

 浸信會愛羣社會服務處
BAPTIST OI KWAN SOCIAL SERVICE

家屬資源及服務中心
Resource & Service Centre for the Relatives



家屬通訊

2023年8-11月



地址：九龍彩虹牛池灣街彩輝邨彩葉樓C翼地下

電話：2560 0651 傳真：2568 9855

網址：<http://carer.bokss.org.hk>

 facebook: <https://www.facebook.com/rsc.bokss.hk>

 Instagram：@rsc_channel

 Whatsapp：9079 1792



近幾個月的新聞報導，有令人痛惜的、令人擔憂的，留意到當有不幸事情發生時，傳媒及社會容易歸咎於精神健康問題，亦過份強調其危險性令大眾對復元人士有所誤解，負面標籤無論對復元人士或家屬都做成傷害及巨大壓力。

曾跟多位家屬就事件分享傾談，部分家屬面對報導感難過及失望，擔心過去努力為精神健康建立的好印象頓時打破，但有家屬相信過去的努力都是播種的過程，全靠過去的前人，對比二十年前社會對精神病的接納已增加不少，今日一定比昨天好，鼓勵繼續做「相信的事」，透過每一件微小的事去努力，相信種子有一天會開花結果。讓我們一同努力播種吧～

「人生的重點，不是如何在風暴中生存，而是學會如何在雨中作樂。」

life isn't about how to survive the storm it's about how to dance in the rain

(以一位同事很喜愛的詩鼓勵你我)

新家屬指南

面對家人患病，以下是你正經歷的嗎？
而你又可以在尋求哪些支援？

未求診情況

「屋企人變得好陌生，有時好無動力又話有人監視，我好驚唔知點算。」

「我好想叫屋企人睇醫生，叫極都唔郁，淨係話我先有病。」

「除了睇醫生，家人嘅情緒困擾有無其他解決方法？」

建議服務：

1. 危急事件工作坊 (p.3)
2. 各家屬工作坊 (P.4&P.5)
3. 與中心社工見面

對病及相處有疑問

「真係有需要食咁多款藥，仲要食咁耐？」

「有咩方法令到家人唔再復發？」

「我想知道點樣可以同患者嘈少啲。」



建議服務：

1. 各病類家屬實務課程 (P.10-13)
2. 家庭復元小組 (P. 9)

抑鬱症	躁鬱症
思覺失調	強迫症

認識同路人

「個病反反覆覆，照顧佢好辛苦。」

「我好想同人講照顧有幾辛苦，但唔係個個朋友都得。」

「唉！我應該都係最慘個個。」



建議服務：

1. 各病類及角色互助 (P.10-13；P.14& P.16)

病類	抑鬱症	躁鬱症
	思覺失調	強迫症
角色	青少年家屬	丈夫
	子女	太太

如欲與中心社工見面或參與活動，
請致電 2560 0651 與我們聯絡。

我們的理念



讓精神康復者好起來，成功就診及按時服藥開啟了康復的第一步。往後康復路，家庭成員持正確態度的支持，能讓康復者更順利在康復路上邁進。透過本中心各項服務，讓家屬理解各種精神疾病的病理、知識及照顧技巧，協助康復者歸回復元路上。

家屬照顧康復者之餘，需要維持良好的家庭功能，保持自我身心靈健康亦非常重要。故此我們亦致力協助家屬擁有歇息的空間，心靈的滋潤及同行互助的力量，陪伴家屬渡過心靈的高低起伏。

在互助自助的同時，中心以家庭為本的復元理念，結集家屬的力量和優勢，讓家屬發展所長，中心亦會將精神健康公眾教育的訊息，向社會發放，讓社會大眾明白精神健康的重要，建立共融社會。

各位家屬，經歷家人康復的這個過程，不用再獨自摸索，讓我們與你一起同行。

我們的服務對象



照顧精神病康復者的家屬及其親友

我們的工作



教育

- 以課程、講座、工作坊等，增進家屬對精神康復實務的知識及技巧，增進雙方溝通及改善相處技巧。
- 運用家庭為本的復元理念，讓家庭更新，充滿著復元的希望和自主。

情緒支援

- 以短期個案形式，跟進家屬在照顧康復者時面對的困難，亦在過程中協助尋求相關的資源。
- 運用心理治療手法，協助家屬處理自己的情緒，使心靈回復安舒。
- 透過多元興趣小組、聯誼活動，為家屬創造一個滋潤心靈的空間。

互助網絡

- 透過互助小組，讓家屬在小組平台中互助自助，發揮家屬守望相助精神

倡議

- 在照顧的路上，結集家屬力量，讓社會正確認識精神健康知識，了解康復者家庭的需要。

目錄

02 活動回顧：「黑狗與我一敘事治療小組」

03 精神科危急事件家屬工作坊

04 『愛·家·婚』夫婦關係溝通小組（初階）

05 藝術治療小組

06 家屬倡議系列

07 | 義工服務

專題系列

08 | 九龍區專題講座

CARE學院

09 | 家庭復元小組

家屬實務課程系列

10-13 | 抑鬱症
思覺失調
強迫症
躁鬱症

家點力量 - 青少年家屬服務系列

14 | 青少年家屬互助組

Carer Happy Hours 系列

15 | 靜觀共修小組（恆常修習）

家屬互助系列 & 好好照顧自己系列

16 | 地區性互助組 & 信仰小組

《「拍」住你 CPA》— 照顧者朋輩支援服務計劃

17 | 齊來鬆一鬆DIY工作坊

18 | 平安笑口互助組

19 | 照顧者生涯規劃工作坊系列 - 「動」、「人」之旅

全新照顧者支援服務系列

20 | 「易達照顧」計劃 EASY CARE

家·連繫服務活動系列

21 | 葵青區/灣仔區/港島東區（三區康復會員的家屬活動）

22 同工動向 & 新同工介紹

23 離職感言

24 SQS知多點

25 服務質素標準

26-27 中心須知

* 所有活動的資料以致電中心報名為準

2023-2024年中心會員續會通知

2022-2023年會員證將於在2023年3月31日到期。

會員欲繼續使用本中心的服務，需填寫及遞交2023-2024年續會回條予本中心，確認續會手續，以便繼續使用中心的服務，否則當作退會論。

如有查詢，請與中心職員聯絡。

活動回顧：「黑狗與我一敘事治療小組」



英國前首相邱吉爾曾以「黑狗」比喻他的抑鬱症，描述他怎樣被「黑狗」困擾著他的生活。事實上「黑狗」不單影響著復元人士，也影響著同住的家人。在「黑狗與我一敘事治療小組」，家屬們借用「黑狗」比喻他們家人所患的精神疾病。

在小組裡，家屬們發現「黑狗」所帶來的影響和找到應對它的方法。以下是家屬們寫給「黑狗」的信，他們希望能分享給大家，勉勵一起面對著「黑狗」的同路人！

致黑狗們：

你不要咬住我的兒子，因為你影響我的兒子，令他情緒低落，你令我感到不舒服，請你放手。你令他有了負面想法，不能集中、沒有動力、有輕生的念頭，令我擔心弟弟。你影響我們家人的相處，請大家都有壓力，令家居環境混亂，失去歡樂。我也害怕你、討厭你、憎恨你，你一直死纏爛打。你不發惡時是可愛的，不過你做了傷害我家人的事，令我不喜歡你。

其實我一直知道你的存在，當見到家人有負面說話和行為時，我就知道你出現了。當我的家人很安靜，逃避聯絡和溝通時，我就知道你再影響着他。

你不要試圖躲起來，我們在小組已經找到一些方法對付你。我會陪着患者，希望你會乖一點。我會找人幫忙，看看怎樣對付你、無視你。我會用平靜的心面對你，令我不受你的影響，令我的家人有更多的空間，令我能有智慧地選擇。我可以做選擇的，不會由你主宰，隨意放肆，為所欲為。

我有家人、朋友、社工、輔導員、同路人、醫生和社康護士同行。家人和朋友會陪着我，給我正能量。社工給予我方法應付你，聆聽和輔導我。同路人與我同行，明白我的感受和提供方法給我。醫生和社康護士給予藥物治療予患者，為我提供知識，令我認識你。我還有自己的生活和喜好，幫助我面對你時得到支持。

我不是想消滅你，而是希望你能乖乖地不要再操控我的家人。我會讓你與我們一起生活。我知道你不會消失，我會與你共存，我想和你和平地相處。

應對黑狗的同路人上



精神科危急事件 家屬工作坊

復元概念常提到「起伏中成長」，在家人復元歷程中或會面對較危急的情況需要我們處理。本工作坊將提升家屬對此類危急事件，如自殺、暴力及精神紊亂情況的應變技巧。我們亦會探討在面對危機下如何照顧自己的情緒需要。

日期：16/9、23/9/2023 (六)

時間：早上 10:00 - 下午1:00

地點：浸信會愛羣社會服務處 —

北角英皇道250號北角城中心1705室

形式：短講，個案討論，照顧者分享及資源介紹

對象：精神復元人士家屬（家屬會員）

費用：免費

負責：王梓樂先生



浸信會愛羣社會服務處
BAPTIST OI KWAN SOCIAL SERVICE
家屬資源及服務中心
Resource & Service Centre for the Relatives

精神科 危急事件 家屬工作坊

復元人士出現自殺、暴力、精神狀況混亂的危機時，照顧者除了認識處理方法，也需要照顧自身在危機下的壓力及情緒狀況。這個工作坊將會教授處理危機事件的應變技巧及增加家屬覺察自身情緒壓力的認知。

查詢電話：2560 0651

『愛·家·婚』 夫婦關係溝通小組 (初階)

浸信會愛羣社會服務處
BAPTIST OF KWAN SOCIAL SERVICE
家屬輔導及服務中心
Resource & Service Centre for the Relatives



『愛·家·婚』夫婦關係溝通小組

初階

小組以「情緒取向治療法」(EFT) 作為藍本，依據蘇珊強森博士 (Dr. Sue Johnson) 的「抱緊我：扭轉夫婦關係的七種對話」而設計。

透過活動體驗和課堂練習，幫助組員了解愛情與依附的關係，有效明白伴侶深層的情緒和依附需要，覺察夫婦的互動方式，鞏固安全的依附連結。

日期：18/11、25/11、9/12、
16/12/2023(六)

時間：早上 10:00-12:30

地點：彩輝邨本中心 (暫定)

形式：心理教育、練習、活動體驗

對象：歡迎 1. 復元人士及其配偶 或
2. 復元人士父母 只限會員

費用：每對夫婦\$300，夫婦必須一同參加
(有經濟困難可減費)

負責：林翠琼姑娘負責

備註：工作員會見夫婦作組前面談，初步了解夫婦情況及期望，簡介課程內容

查詢及報名電話：2560 0651

藝術治療小組

藝術治療小組

 浸信會愛羣社會服務處
BAPTIST OI KWAN SOCIAL SERVICE
家屬資源及服務中心
Resource & Service Centre for the Relatives

藝術治療的獨特之處，是以非言語的藝術創作作為治療工具，特別適合表達和處理心中難以言喻的感受。創作過程亦能夠幫助使用者釋放內心的恐懼、焦慮和壓力感受，為負面情緒尋找一個安全的出口。

藝術治療能夠幫助使用者接觸自己的內在世界，暫時放低家庭和社會中扮演的各種角色，透過安全的治療關係認識真正的自己

日期：7、14、21、28/11；5、12、19/12/2023；2/1/2024(二)

時間：晚上 7:45 -9:15

地點：灣仔愛群道36號7樓701室

對象：精神復元人士家屬（家屬會員）

費用：150元

負責：鍾悅婷姑娘

備註：請致電報名確認活動最後安排

查詢電話：2560 0651

立法會本年度成立了「推動照顧者為本政策小組委員會」，以研究及跟進現行與照顧者相關政策，以及推動政府落實照顧者為本措施。委員會於24/6/2023 舉行了一次公聽會，聯席商討後，結集了意見並遞交了意見書，要點如下：

1. 希望醫護主動向照顧者提供藥物、照顧患者和處理危機的資訊
2. 促請於醫院或診所內，為陪診照顧者提供個別評估
3. 促請醫院制訂跟進有危機、不願意覆診的病人的指引及流程參考
4. 改善精神健康綜合社區中心（ICCMW）對復元人士照顧者的支援
5. 檢討及增加精神康復者子女（尤其是18歲以下的小家屬）的支援服務
6. 定期為24小時照顧者支援熱線的社工提供精神健康相關培訓



意見書詳情可以到中心網站了解（QR code）

如有任何查詢，可聯絡本服務單位的職員/中心主任。

家屬倡議議題：

機構一年一度的「照顧者關注日」已於5月19日假科學園順利舉行。當日邀請到勞工及福利局副局長何明先生, JP 及眾個關心照顧者支援工作的嘉賓及參講員蒞臨，一同關注有關照顧者支援，會議並有照顧者現身說法的環節。

想了解當日精彩討論環節的內容撮要，請密切留意中心網站。

緊接照顧者關注日，愛羣作為發起機構之一的「照顧者易達平台」亦於5月20日於科學園舉辦了「照顧者微博覽」，向照顧者介紹照顧者易達卡，及照顧者支援服務。當日有不同類別及年齡的照顧者蒞臨參觀攤位及參與工作坊，一同分享同路人故事、一同練習「照顧自己」。

照顧者易達平台成立於2021年，致力推廣照顧者友善社區，歡迎各位照顧者申請「照顧者易達卡」，享用商戶優惠及參與平台照顧者活動。申請費用全免，申請及詳情可以瀏覽以下網頁或掃描QR code。



<https://www.carereps.org/carerepscard>

義工服務

義工感染預防及控制訓練課程

*完成整個課程者可獲發證書。報名名額有限，額滿即止！

實體

對象：有志到醫院宣傳服務之新義工

1. 日期：15/9/2023 (星期五)
時間：下午3:00 - 5:00 (開始前30分鐘接受登記)
地點：東區醫院病理學大樓一樓演講廳
2. 日期：3/11/2023 (星期五)
時間：下午3:00 - 5:00 (開始前30分鐘接受登記)
地點：律敦治醫院地庫一樓演講廳

訓練內容：

1. 醫院及服務簡介、義工守則、制度及角色
2. 消防安全、保障個人私隱及職業安全健康知識
3. 基本防感染培訓
4. 基本溝通技巧

網上

對象：已修畢「義工復修課程」滿2年或已過期之義工

- 日期：15/9/2023 或 3/11/2023 (星期五)
時間：下午2:00 - 2:30 (活動前15分鐘登入Zoom會議)
地點：Zoom
訓練內容：復修感染預防及控制培訓

香港區東區醫院《家屬同行》計劃

派單張

- 日期：8/8、22/8、5/9、19/9/2023 (星期二)
時間：下午2:30至5:00
地點：東區醫院東座四樓精神科收症病房電梯大堂
負責：張亭謙姑娘、謝芷欣姑娘

- 如你想成為醫院義工，需接受防感染訓練。
- * 日期或有變更，參與前請致電中心查詢

查詢及報名電話：2560 0651

專題(講座及工作坊)

針對有關精神健康的相關主題，幫助可能有精神困擾或已出現精神健康危機人士之照顧者。透過認識精神病、精神困擾的介入範疇、危機處理及減壓的方法，提升照顧者的身心健康，與康復者溝通的技巧和共同面對復元歷程的能力，以活得更輕鬆。

九龍區專題

醫院管理局 HOSPITAL AUTHORITY
基督教聯合醫院 UNITED CHRISTIAN HOSPITAL
浸信會愛羣社會服務處 BAPTIST OF KWAN SOCIAL SERVICE 家屬資源及服務中心 Resource & Service Centre for the Relatives

基督教聯合醫院 精神科及健康資源中心
浸信會愛羣社會服務處 家屬資源及服務中心 合辦

家屬同行計劃 - 專題講座

日期	地點	講座題目
2023/9/6 (三)	健康資源中心	如何建立有效的家庭溝通？

時間: 下午 1:30-3:00
內容: 短講、討論、家屬朋輩大使分享
對象: 精神病患者家屬

費用全免

查詢及報名 2560 0651 浸信會愛羣社會服務處 家屬資源及服務中心

UCH CIVSD MAY 2023

查詢及報名電話：2560 0651

家庭復元小組

復元概念(Recovery Concepts)是以家庭為本，概念是當家人患病，整個家庭也需要復元。在家庭復元小組，家屬能明白家庭於康復者的復元旅程中的角色，能配合及支持康復者，以作康復者逐步重新掌握自己的生活。

家庭為本的復元概念在香港是一個創新的理念，對復元人士家庭來說卻是非常重要的出路。你是否想擁有這復元希望與自主權呢？

歡迎加入「家庭復元小組」，一同探索及經歷！

小組內容共有6節，主題包括：

1. 介紹復元概念
2. 希望的力量
3. 家庭的角色及抗逆力
4. 於家庭中的選擇權及決定權
5. 發掘家庭強項
6. 家屬照顧自己

日期：10/10、17/10、24/10、7/11、14/11、21/11、5/12、12/12、19/12/2023（每月3個星期二、共9節）

時間：晚上7:30 - 9:30

地點：葵涌葵興大連排道83號K83 7樓703室

對象：精神康復者家屬或親友

*(優先接受已完成家屬實務課程之參加者)

費用：\$300（有經濟困難者可以申請減費）

負責：官文慧姑娘及照顧者朋輩大使

家庭復元互助組

內容：鞏固家屬對復元概念的認識，重溫復元概念的態度及家屬角色，於小組中家屬可分享實踐復元概念中所遇到的困難或正面經驗。

日期：26/7、27/9、29/11/2023（星期三、每兩個月一次、單數月份）

時間：晚上7:30 - 9:30

地點：浸信會愛羣社會服務處

（新界葵涌葵興大連排道83號K83 7樓703室）

內容：鞏固家屬對復元概念的認識，重溫復元概念的態度及家屬角色，於小組中家屬可分享實踐復元概念中所遇到的困難或正面經驗

對象：精神康復者家屬或親友（建議曾參與家庭復元小組之組員）

費用：全免

負責：官文慧姑娘

九龍區

查詢或報名電話：2560 0651

家屬實務課程系列

家人總是患者康復路上的最大支持，他們有時起起跌跌，總叫家屬心裡憂慮。我們深明家屬面對、處理家人患病的難處，每種情緒病、精神病都有各自的特點；病徵不同，處理手法亦迥異，我們特意為不同病類的家屬設計了實務課程。期望透過課程及練習協助家屬了解家人、減少衝突，針對性地認識家人的病，了解如何與他們相處，學習更有效的溝通、支持方法。家屬可以裝備自己讓家人帶著我們的愛，在我們的同行下步向復元，你願意讓我們與你同行嗎？

抑鬱症家屬實務課程

抑鬱症是普遍的都市病之一，若你所愛的家人不幸患上這個病，學習留意對方病發時的徵狀和改善溝通技巧，都可以減低引發相處問題，讓家屬更能有效地與患者同行。

日期：15/12、22/12、29/12/2023、5/1、12/1、19/1/2024（二）（共六堂）

時間：晚上7:30 - 9:30

地點：浸信會愛羣社會服務處 -

北角英皇道250號北角城中心1705室

費用：\$300（有經濟困難者可申請減費）

負責：王梓樂先生

*備註：社工會安排小組前面談，以初步了解家屬情況、小組期望及簡介課程內容

定期家屬聚會，有時互助組會以主題工作坊形式進行，家屬之間分享及了解照顧抑鬱症家人的心得及經驗。

抑鬱症家屬互助組

日期：10/8、14/9、12/10、9/11/2023（四）

時間：晚上7:30 - 9:00

地點：浸信會愛羣社會服務處 -

新界葵涌葵興大連排道 K83 7樓 703 室

負責：王梓樂先生

查詢或報名電話：2560 0651

思覺失調家屬實務課程

思覺失調是指一種早期不正常的精神狀態，一般會有妄想、幻覺、思想及言語紊亂等情況出現。如有家人患上思覺失調，作為照顧者的你會否感到與患病相處有點不知所措？面對他們的病徵覺得難以理解或煩躁不安？如果患者常足不出戶和欠缺動力，家人可以怎樣推動他們？

病患者如能得到家人的鼓勵和支持，可減低「思覺失調」所帶來的傷害和避免誘發更嚴重的精神病。讓我們一起認識和學習，並與患者一同面對思覺失調。

日期：7/11、14/11、28/11、5/12、
19/12/2023 (二)

時間：晚上7:30 - 9:30

地點：浸信會愛羣社會服務處 -
(葵興大連排道83號, K83, 7樓703室)

內容：認識思覺失調的癥狀及治療方法、家人如何處理患者的暴力、自殺或退縮的行為、處理衝突、溝通相處技巧、康復者及照顧者的經驗分享。

費用：\$300 (有經濟困難者可申請減費)

對象：思覺失調患者家屬

負責：李靄德姑娘

*備註：社工會安排小組前了解家屬情況、小組期望及簡介課程內容

思覺失調家屬互助組

日期：15/8、19/9、17/10、21/11/2023 (二)

時間：晚上7:30 - 9:30

地點：浸信會愛羣社會服務處 -
(新界葵涌葵興大連排道83號K83 7樓703室)

負責：李靄德姑娘

*備註：活動實體進行，日期有機會更改，請參加者報名作實

查詢或報名電話：2560 0651

強迫症家屬實務課程

- 我解釋了很多次，叫他不要再做重複動作，點解佢講極都唔聽？
- 我見到佢啲動作我真是很煩，如何使我平靜心情？
- 我好唔好幫佢做，等佢唔駛花咁多時間？

我們一起學習，讓家屬與受強迫症困擾之人士站在同一陣線面對強迫症，探討相處之道。

日期：3/1、10/1、17/1、24/1、31/1、
7/2/2024 (三)

時間：晚上7:30 - 9:30

地點：浸信會愛羣社會服務處 -
佐敦德興街興富中心401-4室

費用：\$300 (有經濟困難人士，可以申請減免)

對象：受強迫症困擾人士之家屬 (需要小組前面談)

負責：林翠琼姑娘

強迫症家屬互助組

日期：24/8、28/9、26/10、23/11/2023 (四)

時間：晚上7:30 - 9:30

地點：佐敦德興街興富中心401-4室 或
彩輝邨本中心 進行

對象：受強迫症困擾人士之家屬

費用：全免

負責：林翠琼姑娘

備註：請致電報名，確定該月地點

查詢或報名電話：2560 0651

躁鬱症家屬實務課程

面對情緒兩極化—躁鬱症患者的家人來說，尤其消耗心神和難以適應，家屬可以如何面對和處理呢？因為患者在…

躁的時候，他們好像精力旺盛，自我膨脹，思想澎湃，表現衝動易怒，喜好爭論，做出很多令人擔心的行為，例如非理性借貸，胡亂花費投資，甚至在性方面舉止輕率等

鬱的時候，整個人也變得沒精打采，毫無目標方向，缺乏動力，喪失自信，對人生感到絕望無意義，負面念頭叢生……家屬面對此情況除了忙於思考如何幫助患者時，家屬又應如何自處呢？

日期：首兩節為網上課堂；實體課堂：19/9、26/9、3/10、10/10/2023（二），共六堂

時間：網上課堂：自選時間，開始實體課堂前完成即可；
實體課堂：晚上7:30 - 9:30

地點：浸信會愛羣社會服務處 -
九龍佐敦德興街11-12號興富中心401-404室

內容：1. 認識躁鬱症(網上單元) 4. 自我照顧
2. 預防復發及危機處理 5. 家庭溝通原則
(網上單元) 6. 應對危機及總結
3. 家庭復元

費用：\$300（有經濟困難者可申請減費）

負責：王梓樂先生

*備註：社工會安排小組前面談，以初步了解家屬情況、
小組期望及簡介課程內容

躁鬱症家屬互助組

日期：24/8（彩虹）、28/9（灣仔）、26/10（彩虹）、
30/11/2023（灣仔）（四）

時間：晚上 7:30 - 9:00

地點：浸信會愛羣社會服務處 - 灣仔及彩虹隔月舉行
(香港灣仔愛群道36號 及
九龍彩虹牛池灣街彩輝邨彩葉樓C翼地下) / Zoom

負責：王梓樂先生

家點力量 - 青少年家屬服務系列

服務對象 青少年康復者的家屬
(有13-26歲子女受精神病徵狀困擾)

本機構重視青少年家屬服務，提高家屬對青少年情緒及精神健康的意識，讓家屬能及早介入以避免情況惡化，家屬於青少年的成長路及康復路上的參與尤其重要，有效的支援及關懷能讓這些青少年在社區內持續成長及發展，對青少年家屬來說確實是面對一個新挑戰。家長要面對子女由兒童走入青少年階段，他們有著不同的成長需要，家長需要學習如何與漸漸成長為成年人的子女相處，學習新的角色、新的相處技巧。如能明白子女的內心世界及感受，與他們同步，絕對能幫助成長中的他們去面對外面的種種難關，讓他們找回健康的心靈

青少年家屬互助組

早上小組 日期：23/8、20/9、18/10、15/11/2023(三)
時間：上午10:30 - 中午12:30
地點：浸信會愛羣社會服務處 -
葵涌葵興大連排道83號K83 7樓703室

晚間小組 日期：2/8、6/9、4/10、1/11/2023(三)
時間：晚上7:30 - 9:30
地點：浸信會愛羣社會服務處 -
彩虹牛池灣街彩輝邨彩葉樓C翼地下

查詢或報名電話：2560 0651

讓家屬有機會為自己提供一個空間放鬆，減輕日常生活中帶來的壓力，照顧自己，找回生活的一點樂趣
^u^

靜觀共修小組 (恆常修習)

照顧壓力令你喘不過氣來，想找個空間放鬆身心嗎？實証證明靜觀對減壓和減低負面及焦慮情緒有顯著的效果，同時可以培養對情緒的覺察力和慈愛，從而改善自我表達及溝通。

邀請你一起共修靜觀，溫柔地照顧自己。

日期：26/8、23/9、28/10、25/11/2023(六)
(每月1次，每次內容不同，可以逐次報名參加)

時間：早上10:30 - 12:00

地點：浸信會愛羣社會服務處 -
九龍彩虹牛池灣街彩輝邨彩葉樓C翼地下

內容：靜觀活動

費用：免費

對象：復元人士家屬

負責：王梓樂先生

 浸信會愛羣社會服務處
BAPTIST OF KWAN SOCIAL SERVICE
家屬資源及服務中心
Resource & Service Centre for the Relatives

靜觀共修小組 (恆常修習)

實証證明靜觀對減壓和減低負面及焦慮情緒有顯著的效果，同時可以培養對情緒的覺察力，從而改善自我表達及溝通。

邀請你一起共修靜觀，溫柔地照顧自己☺



查詢或報名電話：2560 0651

家屬互助系列

家屬透過互助小組這個平台，了解近期的復康資訊，分享照顧經驗中的甜酸苦樂，家屬在康復路上互相扶持，互勵互勉，共同成長。

新界區

丈夫互助組

日期：23/8、20/9、18/10、22/11/2023 (三)

時間：晚上7:30 - 9:00

地點：浸信會愛羣社會服務處 -

(新界葵涌葵興大連排道 K83 7樓 703 室) / 外出活動

負責：王梓樂先生

青衣互助組

日期：21/4、19/5、23/6、21/7/2023 (五)

對象：新界區家屬會員

時間：下午2:30 - 4:30

地點：新界青衣長亨邨亨緻樓地下7-14號

費用：全免

負責：李靄德姑娘

請致電查詢及報名：2560 0651

好好照顧自己系列

信仰小組—如何重新得力

面對變幻莫測的人生際遇，

有人靠自己的意志、

有人靠家人支持、有人靠娛樂發洩、

有人靠專業人士……你靠甚麼？

信仰小組誠意與您分享基督教信仰如何面對人生起跌。

日期：5/8、2/9、7/10、11/11/2023 (六)

時間：下午2:00 - 4:00

地點：基督教彩恩團契彩恩堂 - (九龍牛池灣村銀池徑8號，彩虹港鐵站C出口) / 浸信會愛羣社會服務處

對象：康復者及其家屬

講員：陳爾亨醫生、

李靄德姑娘

※首次參加之家屬請先致電中心報名

彩恩團契彩恩堂



《「拍」住你CPA》— 照顧者朋輩支援服務計劃

齊來鬆一鬆DIY工作坊

齊來鬆一鬆DIY工作坊

想輕鬆一下嗎？這個香薰DIY工作坊就是機會了！這個工作坊我們邀請了朋輩支援工作員Hannah和朋輩支援大使帶領及為大家作照顧者過來人分享，讓大家在製作過程中享受DIY樂趣之餘亦能在分享中發掘自己的減壓方式，好好減減壓！

8月份

內容：浮遊花瓶DIY工作坊

日期：22/8/2023 (星期二)

時間：晚上7:30 - 9:00

名額：20人



9月份

內容：天然蚊膏DIY工作坊

日期：12/9/2023 (星期二)

時間：下午7:30 - 9:00

名額：20人



10月份

內容：香薰精油皂DIY工作坊

日期：10/10/2023 (星期二)

時間：晚上7:30 - 9:00

名額：20人



11月份

內容：潤唇膏DIY工作坊

日期：14/11/2023 (星期二)

時間：晚上7:30 - 9:00

名額：20人

大家可按自己的喜好報名一個或多個工作坊

地點：浸信會愛羣社會服務處 - 彩輝邨彩葉樓C翼地下

費用：全免

對象：公眾人士 (精神復元人士家屬優先)

負責：張亭謙姑娘、謝芷欣姑娘、Hannah

《「拍」住你CPA》— 照顧者朋輩支援服務計劃

平安笑口互助組

透過不分地區聯合平安組與笑口組一起進行活動，在康復路上互相扶持，共同成長

活動：齊來動手迎中秋

內容：冰皮月餅DIY工作坊

日期：26/9/2023(二)

時間：下午7:30 - 9:00

地點：浸信會愛羣社會服務處 - 彩輝邨彩葉樓C翼地下

費用：全免

名額：15位

對象：復元人士家屬（平安組及笑口組成員優先）

負責職員：謝芷欣姑娘及照顧者朋輩大使



查詢或報名電話：2560 0651

《「拍」住你CPA》 — 照顧者朋輩支援服務計劃

照顧者生涯規劃工作坊系列 — 「動」、「人」之旅

大家喜歡貓貓同狗狗嗎？歡迎喜歡貓貓狗狗的你與我們一起享受一趟「動」、「人」Me Time！

貓Café活動：

日期：18/8/2023（星期五）

時間：下午3:30 - 5:30

地點：貓之茶房（旺角/尖沙咀）

名額：8人



狗Café活動：

日期：27/10/2023（星期五）

時間：下午3:30 - 5:30

地點：豆+柴Café（旺角東）

名額：8人



所有活動：

費用：自費（約\$80-180）

對象：復元人士及家屬

負責：張亭謙姑娘、謝芷欣姑娘、照顧者朋輩大使

查詢或報名電話：2560 0651

全新照顧者支援服務系列

「易達照顧」計劃 EASY CARE

照顧者的範疇非常廣泛，除了一般人認知的長者照顧者外，其實還有很多照顧者都被外界忽略。為此，本計劃針對7類照顧者，透過個人、小組及社區層面作出全方位支援，包括關顧照顧者的身、心、靈健康，以及為照顧者提供針對性的服務，讓照顧者不用「孤軍作戰」。



7大服務對象（你是以下其中一類嗎？）

護老者	身體殘疾人士照顧者	智障人士照顧者
精神健康照顧者	成癮人士照顧者（包括藥物、煙酒、毒品）	
長期病患照顧者	有特殊學習需要人士照顧者	

歡迎大家參與以下活動（敬請留意活動日期！）

照顧友善大使培訓	協助推廣照顧者訊息
照顧同行大使培訓	過來人提供實用支援
4+2實務課程	強化照顧者的身、心、靈健康
互助小組	建立朋輩支援網絡，傳遞最新資訊
治療小組	專家提供適切輔導，如心理治療小組
專題課程	實用課程滿足照顧者需要，如財務或健康管理
專題講座	提供專業實用資訊，如醫生、營養師分享



過來人 募集中！（照顧者友善／同行大使培訓活動）

只要你……

有意宣揚照顧者的訊息或曾／現為照顧者，歡迎你參與以上培訓活動，成為我們一份子。

註冊社工：李芷葢姑娘 計劃幹事：方富銓先生
鳴謝：醫務衛生局 精神健康項目資助計劃 資助

活動查詢及報名：2560 0651

愛羣為各區精神健康綜合社區中心（葵青、灣仔、港島東）的復元人士家屬提供不同的小組、講座、工作坊，為各區復元人士的家屬，提供支援。歡迎家屬報名參與！

如需了解詳情，請分別向所屬的精神健康綜合社區中心查詢及報名。

精神健康綜合社區中心 - (灣仔區)

活動名稱：

「原來我都可以自我照顧？」園藝正念體驗小組

簡介：作為照顧者的我們，可曾想過甚麼時候有人照顧自己？小組透過園藝活動，包括盆栽種植、花卉組合、香包製作等，結合「接納與承諾取向」的元素與價值，與參加者舒緩身心壓力、重尋生活重心，探索個人優勢與生命價值，以培養照顧家人與自我照料的平衡生活。

活動編號：FW23001

日期：07/11、14/11、21/11、28/11/2023 (星期二)

時間：下午2時30分 - 4時正

地點：灣仔中心8樓

對象：患有思覺失調的會員的家屬（三區會員家屬優先）

名額：8位

費用：免費

負責職員：註冊社工林顯亮先生、唐溥晨姑娘

備註：負責職員會與報名者進行小組前面談（RW23009），以了解各人需要、期望、情況，以便設計小組內容，對應彼此需要。

查詢及報名電話：3413 1641

同工動向

各位家屬好啊，又係我鍾姑娘啦。同大家講我已經由行政助理轉左做計劃幹事啦！之後應該會有更加多機會嚟唔同嘅活動見到大家架啦。



計劃幹事 鍾悅婷姑娘

新同工介紹

好高興認識大家。

我係家屬資源及服務中心嘅新同工方富銓先生，係負責易達照顧者計劃嘅計劃幹事，大家可稱呼我做方先生或Samuel！

期待未來日子，可以與大家見面，為有需要人士提供更理想嘅照顧者服務。



計劃幹事 方富銓先生

離職感言

由動盪不安的2019年尾加入愛羣，成為RSC的一分子。我從沒有想過自己會在這裡渡過3個年頭。以前工作對於我是一個獲取不同事物的平台，包括知識、技能和金錢。

在這裡工作卻讓我得到了更珍貴的事物。我得到了對工作的熱情、對中心的歸屬感、與服務使用者之間的強大連結……以上的一切都讓我觀看事物有了新的角度和深度。

照顧者的付出看似不顯眼，卻是擁有恆久忍耐的韌性方可持續照顧身邊的人。其實我們每一位是照顧者，亦是被照顧者。人類是羣居動物，我們少不了會互相依靠，而照顧別人和自己的比重，是一輩子的課題。我們需要運用韌性去堅持和學習。

感謝所有我愛及愛我的人，我本人是十分健忘，未能一一記住所有發生的經歷，但每當我片段地想起在RSC發生及遇見的人和事，我心中都會泛出一份實在的幸福感。我相信這就是最好的回憶和禮物：)

最後送給各位以下這兩句：

“Yesterday’s the past, tomorrow’s the future, but today is a gift. That’s why it’s called the present.”

— Bil Keane



卓星男先生

各位親愛的家屬：

蘇姑娘在此同大家講聲再見了。與你們同行的時間，我在你們的身上見到你們對家人無條件的愛和付出，甚至願意為著他們改變自己。有時家人未必理解這份愛，或者缺乏動力改變。一位家庭成員患病不單是他個人的事情，而是影響著整個家庭。同樣，家人復元不是他個人的事情，而是整個家庭的事情。你們先去改變自己，已經在幫助家人邁向復元的路上。我認為大家的家人都是幸福的，因為他們至少有一位接納他們、願意為他們改變的人！

與你們的相遇豐富了我的工作生涯，每次聽到各位的故事，我都有種感動和窩心的感覺，推動著我在精神復康的工作上做更多嘗試，由衷的感謝你們！最後祝福大家和家人平安自在、身心康泰！



蘇鈺晶姑娘

SQS知多點

SQS是英文Service Quality Standards的簡寫，中文是服務質素標準。

它是由社會福利署訂立，共有 16 個標準，服務營辦機構可根據各要求，以合適的方法應用於個別服務單位中，以符合有「服務質素標準」的要求。大家可於中心借閱 SQS，了解中心服務質素標準。



服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

- 1.1 服務單位須製備載有最新資料的手冊、資料單張或小冊子，說明其服務的宗旨、目標、服務對象、服務的提供方法，以及服務使用者申請接受和退出該項服務的機制。
- 1.2 服務說明所用的文字措辭，應以明白易懂為原則。這些說明資料應隨時供可能需要接受服務的人士、職員和市民閱覽。（視乎該服務的性質及服務對象而定，這些資料可能需要以超過一種語言提供；亦可能需要以錄音帶或影帶的形式提供，以及／或由專人向個別服務使用者解說。）

如情況適當，服務單位應將其服務說明資料派發給可能需要接受服務的人士、職員及本區有關的服務機構或社區團體。

SQS-1：服務資料介紹

中心會製備說明資料，清楚陳述服務宗旨、目標和提供形式，隨時讓公眾索閱

SQS-2：檢討及修訂政策和程序

中心會設立一套機制以檢討及修訂其在不同的服務質素標準規定下的政策及程序，而在過程中亦必須有服務使用者及職員的參與

SQS-3：運作及活動記錄

中心會存備有關服務日常運作及核心活動的準確和最新記錄

SQS-4：組織架構；職務及責任

界定所有職員、管理人員和理事會的決策組織圖、職務及責任

SQS-5：人力資源

涵蓋員工招聘、調配及晉升、僱傭合約、新員工的入職及導引、培訓及發展、員工督導、表現評估與紀律行動

SQS-6：計劃、評估及收集意見

中心會定期計劃、檢討及評估本身表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見

SQS-7：財政管理

機構如何有效地管理其財政資源，中心應能夠顯示其財政上具問責性及審慎的財政管理，以符合《津貼及服務協議》、法律及專業操守上的責任

SQS-8：法律責任

中心會採取甚麼措施，如何符合有關的法律責任

SQS-9：安全的環境

中心會採取甚麼措施，確保職員和服務使用者處身於安全的環境

SQS-10：申請和退出服務

中心會採取甚麼措施，讓服務使用者及關注人士可以得到清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務

SQS-11：服務評估及計劃

中心會採取有系統及計劃的方法，以評估及滿足服務使用者的需要

SQS-12：知情的選擇

中心會採取甚麼措施，尊重服務使用者，在知情的情況下，就所接受的服務作出選擇的權利

SQS-13：保障私人財產權利

中心會採取甚麼措施，讓服務使用者的私人物品、財物、金錢和貴重物品受到保障

SQS-14：私隱和保密

中心會採取甚麼措施，確保服務使用者的私隱和保密權利得到尊重及保護的各項政策及執行程序

SQS-15：申訴

中心會採取甚麼措施，讓服務使用者及關注人士，均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理

SQS-16：免受侵犯的權利

訂明中心會採取甚麼措施，確保服務使用者及訪客處身免受他人任何形式侵犯的權利，以及怎樣預防及處理侵犯事件

服務使用者須知

1. 使用服務的一般注意事項

- 1.1 須保持地方清潔整齊
- 1.2 請小心保管私人物品
- 1.3 在服務單位內不准抽煙、飲酒、私人買賣、籌款、借貸及賭博
- 1.4 請愛護及正確使用服務單位內各項設施
- 1.5 服務單位職員謝絕服務使用者的金錢、利是、禮物等餽贈
- 1.6 颱風及暴雨訊號懸掛後之服務安排 (請參看惡劣天氣活動安排)

當八號風球改掛三號或一號，或黑色暴雨警告訊號除下後，服務單位將於兩小時內辦公。若信號除下的時間距服務單位停止辦公時間不足兩小時，服務單位將繼續停止辦公。

2. 申請及退出服務

2.1 申請服務 - 本中心接受精神復康者親友直接或由專業人士(如精神科醫生、輔導員、社工、精神科社康護士或職業治療師等)轉介的申請。申請者可將服務申請表，直接交回或寄回本中心。

2.2 退出服務 - 服務使用者可透過書面、電話通知、親臨本單位向工作人員申請退出服務或結束個案服務。在下列情況下本單位將停止提供服務：

- 服務使用者提出終止服務
- 服務使用者嚴重違反中心守則
- 服務使用者的行為對其他服務使用者或職員構成危險或滋擾

3. 收集個人資料的目的

服務使用者向本服務單位所提供的個人資料將會記錄在檔案內，作為為服務使用者提供服務的資料，例如：處理服務申請、個案工作、轉介服務等。

4. 索取/發放/轉移資料

服務使用者之資料，本服務單位將予以保密處理。本服務單位會在得到服務使用者口頭/書面同意後，向其他服務單位索取/發

放/轉移服務使用者之資料。但凡涉及人身安全或刑事事件，若有需要，本服務單位須向由法律授權或法律規定之單位披露服務使用者有關的資料。

5. 銷毀資料

服務使用者的個案服務資料將於退出服務五年後銷毀。

6. 權益

在使用服務過程中，本服務單位會鼓勵服務使用者積極表達需要，以及諮詢有關人士，以便更有效及準確地訂立個案服務計劃。此外，如服務運作有何變更，本服務單位亦會儘早通知，以確保服務使用者能夠知悉及作出選擇。

7. 私人財產

服務使用者需保管所有私人物品，單位僅提供基本存放私人物品設施，如雨傘架、雪櫃等予服務使用者使用，有需要時請貼上姓名或『私人物品，請勿擅自取用』的字句。

8. 預防侵犯

本服務單位會致力確保服務使用者、職員及訪客處身安全的環境，並免受任何形式的侵犯，包括：言語、人身、精神心理及性侵犯。如有侵犯事件發生，請立即向職員舉報/投訴/尋求協助，本服務單位會以公正及警覺的態度徹查事件。舉報者/投訴者/求助者並不會因此而受到不佳對待。

9. 申訴程序

如對本服務(包括：服務表現、服務質素標準、職員態度、單位環境等)有任何讚賞、建議或不滿的地方，可投放意見於中心的意見箱內，又或透過來電、郵寄、電郵或約見中心主任 / 職員，以表達意見。若意見屬投訴性質，中心主任將於7個工作天內，聯絡進行跟進，並於隨後的7個工作天作出回覆。而投訴人並不會因提出投訴而受到不佳對待。

10. 收費

會員費用全免。各項小組及活動收費將於各活動宣傳物品中清楚列明。

中心須知

本中心最新消息

本中心已開設社交平台供各位會員獲取中心的最新資訊及消息

 Facebook : 浸信會愛羣社會服務處 家屬資源及服務中心(@rsc.bokss.hk)

 Instagram : @rsc_channel

 Whatsapp : 9079 1792

網頁 : <http://carer.bokss.org.hk/>

網頁上除了發佈最新活動，更詳細介紹中心服務、歷屆家屬會議回顧、精神健康及家屬資訊和家屬權益，當中包括最新的倡議消息。更新的網頁資訊更齊備，讓大家更全面認識中心服務範圍及宗旨。

服務質素標準(SQS)

- * 為提高中心服務質素，中心已進行修訂及檢討「服務質素標準(SQS)」中；如會員對以上「服務質素標準(SQS)」有任何意見，請向當值職員反映或致電查詢。

報名活動或捐款

支票背面，寫上姓名、會員編號、活動名稱及聯絡電話寄回本中心；
地址：九龍彩虹牛池灣街彩輝邨彩葉樓C翼地下；

支票抬頭：浸信會愛羣社會服務處

中心職員

中心主任：李芷葢姑娘（註冊社工）

中心副主任：林翠琼姑娘（註冊社工）

註冊社工：王梓樂先生

官文慧姑娘（半職） 李靄德姑娘（半職）

計劃幹事：鍾悅婷姑娘

《「拍」住你CPA》— 照顧者朋輩支援服務計劃

註冊社工：張亭謙姑娘 計劃幹事：謝芷欣姑娘

照顧者朋輩支援工作人員(兼職)：達哥 何媽媽 Hannah Yan

「易達照顧」計劃

計劃幹事：方富銓先生

注意事項

因不獲業主續租，我們位於葵興 K83 的附屬中心由2023年4月份起停止運作。如有任何問題或查詢，請致電 2560 0651 與中心職員聯絡。

※如對本服務單位有任何查詢，可聯絡本服務單位的職員/中心主任。

* 如欲報導或轉載本通訊之內容或活動，請註明由本機構主辦。

郵票

寄：



惡劣天氣活動安排

若天文台於活動開始前2小時，發出以下颱風或暴風警告訊號，中心的活動將有以下安排：



室內活動	✓	✓	📞	✗	📞	📞	✗
室外活動	📞	📞	✗	✗	✗	✗	✗

- ✓ - 中心照常開放，活動如常舉行
- 📞 - 致電本中心查詢
- ✗ - 活動將延期或取消

中心開放時間

星期 一 二 三 四 五 六

上午 9:00 - 1:00	下午 2:00 - 6:00	✓	✓	✓	✓	✓
下午 2:00 - 6:00	晚上 6:00 - 9:30	✓	✓ 1:30-6:00	✓	✓	✓
晚上 6:00 - 9:30	晚上 6:00 - 9:30		✓			

* 星期日及公眾假期休息

若更改地址

請填寫下列表格，連同舊地址標籤寄回或傳真給本中心

姓名： 電話： 會員編號：

新地址：

*請用中文正楷填寫