

Dance With Depression Association

Annual Report



與抑鬱共舞協會 年報

2019
|
2020



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
2019 年度服務及活動項目簡介	7
太極拳對憂鬱症患者認知功能的影響研究計劃：研究結果摘要	21
2019 年度服務及活動項目一覽表	24
財務報告	30
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



Our Mission

近年，抑鬱症為本港帶來的問題加劇，世界衛生組織預測抑鬱症於 2020 年將成為全球疾病負擔的第二位。面對這個挑戰，我們有以下的使命。

Depression has been an increasing problem in recent years in Hong Kong. WHO predicts that Depression will become the second largest disease burden in the world in 2020. In response to this issue, DWD has set our mission as follows.

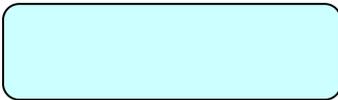
向本港抑鬱症患者及其照顧者提供心理支援，及提昇社會對抑鬱症的關注。

To promote psychosocial social support among persons with Depression and their caregivers and to increase social awareness of Depression in Hong Kong.

協助抑鬱症患者紓緩病情及復原
促進抑鬱症患者減低復發機會
促進抑鬱症患者融入社會

To help achieve full remission for Depressed patients
To reduce the relapse rate of Depressed patients
To help integration of persons with Depression into society





與抑鬱共舞協會乃一個由義工組成的慈善團體，成員包括社會工作者、輔導員、心理學家及醫生，自 2002 年 2 月開始以小組形式為抑鬱症患者免費提供支援服務。過去十八年，由超過六十名具助人專業背景之義工協助開辦超過五十個情緒支援小組，受益者達三百多人。此外，協會亦透過舉辦社區公開教育講座、研討會、接受傳媒專訪等，達到社區教育目的。協會至今透過陳紀德醫生紀念基金及私人捐助支持，多年來亦獲香港輔導及調解服務、聖公會聖保羅堂贊助。協會於 2017 年 6 月加入香港社會服務聯會成為機構會員。



「鐵三角」—— 一個成功的治療模式，由三個重要原素組成，分別是接受由家庭醫生或精神科醫生診斷及處方藥物，接受由臨床心理學家、心理治療師或輔導員提供的輔導，及參與情緒支援小組。情緒支援小組締造一個充滿尊重、關懷、接納和愛的環境，讓參加者獲得安全感，並學習諒解自己，寬恕自己。



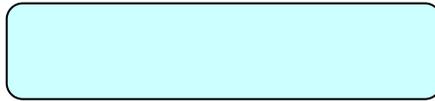
服務內容

協會的核心服務是為抑鬱症患者提供情緒支援小組。每個小組由八至十名參加者組成，並由兩至三位義務組長，及一個資源人帶領。小組採用「封閉式」(Closed Groups) 模式運作，特色是當小組開始後，不會再加入新組員，使組員在有足夠安全感的氣氛下建立互信基礎，促進他們分享困難與個人經歷，過程中讓其感受到人生路上並非孤單一人，還有同行者互相攙扶，一同學習管理情緒，克服困難的方法，並且提昇人際溝通能力，尤其改善家庭關係及工作關係。

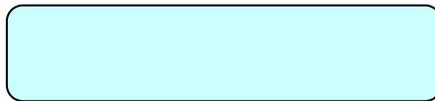
此外，會定期邀請精神科專科醫生為組員及親友舉辦醫學講座及醫學分享會，讓他們對抑鬱症有更深入的认识；還會邀請臨床心理學家、心理治療師、輔導員等專業人士主持輔導講座，讓他們明白輔導在抑鬱症治療過中的重要性。

- 元老組：以短期小組形式，對剛完成六個月情緒支援小組的組員提供延續支援。例如舉辦以家庭治療、認知行為治療、溝通技巧為題的小組。
- 為病患者親友提供心理教育小組。
- 出版刊物「心聲集」，為會員提供一個經驗分享平台。
- 馴服抑鬱：邀請知名人士及會員分享其克服抑鬱的成功經驗。
- 舉辦各類型講座及工作坊，包括情緒健康、邁爾斯 - 布里格斯性格分類法 (MBTI)、表達藝術、音樂治療、戲劇治療、園藝治療等
- 週年聚餐
- 戶外活動
- 各類短期興趣課程





- 年度社區公開教育講座：
抑鬱症成因、病徵與治療
- 透過網頁提供有關抑鬱症的資訊
- 研究成效，並於香港家庭醫學報
上發表



- 每年為新加入的組長義工進行培訓
- 為組長義工舉辦經驗分享會及專題研討會
- 每星期為組長義工進行小組督導及解說環節
- 總結經驗，於 2010 年出版組長手冊，以推進會務





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，現藏有三百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。



為配合未來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，希望為會員提供更多小組及興趣活動的同時，也可為義工安排培訓活動。



YouTube

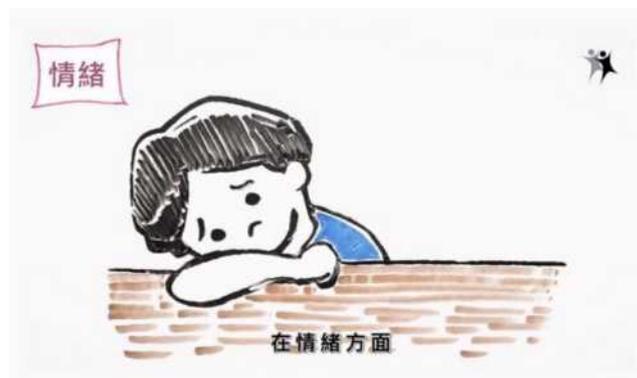


協會蒙吳文政王月娥基金 (Vincent & Lily Woo Foundation) 撥款，資助提昇網頁資訊，我們於本年度製作了一輯動畫，以活潑的方式，深入淺出地向公眾介紹抑鬱症成因，及我們的「鐵三角」核心信念。我們相信藥物可以將情緒穩定及改善睡眠質素，而透過心理輔導可以增加我們對自己的認識，在小組中我們得到支持、鼓勵和被接納，讓我們有動力以一個新角度去面對自己的情緒健康。配合這三個方法，我們相信可以更有效與抑鬱共舞。

我們得到吳蓬盛精神科專科醫生大力支持，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，在工作小組及製作公司努力下，完成四套短片，並上載於我們的 YouTube 頻道 D²。



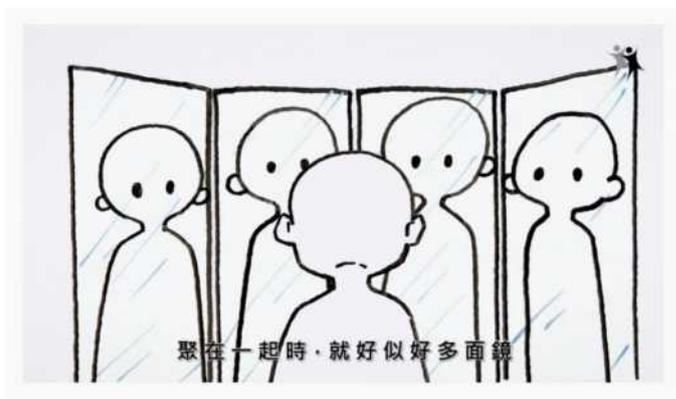
你知道甚麼是抑鬱症嗎？



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？



YouTube

<https://www.youtube.com/channel/UCXXEWyhbepAdWtQeeFE1fWQ>

01 年度服務及活動項目簡介



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。

兩小時的小組聚會，逢星期二晚上於聖公會聖保羅堂牧民中心進行。以下小組於本年度內舉行：

第 51 屆情緒支援小組：由 2019 年 11 月 13 日至 2019 年 5 月 28 日

第 52 屆情緒支援小組：由 2019 年 4 月 9 日至 2019 年 10 月 8 日

第 53 屆情緒支援小組：由 2019 年 11 月 5 日至 2020 年 7 月 7 日

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。

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。2018 年起獲熱心贊助人支持，借出其公司會議室，使義工組長能在一個最好的環境下進行每週檢討。





為促進情緒支援小組組員及其親友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及家庭醫學專科醫生到來講解抑鬱症成因及藥物治療，並作經驗分享。本年度分別為第 52 及 53 屆小組安排分享會。

分享嘉賓：吳蓬盛醫生



為促進情緒支援小組組員及其親友了解輔導在抑鬱症治療過程中的重要性，會定期邀請臨床心理學家、心理治療師、輔導員等專業人士，到來主持輔導講座，並作經驗分享。本年度分別為第 52 及 53 屆小組安排講座。

分享嘉賓：梁哲瑩小姐
黃永泰先生





每年一度，邀請各會員、親友、組長和義工聚首，一同慶祝協會成立週年。聚餐於上環利寶閣舉行，筵開二十五席，是歷年來反應最熱烈的一次。當晚大會邀請了兩位小朋友表演少年散打，還有會員表演自創舞蹈、組長義工和組員分享參加太極班的經驗、輕曲妙韻和會員大合唱等多個環節，場面非常熱鬧。



繪畫能給人陶冶性情，同時也能引發自己和內心的共鳴。透過學習對水份的控制、顏色的配搭，把大自然的景色，顯現在畫紙上，過程中實在給人不一樣的感受。

義務導師：黃慧萍女士





捲紙是一種令人讚嘆的技藝，它是一門以工具將細長的紙條捲成特定形狀，並做出造型，然後加以配搭組成圖案的紙藝。它可貴之處是做法不複雜透過捲、捏加以拼貼組合，便可以做出千變萬化的裝飾品，成為獨一無二的個人創作

導師：孫國才先生



 Cheer



在皮革製作過程中，導師因材施教，由淺入深，帶領參加者學習以平靜的狀態，專注一針一線的過程，仔細地製作一件屬於自己的皮革成品。當我們能將專注力集中在製作時，更可學習以心繫當下，培養更好的覺察力，並學會接納自己的創作。

導師：郭家兒小姐







由戲劇治療師帶領，使參加者在輕鬆的戲劇遊戲中尋找內在資源及快樂泉源，嘗試透過角色扮演探索自己與別人的互動模式及情緒反應，促使我們從外到內地檢視自己，面對自己。小組融合了很多演戲的原素，卻比較少演出的味道，過程中可以在安全的戲劇框架宣洩情緒，並從天馬行空的故事創作中，尋找生活的更多可能性。

導師：註冊戲劇治療師 陳凌軒小姐 (Adeline)



禪繞畫 (Zentangle) 是新穎的藝術創作，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。禪繞藝術有「活在當下」的意味，只看此時、此地、此刻、當下。

義務導師：雷慧玲女士





音樂是藝術的一種，能帶給人們快樂，亦有凝聚大眾的力量，讓人打開心懷。透過舉辦歌唱小組，過去三年成功為有興趣的會員建構一個平台，在享受音樂帶來的喜悅的同時，建立健康正面的支援網絡。《悅聲》目的在強化這個歌唱活動平台，希望以長線小組模式運作，加入義務工作原素，發展組員的領導才能，增強自我肯定，推動助人自助，促進身心靈健康。

◆ 不凡義工組

除每月參與至少兩節歌唱課，從中學習歌唱技巧外，亦需參與義工訓練課節，以增強溝通、組織等領導能力，以協助策劃每季的探訪安老院活動，讓組員有機會實踐所學，以輕曲妙韻將關愛訊息傳達給社區長者。

◆ 動力小組

每月參與至少兩節歌唱課，從中以輕鬆形式接觸不同時代的中英文歌曲，並學習歌唱技巧。組員有機會參與不凡義工組策劃的每季探訪安老院活動，讓其實踐所學。



導師：楊恩賜先生 (Victor)



工作坊以顯淺易明的方式把一系列嶄新的聲音、身體動作、呼吸的舞台技巧 (Voice & Movement)，帶給週末唱聚的組員，幫助他們了解自己說話的習慣和模式，並從中體驗「口才」、「溝通」、「演講」和「表達」四方面技能精髓，提昇自信，並加強說話的感染力，激發人際關係的親和力。

導師：劉綺華小姐 (Eva) 【Voice Up 創辦人】



Focusing

「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。此方法能幫助我們調適情緒，逐步疏解壓力，增強自我覺察，自我接納的能力，並能夠更好的應對壓力，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



Discovering Relationship Using Music, Beliefs, Emotions, Attitudes and Thoughts

人與人的關係和情緒都是十分微妙而又複雜的，我們在與人相處時可能不知不覺間被傷害了或傷害了別人。我們希望透過循證為本的 Holyoake DRUMBEAT® 鼓動深情工作坊，透過音樂、信念、情緒、態度及思想探索人際關係，從而提升人際相處技巧及自信心、增加情緒管理及自我恢復能力，從而改善人際關係。

義務導師：王念嚴女士



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愈效果，有助紓緩失眠、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：文國權先生





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，有助紓緩情緒。

義務導師：李淑儀小姐



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紓緩及調和情緒，強身健體。

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





透過一日的戶外活動，讓參加者可以簡單地以平常的活動，不管在走路、坐著、吃東西或其他，均保持在覺察狀態進行。參加者被安排到戶外實踐靜觀漫步 (mindful walking)，沉默不語，過程中讓他們重拾一份心靈的平靜、和諧；亦會體驗靜觀進食 (mindful eating)，過程中止語進食，學習專注在食的過程。「食」除了可以飽腹之外，也帶有療癒心靈作用，希望參加者體驗將靜觀結合到飲食，促進身、心、靈的整全健康。

◆ 樂悠行一：港島中區香港公園及動植物公園

◆ 樂悠行二：南丫島





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。



小組經驗分享會



新組培訓工作坊



淺談戲劇治療



淺談戲劇治療



榮格心理學：夢境解析講座



抑鬱症與藥物治療講座



舞動療心工作坊

台南高雄跨年之旅



自 2013 年起，為已結業五年或以上的情緒支援小組組員舉行重聚活動，希望安排機會讓組員及組長共聚，回顧小組歷程，分享結業後的點滴，並彼此關懷，互相鼓勵。

本年度分別為第 22 及 37 屆情緒支援小組舉行重聚日，除各組員及組長外，資源人亦有出席，一同參與分享。





本會每年一度於社區中舉辦的大型公開教育活動，希望讓公眾人士認識更多有關抑鬱症的成因、病徵及治療方法，同時亦希望透過已完成為期半年的支援小組的組員分享他們在藥物、個人心理輔導及參加支援小組後的體驗和心聲，鼓勵有需要人士及早尋求協助，歡迎親友參加。講座於銅鑼灣香港中央圖書館演講廳舉行。

講者：傅子健醫生【精神科專科醫生】
從醫學角度看抑鬱症之病徵、成因與藥物治療

講者：余雅姿小姐【臨床心理學家、人際輔導中心總監】
從個人心理輔導角度看抑鬱症的心理治療

講者：陳允彤醫生【與抑鬱共舞協會主席】
簡介與抑鬱共舞協會之情緒支援小組

講者：與抑鬱共舞情緒支援小組之組員
分享參加半年小組的經驗與心得





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。

2019 年度由本會及三個慈善基金撥款資助，至 2020 年中結束。

社聯伙伴基金有限公司 (Community Partner Foundation)

獲資助會員：8 人



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

獲資助會員：11 人

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

獲資助會員：7 人

獲本會資助會員：7 人



協會於 2018 年 7 月至 2019 年 3 月，與張立功教練合作，進行「太極拳對憂鬱症患者認知功能的影響研究計劃」，期間於 9 至 12 月，及 1 至 3 月教授兩個《太極工作坊》課程，讓他們（抑鬱症患者）學習太極拳，並進行了分析。計劃目標為研究太極拳課程對抑鬱症患者的身體素質變化、怎樣影響患者的情緒及認知功能，從而為情緒病患者提供多一個結合運動及提昇認知功能的訓練課程。三十多位參加者積極投入，完成課程及研究計劃。張教練十分支持我們，在工作坊完成後，更協助推行三個月的延續課程，鼓勵參加者持續練習，提昇狀態。

是次研究通過填寫基本個人資料問卷、憂鬱情緒量表 BDI（第二版）進行參加者篩選。參加者均為 30 至 60 歲之間之抑鬱症患者，憂鬱情緒量表 BDI 測試分值於 14 至 50 之內，及排除了心肺疾病、色盲或無法識別顏色之人士，合共招募 39 位符合要求的參與者，並以隨機篩選方式分為兩組，實驗組 20 人，控制組 19 人，每組進行為期三個月的太極拳課程。

本研究採用了三個測量工具，包括：體適能檢測之仰臥起坐、3 分鐘踏階、立定跳遠、坐位體前屈測試；憂鬱情緒量表 BDI-II 測量；認知功能檢測之叫色作業（Stroop）、倫敦塔作業（TOL）和威斯康辛卡片作業測試。

太極拳課程設計為每節 90 分鐘，合共 24 節。整個太極拳套路共計 10 個動作，分別為「五功」及「八法」等樁功，在練習時，參加者將會被要求呼吸、意念、動作在同一時間完成。

研究測試結果顯示實驗組的肌力、爆發力及心肺適能（表 1）在後測時間點顯著優於控制組，說明太極拳訓練練習能夠提高憂鬱症患者的肌力，下肢爆發力及其心肺適能。在十式太極拳套路動作訓練中，要求軀幹和肢體要左右對稱，動作以弧型為主，前後連貫，節節貫穿，一動則全身動，每個動作都要求全身上下有大小，同時要求雙腳一直保持站立，兩手臂維持一個圓。練習過程中更需要將重心不斷的進行交換，由兩條腿進行左右、前後的虛實交換，這樣鍛煉下肢的骨骼、肌肉的受力，長時間練習使得下肢變得強健有力，肌肉品質和密度有所提升。最後但同樣重要的是在練習太極拳過程中，要求運用腹式呼吸，而且每個動作要與呼吸相互配合，這種腹式呼吸能夠增加人體呼吸肌的力量，擴大胸廓的活動範圍，增加和充實肺泡的數量，從而起到使肺臟彈性增強，使肺活量增大，進而使吸氧能力提高，提高練習者的心肺功能。



表1 體適能統計結果（平均數與標準差）

變項/組別	實驗組 (n=20)			控制組 (n=19)		
	前測	中測	後測	前測	中測	後測
肌力	6.61 (4.53)	9.61 (4.72)	11.83 (4.30)	7.17 (4.50)	7.56 (5.90)	8.06 (5.33)
心肺適能	24.65 (6.60)	27.43 (6.61)	30.15 (3.13)	23.92 (8.48)	22.36 (10.80)	23.86 (9.12)
爆發力	102.16 (17.32)	116.51 (18.70)	126.21 (17.11)	101.05 (25.49)	100.35 (30.07)	113.56 (26.86)
肌耐力	5.00 (4.60)	7.33 (4.98)	10.22 (5.57)	6.11 (5.14)	6.61 (5.39)	7.06 (5.16)
柔軟度	5.34 (7.61)	8.29 (8.22)	10.66 (7.84)	7.01 (11.17)	7.99 (10.36)	7.68 (11.68)

表2 兩組別之前中後測 BDI 情緒表現

變項/組別	實驗組 (n=20)			控制組 (n=19)		
	前測	中測	後測	前測	中測	後測
	平均數 (標準差)	平均數 (標準差)	平均數 (標準差)	平均數 (標準差)	平均數 (標準差)	平均數 (標準差)
BDI指數	22.90 (5.89)	17.10 (8.39)	15.95 (11.21)	23.74 (7.25)	22.21 (7.91)	21.16 (9.67)

在認知功能方面，透過叫色測試（Stroop）之不一致情境下有顯著差異（如圖 1），太極拳實驗組執行功能之抑制能力有進步現象，說明太極拳練習能夠將注意力分配的能力增加，將注意力分配更加有用的資訊，進而抑制無關緊要的資訊之干擾。另外，透過倫敦塔《TOL》測試，顯示了在工作記憶方面，太極拳實驗組和控制組有顯著差異（如圖 2），在練習十式太極拳式時，在學習和訓練太極拳的過程中，練習者要高度集中、專心和察覺「呼吸」、「動作」、「意念」，它不僅是單純的做動作，還要均勻地，同一時間完成，要求記住每一個環節，每一

一個動作的名稱，還要掌握動作的每一個順序，連接十個動作，同時還要進行動作與動作之間的轉換。從而產生氣勢，氣勢是一種類似於編碼、儲存、回憶的過程，有研究顯示這樣的練習和學習方式，可以啟動大腦的記憶，發揮和改善記憶能力(Cheng et al., 2014)。



圖 1 兩組別之前中後測 TOL 正確數表現圖

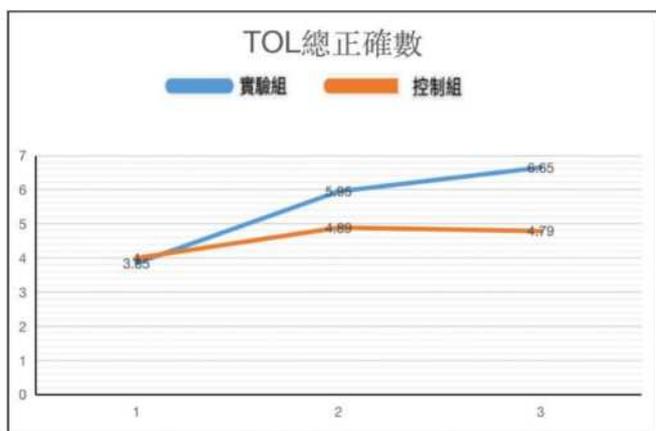
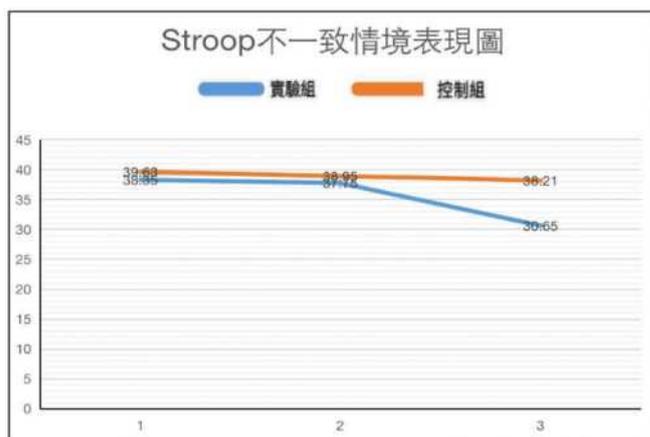


圖 2 兩組別之前中後測 Stroop 不一致情境表現圖



總括而言，太極拳對憂鬱症患者身體適能、認知工作之執行功能有正面影響。太極拳練習能夠提升憂鬱症患者肌力、心肺功能、爆發力。在認知功能部分，太極拳能夠改善執行功能，即工作記憶、抑制能力，以致鍛煉大腦，提昇個人的注意力，從而減輕焦慮、抑鬱和壓力，增強情緒和應對能力。本研究可視為改善憂鬱症患者身體適能、執行功能的推薦運動專案，為憂鬱症這一群體提供一個良好的練習方式。

張育愷先生：University of North Carolina at Greensboro，運動心理學博士，現任台灣國立體育大學競技與教練科學研究所教授，台灣運動心理學會副秘書長

張立功先生：香港教育大學健康與體育教育碩士，北京體育大學競技體育學院學士，現正修讀台灣國立體育大學競技與教練科學研究所博士學位課程。現職香港武術散打隊總教練，並曾任土耳其武術國家隊總教練。

研究機構：台灣國立體育大學競技與教練科學研究所



01 年度活動項目一覽表

日期	已舉行之小組聚會及活動項目	講者 / 導師 / 組長義工	舉行地點
9, 10, 14, 17/2/2019	輕曲妙韻迷你音樂會檢討環節		尖沙咀區
16/2/2019	週末唱聚組員分享會		德惠行 401 室
17/2/2019	太極工作坊 (溫習課三)	張立功教練、陳允彤醫生	德惠行 4 樓平台
23/2/2019 及 2/3/2019	週末唱聚成立十七週年聚餐表演綵排	李柏霖先生、馬笑玲女士	本會活動室
24/2/2019	義工訓練及發展：新組長培訓工作坊	王海文博士、梅金嫦博士	本會活動室
2/3/2019	成立十七週年聚餐		利實閣 (上環)
5/3/2019	義工訓練及發展：51 屆組長團隊建立活動	郭家耀先生、何美嫦女士、高潔心小姐、張淑英女士	中環
5/3/2019 – 14/4/2019	元老組：生命自覺 Focusing (聚焦) 小組	辛志雄先生	本會活動室
9/3/2019	【太極拳對憂鬱症患者認知功能的影響研究計劃】B 組最後測試	張立功教練、陳允彤醫生	德惠行 401 室及活動室
10/3/2019	義工訓練及發展：52 屆組長團隊建立活動	張貝芝博士、陳建雄先生、何嘉燕小姐、區偉德先生、陳允彤醫生	本會活動室
17/3/2019 及 31/3/2019	第 52 屆情緒支援小組面見申請人	張貝芝博士、陳建雄先生、何嘉燕小姐、區偉德先生、陳允彤醫生	德惠行 401 室
15/3/2019 – 21/6/2019	太極工作坊 (延續課程) 【陳紀德醫生紀念基金資助】	張立功教練、陳允彤醫生、辛志雄先生、鄺詠嫻女士、梁哲瑩小姐	More – Dance Fame
16/3/2019 – 8/6/2019	戲劇人生工作坊	陳凌軒女士、林嘉雯女士	本會活動室
23/3/2019	週末唱聚組員重聚活動	李柏霖先生、馬笑玲女士、陳允彤醫生、李聰敏小姐	觀塘巧明街年運工業大廈
28/3/2019 – 2/5/2019	Voice Up 聲動起來工作坊 2.0	劉綺華小姐	Standard Academy of Insurance & Management Ltd

日期	已舉行之小組聚會及活動項目	講者 / 導師 / 組長義工	舉行地點
30/3/2019 – 13/4/2019	Cheer 皮革工作坊	郭家兒女士	本會活動室
9/4/2019	第 52 屆情緒支援小組迎新，第 50 屆結業禮 〔第 52 屆小組至 8/10/2019〕	張貝芝博士、陳建雄先生、 何嘉燕小姐、區偉德先生、陳允彤醫生	聖保羅堂牧民中心
14/4/2019	義工訓練及發展：淺談戲劇治療	譚碧琪博士	本會活動室
27/4/2019 – 18/5/2019	捲紙藝術工作坊	孫國才先生、李淑姬小姐	本會活動室
1/5/2019	義工訓練及發展：舞動療心工作坊 【陳紀德醫生紀念基金資助】	孫廣和先生	香港明星舞蹈藝術學院
7/5/2019 – 28/5/2019	元老組：禪繞畫工作坊	雷慧玲女士	本會活動室
14/5/2019	第 52 屆情緒支援小組醫學分享會	吳蓬盛醫生	聖保羅堂牧民中心
26/5/2019	組員重聚日：第 37 屆	陳允彤醫生、曹敏敬博士、范美玲博士	本會活動室
28/5/2019	第 52 屆情緒支援小組輔導講座	梁哲瑩小姐	聖保羅堂牧民中心
8/6/2019 – 10/8/2019	鼓動深情工作坊	王念嚴女士、劉可欣博士	新領域潛能發展中心
30/6/2019	第 51 屆情緒支援小組重聚活動	郭家耀先生、何美嫦女士、 高潔心小姐、張淑英女士、陳允彤醫生	本會活動室
1/7/2019 – 30/6/2020	會員心理輔導服務資助計劃 【基金資助：社聯伙伴基金有限公司 吳文政王月娥基金 陳紀德醫生紀念基金】		
6/7/2019 – 27/7/2019	水彩畫工作坊	黃慧萍女士	德惠行 401 室

日期	已舉行之小組聚會及活動項目	講者 / 導師 / 組長義工	舉行地點
11/7/2019	義工訓練及發展：51屆組長團隊建立活動	郭家耀先生、何美嫦女士、 高潔心小姐、張淑英女士、陳允彤醫生	尖沙咀區
13/7/2019	第22屆情緒支援小組重聚活動	黃璐璐女士、陳允彤醫生	本會活動室
27/7/2019	義工訓練及發展：52屆組長團隊建立活動	張貝芝博士、陳建雄先生、 何嘉燕小姐、區偉德先生、陳允彤醫生	尖沙咀區
28/7/2019	小組經驗分享會（51屆小組）	郭家耀先生、何美嫦女士、 高潔心小姐、張淑英女士	本會活動室
28/7/2019	義工訓練及發展： 「抑鬱症與藥物治療」專題講座	陳秀芬醫生	本會活動室
6/8/2019	義工訓練及發展：51屆組長團隊建立活動	郭家耀先生、何美嫦女士、 高潔心小姐、張淑英女士、陳允彤醫生	本會活動室
8/8/2019 – 5/9/2019	太極工作坊（溫習課程） 【陳紀德醫生紀念基金資助】	龐璋晶教練、陳允彤醫生	上環德輔道中華傑商業中心
17/8/2019 – 24/8/2019	頌禱正能量分享會（A組）	文國權先生	德惠行 401 室
31/8/2019 – 7/9/2019	頌禱正能量分享會（B組）	文國權先生	德惠行 401 室
8/9/2019	義工訓練及發展：53屆組長團隊建立活動	梁哲瑩小姐、廖家寶小姐、 張貴清小姐、陳允彤醫生	本會活動室
21/9/2019	社區公開教育講座 【輝瑞香港 Pfizer Hong Kong 贊助】	傅子健醫生、余雅姿小姐、陳允彤醫生	香港中央圖書館
25, 29/9 及 1/10/2019	第53屆情緒支援小組面見申請人	梁哲瑩小姐、廖家寶小姐、 張貴清小姐、陳允彤醫生	德惠行 401 室
26/9/2019 – 14/12/2019	「悅聲」《不凡義工》及《動力小組》	楊恩賜先生	本會活動室
7/10/2019	太極溫習課	張立功教練	More – Dance Fame

日期	已舉行之小組聚會及活動項目	講者 / 導師 / 組長義工	舉行地點
12/10/2019 – 2/11/2019	CHEER 皮革深造工作坊	郭家兒女士	本會活動室
2/11/2019	第 52 屆情緒支援小組重聚活動	張貝芝博士、陳建雄先生、 何嘉燕小姐、區偉德先生、陳允彤醫生	德惠行 401 室
2/11/2019	外展教育講座：抑鬱症成因、病徵與治療	陳允彤醫生	卓千室利僧哈佛學中心 有限公司
5/11/2019	第 53 屆情緒支援小組迎新日 〔第 53 屆小組至 2020 年 5 月 19 日〕	梁哲瑩小姐、廖家寶小姐、 張貴清小姐、陳允彤醫生	聖保羅堂牧民中心
3/12/2019	第 53 屆情緒支援小組醫學分享會	吳蓬盛醫生	聖保羅堂牧民中心
7/12/2019 – 18/1/2020	和諧粉彩畫工作坊	李淑儀小姐	本會活動室
8/12/2019	義工訓練及發展：52 屆組長團隊建立活動	張貝芝博士、陳建雄先生、 何嘉燕小姐、區偉德先生、陳允彤醫生	筲箕灣區
15/12/2019	小組經驗分享會（第 52 屆）	張貝芝博士、陳建雄先生、 何嘉燕小姐、區偉德先生	本會活動室
15/12/2019	義工訓練及發展： 「榮格心理學：夢境解析」專題講座	陳秀芬醫生	本會活動室
17/12/2019	第 53 屆情緒支援小組輔導講座	黃永泰先生	聖保羅堂牧民中心
21/12/2019	樂悠行	陳允彤醫生、陳建雄先生	港島中區
27/12/2019	第 53 屆情緒支援小組聯誼活動	梁哲瑩小姐、廖家寶小姐、 張貴清小姐、陳允彤醫生	九龍油麻地區
29/12/2019 – 1/1/2020	義工團隊建立活動		台灣高雄、台南

日期	已舉行之小組聚會及活動項目	講者 / 導師 / 組長義工	舉行地點
11/1/2020	南丫島樂悠行 Mindful Walk	陳允彤醫生、梁哲瑩小姐	南丫島
12/1/2020	《悅聲》不凡義工組團隊建立活動		元朗區
18/1/2020 – 29/2/2020	《悅聲》動力小組·不凡義工小組	楊恩賜先生	本會活動室
15/2/2020 – 14/3/2020	八段錦工作坊	董大雄先生、陳允彤醫生	Standard Academy of Insurance & Management Ltd

活動場地

- * 本會活動室
地址：九龍油麻地南京街 8 至 20 號本會活動室
- * 德惠行 401 室
地址：九龍油麻地南京街 8 至 20 號德惠行 401 室
- * 聖公會聖保羅堂牧民中心
地址：香港中環己連拿利 1 號華昌大廈 2 樓
- * More – Dance Fame
地址：香港灣仔謝斐道 414 至 424 號中望商業中心 5 樓
- * Standard Academy of Insurance & Management Ltd
地址：香港北角英皇道 250 號北角城中心 1905 室

未能舉辦的已計劃活動項目

日期	原定小組聚會及活動項目	講者 / 導師 / 組長義工	舉行地點
6/10/2019	組員重聚日：第 38 屆	陳允彤醫生、張貝芝博士	本會活動室
12/10/2019 – 14/12/2019	園藝治療小組	劉偉源先生	本會活動室
13/10/2019	頌钵正能量分享會 (C 組)	文國權先生	德惠行 401 室
20/10/2019	頌钵正能量分享會 (D 組)	文國權先生	德惠行 401 室
16/11/2019	森林浴 Mindful Walk	梁哲瑩小姐、陳建雄先生	甲龍古道
24/11/2019	秋季大旅行	陳允彤醫生	大嶼山昂坪、大澳

財務報告

本會年度財務報告由陳楚雄會計師事務所義務核數，完整報告已上載至網頁，歡迎瀏覽
<https://www.dwd.org.hk/node/7>

鳴謝

機構

陳紀德醫生紀念基金	Chan Ki Tak Memorial Fund
雞仔嘜	Chicks
社聯伙伴基金有限公司	Community Partner Foundation
宏鎮投資有限公司	Giant Manor Investment Limited
香港輔導及調解服務	Hong Kong Counseling and Mediation Service
廣成僊殿同寅有限公司	Kwong Sing Heavenly Court Association Limited
美國輝瑞科研製藥	Pfizer Corporation Hong Kong Limited
維珍妮國際（控股）有限公司	Regina Miracle International (Holdings) Limited
聖公會聖保羅堂	Sheng Kung Hui St Paul's Church
	Standard Academy of Insurance & Management Ltd
吳文政王月娥基金	Vincent & Lily Woo Foundation

個人

陳楚雄先生	陳凌軒女士	陳炳賢博士	陳秀芬醫生
張立功教練	朱立新醫生	董大雄先生	傅子健醫生
馮順榮醫生	郭家兒女士	劉可欣博士	劉綺華小姐
李柏霖先生	雷慧玲女士	馬笑玲女士	文國權先生
吳蓬盛醫生	龐瑋晶教練	孫國才先生	孫廣和先生
譚碧琪博士	黃中石先生	黃慧萍女士	黃永泰先生
楊志達先生	楊恩賜先生	余雅姿小姐	

(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：

陳允彤醫生（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）

郭家耀先生（委員）



支持本會服務

歡迎你支持我們的服務，凡本港居民捐助港幣 100 元或以上善款可獲政府減免稅項。謹致衷心的感謝！

捐款方法：

- 將現金存入或轉賬至本會設於恒生銀行之戶口，賬戶編號：390-253565-883
存款收據請郵寄至本會，或傳真至 21241000，或 whatsapp 至 9094 6592
- 郵寄劃線支票，抬頭「與抑鬱共舞協會有限公司」；
或英文 Dance With Depression Association Limited 至本會

請附捐款人聯絡資料，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

∞ 捐款回條 ∞

本人樂意捐款支持

- HK\$1,000
- HK\$500
- HK\$300
- HK\$100
- 其他：HK\$ _____

捐款方法

- 支票
- 直接存入恒生銀行賬戶捐款者資料

捐款者資料

- 先生
- 女士
- 公司
- 團體

中文姓名：_____ 英文姓名：_____

聯絡電話：_____ 聯絡電郵：_____

郵寄地址：_____

如收據抬頭非捐款人，請列明 _____

為節省行政支出，本人不需要收據

請將支票或銀行入賬紀錄連同此回條，寄回九龍油麻地南京街 8 至 20 號德惠行 402 室本會辦事處

捐款查詢：9094 6592 或 2332 8558

電郵：info@dwd.org.hk

■ 此捐款回條可自行複印使用

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





九龍油麻地南京街8至20號德惠行402室

電話：9094 6592

圖文傳真：2124 1000, 2332 8255

網址：<http://www.dwd.org.hk>

電子郵箱：info@dwd.org.hk



You Tube



出版日期：2020年4月