



有云「人之初、性本善」，擇善是人與生俱來的其中一種天性，而為身邊有需要的人提供幫助，這是一種出於自然、表達關愛的助人之心。若果能夠持之而恆將助人之心發揮，透過一些有系統、有組織而恆常的義工服務去達到助人的果效，這更是一種「義務精神」的體現和培養。

雖然有云「施比受更為有福」，但事實上參與義務工作不單止能夠助人，亦能自助，透過義工訓練讓不同範疇的知識和技巧有所提升，亦可於助人過程養培出樂觀、感恩的思想等能夠滋養精神健康的重要元素，助人後的滿足感更是直接提升快樂的泉源，所以在義工服務當中，往往都是「施與受皆有福」。

「天空海闊家友站」定期舉辦義工訓練及實習計劃，旨於讓會員能夠對義務工作有更多的體驗，同時亦讓會員能夠為日後參與社區其他義工服務計劃做好準備。若果你有興趣嘗試參與義工服務，可到先從簡單的義工服務開始，如有任何查詢，歡迎你到本院東座一樓的精神健康資源中心查詢。

病人資源中心註冊社工 張平

透過參與義務工作提升精神健康

施與受·皆有福



精神科病人擔任義工有種

義工種類

在康復過程中，原來可以以另一個身份出現於醫院，今期會為大家介紹精神科病人在病情穩定過後，透過擔任各類義工，開展正面康復經驗。

精神健康資源中心： 服務推廣大使

義工於精神科門診部協助派發服務單張及推廣社區復康服務，介紹多元化的復康資訊予覆診病人，讓病人感受朋輩義工的康復力量。義工服務逢星期一至五下午2:00-4:30均有安排，當值位置於東座7樓精神科門診部入口處，下次當你覆診時，記得向我們的義工打打氣。



職業治療部 (精神科)： 朋輩導師計劃

計劃由2012年開始，在日常參與職業治療訓練的院友當中，發掘院友們的長處，並邀請他們出院後成為義工，帶領不同的小組活動，一展所長。每星期恆常有3-5位朋輩導師參與服務，例如：八段錦、英文班、普通話班、編織班、小食製作等等，至今已舉辦超過200節的小組活動。



精神健康資源中心： 朋輩分享大使

病情穩定過後，中心會邀請義工將康復經驗向新症病人及家屬分享，我們深信康復經驗能夠激勵病人外，更能帶動家屬以至醫護人員用一個新角度去認識病人。



精神科日間醫院： 朋輩大使

(服務包括精神科門診部、流動圖書車及日間醫院圖書館)

定期回來日間醫院接受治療的朋友，在護士及職業治療師安排下，分別擔任精神科門診部、流動圖書車及日間醫院圖書館義工，為復康踏出有意義的一步。

精神健康資源中心： 中心支援大使

協助文書工作 (包括單張摺合及剪裁、準備信件郵遞等等)，此服務可說是服務推廣的幕後功臣。



由精神科病人轉化成為本院朋輩義工，當中的轉變及成長，成績有目共睹，亦令家人及職員感動，今期我們專訪幾位於2015年曾積極參與義工服務的義工，盼望他們的分享能啟發你加入義工行列的興趣，為自己創造更多的可能。

義工 趙新娥

參與本院義工服務年資：
5年

2015年度獲得嘉許獎項：
5年服務銅獎、勤到銅獎

2015年度服務時數：
81小時

義工心聲：

我能夠應付姑娘安排的義工工作，覺得好開心，亦多謝姑娘經常鼓勵我及指導我，讓我做義工越做越投入及有進步。

義工 阿俊

參與本院義工服務年資：
3年

2015年度獲得嘉許獎項：
關懷服務獎

2015年度服務時數：
40小時

義工心聲：

擔任義工工作讓我有滿足感，亦開心自己的工作能力被肯定；從中亦發現自己不足的地方，這個發現能幫助我一步一步走上復元的路途。

義工 應老師

參與本院義工服務年資：
3年

2015年度獲得嘉許獎項：
關懷服務獎

2015年度服務時數：
34小時

義工心聲：

由於平時時間較多，比較閑賦在家，想接觸社會，也想學習去鼓勵和關心別人，所以選擇在醫院做義工。

義工 廖桂蓮

參與本院義工服務年資：
1.5年

2015年度獲得嘉許獎項：
關懷服務獎

2015年度服務時數：
43小時

義工心聲：

擔任義務導師令我有成功感，感到自己有價值，當中亦發現自己的耐性比以往大，溝通能力亦比以往好，因為做義工我認識了很多志趣相投的朋友，我比往日主動去關心他人。

擔任義工後……

感到自己有價值

被人欣賞感覺很快樂

信心大了

每日生活有方向
耐性及脾氣也比以往好

心情開懷了

開心能力被肯定了

日子過得十分充實

說話多了

做人主動多了

更認識自己

嘉許我們的義工

多謝我們的病人義工過去一年的付出，成績令人鼓舞!!! 當下次見到有穿著粉紅色背心的義工於東座大樓服務時，記得給他們一個讚，因為他們在康復路上踏出重要的一步！

2015年精神科朋輩義工註冊人數：56人

2015年精神科朋輩義工獲獎人數：36人

2015年精神科朋輩義工總服務時數：1989小時

在此亦感謝下列團體於2015年度探訪精神科各病房(排名不分先後)：

藝術在醫院

老朋友樂隊

院牧部讚美操義工隊

香港心理衛生會教育中心

循道衛理灣仔長者服務中心

香港專業教育學院(柴灣分校)

香港紅十字會新界東總部公開團

東區義工組

中華基金中學

亞洲動物基金(狗醫生)

香港紅十字會醫護服務部



給我們病人無限支持



「當你慢慢地去細味每位義工背後的故事時，你會發現當中的歷程、感受、得著是多麼耐人尋味、多麼發人心省，人生是充滿各樣的可能。」

細味人生 義工心聲集

出版：東區尤德夫人那打素醫院社區及病人資源部



「讓這些小人物成為您的大能量，點亮您面對人生困境時的希望。」

灣仔故事

出版：灣仔區議會



推介書目：
第12章_你的任務是付出
「如果養成習慣，每天都做一些小小的善行，你會覺得充滿力量，並從自己受傷與失望的情緒中解放出來。」

人生不設限

作者：力克·胡哲



推介書目：
人間有情篇
「人間有情，施比受更有福，我和珍婆婆也深明這個道理呢！」

生命的情書

出版：香港聖公會福利協會有限公司



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.healthyhkec.org/prc/pyneh/psychological/beyond_bounds