

並肩而行 為病人復康 多思多走一步

疫情至今超過一年，大家都在學習與這個疫情新常態「共存」。精神復元人士由最初不懂使用網上平台，到今天他們樂於在線上 / 網上見面，甚至主動分享在社區參加線上 / 網上課程的得著，令我們喜出望外。病人復康以行動最實際，參與度越高、成效越見顯著，反映他們主動學習及求知的精神。近日有不同精神科醫生及專家表示，市民長時間抗疫可能會導致精神及心理健康問題將如海嘯般出現，情況令人關注。盼望在這困難時期，我們與大家並肩而行，為病人復康多思多走一步，作出更多新嘗試。

疫情仍在，服務更貼心

- ♥ 精神復元人士及家屬社交心理及社區復康活動
 - 透過線上 / 網上形式舉行不同類型的活動
 - 擴闊復元人士及家屬的支援網絡，促進社區復康
- ♥ 社區資源導航以介紹網上、實體社區復康資源
 - 製作二維碼卡，由精神科門診部及資源中心派發
 - 支援精神復元人士及家屬在疫情下情緒、社交需要
- ♥ 與「天空海闊家友站」會員保持聯繫
 - 郵寄會員通訊及向會員表達慰問
 - 介紹疫情下社區心理支援服務
- ♥ 心靈書室加強對病人及家屬的關顧
 - 疫情下資源中心如常服務，透過書籍介紹及借閱服務，增加抗疫正能量
 - 中心職員不忘為每一位到訪病人、家屬送上問候，增添溫暖
- ♥ 聯繫中心義工
 - 以電話、網上溝通平台等方式為義工送上關心和問候
 - 保持與義工的緊密聯繫
- ♥ 住院病人關懷服務
 - 團體如香港紅十字會、大覺福行為住院病人送上節日祝福，表達關懷

踏進 2021 新的一年，中心的通訊會以較新的面貌製作。並由每三個月改為每四個月出版一期，內容更豐富呢！當中包括有訪問、會員對中心服務的意見等。鼓勵大家多給我們意見喔！

而今期通訊想介紹新常態下中心服務的新嘗試、新挑戰，並展望未來，也藉此機會讓大家認識中心多一點，後兩頁會詳細介紹。



利用智能手機掃描以上
這個二維條碼，能夠看
到家友站的最新動向！



中心三位職員：
社工鄭姑娘和吳姑娘、
文員黎姑娘特意在此
感謝大家一直以來的
支持、同行，盼望疫情
能儘快過去，我們十
分期待與大家在實體
活動上相聚。



利用智能手機掃描這個二維條碼，歡迎給予我們意見喔！
(每一位完成問卷的朋友，可獲得小禮物一份，詳情請致電 2595 4008。)

新嘗試、新挑戰，改變是可能的！

疫情持續了一年多，仍需保持社交距離，中心在舉辦病人心理社交、家屬、社區聯繫活動上由以往實體形式轉為網上形式 (Zoom)。相信有參加過 Zoom 活動的會員都能經歷到由報名至完成活動的程序跟以往很不同呢！

1 準備活動

硬件：
準備手提及平板電腦、Wi-Fi 蛋、中心手機、耳機等，使活動能運作暢順。

軟件：
製作「如何下載及使用 Zoom」的步驟的筆記(懶人包)，郵寄及電郵給會員。

困難：長者會員不擅於使用智能手機及 Zoom
解難小錦囊：耐心親身教導、鼓勵及活動前實踐登入 Zoom、提供懶人包筆記作溫習之用。

2 活動招募

郵寄及電郵家友推介活動給會員、中心門口及精神科門診部貼上活動海報

3 Zoom 教學

親身或電話教導參加者如何下載及使用 Zoom，提供懶人包。

活動前可預約嘗試一次登入 Zoom

4 活動報名

成功報名後，透過中心手機 WhatsApp 參加者活動的詳情、登入名稱及密碼、注意的守則。

5 活動進行

參加者如遇到技術支援，可致電中心，職員會作出支援。

6 活動完成

完成網上問卷 (Google Form)
網上收集對活動意見

終點

「我愛我自己」從運動關顧身心工作坊
透過簡單的椅上操拉筋運動，學習放鬆及關顧自己的身心需要。

靜心彩繪人生

一個一連四節的小組，利用和諧粉彩與病人一同創作，既達致心境平靜的效果同時又可創作，一舉兩得！

由去年 9 月至今年 2 月，中心收集了 70 位病人意見，80% 參加者滿意工作坊以 Zoom 的形式安排，超過 90% 同意自己有能力應付網上學習。

儘管面對轉型上的挑戰，但中心仍會繼續努力在未來仍未恢復實體活動前，為大家舉辦 Zoom 活動，與病人及家屬保持聯繫。

在 2020 年，中心在精神復元人士、家屬及義工服務上也有新嘗試。雖然在社交距離下未能見面，但仍可把小小的心意送給他們。

天空海闊家友站通訊

2020 年，中心出版了 3 期跟疫情主題有關的通訊，共 6000 份，提醒大家正面面對疫境及關注自己的身心狀況。

於精神科門診部、中心派發、郵寄給會員、網上瀏覽

心靈打氣卡及抗疫錦囊

派發 450 份「好好照顧自己」心靈打氣卡及茶包，提供更多網上精神健康的資訊，為大家的身心靈打打氣！



關懷義工服務

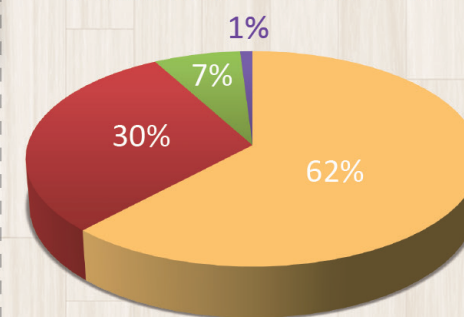
- 中心以電話、WhatsApp、Facetime 關懷義工，超過 120 人次。
- 致送給義工心意卡和關懷禮物包，向他們表達關心和送上祝福。
- 香港紅十字會製作影片及派發禮物包，關懷精神科住院病人。

關懷復元人士家屬

- WhatsApp 家屬達 490 次
- 問卷形式訪問 37 位家屬照顧的情況

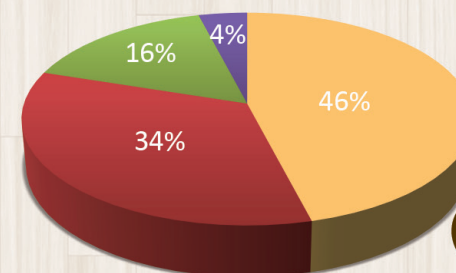
中心在新常態下善用智能手機及網上資源，拉近與復元人士、家屬和義工之間的距離，疫情雖在，但人情不變。

我能應付使用 Zoom 參與工作坊



我滿意工作坊以 Zoom 的形式安排

十分同意
同意
一般
不同意
十分不同意



參加者意見

在畫畫時，很多時候可以放鬆心情。

專心用粉彩塗色時會令我有平靜的心境！

非常好，希望再有上堂

非常好在上堂前已有錄影了製作過程，再在上課的時間問導師不明的地方，再有進階版，自我學習。

病人使用網上學習平台，能力遠超過我們想像呢！

未來展望

網上活動

- 較方便，足不出戶也可以參加活動
- 沒有場地的限制，靈活彈性
- 善用 Zoom 投票功能，可即時作統計，十分有效率

好處

病人及家屬

- 較易互動交流
- 實體參與的投入度高
- 部分小組由導師親身現場教授，學習效果更佳

實體活動

有見大家滿意使用網上學習平台，中心未來會在可行情況下，探索活動同步以實體及 Zoom 的形式舉行的可能性，集兩個形式的好處，讓大家有更佳的學習效果。

資源閣 小變身



大家回來中心可有發現資源閣有什麼不同？

書櫃移了位置，添置了桌椅，光線充足，為大家製造一個放鬆的、近似「家」的感覺，大家借書或看書就更加舒服了！

借書暫由以往的 4 星期改為遷就大家下次回來醫院覆診的日子，在家抗疫的同時，也可享受閱讀的樂趣。

還有，資源閣增添了不少的新書，而書籍也重新編碼作分類。例如有關病類的、心理及正向、家長管教等。以下跟大家介紹一下！

心靈書室



憂谷情畫

作者：元潔心

一個患上躁鬱症的患者親自分享她的心路歷程，內有不同的插圖，充分表達她真摯的情感。

憂谷之中，仍能找到光芒。



人生的痛，其實沒有那麼苦

作者：新生精神康復會

書中介紹在人生困難中，何不妨讓自己的心平靜下來，給予自己空間去面對，學習與困難共處。另外，讀者亦可透過掃描書內的二維碼，嘗試跟住影片去學習不同靜觀的方法，保持身心靈的健康。



察覺孩子的焦慮危機

作者：王意中

書中詳細列舉孩子感到焦慮的生活的例子，相當寫實，讓讀者產生共鳴感和學習到與焦慮孩子相處的技巧和默契，讓孩子紓解焦慮的情緒。



做自己的情緒管理師

作者：香港心理學會 輔導心理學部

書中提到焦慮、抑鬱、憤怒、困惑之下會出現的情緒及特徵，並有「自測表」自我篩檢是否有相關的困擾、應對方法及可預防的方法等。讓讀者學習避免負面思維，尋找可能性。

借用守則

1. 免費借閱
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

天空海闊家友站通訊處

地址：柴灣樂民道 3 號東區尤德夫人那打素醫院東座一樓 社區及病人資源部 精神健康資源中心
電話：2595 4008 顧問：簡聚坤醫生 編輯小組：黃婉容、鄭美莉、吳錦娟 出版日期：2021 年 4 月