

天空海闊 家友站會員通訊

第二十期

從園藝看抑鬱焦慮情緒 聽到從心發出喜樂笑聲

在剛過去的5月，筆者在一群抑鬱及焦慮症的患者臉上，看到他們久違了的笑容。在整個課程裡，大部份參加者均沒有種植的經驗，還記得在小組的第一節，最多聽到組員說：「真係得？」，「唔係呀？」；到第二節回來時，他們均開心地說「真係得呀！」他們說時笑容燦爛，筆者知道他們從心滿足起來。



分配「黃金葛」後，大家回家開展種植了；一星期後回來說：「分盆了」，「長大了」。

根據小組負責人林姑娘所講，種植能刺激人的五官，更能帶動我們的好情緒，當看到植物一天一天長大，聽到風聲吹過植物，聞到植物的香味，用手親親花朵及泥土，甚至用香草來製作三文治，種種經驗也在提醒我們人與大自然的密切關係，而種植亦能有效幫助人去改善失眠及情緒狀況。



為「我的花盤」上色，畫出自己的心情，然後各有特色。

香港人生活節奏急速，我們都少看自己的需要，盼望從今天起，你也找到心中的一片天，讓自己用心細味生活。(本活動與明愛筲箕灣綜合家庭服務中心合辦)

只要利用智能手機掃描以下這個二維條碼，便能夠馬上在手機看到家友站的最新動向！



聽聽 照顧者 的心事

中心最近開辦了一個「同行解憂家屬小組」，我們會隔星期與家屬一齊輕鬆做瑜伽，又會聚在一起談談近況，從另一角度去關顧照顧者的身心靈需要。

當家屬聚在一起時，無所不談，話題離不開家中近日發生的事件、康復者的近況，以致照顧者的心情；她們亦會互相介紹社區資源、彼此給予情緒支援。

當家中有一位精神病病人要照顧時，家屬的心情七上八落。下列的圖表可反映當中的心情。

	家屬/照顧者的心情	家屬心聲
發病階段	擔心、焦慮、徬徨、緊張、 內疚、自責、孤單、無助...	點解會係我？ 梗係我做得唔好！ 以後條路點行？ 無人明白我？ 食藥咪要食一世？
精神病 復發階段	無奈、自責、混亂、 憤怒、不安	復發代表無希望！ 幾時先完？ 仲要幾耐？ 點解個天甘唔體諒我？
精神病 康復期	感恩、支持、體諒、 願意分享、有希望	有人聽我講真好 家屬互助原來好有力量

香港家連家精神健康倡導協會的課程有一節的課程名叫「誰能明白我」，每次看到這一課題名，總會從心感受到作為家屬的難處。家屬的照顧心情，只有做過照顧者才能明白，鼓勵作為家屬的你，不要收埋自己，走出來尋找你的「共鳴者」，找著照顧的出路。

家屬社區資源你要知



香港浸信會愛羣
社會服務處



利民家庭學社



香港家連家
精神健康倡導協會

推介資源包括:

1. 病類小組，由淺入深，梗有一個適合你
2. 家屬互助網絡，讓家屬走在一起，分享照顧的心情
3. 家屬興趣活動，照顧病人的同時也別忽略自己的需要



你要知:

截至2012年，全港有近18萬7千名精神康復者，比2008年上升了26.8%，推算全港共17萬個家庭需要照顧患有精神病的家人，家屬的需要及支援實在不容忽視。(資料來源：香港成報2014-05-18)



*** 重新網頁版面 ***
*** 資訊強勢推介 ***

歡迎瀏覽我們的網頁
了解「天空海闊家友站」
的最新活動及資訊

我不孤獨

以前就是不懂得舒緩壓力，以至經常鑽牛角尖，最終崩潰而需要入院休養。出院後的康復期間，精神科社康服務的個案經理跟進我，初時以為只是一般例行跟進，但經過接觸之後感覺她就像朋友般關心我的近況，每次都會跟我一起商量減壓的辦法。

我是家中母親唯一的照顧者，當初一直認為照顧母親是我理所當然的責任，放假的日子都是由我照顧母親，經過一段時間後，我經常有想大哭一頓的感覺，於是與社康部的個案經理傾訴這種感覺，她細心讓我明白想哭的時候便去哭，不必過份壓抑，另外也給我一些專業意見，讓我明白照顧母親並不應該只是自己的責任，應懂得與其他家人一起分擔，因此而舒緩了不少壓力。在此感謝東區醫院精神科的社康服務的悉心照料！

菁菁

家友站 新書推介



你的態度，決定你的高度

作者：蔣慧瑜

「不要以為別人有責任令我們快樂，認為自己的痛苦都是別人造成的。」



想你唔賭

作者：鄧耀祖、陳佩思
陳志華、許嘉豪

「為備受賭博困擾的家庭解開疑團，幫助他們學會面對問題賭博帶來的傷害，懂得處理和自處。」



唔死？吾得！ 從自殺邊緣走出來

作者：韋賽姬、黃安瑜、張曉晴

「從書中每一個故事裡，我都找到一個共通點-故事的主人翁都認為『活著真好！』」



厭食症與家庭治療

作者：馬麗莊

「西方國家對治療厭食症，已發展出多套不同的理論，從生物醫學、心理、家庭、性別和社會文化等角度，分析厭食症的成因及治療方法。」