



天空海闊家友站會員通訊

二零一零年七月 第四期

編者的話

天空海闊家友站致力成為精神病康復者及其家屬返回社區的一道橋，藉以提供合適的社區資源，讓康復者在社區裡繼續復康及生活。

編者曾與一名康復者有以下的對話：

康復者說：「康復，我都想，我準時吃藥，但依然復發，我好失落呀！」

編者說：「我知你做得好好，準時吃藥，依時覆診，仍然復發，你失落係可以理解；不如我哋一齊諗下仲有無其他方法配合呀？」

康復者說：「好呀！」

編者說：「你平時幾點起身呀？之後會做D咩？」

康復者說：「我通常11時起床，跟住會同屋企人食午餐，跟住就再瞓覺，4點左右陪阿媽去買餅，之後就返屋企睇電視睇成晚！」

編者說：「你鍾意這樣嗎？」

康復者說：「唔鍾意，好悶又無聊，得閒諗番以前未有病嘅自己，仲更加令自己唔開心添！但係唔係咁可以點呀！」

你也有這樣的經歷 / 感受嗎？生活千篇一律，似不由你選擇！

其實準時吃藥及覆診是非常重要的，而精神病康復者調節生活模式，對整個復康過程有著重要及正面意義，例如：早上早點起床，吃過早餐，出外走走呼吸新鮮空氣，跟著去上班 / 輔助就業 / 進修 / 日間醫院等等，一天充實過後，回家好好休息。

重整生活並非要令生活有著巨大的改變，而是調節，適當的調節能有效提升生活動力及生活質素，亦能有效達到復康的果效，大家不妨試一試！



醫院安排患者出院，何去何從？

(內容節錄自家友站「家點力量」講座)

講者：醫務社會服務部(精神科)社工陳靄恩姑娘

1. 精神科醫務社工的工作?

醫務社工會按康復者的需要，包括情緒、經濟、住屋、工作及社交等方面情況，提供合適的支援及轉介。

2. 醫務社工服務對象?

本院有精神科覆診期人士。

3. 何謂情緒輔導服務?

透過輔導協助您解決因患病，創傷或殘疾而引起的家庭及情緒等問題。

4. 申請經濟援助需要入息審查及經濟援助包括甚麼援助呢?

醫務社工會按你提供的資料作出申請審核，需要時要作出入息審查；經濟援助包括綜合社會保障援助(綜援)，高齡 / 傷殘津貼，減免院費等。

5. 那裡可尋求醫務社工的協助?

地點：東區醫院東座7字樓(與精神科門診部相鄰)

查詢電話：2595 6773

6. 醫務社工服務要收費嗎?

不用



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：香港家連家精神健康倡導協會

作為家屬在得悉家人患病的時候，有什麼感受？對病患一無所知？會否自責、感到徬徨無助？社會上有什麼資源可以協助家屬？

在活動中，你會知道……

什麼是精神病

與患病家人的
溝通相處方法

如何紓緩
家屬壓力

認識社區資源

知多D，確可減輕照顧上的無形壓力，歡迎參加我哋每季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！

* 以上資料由香港家連家精神健康倡導協會提供 *

密切留意：

家連家精神健康
教育家屬課程
將於2010年10月
在本院舉行，
詳情容後公佈

一人有一個故事(我的照顧歷程)

家屬會員姓名：Lucy (家友站會員)

妹妹所患疾病：精神分裂症、鬱躁症

被訪日期：4/7/2010

起初姐姐被診斷患上精神病，你作為照顧者的感受是：

回想她患病前那段日子，已發現她有很多特別行為，包括自毀行為，作為妹妹那時確很傷心亦很擔心，不知道應怎樣做才能幫到她。

現在姐姐已康復過來，你的感受是：

關係比以往更密切，聯繫更多，有時間會陪她出外走走，甚至與她去短線遊，我的心情亦比以往輕鬆了。

在康復過程中，你覺得最重要是：

1. 患病了，一定要接受治療。
2. 家人要有耐性照顧患病親人，亦需鼓勵病人開展新生活；縱然照顧路並非時時順境、如意；但我們確需要聆聽病人的需要，並接納親人患病的事實。
3. 與其他家庭成員一同去幫助患者，並商議可行之康復計劃。

一句鼓勵康復者的說話：

開放自己，坦誠表達自己的需要。

一句鼓勵照顧康復者家屬的說話：

若照顧患者壓力太重，必須尋求他人協助，亦需建立個人支援網絡。

文字整理：社工鄭姑娘



放下為樂

關伯倫先生
2010年



有壓力可解決 - 都市精神健康

李永堅醫生
2009年



身心鬆弛練習新編

香港心理學會、香港基督教服務處
2006年(第三次加印)

(此書本院復康店有售，售價\$62)

- ① 借用費用全免，借用期為兩星期
- ② 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
- ③ 借閱詳情，可致電2595 4008查詢

家友站服務簡介

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：

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

「家屬同行」家屬支援活動

每月邀請不同社區復康服務機構到本中心提供家屬支援講座

「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

健康資訊

定期出版會訊

免費借閱各類精神健康書籍及VCD

諮詢服務

為有需要的會員提供短期輔導及轉介服務

入會迎新禮物
(只限新入會人士)包括：

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

★ 禮物送完即止 ★

東區尤德夫人那打素醫院
社區及病人資源部
精神健康資源中心