



東區尤德夫人那打素醫院  
精神健康資源中心



天空海闊家友站  
Fans@Beyond Bounds

第 48 期會員通訊

# 醫 ♥ 社 ♥ 病人

## 攜手同行 復元有望



近月，資源中心社工收到一位會員來電，她語帶興奮，分享中心的小組活動能教導她真正放鬆自己，控制負面的情緒，因此，她想送一張感謝卡給小組導師。她是一位抑鬱症的復元人士，看似容易的一步對她而言卻絕不容易，今天能夠藉著小組認識社會服務機構，筆者知道她會繼續參加該機構的活動。

醫社合作一直是病人資源中心服務的重點，其中「2+2 協同計劃」\* 更是精神健康資源中心（下簡稱資源中心）服務特色。精神復元人士起初在醫院精神科門診轉介到資源中心，經社工評估及鼓勵後，參加了醫院及社會服務機構合作的「2+2 活動」，主題包括社會心理系列、失眠系列、藝術系列及情緒管理等，他們可按自己的興趣作出最合心意的選擇。

東區醫院精神科顧問醫生簡聚坤醫生亦指出，「2+2 活動」能夠幫助病人認識資源中心及社會服務機構，並鼓勵他們在機構繼續接受服務，有助他們重投社會及康復，這無疑是加強對復元人士的支援，不論在資源及時間上均看到醫社合作到位之處。簡醫生亦樂見在疫情期間，資源中心及社會服務機構細心地計劃與時並進的活動，並教導未懂使用網上軟件的復元人士網上學習，令他們在疫情期間仍與社區保持緊密的聯繫。簡醫生期望 2+2 模式能夠接觸到更多不太認識社會資源的用家，令服務覆蓋面更廣。

今期通訊特意訪問了幾位復元人士和社區合作伙伴的同工，分享對於參與社區聯繫活動的心聲，他們的正面回饋實是令人鼓舞，希望大家能夠從文字裡感受到當中的滿足感。在此，鼓勵大家在中心新一季的活動中，積極報名參與，彼此分享和成長，期待未來看見更多的新面孔，聆聽更多復元故事。

作為一位精神科醫生，深深明白在康復路上會有起有跌，病人可以嘗試主動講出自己的需要，我相信多元的服務及活動內容總有一個會合適大家。藉此祝願大家身心健康，復元在望。

東區醫院精神科顧問醫生  
簡聚坤醫生

\* 所謂的「2+2 活動」，意思是 4 節活動的第一及第二節活動在資源中心舉行，第三及第四節活動則會在相關的社會服務機構進行。



利用智能手機掃描這個二維條碼，能夠看到家友站的最新動向！

# 多元主題的社區聯繫活動

## 推動精神復元人士融入社區

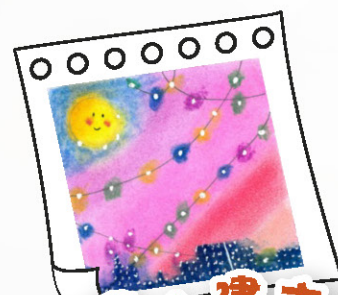
中心與社福機構定期合作，籌辦不同的社區聯繫活動，當中合作的伙伴包括有兩間精神健康綜合社區中心及三間綜合家庭服務中心，每間中心的活動內容各有特色，促進復元人士重投社會。請細閱以下各個的心聲分享吧！



**朋輩互勉，提升復元信心**

精神復元人士藉著聯繫活動，認識愛羣，成為會員。在「邁步復元路小組」中，看見他們的成長和改變，由當初不敢分享到主動及坦誠地分享自己的內心世界。此外，透過朋輩工作員以過來人真實的經歷分享復元的概念，讓參加者產生共鳴感及增加在社區復元的自信心。

浸信會愛羣社會服務處  
社工王姑娘



**透過繪畫，建立正面情緒**

參與聖雅各福群會的和諧粉彩畫小組的過程中我能有空間完全地放鬆，情緒變得正面。我在資源中心認識了不同的社區中心，現在仍持續積極參與不同種類的小組，發掘新的興趣和才能。我曾接受社工的幫助，他們的鼓勵說話令我感到有動力去活得更好。我間中也有安慰身邊受情緒困擾的朋友，要相信和肯定自己。

綠葉  
(復元人士)

**發揮所長，貢獻社會**

我曾參加過利民會的靜觀小組，學習呼吸練習去達至放鬆，幫助我關顧身心靈健康的重要性。另外，我也曾參加利民會的義工服務，擴闊視野，透過表演非洲鼓把歡樂傳出去，我感恩能善用才能去貢獻社會，發放更多的正能量。

五妹  
(復元人士)



**聯以致用，擴闊社交圈子**

我先認識資源中心後才認識明愛綜合家庭服務中心(簡稱明愛中心)。起初我比較怕陌生人，小組第一及二節有資源中心的社工陪伴我們參加，令我感到安心。我有抑鬱症，明愛中心的靜觀小組教我們如何去做靜觀練習，當我在情緒緊張的時候會主動聽錄音，做練習讓自己安靜下來，現在，我有繼續參加明愛中心的活動，想認識新朋友。

阿花  
(復元人士)



**踏出社區，回饋社區**

醫社合作的模式可使精神復元人士不論在環境或是心理上，踏出醫院復康的框框，進而帶著在小組裡的得著踏進社區。他們在活動中獲得良好的經驗，往後亦會較有信心參與不同的社區活動和持著一個開放的態度去探索自己，並樂意將自己的故事分享給有需要的人，回饋社區。

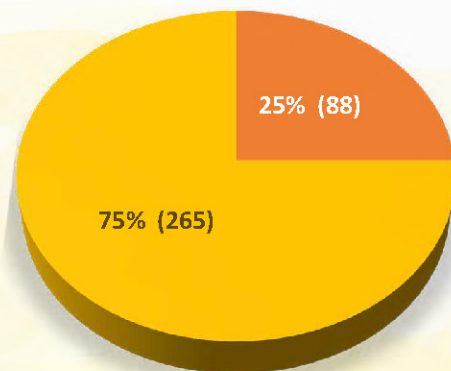
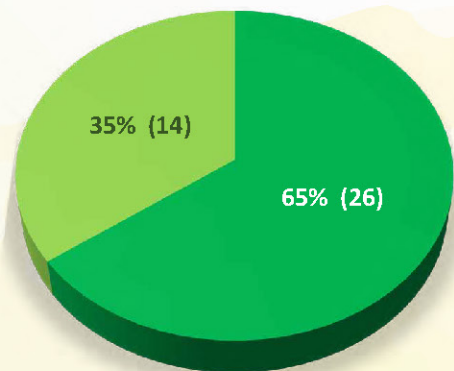
香港家庭福利會  
北角綜合家庭服務中心  
社工丁姑娘

## 2020-2021 年 社區聯繫活動的成效

過去一年，中心舉辦了 40 個活動，社區聯繫活動佔了 7 成，當中有 1/4 參加者更願意在社區繼續參與活動，成效顯著！

7 / 2020 - 6 / 2021

7 / 2020 - 6 / 2021



■ 社區聯繫活動的數目  
■ 其他活動的數目

■ 復元人士延續在社區參與活動人數  
■ 中心總活動人數

新生精神康復會臨床心理學家凌悅雯博士曾在身心靈(330)小貼士網站提到，保持人與人之間的連繫和持續學習，增加生活的新鮮感，心情會轉好。而參與社區聯繫活動可以保持社交生活之餘，也可以發掘和培養新的興趣，對大家的身心靈健康都重要呢！

## 港島東社區資源

只要利用手機掃一掃二維條碼，就可以認識更多社區活動的資訊，鼓勵大家多參與！多學習！

精神健康綜合社區中心 / 綜合家庭服務中心 Facebook 專頁 / 網頁：

利民會友樂坊



明愛筲箕灣綜合家庭服務中心



聖雅各福群會灣仔綜合家庭服務中心



浸信會愛羣社會服務處



香港家庭福利會北角綜合家庭服務中心



# 最新的「2+2 協同計劃」活動推介

## 失眠「自」療優質睡眠小組

小組將探討失眠的成因、改善方法、助睡方法，並透過行為治療，建立睡眠習慣，提升睡眠質素，讓大家成為睡眠質素的主人。

日期：7/9 - 28/9(逢星期二)共4節

時間：下午 2:30 - 4:30

地點：浸信會愛羣社會服務處

筲箕灣道 361 號利嘉中心 11 樓

## 「墨流」體驗之旅

墨流是浮水畫藝術，讓參加者發掘和欣賞生命中的小確幸，藉此放鬆和減輕日常生活的壓力。

日期：9/11-30/11(逢星期二)共4節

時間：下午 2:30 - 4:00

地點：利民會友樂坊

柴灣環翠邨澤翠樓低層地下 1-8 室

## 如有興趣，歡迎向中心查詢及報名

中心電話：2595 4008

中心服務時間：星期一至星期五上午 9:00 - 1:00 及下午 2:00 - 5:15

## 心靈書室



### 何妨放鬆當下自癒 強迫症

作者：李宏夫

感激自己的人生經歷，也包括這煉獄般的痛苦，我的生命因此得到洗禮，心靈得到蛻變和昇華。



### 躁鬱逆行

作者：張倩婷

情緒受困擾不是錯誤，只是身體出了問題，病倒了，只要相信、堅持，總可以由絕望中看到盼望的亮光。



### 自從得了精神病，整個人都精神多了

作者：阿 Mi

人生總有不幸，但幸運是，我們可以分享愛。生命雖有艱難，但人性卻是光輝和堅韌的。



### 絕望痛苦的日子總會發光

作者：中島輝

原諒沒辦法努力的自己。不去改變無法改變的事情。那些束縛自我、令你感到痛苦的事物，只要把手放開，你就擁有自由！

## 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 8 月