



利民會

Richmond Fellowship
of Hong Kong

利民家庭季刊

主題文章

承傳・希望

第三十三期

2017年4-6月

活動推介

- ♥ 4-6月聯心社生日會
- ♥ 六角菠蘿包之旅
- ♥ 「家友天地」家屬聚會 (一)
- 萬水千山「糴」是情

聯心社委員的話

轉眼間，我加入聯心社已兩年啦，起初我只是個旁聽生，漸漸地，被其他家屬那種熱誠，和無私奉獻嘅精神而感動，自覺地應該為聯心社出番點力。

2017年2月15日是聯心社一年一度嘅春茗，我有幸成為春茗司儀之一，整晚氣氛非常融洽，有抽獎啦，獎品非常豐富，亦有委員獻唱等……大家都樂在其中。

聯心社委員 玉芳



各位利民會的會友及家屬，新春好！

一年開始，祝願大家身體健康，一家和樂。我們一班聯心社委員亦趁新春團拜舉行一次思想日。因新一屆委員又要進行選舉，在此也呼籲各家屬如有興趣，可以加入我們的大家庭，共同籌建家屬會聯心社，令我們有多些新思維，及多些點子。

回說思想日，當日出席率幾乎100%。大家亦熱烈提出意見，希望在下一季度，我們的服務更貼近每位會員。負責家屬組的社工亦到齊，在好多方面提點及給予意見。

希望新一屆家屬會可為大家服務更多，而各位亦踴躍參加我們舉辦的活動。

聯心社委員 丁太





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。

承傳・希望

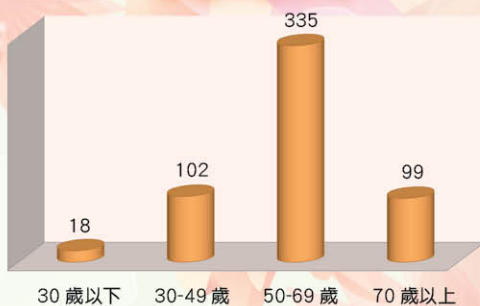
第四屆聯心社委員會任期即將完結，這兩年間，聯心社委員和家屬於社工協助下，一起肩負推動聯心社服務和發展，並致力關注社會精神健康議題。以下將會匯報聯心社會員概況及2015-2017工作概況及未來展望。

在聯心社會員人數方面，現時聯心社會員會員數目已達655人，兩年間共增加152人，家屬會員人數日益壯大。於照顧者的年齡分佈方面，聯心社會員大部分年齡介乎50-69歲，佔335人。其次為30-49歲，再者為70歲或以上，而30歲以下佔少數（圖1）。至於會員性別方面，會員佔7成以上都為女性，男士只佔兩成多（圖2）。另外，會員佔大多數為母親的角色，約有五成，其次為兄弟姊妹，佔一成半（圖3）。而會員的工作狀況方面，絕大多數為家庭主婦，約佔四成。其次為退休人士或待業人士，亦有文職和服務業。年青學生佔最小數（圖4）。

於活動發展和參與人數方面，利民會的社工和家屬共同努力下，聯心社籌辦的服務變得多元化。於兩年間，聯心社的互助聯誼活動，例如，家屬聚會等，有479人次參與。身心健康活動方面，例如瑜珈班、旅行、生日會等，有1236人次參與。今年亦新增了「靜觀初探」的身心靈活動。於精神健康教育工作上，「家倍有愛」精神健康教育課程有270人次參與。在社區教育工作上，例如大型精神健康講座，有767人次曾經參與。另外，聯心社一向強調推動家屬朋輩支援工作，於今年舉辦不同訓練予家屬朋輩大使，例如，演說技巧訓練、會議技巧訓練等等，當中有300人次參與（圖5）。最後，聯心社家屬亦開展了精神健康倡議工作，當中成立了聯心社「精神健康服務關注組」，去年也曾面見立法會議員表達家屬意見。成員亦參加了不同類型的公開論壇和會議，更有4位家屬代表聯心社到台北和高雄作交流。可見，聯心社已從多方面發展，同時亦有賴大家繼續支援！

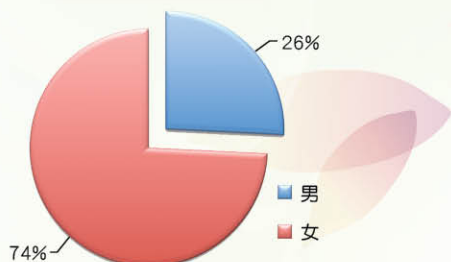
來年，聯心社繼續發揮家屬優勢和潛能，建立照顧者互助支援網絡，推動精神健康倡議工作，「承傳」心聯心的精神，為復元人士、家屬和社區帶來「希望」！

家屬年齡分佈



(圖1)

家屬會員性別



(圖2)

家屬與康復者關係



(圖3)

家屬會員的工作狀況



(圖4)

2015-17年度活動參與人次

- 互助聯誼活動 479人次
- 身心健康活動 1236人次
- 精神健康教育課程 270人次
- 社區教育活動 767人次
- 朋輩訓練以及倡議工作 300人次

(截至2017年1月)

(圖5)

第五屆聯心社會員大會暨 「追夢成真・燃點希望」講座

已於3月4日順利舉行，會員大會當日場面熱鬧，氣氛融洽。
當日有超過120位來賓出席，以下是當日活動花絮：



譚志強先生



左：講者-譚志強先生

中：利民會總幹事-馮祥添博士

右：社會福利署總社會工作主任-關淑儀女士



「熱心服務獎」得主 - 黃容芬女士

“我一直都投入聯心社嘅活動，原因好簡單，因為我覺得開心，我好享受同一班家屬朋友參加活動，互相支持。”

“我好感謝利民會同聯心社，真係帶俾我好多有用和正面的資訊，特別係家倍有愛課程，令我學識點和妹妹溝通和相處，同埋學識左有同理心，而家我同佢關係好好，如果大家有時間都值得去上堂學習。”

“希望日後新一屆的委員，佢地可以推動D家屬繼續互相支持同關懷，我地大家明白同路人的困難，係大家有需要的時候，做到心聯心！”



嘉賓與新一屆聯心社委員合照



〈相聲傳情〉-組員分享小組成品



恭喜新一屆委員，祝願聯心社各委員及家屬會員繼續上下一心，發揮同行，互助倡導的精神。

「互助互勵同互勉、愛心恆心齊關心」

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。」



【花園 橋樑 揚聲器 —— 短論利民家庭季刊】

喜見香港利民會“利民家庭季刊”從無到有，由破殼而出到茁壯成長的過程——花園 橋樑 揚聲器。

花園

季刊開闢了主題文章、家屬園地五味架、精神健康支援資訊、精神復康同行者課程、休閒聯誼系列、活動花絮等欄目，並且裝幀優美，圖文並茂，色彩繽紛，可謂繁花似錦。

橋樑

季刊由於上列特色，能夠吸引讀者的關注和興趣，確實起到聯繫康復者及其家屬同利民會及社會相關社福機構之間的橋樑作用。

揚聲器

季刊定期公佈，報導聯心社年度會員大會、家屬聚會、以及季刊編委會等活動，收集意見，凝聚共識向利民會和相關社福機構反映，積極傳達上層機構的政策，擴大宣傳效果。

希望“利民家庭季刊”今後編印得更精美豐富，更好地為精神康復者及其家屬服務。

陳兆強



會員心聲/作品



常懷感恩心，覺察生命所遇見的人，無論是被鼓舞，扶持，得幫助，或者是被挑戰，要付出與犧牲，這些經驗都豐富了我們的生命。

美蓮



祝願復元之路，陽光普照！

芳芳



“片片帆影日邊來”

揚帆歸來，漁獲滿載，何其幸福快樂！正如利民會聯心社會員人數逐年增加不斷壯大，舉辦相關活動俱釋放正能量。

在此撰詞敬賀：

“人在世濤心聯心，結連精神愛利民。”

陸先生



《過好日子》

散散步，看看海，聽聽浪，嚐嚐露珠，嗅嗅花香，享受著那份樸實但浪漫的生活素質，活出沒有任何限制或束縛的內心生命，這淡定心境能從容地，悠然地過好每一天哦！

羅撒 - 潘

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。

「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

1. 自行申請
2. 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

傳真：(852) 3512-2688

電郵：justone@richmond.org.hk

網頁：justone.richmond.org.hk

Facebook：http://www.facebook.com/justone24hours

通訊地址：九龍中央郵政局信箱70295號

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，每階段四節為一班。

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

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

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 – 認知篇

活動編號：ALW/17-18/F/001

日期：

2017年5月10日、5月17日、
5月24日、5月31日
(共4節，逢星期三)

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. 認識精神病及成因
2. 精神科藥物作用
3. 危機預防和處理
4. 認識社區復康服務及資源

對象：聯心社會員 / 家屬

時間：晚上 7:00-8:30

費用：\$20

名額：6-8 人

地點：利民會翠華之家
(黃大仙中心北館平台)

備註：歡迎新加入聯心社的家屬參與

負責職員：李廣宇先生 (Chris)

攞攞新意思 – 宿一宵

活動編號：022/A-HKE/17-18

日期：

2017年5月16及17日
(星期二及三)

內容：

與大家到渡假村宿一宵，玩下又聚下，共聚兩日一夜時光。



對象：12 名 (港島區友樂坊會員及其家屬)

時間：5月16日下午4時至
5月17日下午1時30分

費用：\$80 (費用已包括早、午、晚三餐及活動營費)

名額：6-8 人

地點：鯉魚門公園渡假村

備註：

- 1) 參加者在事前會進行遴選。
- 2) 參加者需自備車費。

負責職員：

Summer (姚姑娘)、粒、Hayley (阿希)

六角菠蘿包之旅

活動編號：ALW/17-18/P/008



日期：
2017 年 5 月 6 日
(星期六)

內容：
搭船出海睇六角柱石，
再去西貢食海鮮。
食完海鮮再參觀火山探知館，
參觀完再去橋咀洲睇菠蘿包石。

對象：聯心社會員及其復元人士

時間：
上午 8:00 - 下午 5:00

費用：\$100

名額：55 人

地點：西貢

備註：
1. 此旅程需要坐船出海，有機會出現暈船情況，亦包括約一小時濕滑凹凸石路步行，請自行斟酌參加
2. 每家庭參加名額上限為 3 位成員
3. 參加者請於 19/4/2016 或之前繳費，逾期作棄權，名額將予後補會員
4. 參加者請穿上輕鬆服飾，並自備雨具及充足飲品

負責職員：林豐先生 (Anson)

4-6月聯心社生日會

活動編號：ALW/17-18/P/013



日期：2017 年 6 月 10 日
(星期六)

內容：
透過遊戲、分享、茶會等活動，
為 4-6 月生日的參加者慶祝

對象：聯心社會員及其復元人士

時間：下午 2:30-4:30

費用：\$25

名額：30 人

地點：利民會翠華之家
(黃大仙中心北館平台)

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)

鬆弛瑜珈班 (一)

活動編號：ICCMW/W/16-17/I/099

日期：
2017 年 4 月 20 日、4 月 27 日、
5 月 4 日、5 月 11 日、
5 月 18 日、5 月 25 日、
6 月 1 日、6 月 8 日、
6 月 22 日、6 月 29 日
(共 10 節，逢星期四)

內容：
透過導師教授的簡單瑜珈動作，去達致鬆弛、
改善睡眠質素，舒展筋骨等效果。

對象：
聯心社會員 (婦女)

時間：上午 10:00 - 中午 12:00

費用：\$120

名額：15 人

地點：九龍公園體育館

備註：自備毛巾

負責職員：Vicky



愈打愈出色(一)



活動編號：010/GS-HKE/17-18

日期：
2017年5月10日、
5月17日、5月24日、
5月31日（逢星期三）

時間：下午 3:00-5:00

地點：小西灣體育館

內容：
喜愛運動的家屬可以藉羽毛球
活動互相交流切磋、舒緩壓力。

對象：家屬

費用：免費

名額：10-15 人

備註：參加者須穿運動服及自備飲用水

負責職員：Jackie、Amanda

「家友天地」家屬聚會(一)- 萬水千山「糉」是情

活動編號：011/F-HKE/17-18

日期：2017年5月27日
（星期六）

時間：下午 1:00-5:00

地點：利民會環翠之家
（柴灣環翠邨富翠樓地下）

內容：
家屬與康復者同行復元之路的同時，家屬們之間亦充滿同行和互相扶持。透過聚會，讓家屬交流心得及經驗，亦從中放鬆休息，為了走更遠的路。

對象：聯心社會員

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)

「家家友您」家屬聚會

活動編號：ALW/17-18/S/004

日期：2017年4月12日（三）
2017年6月28日（三）

時間：晚上 8:00-9:30

地點：利民會翠華之家
（黃大仙中心北館平台）

內容：
家屬與康復者同行復元之路的同時，家屬之間亦充滿同行和互相扶持。透過聚會，讓家屬交流心得及經驗，亦從中放鬆休息，為了走更遠的路。

對象：聯心社會員

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)

聯心社委員會月會

活動編號：ALW/17-18/S/006

日期：2017 年 4 月 29 日（六）
2017 年 5 月 27 日（六）
2017 年 6 月 24 日（六）

時間：上午 10:00 - 中午 12:30

對象：聯心社委員

地點：利民會翠華之家
（黃大仙中心北館平台）

負責職員：蔡剛先生 (Leo)、
林豐先生 (Anson)

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



季刊編輯委員會例會

活動編號：ALW/17-18/S/006

日期：2017 年 4 月 8 日
（星期六）

時間：早上 10:00- 中午 12:00

地點：黃大仙上邨耀善樓地下

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

對象：編委會成員

備註：歡迎有興趣加入編委會的聯心社會員參加

負責職員：蔡剛先生 (Leo)

聯心社精神健康服務關注組

活動編號：ALW/17-18/S/005



日期：2017 年 4 月 29 日（六）
2017 年 6 月 24 日（六）

時間：下午 2:00-4:00

地點：利民會翠華之家
（黃大仙中心北館平台）

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

對象：聯心社委員 / 會員

名額：10-15 位

負責職員：蔡剛先生 (Leo)

2017年4月

星期日

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

1

2

3

4

清明節

5

6

7

8

季刊編輯
委員會例會

9

10

11

12

「家家友您」
家屬聚會

13

14

耶穌受難日

15

耶穌受難日
翌日

16

復活節

17

復活節翌日

18

19

20

鬆弛瑜珈班 (一)

21

22

23

24

25

26

27

鬆弛瑜珈班 (一)

28

29

聯心社委員會月會
聯心社精神健康
服務關注組

30

2017年5月

星期日

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

1

勞動節

2

3

佛誕

4

鬆弛瑜珈班 (一)

5

6

六角菠蘿包
之旅

7

8

9

10

家倍有愛課程 -
認知篇
愈打愈出色 (一)

11

鬆弛瑜珈班 (一)

12

13

14

15

16

攪攪新意思 -
宿一宵

17

家倍有愛課程 -
認知篇
攪攪新意思 - 宿一宵
愈打愈出色 (一)

18

鬆弛瑜珈班 (一)

19

20

「家友天地」
家屬聚會 (一)
- 萬水千山「櫻」是情

21

22

23

24

家倍有愛課程 -
認知篇
愈打愈出色 (一)

25

鬆弛瑜珈班 (一)

26

27

聯心社
委員會月會

28

29

30

端午節

31

家倍有愛課程 -
認知篇
愈打愈出色 (一)

2017年6月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
4	5	6	7	1 鬆弛瑜加班 (一)	2	3
11	12	13	14	8 鬆弛瑜加班 (一)	9	10 4-6月 聯心社生日會
18	19	20	21	15	16	17
25	26	27	28 「家家友您」 家屬聚會	22 鬆弛瑜加班 (一)	23	24 聯心社委員會月會 聯心社精神健康 服務關注組
				29 鬆弛瑜加班 (一)	30	



聯心社秋季旅行



10-12月 聯心社生日會



1-3月 聯心社生日會



2017 聯心社春茗



家多一點溝通



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。