

# 天空海闊 家友站會員通訊

第十八期

## 精神健康資源中心



5/10  
開放日



9/11  
慈善步行及融♥嘉年華

## 東區尤德夫人那打素醫院 二十週年慶祝活動

隨著創院二十週年，東區醫院舉辦了一連串的慶祝活動，其中在10月和11月舉行了「東區醫院開放日」和「東區醫院日慈善步行及健康生活嘉年華」，透過這兩項活動，推動醫社合作，令更多東區居民認識醫院服務。在這些大日子裡，天空海闊家友站的會員仍都不遺餘力，積極參與其中！

於開放日精神健康資源中心開放予公眾人士參觀外，亦接待一些社區機構團體。除了安排職員及義工講解中心服務外，編織小組及手工藝小組的組員亦協助攤位運作，並即場扭製汽球作為紀念品。參觀人士反應相當熱烈，並十分欣賞組員的作品，亦寫下心意咭以鼓勵本院病友積極展開康復的道路。

而「東區醫院日慈善步行及健康生活嘉年華」亦已順利舉行。家友站會員一如以往，身體力行地參與步行及義賣攤位。當天作為義賣的除了由會員即場扭製的汽球作品外，還有一些由會員DIY的手飾，義賣反應甚為理想，令當天一起參與的會員均感到十分有意義和滿足。





# 康復路上，同行有你



很多病友一旦開始接受精神科服務之後，便認定自己墮入一個「病人」的深淵，從此被困。不過有一些家友站會員卻有著不同的經歷，不但學懂接納自己，亦參與社交小組活動充實生活，積極展開復康路。在小組之內，他們充滿歡笑；在小組以外，亦時常互相關顧，在困難和低潮時，彼此送上問候、鼓勵和祝福，一起渡過情緒的難關。現在他們不單只是一班活動參加者，而是成為一班互相扶持的好朋友。

## 會員隨聲

我於今年9月開始參加編織小組。在小组裡與組員一面做活動一面聊天，令到當時情緒不太穩定的我找到寄托，加上小组內充滿不同的話題，即使是生活瑣碎都讓大家熱鬧起哄一番。回頭過來，我發現自己比從前變得舒懷和開心，透過社工和組員之間的互動，我在情緒管理和健康上都得到很大的幫助。由於我本身很喜愛編織，在中心社工的鼓勵下，我決定來年在小组裡分享編織技巧，幫助更多同路人一起建立寄托、重拾生活裡的友誼和支持。

小蓮

我參加了手工藝小组快將三個月，令我日常獨自躲在家中、胡思亂想的獨居生活增添不少寄托。透過小组的參與找到克服恐懼的勇氣，也發掘到自己的能力，將自己所認識的與其他組員分享，提升自信。最近更參與了家友站在東區醫院日舉辦的義賣攤位，我很享受一夥人一起分工合作、共同完成目標的感覺，希望將來會有更多病友能夠加入家友站，繼續一起參與，一起成長！

火妹



# 關愛

我是一個精神病患者，看了很多年精神科醫生，醫生把我轉介給社康護士，起初我是不願意的，我覺得他們幫不到我解決我的問題，但我仍嘗試了。

後來真的有位社康護士約見我，我感覺到她的關心，亦了解我的問題所在。慢慢地我開始信任社康護士，我可以放心將我的情緒和內心很多問題都告訴她，她每個星期都探訪我一次，直至現在也會一個月探我一次，我很開心，社康護士會教我如何去處理問題。

我希望社康的服務可以擴展到其他地方，可以幫助像我一樣有情緒病的人。多謝社康護理多年來的關懷，不停地問候和關心，就像我的好朋友一樣，多謝！

小新

# 康復飛翔

東區醫院「社區精神科外展服務」致力為社區的精神病患者提供高療效、適切及個人化的治療和照顧，協助精神病患者重新融入社區，並得到其家人、朋友及社會人士接納和支持。以下是我們的康復者在康復路上的心聲。

## 向前看~復康路上 感恩

雖然精神病已成為本港常見的疾病，奈何社會人士仍對患病者存有偏見、排斥和歧視眼光，使我們在復康的過程上倍加困難。

回憶初患病時，因為工作壓力大，加上要照顧病中的母親，後來更失戀了。自此，晚上輾轉反側，無法入睡，內心的困擾沒有人可傾訴，最後證實患上精神病。患病初期的我時常恐懼別人知道自己有精神病，因為當時社會覺得家中有一個精神病患者是奇恥大辱，不被大多數人的接納，甚至遭人歧視、排擠、惡意批評精神病患者為「白痴」、「神經佬」、「癲婆」、「繚線妹」等等。當時的我很激動和不安，情緒很低落，好像世界上沒有人明白我。孤獨、自閉、自卑、無自信和不敢面對現實，都出現在我身上。我總是提不起勁工作，想到自己的前途和將來，都感到很渺茫。

幸好，東區醫院有「個案經理」到訪，她們的熱誠態度，很懂得輔導和幫助別人，她們的支持、鼓勵和接納，都成為了我們心理和精神上的支柱。除了對病患者輔導外，她們也能和患者的家人建立良好的關係，獲得家屬的信任，充當一個良好的橋樑角色。

我現在的心境與二零零八年比較，判若兩人。我現在是樂觀積極、充滿信心、有計劃的、有憧憬的，希望每位曾患此病的人，將有一個美好的明天。多謝一班社康護士經理們，他們是我們背後的支持者。

倫

### 認識本院

### 「社區精神科外展服務」

- 本院的個案經理由精神科護士、職業治療師或社工擔任。
- 個案經理會長期跟進一名病人，有助與病人及其家人建立良好關係，更可觀察病人病情變化，以便及時協助。
- 個案經理背後亦有跨專業的醫療團隊，他們會定期舉行會議，定出治療計畫等
- 針對康復者的需要和特點，設計個人化的康復計畫。
- 全方位的康復計畫「生理、心理、等」社交。
- 評估復康路上的風險，並透過制訂具彈性的行動計畫去預防或降低風險的發生。
- 鼓勵康復者及其照顧者共同參與設定計劃，讓他們能有更高的自主權及對計畫有更多的認同感。

# 家友站 新書推介



## 當爸媽變成小孩 全方位照顧失智長輩

作者：張靜慧、黃惠如

「以前，你牽我手陪我長大；現在，換我幫你記得，牽你手終老。」

當爸媽變成小孩  
全方位照顧失智長輩



## 同行到底 遊走於「鬱躁症」的日子

作者：鄧偉達

「這書可以成為你的參考，讓你更能掌握如何恰當地與病患者同行共話。」

同行到底  
遊走於「鬱躁症」的日子



## 心耕

總編輯：李焯芬

「問心、發心、修改---這是我們人生處世在心裡做好的功課。」

心耕



## 多一分鐘樂觀， 少60秒煩惱

作者：蔣慧瑜

「多一分鐘樂觀積極，你得到的不但是少60秒的煩惱，甚至可能是一輩子的快樂。」

多1分鐘樂觀，  
少60秒煩惱

註：

① 免費借閱，借用期為一個月

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