易，過程中更可促進會員之間的交流，疫境下感到被支持。

分享者：梁艷芳小姐（協會職員）

🌀 手機剪片工作坊 🌀

隨著科技發展，現在人手一部手機，下載 APP 已可以製作出精美的影片，工作坊會介紹不同的影片剪輯元素，例如字幕、音樂、貼紙等等，並配合示範，讓參加者在家學習剪片技巧。

分享者：梁艷芳小姐（協會職員）



🌀 虎年新春團拜 🌀

在新春喜氣洋洋的日子，以科技突破疫情限制，透過網路與會員見面，彼此關心、問好、祝福。活動內容包括有創辦人拜年、過去一年服務回顧、會員分享新一年的期望、有獎小遊戲及新春大抽獎。



🌸 製作關懷影片工作坊暨「疫情中，撐你」短片分享 🌸

疫情持續嚴峻，每天見到確診數字也倍感彷徨。有見及此，本會籌備疫情關懷計劃，組織一班有心的會員，透過製作打氣短片，向在疫境中的會員送上關懷，為大家打打氣。我們更舉辦工作坊，與會員分享影片製作技巧，讓更多會員能一同參與。

分享者：梁艷芳小姐（協會職員）

🌸 皮革關懷小組 🌸

小組藉著製作各類皮革製品，向協會的會員、組長、贊助人，甚至社區上的弱勢社群送上關懷及祝福。組員除了學習皮革知識，還可以一同參與籌備，從概念到實踐皆能體驗其中。

分享者：梁艷芳小姐（協會職員）



🌸 義工發展活動 🌸

義工發展是協會每年的重點工作之一，除了專業培訓活動，亦會透過聯誼活動強化彼此的溝通，提昇默契，鞏固團隊精神。



頌鉢工作坊·義工訓練



義工電影欣賞會：媽媽的神奇小子

會員心理輔導服務資助計劃

本計劃以經濟資助形式，協助參加者繳付心理輔導服務費，藉此鼓勵有需要而具經濟困難的會員及組員接受心理輔導服務。參加者可自行安排或由協會推介輔導員 / 心理治療師 / 心理學家，並由評審團通過。每節面談時間一般約 50 至 60 分鐘內，每節輔導最高全數資助為\$700。於限期內，最高資助 30 次面談。參加者只需向協會繳付行政費用。

2021 年度由本會及兩個慈善基金撥款資助，至 2022 年 10 月結束。

吳文政王月娥基金 (Vincent & Lily Woo Foundation)

獲資助會員：14 人



陳紀德醫生紀念基金 (Dr Chan Ki Tak Memorial Fund)

獲資助會員：10 人

獲本會資助會員：8 人

DWD 與你同心抗疫網站

自疫情蔓延，協會正常服務受到影響，為保持與會員的聯繫，我們建構了「DWD 與你同心抗疫」網站，希望透過網頁發佈協會最新的動向及活動消息，同時開設「抗疫資源庫」，轉載來自全世界的免費資源，並將合適的材料整理成音樂、藝術、戲劇、運動、自學等多個類別，鼓勵大家留家抗疫。

我們亦透過電郵及 WhatsApp 訊息與會員保持聯繫。此外，還舉行 iPlay 同行抗疫，鼓勵會員透過網頁加強互動，當中包括個人抗疫經驗分享、彼此打氣、問答遊戲等，參加反應十分踴躍。



用手機睇更方便



<https://sites.google.com/view/weconnected>

2021 至 2022 年度活動項目一覽表

舉行日期	活動項目	導師 / 組長義工 / 職員	舉行地點
1/4/2021	和諧粉彩畫工作坊	何美嫦女士	活動室 (601)
13/4/2021 – 13/5/2021	八段錦工作坊溫習課 【陳紀德醫生紀念基金撥款資助】	董大雄先生	活動室 (601)
17/4/2021	靜觀共修 (網上)	梁哲瑩小姐	活動室 (601) / 網上視像
17/4/2021 – 3/7/2021	八段錦工作坊 · D 班 【陳紀德醫生紀念基金撥款資助】	董大雄先生	活動室 (601)
22/4/2021 – 13/5/2021	禪繞畫工作坊	雷慧玲女士	活動室 (601)
24/4/2021	舞動療心工作坊	孫廣和先生	麥花臣匯 2 樓
1/5/2021	靜觀共修 (網上)	梁哲瑩小姐	活動室 (601) / 網上視像
8/5/2021 – 10/7/2021	正念瑜伽工作坊 【吳文政王月娥基金撥款資助】	黃耀光先生	活動室 (601)
15/5/2021	頌鉢重聚工作坊	文國權先生	活動室 (601)

舉行日期	活動項目	導師 / 組長義工 / 職員	舉行地點
16/5/2021	第 54 屆情緒支援小組·組長團隊建立活動	張淑英女士、郭家耀博士、何美嫦女士	活動室 (601)
19/5/2021	電影欣賞會	陳允彤醫生	活動室 (601)
20/5/2021 – 27/5/2021	腰背鬆一鬆伸展班	陳建雄先生、梁哲瑩小姐	活動室 (601)
22/5/2021	靜觀共修日	梁哲瑩小姐	活動室 (601)
25/5/2021 – 29/6/2021	八段錦工作坊·B 班 【陳紀德醫生紀念基金撥款資助】	董大雄先生	活動室 (601)
25/5/2021 – 29/6/2021	八段錦工作坊·C 班 【陳紀德醫生紀念基金撥款資助】	董大雄先生	活動室 (601)
25/5/2021 – 30/12/2021	八段錦工作坊·視頻共修課 (共 33 課)	董大雄先生	活動室 (601)
29/5/2021 – 10/7/2021	八段錦工作坊·A 班 【陳紀德醫生紀念基金撥款資助】	董大雄先生	活動室 (601)
30/5/2021	舞台劇欣賞：正是這樣的生活 【iStage、一杯涼水贊助】		西灣河文娛中心
2/6/2021 – 14/7/2021	正念頌鉢體驗工作坊	黃耀光先生、文國權先生	活動室 (601)

舉行日期	活動項目	導師 / 組長義工 / 職員	舉行地點
6/6/2021 – 13/6/2021	第 54 屆情緒支援小組 · 面見申請人環節	張淑英女士、郭家耀博士、 何美嫦女士、陳允彤醫生	活動室 (601)
18/6/2021 – 25/6/2021	太極工作坊溫習課	張立功先生	活動室 (601)
19/6/2021	靜觀共修日	梁哲瑩小姐	活動室 (601)
24/6/2021	和諧粉彩畫 · 一期一會	何美嫦女士	活動室 (601)
6/7/2021 – 29/12/2021	第 54 屆情緒支援小組	張淑英女士、郭家耀博士、何美嫦女士	活動室 (601)
10/7/2021	靜觀共修日	梁哲瑩小姐	活動室 (601)
14/7/2021 – 16/7/2021	派發香港書展 2021 免費門券 【香港貿易發展局贊助】		
23/7/2021	靜心禪繞畫創作	雷慧玲女士	活動室 (601)
24/7/2021	頌鉢工作坊 · 義工訓練 (一)	文國權先生	活動室 (601)
25/7/2021	太極研究計劃簡佈會暨溫習課	張立功先生	活動室 (601)
30/7/2021 – 10/9/2021	「如何與內在批評者共處」體驗課程	辛志雄先生	活動室 (601)
31/7/2021	電影欣賞會	陳允彤醫生	活動室 (601)

舉行日期	活動項目	導師 / 組長義工 / 職員	舉行地點
3/8/2021 – 7/9/2021	八段錦工作坊 · E 班 【陳紀德醫生紀念基金撥款資助】	董大雄先生	活動室 (601)
3/8/2021 – 14/8/2021	八段錦工作坊 · 溫習課 【陳紀德醫生紀念基金撥款資助】	董大雄先生	活動室 (601)
3/8/2021	醫學講座	吳蓬盛醫生	活動室 (601)
4/8/2021	正念瑜伽溫習課 (網上)	黃耀光先生	活動室 (601)
7/8/2021	靜觀共修日	梁哲瑩小姐	活動室 (601)
7/8/2021 – 16/10/2021	頌鉢靜心小組 · A 組	導師：文國權先生 組長：陳允彤醫生、李淑姬小姐、張貝芝博士、 張貴清小姐	活動室 (601)
13/8/2021	頌鉢分享工作坊	文國權先生	活動室 (601)
14/8/2021 – 28/8/2021	皮革入門工作坊 · A 班	梁艷芳小姐	活動室 (601)
14/8/2021 – 2/9/2021	會員心理輔導資助計劃 · 面見申請人	張貴清小姐、吳蕙秋小姐、 李聰敏小姐、區偉德先生	活動室 (601)
23/8/2021 – 30/8/2021	膝蓋運動班	陳建雄先生、梁哲瑩小姐	活動室 (601)

舉行日期	活動項目	導師 / 組長義工 / 職員	舉行地點
29/8/2021 – 25/9/2021	頌钵工作坊·義工訓練(二)	文國權先生 組長：陳允彤醫生	活動室(601)
10/9/2021	頌钵分享工作坊	導師：文國權先生 組長：陳允彤醫生	活動室(601)
14/9/2021 – 18/9/2021	「心意互傳送」愛心月餅送贈行動 【香港中華煤氣有限公司贊助】		協會辦事處
16/9/2021	第54屆情緒支援小組·組長團隊建立活動	張淑英女士、郭家耀博士、 何美嫦女士、陳允彤醫生	港島區
16/9/2021	靜觀共修日	梁哲瑩小姐	活動室(601)
23/9/2021	和諧粉彩畫·一期一會	何美嫦女士	活動室(601)
24/9/2021	義工電影欣賞會：媽媽的神奇小子 【社聯伙伴基金贊助】	陳允彤醫生、郭家耀博士、區偉德先生、 李聰敏小姐、吳蕙秋小姐	中環 IFC 百老匯戲院
25/9/2021	正念瑜伽視頻溫習課	黃耀光先生	活動室(601) / 網上視像
1/10/2021 – 31/10/2022	會員心理輔導資助計劃 陳紀德醫生紀念基金、吳文政王月娥基金、 無名氏、有心人(一)、有心人(二)、黃汝璞女士資助		

舉行日期	活動項目	導師 / 組長義工 / 職員	舉行地點
3/10/2021 – 27/2/2022	與陳醫生小聚 【陳紀德醫生紀念基金贊助】	陳允彤醫生	灣仔區
5/10/2021 – 12/10/2021	八段錦工作坊·溫習課 【陳紀德醫生紀念基金撥款資助】	董大雄先生	活動室 (601)
7/10/2021	靜心禪繞畫創作	雷慧玲女士	活動室 (601)
16/10/2021 – 4/12/2021	頌鉢靜心小組·B 組	導師：文國權先生	活動室 (601)
17/10/2021 – 31/10/2021	皮革入門工作坊·B 班	梁艷芳小姐	活動室 (601)
22/10/2021	頌鉢分享工作坊	文國權先生	活動室 (601)
23/10/2021 – 11/12/2021	園藝治療工作坊 【杜守英醫生贊助】	導師：劉偉源 組長：梁哲瑩	活動室 (601) / 戶外
31/10/2021	頌鉢工作坊·義工訓練課	文國權先生	活動室 (601)
4/11/2021 – 14/11/2021	皮革整理小組	梁艷芳小姐	活動室 (601)
6/11/2021	靜觀共修日	梁哲瑩小姐	活動室 (601)
12/11/2021	頌鉢分享工作坊	文國權先生	活動室 (601)

舉行日期	活動項目	導師 / 組長義工 / 職員	舉行地點
18/11/2021	和諧粉彩畫·一期一會	何美嫦女士	活動室 (601)
26/11/2021	森林浴體驗之旅 (一)	梁哲瑩小姐	新界荃錦自然教育徑
28/11/2021	頌鉢工作坊·義工訓練課	文國權先生	活動室 (601)
1/12/2021	第 54 屆情緒支援小組·組長團隊建立活動	張淑英女士、郭家耀博士、 何美嫦女士、陳允彤醫生	尖沙咀區
2/12/2021 – 9/12/2021	聖誕飾物製作工作坊	李淑姬小姐	活動室 (601)
3/12/2021 – 17/12/2021	頌鉢義工訓練課程 【陳紀德醫生紀念基金撥款資助】	曾文通先生	柯帕瑪瑪療癒圈
12/12/2021	森林浴體驗之旅 (二)	梁哲瑩小姐	新界荃錦自然教育徑
16/12/2021	聖誕屋烘焙工作坊 【有心人贊助】	星廚管理學校導師	星廚管理學校
18/12/2021	靜觀共修日	梁哲瑩小姐	活動室 (601)
19/12/2021	頌鉢分享工作坊	文國權先生	活動室 (601)
30/12/2021	靜心禪繞畫創作	雷慧玲女士	活動室 (601)

舉行日期	活動項目	導師 / 組長義工 / 職員	舉行地點
4/1/2022 – 11/1/2022	八段錦溫習課 · A 班 【陳紀德醫生紀念基金撥款資助】	董大雄先生	活動室 (601)
5/1/2022 – 12/1/2022	新春掛飾製作活動	李淑姬小姐	活動室 (601)
6/1/2022 – 13/1/2022	上下交叉綜合症伸展及強化肌肉運動班	陳建雄先生、梁哲瑩小姐	活動室 (601)
8/1/2022 – 15/1/2022	八段錦溫習課 · B 班 【陳紀德醫生紀念基金撥款資助】	董大雄先生	活動室 (601)
18/1/2022	八段錦溫習課 · C 班 【陳紀德醫生紀念基金撥款資助】	董大雄先生	活動室 (601)
22/1/2022	靜觀共修日	梁哲瑩小姐	活動室 (601)
27/1/2022	手機剪片工作坊 · A 班	梁艷芳小姐	活動室 (601) / 網上視像
12/2/2022	手機剪片工作坊 · B 班	梁艷芳小姐	活動室 (601) / 網上視像
19/2/2022	靜觀共修日	梁哲瑩小姐	網上視像
23/2/2022	我的新春祝福 DWD 多媒體創作簡介會	梁艷芳小姐	網上視像
26/2/2022	虎年新春團拜	梁艷芳小姐	網上視像
28/2/2022 – 1/3/2022	皮革關懷小組簡介會	梁艷芳小姐	網上視像

舉行日期	活動項目	導師 / 組長義工 / 職員	舉行地點
28/2/2022	頌鉢靜心	黃耀光先生	網上視像
5/3/2022	製作關懷影片工作坊	梁艷芳小姐	網上視像
5/3/2022 – 31/3/2022	「疫情中·撐你」短片分享	梁艷芳小姐	網上
10/3/2022 – 26/5/2022	「革外暖流」小組	梁艷芳小姐	網上視像
16/3/2022	靜觀共修日	梁哲瑩小姐	網上視像
19/3/2022	環保手工藝工作坊	梁艷芳小姐	網上視像

財務報告

Dance With Depression Association Limited Income and expenditure account Year ended 31 March 2022

	2022 HK\$	2021 HK\$
Income		
Donation income	1,161,181	958,030
Grant income	-	302,800
Membership fee income	5,450	5,000
Program income	38,045	42,010
Interest income	26,916	115,265
Sundry income	1,046	350
	<u>1,232,638</u>	<u>1,423,455</u>
Expenditure		
Computer expenses	9,844	8,420
Depreciation	63,261	45,182
Insurance	21,406	24,250
Mandatory provident funds	28,275	32,400
Printing and stationery	3,359	4,695
Program expenses	593,823	550,389
Rent	280,500	230,615
Repair & maintenance	705	3,853
Salaries	674,580	749,893
Scholarship & training	6,500	7,650
Sundry expenses	5,080	12,977
Telephone	4,927	4,903
Utility expenses	5,891	1,554
	<u>(1,698,151)</u>	<u>(1,676,781)</u>
Deficit for the year	<u>(465,513)</u>	<u>(253,326)</u>

本會年度財務報告由羅瑞貝德會計師事務所有限公司核數，特此鳴謝。

鳴謝

機構

一杯涼水	A Cup Of Hope
騰星生物科技有限公司	Arista Biotech Limited
陳紀德醫生紀念基金	Chan Ki Tak Memorial Fund
社聯伙伴基金有限公司	Community Partner Foundation
香港輔導及調解服務	Hong Kong Counseling and Mediation Service
香港貿易發展局	Hong Kong Trade Development Council
	iStage
	Puteoli Company Limited
羅瑞貝德會計師事務所有限公司	Russell Bedford James Ngai CPA Limited
香港中華煤氣有限公司	The Hong Kong and China Gas Company Limited
吳文政王月娥基金	Vincent & Lily Woo Foundation
友誠地產置業有限公司	Yau Shing Land Investment Company Limited

個人

無名氏	陳炳賢博士	朱立新醫生	董大雄先生
有心人 (一)	有心人 (二)	郭家兒女士	雷慧玲女士
文國權先生	吳蓬盛醫生	孫廣和先生	杜守英醫生
曾文通先生	黃慧萍女士	黃耀光先生	黃汝璞女士
張立功先生			

(排名按英文姓氏排列)

與抑鬱共舞協會執行委員會

創辦人：

陳允彤醫生 李淑嫻博士 曹敏敬博士 馮順燊醫生

顧問：

馮順燊醫生 曹敏敬博士 李淑嫻博士

執行委員會：

郭家耀博士 (主席)

陳允彤醫生 (副主席)

李淑姬小姐 (司庫)

區偉德先生 (秘書)

李淑儀小姐 (委員)

黃婉容小姐 (委員)

李聰敏小姐 (委員)

吳蕙秋小姐 (委員)

陳建雄先生 (委員)

【陳允彤醫生擔任主席一職至 2022 年 2 月 28 日，3 月 1 日起由郭家耀博士接任】



支持本會服務

捐款方法



銀行轉賬



轉數快

透過銀行櫃位、櫃員機或「轉數快」轉賬至本會

恒生銀行（銀行編號024）

賬戶編號：390-253565-883

賬戶名稱：與抑鬱共舞協會有限公司



郵寄劃線支票

中文抬頭：與抑鬱共舞協會有限公司

英文抬頭：Dance With Depression Association Limited

郵寄地址：九龍油麻地南京街8至20號德惠行4樓402室



9094 6592

如到銀行、透過櫃員機或轉數快轉賬，請將存款收據、轉賬紀錄，或手機截圖 whatsapp 至 9094 6592，或電郵至 info@dwd.org.hk

凡本港居民捐助港幣100元或以上善款可獲政府減免稅項
請附捐款人姓名、聯絡資料等，以便發回正式收據

你所提供的個人資料只用作處理捐款、簽發收據及接收本會資訊之用，所有資料將保密處理。

你亦可到本會網頁下載捐款表格 <http://www.dwd.org.hk/node/30> 備用



抗鬱 8 招

S — Stress Reduction 減壓

A — Attitude of Thankfulness 感恩

D — Diet 均衡飲食

S — Sunshine 陽光

T — Talk 溝通

E — Exercise 運動

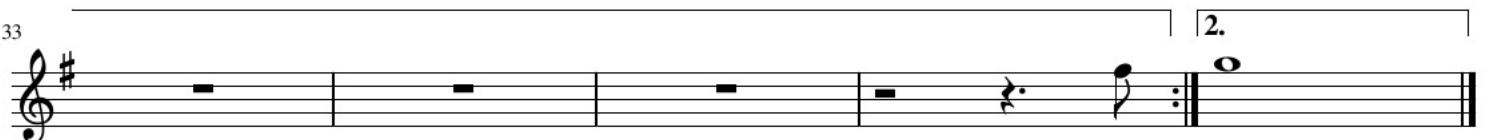
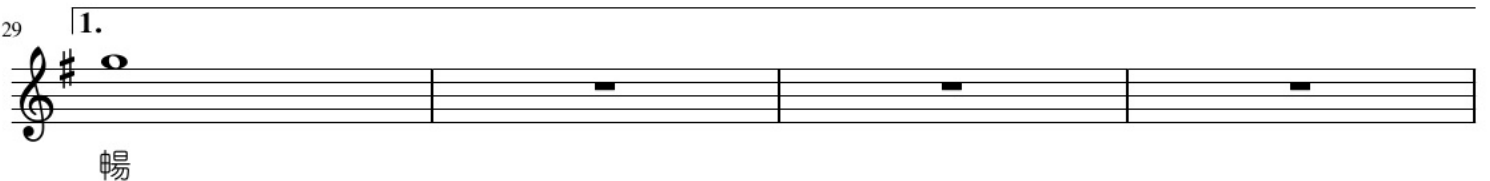
M — Mindfulness 靜觀

S — Sleep 睡眠充足



與抑鬱共舞

作曲、填詞：馬笑玲
編曲：Thomas Lee





九龍油麻地南京街8至20號德惠行402室

電話：2332 8558

手提電話 / whatsapp：9094 6592

圖文傳真：2332 8255

網址：<http://www.dwd.org.hk>

電子郵箱：info@dwd.org.hk



You Tube



出版日期：2022年4月