

團體義工服務 建立關愛共融社區

東區醫院精神科致力推動住院病人在醫院的復康，鼓勵外界團體參與義工服務，關心和支持院友。而精神健康資源中心歷年來曾與二十多個義工組織合作，包括學校、教會、社會福利機構等，定期為精神科住院病人提供多元化的社交康樂活動。很高興，今期通訊有幸邀請其中一個團體 - 香港心理衛生會接受訪問，它服務了東區醫院精神科不同的復康病房近十年時間，來一起細閱該會社區教育部義工服務統籌社工胡姑娘跟大家分享義工服務的點滴吧！

香港心理衛生會義工服務

義工背景：由二十多位來自社區的學生和在職人士組成
服務病房：兩間復康病房 (K2&J3)
探訪時間：每兩個月一次，逢週末早上
節數 / 受惠人次：11/115 (2023-2024 年度)



香港心理衛生會義工

義工定期走進病房探訪精神科病人，你認為如何幫助他們在醫院和社區復元？

恆常探訪， 增加院友正面住院經驗

院友經常與醫護人員接觸，圍繞他們的事物大多是病情、藥物等，住院生活可能比較固定和單一。而義工為院友帶來簡單的互動遊戲、輕鬆暢談生活，讓他們接觸醫院以外的人和事，加添住院生活的色彩。透過多參與這些活動，增加在醫院歡樂的經歷和回憶，對他們的康復也有正面的幫助。

主動關懷、多點接納， 與復元人士同行

住院病人內心有不同的焦慮，例如出院後擔心被社會人士誤解，有時會害怕與人接觸。義工定期走進病房探訪他們，讓院友感受一班社區人士主動關心他們，縱然患上精神病，也是被接納和關顧的。只要他們願意去接受別人的關心和幫助，出院後社區有不同資源幫助他們，復元的路上並不孤單，也或許沒有他們想像中如此困難。

義工在服務過程中有什麼學習或得著可以幫助他們個人成長嗎？

義工助人自助， 收穫比付出更多

義工付出時間和心力去做義工，看似是幫助復元人士，但其實義工得著更多。由起初接受心理衛生會面試、實習成為義工，定期接受不同訓練，以及在探訪過程中學習如何與院友溝通、策劃和帶領活動、與其他義工合作、解決難題等，這些經驗讓義工有豐富的學習和成長，幫助他們應用於工作和生活呢！

你有什麼鼓勵說話跟有興趣成為義工的復元人士分享嗎？

香港心理衛生會義工服務統籌 “ 社工胡姑娘的鼓勵說話 ”

不要輕看自己助人的力量，只要每個人願意多走一步，付出一點點去關懷和接納身邊受情緒困擾或精神復元人士，其實已經可以對他們的精神健康有很大幫助，為他們帶來希望，讓我們一起共建共融社會吧！

兩個復康病房 (K2&J3) 護士感謝義工一直以來熱心參與精神科義工服務，用心設計不同的活動，例如遊戲、唱歌、手工製作等讓院友與義工有互動和交流的時間，為院友帶來歡樂和關懷呢！



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！

朋輩義工心路歷程 與你同行復元路

我情緒低落，沒有心情與人溝通。改變自己的社交生活模式十分困難，更何況去做義工接觸其他人。



面對復元人士對義工服務的一些看法，精神健康資源中心兩位朋輩義工分享如何透過義工服務重建復元的信心，希望他們的復元故事為你們帶來一點亮光和支持！



我患病多年，長期依賴藥物，因藥物的反應和作息不定時，沒有精神和動力做義工。

「珍惜擁有，盡己所能，活出精彩的復元路」

在 10 年前，我面對抑鬱狀況，感到十分難過，經常躲在家裡，什麼人也不想見。偶然有一次回醫院覆診，看見義工在門診派發活動單張，便嘗試踏出第一步，雖然這步十分艱難，但因著這一步成為我復元路上的轉捩點。

後來成為朋輩義工，教復元人士摺紙、編織、手作等，讓我看見自己的潛能，而且建立了自信心，越教越開心。我接觸不同背景的同路人，彼此分享自己的生命故事，建立社交群組，友誼維繫至今。多與人分享、遊玩，心情也輕鬆不少。做義工讓我得到很多正能量和滿足感呢！



玉儀-朋輩義務導師

“玉儀心聲”

我現在仍有定期覆診精神科和吃藥，同時我也積極參與義工服務，培養自己的興趣和建立自己的社交生活。資源中心或社區有很多不同的資源幫助復元人士，但他們需要主動行出去，給予自己機會、多點時間和耐性，必定會看見改變的可能。

「在互助網絡的活動上與同路人分享自己的興趣和技能，發展潛能。」

“意志堅定，充實生活，勇往直前”

十多年前，我情緒非常不穩定，容易因身邊人的說話而引發負面思想，導致長期失眠的狀況。後來，覆診時看見一張宣傳海報，中心招募服務推廣大使，我便開展在醫院的義務工作。

在當值期間，我看見人生百態，當中遇到不少同路人分享他們的處境，讓我體會到其實自己的狀況也不是太差，相信自己可以渡過難關。另外，我保持做運動的習慣來鍛練我的身體和意志力，建立有規律的生活，保持自己的信念，精神狀態逐漸穩定下來。

義工生活十分充實，有所寄託，分散注意力，多思想正面的事情。加上，中心定期舉辦義工訓練，讓我學習待人處事技巧，我覺得自己比以前細心和有耐性。

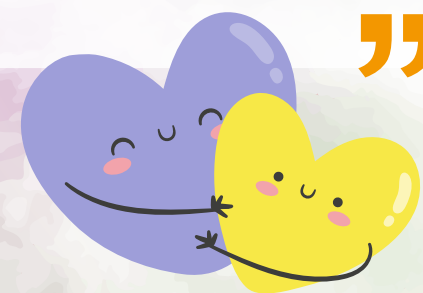


Mabel-服務推廣大使

「在本院東座七樓精神科門診協助宣傳中心服務，介紹社區資源。」

“Mabel 心聲”

我感到自己是因禍得福，因著自己患病而認識資源中心，繼而成為義工。當以為做義工是去幫助別人，其實更多的是幫助自己。想起我患病住院的時候，醫護人士細心照顧。現時，我在醫院做義工，能發揮所長回饋醫院令我感到十分有意義呢！



兩位義工在十年前，因著踏出看似不可能的第一步，成為朋輩義工，接觸了不同患病經歷的同路人，擴闊了他們的眼界和看事物的角度。他們至今仍抱著熱誠和信念，積極參與醫院或社區的義工服務，在高低起伏的復元路上積極前行。

義工招募



中心兩位義工在通訊內文分享了他們做義工的得著和成長，如你也想加入成為中心義工的一分子，現在機會來了！中心正招募服務推廣大使義工，歡迎大家查詢及報名。



「服務推廣大使」 義工訓練 2024



日期：13-12-2024(星期五)

時間：下午 3:00-5:00

地點：東區醫院 東座一樓 精神健康資源中心 活動室

義工訓練內容

- 資源站推廣大使的工作及責任
- 當值注意事項及情境應對技巧

對象：本院精神科覆診的復元人士
(覆診期相隔 12 星期以上優先)、家屬

推廣大使主要的工作：

- (1) 宣傳中心精神健康服務
 - (2) 介紹社區資源
 - (3) 解答一般查詢
- 當值時間：周一至五，每月最少當值兩節
(每節 2 小時)
 - 當值地點：本院東座七樓精神科門診部



訓練前需要面談，日期時間個別預約

查詢電話：25954008

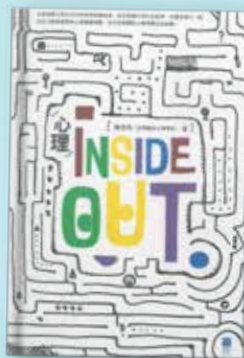
利用智能手機掃一掃二維條碼，瀏覽更多義工服務的詳細資訊！

心靈書室



書名：怎麼愛
作者：一行禪師

善用你的才能，找到為自己和其他人帶來快樂的方式，你的生活方式，要能激發自己和其他人深層的喜悅。你可以發願早上為一個人帶來喜悅，問自己：「今天早上，我能讓誰微笑？」



書名：心理 Inside Out
作者：陳美筠 (註冊臨床心理學家)

感謝過往曾經與我真誠地分享過人生故事的朋友，讓我有機會與你們同行，一起面對及克服生活上的種種難關，學會尊重生命，積極正面地生活。

有關借閱詳情，歡迎親臨本院東座一樓 精神健康資源中心或致電 25954008 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：25954008

顧問：簡聚坤醫生
編輯小組：黃婉容、鄭美莉、吳錦娟
出版日期：2024 年 9 月