



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

第九期



天空海闊 V 一 關愛社區

自二零零八年起本院精神科致力推動「天空海闊」系列-精神健康推廣月活動，目的為帶動社會人士廣泛關注社區精神健康，成效顯著。今年我們再接再厲，並聯同三間社區精神健康復康機構（包括浸信會愛羣社會服務處、利民會及東華三院）攜手合辦「天空海闊 V - 關愛社區」充權活動。

活動訂於本年十月廿二日(星期六)上午十時半假座小西灣社區會堂舉行，屆時活動包括講座分享、藝術戲劇治療體驗及愛笑瑜珈等互動活動，讓參加者從不同角度了解精神健康；這個活動的特色之處，就是會透過與地區非精神健康服務單位的合作，如教會、中學、綜合服務中心及互助委員會等的成員參與活動，讓精神健康的訊息能夠成為你我他關心的話題，是正面關心身邊的家人鄰居朋友，如發現身邊的「他」有異常，活動後已懂得求助及明白他只是「病倒了」。我們深信接納精神健康建基於了解，期望參加者能透過這個活動增加對精神健康的正面認識。

正如前所說，活動會被延續，我們鼓勵參與機構與康復者一同經歷，並會在活動後持續合作及參與，並於明年將成果搬到舞台上，以行動證明關愛社區「著地了」。我們為社區關懷精神健康撒下種子，盼望更多人參與！如有興趣進一步了解本計劃詳情，歡迎致電 2595 4008 精神健康資源中心(東區醫院東座一樓)查詢詳情。

天空海闊 V - 關愛社區
籌備工作委員會

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10月

工作 與 精神健康

對 康復者而言，病後再投入工作的時候，會感到吃力及壓力，有時甚至會懷疑自己能否再返回工作崗位。在康復層面來說，我們當然鼓勵康復者在病癒後重返職場，但同時亦要留意自己的身心狀態，讓自己能輕鬆面對再就業。現有下列建議幫助大家再投入工作時要留意的地方：

再投入工作時要留意：

身體方面

- ✓ 充份睡眠
- ✓ 健康、營養均衡的飲食
- ✓ 保持運動，增加身體抵抗力，讓身體放鬆

心理方面

- ✓ 愛錫自己，在工餘做一些自己喜愛的事
- ✓ 樂觀正面的思想
- ✓ 採取直接主動的態度去處理問題
- ✓ 太困擾時，暫時離開或斷絕壓力源頭
- ✓ 尋找壓力來源，嘗試不同方法來應付壓力/尋求專業協助

社交方面

- ✓ 建立彼此信任、互相支持、持久穩定的人際關係
- ✓ 適時宣洩情緒，例如找人傾訴
- ✓ 定時參與社交活動，舒展身心，亦可建立人際網絡
- ✓ 同事間和睦相處

靈性方面

- ✓ 尋找個人喘息的空間，例如旅行、散步等等
- ✓ 尋求宗教信仰上的依靠

相關活動推介

職業復康講座

日期：2011年11月11日 (星期五)

時間：下午3:30-5:00

地點：精神健康資源中心

還需要謹記：

- 1 妥善計劃，並按緊急程度安排工作的優先次序
- 2 工作時，集中處理一事情，儘量避免一心多用
- 3 從不同的角度觀察事情，使自己能更健康地認知事情

如有興趣查詢更多就業資訊，歡迎親臨精神健康資源中心索取更多資訊(查詢電話：2595 4008)

一人有一個故事 (我的康復路)

會員姓名：阿B (家友站會員)

病名：精神分裂症

被訪日期：28/9/2011

起初自己被診斷患上精神病，你的感受是：

擔心自己不能就業後之家庭經濟狀況，亦無信心自己會康復

現在見你比往日好，回想起來，感受是：

1. 康復要順其自然，不用太多擔心
2. 父親的支持很重要，我知道他既擔心又緊張我，有耐性照顧我

在康復過程中，你覺得最重要是：

要有信心及樂觀面對自己的康復

一句鼓勵康復者的說話：

抱持樂觀、開朗的心境，不用想太多

一句鼓勵家屬的說話：

照顧康復者要有耐性，亦要諒解有些病人意識不到自己有精神病

文字整理：社工鄭姑娘

「精神分裂症」知識庫

精神分裂症的病人如何妥善照顧自己？

由於精神分裂症的復發機會很高，病者應依時覆診，及遵照醫生的指示，定時定量服藥。對於大部份病人而言，長期服藥可大大降低病發機會，維持康復狀態。另外，患者亦應參與復康訓練，逐步融入社會，以助病情早日康復。家人應盡量鼓勵及協助病者遵從治療計劃以及參與社區活動，增進社交生活。此外，家屬適宜用正面及簡單直接的表達方式與病者溝通，留意病者的改善及優點，多加讚美和鼓勵，增強他們的自信心。

資料來源：醫院管理局智友站

http://www21.ha.org.hk/smartpatient/tc/chronicdiseases_zone/details.html?id=157#9

家友站 * 新書推介



解開迷網
吳錦娟 主編
2009年7月初版



完美筍工
羅拔·畢拿
2011年1月初版



家庭生病了
李維榕
2010年10月初版



情緒病診療室
破解人心的密碼
黃宗顯醫生
2011年3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

如想進一步了解精神病，可參閱下列資料

有關精神健康資訊的網頁

醫院管理局 智友站 http://www21.ha.org.hk/smartpatient/tc/morediseases_conditions.html
醫院管理局 思覺失調服務計劃 <http://www.ha.org.hk/easy>
天空海闊家友站 http://www.healthiskec.org/centers/pyneh/psychological/beyond_bounds/
東華三院 友心情網上電台 <http://www.radioicare.org/php/schedule.php>

有關精神健康熱線電話

醫院管理局 精神健康熱線電話 (24小時) 2466 7350
浸信會愛群社會服務處 精神健康諮詢熱線 2535 4135
利民會 展望熱線 (24小時) 6992 2433
香港撒瑪利亞防止自殺會 (24小時) 2389 2222

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