

天空海闊

家友站會員通訊

第十二期

編者的話

醫社合作研討會(七) 解構精神健康服務的迷陣

第七屆港島東醫院聯網醫社合作研討會剛在6月9日假於香港青年協會大廈舉行，今年的主題是「醫社同心齊結網·共織互補為民康」，共有超過400位醫社同工參加。

當日活動內容相當豐富，分別包括上午有3個主題演講及6個專題演講，而下午則有不同主題的座談會。在精神健康服務的座談會上，本院精神科副顧問醫生鍾沛然醫生、資深護師張美貞女士、高級個案經理黎子健先生、資源中心主任張平先生就著本院多項精神健康服務進行多角度探討；而浸信會愛羣社會服務處主任馮斐燕女士及利民會主任李慕詩女士亦從精神健康社會服務機構的角度，探討醫社合作的成效和裨益。於座談會後，參加者就著預防、早期介入及社區復康等三方面進行積極討論及交換意見，雖然當天意見眾多未能盡錄，但總括而言大部份參加者均同意未來的工作重點包括建立不同服務平台、加強社區教育、及加強醫社合作等三方面。這次研究會不但讓參加者對精神健康服務有更多的了解，亦為彼此在未來加強醫社合作上再跨進一步。



座談會主席楊位爽醫生(右六)及陳秀琴女士(右一)頒發感謝狀予精神健康服務講座的多位講者。



資源中心張平先生講解「天空海闊家友站」如何協助病友及家屬增強個人內在資源，並與社區內之精神健康服務連接。

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、張平、鄭美莉 出版日期：2012年7月

「家」陪同心 社區網絡計劃

為了推動大眾去關懷身邊的家人、朋友，以及整個社區內的人士，及鼓勵更多彼此支持和關顧以共建一個更和諧的社區，浸會愛群社會服務處及利民會透過「社區投資共享基金」的撥款，合作舉辦「『家』陪同心社區網絡計劃」，而本院則作為計劃之策略伙伴。計劃已於4月1日正式啟動，透過醫社合作凝聚區內資源，注入不同的知識及經驗，加強區內和諧、關注及推動身心精神健康的氣氛。

計劃包括多個項目，其中與本院精神健康資源中心合作推行的有「家陪同心家友站義工隊」及「家陪同心家友站家屬互助小組」。如果你也希望為推動自己社區內的精神健康而努力，或者你是照顧精神病康復者的家人，希望找到朋輩得以互相支持和分享，請你別錯過以下的活動介紹：

「家」陪同心家友站 義工隊

招募時段：正在招募中

服務地點：東區醫院精神科門診部

招募對象：康復者、家屬及社區人士

* 參加者必須出席訓練前面試

「家」陪同心家友站 互助小組

日期：18/7、22/8、12/9 (三)

時間：下午4:00-5:15

地點：精神健康資源中心

對象：家屬

家屬的 照顧壓力 有誰會最明白？

是身旁的家人？

社工？

照顧者的家屬？

答案當然是
同路人



精神健康資源中心與利民家庭學社於本年5月至6月合辦「家倍有愛—精神復康同行者教育課程」，課程內容包括認識精神病的知識、與患者相處的技巧，危機處理及提高家屬的自我照顧意識等，家屬認真地學習，亦願意將珍



貴的經驗彼此分享及交流，透過八節的真情相處，家屬也有感時光快逝，快期待下次進階班的相遇。

焦慮 無有怕

焦慮情緒叫人敬而遠之，但又叫人防不勝防，情緒差時壞情緒總纏擾著我們，是真的嗎？

我們在剛過去的4月至5月進行一個「不怕焦慮認知治療小組」，導師教授一群焦慮症及抑鬱症病人學習新的思想模式，從舊而行不通的路找尋新的方向，重新出發，病人有感小組成效顯著，表現雀躍，導師提醒組員記得將所學持之以行練習，才能創做屬於自己的新思想模式。



今期推介

「愛·自己」快樂劇場小組*

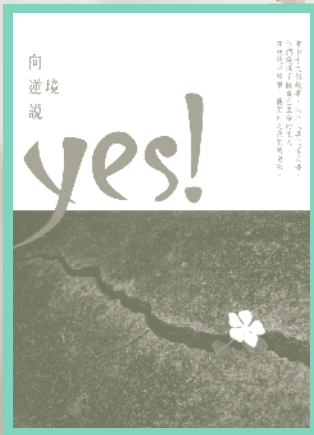
日期：9/8 - 6/9 (逢周四)(共5堂)

時間：下午3:30-5:00

地點：精神健康資源中心

*參加者必須出席組前面試

家友站 新書推介



向逆境說YES！

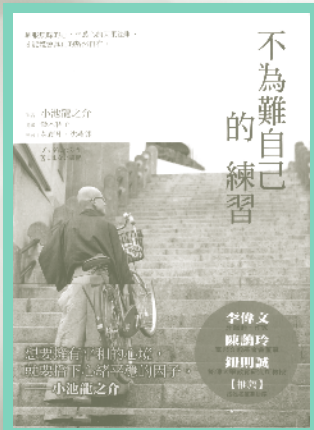
書中十九個故事，或悲或喜或苦或憂，他們選擇了做自己生命的主人，在逆境中學習。



人生七味，都是好滋味

作者：馮國濤

倘若一個人能夠放下心中的執著、破除心理的固執念頭，人生將會減少許多煩惱、多些成功。



不為難自己的練習

作者：小池龍之介

想要擁有平和的心境，就要播下心緒平穩的因子。



聰明的餅乾壓不碎 找回你的天賦抗壓力

作者：瓊恩·波利森科博士

本書旨在幫助讀者克服恐懼，減輕壓力，並以開放的胸襟及好奇的心環顧四周，讓自己看到一個充滿機會的美麗新世界。

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

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