

家屬支援服務

2020年1-3月

活動通訊



1月8日
10:00am
開始報名

聯絡我們

地址: 九龍石硤尾南昌街332號
新生會大樓賽馬會新生精神
康復學院一樓怡安泰

電話: 3552 5250

電郵: fsp@nlpra.org.hk

網址: familysupport.dazzle.website

最新活動消息請留意家屬支援群組訊息

會員須知

會員資格

本中心為康復者家屬及照顧者提供服務。本會服務使用者家屬及照顧者可登記成為會員，名額不限。非本會康復者家屬及照顧者也可登記成為會員，每年名額12個，額滿後須於翌年4月1日或之後申請。

參與活動資格

本中心活動的參加者必須填寫「家屬／照顧者會員申請表」，如合資格的家屬／照顧者並未填寫有關表格，必須補填方可參加活動。

會員到訪／參與活動守則

1. 會員應互相尊重與合作，不可騷擾他人或擾亂秩序。
2. 會員應小心保管個人物件；暫存於本中心的物件，必須寫好姓名，並得職員同意後方可暫存，活動完成後請盡快取回個人物品。金錢等貴重物品本中心不作保管，如有損失本中心概不負責。
3. 請保持中心地方清潔及安靜。

會員操守

1. 本會的設施及活動物資屬本會資產，會員應愛惜使用。
2. 本會提供給會員的活動津貼，如午飯津貼及車費津貼，屬社會資源，會員應誠實使用。
3. 出席義工活動時間達3/4或以上可獲車費津貼，實報實銷。
4. 如發現會員有不誠實行為，例如：未經職員同意，擅取本會物資或會員物品，或虛報開支騙取津貼，均視作違規論。本服務單位有權就事件的嚴重程度，暫停該會員參加活動的資格3個月或以上，無須該會員同意。
5. 如違規行為觸犯法例，將報警處理。

報名須知

1. 報名前，參加者請先詳閱個別活動的細則及要求。
2. 所有活動報名者必須以實名登記，報名後須得到職員確認其報名，方為有效。
3. 活動成功報名者，請自行記下活動的舉行日期、時間和地點等資料，活動前兩日留意Whatsapp公佈訊息或翻查通訊。
4. 如會員未能出席已報名的活動，請盡快通知職員跟進，不得擅自邀請其他人代替。
5. 不可代其他人報名（家人除外），如邀請沒有報名的人士參加，請他們親自聯絡職員。
6. 如報名人數超額，能出席所有節數及未參加過同類活動者可優先參加。
7. 受歡迎活動（如旅行）設報名時段，一般為2至3日，如於該時段內的報名人數超額，將由職員以抽號碼方式決定報名者被取錄的次序，過程由至少3名家屬見證。
8. 參加旅行的每個家庭人數上限為4人（2名康復者+2名家屬），如家中只有一名康復者，上限則為3人（1名康復者+2名家屬）。家屬可單獨參加。

交款及退款

1. 收費活動的成功報名者請於活動一星期前繳交費用，如未能依時繳交，名額將給其他報名者。
2. 成功候補參加者將於抽號碼（見「報名須知」第7項）後3天內，收到職員通知，請以下列方法盡早繳交費用：
 - 親身繳交
 - 銀行入數（匯豐銀行戶口：018-0-074684 或東亞銀行戶口：147-10-09911-1），戶口名稱為「New Life Psychiatric Rehabilitation Association」
3. 交費後請保留入數紙，並盡快用Whatsapp傳回及告知職員活動名稱及參加者姓名，以示成功過數。
4. 如退出收費活動，除非有候補者補上，否則不會退款。

活動前及進行中

1. 進入活動場地前，先關掉電話或把電話調校至靜音模式。
2. 參加活動或課堂，請提早進場，讓活動可以準時開始。
3. 若活動進行時需要使用電話談話，請前往課室以外地方。
4. 如因私事不能出席活動，應盡早通知職員，讓候補報名者能夠補上空缺。沒有提早通知或合理原因，基於公平和有效運用資源原則，無故缺席者將會在下次活動報名時，視作候補者處理。
5. 參加者需準時到達集合地點，超過集合時間15分鐘，將不再等候，參加者需自行到達活動地點。
6. 在活動中拍攝的照片或影片，可供本中心製作通訊、年報或其他報告之用，如會員不想出鏡，請於活動拍攝前通知職員。
7. 所有活動的詳細內容及報名細則安排，以本服務單位最後公佈為準，中心亦保留隨時修改任何活動內容的權利。

其他

1. 本服務單位保留隨時修改「會員須知」等守則之權利，並以本服務單位認為適當的方式，通知會員。通知發出後立即生效，不論會員接納與否，均視作已知悉論。
2. 如會員在通知發出後仍參加本中心活動或使用本中心服務，將被視為接受及同意此等修訂。如會員不同意此等修訂，可申請退會手續。
3. 本服務單位發予會員之任何通知，無論經郵寄、電郵或以本會認為適當的方式，送抵會員最後申報的地址，均視為已向會員發出通知。
4. 如會員嚴重違反本服務單位的規定，或未能履行有關條款內容，均視作違規論。本服務單位可自行宣布暫停該會員之會籍，或參加部份或所有活動的資格。會籍一旦暫停，會員將不能參與本中心活動或享用本中心服務。
5. 以上各項如有任何爭議，本中心將保留最終決定權。

Whatsapp群組——使用須知

家屬支援服務開設三類群組，配合不同家屬的溝通需要。請細閱以下群組分類，了解各個群組的用途：

一、「家屬支援服務」（本會資訊）/「新界西家屬組」

主要用作是：

1. 宣傳新生會活動及報名
2. 宣傳職員代為報名的活動（如康復者家屬會議）
3. 發放關於精神健康的會內資訊
4. 「新界西家屬組」用途及守則與「家屬支援服務」相同，供參與新界西活動的家屬加入。

二、「家屬分享站」（會外及私人資訊）

主要用作：

1. 家屬間閒談
2. 宣傳有關身心靈健康的其他活動（職員不會代為報名，如家屬推介的會外活動）
3. 發放關於精神健康的會外資訊
4. 發放沒有專設群組的活動照片（如康復者家屬會議）

三、活動 / 興趣班群組

主要就個別活動而設立，只限該活動 / 興趣班的組員加入。主要用作：

1. 活動 / 班務溝通
2. 組員請假
3. 發放活動相片
4. 發放與活動 / 班組相關的資訊

群組使用守則

為保障家屬的權益，請家屬在各群組中遵守下列守則：

1. 嚴禁發放有關政治等敏感內容
2. 嚴禁發放不雅或令人不安的訊息
3. 不可中傷、影射、歧視、誹謗或侵害他人私隱
4. 不可發放促銷資料以圖取利益
5. 如家屬欲分享私人資訊，請放在「家屬分享站」群組中，而不要放在「家屬支援服務」及「活動／興趣班」群組中，以免組員在不同群組中多次收到同一訊息，造成干擾。
6. 以上各項如有任何爭議，本中心將保留最終決定權。

如你想加入以上群組，請通知職員，職員會把以上守則發給你，在收到你回覆「同意」後，會把你加在你所選擇的群組中。

天空之鏡-流水響水塘

林村許願樹之旅

日期：3月22日（星期日）

時間：9:15am – 4:30pm

地點：流水響水塘、林村許願樹及大埔鐵路博物館

集合時間及地點：9:15am 石硤尾站C出口地面

對象及名額：家屬 及 家屬與康復者同行，30人

收費：每位\$100

內容：流水響水塘位於八仙嶺郊野公園範圍內。沿著水塘走，可觀賞到對岸排列齊整的白千層及水平如鏡的水塘，讓人感到十分平靜及舒服。中午食風味圍餐後，到大埔林村許願樹參觀祈福，行個大運，然後到大埔鐵路博物館參觀。博物館由舊大埔墟火車站改建而成，於1984年被列為法定古蹟。館內展出蒸汽火車頭、六輛歷史車卡，是打卡好去處。



身心健康行動計劃

WRAP Camp 之 安心面對轉變

生活中的轉變會牽動我們的情緒，連處理事物的精神也會受到影響。在面對轉變時，我們可以用甚麼方法調整情緒，讓自己的心平靜安穩下來呢？

身心健康行動計劃 (WRAP) 是一個幫助我們管理情緒，減少身心欠佳狀況的一個自助計劃，而且人人適用。

在3日2夜的宿營中，我們會將WRAP及體驗式活動相結合，讓參加者在活動中體驗WRAP的概念，學習在遇到壓力時，保持身心健康。

日期：3月13-15日 (3日2夜，星期五至日)

集合時間及地點：3月13日 8:30am 石硤尾站C出口
地面

地點：保良局北潭涌度假營

出營時間：3月15日 1:45pm

對象及名額：家屬 及 家屬與康復者同行，12人

收費：每位\$200 (包2日半活動、營內餐膳、旅遊
巴接送往返營地及石硤尾站)

與嘉賓聚會

溝通深度行

和復元中的家人相處時，有沒有遇上過一些情況，你發覺很難溝通，經常都在原地踏步？這些情況例如生活安排、治療計劃、前路的打算.....

其實，怎樣解決這些狀況不是最重要的，重要的是建立關係，讓他們感受到被明白。怎樣才能建立良好的關係，讓彼此都能談下去呢？

這次聚會我們請到中途宿舍的朋輩支援工作員家俊，分享他和復元人士溝通的經驗和心得，如何明白他們的處境，建立關係，互相同行。

分享嘉賓：家俊（朋輩支援工作員）

日期：2月27日（星期四）

時間：2:30-4:30pm

地點：新生會大樓 課室一

對象及名額：家屬 及 家屬與康復者同行，15人

共建項目

利是封燈籠製作班

日期：1月17日（星期五）

時間：10:00am-1:00pm

地點：新生會大樓 課室一

對象及名額：家屬 及 家屬與康復者
同行，15 人

內容：家屬Fanny 教大家重用利是封
製作燈籠，裝飾家居，增添新年氣氛。



紮染工作坊

日期：2月14日（星期五）

時間：10:00am-1:00pm

地點：新生會大樓 課室二

對象及名額：家屬 及 家屬與康復者同行，13人

主題：整全人生

內容：本活動由家屬四女與職員共建，四女會教授大家以紮染的技巧製作頸巾，通過活動帶出「整全人生」的概念。

18區步行樂

城市中的小橋流水

日期：2月7日（星期五）

時間：12:45 – 5:00pm

地點：荔枝角公園

集合時間及地點：12:45pm美孚港鐵站A出口站內等

對象及名額：家屬 及 家屬與康復者同行，30人

內容：本活動由家屬妙卿、Polly與職員共同策劃及帶領。我們一起在美孚的酒樓用膳後，到荔枝角公園散步，參觀公園裡的「嶺南之風」。

「嶺南之風」是一個富有中國傳統色彩的園林，內有十個主要景區，景區名字亦各具中國詩情畫意。每一景區有不同的寓意和景象，有山有水有橋有石，是一個拍照或消閒的好去處。

午膳津貼：每位津貼\$30



郁多D痛少D

很多痛症都是因長期的不良姿勢，導致肌肉變得僵硬、失去彈性，影響血液循環，從而產生痛症物質引起的。

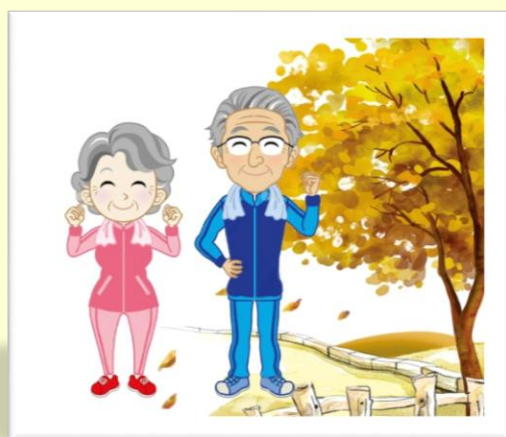
不良姿勢亦會導致肌肉乏力，肌肉乏力又造成不良姿勢，形成一個惡性循環。因此，保持肌肉合適的柔軟度及力量是維持良好姿勢的必要條件。課堂中會與大家一起練習一系列增加肌肉柔軟度及力量的運動，改善姿勢，預防痛症。

導師：Jenny

日期：3月11日、18日（星期三）

時間：11:00am-12:30pm

對象及名額：家屬 及 家屬與康復者同行，16人



興趣班

繪畫班

日期：1月7, 21日、2月11, 25日、3月10, 24日（隔星期二）

時間：10:00am – 1:00pm

地點：新生會大樓 課室二

對象：家屬

費用：\$30/堂（材料費，下課前收取，請備零錢。）

內容：由美術導師教授繪畫技巧和知識，由淺入深，培養參加者對繪畫的興趣，啟發創作靈感。

唱歌班

日期：1月14日、2月4, 18日、3月3, 17, 31日（隔星期二）

時間：10:00am – 12:00noon

地點：新生會大樓 課室二

對象：家屬

內容：由歌唱導師教授唱歌技巧，通過呼吸、運氣、咬字及音調的練習，增進參加者對唱歌技巧的掌握，並培養興趣。

興趣班

插花班

日期：1月8日、2月5日、3月4日（星期三）

時間：2:00 – 4:00pm

地點：新生會大樓 課室二

對象：家屬

費用：\$30/堂（材料費，下課前收取，請備零錢。）

內容：由花藝導師教授不同的花藝技巧，讓家屬藉著插花，放鬆身心。（參加者請自備剪刀）

詠春班

日期：1月2（四）、7、14（二）、23及30日（四）

2月6（四）、10（一）、20及27日（四）

3月5、12、19及26日（四）

時間：5:00 – 6:00pm

地點：新生會大樓 課室二

對象：家屬

內容：詠春以自保為核心，不僅可以強身健體，更可以學習正向思維，提升EQ，有助減壓。

義工招募

屯門長期護理院生日會 義工招募

日期：1月11日（星期六）

時間：10:00am-12:30pm

地址：新界屯門青新徑2-6號

對象及名額：家屬 及 家屬與康復者同行，8-10人

內容：護理院當日為院友舉行生日會，家屬義工到場主持遊戲及表演助慶，與院友共度歡樂時光。



義工招募

新年顯關懷

在喜氣洋洋的農曆新年，我們將到訪兩間私營護老院，為院友舉辦賀年活動，將歡樂帶給他們，共享佳節的喜樂。

一、榮昌護老院

探訪日期：2020年1月30日（星期四，年初六）

時間：2:00-4:15pm

地址：長沙灣福榮街535號1/F

二、順心意護老院

探訪日期：2020年1月31日（星期五，年初七）

時間：2:00-4:15pm

地址：深水埗順寧道55-61號順年閣地下3號舖

對象：家屬及家屬與康復者同行，每次探訪需6-7名義工。

備註：以上2天探訪，各餘2-3個名額，義工可個別選擇，未能全部2天出席也可參加。如已報名，無需再報。

生日卡製作小組

第1節：

➤1月3日（五）2:30-4:30pm 新生會大樓 課室一

第2節：

➤2月25日（二）2:00-4:30pm 新生會大樓 課室一

第3節：

➤3月26日（四）2:00-4:30pm 新生會大樓 課室一

對象及名額：家屬 及 家屬與康復者同行，12人

內容：家屬導師Ceci帶領義工製作生日卡，送給生日的家屬，向他們表達心意。



電話義工新措施

為了接觸一些少見面的家屬，提供及時支援，我們的義工每個月都會致電該月生日的家屬，送上祝福，問候近況。

如果你在生日的月份收到義工的電話，請放心，他們是製作生日卡的義工，致電向你送上祝福，問候近況，或邀約上門探訪。如果你的近況需要支援，他們會通知職員跟進。

備註：如想義工上門探訪你，請跟黎姑娘聯絡，電話：3552 5258 / 9382 6935。

查詢：如有任何疑問，請跟黎姑娘聯絡，電話同上。

相聚一刻

家屬聚會(1-2月)

目的：通過定期聚會，讓家屬互相認識，交換心得，建立互助互信的支援網絡。

主題：自由題——讓家屬暢談近況，分享樂事或挑戰，加深彼此的認識與連繫，互相交流經驗，加強互助網絡。

九龍西

聚會一

日期：1月15日（星期三）

時間：10:00am – 12:00noon

地點：新生會大樓 課室二

聚會二

日期：2月7日（星期五）

時間：10:00am– 12:00noon

地點：新生會大樓 課室二

家屬聚會(2-3月)

九龍西

聚會一

日期：3月17日 (星期二)

時間：2:30 – 4:30pm

地點：新生會大樓 課室二

新界西

聚會一

日期：2月19日 (星期三)

時間：3:30 – 5:00pm

地點：天水圍安泰軒

地址：天水圍天澤邨服務設施大樓五樓503-504室

聚會二

日期：3月25日 (星期三)

時間：3:30 – 5:00pm

地點：同上

2020年1月

日	一	二	三	四	五	六
			1 元旦	2 詠春班 5:00-6:00pm	3 生日卡製作小組 2:30-4:30pm	4
5	6 小寒	7 繪畫班 10:00am-1:00pm 詠春班 5:00-6:00pm	8 插花班 2:00-4:00pm	9	10	11 屯門長期護理院生日會 10:00am-12:30pm
12	13	14 唱歌班 10:00am-12:00nn 詠春班 5:00-6:00pm	15 家屬聚會 @大樓 10:00am-12:00nn	16	17 利是封燈籠製作班 10:00am-1:00pm	18
19	20 大寒	21 繪畫班 10:00am-1:00pm	22	23 詠春班 5:00-6:00pm	24	25 農曆新年
26 年初二	27 年初三	28 年初四	29	30 探訪榮昌護老院 2:00-4:15pm 詠春班 5:00-6:00pm	31 探訪順心意護老院 2:00-4:15pm	

2020年2月

日	一	二	三	四	五	六
						1
2	3	4 立春 唱歌班 10:00am-12:00nn	5 插花班 2:00-4:00pm	6 詠春班 5:00-6:00pm	7 家屬聚會 @大樓 10:00am-12:00nn 城市中的 小橋流水 12:45-5:00pm	8
9	10 詠春班 5:00-6:00pm	11 繪畫班 10:00am-1:00pm	12	13	14 紮染工作坊 10:00am-1:00pm	15
16	17	18 唱歌班 10:00am-12:00nn	19 雨水 家屬聚會 @天水圍 3:30-5:00pm	20 詠春班 5:00-6:00pm	21	22
23	24	25 繪畫班 10:00am-1:00pm 生日卡製作小組 2:00-4:30pm	26	27 溝通深度行 2:30-4:30pm 詠春班 5:00-6:00pm	28	29

2020年3月

日	一	二	三	四	五	六
1	2	3 唱歌班 10:00am-12:00nn	4 插花班 2:00-4:00pm	5 驚蟄 詠春班 5:00-6:00pm	6	7
8	9	10 繪畫班 10:00am-1:00pm	11 郁多D痛少D 11:00am-12:30pm	12 詠春班 5:00-6:00pm	13 WRAP Camp	14 WRAP Camp
15 WRAP Camp	16	17 唱歌班 10:00am-12:00nn 家屬聚會 @大樓 2:30-4:30pm	18 郁多D痛少D 11:00am-12:30pm	19 詠春班 5:00-6:00pm	20 春分	21
22 旅行 9:15am-4:30pm	23	24 繪畫班 10:00am-1:00pm	25 家屬聚會 @天水圍 3:30-5:00pm	26 生日卡製作小組 2:00-4:30pm 詠春班 5:00-6:00pm	27	28
29	30	31 唱歌班 10:00am-12:00nn				

通訊地址

郵票

印刷品

服務時間

星期一 星期二 星期三 星期四 星期五

9:00AM-1:00PM

✓ ✓ ✓ ✓ ✓

2:00PM-5:00PM

✓ ✓ ✓ ✓ ✓

6:00PM-9:00PM

訊號	中心開放	室內活動	戶外活動
黃色暴雨警告	✓	視情況而定	✗
紅色暴雨警告	✗	✗	✗
黑色暴雨警告	✗	✗	✗
雷暴警告	✓	✓	視情況而定
一號風球	✓	✓	視情況而定
三號風球	✓	視情況而定	✗
八號風球	✗	✗	✗

本計劃由香港公益金資助

