

# 天空海闊 家友站 會員通訊

二〇一〇年五月 第 **三** 期

## 編者的話

家友站透過不同的活動接觸我們的服務使用者，與康復者的溝通，家屬的真情分享，讓我們深深體會到他們的無助及需要。「天空海闊家友站」的誕生，就是希望正面地回應他們的需要，提升精神病康復者於社區復康的潛能及抗疫能力，以達致社區復康。唯精神病康復者要康復，並不能單靠一己之力，在醫院裡完成治療後，病人很多時亦需要尋求醫院以外的機構協助，但望見五花八門的宣傳單張，你懂選擇嗎？「天空海闊家友站」就如中介點的角色去幫助你，我們會因應你的需要安排合適的社區復康服務配對，為家屬及康復者尋找社區復康的出路。



家友站從不同康復者及照顧者口中，明白要跨過精神病並不易，要懂得尋求專業人士的協助，並要認清自己的心理狀況，要愛錫自己，累的時候停下來抖一抖氣，亦不用氣餒，因為家友站支持你！歡迎你於星期一至星期五下午2:00-5:30到訪我們的中心，讓我們為你加加油，打打氣！

**「精神病不由我們選擇，我們要學懂面對它，與它共舞，就如日落時我們看見自己的影子一樣，將自己與病同行，一起生活，接受它成為我們的一部份！」**（節錄自東區尤德夫人那打素醫院精神科高級醫生楊位爽醫生於24/4/2010一學院畢業禮致詞內容）



### 天空海闊家友站通訊處

地址：柴灣樂民道3號東座一樓 社區及病人資源部 精神康健資源中心

電話：25954008

編輯小組：黃敏櫻、鄧惠霞、鄭美莉、陳達偉

# 齊來認識社康護理照顧服務

(內容節錄自家友站「家點力量」講座)

講者：社康護士鄺偉健先生

## 1) 精神科社康護士的工作?

透過『個案管理』模式去安排家訪，定期評估受助者的精神狀態、身心狀況、家庭關係及支援系統等，從而策劃一個雙方協議的護理方案。

## 2) 社康護理服務對象?

- 精神病患者
- 懷疑受情緒或精神困擾人士

## 3) 何謂雙方協議的護理方案?

雙方協議的護理方案指康復者及社康護士共同協議的出院後護理跟進行動，當中包括提供個人心理輔導、精神健康教育、藥物指導、壓力和情緒管理、生活技能指導、解決難題方法等等，令受助者學習自我照顧，重拾自信，並提高受助者的社區生活能力。

## 4) 如果康復者出院後有傷害他人的行為呢?

精神科社康護士亦著重危機介入和及早處理，以減低精神病復發時對患者本身及他人的傷害。

## 5) 那裡可以申請社康護理服務?

門診部病人於覆診時向醫生提出，由醫生作出轉介

## 6) 社康護理服務要收費嗎?

- 不用，只要醫生評估後同意服務需要後，就可安排轉介服務
- 病人必須為香港永久居民

# 社區伙伴協作計劃~家屬支援服務

(內容節錄自家友站「家屬同行」講座)

主講機構：利民家庭學社

「仔仔出院在即，應點算好？」相信這是不少照顧者的心聲。作為精神病患者的家屬，其實您可以更主動地~

1. 了解患者的需要及期望，讓患者就其復康計劃發表意見
2. 與醫務人員 / 社工保持良好溝通，有不明白時主動查詢
3. 認識有關精神病及精神復康服務的資訊
4. 參與家屬互助小組，與同路人彼此激勵、支持
5. 進行喜愛的活動，讓身心靈得到放鬆

知多啲，確可減輕照顧上的無形壓力，歡迎參加我們每月一次在東區醫院的聚會，與同路人拍拍手，互相支持與分憂！詳情請電2595 4008查詢！





# 我的復康路

會員姓名：Winnie (家友站會員)  
所患疾病：精神分裂症及鬱燥症  
被訪日期：22/4/2010

起初被診斷患上精神病，你的感受是：

- ~ 很徬徨，點解偏偏會係我；
- ~ 我是家中長女，大學最後一年發病，我可如常讀書嗎？明明畢業後可減輕家中經濟壓力，亦擔心媽咪點睇自己患上精神病？種種擔心隨之而來。

現在見你已康復過來，回想起來，感受是：

對個人的價值觀有正面改變~

**患病前：**我的學業成績好，但給自己很大壓力，遇到不如意事又不懂怎樣處理

**患病後：**康復過來，覺得自己成長了，思想成熟了，願意接受他人的意見，亦願意從不同角度看事物，做事主動踏實了。

在康復過程中，你覺得最重要是：

- 1) 我會依從醫生處方藥物份量及次數下依時食藥，食藥後能有效減輕精神病的徵狀，繼續完成大學課程，若在食藥後有不良反應，我會主動在覆診時向醫生提及。
- 2) 家人支持，媽媽不離不棄，每天到醫院探我，又在我失意時支持我，讓我感到溫暖。
- 3) 常存希望，相信自己會好過來。
- 4) 保持活力，如做運動，工作，主動與人溝通。



一句鼓勵康復者的說話：

「有志者，事竟成！」嘗試踏出第一步，每日做小小，積沙成塔，從而你會發現自己更勝從前！

一句鼓勵照顧康復者家屬的說話：

醫學昌明，精神病是可醫治的，家屬是協助康復者復康重要的一部份，家屬的努力是不會白費的！

# 家友站新書推介



**笑口常開10大秘訣**  
黃以謙專科醫生  
2009年



**我有驚恐症**  
葉子菁  
2009年



**識破鬱躁症**  
李誠醫生  
2009年

- 借用費用全免，借用期為兩星期
- 借閱詳情，可致電：2595 4008查詢

● 借閱地點：本院東座一樓精神健康資源中心/東座七樓精神健康資源站

## 家友站

是專為東區尤德夫人那打素醫院精神病康復者及家屬而設的一站式支援服務平台，服務包括有：

### 「家點力量」迎新活動

~ 入會後，免費參加由本院醫生及護士等專業人員提供之講座

### 諮詢服務

為有需要的會員提供短期輔導及轉介服務

### 家友推介

~ 介紹合適社區資源予康復者及家屬  
~ 每季製作「家友推介」宣傳社區復康服務

### 「家屬同行」家屬支援活動

~ 每月邀請不同的社區復康服務機構到本中心提供家屬支援講座

### 健康資訊

~ 定期出版會訊  
~ 免費借閱精神健康書籍及VCD

### 特別活動

~ 精神健康推廣活動  
~ 醫社合作計劃

### 「關愛大使」義工訓練計劃

~ 培育康復者及家屬成為義工，發揮潛能

入會迎新禮物包括有：

- 1) 家友站藥盒
- 2) 社區服務報名優惠券
- 3) 精神復康錦囊
- 4) 「天空海闊」II紀念文件夾

