



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

第十七期

東區醫院二十週年慶典

今年是東區醫院二十週年慶典，醫院肩負起照顧香港東區市民的健康責任，努力向前；東區醫院的精神科服務亦配合社會整體環境，回應需求，以扎根社區、康復為本的方向不斷向前；感謝本院的社區及病人資源部、精神科職業治療部和醫務社會服務部(精神科)的緊密配合，並聯同浸信會愛羣社會服務處和利民會等各個於東區的精神康復服務的伙伴，共同憑著和病人及其家屬的積極參與，逐步構建東區的精神康復平台。

為配合以社區為本的精神科服務發展潮流，「天空海闊」系列活動於十年間逐步展開，面對大眾對社會精神科服務的期望，計劃亦強調病患者充權的理念；希望減輕市

民對精神病的誤解，並鼓勵「及早發現，早得治療，早日康復」的策略；另外，亦令病患者積極參與康復療程，自助助人。「天空海闊家友站」是活動和服務的中途站，整合各類的資訊、團結社區的力量、理順各方的期望，從而協助推展適切的康復平台。「家友站」的成就實在有賴每一位會員的積極參與，和持續不斷的意見回饋和支持。

精神病康復路途上，危機不斷，險阻重重，不能掉以輕心，但若以積極態度和正向思維，配合各方支援，總可找到轉機，化險為夷，跨向廣闊天地。祝願每一位康復者重拾自信，掌握生活方向，盡展所長，實踐自己的人生目標！

東區醫院精神科顧問醫生
楊位爽醫生



復元概念

「復元模式」是近年本院精神科及精神健康資源中心皆引用於病人服務的復康概念，著重康復者的個人成長而非單一治療和服藥，亦提倡康復者對自己康復過程應該有更多的掌握，按自己的需要自行選擇適切的服務/活動，是一個以康復者為中心的康復概念。「復元模式」包括以下各大元素：

[尊重]

與社會上任何人一樣，同樣應被尊重，在生活各方面中都有充分參與的機會。

[自決]

建立信心並行使自主權，為自己選擇適合自己的服務。

[個人化]

明白康復是一個因人異而獨特的過程，並不應與別人作比較。

[希望]

尋找人生意義和目標，肯定自我價值及希望，在遇到問題時建立有效的應對方法。

[朋輩支援]

認識其他康復者，透過分享經驗、知識及技巧，互勵共勉，共同成長。

[充權與選擇]

為自己爭取權益，家屬亦可積極參與，為自己的需要主動發聲。

[個人責任]

為自己承擔康復的責任，在各方支援下學習與別人共同尋找和執行抗逆方法。

[全人角度]

除了精神問題的角度外，以多角度去理解自己的康復需要（例如人際關係、就業等）。

[個人長處]

發掘、發揮及欣賞自己的個人長處，改善自己的短處，建立多方面的能力。

[成長]

理解和接受康復過程中有起有跌是正常的，並視之為成長的過程。

一條順利的康復之路，其實是可以掌握在自己的手中。你也可參考以上「貼士」，為自己選擇和設計一條最適合自己的康復之路！

復元的力量

病人分享點滴

Y.Y.

加入家友站之後，對自己認識多了，發現原來自己充滿各種能力，並且開始參與義工服務，後來更加成為義務導師，與其他會員分享自己喜歡的興趣。現在自信心提升了，生活亦都更加充實和開心。

Winnie

參加了家友站的小組後，認識很多同路人，經過大家定期的相聚和一起做活動，建立起互相支持的關係。在小組活動中與組員的互動相當愉快，更讓我忘記很多「病」的事情，也從其他組員身上找到幫助自己康復的方向。

綺雯

參加小組活動之後，認識了一班同路人，從中得到鼓勵，亦使自己也變得開朗。我特別喜愛那些互動的小組活動，使我學懂了怎樣如其他人溝通，感到自己每一天都在進步中。

AMY

復康的過程有著家人的支持及諒解是重要的，而在家友站及愛羣認識的病友亦不時鼓勵我，在輕鬆的生活裡，我將全副精神用於擔任義工及學習新知識，現在每天過得很有意義。

亞英

一直以來，我對自己要求高，但卻令自己的情緒收收埋埋而得了抑鬱症。參加完八節給抑鬱症病人的藝術成長小組後，我學習了放鬆，我感受到可以在安全氣氛下分享，可按自己意願參與；過程中，我被鼓勵了，我發現新的自己，我學習到新的思考方法。雖然未算復元，但我看到自己的進展。

家友站 新書推介



喜樂在人間

作者：區樂民

「生命中每分每秒，都有許多選擇，我們何不選擇快樂地面對一切？」



擁抱快樂 告別抑鬱

作者：靜雪

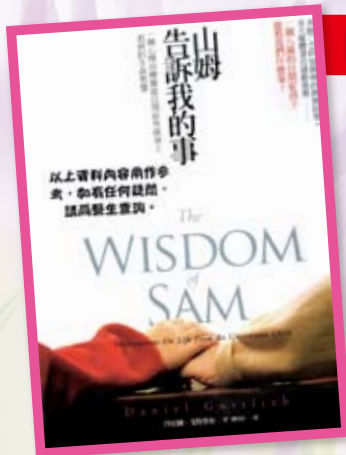
「抑鬱症並不是他們的錯，更不是一種懲罰，只是腦內的神經傳遞失調而已。」



心靈的高點

總編輯：吳思源

「惜福、從容，豈不會是保持心境開朗，應對逆境的最佳方法。」



山姆告訴我的事

作者：丹尼爾·戈特里布

「在我們的世界，偶爾會出現像山姆這樣不同的孩子，他們的心寧靜又體貼，也因此有更多的智慧，能夠提醒我們遺忘許多的道理。」

註：

① 免費借閱，借用期為一個月

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