



利民會

Richmond Fellowship
of Hong Kong

利民家庭季刊

主題文章

關顧身心靈、
朋輩齊同行

第三十八期

2018年7-9月

活動推介

- ♥ 家倍同心導師訓練課程
- ♥ 家倍有愛課程

聯心社委員的話

剛過去利民會週年聚會，不知你們有沒有參與其中呢！我有幸被邀請伙拍利康居職員、即時通義工，合作一個司儀組合，經歷了一次好好的經驗，因週年聚餐是利民會每年一次大型活動，因利民會屬下多方機構都會出席，因此需要適當的安排，幸好有豐富經驗的傑Sir帶領，經過兩次會議及兩次綵排，在當晚過程，總算順利，圓滿結束。很多謝兩位司儀的包容，令我在這次吸收到寶貴經驗，希望明年再有機會跟各位見面。

聯心社委員 丁丁



三月十七日是利民會賣旗籌款日，我也是其中一份子。早上八時前已到達現場，報到後便找個有利「地盤」，我是在港鐵站內的，對象是那些出閘的善長。

人群出閘啦，一位一位拍卡輪着出來，我也湧前把握向他們說聲早。「早晨！小姐妳好，請買支旗支持利民會好嗎？」起初她像不以為意似的，目光直視、不瞅我，繼而以眼尾望了我一下，假作撥手機，匆匆擦身走過；「早晨！先生，請支持利民會買支旗好嗎？」「利民會？甚麼機構？沒聽聞過。」簡略介紹後，他們面帶笑容，大方慷慨把善款放入旗袋裏，接着「辛苦你呀，加油！」雖然是簡單的兩句，但已很窩心了。

繼續找新目標。「早晨！請支持利民會……」迎面走來一位年約六十餘歲的大叔，早時見他很勤力地在港鐵站內的垃圾箱找尋被棄的免費早報、鋁罐、膠樽……我不敢上前打擾他，突然他從口袋裏掏出一個硬幣很快的放入我的旗袋，然後低着頭慢慢地行開。噢！我的天啊，頓時覺得全身觸動，雖是一個面值五角的硬幣，但不知要在廢物箱裏找多少東西才有這價值，拾荒者的大叔你已獻出了無私而溫暖的慈愛，謝謝你！霎時感動！

聯心社委員 差利

在4月4日到九龍開會，回程時發覺右腳無力，到金鐘站要下車時，腳痛得不能站立，不能步行，急致電兒子來陪伴我到醫院。我發覺兒子當日十分有耐性，在急症室用輪椅把我推出推入，見護士，見醫生，照X光，等評估，等報告，等打針，推去廁所，推上病房都一手包辦全無怨言，雖然腳很痛，但心卻很甜。

我被要求留在牀上，不能落地，很不方便，很慘！我的先生每天都來探望我，帶來所需的物品，雖要他未有說過半句安慰我的話，但見他每天來回奔波，知道他很擔心我，我也希望能早點回家。

手機是我唯一能與外界溝通的工具，有朋友和家屬知道我入院，紛紛傳來訊息問候和祝福，實在要感恩有這些朋友。俗語有云“小病是福”，我在病中體會到家人和朋友對我的愛護與關懷，我真是“有福氣”，有你們的支持和鼓勵，我逐漸康復中，希望很快以一個健康的身體和大家見面。感激有您相陪 ♥♥♥♥

聯心社委員 秀芳

職員動向



大家好，我是新到職的社區工作助理鄧諾恒，又可以叫我 Stephen。很高興能夠認識大家，將來有很多合作的機會，還望萬般包容、多多指教。謝謝！

利民家庭學社 「關顧身心靈、朋輩齊同行」 家倍同心導師訓練課程

利民家庭學社將於來季推行「家倍同心導師訓練課程」，目的是培訓「家屬朋輩同行大使」成為本社「家倍有愛精神健康同行者教育課程」的導師。以下讓我們一同回顧本社家屬朋輩同行大使計劃的起源和發展。

家屬朋輩同行大使計劃發展回顧

作為照顧者或家屬，陪伴家中的寶貝經歷復元路上的高低起伏，身心長期承受壓力。然而，我們一直相信照顧者或家屬有其個人優勢和潛能，藉著自身復元故事和照顧心得，與同路人分享，勉勵支持，發揮家屬互助守望的精神。

利民家庭學社於2014年8月至2015年9月期間舉行了兩期「家屬朋輩同行計劃」，期間招募及訓練了20位「家屬朋輩同行大使」，培訓一班資深的家屬，運用自身的照顧經驗和技巧，關懷和支持經驗較淺的家屬會員。同時間，協助本社籌組社區活動，亦透過參與社區教育活動，家屬分享個人復元照顧經歷，喚起社區對精神健康的關注及接納。



學習演說訓練



學習帶遊戲



畢業了

服務迴響

過去家屬朋輩同行大使出席大大小小的活動、講座分享，得到不少正面迴響。不論是社區人士（例如：大學生、熱線義工、社區人士等），藉着家屬們分享，大家明白到家屬所面對的困難處境及釋除一些對精神復元人士的誤解。

對於正在復元路上經歷起伏的家屬，朋輩同行大使在課堂、聚會的分享，都能給予家屬盼望、安慰和支持。



城大學生分享



城大學生合照



帶領小組聚會

下一個里程碑

隨着本社不斷推動家屬服務發展，加上家屬朋輩同行大使的熱誠和發揮互助精神，家屬朋輩發展服務將跨出一大步！於本年度七月起，本社將會舉辦朋輩大使延伸訓練：「家倍同心導師訓練課程」。

家倍同心導師訓練課程將進一步提升家屬朋輩同行大使的分享及小組帶領技巧；同時，提升他們有關精神健康知識，培養成為家倍有愛精神健康同行者教育課程的導師，利用自身的經歷加上知識及技巧，支援更多家屬！

由本季開始，我們將舉辦一系列有關家屬朋輩同行大使的活動，歡迎有志成為家屬朋輩同行大使導師的家屬參與！請大家多多支持，繼續發揮互助互勵的精神！

撰文：盧施穎、蔡剛



外間交流



與家連家交流

家園地五味架

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。」

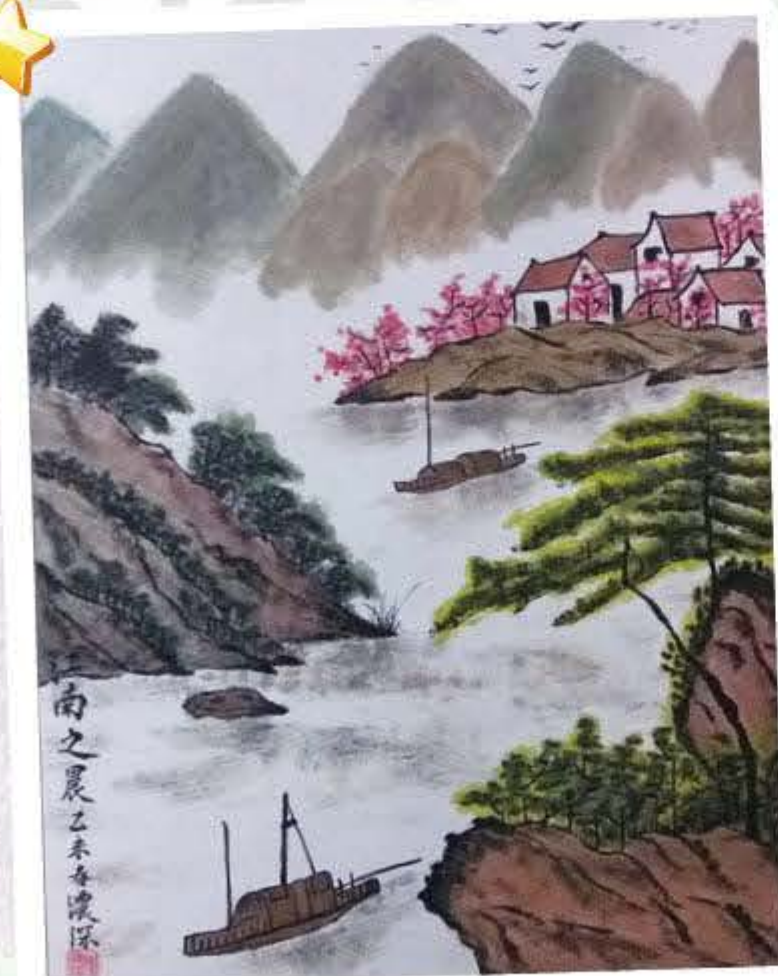
會員心聲/作品



春光無限好 丁丁



弘揚專老愛 幼優良傳統 兆強



南之晨 陸生



黑暗當中，仍不掩其餘暉。 Susanne

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。

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。

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 - 認知篇

活動編號：052/F-HKE/18-19

日期：

2018年8月14、21、28及
9月4日(共4節，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的能力。課程主題如下：

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

對象：家屬 / 聯心社會員

時間：7:00pm-9:00pm

地點：友樂坊(港島東)

(柴灣環翠邨澤翠樓低層地下
1-8室)

費用：\$20

名額：10名

負責職員：盧施穎姑娘(Lo C)



家倍有愛課程 - 溝通篇

活動編號：ALW/18-19/F/004

日期：

2018年7月4、11、18及
25日(共4節，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的能力。課程主題如下：

- 1) 家屬同行路的階段、需要，解構家屬的困難、心路歷程
- 2) 溝通的定義；與康復者溝通的態度、技巧；情境分析、練習
- 3) 照顧者的身心社靈健康、作為照顧者的盲點和迷思、減壓原理及練習

對象：家屬 / 聯心社會員

時間：7:00pm-9:00pm

地點：利民會友樂坊

(慈雲山慈樂邨樂天樓地下)

費用：\$20

名額：10-15位

負責職員：李廣宇先生(Chris)

家倍有愛 - 復元篇

活動編號：ALW/18-19/F/005

日期：

2018年9月5、12、19及
26日(共4節，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：家屬 / 聯心社會員

時間：7:00pm-9:00pm

地點：利民會友樂坊

(慈雲山慈樂邨樂天樓地下)

費用：\$20

名額：15名

負責職員：李廣宇先生(Chris)

耆妙人生



活動編號：ALW/18-19/P/025

日期：
2018年8月11日
(星期六)

內容：
透過與可聚耆英地區中心合作舉辦長者護老養老講座，讓會員及家屬了解及關心老齡化議題，關顧自己及家人，學習面對生活活動中的困難。

對象：會員 / 家屬

時間：2:30pm-4:30pm

費用：免費

地點：利民會友樂坊
(慈雲山慈樂邨樂天樓地下)

名額：會員：15位、家屬：15位

負責職員：曾慧華姑娘 (Rachel)、謝詩雅姑娘 (Silvia)

7-9月迎新暨生日會



活動編號：069/F-HKE/18-19

日期：
2018年7月7日
(星期六)

內容：
透過遊戲、分享、茶會等活動，歡迎新家屬及復元人士一同為7-9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：友樂坊(港島東)
柴灣環翠邨澤翠樓低層地下1-8室

備註：出席者可帶家中一位康復者參與活動

負責職員：盧施穎姑娘 (Lo C)

「家家友您」家屬聚會

活動編號：ALW/18-19/F/001

日期：
2018年8月22日
(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

對象：聯心社會員 / 家屬

時間：下午 8:00-9:30

費用：免費

名額：10-15位

地點：翠華之家
(黃大仙上邨第四期
黃大仙中心北館平台)

負責職員：李廣宇先生 (Chris)

鬆弛瑜伽班 (二)

活動編號：ALW/18-19/I/028

日期：
2018年7月12日、
7月19日、7月26日、
8月9日、8月16日、
8月23日、8月30日、
9月13日、9月20日、
9月27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。

對象：
聯心社會員
(婦女)

時間：上午 10:00-12:00

費用：\$120

名額：15人

地點：九龍公園體育館

備註：
請自備毛巾。如因天雨關係或特別情況影響活動安排，將作另行通知。

負責職員：謝芷欣姑娘 (Vicky)

聯心社精神健康服務關注組

活動編號：ALW/18-19/F/003

日期：
11/8/2018
(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：下午 2:30-4:00

對象：聯心社委員 / 會員

地點：翠華之家
(黃大仙上邨第四期
黃大仙中心北館平台)

名額：10-15位

負責職員：蔡剛先生 (Leo)

聯心社會務會議

活動編號：ALW/18-19/S/005

日期：
11/8/2018
(星期六)

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- 中午 12:30

對象：聯心社委員 / 會員

地點：翠華之家
(黃大仙上邨第四期
黃大仙中心北館平台)

負責職員：蔡剛先生 (Leo)

利民家庭季刊編輯會議

活動編號：ALW/18-19/S/005

日期： 10/7/2018（星期二）	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：早上 10:00-12:00	對象：聯心社編輯組 / 會員
地點：耀善樓辦公室 （黃大仙上邨耀善樓地下）	備註：歡迎有興趣加入編委會的聯心社會員參加 負責職員：盧施穎

院舍大使訓練 II

活動編號：ALW/18-19/I/013

日期： 26/4、19/7、25/10/18、 31/01/2019 （每季一次，星期四）	內容： 學習院舍活動的程序設計，及策劃區內院舍探訪。 對象：聯心社會員 / 友樂坊會員
時間：2:30pm-4:00pm	費用：免費
地點：友樂坊（黃大仙） （慈雲山慈樂邨樂天樓地下）	名額：12 位 負責職員： 鄧諾恒先生 (Stephen)、張斯皓先生 (Horace)

院舍探訪 (夏)

活動編號：ALW/18-19/P/027

日期： 8 月 / 9 月（待定）	內容： 探訪區內私型長者院舍，為院舍長者舉辦活動。 對象：聯心社會員 / 友樂坊會員
時間：2:30pm-4:00pm	費用：免費
地點：友樂坊（黃大仙） 及黃大仙區	名額：12 位
備註： 須先參加 7 月份院舍大使訓練	負責職員： 鄧諾恒先生 (Stephen)、張斯皓先生 (Horace)

友義氣

活動編號：ALW/18-19/I/016

日期： 18/7、15/8、19/9/2018 （共 3 節，星期三） * 每月第三個星期三	內容： 聚首一堂交流義工經驗及個人得著、分享義工價值， 討論及計劃不同的義工服務。 對象：聯心社會員 / 友樂坊會員
時間：7:00pm-8:30pm	費用：免費
地點：友樂坊（黃大仙） （慈雲山慈樂邨樂天樓地下）	名額：20 位 負責職員： 鄧諾恒先生 (Stephen)、張斯皓先生 (Horace)

探訪大使訓練

活動編號：ALW/18-19/I/014

日期： 4/8/2018（星期六）	內容： 施比受更有福？時間付出了，得到的是甚麼？若你相信關心他人的同時，是互相學習與同行，視每次關心他人為調整自我的機會。歡迎你加入成為探訪大使的一員。 對象：聯心社會員 / 友樂坊會員
時間：2:30pm-4:30pm	費用：免費
地點：友樂坊（黃大仙） 及黃大仙區	名額：10 位
備註： 1. 曾參與探訪的義工優先。 2. 小組前設有面試，以選取合適的參加者。	負責職員： 鄧諾恒先生 (Stephen)、黎靜儀姑娘 (Crystal)、 鄺嘉祥先生 (Jonathan)

收業大使

活動編號：ALW/18-19/I/015

日期： 29/8/2018（星期三）	內容： 響應「減少、低炭、互助」，隨食德好團隊到大埔回收剩食，並進行分類，為環保出一分力。 對象：友義氣成員優先報名
時間：6:15pm-9:15pm	費用：免費
地點：太和食得好中心、黃大仙地鐵站（集合）	名額：8 位
備註： 1. 參加者需應付一定程度的體力消耗。 2. 津貼由黃大仙來回太和的車資。 3. 非友義氣成員亦可留後備名單。	負責職員： 鄧諾恒先生 (Stephen)、黎靜儀姑娘 (Crystal)

2018年7月-9月

月份	日	一	二	三	四	五	六	活動	
七月	1	2	3	4	5	6	7	12/7, 19/7, 26/7 10/7 18/7 19/7	鬆弛瑜珈班(一) 利民家庭季刊編輯會議 友義氣 院舍大使訓練
	8	9	10	11	12	13	14		
	15	16	17	18	19	20	21		
	22	23	24	25	26	27	28		
	29	30	31						
八月				1	2	3	4	4/8	探訪大使訓練
	5	6	7	8	9	10	11	9/8, 16/8, 23/8, 30/8 11/8	鬆弛瑜珈班(一) 聯心社會務會議、精神健康服務關注組
	12	13	14	15	16	17	18	11/8	耆妙人生
	19	20	21	22	23	24	25	14/8, 21/8, 28/8, 15/8	家倍有愛課程 - 認知篇 友義氣
	26	27	28	29	30	31		29/8	收菜大使
九月							1		
	2	3	4	5	6	7	8	4/9	家倍有愛課程 - 認知篇
	9	10	11	12	13	14	15	13/9, 20/9, 27/9	鬆弛瑜珈班(一)
	16	17	18	19	20	21	22	15/9	7-9 月迎新暨生日會
	23	24	25	26	27	28	29	19/9	友義氣
	30								

《即時通》

精神健康守護同行計劃

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員接聽，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

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

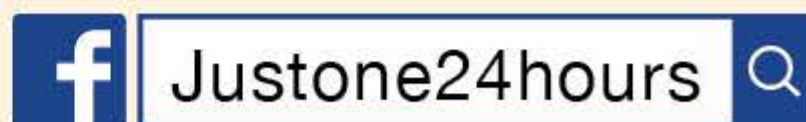
Facebook：http://www.facebook.com/justone24hours

通訊地址：九龍中央郵政局信箱70295號



第19期《Not Just Care》 熱線義工訓練課程 將於2018年頭舉行！

訓練詳情及最新消息請瀏覽
《即時通》Facebook專頁



或網站

<http://justone.richmond.org.hk>

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		 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。