



東區尤德夫人那打素醫院
Pamela Youde Nethersole Eastern Hospital

天空海闊 家友站會員通訊

二零一一年一月 第六期

編者的話

新的一年，你有甚麼願望？編者祝願你們人人身體健康、心想事成！開心地活！最近見到義工、康復者及家屬，總會送上這些祝福，編者認為祝福永不嫌多，收祝福的人開心，送祝福的人更開心！正所謂施比受更為有福！你也可試試！

編者最近遇上一群不同程度的抑鬱症患者，有的已康復了，有的仍在自責與困擾之中，編者看在眼裡，感覺難受，著力為他們尋找合適資源。從我們中心提供的「家點力量」講座，醫生指出精神病的誘發並非只有單一原因，從臨床分析，醫生可以知道病人身體狀況的轉變以致個人成長危機的出現及處理有著莫大的關連，如扣環般緊扣，一環鬆了，其他環也會受到牽連；危機人人也會遇到，但要危中有機，談何容易？

本期通訊特意邀請一位嚴重抑鬱症康復者分享他的康復故事，編者看著他的進步，看似小步，其實已是他的一大步，我高興他的康復信心是遇強越強。他曾是我們病房的常客，他說多次入院後，一天在病床上想通了；今天他告訴編者，他現在學習改變自己的心態，執著少了，人也鬆了。他明白有些事自己是改變不來，學會轉個方式的人際相處「過得自己過得人就夠了」，他的分享感動了我，今天拿著電話筒，他說話比我還多，編者由心替他高興。

就趁著新的一年，行出新的小步，朝著天空海闊出發！

欲知更多精神健康教育講座

資料，歡迎親臨本院東座一

樓精神健康資源中心或致電

25954008查詢。



天空海闊家友站通訊處

地址：柴灣樂民道3號東座一樓 社區及病人資源部 精神健康資源中心 電話：2595 4008

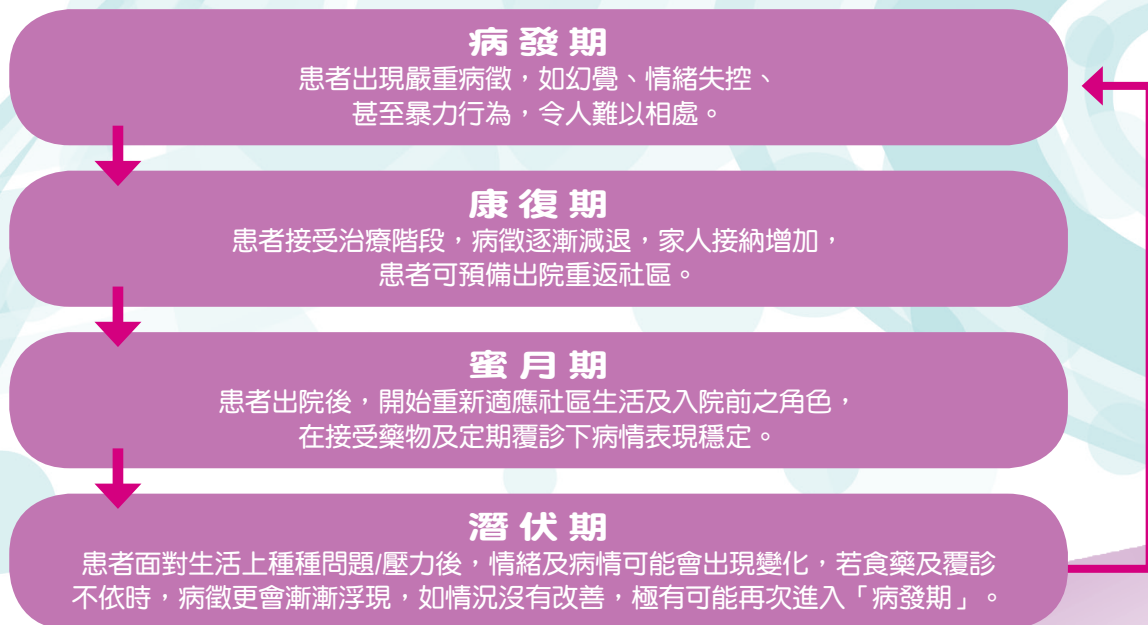
編輯小組：楊位爽醫生、黃敏櫻、鄭美莉

精神病康復管理

資料提供：本院精神科註冊護士何子聰先生

當親人被診斷患上某種精神病時，普通人會感到害怕、焦慮和無助。作為家屬，其實是可以**積極協助患者康復**，筆者在此分享一些**小貼士**，讓家屬了解患者康復的歷程和減低復發的機會。

常見精神病發病歷程：



精神病復發的先兆包括：

- 1 對生活／工作表現得漠不關心；
- 2 睡眠習慣轉變，如失眠或相反地經常渴睡；
- 3 情緒起伏不定，如焦慮、多疑或一時高漲，另一時卻抑鬱退縮；
- 4 急性病徵，如：幻覺、妄想等情況再次出現。

預防復發的建議：

- 1 持續藥物的治療，切勿不要因為病徵消失，便自行減藥或停藥。
- 2 家屬應協助患者認清壓力的來源，亦可協助患者尋找娛樂和放鬆的機會。
- 3 鼓勵患者建立一個健康的生活模式，包括均衡的飲食，充足睡眠和進行經常運動的習慣。
- 4 家屬不要對患者有過份期望或過份照顧和保護，令患者無所適從，適當時候要讓患者獨立。

如果發覺病徵再出現，應尋求／聽從醫生、護士和其他專業人士的意見。
醫管局 24 小時精神科熱線：24667350 諮詢

一人有一個故事 (我的復康路)

會員姓名：阿鳴 (家友站會員)

所患疾病：抑鬱症

被訪日期：23/12/2010

起初被診斷患上精神病，你的感受是：

- 1 好唔開心，完全接受不到這個患病的消息，知道那刻哭得好緊要
- 2 擔心要入青山醫院接受治療，對精神病不了解

現在見你已康復過來，回想起來，感受是：

- 1 患病之初，自己不察覺原來睡不著、常無故發脾氣已是病發的徵兆，幸好由醫生察覺下轉介精神科門診
- 2 多次入院的經歷，令我體會到很多人在幫助我，讓我振作起來

在康復過程中，你覺得最重要是

家人的支持及關心，有時候我也怪他們不明白/體諒我，但其實自己也要作出努力才可走向康復之路

一句鼓勵康復者的說話：

將自己困擾的事情向信任的人透露，說完了你會發現自己的心情會鬆了，感覺良好

一句鼓勵照顧康復者家屬說話：

家屬要支持及體諒病人，病人有時會無故發脾氣令你們難受，家屬要正視病人及自己的感受，坦然溝通，既可增加對病患的理解，亦可改善關係

資料來源：醫管局智友站網頁

<http://www21.ha.org.hk/smartpatient/>

小貼士有法

想預防抑鬱症，大家可以嘗試以下的方法：

- 面對壓力時，懂得適當地溝通和宣洩
- 建立良好及平衡的生活模式，例如尋找有益身心的娛樂或嗜好等
- 對抑鬱症要有正面理解和抱持較開放的態度，在遇上問題時，多主動尋求協助

醫院管理局精神健康24小時熱線
2466 7350

浸信會愛羣社會服務處精神健康熱線
2535 4135

利民會展望熱線(24小時)
6992 2433

家友站新書推介



乘風破浪會有時
葛雋
2008年12月



甜酸人生
羅乃萱
2008年第3版



解讀抑鬱
李德誠醫生
2007年8月初版



心無罣礙
李焯芬
2010年第29版

- ① 借用費用全免，借用期為兩星期
- ① 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
- ① 借閱詳情，可致電2595 4008查詢

家友站服務簡介

專為東區尤德夫人那打素醫院精神病康復者及家屬而設的一站式支援服務平台，服務包括有：

「家屬同行」家屬支援活動

每月邀請不同的社福／地區團體到本中心提供家屬支援講座

「家點力量」迎新活動

入會後，免費參加由本院醫生及護士等專業人員提供之講座

「關愛大使」義工訓練計劃

培育康復者及家屬力成為義工，發揮潛能

諮詢服務

為有需要的會員提供短期輔導及轉介服務

健康資訊

- 定期出版會訊
- 免費借閱類精神健康書籍及VCD

入會迎新禮物 (只限新入會人士) 包括：

- ① 家友站藥盒
- ② 社區服務報名優惠券
- ③ 精神復康錦囊
- ④ 「天空海闊」II 紀念文件夾
- ⑤ 神秘禮物一份

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