



東區尤德夫人那打素醫院

彭美珍 Pamela Youde Nethersole Eastern Hospital

天空海闊 家友站會員通訊

第七期

編者的話

「天空海闊家友站」
於二零零九年展開服務，多
謝大家的支持；其系列活動一再發展，反

應熱烈，如最近於本年二月十九日舉行的「天空海闊你和我暨精神健康綜合社區中心推廣月」，當日活動參與人數多達一百三十人；社區精神復康機構，包括浸信會愛羣社會服務處，利民會和香港家連家精神健康倡導協會的積極支持，分別推出舞台項目「情 = 苦 + 忍 + 變 + 愛」、「良朋共對好時光」和『「家」添力量』；當然還有「家友站」會員推出的「病了又如何」？從不同角度，檢視康復者與照顧者的關係，真摯感人。

展望「家友站」的發展，將繼續從康復者及其家屬的角度，面對其實際需要，提供適切的回應，更聯繫相關社區精神復康機構，轉介合適的服務，建立緊密的支援網絡；其中專題活動如「復康茶座」~ 康復者及家屬社區融合計劃、「親心互牽」~ 康復者及家屬活動、「天空海闊」~ 充權活動和「家屬同行」~ 家屬支援活動，從不同方向，回應訴求。

「家友站」會員人數已超越三百人，足見康復者及其家屬的服務渴求；隨着以社區為本的精神康復服務進一步發展，「家友站」也將跟進配合，回應需求。

楊位爽醫生



天空海闊家友站通訊處

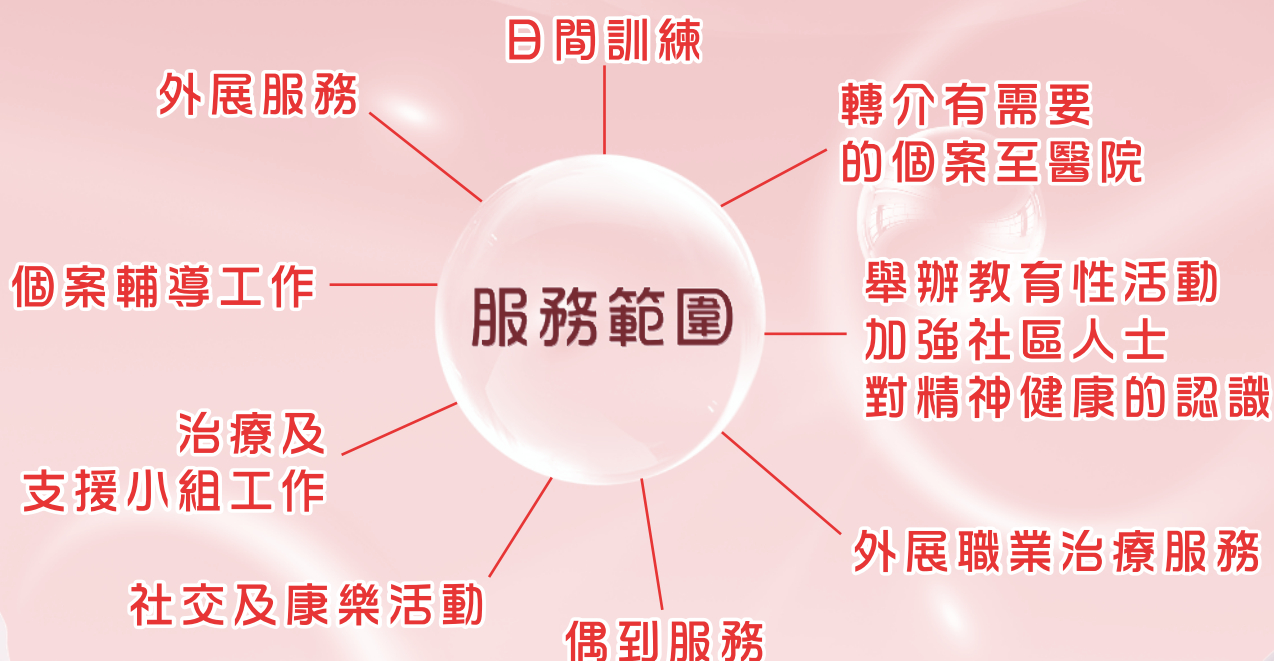
地址：柴灣樂民道3號東座一樓 社區及病人資源部 精神健康資源中心 電話：2595 4003

編輯小組：楊位爽醫生、黃敏櫻、鄭美莉

出版日期：2011年4月

精神健康綜合社區中心

社會福利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，為有需要的精神病康復者、懷疑有精神健康問題的人士、他們的家人／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。



參加中心服務途徑

自行向中心申請或由醫生、社工、輔助醫療人員或政府部門轉介。

參加者所屬區分分配

- 居住在**灣仔及港島東(不包括柴灣)**的居民可前往浸信會愛羣社會服務處精神健康綜合社區中心
地址：灣仔愛群道36號8樓
電話：3413 1641
- 居住在**柴灣及小西灣**的居民可前往利民會友樂坊
地址：柴灣環翠邨富翠樓地下
電話：2505 4287
- 居住在**中西南區**的居民可前往
 1. 東華三院樂康軒
地址：香港黃竹坑黃竹坑徑2號東華三院黃竹坑服務綜合大樓
電話：2814 2837
 2. 扶康會康晴天地
地址：香港仔漁光道85號5樓
電話：2214 2509

如有疑問，可直接向中心查詢

一人有一個故事《我的康復路》

會員姓名：小美 (家友站會員)

病名：思覺失調

被訪日期：30/3/2011

起初被診斷患上精神病，你的感受是：

感覺奇怪，以為自己是好正常，爸爸發現我唔妥後由醫生確診我患上思覺失調

現在見你已康復過來，回想起來，感受是：

1. 康復路是辛苦的，因為需要長時間，感覺漫長
2. 明白自己要有耐性，因為康復是急不來的
3. 多留意自己的情緒變化，有特別情況要在覆診時告知醫生

在康復過程中，你覺得最重要是

1. 家人的支持十分緊要，亦令我感覺幸福
2. 明白健康的重要

一句鼓勵康復者的說話：

要加油！康復路雖然辛苦，但不要以為只有你一個人，需要時要懂得尋求協助

一句鼓勵照顧康復者家屬說話：

照顧路是辛苦，要堅持落去，亦要留意自己的照顧壓力

「思覺失調」知識庫

根據國際數據和資料(註)，再按香港人口結構比例計算，在15至25歲之間青少年人口中，預計每年會有700人出現思覺失調這種精神狀態，而思覺失調服務計劃會以此為服務指標，預期達到每年700個新治療個案。

註：

1. 「思覺失調」的患病率 (Prevalence) 亦即是這種狀態的流行程度 (平均正在 / 曾經經歷這種精神狀態的人之比率) : 1%
2. 每年新症發病率 (Annual Incidence) : 5 in 10,000 (即是每年，在每一萬人中會有5個新發現的個案)

資料來源：醫院管理局思覺失調服務計劃
<http://www.ha.org.hk/easy>

家友新書推介



是躁鬱，不是叛逆
【青少年躁鬱症！完全手冊】
 大衛·米克羅威茲博士
 伊利莎白·喬治守博士
 2010年2月初版



飛過抑鬱的森林
 葉子菁
 2008年5月初版



告別焦慮
 都市人心靈處方
 王淑英
 2010年11月初版



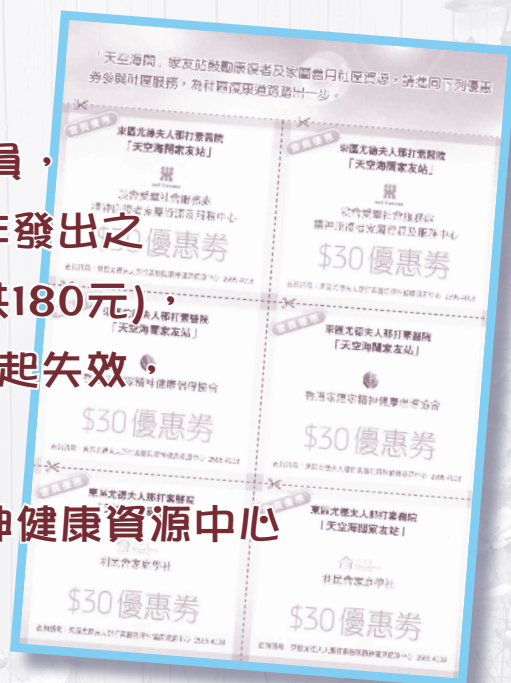
擁抱黑狗-如何照顧
憂鬱症患者同時不忘自己
 馬修·約翰史東、
 安絲莉·約翰史東
 2010年6月初版

- 註：1. 借用費用全免，借用期為兩星期
 2. 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
 3. 借閱詳情，可致電2595 4008查詢



各位天空海闊家友站的會員，
 如你仍持有本會於2009年發出之
家友站優惠券(面值港幣共180元)，
 此優惠券將於本年7月1日起失效。
 敬請留意！

查詢：2595 4008 精神健康資源中心



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