

天空海闊 家友站會員通訊

第十五期

編者的話

天空海闊VI 精神健康·你我共創

於去年10月至今年1月舉辦之精神健康社區推廣計劃「天空海闊(VI)精神健康·你我共創」終於完滿結束。是次計劃由本院精神科、社區及病人資源部、職業治療部(精神科)、醫務社會服務部(精神科)、還有我們的社區伙伴浸信會愛羣社會服務處及利民會共同攜手合作策劃及推行。計劃分為「教育與接觸」、「體驗與回應」和「分享與總結」三個階段。計

劃透過教育講座、病人分享、義工服務、融合參與、分享晚會等形式，讓東區及灣仔區的居民及機構團體之會員對精神健康的認識有所提升，在部份講座中更有康復者現身說法，以過來人分享康復的經歷和感受，讓社區人士有深刻的了解。在1月11日舉辦的「社區分享晚會」中，更有不少天空海闊家友站的會員參加，一同將精神健康的訊息推廣至社區內的各階層，達至「精神健康·你我共創」！

張平(社工)



同學在參加講座後，自行籌組義務服務到本院樂民居探訪精神科病人，送上節日溫暖。



「社區分享晚會」在大合唱一曲《在晴朗的天空下》之後完滿結束，寓意醫社一起攜手參與，共創精神健康！



天空海闊(VI)印製了精神健康資源冊，派發給講座參加者及社區人士。

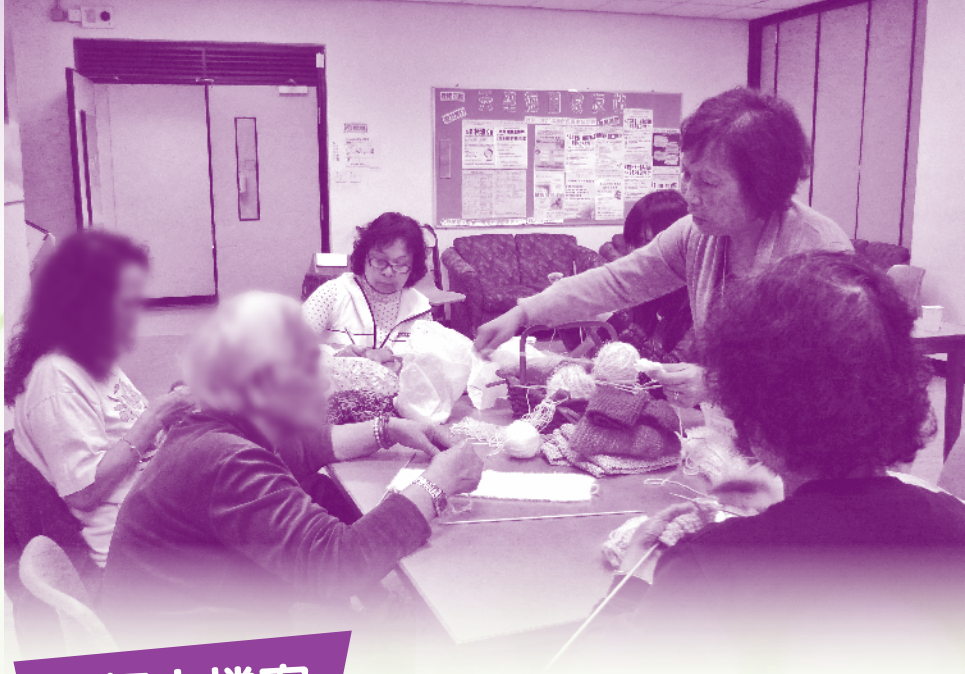
鯉漁涌社區會堂舉辦之「社區分享晚會」中，參加機構獲頒感謝狀，並向社區人士分享精神健康的訊息。



現代織女 織出友情天

古時有織女的神話，現今在家友站竟然也出現一群「織女」！實情是在今年的一月至三月期間，家友站有一班對毛冷編織抱有興趣的會員在中心定期聚會，一面學習和練習毛冷編織的技巧，一面閒話家常，分享日常大小趣事，細味有甜有苦的生活經歷。

能找到與自己志同道合的人實在是難得之事，能夠成為相知相交、互相分享和支持的朋友更是可遇不可求。您也對編織有興趣嗎？您也想和一班同聲同氣的朋友一起培養編織的興趣嗎？歡迎你報名參與四月份正式開始的織出友情天編織小組！



導師小檔案

教授編織技巧的導師玉儀本身亦是〔天空海闊家友站〕的會員，她不止將自己的編織和製作小手工的技巧傾囊相授，更將自己康復路上的經歷和心得與其他會員分享，與其他家友站會員互相支持、一起成長！

稱謂：玉儀

參加家友站年份：2012

編織經驗：三十多年

給新手朋友的小貼士：編織並不困難，只要願意學，很快便會上手！

適合新手編織的作品：簡單花款的毛冷頸巾



「織出友情天」 編織小組

此外，在二月時玉儀為家友站會員分別舉辦了賀年裝飾工作坊和扭汽

球工作坊。會員手執著自己的製成品流露著一臉滿足。



聚會日期及報名

日期：四月至六月，
逢星期一（公眾假期除外）
時間：下午3:30 - 5:00
地點：精神健康資源中心活動室
名額：10人
查詢及報名：請親臨本中心或以電話報名
（電話：2595 4008）

這一季，有兩個新活動供會員參加，快D報名啦！

「愜意談笑小組」

義務導師與參加者一同談天說地，鼓勵參加者透過討論多了解自己，積極生活。

日期：20/4、4/5、18/5及1/6(隔星期六)(共四節)

時間：下午3:00-4:00

地點：精神健康資源中心活動室(本院東座一樓)

對象：精神病康復者

費用：全免

「與自己談談情」藝術探索成長小組

「藝術」二字聽起來遙不可及，其實不用擔心，本小組會透過繪畫、音樂和形體探索等，協助參加者尋回簡單的自我，找回正能量，重拾生命方向。

日期：2013年5月24日至7月12日(星期五)、共8節

時間：下午3:00-5:30

地點：第1至4節 - 精神健康資源中心活動室(本院東座一樓)

第5至8節 - 香港家庭福利會(東區分會)

對象：抑鬱/焦慮症患者(有興趣人士必須出席組前面試)

費用：50元(出席達8堂者，可獲全數退還)

如對這兩項新活動有興趣，請致電25954008。

家友站

新書推介



向焦慮·恐慌 說BYE BYE

作者：吳潮聰

「其實人人都會擔心、焦慮、害怕，本書提供的呼吸控制，自我放鬆，以減輕症狀。」



抑鬱有時 抑鬱症的認識與治療

作者：曹敏敬

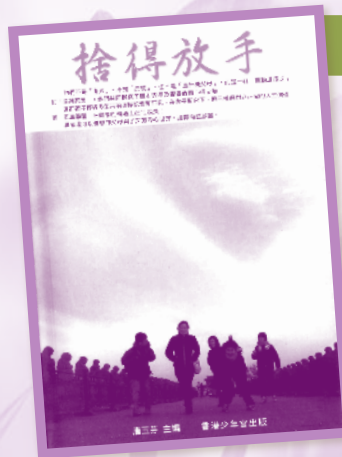
「抑鬱症是可以治療的，是有希望的。」



為什麼就是睡不著

作者：周舒翎

「失眠，安眠藥不是萬靈丹。」



捨得放手

作者：唐玉芬

「讓我們帶領著兒童進入正確成長軌道！」

註：

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

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