

古人有云「魚相忘乎江湖」，意思是說魚在水中暢泳時，卻會忘掉自己是在水裡；而比起在魚缸或小魚池，魚亦因為生活在廣闊的江海湖泊之中，才能自由暢泳。其實人和社區資源，有如魚和水的關係。很多人生活在社區，卻不清楚社區資源；而了解和掌握更多社區資源的人，因有較廣闊的支援網絡，所以就能在社區裡，較舒適自在生活。

東區醫院精神健康資源中心在今季推出一套四款的「社區資源咭」，分別介紹四個不同範疇的社區資源，包括參與義工服務、就業支援、康體活動及家屬支援服務。社區資源咭除了提供有關服務的資訊之外，還包含一些跟個別範疇有關的小貼士，希望讓康復者能夠按自己不同的需要，透過社區資源咭能夠對該範疇的社區資源有更多的了解和掌握，擴闊自己的「江湖」。

在康復旅程上若果只憑著自己去面對，就如汪洋上泛舟一樣，孤獨無援，但在現實中其實有很多能夠促進康復的社區資源近在咫尺，只要你願意踏出一步，便能觸手可及！

病人資源中心註冊社工 張平

善用社區資源邁向健康生活每一天

尋找·自在·生活

社區資源咭



# 家 屬 支 援

## 有方法



### 家屬朋輩支援工作坊 「有緣聚一聚」活動

由家屬組織香港家連家精神健康倡導協會的家屬分享「過來人」的經歷

擔任一位精神病照顧者絕非易事，今期想同大家分享一個非常有意義的活動「家屬朋輩支援工作坊-有緣聚一聚」。活動由本院精神科社康外展團隊聯同精神健康資源中心，於2015年5月及12



月份舉辦了兩次家屬聚會，活動獲得一致好評。活動為病人家屬提供多方面支援，包括精神病及藥物講座、康復者／家屬朋輩分享、危機處理、預防復發策略、病房住院歷程、情緒管理及社區支援介紹等。

不少家屬在照顧患病家人的過程中均承受很大的壓力，面對病人與自己的負面情緒，若能得到專業人士的支援，認識適當的介入和處理，這樣對病人和家屬雙方均可帶來莫大的好處，促進復元的進程。



由精神科副顧問醫生簡聚坤醫生講解精神病及藥物



情緒管理活動 - 愛笑瑜伽



透過趣味遊戲進深認識精神病



社康外展護士蔡錦康先生講解危機處理



醫務社工黃樹輝先生講解情緒管理及模擬處理家人情緒方法



醫護團隊與參加者一起用膳,促進交流和分享



參觀不同精神健康服務單位, 認識更多社區資源

### 「家屬支援」活動推介 (2016年1-6月)

活動名稱	日期及時間	地點	負責機構及查詢
家屬朋輩支援工作坊 - 「有緣聚一聚」	待定 (星期六) 上午10:00-下午4:00	東區醫院 精神健康資源中心	東區醫院 精神健康資源中心 2595 4008
家屬茶聚	25/2、28/4、23/6 (星期四) 下午4:30-5:30		

新一年，家友站祝福各位  
新年快樂，健康幸福！



HAPPY  
NEW YEAR!



「此書收集了十四位照顧者的故事與心路歷程，內容平實感人。」

**與你同行 失智症照顧者同行點滴**

出版：聖雅各福群會健智支援服務中心



「陳錦鴻分享教養實戰心得，希望父母們能從中托找到靈感，幫助孩子盡展所長。」

**我和兒子的每一步**

作者：陳錦鴻



「每個家庭都有未派上用場的能量，只是還沒有被提升起來罷了。」

**故事從家開始**

作者：李維榕



「愛是不會因任何人，任何事或任何處境而改變的，那是對每個人的初衷。」

**原來在沒有盼望的地方才需要盼望**

作者：許耀斌 (Law少)



只要利用智能手機掃描以下這個二維條碼，亦能夠馬上在手機看到家友站的最新動向！  
或直接於瀏覽程序輸入[http://www.healthykec.org/prc/pyneh/psychological/beyond\\_bounds](http://www.healthykec.org/prc/pyneh/psychological/beyond_bounds)