



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

2021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

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。

02 生命絳光燈 — 敘事治療小組

03 『愛・家・婚』夫婦關係溝通小組 2021

04 「依賴≠依靠」 從依附瞭解個人特質工作坊

05 精神科危急事件家屬工作坊

06 機構及中心活動回顧

家屬倡議系列

- 07-08 | 家屬關注精健康聯席
- 09 | 義工服務

專題系列

- 10 | 九龍區專題講座

CARE學院

- 11 | 家庭復元小組 / 家庭復元互助組

家屬實務課程系列

- 12-16 | 抑鬱症
思覺失調
執子之手「思覺失調家庭心理教育課程」研究計劃
強迫症
躁鬱症

家點力量 - 青少年家屬服務系列

- 17 | 青少年家屬互助組

照顧者朋輩服務系列

- 18 | 照顧者朋輩大使計劃 & 照顧者朋輩大使電話關懷服務

家屬互助系列

- 19 | 地區性互助組

好好照顧自己系列

- 20 | 專題活動
- 21 | 信仰小組

家・連繫服務活動系列

- 22-23 | 葵青區/灣仔區/港島東區 (三區康復會員的家屬活動)

24-25 中心須知

* 所有活動的資料以致電中心報名為準

2021-2022年中心會員續會通知

2020-2021年會員證將會在2021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2021-2022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。

生命敘光燈 — 敘事治療小組

作為照顧者，在照顧路上不時感到氣餒，或是質疑自己的照顧能力。名著《小王子》講過，「真正重要的東西，用眼睛是看不見的」。事實上，在陪伴康復者康復的路上，照顧者也一起成長。這些經驗能轉化成為我們的優勢，讓我們更有能力和正能量照顧家人。

這個小組以敘事治療理論作為框架，參加者與同路人重述生命故事，藉此找出生命中的閃亮時刻，為照顧帶來正能量。讓我們透過整理生命故事，發掘被遺忘的優勢，顯現生命中看不見的光芒。

日期：13/10、20/10、27/10、3/11、
10/11、17/11（三）（共六堂）

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702室）

內容：體驗式活動、分享

費用：\$150（有經濟困難者可以申請減費）

對象：復元人士家屬

負責：蘇鈺晶姑娘



『愛・家・婚』 夫婦關係溝通小組 2021

本小組以「家庭系統理論」及「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」The Hold Me Tight Program - Conversations for Connection (Johnson, 2008) 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，扭轉夫婦的互動方式，鞏固安全的依附連結。

日期：13/11、20/11、4/12、
11/12/2021 (六)

時間：10:00AM-5:00PM (包括午膳1小時)

形式：心理教育、練習、小組分享、活動體驗、
現場演練

對象：1. 復元人士及其配偶 或
2. 復元人士父母 (只限中心會員)

名額：4對夫婦

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702室)

費用：每對夫婦\$300，夫婦必須一同參加
(有經濟困難可減免)

負責：林翠琮姑娘

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

「依賴≠依靠」 從依附瞭解個人特質工作坊

家屬在面對照顧復元人士以及人際關係時，少不免會遇上被別人依賴的情況。到底對方是「依賴」還是「依靠」我們？這個工作坊將以情緒取向治療手法來嘗試瞭解四種依附類型以及每個人背後隱藏的深層情緒，期望藉此讓家屬在對於自身以及他人情緒都有更深的認識和體會。

當我們能讓情緒引導我們自身的需要和渴望，我們會曉得在不同的情境中知道甚麼對我們來說是重要的。情緒對我們的生存及成長有著不可或缺的重要性，更有助促進生命中人際關係的成長。

日期：23/11、30/11、7/12、14/12 (二) (共四堂)

時間：晚上7:30-9:30

內容：認識四種依附類型、瞭解深層情緒、學習與人溝通

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702室)

費用：\$50

對象：中心家屬會員

負責：卓星男 先生

備註：工作員會於小組前聯絡參加者，初步了解參加者情況及期望，並簡介課程內容。



精神科危急事件家屬工作坊

日期：8/1、15/1/2022 (六)

時間：下午2:00-5:00

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702室)

內容：1. 提高家屬對精神科危急事件應變的技巧，包括自殺及暴力危機、精神狀況混亂危機；
2. 增加家屬覺察自身情緒壓力的認知，照顧自己的情緒需要

費用：全免

對象：精神復元人士家屬(家屬會員)

負責：林翠琮姑娘及蘇鈺晶姑娘



查詢及報名電話：2560 0651

機構及中心活動回顧

葵興K83附屬中心開幕禮（15-5-2021）

中心於5月15日K83開幕禮舉行了新中心開幕儀式及分享家屬資源中心回顧片。另外，亦有一連串的精彩活動，讓家屬了解新中心的運作及中心最新服務。



照顧者關注日 Carer Awareness Day (28-5-2021)

浸信會愛羣社會服務處於5月底舉行全港性的照顧者關注日，讓業界及普羅大眾對照顧者需要有多一份了解和認識。當日邀請相關專業人士利用網上形式提供不同主題的討論工作坊予一眾參加者，反應熱烈。



家屬關注精神健康聯席會議（聯席）

看似遙遠的政策制定，其實正影響家屬及復元人士每天的生活。現在我們可以透過不同渠道主動向政府、社會表達我們的需要及意見，積極預備我們的照顧計劃。誠邀你表達意見！

會議設列席安排，歡迎有興趣了解更多的家屬參與！

日期：28/9、30/11/2021(二) (隔月進行)

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)

2021年4月 - 2021年7月聯席報告

- 聯席已選出新一屆的主席和副主席，任期由2021年4月至2023年3月。
- 聯席已轉化成2022年家屬會議的籌備小組，定期與中心同工及籌委同工開會表達意見。如就家屬會議有任何意見，歡迎向中心或聯席成員反映。
- 目前跟進的議題：
 - 照顧者政策
 - 疫情下照顧者的需要
持續收集及反映家屬意見
- 家屬代表亦有於「精神健康諮詢委員會」及「特殊需要信託委員會」表達家屬的意見

可以致電2560 0651聯絡中心同工，亦可以透過傳真(2568 9855)或電郵(rsc@bokss.org.hk)表達意見。



立法會通過「加強對照顧者的支援」議案

在2021年6月2日，立法會通過1項無約束力的議案，以督促政府加強對照顧者的支援。議案建議如下：

- (一) 優化現行關愛基金下各項照顧者津貼計劃，包括將津貼計劃申請門檻調低及增加津貼額，以及新增定額及實報實銷的交通津貼，以減輕照顧者的經濟壓力；
- (二) 長遠設立完善的照顧者支援制度，由政府、專業服務機構及照顧者三方按照照顧者需要訂立照顧服務協議，以便照顧者獲得專業機構支援，並每月獲得補助及享有休息日等，使照顧者的付出和貢獻得到社會肯定；
- (三) 在各區設立照顧者支援服務中心，為照顧者提供適切培訓及疏導情緒等服務；
- (四) 增加緊急宿位及簡化有關的申請程序，讓有需要人士能於短時間內獲得暫託安排，使照顧者可暫時卸下照顧責任，以應付其他緊急事務及讓他們有調適減壓的機會；
- (五) 加快興建各類殘疾人士院舍，以及為有特殊需要的殘疾人士訂立輪候院舍的時間指標，以縮短相關輪候時間，從而更好地減輕照顧者的照顧壓力；
- (六) 擴展「外傭護老培訓試驗計劃」的名額及範圍，以加強為外傭提供照顧殘疾、智障人士及長者技能的專業培訓，從而讓外傭掌握有關技能，以減輕照顧者的照顧壓力；
- (七) 設立照顧者數據資料庫，恆常收集照顧者的相關資料和數據，以助制訂合適的照顧者政策及長遠規劃本港殘疾人士及智障人士服務；
- (八) 積極向私營企業推廣靈活工作安排措施，尤其是推動職場友善工作措施，以協助照顧者靈活安排個人工作及照顧家人的時間；及
- (九) 加快完成由勞工及福利局委託香港理工大學跨專業顧問團隊展開的照顧者支援研究，以便盡快落實各項建議，使照顧者獲得及時支援。

勞工及福利局局長羅致光回應，局方已展開一項照顧者支援研究，全面探討本港長者及殘疾人士照顧者的需要，以及對有關服務的期望。研究工作預計於今年內完成，局方將參考研究報告，審視及整合提供予照顧者的支援。

義工服務

義工組

日期：31/8/2021、26/10/2021 (二)

時間：晚上7:30 - 9:00

地點：基督教彩恩團契彩恩堂

負責同工：卓星男 先生及何媽媽

香港區東區醫院《家屬同行》計劃

派單張

* 因為肺炎疫情，醫院管理局提升到緊急級別，所有外來的服務暫停，直至另行通知。*

九龍區聯合醫院《家屬同行》計劃

P座3樓病房派單張

因為肺炎疫情，醫院管理局提升到緊急級別，所有外來的服務暫停，直至另行通知。

S座病友支援站派單張

因為肺炎疫情，醫院管理局提升到緊急級別，所有外來的服務暫停，直至另行通知。

· 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

因為肺炎疫情，醫院管理局提升到緊急級別，所有外來的服務暫停，直至另行通知。



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

日期：1/11、8/11、15/11、29/11、6/12、13/12/2021、
3/1、10/1、24/1/2022（逢星期一、共9節）

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702室）

負責：官文慧姑娘及照顧者朋輩大使

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）

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。

九龍區

日期：4/8、6/10、1/12/2021（星期三、每兩個月一次、雙數月份）

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702室）

香港區

日期：29/9、24/11/2021、26/1/2022（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 - 灣仔愛群道36號7樓705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

費用：全免

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）

負責：官文慧姑娘

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，我們要如何留意對方發病時的徵狀，儘量減低由此而引起的相處問題，讓家屬更能有效地與患者同行。

日期：8/12、15/12、22/12、29/12/2021、
5/1、12/1/2022 (三) (共六堂)

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702室)

內容：認識抑鬱症的徵狀及治療、自殺危機處理、
有效的溝通和相處。

費用：\$300 (有經濟困難者可以申請減費)

對象：抑鬱症患者家屬 負責：蘇鈺晶姑娘

*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，分享及了解照顧抑鬱症家人的心得及經驗
**此互助組逢2、4、6、8、10、12月份以工作坊形式進行

抑鬱症家屬互助組

日期：12/8、9/9、7/10、11/11/2021 (四)

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702室)

費用：全免 負責：蘇鈺晶姑娘

查詢及報名電話：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：6/9、13/9、20/9、27/9、4/10、
11/10/2021（一）

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702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：24/8、28/9、19/10、16/11/2021（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702室）

負責：李靄德姑娘

查詢及報名電話：2560 0651

執子之手 「思覺失調家庭心理教育課程」 研究計劃

思覺失調的初發較常會出現在15至25歲的青少年身上，全港每年大約有700名青少年出現思覺失調。家庭心理教育課程是治療與復原的重要部份，它可幫助減低和調節思覺失調照顧者的壓力，促進年輕患者的康復進程。

日期：2022年年初（1-3月）

時間：晚上7:30 - 9:30

地點：浸信會愛羣社會服務處 - 教育及家庭支援中心（暫定）
（長沙灣幸福街1號一樓 - 長沙灣港鐵站B出口）

內容：由資深家庭心理教育導師，配合跨專業團隊嘉賓錄影講解，主題包括：了解及認識思覺失調、照顧者分享康復歷程、預防復發及危機處理等等

對象：思覺失調患者家屬

（1. 照顧時間至少一年；

2. 患者是35歲以下並在過去三年內首次出現思覺失調）

費用：全免

負責：官文慧姑娘

*備註：患者有能力及願意參與評估、在面談中回答問題優先取錄

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：12/1、19/1、26/1、9/2、16/2、
23/2/2022（三）（共六堂）

時間：晚上7:30 - 9:30

地點：葵涌葵興大連排道83號K83 7樓702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：林翠琮姑娘

強迫症家屬互助組

日期：26/8、23/9、28/10、25/11/2021（四）

時間：晚上7:30 - 9:30

地點：葵涌葵興大連排道83號K83 7樓702室

對象：受強迫症困擾人士之家屬

費用：全免

負責：林翠琮姑娘

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：8/12、15/12、22/12/2021、5/1、12/1、19/1/2022（三）

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7021室）

內容：了解躁鬱症的特徵和治療方法、有效的溝通技巧與相處、預防復發

費用：\$300（有經濟困難者可申請減費）

*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：18/8/2021、29/9/2021、27/10/2021、24/11/2021（三）

時間：晚上 7:30 - 9:00

地點：浸信會愛羣社會服務處 -（香港灣仔愛群道36號）/
網上Zoom（視乎疫情情況而定）

負責：陳正曦 先生

查詢或報名電話：2560 0651

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

九龍區

日期：18/8、15/9、20/10、17/11、
15/12/2021 (三)

時間：上午10:30 - 中午12:30

地點：浸信會愛羣社會服務處 - 青少年身心導航服務
(長沙灣順寧道323號一樓)

對象：青少年康復者的家屬

費用：全免

負責：官文慧 姑娘

查詢或報名電話：2560 0651

照顧者朋輩服務系列

本中心於2015年開展了照顧者朋輩大使計劃，讓已接受相關培訓的家屬朋輩與家屬會員結伴同行，分享照顧經驗。至今已有40多位朋輩大使定期為本服務提供朋輩關懷服務。

照顧者朋輩大使計劃



照顧者朋輩大使籌委會

籌委成員是互選而成的，透過自務籌劃的培訓、興趣和重聚的活動，為支援及鞏固照顧者朋輩大使在中心的服務。籌委會亦會共同籌劃一些切合家屬需要的活動或工作坊，以給予中心家屬分享及交流的空間。

重聚日暨籌委會會議

日期：2/9、11/11/2021（星期四）

內容：互相交流照顧心得及經驗，分配中心所提供的朋輩支援的義工服務。

時間：晚上7:00 - 8:30（晚膳重聚）

晚上8:30 - 9:30（籌委會）

地點：浸信會愛羣社會服務處 - 長沙灣幸福街1號1樓

照顧者朋輩大使電話關懷服務

照顧者朋輩大使是本中心培訓之義工，因著自己經歷與康復者相處，能夠用自己最熟悉的語言，與您分憂和分享照顧經驗，與您同行，讓您得到支持的力量。

由受過訓練的照顧者朋輩大使提供每月約一次，為期6次的電話關懷服務，歡迎有興趣之家屬向本中心申請。

目前電話服務時段為星期二下午及晚上，及每月一個星期六早上。服務需要經預約及由本中心社工初步了解申請者的需要，並進行配對，以致申請者得到最合適的安排。

負責：卓星男先生

查詢電話：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。

香港區

平安組

日期：27/9、29/11/2021（一）

時間：晚上 7:30 - 9:00

地點：浸信會愛羣社會服務處 -（灣仔愛群道36號）

對象：香港區家屬會員

負責：卓星男 先生及何媽媽

九龍區

笑口組

日期：31/8/2021、26/10/2021（二）

時間：晚上 7:30 - 9:00

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）

對象：九龍區家屬會員

負責：卓星男 先生及何媽媽

新希望組（與精神健康家屬協會合辦）

日期：19/8、16/9、21/10、18/11/2021（四）

時間：下午 2:30 - 4:00

地點：彩輝邨本中心

對象：家屬會員

負責：家屬協會

煩請有興趣參加之組員先致電 5606 7551 報名。

新界區

丈夫互助組

有興趣了解詳情或參加之組員可致電 2560 0651 與陳先生聯絡。

費用：全免

負責：陳正曦 先生

青衣互助組

日期：20/8、17/9、15/10、19/11/2021（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

首次參加之家屬請先致電 **2560 0651** 報名

好好照顧自己系列

為照顧家屬的心身靈需要，透過好好照顧自己的多元生活和趣味的活動，學習分享、欣賞、感恩、專注於正面的事情，縱然在照顧家人的旅程中，總面對日常生活的挑戰和困境，盼望增添好好照顧自己生活的正能量，加強同行者的支持、鼓勵和聯繫，讓家屬擁有健康的全人發展。

專題活動

由一群有愛心又有心思的照顧者朋輩大使策劃及設計的活動，為家長注入正能量。

精彩活動 1 - 《山系大自然》 - 港島南區鶴咀

日期：29/9/2021 (三)

時間：早上9:00 - 下午1:00

內容：走出市區，踏入大自然的懷抱。讓大家欣賞香港另類優雅景色，強身健體。

集合及解散地點：筲箕灣地鐵站

費用：全免

名額：8-10人

#所有費用自付

負責導師：照顧者朋輩大使 - 曾明月先生

聯絡職員：卓星男先生

精彩活動2 - 《手機攝影入門班》

日期：16/11/2021 (二)

時間：晚上7:30- 9:00

內容：分享手機影相及拍攝短片的心得，讓各位都成為自拍達人。

地點：浸信會愛羣社會服務處 -

九龍牛池灣街彩輝邨彩葉樓C翼地下

費用：全免

名額：8-10人

負責導師：照顧者朋輩大使 - 吳道隆

聯絡職員：卓星男先生

查詢或報名電話：2560 0651

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伏。

日期：7/8、4/9、2/10、6/11/2021（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）

對象：復元人士及其家屬

講員：陳爾亨醫生、
李靄德姑娘



信仰組心聲分享：

陳爾亨醫生



「和愛羣家屬的弟兄姊妹查經，分享中看見他們經歷很多困難痛苦，不被人理解。但查考以上經文卻帶來亮光。我們未遇見主前的人生也是如天地初開時一樣混沌空虛、無方向。神就是光。當光進入我們的心靈而我們又願意選擇跟隨的時候，我們就有了盼望，方向和重新用不同態度面對我們生命的創造力。所以，神說：「這是好的。」雖然仍有黑暗的時候，但我們選擇趨向光明。這就是出路。

主阿：我願祢來。我願就光。阿門」

Vivian



每月第一個星期六下午的愛群家屬信仰查經，不單能認識主的話，更是作為家屬信仰路的一強心針。

因家人特殊長久的病患，就算是好朋友和其他親人都未能理解，更遑論接納！所以只能孤軍作戰。但在裡，我們這家屬群雖心不為人知的痛苦都可以在神話語中找到答案，安慰和醫治。

為什麼？因為我們有同路人帶領及與我們一起查經。看到神對我們早已在祂話語中預備了特別的安慰和力量。讓我們一起奔跑，彼此鼓勵，在愛，接納和真里裡勇敢完成照顧者的使命。

小組視乎疫情，請致電查詢及報名

2560 0651

※首次參加之家屬請先致電中心報名

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 - (葵青區)

「家。情」家屬情緒支援小組

簡介：認識抑鬱症、焦慮症等主要情緒病的成因和病徵，了解治療方法及復元概念。透過過來人的親身分享，彼此分享照顧路上的共同經歷。同時配合學習認知介入模式，提升家屬的自我照顧能力。

活動編號：FT21003

日期：12、19、26/8 & 2/9/2021 (星期四) 共4堂

時間：晚上7:30 - 9:30

地點：青衣長亨邨亨緻樓地下 7-14 號

對象：確診或懷疑抑鬱症及焦慮症等情緒病患者的家屬
(三區會員家屬優先)

名額：12人

費用：免費

負責導師：註冊社工陳健聰先生、照顧者朋輩支援工作員

「先知先覺」專題工作坊 (2)：身心健康行動計劃

簡介：透過專題工作坊，邀請CPA和復原人士親身分享，分享如何運用身心健康行動計劃(WRAP)來幫助復元人士復元，以及幫助照顧者減輕照顧壓力，維持良好的精神健康。

活動編號：FT21004

日期：7/10/2021(星期四)

時間：晚上7:30-9:30

地點：青衣長亨邨亨緻樓地下 7-14 號

對象：確診或懷疑思覺失調患者的家屬（三區會員家屬優先）

名額：12人

費用：免費

負責導師：註冊社工黃健嫻姑娘、活動幹事邵思敏姑娘、
照顧者朋輩支援工作員

查詢及報名電話：2434 4569

精神健康綜合社區中心 - (港島東)

家。愛 (認識精神健康工作坊)

簡介：家屬為了協助會員復元必定想盡辦法，但總是處處碰壁，衝突頻生，壓力倍增。此工作坊將分享照顧者常見的困難，透過案例和家屬分享，加強照顧者對病類、溝通和求助等知識技巧，改善彼此間的關係。

課程編號：FE21004

日期：**04/09/2021** (星期六)

時間：下午2:30-4:00

地點：筲箕灣道361號利嘉中心11樓

對象：會員家屬（三區會員家屬優先）

名額：12人

費用：免費

負責職員：註冊社工何紀源先生及照顧者朋輩大使

查詢及報名電話：2967 0902

精神健康綜合社區中心 - (灣仔區)

抑鬱症家屬互助實務小組

簡介：1. 讓家屬認識抑鬱症的成因、病徵、治療與復原；
2. 學會有效的介入手法以助親友接受服務及治療；
3. 學會處理自殺危機或退縮行為；
4. 與一班同路人家屬一起抒解因關心親友時所產生的個人壓力、關係上的矛盾問題。

活動編號：FE210002

日期：**3、10、17、24/8/2021** (星期二)

時間：晚上 7:30 9:00

地點：灣仔愛群道 36 號 9 樓活動室

對象：會員家屬（三區會員家屬優先）

名額：8人

費用：免費

負責職員：註冊社工謝嘉雯姑娘、精神科護士顏芬姑娘

備註：1. 看疫情進展，需要時轉以zoom網上形式進行。

2. 實體課時請穿着輕便衫褲。

查詢及報名電話：3413 1641

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. 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。

8. 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。

9. 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

本中心網頁已更新

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，中心將於2019年頭修訂及檢討「服務質素標準(SQS)」；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：林翠琮姑娘（註冊社工）

註冊社工：陳正曦先生 蘇鈺晶姑娘

官文慧姑娘（半職） 李靄德姑娘（半職）

行政助理：關浩林先生

計劃幹事：卓星男先生

照顧者朋輩支援工作人員（兼職）：達哥 何媽媽

注意事項

- 18/9/2021（星期六）為機構職員會，中心開放時間將會更改為當天早上九時至下午一時。
- 21/9/2021（星期二）為中秋節，中心當天將不會對外開放。開放時間將會更改為25/9/2021（星期六）早上九時至下午一時。

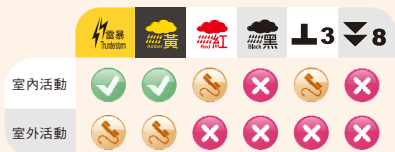
※如對本服務單位有任何查詢，可聯絡本服務單位的職員/中心主任。

* 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。



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：



-  -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	✓	✓	✓	✓	✓
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