

天空海闊 家友站會員通訊

第十四期

東區醫院日

編者的話

★ 慈善步行及 健康生活嘉年華

本院一年一度的大日子「東區醫院日 — 慈善步行及健康生活嘉年華」已於11月24日（星期六）順利舉行！當天共有48個團體組隊參加慈善步行，而天空海闊家友站亦有組隊挑戰長程路線，浩浩盪盪地由本院主座三樓平台出發，沿著柴灣道途經中途站聖馬可小學，轉入鯉魚門公園及渡假村的山徑通道直往西灣炮台，再沿路回程返回本院二樓花園之終點，全程約4.6公里。步行隊伍的成員在完成步行後均感到十分高興和滿足。

除步行外，當天另一個重頭活動就是「健康生活嘉年華」義賣攤位，而天空海闊家友站亦擺設了名為「祝福驛」的攤位義賣香薰祝福樽。除了可以捐款購買外，攤位還設有DIY Corner，鼓勵購買人士即場製作祝福樽。現場反應相當熱烈，在短短二個多小時內所有祝福樽已全部售罄！天空海闊家友站的同事和義工均希望透過攤位向市民大眾推廣精神健康，因為能夠做到將祝福的心意傳遞、懂得關心別人和接受別人的關心，正正是保持良好精神健康的重要元素！



購買祝福樽的人士可以於現場親自寫上祝福語句及揀選喜愛的香薰



期待你來年一起參與我們的團隊，共同推廣精神健康！

你的生活充實嗎？

發展個人興趣

學習新技能

結識新朋友

除了工作，你有想過充實你的生活嗎？現在就有好介紹給你，包括發展個人興趣、結識新朋友及學習新技能。永遠不是太遲，只要你能付出時間及相信自己有能力及潛能，你也可以發展一技之長。

誠

意

推

介



浸信會愛羣社會服務處
思維發展學院課程刊物



浸信會愛羣社會服務處~
破曉通訊



利民會友樂坊通訊集

課程
包括

攝影幫／音樂人生／靚聲工房／
舊衣大翻新／基礎英語課程／創意輕黏土／
精明學facebook／星級廚房／暢遊大嶼山／
文書義工訓練／良朋共聚好時光／美式桌球小組／
沙螺洞生態戶外活動……
課程繁多，未能盡錄，
詳情可向上列機構查詢。

今期中中心重點推介：

活動名稱：冬日暖笠笠 - 頸巾DIY工作坊

活動日期：8/1 (二)及9/1 (三)下午3:30-5:00康復者班
26/2 (二)及27/2 (三)下午4:00-5:30家屬班

有想過親手為自己的家人或朋友編織頸巾作為禮物嗎？由編織經驗豐富的導師教授編織頸巾的技巧，適合沒有經驗但有興趣編織的初學者！

備註

- (一) 必須一連出席兩堂
- (二) 中心提供織針及毛冷供堂上練習之用
- (三) 名額5人，若報名超額則會由中心抽籤決定

「傾」心同行 復康路

病人在康復路上需要家屬的支持和鼓勵，但面對著病人難以捉摸的情緒變化和溝通模式，家屬往往感到無從入手，沮喪和乏力。其實只要對病人與家屬之間的溝通模式和情緒反應等有更深的了解，學習有效的溝通技巧，便可減低對立和衝突，亦懂得「傾」聽病人需要，讓照顧變得更加得心應手，家人亦能有效地向病人傳遞愛和關心。

「傾」心同行 - 家屬互助小組

日期：2013年1月10日至2月7日（逢星期四，共5節）

時間：下午4:00至5:30

地點：本院東座1樓中心活動室

內容：與病人相處及溝通之技巧

形式：小組討論，角色扮演、畫作、雕像遊戲等

服務對象：精神病康復者家屬／照顧者

導師：實習社工王珈希姑娘

獨樂樂？不如眾樂樂！

齊來分享——『相』講您知！

每當你看見美麗的風景，或遇上有趣的景象時，除了靜靜地細心欣賞，你又會否有興趣將它拍下來與其他人分享你的所見所聞？有云：「無聲勝有聲」，所以說話並不是唯一的溝通方法，而攝影就是其中一種透過影像去與人溝通的渠道。在攝影的過程中，可按自己的喜好選擇拍攝的時間、場地、人物和事件，所以能夠享受到極大的自由！如果你也嚮往這種無拘無束的感覺去抒發和分享自己的心情和想法，不妨考慮拿起相機當一個業餘攝影師！

『相』講您知攝影小組

日期：2013 - 6/3, 13/3, 15/3, 19/3, 27/3, 3/4（共6節）

時間：下午3時30分至5時正

地點：本院東座1樓中心活動室

內容：透過學習攝影技巧，自行創作製成品，與其他人分享你的成果

服務對象：康復者

導師：實習社工陳凱匡先生

備註：(1) 參加者必須自備數碼相機或具拍攝功能的手機；

(2) 參加者需要參與小組前面試

(3) 名額有限，請從速報名！



家友站 新書推介



人生就像茶葉蛋, 有裂痕才入味

作者：黃桐
其實，生命中的所有挫折與傷痛，都是人生不可或缺的香料。



慢生活

作者：黃旭成
不妨讓自己匆匆的腳步慢下來，給自己一點兒時間看看周圍的事物、聽聽大自然的聲音，不要為過多的物質所累。



繪造快樂人生

作者：劉遠章 圖·文
本書只是教你用最簡單的描繪方法，讓你可以重拾紙筆，回到自己那個胡亂塗鴉的時代。



流行玩味攝影

作者：智富
作者認為攝影無界限，不管你拿什麼相機，只要你想、只要你肯、只要你敢，只要你夠天馬行空，每個人都可以拍到震撼人心的作品。

註81. 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

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