

# 天空海闊 家友站會員通訊

第十九期

## 你有選擇的快樂「放題」

近年飲食界出現一股「放題」潮流，意思是只需付出一個價錢，便可隨便選擇自己喜愛的食物，直至自覺足夠為止。其實「放題」這個詞彙來自日語，本來是「任由當事人按自己的喜好去決定和進行」的意思。本院精神健康資源中心的《天空海闊家友站》亦同樣鼓勵其會員猶如吃「放題」一樣，按自己的需要和喜好去選擇復康資源，以定立更切合自己需要的復元計劃。如果你

想知道家友站的「活動放題」有甚麼活動可以選擇，就一定要留意與會員通訊一樣每季出版的《家友推介》，那麼不論家友站或社區機構舉辦的活動都可以一覽無遺。

只要利用智能手機或平板電腦掃描這個二維條碼，便能馬上瀏覽到家友站的最新動向！





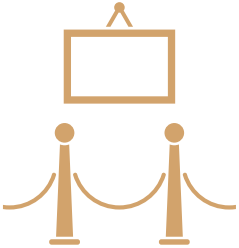
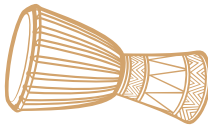

家友站亦會邀請會員代表出席不同的交流活動，收集會員對服務的意見，讓服務能夠更加切合到會員的需要和興趣。



# Happy 快樂一周

現今都市生活繁忙，你有否覺得日子匆匆過去，卻又不知怎去掌握得更有意義？快來參考我們的「快樂一周」，也許可讓你對如何為自己建立輕鬆愉快的生活時間表有所啟發！

## 快樂一周時間

	星期一	星期二	星期三	星期四
上午	去愛羣★ 打乒乓球 	小西灣散步 一小時 	參觀 博物館日 (周三免費日) 	利民★ 非洲鼓 
下午	返車區★ 編織班 	愛羣★ 義工 		利民★ 義工 

★ 東區：東區醫院精神健康資源中心    愛羣：浸信會愛羣社會服務處精神健康綜合社區中心    利民：利民會友樂坊

鼓勵你也為自己製作一個「快樂一周時間表」！如想有更多活動資料作參考，歡迎親臨本中心索取下列活動資料。



精神健康資源中心  
電話：2595 4008



浸信會愛羣社會服務處  
電話：3413 1641




利民會友樂坊  
電話：2505 4287

## 身心健康的秘笈

- 1 均衡飲食、細嚼慢嚥
- 2 充足睡眠但不過量
- 3 適量運動與休閒生活
- 4 定時與家人／朋友交流近況
- 5 定時練習深呼吸
- 6 遠離煙、酒、毒品
- 7 紀錄和回味自己的好心情
- 8 輕鬆按摩，為自己加油

表

星期五	星期六	星期日
打掃屋企	跟愛羣★ 去行山	與家人或 朋友聚會
返東區★ 做義工		



## 規劃生活好處多

- ✓ 每天起床也知「下一刻要做甚麼」，讓自己對人生充滿希望
- ✓ 正面看待自己、別人及事物
- ✓ 當事物未盡如意時，仍會有後備方案讓自己鎮定和安心。
- ✓ 計劃自己的生活可讓自己掌握自己的人生，從自己關心的事出發，自我感覺更良好
- ✓ 按自己的意願去與不同的朋友接觸，或認識新朋友
- ✓ 活在當下、享受生活
- ✓ 肯定自己，提升自信心
- ✓ 提升身心健康
- ✓ 會更有動力去計劃事情，更易達到個人目標

## 減壓八招

- 第一招** 適當分配工作和餘暇，避免將時間表填得太滿，懂得拒絕過多的約會
  - 第二招** 良好管理時間，適當決定事情的優次
  - 第三招** 培養正向生活態度，避免過份擔憂和焦慮，有需要向外尋求幫助
  - 第四招** 適當安排每天的作息和優閒時間
  - 第五招** 每天適量運動(20分鐘以上)，讓身心得到放鬆
  - 第六招** 注意飲食和營養，勿暴飲暴食
  - 第七招** 笑口常開，輕鬆幽默過生活
  - 第八招** 個人保溫
- 以上八招僅供參考。如果仍然感到有自己處理不來的問題和壓力，謹記尋求專業人士的協助！

# 我不孤獨

我是一名新移民，亦是一名精神病康復者。在港沒有親友的情感支援，同時也患上了抑鬱症，很容易就會感到孤獨。自2009首次入院和出院以後，接受過東區醫院不同的支援服務，也認識了精神科社康服務的林婉霞姑娘，令我覺得沒有被社會遺棄，身邊仍然有人關心自己。林姑娘是一個心地善良的人，每次來到我家都很關心我的近況和是否有定時食藥和覆診，也會與我談心，待我猶如親人一般。還記得有一次服藥後經常坐立不安，但我不知道原來那是藥物副作用，幸好向林姑娘講述情況後，她馬上替我安排約見醫生，問題很快便得到解決了。

在此我希望醫院可以提供多些活動讓復康者可以定期聚會，透過大家互相理解、支持和鼓勵，我相信康復也會變得更快更順利。另外亦可設立熱線，讓復康者在情緒上出現問題的時候，可以即時得到幫助，這樣就可以避免問題嚴重化。最後想衷心地說：「謝謝東區醫院和林姑娘對我的幫助。」沒有你們的支持和幫助，就沒有今天復康的我。有云「人間有愛」，上帝關上了你的門，也定會為你開一扇窗的。感謝所有幫助過我的人！

小玲

## 社區支援熱線

醫院管理局  
精神科健康專線  
2466 7350

醫院管理局  
思覺失調熱線  
2928 3283

浸信會愛羣社會服務處  
精神健康諮詢熱線  
2535 4135

利民會即時通  
3512 2626

## 家友站 新書推介

### 躁鬱症爸爸寫給兒子的信

作者：賽巴斯提安·許洛瑟

「五十一封信，內容真摯坦白，許洛瑟也因為躁鬱症，看到愛，重新回到家人的懷抱。」



### Fit Mind 10式Fit-Fit

出品：香港思覺失調學會(基金)

「齊齊幫個腦做運動，透過恆常練習，將精神健康帶給患者及普羅大眾。」