



利民會

Richmond Fellowship
of Hong Kong

第四十期

2019年1-3月

利民家庭季刊

主題文章

「你我心聯心，
薪火齊相傳」

活動推介

♥ 聯心社春茗



聯心社委員的話

聯心社正式成立於 2004 年 4 月，迄今已有 14 個年頭了，成立目的是促進家屬的聯繫，發揮精神病康復者家屬之間的互助精神，建立家屬間支援網絡。

本人是 2011 年才加入成為委員，回顧這八年，期間委員的參與態度相當投入，當中之中堅分子對會務非常認真及積極。

近幾年機構持續提升了家屬的領導才能，例如朋輩大使訓練、演講技巧和分享技巧，等等……。

無論委員、會員家屬都多了一份歸屬感和使命感，每每在家屬活動時，例如家倍有愛課程的分享、家家友您、家友天地的家屬聚會，都有朋輩大使踴躍參與其中，令新家屬對康復者在復元路上增添一份理解與支持。除此之外，上屆開始更成立了四個小組；包括：精神健康關注組、教育培訓組、文娛康樂組和編輯組。

現時會員每季收到的季刊正是他們的精心傑作，當然也有職員的參與及指引，生日會上大家品嚐到的美味食品則是文娛康樂組的製作，委員及會員亦積極參與其中，但大家不會因此而自滿、最近委員和會員更積極學習另一新課程，容後再向大家報告。

聯心社主席 Susanne

委員的我曾參加多次利民會分享活動，但最難忘的是今年二月份，在柴灣新翠實業社工場舉辦之“新春親子活動”，開始是親子做香蕉班戟，然後盆菜，最後是分享。

這次是小兒 Kelvin 第一次答應和我與家屬分享，當時我十分擔心他的情緒，但分享過程很順利。突然，有一位家屬建議 Kelvin：「可否錫媽咪一啖表示愛意」他即時錫了我一啖，我的眼淚忍不住了！無限欣喜！

完成分享後，回想這幾年幸有利民會，多謝這機構社工的教導，我也努力報讀不同康復課程，能學以致用，更和一班委員及家屬互勵互勉與康復者邁向復元路上。

聯心社委員陳太

離職感言



很高興能夠加入友樂坊這個大家庭！無論是會員、職員，能夠與每位相識相處都是快樂而感恩的！與每位會員說說笑笑，認識你們獨特、可愛的一面；與每位職員用心同工，互相鼓勵支持，令工作滿足而有力；特別慶幸、感謝是有一班團結一心，有心有力的家屬，令家屬服務及活動多姿多采！謝謝你們每位的出現，在我工作的經歷中，留下一段段珍貴的回憶。

LoC

離職感言

非常高興能服務一班體貼、熱情、有心有力的家屬！你們的投入，令我更放膽去充權，思考更多令大家前行的計劃。家倍有愛導師訓練，是我最後一個設計給大家的課程。初時都擔心大家未必能夠盛載這麼沉重的課程內容，但你們在課堂上投入的程度遠超我的想像，令我更加肯定，明年你們正式出隊做導師，一定有問題！感謝你們，給我的工作添上一個甜蜜的回憶！



Chris

「你我心聯心，薪火齊相傳」

2018年，聯心社已成立了十四年，明年2019年是〈聯心社〉邁向十五年，所以是次主題文章以〈聯心社〉的成立背景及發展為主，重溫過往點滴，也讓新會員加深認識〈聯心社〉。

聯心社成立小檔案

說起聯心社成立過程，我們邀請到〈聯心社〉首任主席黃容芬女士（張太）憶述當年聯心社之成立點滴。她表示回想起2003年，多位家屬照顧者隨同利民會前赴廣州作交流，這次探訪和交流活動後，激發了家屬於利民會單位內自發組織家屬聚會。於2004年，家屬聚會每月舉行一次，由一位機構職員聯絡及召集不同服務單位之家屬出席家屬聚會。藉此，家屬可互相認識，互訴心聲，抒發感受，透過分享及交流，彼此互相支持及鼓勵。定期的家屬聚會和交流凝聚了一群積極參與活動的家屬，更重要是，一個家屬互助組織〈聯心社〉亦因此而誕生！

張太表示，起初利民會負責家屬服務職員只有一位社工和一位活動助理，帶領及組織家屬活動，使更多家屬認識和加入〈聯心社〉，當年會員人數不足一百人。2008年，於職員和家屬推動下，〈聯心社〉已趨成形及穩定，會員也願意承擔會務，而第一屆〈聯心社〉委員會同時成立了。當時委員會人數為15人，有不同職位包括：正／副主席、財政、康樂和聯絡等。當年以利民會港島、九龍及新界單位作分區，各推舉5名家屬成為〈聯心社〉委員會成員，每屆任期為2年。時至今日，因為會員人數上升，已取消了分區制度。

見證聯心社成長

張太見證著〈聯心社〉成立至今14年，回顧〈聯心社〉發展，她看到〈聯心社〉會員由最初數十人，上升到現在超過七百人，會員人數不斷增加，很多新面孔，亦有年輕的家屬加入委員會，張太感到高興，因為見到很多新力軍，而自己也有接班人。

張太雖然已從委員會成員中退下來，但她一直投入聯心社的活動，她表示即使近年身體情況較以往差，仍然很想參與利民會和聯心社的活動，而原因很簡單，因為覺得開心，也好享受與一班家屬朋友參加活動，互相支持。

展望未來

〈聯心社〉成立至今，有賴一班充滿熱情和投入的家屬，感覺就像一個大家庭，彼此無私分享和支持。踏入 2019 年，第五屆委員會任期即將屆滿，第六屆〈聯心社〉會員大會將於 2019 年 5 月舉行，屆時新一屆〈聯心社〉委員會成員將會產生，我們期待和歡迎新家屬加入成為委員會成員，為同路人作先鋒，與大家一起攜手並肩同行。懇切期待每一位家屬加入這個大家庭，正如〈聯心社〉之口號：“互助互勵同互勉，愛心恒心齊關心”！

受訪者：首任聯心社主席張太
記錄及撰文：聯心社委員潘蘭美、社工蔡剛



此樹被認為已經枯謝了，但它有頑強的生命力和鬥志，又復活起來。康復者要堅強地走出病患的纏繞，過正常的生活，活出彩虹。

委員王秀芳



化作春泥更護花。

委員陳生

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。

* 由於版面所限，抱歉未能展示全部作品，或將容後刊登

家屬園地五味架

本欄命名的由來：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

佳節氣氛，普世歡騰
委員丁太



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

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

2 溝通篇 (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)

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. 如參加者因進修或工作而未能參加已報名的活動，可經由負責社工的確認，或出示有效證明文件，於活動舉行前兩星期到接待處辦理退款手續。如參加者因上述兩個情況以外的原因而未能參加活動，已收的款項恕不退還。
7. 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。
8. 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。
9. 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。
10. 如有其他查詢，可致電 2505 4287 (港島) / 2322 3794 (九龍) 與本社職員聯絡。



聯心社春茗

活動編號：ALW/18-19/P/073

日期： 2019年2月27日(星期三)	內容： 家屬及康復者聚頭共慶新禧，一同享用晚膳，參與遊戲及抽獎，歡度佳節。
時間： 下午6:00 - 晚上9:00	對象：聯心社會員及其復元人士
地點：九龍區內酒家	費用：\$100
負責職員： 蔡剛先生(Leo)、 鄧諾恒先生(Stephen)	名額：65人
	備註： 1. 每家庭參加名額上限為3位成員 2. 名額先報先得 3. 參加者請於13/2/2019或之前繳費，逾期作棄權，名額將予後補會員 4. 前往方法：待定



「家家友您」家屬聚會

活動編號：ALW/18-19/F/001

日期： 2019年2月20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
時間： 晚上8:00 - 晚上9:30	對象：聯心社會員 / 家屬
地點： 翠華之家(黃大仙上邨第四期 黃大仙中心北館平台)	費用：免費
	名額：10-15位
	負責職員：蔡剛先生(Leo)



1-3月家屬聚會暨生日會

活動編號：144/A-HKE/18-19

日期： 2019年3月9日(星期六)	內容： 透過小組形式，家屬互相分享照顧復元人士的壓力、困難，互相學習及支持，茶會等活動，歡迎新家屬及一同為1-3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) 柴灣環翠邨澤翠樓低層地下 1-8室	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：鄧諾恒(Stephen)

鬆弛瑜伽班(四)

活動編號：ALW/18-19/I/086

日期： 2019年1月3日、1月10日、 1月17日、1月24日、 1月31日、2月14日、 2月21日、2月28日、 3月21日、3月28日 (共10節，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： 1. 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。 2. 因應公平原則，下季開始報名將以抽籤輪選。
	負責職員：謝芷欣姑娘(Vicky)

利民家庭季刊 - 休閒聯誼活動

利民會週年聚餐	負責職員：
活動編號：ALW/18-19/P/072	蔡剛先生 (Leo)、鄧諾恒先生 (Stephen)
日期：2019 年 3 月 14 日 (星期四)	內容：享用晚餐及欣賞表演，並有抽獎環節。
時間：下午 5:15 - 晚上 10:00	對象：聯心社家屬
地點：紅磡海逸皇宮大酒樓	費用：\$100
備註：參加者須自行前往會場	名額：15 人



聯心社會務會議

活動編號：ALW/18-19/S/032

日期：
2019年1月5日
2019年2月16日
2019年3月16日
(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

對象：聯心社委員/會員

時間：上午 10:00- 下午 12:30

費用：全免

名額：15 人

負責職員：蔡剛先生 (Leo)

地點：
友樂坊(黃大仙)/
翠華之家(黃大仙上邨第四期
黃大仙中心北館平台)



利民家庭季刊編輯會議

活動編號：ALW/18-19/S/032

日期：
2019年1月14日(星期一)

內容：
有興趣的聯心社會員和義工可參與利民家庭季刊籌備工作，一同編輯家庭季刊

對象：聯心社委員/會員

費用：全免

名額：8 人

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)

時間：
上午 10:30- 下午 12:30

地點：
耀善樓辦公室
(黃大仙上邨耀善樓地下)

院舍大使訓練

內容：學習院舍活動的程序設計，及策劃區內院舍探訪。一同籌劃探訪活動內容。

日期：2019年1月24日(星期四)

時間：下午 2:30 至 4:00

對象：聯心社會員/友樂坊會員

費用：免費

名額：15 人

地點：待定

備註：完成訓練之大使將會被邀請參加3月份的院舍探訪活動。

負責職員：鄧諾恒先生 (Stephen)、張斯皓先生 (Horace)





Illustrated by Little Half 小半

謝謝您，對家人不離不棄

《即時通》精神健康守護同行計劃·家屬支援熱線

要照顧患上精神病的家人確實不容易，不但會帶來精神壓力，情緒亦可能會受牽動；但憑著愛，您沒有放棄，《即時通》樂意與您守護同行，給您支持和打氣。

《即時通》24小時家屬熱線：3512-2626

服務範圍：情緒支援、壓力管理、與復元家屬相處技巧、精神病基本知識
網址：justone.richmond.org.hk

主辦機構  利民會
Richmond Fellowship
of Hong Kong

捐助機構  周大福
周大福慈善基金
CHOW TAI FOOK
Chow Tai Fook Charity Foundation

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: rrfi@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。