



東區尤德夫人那打素醫院
Pamela Youde Nethersole Eastern Hospital



天空海闊家友站
Fans@Beyond Bounds

第 3 2 期 會員 通訊

一直以來，精神健康資源中心著力推動病人在住所附近找到合適的社區資源，藉以支援病人在社區內康復，當中經歷著尋找、體驗、參與、投入、接納、關懷及融合。當病人康復進度理想，病人已能全面投入並返回原有的工作崗位或學業以致繼續原有的社會角色。要做到順利從醫院康復到社區康復，精神健康資源中心近年發展了一系列結連社區的活動手法。當中以小組及工作坊模式並利用多元主題如園藝、表達藝術、音樂、攝影、禪繞畫、認知行為治療等，協助精神科病人去處理個人情緒，認識自己，達至個人成長以致重整個人價值，並通過與港島東區兩所精神健康綜合社區中心及三所綜合家庭服務中心的友好合作關係，完滿地帶領病人走出社區達至社區復康。

感恩地，最近我們陸續聽到參與這類結連活動的朋友，能在相關的社區機構，延續參與相關活動之進階版以致組成每月一聚之活動。每當這些病人再回醫院探望中心職員時，臉帶笑容，樂於分享在社福機構的所見所聞，更表示正考慮重回工作崗位或參與義工。我們作為推動病人復康的一份子，無不感動。

與康復者同行，並非單憑言語表達。要做到同行，必須同心，身同感受地從病人需要出發，讓病人有信心透過結連活動認識社區資源，促進康復。曾有跑手這樣說：「人生，如跑步，停下來休息，為要走更遠的路。」復康路如是，暫時停下、放下原來的崗位，感受當下的人與事，有助於未來走得更遠。希望大家能感受到這些活動的誠意，積極參與其中。

結連社區的活動 帶領病人走出社區



多走一步~結連活動推動病人參與

「從沒有想過，社區裡原來有很多珍貴的社區資源，幫助及支援著我作為社區裡的一分子，照顧我的身體、心靈、社交以及靈性上的需要。透過結連活動，讓我認識到非常實用的社區資源，令我感覺如獲至寶，我可以按自己的興趣去選擇及參與，這些參與令我更有信心地達到康復。」一位病人的分享。

結連活動有幾好，看看以下分享就知道！

「瞓得好・我都得」睡眠小組



於2017年4月份，本中心與浸信會愛羣社會服務處精神健康綜合社區中心合辦「瞓得好・我都得」睡眠小組，由精神科護士利用認知行為治療向病人講解睡眠與失眠的關係，評估參加者失眠的情況，了解其成因，並教導參加者掌握優質睡眠小貼士，如衛生睡眠、失眠食療等等，並藉鬆弛練習放鬆身心，並希望參加者能應用於日常生活。組員透過活動，掌握好眠方法，亦積極考慮參與更多精神健康綜合社區中心的活動。

禪繞畫體驗小組



禪繞畫是近年十分流行的活動，於2016年11月，本中心與利民會友樂坊合辦「禪繞畫體驗小組」，讓參加者可以透過禪繞畫安靜自己，接觸自己，小組為期四節，參加者不需要任何繪畫的經驗和技巧，就能繪畫出屬於自己的圖畫。簡單來說，就是重複畫圓、畫線，有結構的發展一幅有造型的圖畫。聽起來很簡單，而實際也是如此。

由身體出發的療愈



精神健康資源中心於2016年開展與聖雅各福群會灣仔綜合家庭服務中心的合作，過程相當愉快，並分別於2016年11月及2017年2月為本院病人提供了兩個小組，其中一個小組名為「由身體出發的療愈」，四節小組帶領病人從小組過程將累積的壓力釋放，認識壓力在身體的反應、識別身體感覺，覺察身體怎樣回應壓力，認識內外資源，檢視健康界線。小組完成後，這個小組的大部份組員在聖雅各福群會灣仔綜合家庭服務中心有延續的參與，他們在聖雅各福群會更有每月一聚，充分發揮結連活動的終極目標。

藝術體驗小組



香港家庭福利會(東區分會)是精神健康資源中心合作最長久的綜合家庭服務中心，樂此不倦的合作緣自非常好的合作關係。藝術體驗小組自2012年合作，透過藝術創作、戲劇遊戲及音樂等媒介讓參加者探索自我、與身體連繫、表達情緒及接受自己，最終能達致尋回簡單的自我，找回正能量，重拾生命方向。小組於2016年12月舉行，共六節小組，組員享受其中，除創作多件作品，亦分享了屬於他們的故事。

結連活動多面睇



參加活動的好處

持續 參與活動後

病人參與後感

- ① 在社區裡得著支持
(社福機構、同路人等)
- ② 生活很充實，生活有寄托
- ③ 減少胡思亂想
- ④ 感到復康在望
- ⑤ 感到自己的存在價值
- ⑥ 增加個人抗逆力
- ⑦ 與社會保持聯繫
- ⑧ 自我感覺良好

參與不同的活動让我的弱點與團體的人磨合，使之成為優點。現在我已經能夠「To learn, To will, To dare」。

透過小組認識更多同樣受精神健康問題困擾的同路人，我亦透過小組不同的活動例如病友分享及藝術創作讓自己感受平靜，並學習擺脫過多的負面情緒，找回生活的平衡，亦對身邊的社區資源有更多的認識。

活動成效

自2011年12月，結連活動系列舉行至今，成效顯著，詳見以下分享

- 合作的社會福利機構數目：**5**間
 - 2間 精神健康綜合社區中心
 - 3間 綜合家庭服務中心
- 合作的活動數量：**32**個
- 受惠病人人次：**1,118**人次
- 願意繼續於地區參與的人數比例：**70%**

合作機構介紹

性質	機構名稱及查詢電話	合適居住地區
精神健康綜合社區中心	浸信會愛羣社會服務處精神健康綜合社區中心 電話：3413 1641 / 2967 0902	灣仔至筲箕灣
	利民會友樂坊 電話：2505 4287	柴灣及小西灣
綜合家庭服務中心	香港家庭福利會(東區分會)綜合家庭服務中心 電話：2832 9700	北角
	明愛筲箕灣綜合家庭服務中心 電話：2896 0302	筲箕灣及西灣河
	聖雅各福群會灣仔綜合家庭服務中心 電話：2835 4342	灣仔及跑馬地



2017年第四季，精神健康資源中心將會與社會福利署鰂魚涌綜合家庭服務中心合作，共同為病人提供多元化的活動，亦成為第四間合作的綜合家庭服務中心。

最新結連活動推介

活動名稱	「I Music」音樂分享故事工作坊	「生命·歷情」小組
日期	14/7-4/8(五)共4節	25/7-29/8(二)共6節
時間	下午2:30-4:00	下午3:00-4:30
對象	本院精神科覆診病人 (筲箕灣至灣仔居民優先)	本院精神科覆診病人 (柴灣及小西灣居民優先)
地點	第1,2堂：東區醫院精神健康資源中心 第3,4堂：浸信會愛羣社會服務處筲箕灣利嘉中心	第1,2堂：東區醫院精神健康資源中心 第3,4堂：利民會友樂坊(柴灣)
內容	讓復元人士透過音樂演繹、歌詞分享、歌曲伴唱，分享他們復元過程的心路歷程，並發掘當中的生命力、強項和困難。	以「表達藝術」及著重「五感」的介入手法，舒緩精神復元人士面對自身長期病患或面對親人患病/離世的情緒。
合辦機構	浸信會愛羣社會服務處	利民會友樂坊(柴灣)

有興趣人士歡迎致電2595 4008查詢及報名

書籍推介



「接納自己成長的黑暗面，擁抱自己的不完美。」

擁抱不完美－野生藝術治療師

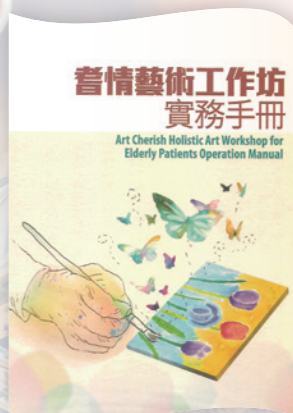
作者：陳雅姿



「只是簡簡單單的畫公仔而已，無須想得太複雜！讀書如是，人生又何嘗不是！」

繪造快樂人生－畫公仔的人生哲學

作者：劉遠章



「放下擔憂，一起享受，每一個人都可以，完成屬於自己的作品。」

耆情藝術工作坊 實務手冊

作者：藝術在醫院有限公司



「植物能幫助人類重新連結過往情事，帶來寧靜與和諧，恢復身心健康。」

園藝治療入門

作者：Charles A. Lewis

借用手則：

1. 免費借閱，借用期為4星期／2. 借閱地點：本院東座一樓 精神健康資源中心／3. 借閱詳情，可致電2595 4008查詢



只要利用智能手機掃描以下這個二維條碼，亦能夠馬上在手機看到家友站的最新動向！
或直接於瀏覽程序輸入http://www.healthykec.org/prc/pyneh/psychological/beyond_bounds