

致:

郵票
位置

由：九龍慈雲山慈樂邨樂天樓地下

聯絡方法 利民家庭學社

	港島東辦事處	慈樂邨辦事處
地址	香港柴灣環翠邨澤翠樓低層地下1-8室	九龍慈雲山慈樂邨樂天樓地下
電話	2505 4287	2322 3794
傳真	2976 5330	2320 1178
電郵	rfrfi@richmond.org.hk 網址:www.richmond.org.hk Facebook: 利民家庭學社	

服務時間

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
9:00-1:00p.m.	☆☆	☆	★	☆☆	☆☆	☆☆	
1:00-5:00p.m.	★	☆☆	☆☆	☆	☆☆	☆☆	
5:00-9:00p.m.		★	☆				

☆慈樂邨服務時間

★港島東服務時間

星期日及公眾假期休息

颱風及暴雨應變處理

	一號颱風/黃色暴雨	三號颱風/紅色暴雨	八號颱風或以上	黑色暴雨
室內小組/活動	★	×	×	×
戶外小組/活動	★	×	×	×

備註：★：小組/活動 如常進行 ×：小組/活動 取消

版權所有，不得翻印。

如欲刊登或報導本季刊之內容，請註明資料由利民會提供。



利民會
Richmond Fellowship
of Hong Kong

利民家庭季刊

第三十四期

2017年7-9月

主題文章

揚正氣 去污名 促康復

— 記香港利民會訪問四川華西醫院

活動推介

♥ 7-9月聯心社生日會

♥ 家倍有愛課程 — 溝通篇

♥ 家倍有愛課程 — 復元篇



聯心社委員的話

加入聯心社不經不覺已有六年，回想當時女兒病況尚未穩定，時有起伏，自己的心情亦相當沉重，希望能多學些溝通技巧，減少彼此間誤解。另一方面期望透過同行者的互相勉勵，學習人家的經驗。

果然不失所望，一連串的課程、同路人的互相支持，女兒的情況亦漸趨好轉，我明白到這類病是急不來的，作為一位家屬需要的是耐力，康復者需要的是家人的關愛，陪伴同行。

由於她已漸趨穩定，我亦深深明白新家屬的焦慮、無助，決意由求助者轉而為協助有需要的新家屬。由於要服務他人，首要是更積極地增值自己，例如學習什麼是同理心、以同理心聆聽對方的感受、精神健康急救、語言技巧，在需要時作出適當的回應。凡此種種，最終當然是期望復元人士及家屬都能接受此時此刻的情況，坦然面對未來的道路，縱使崎嶇，只要一家人互相扶持，互相了解，前面仍是康莊大道。

今屆有幸被各委員推選為聯心社主席，感恩各位的厚愛，未來將懷著戰戰兢兢的心，期望與各委員於未來日子，發揮團隊精神，承先啟後，繼續努力為家屬服務。

聯心社委員 Susanne

Photo·照片，Voice·聲音，沒料到照片比聲音的表達能力來得快、吸引、細緻、清楚、有色調、更深層。口述只可隨著形容憑空想像，想到什麼就像什麼，時間久了，景象就會漸漸消失，甚至忘得一乾二淨。

現時手機是生活中的必須品，隨時隨地遇到興奮、歡樂、觸動、值得留念的一刻，只要手指一按「咸攝」，那景象就永遠屬於你的若光年後還可尋回「十足」的回憶！

自從參加了Photo Voice的學習課程後，更提升我自小喜歡的攝影興趣，真想可繼續下去。

聯心社委員 差利



懶洋洋的袋鼠

橋咀沙堤

今年的春季旅行攪攪新意思，坐中式遊艇到破邊洲觀看火山溶岩形成的六角柱石，及受海浪沖擊而成的岩洞。沿途導遊不停講解，讓我們上了一堂很充實的地理課。當日風和日麗，海上並不大浪，全日無人暈浪和嘔，簡直是天公做美。

午飯在西貢食海鮮及到市集搶購海味，人人都一袋二袋，滿載而歸。飯後再上船到橋咀島，剛好潮退，有幸能踏上平時被海水浸著的礁石路，到對岸的菠蘿包島，來回都要急急步，恐怕路被海水浸回而消失。島上有聞名的菠蘿包石，又意外發現蘇皮包石，像真度極高，看見都想食。

當日看見康復者和家屬都很享受這旅程，歡笑聲不斷。大家都互相照顧上船落船，畫面好溫馨。在職員盡心的安排下，一切都很暢順，很完美。在此要感謝他們的努力，讓我們留下很美麗的回憶。以後有旅行大家都不要錯過啦！



六角柱石



蘇皮包石



菠蘿包石



平時被海水浸著的礁石路

聯心社委員 秀芳



職員動向



小P一出世就懂得緊緊地捉住媽媽的手指，感覺這小生命真的很奇妙。

小手握大手

大家好!我是Sylvia 伍姑娘。

我的小P在12/4 出世了，重5.5磅。之前在媽媽的小肚中，只有小小的空間中踢來踢去，出世後也忍不住四肢要伸展一下。

離別的話：

我在家屬服務差不多一年，能夠在這裡認識到大家我感到很開心。在這裡我看到大家對家中寶貝無條件的付出和愛，看到家屬之間的真誠分享、大家互相支援，亦深深體會到同路人的重要性，心中連繫著希望。

謝謝大家一直以來對我的包容。期望日後有緣與大家再相見~_~

活動報名需知

報名手續

1. 親身報名：必須填妥活動報名表，親臨本社辦公室報名，並繳交費用。（只接受現金付款）
★ 利民家庭學社(港島區辦事處) - 香港柴灣環翠邨澤翠樓地下1-8 室
★ 利民家庭學社(九龍區辦事處) - 九龍慈雲山慈樂邨樂天樓地下
2. 凡郵寄報名者(只限免費活動)，資料若不齊全或錯誤，本社有權不接受報名。
3. 若本社接受報名者報讀課程，將透過電話/電郵通知參加者。
若有更改，本社將另行通告。

注意事項

1. 所有收費活動以確認繳費作實，不得轉讓、出售或更改參加者姓名。
2. 如報名人數不足，本社有權取消活動，並通知受影響的參加者，以安排退還報名費用。
3. 除因活動取消或滿額外，參加者不論參加與否，所繳交的費用恕不退還。
4. 各參加者請準時出席活動，逾時恕不等候。
5. 參加者若在未有通知本社的情況下，多次缺席活動，本社有權取消其之後活動的報名資格。
6. 除非列明，活動一律不設交通安排，參加者須自行前往活動場地。
7. 所有活動的詳細內容及報名細則安排，以本社公佈為準，本社有權保留及隨時修改任何活動內容的權利。
8. 如參加者有意取得活動相片，請與本社職員聯絡，本社會以電郵方式傳送。
9. 如有其他查詢，可致電2505 4287 (港島)/2322 3794(九龍) 與本社職員聯絡。



訪問期間，我們先儀同四川大學附屬華西醫院精神科的病人、康復者及其家屬、醫生、護士座談。我團也作了香港利民會關注精神病機構、社區、醫院中康復者的概況。特別是利民會對康復者及家屬的關心，組織健康文體活動，尤其注意在社會上進行對康復者「去污名化」的教育。亦介紹了利民會的宗旨、架構下屬聯心社，分設精神健康政策關注組、文娛體育組、季刊編輯組、定期例會、家屬聚會、節日聯歡和旅行等活動。

本人也從家屬的角度，就小女患病，談了近十年來從否認、確認；到化負面為正面，鼓勵其它家屬積極參加健康活動。我先後參加了利民會組織的大小座談、報告、會議及公眾活動，對精神病、藥物、溝通技巧等有進一步認識，更有同路人的分享，得到鼓勵。我覺得漫漫人生路，疾病也是逆境之一，我們要「既來之則安之」，用佛家說法是「活在當下」，就是勇於面對現實，不要勉強追究病的起因，家人之間更不要互相推諉埋怨。會上我建議大家多挖掘康復者和自己的專長和興趣，旨在鼓勵自己，啟發他人有助公益就更好了。近五、六年，我先後舉辦了兩屆畫展，參加了利民會的藝術節，都畫了一些與精神健康有關題材的作品參展，又作為利民季刊編委投文稿、畫稿和參與編輯工作，既把負面情緒化為正面積極的行動，又有助公益，我認為應該又值得。

訪問中有大會報告，蔡剛先生較系統地推介了「復元概念」的理論包括：1. 在復元路上。2. 在起伏中成長。3. 要抱有希望。4. 要意識個人責任。5. 保障個人自主、自決權益。6. 家人朋輩支援。7. 充權（參加編委會等）。8. 發揮康復者及家屬個人優勢、興趣（寫文章、畫畫、攝影、手工藝等）。9. 反「污名化」反歧視。我認為自尊、自重，做出成績，外人才更尊重你。

在訪問交流中，我們深深感到香港與四川成都都在為精神康復者服務事業中，確實有較大的差距。首先，是社區中市民對康復者的認識未有從根本上扭轉忽視歧視即污名化，康復者未被稱作「瘋子」（傻佬）的。病者的自我形象也缺乏自尊自信。是教育問題，是軟件。另外，未中途宿舍，是硬件。另外，香港有一間據說是東南亞知名的精神病專科醫院—青山醫院。成都的精神專科是附屬四川大學華西醫院內。當然，他們都在進步中，不過可能起點較低也較遲而已。我們香港固然一些方面較為優勝，也不應固步自封，應百尺竿頭更進一步。

今次，我們是帶著找差距，並弘揚利民會關注精神康復者及其家屬方面的經驗而去訪問的，總括訪問的收穫可有如下：

一. 了解香港成都兩市在精神康復事業上軟硬件方面的差距。二. 希望香港繼續辦好康復者中途宿舍。三. 精神病專科的青山醫院應秉持百多年的專業精神和技術為康復者服務。四. 明確已凝聚共識，認為今次訪問，兩地交流達到預期目的，是值得肯定的。



香港利民會聯心社
委員 陳兆強
二〇一七年五月十日

揚正氣 去污名 促康復

——記香港利民會訪問四川華西醫院

香港利民會於三月十八日至廿二日組團訪問號稱「天府之國」的四川省 成都市四川大學附屬華西醫院。利民會總幹事任團長率領代表團一行七人，成員有社工、康復同行者、家屬代表。本人為聯心社委員，也是家屬代表就隨團出訪。

當晚深夜飛抵成都。第二天是星期日，我們就較輕鬆地在市區遊覽，感受祖國西部重鎮成都市的氛圍。在成都四天，天氣大部分都是灰濛濛一片，地理學上有「霧重慶」之稱，成都也不相上下，只有一天，早上就露出陽光，看來市民都和我們一樣顯得雀躍些。

六角菠蘿包之旅

已於5月6日順利舉行，旅行當日風和日麗，輕鬆舒暢。當日有超過100位參加者一同出海觀賞六角柱石群及遊覽連島沙堤，以下是當日活動花絮：

船上遠眺破邊洲



遊覽橋咀洲連島沙堤



當天參加者大合照

環境優美，行程精彩，導遊熱情，社工盡責，度過愉快的family day。 - To Yuk Fan

今天的活動好值得我們家屬參與。如果有社工和委員的帶領，我們已是年老的長者，是有機會去這麼遙遠天然的靚景。謝謝你們多攞這些旅行。 - 周

今天的活動好值得我們家屬參與。如果有社工和委員的帶領，我們已是年老的長者，是有機會去這麼遙遠天然的靚景。謝謝你們多攞這些旅行。 - 周

今回好好彩，天氣好。個個都好開心。一個開心快樂的旅程。多謝利民會。

一天兩景點，十分滿足。觀看完六角柱，感覺非常壯觀。橋咀島，三十年前到過，如今感覺又不同，這旅程很開心。

今天的西貢菠蘿遊和六角柱石遊的船河游很滿足和安排很好，難得一行120名家屬和康復者的同樂日這麼順利。

今天坐船到破邊洲觀光，在船上看到很多奇形怪石，及去橋咀島步行沙灘，中午又去西貢吃海魚，令我大開眼界，增加不少見聞，樂而忘返，希望以後攞多D這類活動。



「即時通」精神健康支援服務

理念

「即時通」為24小時以會員制運作的精神健康熱線，由受精神健康專門訓練之義工及職接聽，希望即時紓緩因精神狀況或生活壓力事件而產生的情緒，陪伴他們及一起面對生活困難。

服務對象

- 受情緒或精神困擾人士
- 家屬或照顧者
- 遇到生活壓力朋友/人士

服務內容

- 即時情緒支援
- 精神健康諮詢
- 緊急及危機支援
- 主動關顧
- 轉介服務
- 服藥提示設定
- 覆診提示設定

申請方法

- 自行申請
- 由社工、醫護人士或其他專業人士轉介

費用

每月港幣\$100
* 現正領取綜援或有經濟困難人士，經社工評估後，可獲部分或全部豁免。

聯絡我們

查詢及登記：(852) 3512-2626
電郵：justone@richmond.org.hk
網頁：justone.richmond.org.hk
傳真：(852) 3512-2688
Facebook：http://www.facebook.com/justone24hours
通訊地址：九龍中央郵政局信箱70295號



家屬園地五味架

本欄目命名的由來：編委說：「人生就好比五味架，甜、酸、苦、辣、鹹，希望在園地投稿就算是五味般，彼此也可共同分享與分憂。」

【攝影小組的約會 25/4/2017 - 14/5/2017】

好感謝環翠之家的邀請，可以參與院舍的活動。攝影小組的六次活動裡面，其中有兩次，可以到海洋公園和西環碼頭暢遊，好感恩！因為這是近十年來，可以和我細仔，一同近距離的開心暢遊。

細仔在環翠之家住了整整兩年，今次還是第一次和他跟宿舍出外遊玩，非常珍惜！從中亦感受良多！在過程中，亦留意到舍友們，在遊玩時都會互相關心，互相鼓勵；而宿舍的舍工、姑娘們，都讓舍友自由發揮，只是從旁觀察，安排細節，讓大家好好的享受行程。好感謝環翠之家的安排！希望有機會可以再參與！

Ann

15 May 2017

會員心聲/作品



只要能達出第一步，前面就是一條美好嘅路

秀芳



為繁忙的都市，帶來一陣陣歡樂。

丁太



人很多時候，有些事物看似很複雜，但若能用另一種方式去表達，卻又可以變得很簡單。就如圖中的狐狸，只是簡簡單單的幾筆，已經可以將狐狸畫得活靈活現。

Sandy

投稿大募集

下期投稿主題：自由創作。歡迎自由分享你的心聲/作品，進行投稿！本欄文字/相片/畫作不限。但因篇幅所限，本刊有權刪減文章。來稿請寫明作者姓名及聯絡方法。

投稿方法：可以透過郵寄、電郵、傳真或親身遞交至港島區及九龍區辦事處。



家倍有愛 - 精神復康同行者教育課程

家人受精神困擾，同行的家屬有時感到無法理解，想幫助也無從入手。課程透過短講、技巧訓練及小組分享，與參加者探討如何積極與家人同行。

『家倍有愛』課程參考了 Dr. M. D. Sherman 的 Support and Family Education (SAFE) Program (3rd Edition) 的形式及內容，並按本港家屬需要而編訂。

課程目標

- 提昇對精神病的認知及與康復者的相處技巧
- 提昇對自我照顧和減壓的認知



對象：精神病康復者的家屬
導師：註冊社工及朋輩大使
名額：8至10人
收費：每班\$20

課程詳情

內容

分為三個階段，即認知篇、溝通篇及復元篇，每階段有節為一班。

2 溝通篇 (共4節)

內容：

- 家屬同行路上的階段、需要
- 與康復者溝通的態度、技巧
- 照顧者的身心社靈健康

1 認知篇 (共4節)

內容：

- 精神病及其成因
- 精神科藥物的作用
- 危機的預防及處理
- 社區復康服務、資源

3 復元篇 (共4節)

內容：

- 甚麼是復元概念
- 復元路上的支援與障礙
- 家庭的角色與能耐與希望
- 權益與倡導

報名及查詢
利民家庭學社

電話：2322 3794 (九龍區辦事處)
2505 4287 (港島東辦事處)

家倍有愛課程 - 溝通篇

活動編號：ALW/17-18/F/003

日期：

12/7/2017、19/7/2017、
26/7/2017、2/8/2017
(逢星期三，共4節)

內容：

本課程協助家屬認識精神健康相關知識，提升家屬與復元人士面對復元經歷上的能力。

課程主題如下：

- 1) 家屬同行路上不同階段和需要
- 2) 與康復者溝通的態度與技巧
- 3) 照顧者的身心社靈健康

對象：聯心社會員 / 家屬

費用：\$20

時間：晚上 7:00 — 8:30

名額：8-10 人

地點：友樂坊 (黃大仙)
(慈雲山慈樂邨樂天樓地下)

負責職員：
李廣宇先生 (Chris)

家倍有愛課程 - 復元篇

活動編號：ALW/17-18/F/004

日期：

13/9/2017、20/9/2017、
27/9/2017、11/10/2017
(逢星期三，共4節)
*4/10/2017(三)為中秋節，
暫停上課

內容：

本課程協助家屬認識精神健康相關知識，提升家屬與復元人士面對復元經歷上的能力。

課程主題如下：

- 1) 復元的理念
- 2) 復元的十一個元素
- 3) 家屬在復元路上的角色

對象：聯心社會員 / 家屬

費用：\$20

時間：晚上 7:00-8:30

名額：8-10 人

地點：友樂坊 (黃大仙)
(慈雲山慈樂邨樂天樓地下)

負責職員：李廣宇先生 (Chris)

「家家有您」家屬聚會

活動編號：ALW/17-18/S/004

日期： 16/8/2017 (星期三)	內容： 1) 定期舉行家屬聚會，按家屬的需要每次設有不同主題。 2) 藉小組形式，家屬互相分享，照顧復元人士的壓力、困難，互相學習及支持。 3) 家屬朋輩大使分享照顧經驗
時間：晚上 7:30 - 晚上 9:30	對象：聯心社會員 / 家屬
地點：友樂坊 (黃大仙) (慈雲山慈樂邨樂天樓地下)	費用：免費
	名額：10-15 人
	負責職員：李廣宇先生 (Chris)



「家友天地」家屬聚會 (一)

活動編號：042/F-HKE/17-18

日期： 15/7/2017 (星期六) 9/9/2017 (星期六)	內容： 1) 定期舉行家屬聚會，按家屬的需要每次設有不同主題。 2) 藉小組形式，家屬互相分享，照顧復元人士的壓力、困難，互相學習及支持。 3) 家屬朋輩大使分享照顧經驗
時間：下午 2:30 - 下午 4:30	對象：聯心社會員 / 家屬
地點：友樂坊 (港島東) (環翠邨澤翠樓地下)	費用：免費
	名額：10-15 人
	備註：歡迎新加入聯心社的家屬參與聚會
	負責職員：李廣宇先生 (Chris)

鬆弛瑜伽班 (二)

活動編號：

日期： 2017 年 7 月 6 日、7 月 13 日、 7 月 27 日、8 月 3 日、8 月 10 日、 8 月 17 日、8 月 24 日、9 月 7 日、 9 月 14 日、9 月 21 日 (共 10 節，逢星期四)	內容： 透過導師教授的簡單瑜伽動作，去達致鬆弛、改善睡眠質素，舒展筋骨等效果。
時間：上午 10:00-12:00	對象：聯心社會員 (婦女)
地點：九龍公園體育館	費用：\$120
	名額：15 人
	備註：自備毛巾
	負責職員：Vicky



7-9月聯心社生日會

活動編號：077/A-HKE/17-18

日期： 2017 年 9 月 23 日	內容： 透過遊戲、分享、茶會等活動，為 7-9 月生日的參加者慶祝。
時間：下午 2:30-4:30	對象：聯心社會員及其復元人士
地點：友樂坊 (港島東) (環翠邨澤翠樓地下)	費用：\$25
	名額：30 人
	備註：出席者可帶家中一位康復者參與活動
	負責職員：林豐先生 (Anson)



聯心社委員會月會



活動編號：ALW/17-18/S/006

日期：
待定

內容：
聯心社委員共同商討、籌備聯心社活動、收集家屬對服務／活動的意見，歡迎各聯心社委員參與會議

時間：上午 10:00-12:30

對象：聯心社委員

地點：友樂坊（黃大仙）
（慈雲山慈樂邨樂天樓地下）

負責職員：蔡剛先生 (Leo)、林豐先生 (Anson)

季刊編輯委員會例會

活動編號：ALW/17-18/S/006

日期：
15/7/2017(星期六)

內容：
有興趣的家屬義工可參與季刊籌備工作，一同豐富家屬季刊

時間：上午 10:00-12:00

對象：編委會成員

地點：友樂坊（黃大仙）
（慈雲山慈樂邨樂天樓地下）

備註：歡迎有興趣加入編委會的聯心社會員參加
負責職員：林豐先生 (Anson)

聯心社精神健康服務關注組

活動編號：ALW/17-18/S/005

日期：
12/8/2017(星期六)

內容：
為推動復元倡導工作，聯心社精神健康服務關注組於 2016 年 6 月成立，目的是讓參加者一同關注精神健康服務、社區事務等，就相關議題作討論或向外間表達意見。關注組聚會具體安排如下：
1. 定期聚會
2. 就精神健康服務作討論和表達意見
3. 與外間團體交流學習

時間：上午 10:00 — 12:30

對象：聯心社委員／會員

地點：友樂坊（黃大仙）
（慈雲山慈樂邨樂天樓地下）

名額：10-15 位

負責職員：蔡剛先生 (Leo)

2017年7月

星期日

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

回歸紀念日

鬆弛瑜伽班 (二)

鬆弛瑜伽班 (二)

家倍有愛課程
- 溝通篇

家倍有愛課程
- 溝通篇

家倍有愛課程
- 溝通篇

季刊編輯委員會例會
「家友天地」
家屬聚會 (一)

2017年8月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		1	2 家倍有愛課程- 溝通篇	3 鬆弛瑜珈班 (二)	4	5
6	7	8	9	10	11	12 精神健康 服務關注組
13	14	15	16 「家家有您」 家屬聚會	17 鬆弛瑜珈班 (二)	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31 鬆弛瑜珈班 (二)		

2017年9月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
3	4	5	6	7 鬆弛瑜珈班 (二)	8	9 「家友天地」 家屬聚會 (一)
10	11	12	13 家倍有愛課程- 復元篇	14 鬆弛瑜珈班 (二)	15	16
17	18	19	20 家倍有愛課程- 復元篇	21 鬆弛瑜珈班 (二)	22	23 7-9月 聯心社生日會
24	25	26	27 家倍有愛課程- 復元篇	28	29	30

5月27日
「家友天地」家屬聚會(一)
- 萬水千山「糴」是情



12月24日
10-12月聯心社生日會暨聖誕活動



2月25日
1-3月聯心社生日會



2月15日
聯心社春茗



2月25日
「家」·多一點溝通
(家屬講座)

