



東區尤德夫人那打素醫院  
Pamela Youde Nethersole Eastern Hospital

# 天空海闊 家友站會員通訊

二零一零年十月 第五期

## 編者的話

編者昨天接獲一求助電話，一位母親正為兒子近月的怪異行為着急。兒子現就讀大專課程最後一年，作母親的發現兒子近日常無故發脾氣又在廁所裡自言自語，家人想表示關心，兒子又不領情，更會破口大罵家人，這位母親心裡着急，女兒在網上找得「天空海闊家友站」電話，來電查詢可行方法！

編者鼓勵這位母親尋求專業人士的協助之餘，亦給予合適資源認識青少年成長的精神健康。編者接獲這類求助電話不少，有的家人積極認真處理患者的情況；有的家人對求助決定猶豫萬分，擔心治療的副作用；有的家人甚至因對精神病的誤解而將患者的行為正常化，將精神問題擱在一旁。

今天，精神病的普及率之高，是你我也不能想像，我們要學習正視精神健康，由自己做起；關注精神健康，是你我的責任；只有多講多了解才能摒除對精神病的誤解。因為在了解精神病的過程中，你會發現身邊的朋友以致家人也有機會因各樣人生危機而患上精神病，如我們仍以不聽不講不提的態度去處理，只怕有事發生時我們會手足無措，惶恐萬分。

如想進一步了解精神病，可瀏覽下列網頁：

醫院管理局 智友站

[http://www21.ha.org.hk/smartpatient/tc/morediseases\\_conditions.html](http://www21.ha.org.hk/smartpatient/tc/morediseases_conditions.html)

醫院管理局 思覺失調服務計劃

<http://www.ha.org.hk/easy>

天空海闊家友站資訊

[http://www.healthyhkec.org/centers/pyneh/psychological/beyond\\_bounds](http://www.healthyhkec.org/centers/pyneh/psychological/beyond_bounds)

醫院管理局 精神健康熱線 2466 7350



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 精神健康資源中心 電話：2595 4008

編輯小組：黃敏櫻、鄧惠霞、鄭美莉

# 認識臨床心理服務

資料提供：本院臨床心理科

## 1. 臨床心理服務範圍？

臨床心理服務包括心理評估及治療，公眾心理健康教育及推廣工作，心理學相關的科學研究。

## 2. 何謂心理評估及治療？

臨床心理學家會運用心理學的原理、評估個人性格、行為、智能 / 認知能力及情緒等狀況，提供適當的治療，心理治療可以透過個人或小組形式進行，最終目的是增強個人解決問題及適應能力，促進身心健康成長。

## 3. 臨床心理服務的對象？

本院住院和門診病人及其家屬。

## 4. 那裡可尋求臨床心理服務的協助？

臨床心理服務必須由東聯網內的專科醫生轉介。

## 5. 臨床心理服務要收費嗎？

需要，專科門診收費

## 社區伙伴協作計劃 每月家屬支援講座

在照顧精神病患者小欣康復的路途上，欣媽深感安慰，因為欣媽在本系列講座裡，認識到不少同路人，同路人均是照顧精神病康復者的家屬，康復者中有患病十年，住院六年的小麗，有喜歡撞牆的傑仔，還有情緒反覆的莫太，欣媽透過過來人經驗與大家一同分享分憂，從講座中欣媽認識社區裡有不同復康機構專門協助家屬及康復者，欣媽今日能夠放下憂愁，與人分享照顧心得，其實你都可以！這裡可以幫到你！

# 一人有一個故事 (我的康復歷程)

會員姓名：Tom (家友站會員)

所患疾病：強迫症

被訪日期：4/10/2010

## 起初被診斷患上精神病，你的感受是：

完全不能接受，雖然早早知道自己有不妥，但不知情況已到要看醫生的地步。

## 現在見你已康復過來，回想起來，感受是：

1. 明白精神病並不如想像中的可怕；看醫生時，我會主動向醫生報告食藥後情況，而我亦會依從醫生處方藥物份量及次數依時食藥，食藥後能有效減輕精神病的徵狀。
2. 患病後，我主動將繁忙生活調節，放輕生活節奏，做些自己喜歡的事。

## 在康復過程中，你覺得最重要是：

1. 家人的支持及關懷，他們完全接受我的病；亦會抽時間陪下到公園散步。
2. 病向淺中醫，生病了一定要尋求專業人士協助。
3. 保持運動的習慣。

## 一句鼓勵康復者的說話：

生命有價，自己要看得起自己；亦要聽聽他人的建議。

## 一句鼓勵照顧康復者家屬說話：

支持精神病患者的康復，家人的支持是十分重要，但家人也要找時間鬆口氣，照顧自己的壓力。

下期分享預告：  
抑鬱症

# 家友站 新書推介



**談情說病 漫談情緒病**  
李誠醫生  
2004年10月第一版



**我選擇快樂 快樂心理學**  
劉遠章、陶兆輝  
2008年11月(第9版)



**化壓力為動力 精神健康50談**  
李永堅醫生  
2009年6月初版

- ① 借用費用全免，借用期為兩星期
- ① 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
- ① 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