



家連家會訊

2020年1-6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)

醫院資源站義工招募

家連家多年來在多間醫院精神科門診/病房外的病友資源站當值，向有需要的病友及家屬提供有關精神健康資訊及解答他們面對的困難。

我們一直有賴一群熱心家屬義工的支持及協助，才能順利提供服務。由於服務的節數相對增加。我們需要更多家屬會員加入醫院義工的行列。



如有興趣的家屬會員，請致電**2144 7244**，我們會先進行登記，日後若有合適的義務工作，將直接聯絡，謝謝。



註1：義工服務時間多為平日上午或下午時段

註2：根據醫院管理局規定：所有義工必須先通過義工核心及防感染課程訓練

我們需要大家在義務工作上出一分力

鼠年進步
五福臨門

香港家連家精神健康倡導協會有限公司
HK FamilyLink Mental Health
Advocacy Association Limited

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：2020年2月16日(星期日)

2020年2月29日(星期六)



登記程序：

1. 登記日期:2020年1月30日至2月5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2020年2月7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，本會將要求被抽中的會員提供有關資料。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. 本會對活動的安排，將保留最終決定權

鳴謝香港迪士尼樂園

寶蓮寺、心經簡林、大澳一天遊

寶蓮寺：位於大嶼山昂坪、有南天佛國之稱。寶蓮寺建於1924年，經歷了多番變遷，寺內現建有大雄寶殿，天王大殿等。

心經簡林：三十八根刻上《心經》經文的木柱，按著山形地勢來分佈。而木柱的經文，為國學大師饒宗頤的墨寶，再以木刻方式展示出來。

大澳：是著名的水鄉，被譽為東方威尼斯。



日期:2020年3月15日(星期日)

行程:天壇大佛→心經簡林→寶蓮寺齋宴午膳→寶蓮寺→大澳

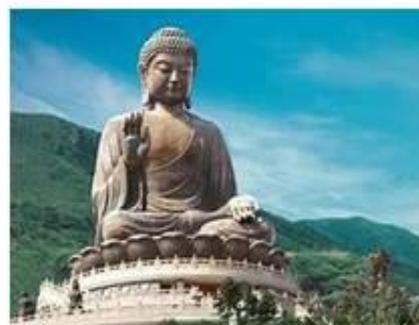
費用:\$180(會員) \$200(非會員)

備註:

1. 行程所需的步行時間較長，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. 活動費用包括十萬元旅遊平安保險。
4. 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。
5. 會員可於2020年1月30日至2月5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2020年2月10日，以whatsapp或手機短訊通知。
6. 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



善待自己好去處推介

2020年農曆年宵市場

日期：2020年1月19日至1月25日

主辦：食物環境衛生署

網頁：<https://www.discoverhongkong.com/tc/see-do/events-festivals/events-calendar/details.jsp?id=76062>



新春國際匯演

日期：2020年1月25日至2020年1月28日

地點：西九文化區藝術公園

網頁：<https://www.discoverhongkong.com/tc/see-do/events-festivals/highlight-events/chinese-new-year-celebrations.jsp?page=2>



內容：每逢大年初一上演的「新春國際匯演」在銀禧25周年之際首度變身一連四天的嘉年華，為你送上更多嶄新體驗！活動期間，你可以欣賞在本地及海外表演團體帶來的世界級雜耍、傳統舞蹈等表演，以及大型藝術創作、巨型充氣卡通及有趣的吉祥物等！

友心情「全城愛傳承」老爺車嘉年華

日期：2020年2月23日(日)

時間：上午10時至下午5時

地點：中環遮打道行人專用區

主辦：東華三院

內容：展示30架經典老爺車、數十個活動攤位及藝術創作活動、精彩表演及分享，令你和家人可以享受一個輕鬆愉快的假日。詳情請留意 www.radioicare.org 公佈。



內裏乾坤 — 故宮文物修復展

日期：2019年12月14日至2020年3月18日

地點：香港科學館

網頁：https://hk.science.museum/zh_TW/web/scm/se/se.html

內容：2020年為紫禁城落成600年，為此，香港科學館特別舉辦「香港賽馬會呈獻系列：內裏乾坤 — 故宮文物修復展」，展覽中除展出約140件珍貴的文物外，還細說文物修復工作背後鮮為人知的故事，讓大家認識修復的工作和專業技術。



香港花卉展覽2020

日期：2020年3月6日至15日

地點：香港維多利亞公園

主題花：繡球花

網頁：<https://www.hkflowershow.hk/tc/hkfs/2020/index.html>



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一位媽媽忽略了兒子在中學時期所面對難題時帶來的情緒困擾，最終患了焦慮症。後來媽媽因有同路人的協助，慢慢走出了這個困局。

我的寶貝兒子輝仔：

你和妹妹一直都在我心中佔有最重要的位置。因此，我盡力為你們創造一個既安全又幸福的成長環境。就算整個過程中，其他家人及好友(包括你們的爸爸、爺爺、嫲嫲、外婆等)都有意見，我仍然認為我所給你們的就是最好最恰當的了。在我眼中你並不是沒主見，常呆在家中的宅男。你乖巧，聽話、喜愛運動、有自己的朋友圈。但無可否認。我較喜歡你多聽我的意見及決定，也為此常常與你的爸爸發生爭執。

當以為一切都是依照我的期望進行時，但在升中四的時候，你的身體開始變差，發燒、胃痛、嘔吐等情況出現了，中四下學期，你生病的次數更加頻密，尤其是發燒，情況令我非常擔心。帶著你去看醫生、做檢查，都顯示一切正常。到中五下學期，發燒的次數也越來越多，而且都是找不到原因的，我心裏萬分焦急但又不想表達出來，後來你開始不願上課，我才感到「事態嚴重」，在家人及朋友的強烈勸說下，才勉為其難地帶你看精神科醫生。經評估後，醫生確診你患上了焦慮症，並要求你服藥，這時我內心充滿了傷痛、抗拒、無奈和憤怒。之後你不單不肯上學，連外出也不願意。你告訴我說你不能乘搭任何交通工具，你站在地鐵月台時雙腳會發抖，心跳加速，出現嘔心、冒汗等徵狀。看見你的痛苦及無奈，我心中非常難過，從未試過這樣重的無力感。最終你在整個中六學期大部份時間都沒有上課。幸好學校及老師的體諒及配合，你自己在家中也努力溫習，DSE 考試成績雖未能考上大學，但也能讀上一個你喜歡的文憑課程，我也覺得安慰。

其實一直以來，我都有把你的情況跟一位好友談及，她已在問題出現的早期，表示過可能是情緒的問題，建議帶你看精神科醫生，但當時我和你爸爸拒絕了。現在想來，是我們不肯去面對，而令你的病情變壞，未能及早接受治療。

想到這點心裏覺得非常難受及愧疚。回想覺得，問題主要是在於家庭及學業的壓力，我們與長輩們對你考大學寄予的厚望，你女朋友到美國升學與你的分離，朋輩間成績的比較，都令你承受著很大的壓力，而你又不學如何表達及處理情緒，才導致這個惡果，如果一切可以重來，我一定會在早期帶你去看精神科醫生。

在你患病的期間，我曾求助於相關機構，使我認識了一位義工家長，她的女兒也在中學時期患了抑鬱症，經過多年的治療，過程中那位媽媽也經歷過無助、無奈、無力的時候，亦走過不少彎路，現在她女兒的情況已很穩定，也找到了份穩定的工作。在治療過程中途這位媽媽也得到了同路人的幫助，所以現在較有充裕的時間，她便做義工幫助其他人。在她的幫助下，我的心態及觀念上已經改變了不少。她常與我分享了女兒患病的時候她所遇到的困難及挫折，在她自己心情最低落、痛苦之際，靠著同路人的分享、開導及安慰，使她的心情不再那麼沉重，讓她打開了自己一直緊閉著的嘴巴，將深埋在心裡的話都倒了出來。她的一番話打開了我的心窗，我把心中的不安、痛苦、愧疚都端了出來，在同路人的循循善誘下我跨過了一個又一個障礙物，走少了彎路，逐漸克服了自己的無力感。在你不能上課的日子裡，我懂得如何去開導、安慰、鼓勵你。很開心地看到由於我的改變，令你在各方面都有不少進步。我由衷地感受到，同路人是多麼的重要！那位義工家長對我的幫助是十分及時和重要的，衷心地感謝她所付出的愛心和關顧。

阿仔，期望你的情況會越來越好，順利完成學業，展開你自己的人生，爸媽會繼續學習，亦會一直在旁關注你，支持你。請你記住我們是永遠愛你的。

媽媽

大家看完這封「家」書後，是否有所感受及共鳴呢？如果大家也有心聲向你們至愛表達，歡迎大家投稿。說說你們的故事，讓我們一起聆聽你們的心底話吧！



2019/2020防疫注射/疫苗資助計劃

香港進入流感高峰期，2019 / 2020年度「疫苗資助計劃」及「政府防疫注射計劃」已經展開，為合資格人士提供資助或免費季節性流感疫苗接種。

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

以下香港居民	可參與的計劃	服務提供者資料	政府資助 / 免費
所有 65 歲或以上的長者 (以出生年份計算)	疫苗資助計劃	已登記參與計劃的私家醫生	政府資助每劑港幣 210 元
	政府防疫注射計劃	指定公營診所	免費
所有 50 至 64 歲人士 (以出生年份計算)	疫苗資助計劃	已登記參與計劃的私家醫生	政府資助每劑港幣 210 元
50 至 64 歲人士及 - • 正領取綜合社會保障援助；或 • 持有由社會福利署簽發的有效醫療費用減免證明書	政府防疫注射計劃	指定公營診所	免費

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。





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，讓我們與您並肩同行。查詢請電2144 7244

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 \$500（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
2020 年 1 月 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：_____

贊助：



168·家·健康