

主辦團體



策略伙伴



傳遞愛 | 03 雜誌 2013.11



閱畢請你轉傳給身邊的人：

傳遞一個訊息、一份關心、一點愛。

如有對「家」陪同心社區網絡計劃有任何查詢，
歡迎致電：5611 0794 / 6609 0817 聯絡負責職員
或登入  fnc.volunteer 

聯絡方法：




灣仔至杏花村
地址：香港筲箕灣筲箕灣道 361 號
利嘉中心 11 樓
電話：5611 0764 / 5611 0794



柴灣至小西灣區
地址：柴灣環翠邨
澤翠樓低層地下 1-8 室
電話：2505 4287 / 6609 0817



 社區投資共享基金 資助計劃

顏文波先生

社會福利署東區及灣仔區福利專員

這期《傳遞愛》雜誌探討「思覺失調」(Early Psychosis)。

「思覺失調」是香港醫院管理局於 2001 年開始使用的中文醫學名詞，希望市民大眾關注和正確認識精神病的早期徵兆。可能出現失眠、焦慮，甚至有妄想、幻覺、思想及言語紊亂等情況。事實上，「思覺失調」和其他疾病一樣，倘若能夠及早察覺和得到適切的治療，是可以減低病症所帶來的影響和避免引發嚴重的精神病。

為協助市民盡早接受評估及治療，醫院管理局在全港設有七個「思覺失調」分區服務中心，包括東區尤德夫人那打素醫院「思治診所」，為 15 至 64 歲患有早期「思覺失調」的市民提供一站式的評估及治療。要有效治療「思覺失調」，我們需要跨專業的治療，亦需要病患者的合作和家人的支持，特別是他們與家人的關係，和周邊人士的情緒互動，會對治療的效果產生重大影響。

東區尤德夫人那打素醫院「思治診所」一直以跨專業團隊的模式，透過藥物治療、個案輔導、小組治療、講座及展覽等，為康復人士及其家人提供一系列的支援服務，協助他們融入社區。此外，醫、社團隊更積極與地區團體合作，舉辦了多項的健康教育推廣活動，協助市民認識「思覺失調」及鼓勵有需要的人士及早求助。

精神病患者在康復過程中很需要家人、朋輩、老師以至同事的體諒和鼓勵，亦需要社會的關懷和接納。「家」陪同心社區網絡計劃正連繫區內的持份者，包括醫護、社福、院校、民、商、官，以至病患者及其家人，透過不同形式的活動和培訓義工，使社區更關注精神健康和更正視認識精神病康復者的需要。

我希望大家繼續攜手合作，於過去的成果上，努力締造一個和平關愛的社區。

目錄

序

- 社署專員撰序
- 都市下的寫照
- 有關思覺失調
- 思覺失調測試
- 心有所「醫」
- 社區資源知多少
- FitMind Together
- 七樓的思人 · 光影日記
- 義工心聲
- 活動剪影
- 活動推介
- 家「陪」同心計劃簡介

Pass it On



都市下的寫照

根據資料顯示，任何年齡的人士都有機會患上思覺失調，不過有較大機會發生在 15 至 25 歲的青少年身上。

都市生活節奏太快、太急，我們有多久沒有好好靜下來，關心別人的故事？

今天，讓我們一同坐下來，聽聽活於這個世代的年青人在經歷什麼，重視什麼。

在護理行業工作已一年，前半年主要負責照顧員的工作，後半年則延伸至保健員的工作，發現自己不怕厭惡性工作，而且想做護士的決心更趨堅定！

剛得知自己考上了護士學校，很開心！馬上準備開學。

大學最後一年希望 GPA 過 3，以 Second-up 的名譽畢業，工作的事務將於 6 月實習完結後再作打算。

希望最後一年與現有同學相處愉快，繼續接觸及照顧這一年的新生，亦期望可以重新調整宿舍內的課外活動，成立一支新的學生組織。

剛畢業，未知有什麼計劃，有想過會否繼續進修。視乎找文職的工作，不過由於自己是讀心理學的，都會嘗試找與心理學相關的工作。

有時擔心自己沒有工作，其中一個目標是能有一份專業的工作。

憧憬組成家庭，有條件過自己想過的生涯，例如經濟上能支持生涯，家人及朋友能在自己的身邊。

覺得很忙，很多事都想去做，但總是不夠時間。

家人、朋友... 很多事情都要兼顧，而身邊的人也是這樣，大家很難的出來見面。

偶然也想停下來，做自己想做的事情，例如去旅行、做運動。

希望自己的身體能健康一點。

Pass it On

剛剛完成副學士課程及完成實習，旅行回來後心情較好。

之前自己較為被動，生涯沒什麼動力，旅行回來後，雖然自己的方向尚未明確，但開始想去追求自己渴望的事情，例如是大學生涯，覺得自己有點轉變。

這一年會先找工作做，再準備升學的事情。

對現時的生活滿意。

有一份做得開心的工作，在工作上亦有進步的空間，能學習如何與小朋友相處及引導他們去解決問題。

身邊有老師一直鼓勵自己，很開心一直遇到好朋友和好老師。

我認為應該多想正面的事情，總好於經常被負面的事情充斥著自己。

心有所「醫」

陳念德醫生的診所位於鯉魚涌及銅鑼灣，除了顧及繁忙的診所事務，他同時兼任本計劃地區關注委員會的委員，定期與灣仔區不同的地區團體商議於區內推廣精神健康訊息的策略，推動醫療界、區議員、教會、服務組織和社區機構等在同一個平台上更有效地集結社區的資源和力量。此外，他亦有參與東區尤德夫人拿打素醫院精神科的社區合作平台，及與數間提供戒毒服務機構保持聯繫，透過為一些毒癮者解釋檢驗報告，提升他們戒毒的動力。

陳醫生指，從現代醫學的角度，思覺失調是腦部神經系統的化學傳導物質出現問題，而引致腦部思想及感覺出現失調的一個狀態。思覺失調本身不是一種疾病的診斷，而是醫學上的症候群，是指患者思維、情感、感覺脫離現實的早期不正常精神狀態。如果未有及早得到適當的治療，思覺失調有機會發展成不同類型的精神病。醫學界直至現時仍在繼續了解思覺失調的成因，但目前已知思覺失調與嚴重性精神病、毒藥、處方藥物影響、腦部受創、遺傳及後天因素如壓力等有關。治療思覺失調主要透過藥物治療和心理治療兩個方向，當中藥物能協助患者維持腦部化學傳導物質的平衡，而心理治療則能幫助患者應付壓力及更好地融入社區。



一位是樂此不疲地走進社區的家庭醫生，
一位是懂得組織病患者關愛他人的中醫師，
兩位醫者，原來都是推動醫社合作前線的領導者。

陳醫生表示地區家庭醫生接獲思覺失調疑似個案的機會不高，原因是患者普遍會直接尋求專科醫生的協助。不過就陳醫生的經驗而言，部分患者會就藥物的副作用向他尋求專業意見，而患者的照顧者出現情緒上的壓力，也曾向他求助。陳醫生形容，家庭醫生就像一些把關者，在地區上擔任辨別、分流的角色，確保社會的醫療資源得到更好的運用。

「讓更多人走出病區」

隨著社會對精神病的了解逐漸增加，陳醫生樂於見證社會的進程，亦坦言這對醫生的診斷及治療有所幫助。由於患者的意識提升，陳醫生發現與患者能達致更好的溝通，而患者亦較願意聽取醫生的建議，接受藥物治療和其他心理治療的轉介。在醫生及患者的關係上，患者較以往更踏前了一步，而陳醫生希望可以運用這個關係為患者做多一點點。他認為，家庭醫生與社區資源是不應分割的，引用其他國家經驗，外國的醫生除了診症外，亦會把患者轉介至不同的社區資源，照顧患者的全人需要。他指現時香港的家庭醫生尚未達到全人醫療的模式，而他希望與志同道合的朋友朝著這個目標邁進。

陳醫生對於未來有一個願景，他希望見到愈來愈多家庭醫生能加入參與醫社合作的平台。現時他與幾位志同道合的家庭醫生在香港醫學會亦有參與推動的工作，例如安排醫社合作主題的講座及探訪社區機構等，逐步向著他的夢想邁進。

心有所「醫」

一位是樂此不疲地走進社區的家庭醫生，
一位是懂得組織病患者關愛他人的中醫師，
兩位醫者，原來都是推動社會前進的造夢者。



「仁德之光」位於柴灣的中醫診所，是一間香港註冊慈善機構。考慮到有經濟困難及低收入家庭的需要，診所特別為這些家庭提供醫療開支費用的補貼。

「仁德之光」總幹事李康遠醫師指，現代醫學的「感覺失調」相當於中醫學的癲病及狂病兩個範疇。患者會出現基本個性改變，在思維、感情、行為上具有非現實性，例如出現思想及言語紊亂、妄想、幻覺等臨床表現。

他續指，這兩個範疇的病位均為心腦，在中醫學的角度，神機是個人控制思想、情感的能力，當心腦管理神機的功能轉差，就會出現精神困擾及情緒疾病。因此，中醫主要透過理氣、降火、豁痰、活血等原則恢復心腦管理神機的功能，以內服中藥、針灸治療及耳穴療法等方法為患者進行治療。除了藥物以外，中醫亦提倡以移情易性作為療法。移情易性為中醫心理療法之一，是轉移患者注意力或改變其性情的心理治療方法。移情易性的具體例子包括養生運動、太極拳、八段錦等。



「你白白得到的東西，總要白白的施捨」

談到岑醫師與一群志同道合的朋友成立「仁德之光」的原因，他分享家中的長輩在他修讀中醫學位期間曾中風住院，雖然知道針灸對中風病患者很有幫助，不過家人卻因針灸費用高昂而卻步，使他想到家境不錯的家庭對中醫收費尚且感到有壓力，更何況是低收入或是有經濟困難的家庭？於是，岑醫師就開始萌生為貧苦大眾提供中醫醫療服務的想法。有感天主帶領他通過職業試，岑醫師立志將來要運用天主賦予他的治病能力服務社區裡的弱勢社群。

現時岑醫師與他的朋友在應診外，仍會花盡心思提供適切的服務給病患者。他們留意到病患者心靈上的需要，因而在診所安排義工當值，關顧病患者的心理狀況。他們亦在診所內設立了一塊留言板，讓病患者在板上寫上自己的心事或是祝福的字句，讓病患者透過互相代禱得著鼓勵。此外，岑醫師仍沒有停下腳步，他正在嘗試組織一群原為「仁德之光」的受助者，轉化為施予者，鼓勵她們成為十字繡導師，並透過教導中學生及社區人士編織十字繡，藉以表達對於其他病患者和弱勢社群的關心，建立社區內的互助網絡，在區內進行結綑工作。

希望岑醫師的診所能繼續散發「仁德之光」，讓更多社區人士感受到這份溫暖。

社區資源知多少

都市人生活緊張，急促的節奏為人帶來不少壓力。若你或是你身邊的人正受到情緒或精神困擾，及早辨識問題是關鍵的一步，你知道哪裡可以找到適切的協助嗎？

社署於二零一零年十月起於全港各區開展精神健康綜合社區中心的服務，透過一站式及綜合的服務模式，為有需要的精神病患者、懷疑有精神健康問題的人士、他們的照顧者及居住當區的居民，提供由及早預防以至危機管理的一站式、地區為本和便捷的社區支援及康復服務。

如有意進一步認識及改善自己的身心健康狀況，歡迎致電浸信會愛羣社會服務處精神健康綜合社區中心 (3413 1641) 或利民會友樂坊 (港島東) (2505 4287) 與社工聯絡。



浸信會愛羣社會服務處

浸信會愛羣社會服務處
精神健康綜合社區中心

「浸信會愛羣社會服務處精神健康綜合社區中心」為灣仔及港島東區的居民，提供一站式綜合社區精神健康服務。我們的服務包括：

- 由專業社工提供個別輔導，解決情緒問題，並於有需要時協助求診。
- 定期舉行成長小組、健康及心理講座，鼓勵參加者以正向心理之原素抵禦逆境所帶來的壓力。



利民會
Richmond Fellowship
of Hong Kong

利民會友樂坊 (港島東)

友樂坊 (港島東) -- 精神健康綜合社區中心於 2010 年 10 月成立，致力為柴灣及小西灣區確診及懷疑有精神或情緒健康困擾的人士提供一站式復康支援服務，並於社區推廣精神健康，提高區內居民逆境處理能力及意識，並得到適切的支援。

友樂坊 (港島東) 以充權 (Empowerment) 為服務理念，並引入桌上遊戲 (Board Game) 為服務使用者提供多元化及具治療元素的活動。此外，本中心更與地區團體，如：柴灣區大廈居民協會、環翠邨互助委員會等等，一直保持良好緊密的合作關係，並透明舉辦一系列持續地區性活動，將社區共融，服務使用者助人自助的活動加以推廣。

FitMind Together!

香港大學一項近期研究評估思覺失調患者每星期進行3次帶氧運動的成效。研究發現，12周後思覺失調患者的記憶力均有進步，臨床病狀及抑鬱情緒亦有明顯改善，顯示帶氧運動如踩單車及跑步，可改善思覺失調患者的認知功能。

有見及此，港大精神醫學系與思覺基金在研究成果的基礎上，設計了一套名為「FitMind 十式」的綜合運動，希望藉此提高思覺失調患者進行帶氧運動的興趣，亦希望推動大眾多做有益身體及精神的運動。

讓我們一起動起來！

第1式 - 東張又西望



左右擺頭：雙腳分開站立，兩手插腰，保持身體不動，下巴轉向左側，右側頸部肌肉拉伸；換右側，拉伸左側頸部肌肉。左右重複4次。

第2式 - 耷低頭 Say No



旋轉頸部：低頭下巴靠近胸前，旋轉頸部往左肩的方向，往上，再轉至右肩，回到中間；換另一方向。兩邊各做4次。

第3式 - 踏低起身踢



側滑步：起腳踢腿；雙手插腰，兩腳分開站立，屈膝下蹲，起身的同時左腿向左側側踢；收回左腿，再次下蹲，起身的同時踢右腿。左右兩邊各做8次。

第4式 - 左搖又右擺



側滑步：左腳側點地，同時雙手擺向左側；右腳側點地，雙手擺向右側。左右各做8次。

第5式 - 叻叻我至叻



手臂擺動：兩手握拳，拇指伸直；右手屈臂靠近胸前，保持雙上臂平行地面。左前臂向左側打開，收回，重複8次；換右臂重複8次。雙手臂一起打開收回，重複8次。

第6式 - 左右風車轉



手臂繞環：雙腳分開站立，雙手側平舉，屈膝半蹲，同時右手臂自前向右划圈，回到水平位，同時起身伸直膝蓋。重複8次。換左手，重複8次。雙手臂交叉後繞環打開至水平位，同時配合膝蓋曲直，重複8次。

第7式 - 大鐵人行路



前後行進：左腳向前邁一步，兩腳前後開立，右手在前，左手在後，屈膝起蹲3次；右腳向前一步，左手在前，右手在後，屈膝起蹲3次；右腳後退一步，右手在前，左手在後，屈膝起蹲3次，左腳後退一步，左手在前，右手在後，屈膝起蹲3次。雙腳交替前進後退為1次，重複4次。

第 8 式 - 左右提單膝



收腿轉腰：兩腳分開站立，雙手手指交握，放在左側腰際，提起左腿靠近身體；左腳落地的同時轉動腰部向右側，伸直雙手臂向右方；重複 8 次，換右側重複 8 次。

第 9 式 - 一飛衝天去



擺臂提腿：左腿屈膝提高靠近身體，同時擺右臂向前，左臂向後；左腳向後伸直點地，雙手交換，右臂向後，左臂向前，重複 8 次換左腳，重複 8 次。

第 10 式 - 攜手看太陽



站立轉腰：兩腳分開站立，雙手手指交握，放在右側腰際，屈膝半蹲。起身伸直膝蓋，同時轉動腰部向左側，伸直手臂向左上方，重複 8 次，換另一側重複。

七樓的思人 - 光影日記

「思治診所」是醫院管理局思覺失調服務計劃其下港島東聯網的服務，團隊包括有醫生、護士、職業治療師及醫務社工等。

因社會上仍有不少公眾人士對思覺失調患者都深感關注，並且希望可以增加公眾對思覺失調患者的了解，因此，東區尤德夫人那打素醫院思治診所，邀請了一班思覺失調患者，透過攝影及藝術作品來表達他們的所思所感，與及他們一些日常生活，藉著他們所創作以喚起市民大眾對他們內心世界進一步了解。

一連三日的展期已於 2013 年 8 月 21 日至 23 日，於香港大會堂高座 7 樓展覽廳順利舉行，筆者有幸能於活動第 2 天走訪是次展覽活動。不知是否大會的刻意設計，甫一進場便是一條短短的走廊，以綉障的方式組合成一個特大的七字或 7 字，令每一位參觀者對七樓的「思人」這個主題，都留下極深刻的印象。

難道「思人」對七字情有獨鍾？「思人」當然並不只那麼簡單吧！當筆者走進展覽大廳後，便發現了有好幾個以「思、覺」等不同原素的展覽區，當中所有作品是由很多位思覺失調患者負責主理，而且內容亦不乏個人情感、思想、情緒狀態、生活逸事、對周遭環境的理解及感受。藉着作品對家人、愛人、朋友之間關係有多方面的演繹！雖然筆者對藝術創作認識不多，但看到一幅幅很有生命力的構圖，充滿情感的攝影作品，很難相信這些高水準之作是出自思覺失調的患者手筆。

除了展覽廳的作品之外，場內亦設有簡單的導賞服務，當值的導賞員都是東區醫院精神科的醫務社工，他們很用心地為參觀者講解每一幅作品的由來及創作人的所思所感。在這裏，筆者誠意邀請大家細味一下展覽的花絮片段。

七樓的思人·光影日記

2013年8月21-23日



走廊兩旁都掛上由多張以七字或 7 字有關的小相片



思治診所的活動介紹及展板



思覺展覽區



作品都很生活化



創作人把窗台比作鳥籠，自己以畫中鳥的眼睛看世界

活動剪影



到由手他的練及，他們
活動一晚的遊戲節賞，
活動使是一使遊環來
策劃大是明備了環放
由帶領明為明預分
帶精包們精預分我們的
精包們精預分我們的



精明大使仍然定期參與交流站聚會，透過活動彼此交往，發現大家不同的一面



精明大使在地區上定期舉行諮詢站，鼓勵地區人士關注自身的情緒健康及認識現有的社區資源。



29/6/2013與香港復康力量合作舉辦精神健康大型宣傳活動「愛東繽紛生活嘉年華」，精明大使們合力宣傳精神健康，活動得以順利完成，大家都很滿足！



第一屆的同行者義工已經完成訓練，這些家屬義工現正透過電話關懷、陪同參與講座等形式關心一些新家屬

精明大使進階訓練花絮

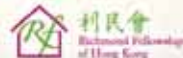


「家」陪同心計劃社區網絡計劃

我們已開展了一年半，相信區內的人士亦開始會對此計劃有所認識，無論你是計劃內的精明大使或是受惠的服務使用者，未知你有否一些感受或意見分享？

歡迎你的參與及支持， 與我們一同在社區中傳遞愛！

活動推介：浸信會愛羣社會服務處



精明大使義工訓練

日期：2013年11月中旬
地點：香港筲箕灣道361號
利嘉中心11樓

精明大使核心義工聚會

日期：2013年11月28日(四)
時間：晚上7時30分至9時30分
地點：香港筲箕灣道361號
利嘉中心11樓

耀東嘉年華

日期：2013年12月14日(六)
地點：耀東邨

精明大使交流聖誕聚會

日期：2013年12月19日(四)
時間：晚上7時至9時30分
地點：香港筲箕灣道361號
利嘉中心11樓

精明大使進深訓練

日期：2013年1月4日(六)及
2013年1月18日(六)
時間：上午9時至下午4時
地點：保良局賽馬會大棠渡假村
突破青年村

柴灣區精明大使訓練

日期：2013年1月17日至3月7日
(逢星期五共6節)
時間：傍晚6時30分至8時
地點：柴灣環翠邨澤翠樓低層地下1-8室

柴灣區精明大使核心領袖 培訓活動

日期：2013年11月16日至4月19日
(每月一次，逢星期六共6節)
時間：早上11時至12時30分
地點：柴灣環翠邨澤翠樓低層地下1-8室

柴灣區「有你同行」 同行者義工訓練

日期：2013年11月12日(二)及
12月4日(五)
時間：下午2時00分至5時正
地點：柴灣環翠邨澤翠樓低層地下1-8室

柴灣區「有你同行」新家屬招募

內容為獲同行者家屬義工支援，分享照顧者經驗。如探訪及電話關懷，歡迎照顧精神病患者之家屬報名參與

招募期：由即日起至2013年3月28日

新家屬在接受同行者家屬義工支援前，需與社工面談作初步了解，時間及地點將另行通知

你，願意支持我們嗎？

計劃簡介：「家」陪同心社區網絡計劃，透過「社區投資共享基金」的撥款，由浸信會愛羣社會服務處及利民會合作舉辦，並以東區尤德夫人那打素醫院為策略伙伴。於2012年4月1日至2015年3月31日期間，透過凝聚區內資源，注入不同的經驗及知識，加強區內和諧、關注及推動身心精神健康的氣氛。

計劃對象及地區：服務對象主要是於港島灣仔及東區居住、工作及就學的社區人士、康復者及其家屬。

計劃理念：推動大家去關懷身邊的家人、朋友以至整個社區內的人士，彼此支持及關顧，以共建一個更和諧的社區，將這愛與接納的訊息一直傳遞出去 (Pass it on)。



新城電台節目 《到處人情在》- 家陪同心

基金特約新城電台節目《到處人情在》，以精神健康及社區共融為主題。

第一輯有「家陪同心社區網絡計劃」的計劃參與者 Happy、浸信會愛羣社會服務處陳淑芬女士及基金委員會委員丁惠芳博士的分享，分享計劃如何透過醫、福、社協作，帶領精神康復者投入社區及建立社區共融，並促進區內的精神健康。

節目分上、下集，快D去社區投資共享基金的 facebook 網頁重溫吧！

基金特約新城電台節目《到處人情在》，以精神健康及社區共融為主題，共訪問左四個基金計劃團隊，現已播出三個團隊的分享，錯過左的朋友，宜家可以睇呢度「videos」收聽返啦。第一輯有「家陪同心社區網絡計劃」的計劃參與者 Happy、浸信會愛羣社會服務處陳淑芬女士及基金委員會委員丁惠芳博士的分享 (節目重溫分上、下集)，分享計劃如何透過醫、福、社協作，帶領精神康復者投入社區及建立社區共融，並促進區內的精神健康。其他節目重溫將陸續上載，密切留意及萬勿錯過！



以下的空間是給予各位表達意見的時候，歡迎你以不同的方法如畫畫、寫作或剪貼，以各種方式分享你的感受，當中完成後再上載至 FACEBOOK 亦可！