



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

第八期

編者的話

醫院管理局港島東聯網義工嘉許日已於2011年6月18日順利完成，今年服務精神科的個人義工也來湊湊熱鬧，齊來出席這個聯網盛事。自去年發展精神病康復者及家屬成為義工為本院

門診部服務後，成功將門診部「精神健康資源站」服務增加開放節數，由原來每月13節(只有上午當值時段)增加至上下午共33節開放，發展令人鼓舞。我們深明康復者及家屬義工當值不能取締專業同事，但**病人及家屬擔任義工當值期間所帶給門診部覆診病人的認同及支持**，確是我們不能取代的。

康復者常認為自己的能力比其他人差，自己可以做的很少。編者卻不大認同，康復者的能力遠遠超乎他們所想像，**他們可以用自己的一雙手身心力行的去嘗試，為自己開創更多的機遇。**

最近聽到一位康復者的分享，當初她被診斷患上精神病的一刻以為一切都完了，人沒有希望了；在病情穩定後其丈夫鼓勵她做義工，在擔任義工期間她找著自己的價值，**她能夠用自己「病過」的身份幫助其他人，今天她能夠站出來輕鬆地分享「病過」的經歷，確實叫人振奮！**

新一期義工招募
正在展開，你有興趣加入
我們的義工行列嗎？
詳情可致電
2595 4008查詢！

服務推廣大使義工訓練2011 (第二期)

日期：23/7/2011(六)

時間：上午9:15-下午1:15

活動內容：1. 認識資源站運作

2. 推廣技巧及回應

3. 義工角色及責任

4. 防感染訓練

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

出版日期：2011年7月

關懷

照顧精神病
康復者的
家屬

社區為本的

家屬資源服務

照顧路上的跌跌碰碰，叫你心力交瘁
齊來做一位精明的照顧者!!!

社會裡，有為精神病康復者而設的精神健康綜合社區中心，同時亦有**為照顧精神病患者而設的家屬組織/資源中心**，今期為大家介紹一下。有見於精神病康復者的家屬在照顧精神病的親人上盡心盡力，雖然有的已重返社會，投入新角色；但仍有部份家屬在照顧路上跌跌碰碰，心力交瘁。**要擔任一位精明的照顧者，先要狀備自己，我們有三招：**

第一招

主動出擊尋找合適你的社
區家屬資源服務
(例：互助小組 | 課程 |
溝通小冊子)

第二招

透過不同的課程 / 活動認識
照顧精神病人的技巧
(所謂知己知彼，百戰百勝)

第三招

將照顧經驗向新朋友分享，
助己助人

浸信會愛羣社會服務處
精神康復者家屬資源及服務中心
地址：九龍彩虹牛池灣街彩輝邨彩葉樓C翼地下
電話：2560 0651
對象：全港照顧者

香港家連家精神健康倡導協會
地址：旺角廣東道998號高明商業大廈6B
電話：2144 7244
對象：全港照顧者

社區裏的
家屬互助組織 /
資源中心

利民家庭學社
地址：香港柴灣環翠邨富翠樓地下
電話：2558 8449
對象：全港照顧者

如欲索取更多服務/ 課程資料，歡迎到本院精神健康資源中心查詢(電話：2595 4008)

一人有一個故事 (我的照顧路)

會員姓名：朝陽 (家友站會員家屬)

病名：廣泛焦慮症

被訪日期：27/6/2011

起初家人被診斷患上精神病，你的感受是：

感覺徬徨、吃力，擔心自己會否照顧得來，因為我也是比較緊張的人

現在見你的家人比往日好，回想起來，感受是：

1. 病人自己要有病識感，病向淺中醫
2. 病人不要用有識眼鏡看精神病
3. 家人要有耐性，見招拆招，與康復者同步

在康復過程中，你覺得最重要是：

家人的支持十分緊要，令康復者感覺被愛，支持其康復路

一句鼓勵康復者的說話：

永不放棄，相信明天會更好

一句鼓勵照顧康復者家屬說話：

永不放棄，相信明天會更好，亦信愛永長存

文字整理：社工鄭姑娘

「廣泛焦慮症」知識庫

病人應遵從醫生的建議依時服藥，無論是出現副作用或自覺症狀改善，都不應自行停藥，必須與醫生商量，經診斷後由醫生建議調校藥物劑量。隨便自行停藥是很危險的，有可能令病情隨時惡化。

另外病人也可以嘗試以下方法，對改善病情相信會有幫助：

- 讓家人知道你的病情，了解你的焦慮情緒是一種疾病，尋求他們的支援
- 參與病人支援小組或互助組織，與其他病人互相分享及交流，令你更能明白自己的感受，這對你會有很大的支持
- 如果能找出令你容易焦慮的事情，嘗試看看能否解決該問題
- 學習放鬆的方法，例如深呼吸練習、瑜珈等
- 進行帶氧運動，不但可以幫助紓緩緊張壓力，還可以令身體健康
- 保持充足睡眠
- 不要飲酒或濫藥

資料來源：醫院管理局智友站

http://www21.ha.org.hk/smartpatient/tc/chronicdiseases_zone/details.html?id=181

家友站新書推介



「思」家錦囊
明愛堅道社區中心
2009年8月初版



走出困境
李焯芬
2009年初版 - 第七版



當孩子得了躁鬱症
賈尼·費達、
南希·奧斯汀
2008年4月初版



**壓力圓舞曲 -
大學生的壓力管理**
王淑俐
2010年10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，
本會於2009年發出之
家友站優惠券(面值港幣共180元)，
已於本年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