

黃大仙及西貢區
「凝·越」
康復服務通訊（第五期）
主題：精神復元人士及其照顧者

序 言

黃大仙及西貢區康復服務協調委員會（「委員會」）自 2020 年 11 月起出版「地區康復服務通訊」（「通訊」），藉此協助讀者，包括服務使用者、相關照顧者、服務提供者及關注地區康復服務的朋友，緊貼區內康復服務的新措施和最新服務資訊，並透過過來人的心聲分享，鼓勵有需要人士或相關照顧者及早尋求協助，緩解壓力。

承蒙大家的支持，「通訊」不經不覺已出版至第五期。為加強認同感，委員會正式通過定名「通訊」為「凝·越」，喻意我們縱然面對困難或挑戰，仍能「凝聚團隊力量，以愛跨越障礙」，一起攜手營造傷健共融、和諧互「撐」的社區。

本期通訊以精神復元人士服務為主題，和大家分享精神復元人士和家屬／照顧者的心聲、社區的各種服務，以及提升大眾對精神健康的關注。

最後，我代表委員會感謝投稿及協助出版今期「通訊」的服務使用者、照顧者及服務提供者，第五期的通訊能順利出版，實在有賴你們的支持。祝福大家擁有「健康身心，樂融人生」。

黃大仙及西貢區康復服務協調委員會主席
呂少英

2022 年 9 月

正向文章

從疫情中，看見正面信念的重要

這個漫長 2019 冠狀病毒已作惡兩年多了，身為醫護的我們，天職的使命是抵抗病毒和療愈疾病，保市民安康。因為這病毒的變種和擴散速度快，我們的改變也要非常迅速。醫院隨時要騰出病床接收新型冠狀病毒的病人，醫生和護士也要隨時候命去隔離病房一起並肩抗疫。在每天迅速轉變的訓練中，我們接受了轉變是恆常定律。由抗疫至今，初時面對如此快速的轉變，似乎打亂了每個人原本計劃好的生活及秩序。學校突然停課，再改上網課，接著半天課，部份政府及公司僱員也要改成在家工作。而醫護除了擔心會將病毒帶回家傳染給家人，必須做好「離家出走」的準備，叮囑父母和子女要好好照顧自己，也要大家抱住堅定和正面的信念“疫情一定會受控，我們的一切會復原”。

除了擁有這個動力，還需聚合大家力量，必須從「我們」的角度出發。我們如何一起做好防疫，包括一起保持社交距離，戴好口罩，減少聚集。大家要一起發揮團結互助精神。也許從現在開始，當你做每一個決定時，都可以用「我們」的正向思維做決策，相信你的行為也會正面地影響自己、他人和社會。

我們就分享一下如何保持身心健康的心得，當我們身體機能感到疲倦時，吃飽後爭取睡覺到自然醒，讓身體好好充電，保持良好的自我效能。事實上，我們也有感到焦慮不安，甚至孤立無助。思想決定行為，每當一個人被負面情緒主導，行為亦會變得消極。相反，若能抱持正面態度，則有助促進快樂情緒。不少研究亦證明心理和身體健康是相輔相成，快樂情緒可激發身體產生有益的激素，調節內分泌，促進身心健康。如果我們想提升自己的心理健康素質，我們建議可參考以下 4 大要素：(1) 作息定時，恆常運動，良好的生活習慣 (2) 多笑容，通過每天完成自己行為清單，提升自信和自我效能感，從而肯定自己的價值。(3) 建立社交網絡，參與朋友電子媒體分享生活點滴，彼此互相支持。(4)定期為自己心靈加油，每週抽時間參與機構的「心靈綠洲」活動或精神健康諮詢委員會的「陪我講 Shall we talk」等，定期為自己的心靈進修一下，有助減壓和舒緩負面情緒。更重要是能堅持抱有正向心態向前走，唯有這樣才能使我們輕鬆地走得更遠。

祝福每一個人都平安健康。

基督教聯合醫院社區精神科服務病房經理
伍長青女士

黃大仙及西貢區康復服務協調委員會秘書處
九龍黃大仙睦鄰街 8 號現崇山商場地下 9-13A 及 13B 號鋪

利民會友樂坊(黃大仙)
專題文章/服務使用者/家屬或照顧者心聲分享

利民會家屬支援服務

利民會一直致力提供家屬支援服務，於二零零九年成立利民家庭學社，服務對象為精神復元人士的家屬及親友。學社重視建立家屬互助網絡，關顧其身心靈健康及社區教育及參與，並透過定期舉辦家屬精神健康教育課程、聚會、訓練等活動，以回應家屬不同需要。學社亦著重發展家屬朋輩之間的優勢，並推動為期兩年的《愛家聯盟照顧者計劃》，以提升照顧者的心理健康、個人知識及技能，發揮照顧者的互助精神。

堅守同行(家屬心聲)

女兒的病情已經踏入第十年，雖然很漫長，但只要堅守同行，就一定有曙光！

在 2011 年，女兒被診斷患上精神分裂。女兒的朋友對精神病不認識，因此開始疏遠她，這個情況令我和女兒都大受打擊。有一日女兒抱著我說「阿媽，你唔好好似我 d 朋友咁離開我呀」，這對我有很大提醒，令我有很大動力陪伴女兒。

因女兒停藥幾次，醫生建議她用針劑，但針劑副作用較大，情況維持了一年多。當時我的疑惑不禁出現：為甚麼用藥後情況也沒有改善？我是否選擇錯了？加上當時我是單親，要照顧家庭及兼顧工作，令我筋疲力盡。眼見我所選擇的得不到成果，情緒十分低落。

在 2014 年，我和女兒加入了利民會做會員。在活動中認識了一些家屬，大家互相交流與支持。而女兒亦透過活動認識不少朋友，心情變得開朗。她更主動報名手作和毛筆字等活動，改善服藥後手震的情況。在朋友的鼓勵下，她嘗試去工作，融入社會。女兒變得願意嘗試和積極，她的改變令我很感動。

在復元歷程中，我們都遇到很多困難，但朋輩和家屬的一句問候，可讓我舒緩情緒。當我和女兒情緒跌落谷底時，好感恩得到中心支援，我倆可重新振作，堅守同行，永不放棄。

香港神託會匯晴坊
專題文章/服務使用者/家屬或照顧者心聲分享

關顧復康者、家屬和照顧者的身、心、靈健康

匯晴坊於 2010 年 10 月 1 日成立，為將軍澳(北)和西貢區居民、懷疑有精健康問題的人士、精神病康復者及其家屬或照顧者，提供一站式社區支援及精神復康服務。

作為復康人士的照顧者，身心承受着不同程度的壓力。有見及此，中心作為照顧者背後的支援，成立「家屬互助組」以凝聚一眾家屬，共建同路人網絡，讓家屬分享在照顧角色上遇見的問題和累積的心得，互助互勉取長補短。此外，中心透過活動進一步加強照顧者對精神健康的認識，包括邀請中醫和精神科護士一同分享，加深照顧者對病徵、藥物及處理方法的認知，並可掌握社區上的有用資源。家屬從活動和聚會中了解復元概念，得以持正面的態度扶助復康者走上康復之路。

在未成年家屬方面，他們在心智上或許未能理解其父母的情緒困擾，在家中卻擔當著承受的角色，加上成長過程中的各項挑戰，無形中背負難以言喻的壓力。故此，中心著重加強未成年家屬的情緒表達和減壓技巧，除有助他們輕鬆面對生活中的挑戰外，更可增進與家人的溝通及建立和諧關係。

總括而言，在復康者的復元路上，家屬和照顧者是不可或缺的重要元素。因此，保持復康者、家屬和照顧者的身、心、靈健康是匯晴坊的主要目標。

家屬心聲

本來我也曾擁有一個溫馨和睦之家，小孩們也懂事，甚為欣慰。但因小兒於 1994 年的大一期末，突出現心緒不寧、夜難入眠，思緒和情緒均不穩定。剛開始時，家人帶他看私家專科醫生，務求得到最好治療，早日康復。後來轉到公立醫院的精神科，醫生診斷小兒患上精神分裂症，當時家人晴天霹靂，猶如天就快塌下來，情緒難以平伏，精神幾乎崩潰，真是難為天下父母心。為配合小兒治療，只有向學校申請停課一年，當時這個決定對我們一家是多麼殘酷。

回想我照顧小兒的心路歷程，當時內心那份不安不捨的痛苦仍歷歷在目，那時我既要兼顧工作與家庭，又加上那時社會資源和資訊的不足，很怕被人知道小兒病後會被投以奇異的目光，甚至歧視。尤其小兒精神狀況每況愈下，不能自控，黃大仙及西貢區康復服務協調委員會秘書處
九龍黃大仙睦鄰街 8 號現崇山商場地下 9-13A 及 13B 號鋪

使我十分徬徨及很大壓力，一次又一次地徘徊在痛苦，偽裝的微笑下，有多少不能言喻的心痛，嘴在剛強，傷痛卻在心間，眼淚就在投降.....

後來覺醒，知道更好為陪伴小兒向前邁進一步，我一定要勇敢站起來，尋找多方面的協助，咬住牙根，堅強面對，才能更切實地開解、幫助和陪伴他成長。為進一步深入了解病人的情緒變化，我也報讀相關課程，例如「家連家」。而十年前開始，我亦加入匯晴坊的家屬組，得到一班熱心社工的家訪和幫忙，讓我更了解病人，並給予我無限正能量，通過不同課堂、講座，結識了一班同路人，通過此平台讓我們相聚在一起，盡情交流，盡訴心中情。因大家身同感受，才能更好地互動。社工也耐心聆聽我們的心聲，貼心了解各家屬的不同需要，以最有效的方法幫助病人及家屬，大家相處好親切，我早當這個平台是我第二個家，好有歸屬感！

社工的關愛、家屬組的互動，這份情宛如我生命中的陽光，為我於生活與照顧小兒都提供了動力。祝願大家健康快樂，並願大家的心串一串，串成「同心圈」，更祝願家屬組每一位同路兄弟姐妹的患病親人早日康復。

病人媽媽

清

基督教家庭服務中心 和悅軒
專題文章/服務使用者/家屬或照顧者心聲分享

和悅軒 青少年心靈成長計劃

本中心於 2020 年獲得社會福利署增加資助撥款，開拓「青少年心靈成長計劃」，將服務對象擴展至就讀本區的中學生及其家長，以支援有精神健康需要的青少年。本計劃不但提供個案輔導服務，我們更會聯繫本區的中學，透過定期的聯絡以了解現時區內中學生的情緒需要，制定一系列與情緒相關的到校服務，包括：精神健康/校園欺凌與精神健康講座、抒發情緒/減壓工作坊、「精神健康關懷大使」培訓及以藝術為介入媒介的色彩旅「情」小組等...期望能透過不同的介入方式提升中學生對精神健康的關注及認識，培養正向人生及強化克服困難的能力，達致及早辨識和及早介入，促進青少年以樂觀及積極的態度面對成長的挑戰。

同工之個案分享

阿芬(化名)為中四重讀生，曾因被校園欺凌及不穩定的情緒狀態而影響學業成績及需兩次留級。阿芬的父母於其年幼時已離異，因此她一直在單親家庭中成長，並由父兼母職的父親獨力撫養成年。由於曾經歷父母婚姻失敗的創傷、目睹母親多段感情關係的發展，加上受到朋輩排擠，案主於三年前情緒深受困擾，更確診患上抑鬱症，她更曾試圖於校內跳樓自殺。幸好，當時得到校方的及時處理以阻止這場悲劇的發生。及後，學校將阿芬轉介至本中心接受個案輔導服務，至今已有兩年。阿芬在接受服務初期，情緒表現極不穩定，無法穩定上學，容易失眠及哭泣，對社交亦缺乏信心。及後，透過社工提供的情緒輔導，情況得以改善。當中我們嘗試以藝術作介入媒介以鼓勵阿芬把複雜及難以用言語表達出來的情緒透過藝術創作具體呈現出來，這樣亦有助社工與她作進一步了解及互動，有助疏導她心中的情緒。阿芬亦表達在藝術創作的過程能讓她有一個安全、平靜的空間去整理自己混亂的情緒，而且創作的過程亦有助她抒發負面情緒，她開始慢慢找到處理自己情緒的方法。阿芬亦喜歡與工作人員透過不同的「輔導卡牌」來互動，卡牌活動有助案主探索個人的故事、抒發及認識個人情緒，並接納過去的生活。工作人員更運用靜觀的手法讓案主感受當下，了解自己的思想、情緒及感受，並協助她探索生命裡重視的東西，重新燃點她對未來的希望。在社工的鼓勵下，案主開始接觸音樂興趣班，認識了一班志同道合的朋友；在學校的推動下，案主亦逐漸融入校園社交群體，學業成績大有進步，增加了她上學的動力。

在整個輔導過程中，社工亦為家長提供精神健康教育，令家長更明白阿芬的想法和需要，學習接納阿芬的情緒，這樣不但有助改善她們的親子關係，亦有助阿芬提升生活動力。時至今天，阿芬已能以正面的態度面對生活困難，積極投入校園生活，與師生建立良好關係，並為自己的將來逐步訂立目標。

服務使用者心聲

感謝和悅軒、感謝學校，令我有重生的機會。過去的我一直活在黑暗之中，生活令我感到痛苦和無助，無法釋懷過去的種種。曾經有那一刻想了結自己的生命，放下所有，待來生重頭開始。在關鍵的一刻，我終於感受到上天看見了我，原來，我從沒被放棄過。透過一次又一次的輔導歷程，我嘗試重新回望自己的過去，學會接納和撫平自己身上的傷口，令我再有生存的動力。雖然此刻未可以做到發光發亮，但很感激我的生命還在，我相信未來的我可以活得更好!

家屬心聲

以前的我，每天只顧辛勤工作，以為這就叫做照顧好我的女兒。每當看到她哭泣時，我還以為是小朋友鬧脾氣，過一會便沒事，但沒想到原來我的婚姻失敗也是造成她心理創傷的一個原因。直到那天收到學校打來的電話，才得悉她有尋死的念頭，我才驚覺事態的嚴重性，當時我都感到不知所措，不知道可以為女兒做什麼。後來，幸好和悅軒的社工主動和我聯絡，教導我有關精神健康的知識，教導我如何去關心女兒及與女兒溝通相處，我開始慢慢地不再逃避和女兒溝通，嘗試與她一同面對抑鬱的困擾。很感激遇上和悅軒的社工，讓我反思自己作為爸爸的角色，正如社工所言我們都是第一次作為父親，我們都是在學習怎樣做父親，當中不免會跌跌碰碰，但只要不怕跌倒，即使做不到 100 分的父親，也可以是一個「好父親」，只要努力追求成為自己心目中的理想父親就好了，我們都是會一步一步邁向「好父親」的目標。現在，女兒的情緒狀態已有所改善，我們亦比從前更珍惜彼此相處的時間。

鼓勵各位父母親，凡事盡力就好，不要責怪自己、要求自己太多，轉念放輕鬆一點，自己的身體也要顧！剛剛好的照顧，才不會讓自己倒下。唯有身心穩定的父母親，才能提供有品質的照顧予我們的孩子。

「熊不喜歡孤單一個」漫畫專欄

(此專欄並無純文字版本)

香港善導會

導航計劃 - 精神復元人士過渡支援服務試驗計劃

香港善導會承蒙社會福利署資助，由 2022 年 5 月 31 日起推行為期三年的「導航計劃 - 精神復元人士過渡支援服務試驗計劃」(下稱「導航計劃」)，為服務範圍內輪候中途宿舍或居住中途宿舍的人士，提供即時及過渡性支援，促進他們接受適切服務及適應社區。本計劃希望透過復元模式及醫社協作為本，促使精神復元人士自主地選擇適合自己的服務。

精神復元人士面對精神健康及生活的挑戰，有時尤如黑夜航行的船隻，歷盡風浪，有時需要使用中途宿舍服務，有時需要離開宿舍，重返社區生活。「導航計劃」如燈塔為他們導航，幫助他們看到並進入所需的社區支援服務，如中途宿舍、精神健康綜合社區中心或其他社區支援服務。我們並發揮社區連繫的作用，與不同持分者攜手，一起促進精神復元人士發展個人潛能，建立支援網絡，重投社區生活，實現個人復元目標。

服務地區：

黃大仙、九龍城、油尖旺、深水埗、荃灣、葵涌(部份*)及北大嶼山

服務對象：

居住在服務地區的合資格精神復元人士，包括：

- 輪候中途宿舍的人士；或
- 未完成訓練計劃而提早離開中途宿舍的服務使用者；或
- 已入住中途宿舍 36 個月或以上並面對遷出困難的服務使用者。

聯絡我們：

臨時辦公室地址：九龍紅磡馬頭圍道 37 號紅磡商業中心 B 座 9 樓 11B 室

電話：(852) 9165 5395

傳真：(852) 2402 3588

電郵：lhp@sracp.org.hk

服務介紹網址：<https://sracp.org.hk/tc/services/lhp.html>

黃大仙及西貢區康復服務協調委員會秘書處

九龍黃大仙睦鄰街 8 號現崇山商場地下 9-13A 及 13B 號鋪

資源共享（精神復元人士）

精神復元人士及照顧者面對各式各樣的壓力，社區上都有不同受社會福利署資助的支援服務提供，大家記得在有需要時尋求協助啊！

社區支援服務—精神健康綜合社區中心

服務單位：利民會友樂坊（黃大仙）
地址：九龍慈雲山慈樂邨樂天樓地下1-12號
電話：2322 3794
傳真：2320 1178

服務單位：利民會友樂坊（黃大仙）（附屬單位）
地址：九龍黃大仙上邨耀善樓地下1號室
電話：2322 3794
傳真：2320 1178

服務單位：基督教家庭服務中心和悅軒-精神健康綜合社區中心
地址：新界將軍澳翠嶺路48號翠嶺峰2樓
電話：3521 1611
傳真：2706 1223

服務單位：香港神託會匯晴坊
地址：將軍澳翠林邨秀林樓223、223A及224A室
電話：2633 3117
傳真：2631 0779

社區支援服務—精神康復者家屬資源及服務中心

服務單位：浸信會愛羣社會服務處精神康復者家屬資源及服務中心
地址：九龍黃大仙彩輝邨彩葉樓C翼地下
電話：2560 0651
傳真：2568 9855

殘疾人士住宿暫顧服務

為殘疾人士提供短期住宿照顧，以讓他們的家人或照顧者得以在預先計劃的情況下稍作歇息（例如離港旅遊）或處理個人事務（例如接受手術），亦可讓背負沉重壓力的家人或照顧者暫時卸下照顧的責任，減壓調息。此項服務亦於2008年4月起開放予6至15歲的殘疾兒童。自2021年3月起，參與買位計劃的私營殘疾人士院舍亦開始提供指定住宿暫顧服務。

黃大仙及西貢區康復服務協調委員會秘書處
九龍黃大仙睦鄰街8號現崇山商場地下9-13A及13B號鋪

服務收費按日計算，金額視乎院舍的服務類別、使用日數及獲得的社會福利署津助而定。以下是不同院舍的一般收費金額：

現時領取傷殘津貼的服務使用者每日收費(註一)

1. 中度弱智人士宿舍[參與買位計劃的私營殘疾人士院舍(中度照顧)] - \$52
2. 嚴重弱智人士宿舍/嚴重肢體傷殘人士宿舍/嚴重肢體傷殘兼弱智人士宿舍/嚴重殘疾人士護理院/參與買位計劃的私營殘疾人士院舍(高度照顧) - \$62
3. 輔助宿舍 - \$33

現時非領取傷殘津貼的服務使用者每日收費 (註一)

1. 中度弱智人士宿舍[參與買位計劃的私營殘疾人士院舍(中度照顧)] - \$49
2. 嚴重弱智人士宿舍/嚴重肢體傷殘人士宿舍/嚴重肢體傷殘兼弱智人士宿舍/嚴重殘疾人士護理院/參與買位計劃的私營殘疾人士院舍(高度照顧) - \$55
3. 輔助宿舍 - \$30

註一：部分服務機構／單位如獲社會福利署批准，或會因應提供服務的情況而收取較高服務費用。

社會福利署於 2019 年 12 月推出殘疾人士住宿暫顧服務的空置宿位查詢系統，以便殘疾人士及其照顧者查詢有關空置暫顧宿位的情況。

嚴重肢體傷殘人士綜合支援服務

服務目的

1. 加強為嚴重肢體傷殘人士提供的支援服務，為他們作好離院準備，並配套綜合到戶服務，協助他們全面融入社羣；
2. 提供援助以供租用輔助呼吸醫療儀器及購買醫療消耗品；及
3. 加強對家人／照顧者的支援，並減輕他們的壓力

服務內容

1. 現金津貼

為需要依賴輔助呼吸醫療儀器人士提供的援助項目：

- (i) 「租用輔助呼吸醫療儀器特別津貼」
- (ii) 「購買醫療消耗品特別津貼」

兩項援助項目的津貼上限各為每月 2,500 元，申請人須接受入息及資產審查。

2. 綜合到戶支援服務

3. 個案管理服務

4. 離院前的支援服務

5. 離院後的到戶專業支援服務

- (i) 護理服務
- (ii) 康復訓練
- (iii) 個人照顧服務
- (iv) 接送服務

黃大仙及西貢區康復服務協調委員會秘書處

九龍黃大仙睦鄰街 8 號現崇山商場地下 9-13A 及 13B 號鋪

- (v) 照顧者支援服務 (vi) 家居暫顧服務 (vii) 社會工作服務
 (viii) 接載服務 (ix) 非辦公時間緊急支援服務
 (x) 膳食服務 (由個案經理按服務使用者的需要統籌, 膳食費用由服務使用者自付)

服務收費

1. 基本服務 (每月收費上限) \$1,002
2. 個人照顧 (每小時) \$33
3. 接送服務 (每小時) \$33
4. 家居暫顧服務 (每小時) \$33
5. 康復訓練服務 (每小時) \$33
6. 護理服務 (由保健員提供) (每小時) \$33 (註一)
7. 職業治療師/物理治療師/言語治療師到訪服務 (每小時) \$52 (註一)
8. 護士到訪服務 (每小時) \$43 (註一)
9. 其他服務 - 接載服務 (每程) \$10
 (註一): 每節時間最短為 45 分鐘

工作小組成員名單

工作小組成員	
蒲俊毅校長	將軍澳培智學校 校長
伍長青女士	醫院管理局基督教聯合醫院容鳳書紀念中心社區精神科服務 病房經理
周子祥先生	鄰舍輔導會黃大仙康盛支援中心 服務督導主任
陳佩欣女士	基督教靈實協會將軍澳及西貢區地區支援中心 助理營運經理
蘇嘉寶女士	利民會友樂坊(黃大仙) 高級經理
周倩儀女士	基督教家庭服務中心和悅軒 服務總監(精神健康)
羅慧英女士	香港神託會匯晴坊 高級服務主任
莫寶瓊女士	香港唐氏綜合症協會綜合家庭支援服務 服務經理
陳美玲女士	香港聾人福利促進會將軍澳綜合服務中心 服務協調主任
趙婉霞女士	香港傷健協會九龍東傷健中心 高級服務經理
張世傑先生	香港心理衛生會樂富宿舍 服務經理
陳希隆先生	香港復康聯盟 總幹事
蘇永通先生	路向四肢傷殘人士協會 副主席
蔡志剛先生	鄰舍輔導會黃大仙康盛支援中心 家屬職員會顧問(服務使用者)
羅嘉玲女士	社會福利署黃大仙及西貢區策劃及統籌小組 社會工作主任 3
李偉鵬先生	社會福利署黃大仙及西貢區策劃及統籌小組 助理社會工作主任 3

2022 年 9 月