

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。

利民家庭季刊

主題文章
疫下有真情

抗疫錦囊及
活動特別安排
P:2-3

活動推介
關懷「智」上：
智能關顧防疫計劃
(4/2020-9/2020) P.4

疫情焦慮爆煲？ 專家教你5招紓緩情緒

疫情期間，不少人會多關心了身體健康，但卻往往忽略了會因疫情而導致焦慮爆煲不少人會擔心找不到足夠口罩，又或者會怕外出，經常懷疑自己有否患病，引至精神勞累，更直接影響身理和心理質素。利民會臨床心理學家何月群女士提供5個紓緩情緒貼士，等大家可以以平常心面對疫情。

1. 接受正常的情緒反應

在疫情的突變環境中，有焦慮是正常的情緒反應，毋須刻意迴避它，可以嘗試慢慢辨識它，並習慣與它共存。

2. 有智慧地辨識資訊的真偽

面對四方八面的疫情資訊，不要長時間追蹤相關新聞，每天瀏覽相關新聞1-2次，每次30分鐘就足夠了，更要盡量通過可靠權威的途徑去追蹤新聞。

3. 良好溝通有助紓緩壓力

可以趁疫情期間加強家人之間的溝通。將自己的感受和擔心，嘗試與家人分享，客觀地分析引起這種感受的原因，最好每天好好溝通15-30分鐘。

4. 健康均衡生活

面對壓力時身體可能會不自覺地變得繃緊，可通過簡單的運動，讓身心放鬆，例如伸展，拉筋或漫步都是不錯的選擇，而調節深呼吸可助放鬆肌肉及心情，無論在家或工作間均可多嘗試進行靜坐。

5. 用興趣轉移焦點

在家中可以培養興趣，如閱讀、聽音樂或與家人一起看電影，一起玩電子遊戲或一起做飯等，都能將很多負面情緒轉化。



利民會臨床心理學家何月群女士

聯心社委員的話

2020年已過半年，肺炎疫情仍威脅全球，起初香港為防止疫情擴散，封關、停課、停業，隨之而來就搶購口罩、消毒藥物、漂白水、食物、廁紙……連利民會的友樂坊都不能開放。霎時間，我們好像失去了落腳點一樣，若有所失。幸好家中的康復者收到社工來電慰問近況，而且很快就開展了網上平台供會員和家屬參加活動和講座，令大家感到並不孤單。

上星期收到利民家庭季刊時，真有點喜出望外，季刊內竟夾住一包口罩，令我感到絲絲暖意湧心頭，謝謝。

陳玉芳(玉芳)

我兒 Kelvin 病發後不久，疫情開始嚴峻，當時心情難以形容，心力交瘁。

幸好感謝利民會社工 Leo，主席 Susanne 和委員的支持和鼓勵，事情漸漸迎刃而解。

疫情期間，兒子由醫院轉入私人院舍住宿，由於疫情不准探訪，深感無奈！我唯有每天互通電話給予關懷和鼓勵，最近他幫助院舍做義工清潔和協助遊戲活動，這個轉變，使我無限欣慰。

希望疫情盡快結束，可以回到利民會的大家庭，大家分享經歷，互助互勵，凝聚力量，照顧者更加需要照顧好自己和康復者邁向復原路上。

郭元珠(陳太)

疫情期間

活動特別安排



為避免人流聚集以增加社區傳播的風險，
本季的活動將會以電話報名形式報名。

以電話報名
(需提供中文全名、活動名稱、電話號碼)

成功報名後職員將會另行通知

* 因應疫情、現時社會環境和經濟狀況，本會期望與大家共渡時艱，本季所有活動費用將會豁免。

另另外，因應疫情及政府限聚令的呼籲，本季大型旅行及生日會將會延期舉行。

最近我們亦在努力籌備網上活動事宜，最新消息將會在以下網站發放，敬請留意。

facebook



<https://www.facebook.com/alohawtsrfhk/about/>

友樂坊 (黃大仙)



instagram



<https://www.instagram.com/alohawts/>

如果你對使用網上平台並不熟悉，友樂坊 (黃大仙) 也正籌備電話熱線去指導各位使用。

歡迎致電查詢有關網上平台的使用事宜。

熱線 1: 9240 4852

熱線 2: 9240 5307

線上零距離 互動系列



為了大家，您堅持留在家中。
為了您，我們堅持送上關懷。



疫情肆虐的日子，每天難免鬱悶焦慮。有冇想過在家中都可以玩得盡情，學到新野同埋識到新朋友。利民會幫你滿足晒三個願望！只要於手機或電腦下載ZOOM應用程式，Follow我地利民會Facebook專頁，

於五月起我地為你免費送上不同主題嘅小組。

在家運動小組

逢星期一

時間: 上午10時至11時

體驗在家運動的樂趣，開展充實的一星期。

身心靈靜觀小組

逢星期二

時間: 下午2時至3時

留些時間和自己相處，與身心靈導師感受慢活的樂趣。

藝術創作抒壓小組

逢星期三

時間: 下午2時至3時 或 晚上7時至8時

一起拾起彩虹拼圖，在家中砌出你的創作小宇宙。

「疫週期」身心增值專題講座

逢星期四

時間: 下午4時至5時

邀請不同界別專家為大家分享抗疫方向。

齊訴疫「情」互助小組

逢星期五

時間: 下午2時至3時

一同盡情訴說近日生活點滴，交流抗疫心得！

*有關小組的舉行時段可能有所改動，請定期留意本會網站日後公佈的小組日期和時間



利民會網站



下載Zoom

疫下有真情

由疫情開始至今已差不多半年了，這期間看似無所事事，但不知怎的，卻又彷彿忙個不停，終日營營役役，家居清潔當然佔了不少時間，時間多了亦會有些搞作，發下芽菜，做下環保酵素，弄些自己喜歡的食物，平日要趕返工，只求吃飽就算，現時可以慢慢煮一餐飯。

上網參與一些自己有興趣的課程，包括運動班，佛學，閱讀，身心靈滋潤小組，健康講座等等……，總算沒有浪費時間，倒也獲益良多。(Susanne)



在一個驚世疫情下，感恩能渡過一個窩心、暖心的生日！



疫情下行山是一個能減壓的方法。

(玉芳)

心中若有桃花園
何處不是水雲間



心是清眼就明，擁有一對清明的心眼，能看到俗世的水雲間！ (潘小姐)

二月時候有點慌
朋友送我搓手液
我幫親友買口罩
醫護愛心真感人
三月專心執屋啦
幸得兩友來幫忙
齊齊下廚傾吓計
終於六月執好了
相約朋友聚一聚
倍感珍惜見面時
帶視障人士去吃飯和購物
大家開心，生活充實有意義
每天堅持做運動
行公園欣賞靚花
郊遊吸新 空氣
好友相約到沙灘
踏浪暢泳一樂也
祝大家身心安康



與友同遊

(少英)

姨甥女去年底赴英為交流生，3月中有消息指大學有人確診。幾經辛苦以高價買到直航機回港後，她需獨自在家隔離14天，而我需要幫她取唾液樣本去診所測試。

三天後才知道結果，當時我心中思緒混亂，感到十分無助。慶幸最後她沒事，平平安安。

(美蓮)



疫情下欠缺口罩，唯有在家中自製口罩啦！

希望疫情盡快過去！大家可以快點見面！ (細華)

7月份仔仔工作兩年的合約到期，本是可以續約的，但因為公司的一些問題，整組成員被分派到公司各部門。然而在新部門裏，有些難以適應的人事物，新上司又表示新疫情下公司要縮緊開支，對新人要求嚴謹……等等，令他心情很煩躁。本來在疫情下，很多公司已經停工、裁員、減薪、留職停薪……看著每天的新增感染宗數，既有家人停工，又擔驚受怕會受感染。各人都處於這斗室中，家人之間又多了磨擦爭拗，大家都心情煩躁。我又擔心，又無奈，只好默默地忍。

我默默鼓勵仔仔另找新工，雖然知道這環境下並非易事，直到有一天他告知有一間公司找他面試。幾天後真的接到好消息，被取錄，很感恩！感激！皇天不負有心人。希望下月新環境、新人事。

(差利)



同遊黃大仙廟 (冬燕)

家園地五味架 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。

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：免費

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 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

2 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)

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。

由內靚到外 (二)

活動編號：037/F-HKE/20-21

日期：
2020年7月10日
(星期五)

內容：
如何保持心情靚、健康心得
(護膚或健康食譜介紹)。

對象：家屬 / 聯心社會員

時間：下午 3:00-4:30

備註：

- 1) 請先下載 Zoom。
- 2) Zoom 的連結會發放給已報名的會員，會員需自備具上網功能的電腦或手機參加。

費用：免費

名額：15名

網上平台：軟件 Zoom

負責職員：陳嘉敏姑娘 (Carmen)

友畫無限Fun

活動編號：ALW/20-21/P/039

日期：
2020年7月10日
(星期五)

內容：
言語有時很難表達自己心中的感受嗎？透過 Zoom 應用程式中的「白板」功能，齊來畫出你心中所想，看看誰能猜得中！

時間：上午 10:00-11:00

備註：

- 1) 請先下載 Zoom。
- 2) Zoom 的連結會發放給已報名的會員，會員需自備具上網功能的電腦或手機參加。

對象：家屬 / 聯心社會員

費用：免費

名額：6名

網上平台：軟件 Zoom

負責職員：胡嘉寶姑娘 (Po)

Recovery Channel: 發現號起航

活動編號：ALW/20-21/P/040

日期：
2020年9月25日
(星期五)

內容：
透過呢個網上活動，我地以畫畫的形式，去認識自己，同時表達個人情緒和舒緩壓力。

對象：家屬 / 聯心社會員

時間：下午 3:30-4:30

備註：

- 1) 請先下載 Zoom。
- 2) Zoom 的連結會發放給已報名的會員，會員需自備具上網功能的電腦或手機參加。
- 3) 參加者需要自備白紙、鉛筆 / 顏色筆

費用：免費

名額：6名

網上平台：軟件 Zoom

負責職員：陳可斯姑娘 (威威)

家倍有愛課程 — 認知篇

活動編號：ALW/20-21/F/008

日期：
2020年7月4、11、
18及25日
(逢星期六，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) 危機預防及處理社區復康服務、資源

時間：下午 2:30-5:30

對象：家屬 / 聯心社會員

費用：免費

名額：8名

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) 及胡嘉寶姑娘 (Po)



家倍有愛課程 — 溝通篇

活動編號：ALW/20-21/F/010

日期：
2020年9月9、16、
23及30日
(逢星期三，共4節)

內容：

本課程協助家屬去學習如何關顧自己的心靈及如何與患病親屬有效溝通，課程主題如下：

- 1) 照顧者常見反應階段
- 2) 照顧者錦囊
- 3) 照顧者自我關顧的方法社區復康服務、資源

時間：晚上 7:00-9:00

對象：家屬 / 聯心社會員

費用：免費

名額：8名

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) 及胡嘉寶姑娘 (Po)

家倍有愛課程 — 復元篇

活動編號：063/F-HKE/20-21

日期：
2020年8月25日、
9月1日、8日、15日
(星期二，共4節)

內容：

透過反思社會大眾對精神病的刻板印象，從而讓照顧者認識何謂復元理念，及了解共融社區的概念，課程主題如下：

- 1) 什麼是「復元」？
- 2) 復元模式與傳統模式的分別；
- 3) 復元的十一個元素

時間：晚上 7:00-9:00

費用：免費

名額：6名

地點：友樂坊 (港島東)
柴灣環翠邨澤翠樓低層地
下 1-8 室

對象：家屬 / 聯心社會員

負責職員：陳嘉敏姑娘 (Carmen)



「家家友您」家屬聚會(一)

活動編號：ALW/20-21/P/009

日期： 2020年8月15日 (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 2:30-5:00	對象： 家屬 / 聯心社會員
費用： 免費	名額： 8名
地點： 友樂坊(黃大仙) 慈雲山慈樂邨樂天樓地下	負責職員： 胡嘉寶姑娘(Po)

「家友天地」家屬聚會(一)

活動編號：050/F-HKE/19-20

日期： 2020年9月5日(星期六) 9月22日(星期二) (共2節)	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： 第一節：下午 2:30-4:30 第二節：晚上 7:00-9:00	對象： 家屬 / 聯心社會員
費用： 免費	名額： 15名
地點： 友樂坊(港島東) 柴灣環翠邨澤翠樓低層地下 1-8 室	負責職員： 梁毓翹先生(Kiu)及陳嘉敏姑娘(Carmen)

7-9月聯心社生日會



活動編號： 079/F-HKE/20-21	
日期： 2020年9月19日 (星期六)	內容： 與7-9月生日的家屬一起慶祝生日，一同感受歡樂的氣氛。
時間： 下午 2:30-4:30	對象： 聯心社會員及其復元人士
費用： \$10	名額： 30名
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： 1) 參加名額有機會受限聚令而調整，屆時會通知各位。 2) 此活動將於活動當日收費
負責職員： 鄭嘉韻姑娘(Catherine)	

我的拇指會唱歌 - 進階班

活動編號：ALW/20-21/S/009



日期： 2020年7月4、11、 18、25日 (逢星期六，共4節)	內容： 六月份時我們一起渡過了開心的星期六上午。現在拇指琴(又名卡林巴琴)又強勢回歸了!這次是進階班，我們繼續挑戰吧!
時間： 上午 11:00-12:30	對象： 家屬 / 聯心社會員
費用： 免費	名額： 6名
地點： 友樂坊(黃大仙) 慈雲山慈樂邨樂天樓地下	負責職員： 陳可斯姑娘(威威)

自強健康體操班

活動編號：ALW/20-21/S/008

日期： 2020年8月8、15、 22、29日 (逢星期六，共4節)	內容： 由家屬帶領的自強健康體操班又要再開班啦!大家一定都要身體健康啊!
時間： 上午 11:00-12:30	對象： 家屬 / 聯心社會員
費用： 免費	名額： 6名
地點： 友樂坊(黃大仙) 慈雲山慈樂邨樂天樓地下	負責職員： 陳可斯姑娘(威威)

照顧者朋輩同行大使訓練 (一)

活動編號：ALW/20-21/F/007

日期：
2020年7-9月
(待定)

內容：
為培訓精神復元人士照顧者運用自身復元經驗和提昇個人關懷技巧，活動將為家屬朋輩大使舉行不同的訓練。

時間：(待定)

本年度訓練包括「真人圖書館」、「精神健康急救課程」、「溝通技巧」、「領袖訓練」等。

費用：免費
名額：15人

對象：照顧者朋輩同行大使 / 聯心社會員

地點：
友樂坊(黃大仙)
慈雲山慈樂邨樂天樓地下

備註：
歡迎有興趣成為利民會「照顧者朋輩同行大使」的照顧者參與！

負責職員：蔡剛先生(Leo)

聯心社會務會議 (一)

活動編號：ALW/20-21/S/018

日期：
2020年7月
(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：(待定)

對象：聯心社委員 / 會員

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：15人

備註：歡迎聯心社會員參與！

負責職員：蔡剛先生(Leo)

利民家庭季刊編輯會議

活動編號：

日期：
2020年7月
(待定)

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。

時間：(待定)

對象：聯心社委員 / 會員

費用：免費

名額：8人

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：蔡剛先生(Leo)



2020年7月-9月

月份	日	活動				
		六	五	四	三	二
七月	5					
	12					
	19					
	26					
		1	8	15	22	29
		2	9	16	23	30
		3	10	17	24	31
八月	2					
	9					
	16					
	23					
	30					
		1	8	15	22	29
		2	9	16	23	30
九月	6					
	13					
	20					
	27					
		4	11	18	25	31
		5	12	19	26	30
		6	13	20	27	31



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

我的拇指會唱歌



網上活動——疫下有七式

