

家屬支援服務

2019年10-12月

活動通訊

10月4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



職員介紹



大家好，我叫Jenny。大家都可以叫我阿欣，我係家屬支援新來的活動工作員。初來報到，請大家多多指教。👋😊

來到這裡工作已經一個多月了，令我感受最深的是大家在活動中的投入，及勇於分享自己的經歷、表達自己的感受。在華人社會中長大的我們，要做到這些並不容易。但你們都做到了！感覺到大家都十分珍惜每次相聚的時刻。我也被你們積極的態度，深深感動。你們對我的支持給了我很大的動力，令我更有決心陪伴每一位走復元之路。

人生有悲有歡，有苦有樂，也少不免遇上風浪。我樂意做每一位的聆聽者，和你們一起分享生活上的喜與憂。

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）
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。

愛自己・愛家人靜觀自我關懷課程

照顧者往往要面對種種責任和壓力，容易忽略了自己的需要，令身心疲累。如未能適當處理這些壓力，可能會引起身心健康問題。

學習靜觀，是其中一個方法讓照顧者面臨壓力時，應對出現的各種負面情緒和念頭，學習跳出無意識的負面行為，覺察自己身心反應，了解內心需要，在平靜中得力。

這個課程通過有系統的靜觀修習和心理教育活動，協助參加者掌握靜觀技巧，並應用於日常生活中。

導師：資深社工、靜觀導師關詩敏女士

各節主題、日期、地點

第1節：習以為常的人生	11月1日	大樓課室一
第2節：為自己送上慈心	11月8日	白田社區會堂
第3節：困難中的空間	11月15日	白田社區會堂
第4節：與自己和身體相遇	11月22日	大樓課室一
第5節：念頭不是事實	12月6日	大樓課室二
第6節：心境轉念頭轉	12月13日	大樓課室二
第7節：如何照顧自己	12月20日	大樓課室二
第8節：帶著愛邁步向前	12月27日	大樓課室二

各節時間：11:00am – 1:00pm (星期五)

全天練習：12月15日 (日) 10am – 4pm 大樓課室一

對象及名額：家屬，12人

菠蘿園有機薈低碳農莊BBQ

日期：11月2日（星期六）

時間：9:45am – 5:00pm

地點：有機菠蘿園

集合時間及地點：9:45am 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，41人

收費：每位\$110

內容：到元朗「有機薈低碳農莊」之全新「有機菠蘿園」BBQ，體驗有機蔬菜種子種植、製作彩繪陶瓷錢罌、沙畫、參觀菠蘿知識館，亦可與園內的小羊交流餵食(此項目需自費)，及選購有機產品。



18區步行樂

鑽石山自悠行

日期：11月16日（星期六）

時間：9:45am – 1:30pm

地點：蒲崗村道公園

集合時間及地點：9:45am 鑽石山站 A1出口地面

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Winnie與職員共同策劃及帶領，由鑽石山出發前往蒲崗村道公園。蒲崗村道公園2012年開幕，面積約9公頃，是黃大仙區第二大的公園。園內設施多元化，適合任何年紀人士，亦有一條高架單車徑，參加者可租借單車，暢快飛馳。園內有一個可再生能源區，介紹風力發電器和光伏發電板，讓參加者對綠色能源又多一分了解。遊覽公園後到酒樓用膳，暢談一番。

午膳地點及津貼：鑽石山新光海鮮酒家，每位津貼\$30



與嘉賓聚會

山中行・復元路

每個人都有一個復元的引發點，你或者你家人的復元引發點又是甚麼呢？

這次聚會的嘉賓Jacky，是一名朋輩支援工作員，和思覺失調同行超過十年，因參加了「毅行者」100公里遠足，而在服藥、復元及人生目標等方面，都有了改變。

不如我們與他走一段山路，走進寧靜的山林深處，分享他的故事，並欣賞大自然與古蹟共融的美景。

日期：12月21日（星期六）

時間：10:00am – 4:30pm

地點：沙田 道風山基督教叢林

集合時間及地點：10:00am 港鐵沙田站 A3出口

對象及名額：家屬 及 家屬與康復者同行，26人

內容：集合後由沙田站步行上道風山，到達基督教叢林後參觀古蹟建築，中午於飯堂用膳，下午於活動室進行分享會，與Jacky交流，之後設自由活動時間，可參觀十字架或明陣等景點，4:15乘小巴下山，到沙田市中心解散。

收費：每位\$60

備註：上山步程約45-60分鐘，參加者須考慮體力。活動非宗教性質，歡迎不同宗教人士參加。

「一夜好眠」系列

很難入睡？太早醒？半夜醒了睡不著？你或者你的家人有沒有睡眠問題呢？今期教育講座以「一夜好眠」為主題，從中醫及穴位按摩角度，介紹改善睡眠質素的方法。

一、中醫講座：安神有妙法

日期：11月29日（五）

時間及地點：11:00am – 12:30pm 新生會大樓 課室一

講者：註冊中醫師 許世豪先生

內容：從中醫角度講解失眠成因，並就冬天失眠補充養生資訊，介紹相關穴位按摩、中藥及藥膳湯水等。

對象及名額：家屬 及 家屬與康復者同行，16人

二、穴位保健班：穴按穴好眠

日期：12月13日（五）

時間及地點：2:30 – 4:00pm 新生會大樓 課室一

講者：譚亦好女士

內容：透過一些簡單的穴位按壓，刺激反射區，從而改善血氣失衡或阻塞等問題，改善睡眠。

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：10月8, 22日、11月5, 19日、12月3, 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：10月15, 29日、11月12, 26日、12月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：10月2日、11月13日、12月4日（星期三）

時間：2:00 – 4:00pm（12月4日 1:00 – 3:00pm）

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：10月3、10、17日及31日（星期四）

11月7、14、21 及 28日（星期四）

12月5、12 及 19日（星期四）

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

聖誕新年顯關懷

在暖意洋洋的聖誕節和農曆新年，我們將到訪兩間私營護老院，為院友舉辦聖誕聯歡會及賀年活動，將歡樂帶給他們，共享佳節的喜樂。

一、榮昌護老院

探訪日期：2019年12月25日（星期三）及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：2019年12月26日（星期四）及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，10-12人

備註：以上4天探訪，義工可個別選擇，未能全部4天出席也可參加

生日卡製作小組

第1節：

- 11月1日 (五) 2:00-4:30pm 新生會大樓 課室二

第2節：

- 11月28日 (四) 1:45-4:00pm 新生會大樓 課室一

第3節：

- 12月19日 (四) 1:45-4:00pm 新生會大樓 課室一

對象及名額：家屬，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，我們的義工每季會致電不同區域的家屬，問候近況。但近年電話騙案經常發生，令部分家屬接聽電話時有疑慮，恐防受騙而拒絕交談，令電話義工服務及支援受阻。

為了令家屬放心接聽義工電話，今期開始，通訊刊登電話義工的資料，包括名稱、致電期間及區域，以協助家屬辨識義工身份，安心交談。

今期義工：稍後公佈

致電期間：10-12月

致電區域：九龍東

內容：義工致電問候家屬，並邀約上門探訪。

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（10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

日期：10月16日（星期二）

時間：3:00 – 5:00pm

地點：新生會大樓 課室二

新界西

日期：10月22日（星期二）

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

相聚一刻

家屬聚會 (11-12月)

九龍西

日期：11月19日 (星期二)

時間：2:30 – 4:30pm

地點：新生會大樓 課室二

新界西

日期：11月20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

石排灣

這次聚會以「支援」為主題，探討我們的支援是否足夠，如果不足，可以怎樣尋找支援呢？

日期：12月10日 (星期二)

時間：2:30 – 4:30pm

地點：石排灣綜合培訓中心

地址：石排灣邨碧輝樓LG3樓一號 (如不懂前往，請於1:30在金鐘站南港島線月台等，職員帶領前往)

節日活動

聖誕聯歡會及夜遊賞燈飾

日期：12月23日（星期一）

時間：4:00 – 8:00pm

地點：新生會大樓課室二及紅磡至尖東海傍

內容：在中心舉辦聖誕聯歡會，進行遊戲及聚餐之後乘車到紅磡，沿着海傍行至尖東，觀賞維港兩岸聖誕燈飾。

收費：每位\$100

對象及名額：家屬 及 家屬與康復者同行，30 人



2019年10月

日	一	二	三	四	五	六
		1 國慶日	2 插花班 2:00-4:00pm	3 詠春班 5:00-6:00pm	4	5
6	7 重陽節	8 寒露 繪畫班 10:00am-1:00pm	9	10 詠春班 5:00-6:00pm	11	12
13	14	15 唱歌班 10:00am-12:00nn	16 家屬聚會 @大樓 3:00-5:00pm	17 詠春班 5:00-6:00pm	18	19
20	21	22 繪畫班 10:00am-1:00pm 家屬聚會 @天水圍 3:30-5:00pm	23	24 霜降	25	26
27	28	29 唱歌班 10:00am-12:00nn	30	31 詠春班 5:00-6:00pm		

2019年11月

日	一	二	三	四	五	六
					1 靜觀課程 11:00am-1:00pm 生日卡製作班 2:00-4:30pm	2 蒹葭園有機薈低碳農莊BBQ 9:45am-5:00pm
3	4	5 繪畫班 10:00am-1:00pm	6	7 詠春班 5:00-6:00pm	8 立冬 靜觀課程 11:00am-1:00pm	9
10	11	12 唱歌班 10:00am-12:00nn	13 插花班 2:00-4:00pm	14 詠春班 5:00-6:00pm	15 靜觀課程 11:00am-1:00pm	16 鑽石山自悠行 9:45am-1:30pm
17	18	19 繪畫班 10:00am-1:00pm 家屬聚會 @大樓 2:30-4:30pm	20 家屬聚會 @天水圍 3:30-5:00pm	21 詠春班 5:00-6:00pm	22 小雪 靜觀課程 11:00am-1:00pm	23
24	25	26 唱歌班 10:00am-12:00nn	27	28 生日卡製作班 1:45-4:00pm 詠春班 5:00-6:00pm	29 中醫講座：安神有妙法 11:00am-12:30pm	30

2019年12月

日	一	二	三	四	五	六
1	2	3 繪畫班 10:00am-1:00pm	4 插花班 1:00-3:00pm	5 詠春班 5:00-6:00pm	6 靜觀課程 11:00am-1:00pm	7 大雪
8	9	10 家屬聚會 @石排灣 2:30-4:30pm	11	12 詠春班 5:00-6:00pm	13 靜觀課程 11:00am-1:00pm 穴位保健 班：穴按穴 好眠 2:30-4:00pm	14
15 靜觀課程 10:00am-4:00pm	16	17 唱歌班 10:00am-12:00nn	18	19 生日卡製作 班 1:45-4:00pm 詠春班 5:00-6:00pm	20 靜觀課程 11:00am-1:00pm	21 山中行· 復元路 10:00am-4:30pm
22 冬至	23 家屬聖誕Party 4:00-8:00pm	24 繪畫班 10:00am-1:00pm	25 聖誕節 聖誕新年 顯關懷 2:00pm-4:15pm	26 聖誕節 翌日 聖誕新年顯 關懷 2:00pm-4:15pm	27 靜觀課程 11:00am-1:00pm	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

