

家屬支援服務

2020年4-6月

活動通訊

4月22日
10:00am
開始報名

派發口罩資訊
見封面內頁

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



同心抗疫系列 免費派發外科口罩



本會獲「港區省級政協委員聯誼會」及「香港政協青年聯會」捐贈口罩，免費送給家屬會員，隨通訊附上10個。

此外，本服務獲「家盟」捐贈口罩供非家盟會員索取。如需額外口罩，請於星期一至五，上午10:00至下午5:00 致電本單位3552 5250 或 Whatsapp 9382 1309 / 9382 6935 登記。如用Whatsapp登記，請提供中文全名及地址。口罩會以郵寄方式送遞。一人限取一份，每份口罩10個，送完即止。

同心抗疫系列

抗疫資訊

如何正確配戴口罩

1. 佩戴口罩前，應先潔手及辨別口罩的上下及內外。一般而言，有顏色 / 摺紋向下的一面向外，有金屬條的一邊向上。
2. 選用掛耳式口罩，把橡筋繞在耳上，使口罩緊貼面部。拉開口罩，使口罩完全覆蓋口、鼻和下巴。把口罩的金屬條沿鼻樑兩側按緊，使口罩緊貼面部。
3. 佩戴口罩後，應避免觸摸口罩。若必須觸摸口罩，在觸摸後都要徹底潔手。



同心抗疫系列

抗疫資訊

如何正確洗手

1. 開水喉沖洗雙手。加入梘液，用手擦出泡沫。
2. 揉擦時切勿沖水，最少用 20秒時間揉擦手掌、手背、指隙、指背、拇指、指尖及手腕。
3. 用清水將雙手徹底沖洗乾淨。
4. 用潔淨的毛巾或抹手紙徹底抹乾雙手。
5. 在關上水龍頭前，可先用抹手紙包裹著水龍頭；或先潑水將水龍頭沖洗乾淨。



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。

「笑出新天地」小組

生活於香港這個繁忙的都市，生活節奏急促，相信大家試過有一種快喘不過氣的感覺吧？

有壓力是很正常的，而且有壓力也不盡是壞事，小組會透過不同遊戲與活動(例如：蟬繞畫、靜觀、表達藝術等)，來引領各位家屬如何去覺察、正視、處理壓力。

第一節: 膊頭有座山

第二節: 山中有個心

第三節: 心動亦行動

第四節: 動腦辨我想

第五節: 想與你歡笑

第六節: 笑出新天地

導師：Sun (實習社工)

日期：5月6, 13, 20, 27日、6月3, 10日 (逢星期三，共6節)

時間：11:00am-12:30pm

地點：新生會大樓 課室二

對象及名額：家屬，8-10人

天空之鏡-流水響水塘 林村許願樹之旅

日期：6月13日（星期六）

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，57人

收費：每位\$100

內容：沿著流水響水塘走可觀賞到對岸排列齊整的白千層，讓人感到十分平靜及舒服。中午到龍華酒店享用乳鴿餐，再到大埔林村許願樹參觀，行個大運，最後到大埔鐵路博物館參觀。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 抗疫版

今年我們都面對著同一個挑戰，就是新冠肺炎肆虐，令我們的生活有了許多轉變，心情也受到影響，要重新適應生活。

面對這個挑戰，是學習身心健康行動計劃（WRAP）的大好機會。它是幫助我們管理情緒，減少身心欠佳狀況的一個自助計劃，而且人人適用，有助我們提升抗逆力，度過生活中的不同挑戰。

在這個小組中，我們會將WRAP的概念及做法，應用於抗疫的處境中，包括：

- 認識WRAP五大核心概念如何協助我們抗疫；
- 回顧疫情中的種種轉變及挑戰；
- 運用WRAP的工具箱去保持自己狀態良好；
- 為自己制定行動計劃，應付不同狀況。

日期：6月5、12、19及26日（星期五，共4節）

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，12人

減藥的疑惑

不少康復者或他們的家屬都希望減藥，以減少藥物副作用及提升精神狀態。但減藥不當會引致風險，怎樣可以減得安全，又提升精神狀態呢？

這次聚會請到Vicky分享她和醫生合作減藥的經驗。Vicky與思覺失調同行超過十年，曾任朋輩支援工作人員，現職社工。她將會分享：

- 如何意識到自己要調整藥物？
- 減藥要有哪些先決條件？
- 如何說服醫生幫你減藥？
- 減藥的過程實際怎樣做？
- 如何建立支援網支援你減藥？

日期：6月20日（星期六）

時間：3:00-5:00pm

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，20人

溫馨提示：減藥必須按醫囑進行，切勿擅自減藥

手機應用班

第1節 Whatsapp 重溫



內容：重溫 whatsapp 各功能，例如：whatsapp 接龍報名、whatsapp 打出及接聽電話、語音輸入等

➤ 6月2日 (二) 2:30-4:00 pm 課室一

第2節 釋放手機空間



內容：整理手機內的相片，刪除不必要的檔案，釋出手機空間

➤ 6月9日 (二) 2:30-4:00 pm 課室一

第3節 Google Map 應用



內容：學習應用 Google map 手機地圖，包括外出實習，利用Google map 定向，步行到目的地

➤ 6月16日 (二) 2:00-4:30 pm 課室一及戶外

18區步行樂

馬鞍山海濱遊

日期：5月15日（星期五）

時間：10:00am – 1:30pm

地點：馬鞍山大水坑至馬鞍山公園

集合時間及地點：10:00am 港鐵大水坑站等

對象及名額：家屬 及 家屬與康復者同行，30人

內容：本活動由家屬錦綉與職員共同策劃及帶領。我們由馬鞍山大水坑站出發，沿著馬鞍山海濱長廊一路向馬鞍山中心方向慢走，吹吹海風，遠望八仙嶺群峰，十分寫意。到達馬鞍山公園後若果有體力，還可到公園走一圈。馬鞍山公園是一個特色公園，內有採礦歷史展覽，介紹昔日馬鞍山的採礦歷史，也有一個大型迷宮，看看誰能最快逃出迷宮！

午膳津貼：每位津貼\$30



「院舍知多啲」系列

面對著照顧康復者或家中長者的狀況，我們有時需要申請院舍。為了加強大家對相關資源的認識，今期兩個教育講座，將分別介紹精神復康院舍及安老院舍的種類（公營及私營）、對象、服務內容、申請方法、輪候時間、收費及注意事項等。

講座一：精神復康院舍知多啲

日期：5月18日（星期一）

時間及地點：2:30 – 4:00pm 新生會大樓 課室一

講者：郭念兒姑娘（註冊社工）

對象及名額：家屬 及 家屬與康復者同行，20人

講座二：安老院舍知多啲

日期：6月22日（星期一）

時間及地點：2:30 – 4:00pm 新生會大樓 課室一

講者：吳穎欣姑娘（註冊社工）

對象及名額：家屬 及 家屬與康復者同行，20人

興趣班

繪畫班

日期：5月12, 26日、6月9及23日（隔星期二）

時間：10:00am – 1:00pm

地點：新生會大樓 課室一

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：5月19日、6月2, 16及30日（隔星期二）

時間：10:00am – 12:00noon

地點：5月19日、6月16日（課室一）、6月2, 30日
（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：5月20日、6月10日（星期三）

時間：2:00 – 4:00pm

地點：新生會大樓 課室一

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：5月7, 14, 21, 28日、6月4, 11, 18及24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。

生日卡製作小組

第1節

➤5月22日 (五) 10:30am-1:00pm 課室一

第2節

➤6月30日 (二) 1:45-4:15pm 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：如需要聯絡職員，請致電黎姑娘，電話：
3552 5258 / 9382 6935。

相聚一刻

家屬聚會

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：5月18日 (星期一)

時間：10:30am– 12:30pm

地點：新生會大樓 課室二

聚會二

日期：6月22日 (星期一)

時間：10:30am-12:30pm

地點：新生會大樓 課室一

家屬聚會

新界西

聚會一

日期：5月25日（星期三）

時間：2:30 – 4:30pm

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：6月29日（星期三）

時間：2:30 – 4:30pm

地點：同上

2020年4月

日	一	二	三	四	五	六
			1	2	3	4 清明節
5	6	7	8	9	10 耶穌受難節	11 耶穌受難節翌日
12 復活節	13 復活節星期一	14	15	16	17	18
19 穀雨	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30 佛誕		

備註：因應疫情，4月份活動暫停。

2020年5月

日	一	二	三	四	五	六
					1 勞動節	2
3	4	5 立夏	6 「笑出新天地」小組 11:00am-12:30pm	7 詠春班 5:00-6:00pm	8	9
10	11	12 繪畫班 10:00am-1:00pm	13 「笑出新天地」小組 11:00am-12:30pm	14 詠春班 5:00-6:00pm	15 馬鞍山海濱遊 10:00am-1:30pm	16
17	18 家屬聚會@大樓 10:30am-12:30pm 精神復康院舍知多啲 2:30-4:00pm	19 唱歌班 10:00am-12:00nn	20 小滿 「笑出新天地」小組 11:00am-12:30pm 插花班 2:00-4:00pm	21 詠春班 5:00-6:00pm	22 生日卡製作小組 10:30am-1:00pm	23
24	25 家屬聚會@天水圍 2:30-4:30pm	26 繪畫班 10:00am-1:00pm	27 「笑出新天地」小組 11:00am-12:30pm	28 詠春班 5:00-6:00pm	29	30
31						

2020年6月

日	一	二	三	四	五	六
	1	2 唱歌班 10:00am-12:00nn 手機應用班 2:30-4:00pm	3 「笑出新天地」小組 11:00am-12:30pm	4 詠春班 5:00-6:00pm	5 芒種 WRAP 10:00am-1:00pm	6
7	8	9 繪畫班 10:00am-1:00pm 手機應用班 2:30-4:00pm	10 「笑出新天地」小組 11:00am-12:30pm 插花班 2:00-4:00pm	11 詠春班 5:00-6:00pm	12 WRAP 10:00am-1:00pm	13 念親恩一天遊 9:15am-4:30pm
14	15	16 唱歌班 10:00am-12:00nn 手機應用班 2:00-4:30pm	17	18 詠春班 5:00-6:00pm	19 WRAP 10:00am-1:00pm	20 減藥的疑惑 3:00-5:00pm
21 夏至	22 家屬聚會@大樓 10:30am-12:30pm 安老院舍知多啲 2:30-4:00pm	23 繪畫班 10:00am-1:00pm	24 詠春班 5:00-6:00pm	25 端午節	26 WRAP 10:00am-1:00pm	27
28	29 家屬聚會@天水圍 2:30-4:30pm	30 唱歌班 10:00am-12:00nn 生日卡製作小組 1:45-4:15pm				

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

