



家連家會訊

2018年12月號

香港家連家精神健康倡導協會有限公司

地址：九龍旺角新填地街470號

海島中心802室

電話：2144 7244 傳真：2144 7611

網址：www.familylink.org.hk

電郵：flaa@familylink.org.hk

編輯：畢靜儀(Connie)、

督印：周萬長(Mico)

家連家祝您



豬年進步 身體健康

主席的家書

2018年回顧

2018年家連家與明愛協辦「家加友情計劃」，同時，協會得到友好機構給予一筆款項，推行「WE. 愛關懷」項目，透過這兩個項目，我們培育了10多位家屬朋輩支援工作人員。

在過去一年，家連家亦與其他友好組織和機構，舉辦了一次有關「精神分裂症認知」新聞發佈會，反應良好，亦得到廣泛的報導；最特別是於18年8月，我連同前協會主席Rose和樹仁大學教授周博士，將家連家家屬課程帶到武漢，以三天密集式的上堂，將9課課程與內地家屬們分享，過程雖然辛苦，但看到內地家屬們那麼投入及積極學習，也深深感動我們3位導師，他們對我們的感謝和讚賞，也是對我們的一種推動力，而我也希望能再有機會將家連家家屬課程繼續帶到內地去。

協會近年都受到資源不足的限制，以致發展都受到一定的影響，我期望未來可以招募更多的義工朋友協助推動協會工作，還有尋找一些財政上的支持，讓家連家的工作能夠「薪火相傳」下去。

2019年展望

首先祝願大家2019年「身心健康，事事順利」，新的一年期望亦是家連家新的開始。

協會已於今年初搬遷至新會址，而協會未來的方向和發展，仍會致力於教育方面，同時，我們會繼續「家屬朋輩支援服務」，並且希望可以開展一些新的服務，至於倡導的工作，由於今年政府可能會推行「反歧視」活動，我們亦希望值此機會，為精神病康復者及其家屬多加發聲，所以，協會很需要各位會員家屬朋友的支持和幫助，期望大家能積極參與協會各項活動。

家連家主席 - Mico

荔枝窩、鴨洲，吉澳風味宴一天遊

荔枝窩：是一條超過300年歷史的客家圍村，其所處位置正在香港聯合國教科文組織世界地質公園之內。步入荔枝窩寧靜而古樸的村落，參觀供奉關帝之「協天宮」、「通心樹」、「五指樟」、「風水林」、銀葉古林等。

吉澳：位於新界北大鵬灣，於島上享用風味宴並可欣賞古舊漁村風光。

鴨洲：遊覽島上名勝如「鴨眼洞」、「錦羊石」等。

日期:2019年2月24日(星期日)

行程:於大學火車站集合，前往馬料水碼頭

登船→荔枝窩→於吉澳午餐→鴨洲

→馬料水碼頭解散

費用:\$220(會員) \$250(非會員)



備註:

1. 行程所需乘船及步行的時間較長，請衡量個人體能狀況。
2. 行程的內容及先後次序只供參考，以當天安排為準。
3. 由於為大自然生態景點，當日所能觀賞的景色要視乎天氣及海面狀況而定。
4. 活動費用已包括十萬元旅遊平安保險。
5. 每位會員只有一位非會員名額，非會員必須由會員陪同方可參加。
6. 會員可於2019年1月22日至28日辦公時間內，親自致電協會登記，本會將以抽籤方式作決定，結果於2019年1月30日，以whatsapp或手機短訊通知。
7. 報名程序及細則，本會擁有最終決定權。

登記及查詢電話:

2144 7244



香港迪士尼樂園--社區共享計劃

本會於今年再獲香港迪士尼樂園支持，送贈門票予本會會員，並經本會分發，詳情如下：

日期：2019年3月2日(星期六)
2019年3月10日(星期日)



登記程序及須知

1. 登記日期：2019年1月25日至2019年2月1日辦公時間內(會員需親自致電本會登記)
2. 登記時，需提供會員姓名及選取日期。如人數眾多，本會將進行抽籤作決定
3. 會員只可登記一次，不可重覆登記



登記及查詢電話

2144 7244

領取門票程序及須知

1. 本會由2019年2月18日起，以whatsapp或手機短訊通知成功抽中門票之會員
2. 每位成功抽中的會員，可獲發同日門票兩張，門票只限抽中者及一位同行照顧者使用，不得轉讓/轉售予他人，並只適用於指定的日期
3. 所有門票將安排入場當天的指定時間，在香港迪士尼樂園入場處進行簽收，然後一同進場，並需拍攝大合照作活動紀錄
4. 由於需提交會員及同行照顧者資料予迪士尼樂園，請會員預先提供有關資料予本會。如有所更改，會員最遲於入場當天通知協會
5. 門票數量及到訪日期，均以香港迪士尼樂園最後決定為準
6. 本會對計劃的安排，將保留最終決定權

鳴謝香港迪士尼樂園

我的「家」書

在復元路途上總有起伏，只要康復者及照顧者有著共同的方向及步伐，當中的苦事也可變成美事。今次與大家分享的是「老婆仔」給「老公仔」的情書。「老婆仔」因為家人及老公的悉心關懷，照顧，支持下，在這十多年都沒有再病發入院了……



老公仔：

記得我在中五會考期間患上抑鬱症，曾經做過傻事引至腦缺氧和頭痛。經多年見精神科醫生和住院治療，出院後病情好轉並找到了工作。

後來在教會遇到你，但不幸地，在與你交往後的數年後病發了。回想起住院期間，最大的感動就是家人的鼓勵和探訪。還有你，差不多每天都來探我，還帶著水果、小食、燒鵝脾、炸雞、魚腐河、熱狗、雪糕、湯水等我最鍾意的食物給我。你還陪我唱詩歌、讀聖經、祈禱、玩蘋果棋、摺紙，令我在往院期間心情稍為平伏及開朗。我還記得你送給我兩隻公仔：Mickey 和 Minnie，當你每次來探病時，我都袋著兩隻公仔在棉褸裡面，並給他們改名為老公仔和老婆仔。你的愛臨到我身上，感覺是多麼刻骨銘心！

在家人及你的悉心關懷下，這十年來我都沒有再需入院治療，我真的希望不再復發！雖然每個月都需要抽血化驗，每隔四個月覆診一次，但我有信心能健康地活下去。

這幾年，你因身體狀況曾經入院數次，我也差不多日日探望，回憶起你以前探我的時候，都是充滿愛和關懷的。

最近，我取得一間慈善組織的培訓機構頒發了深造文憑證書，我獲得超過 100 學分。讀了三十多個課程，其中有朋輩支援工作人員及導師培訓課程，自覺獲益良多。我發覺因為無工做，可以有充足時間去讀課程及興趣班來為自己增值，調節情緒令心情輕鬆。我有一個心願就是將我的復元故事與同路人分享，藉此，與精神復元者在康復路上同行。

總括來說，我能夠順利復元主要靠家人的鼓勵，你的愛和支持！最重要是我的信仰、神的醫治和恩典。

我希望能與你過著開心健康的生活！

老婆仔

大家看完老婆仔的「家」書後，是否有所感受及共鳴呢？「家」書將於 1 月尾發佈在家連家的 facebook 專頁內，如果沒有使用 facebook 的朋友，也可透過電郵 (flaa@familylink.org.hk)，傳真(2144 7611)，或者致電 2144 7244 發表感受，希望大家能踴躍留言，給予康復者及照顧者鼓勵及支持，為他們打打氣！



武漢市精神衛生中心合辦家連家課程

在 2018 年 8 月份，協會主席 Mico 與前主席 Rose，連同香港樹仁大學周德慧博士到了武漢，在武漢市精神衛生中心舉行了家連家家屬課程。我們把 9 節的課程內容通過 3 天的培訓與超過 30 多位家屬分享。當中除了講述一些精神病的基本常識、相處技巧，我們自身經驗等等之外，亦鼓勵參加者分享自己的經歷及在照顧過程中的甜酸苦辣。從中了解及協助解決某些問題。我們同時了解到內地的精神康復治療亦不再限於單是藥物治療的模式，他們明白社會及家人支持也是不容缺少的，因此讓家人建立互助的平台是非常重要的。



我們十分感謝武漢市精神衛生中心的協助，令培訓得到非常正面的效果，我們亦希望以後家連家課程能進入內地不同的地方，讓更多家屬受惠。



義工招募

家連家多年來各項工作，有賴一群熱心的義工支持及協助，才可順利進行。我們近年各項有關義工的工作如下：

- 醫院精神科門診部或病房門外當值(以家屬會員義工為主)，當值期間義工協助提供社區資源資料予家屬，及嘗試解答家屬面對的困難
- 精神健康講座或工作坊家屬分享，義工主要協助分享作為家屬的心路歷程
- 興趣班義務導師，大家可發揮自己的專長，例如：手工藝、美容養生等

故此，我們需要大家在義務工作上為協會出一分力，如有興趣者，請致電 2144 7244 與我們聯絡，協會職員會先進行登記，日後若需義工協助而合適者，將直接聯絡會員，謝謝。



在復元路上會遇到不同的困難及挑戰，當以為只有自己面對的時候，其實家連家的同行者已經準備好與您共行。

支援計劃 以關愛為主題，協助精神病康復者及家屬增加對精神復康的認識、提供心理及情緒上的支援、促進彼此之間的溝通。另外，透過活動，加強同路人彼此間的聯繫，從而建立互相支持的支援網絡，促進社會和諧。

同行者 家屬是在復元路上不可或缺的角色。家屬除了照顧康復者的日常起居、服藥、覆診等之外，還需留意他們的情緒變化，社交及工作上的問題。加上社區對於精神病仍存有誤解及歧視，家屬一直承受著巨大的壓力。此計劃正期望藉著由家屬，康復者及社區人士組成的同行者，以朋輩及同行者的身份，與大家共行。

服務內容 同行者將透過個別面談或電話訪談的形式，了解服務使用者所遇到的問題，幫助他們改善接受精神疾病的態度，加強對藥物的認識及依從性，了解有用的溝通方式、減少情緒困擾及壓力，如何善待自己及認識更多可用的社區資源等，以促進康復及家庭和睦。如有特殊個案，將作出轉介及跟進。

期待各會員及有需要人士參與，讓我們的同行者與您並肩。查詢請電2144 7244

善待自己好去處推介



2019年農曆年宵市場
主辦單位:食物環境衛生署
活動日期:2019年1月30日至
2月4日

農曆年花車巡遊

日期:2019年2月5日(大年初一)

時間:20:00-21:45

地點:尖沙咀

網頁:<http://www.discoverhongkong.com>



香港花卉展覽2019

日期:2019年3月15至24日

地點:香港維多利亞公園

主辦:康樂及文化事務署

網頁:<https://www.lcsd.gov.hk/tc/hkfs/2019/index.html>

匠心獨運鐘表珍寶展

日期:現在至2019年4月10日

地點:香港科學館地下展覽廳

網頁:<https://hk.science.museum/>



活動詳情可致電主辦單位或瀏覽官方網頁查詢

2018/2019防疫注射/疫苗資助計劃

香港將面對流感高峰期，2018 / 19年度「疫苗資助計劃」及「政府防疫注射計劃」分別已於2018年10月10日及24日展開，分階段為合資格人士提供資助或免費季節性流感和肺炎球菌疫苗接種。

本年度「疫苗資助計劃」會擴大覆蓋範圍，將新增涵蓋50至64歲的人士可在私營系統接受資助的流感疫苗接種。

而2018 / 19年度「政府防疫注射計劃」下，可在公營系統免費接種流感疫苗的人口組別及安排則維持不變。

各位應做足夠的預防措施，如接種季節性流感疫苗、保持雙手清潔、保持室內空氣流通，打噴嚏或咳嗽時應掩蓋口鼻、如有呼吸道感染病徵，應佩戴外科口罩等等。

有關詳情請參閱衛生署/衛生防護中心網站或致電衛生防護中心熱線21252125查詢。



資料來源：衛生署/衛生防護中心網站

香港家連家精神健康倡導協會有限公司

活動指引



1. 參加資格：
 - 在會址舉辦的活動：
 - ✓ 每月會員活動 / 我和導師有個約會：
只接受會員參加
 - 在會址以外舉辦的活動：
除特別註明外，每位會員只有一位非會員的報名名額。
 - 非會員只可在會員陪同下方可參加本會活動。
 - 本會會因應活動的性質及內容，定立家屬會員/康復者會員及其親友的參加名額。
2. 報名方法：除特別註明外，活動只接受親臨本會或電話報名。
3. 截止報名：
 - 除特別註明外，報名以額滿即止。或；
 - 於活動舉行前一星期停止接受報名。
4. 在會址舉行的活動，會址於活動時間前 15 分鐘方予以開放。
5. 收費活動(每月會員活動除外)將不設留位，參加者報名後須於指定時間內及方法交費，並必須保留有關交費收據或銀行入數記錄，方為作實。參加者如未能在指定時間內繳交費用及提供交費證明，名額將給予候補參加者。
6. 除本會取消或改期外、活動一經交費，出席與否都不獲退款，同時會員在未經本會同意下，不可將參加資格轉讓予其他人士。
7. 參加者在沒有預先通知的情況下連續兩次缺席已報名的活動，將會被凍結連續缺席兩次後的該季及下一季活動的報名權利。在凍結期內新增的報名將被列入後補名單中，已報名的活動則不受影響。參加者若能在活動前一個工作天中午 12 時或以前通知本會職員，將不被視為缺席處理。
8. 活動過程中參加者不可進行任何形式的商業活動，如推銷等。
9. 本會職員或工作人員會在活動中拍照/錄影作紀錄之用，該照片/影片版權為協會所有，照片/影片可能會被刊登在畢業場刊、會訊、單張、報告書、年報、網頁或作宣傳等用途。如不欲出鏡者，請預早提出，免生誤會。
10. 本會擁有一切最終決定權。



香港家連家精神健康倡導協會有限公司乃一慈善團體，主要為推動精神健康教育和倡導工作。本會十分需要大家的支持及捐助，希望各位能慷慨解囊，你的一分一毫的捐助，都能促進本會的進步與成長。捐款途徑如下：

- (1) 支票捐款: 請填妥附上的捐款回條，連同支票抬頭「香港家連家精神健康倡導協會有限公司」，並寄交本會；或
- (2) 直接存入本會之戶口：
恆生銀行：789-172038-883
將銀行收條及捐款回條傳真或郵寄回本會。

.....
地址：九龍旺角九龍旺角新填地街 470 號
海島中心 802 室
香港家連家精神健康倡導協會有限公司
.....

捐款回條

中文姓名：_____

通訊地址：_____

聯絡電話：_____

捐款金額：_____

是否需要發回收據？ 是 / 否

家連家精神健康教育課程

家連家精神健康教育課程以精神康復者及其家屬為培訓對象，透過全期九節的培訓課程，讓康復者與家屬了解情緒病/精神病的性質、成因、藥物治療、康復途徑以及日常相處和應付突發事故的技巧。更重要，是透過課程凝聚各家庭的力量，積極面對困難，齊心為病患者及家屬，爭取合理、平等的對待。學費為 \$400（如有需要可申請學費減免），兩位家屬同時報讀可獲學費優惠，報名表格可在網上下載 www.familylink.org.hk，或致電 2144-7244 查詢。

香港家連家精神健康倡導協會有限公司
地址: 九龍旺角新填地街 470 號海島中心 802 室
電話: 2144 7244 傳真: 2144 7611
網址: www.familylink.org.hk
電郵: flaa@familylink.org.hk

Printed Matter
2018 年 12 月號 印量:1000 份

會員聯絡資料更改

為使協會能與會員保持有效的連繫，各會員的聯絡資料(包括地址、電話，電郵地址)如有更改，請填寫以下表格，以傳真、郵寄或電郵通知我們。請大家提供中文姓名及原有的電話號碼以便確認，謝謝！

姓名：_____ 聯絡電話：_____

更新電郵地址：_____

