

# 家屬支援服務

## 2019年4-6月

### 活動通訊

4月9日  
10:00am  
開始報名

聯絡我們

地址: 九龍深水埗南昌街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](mailto:fsp@nlpra.org.hk)

網址: [familysupport.dazzle.website](http://familysupport.dazzle.website)

最新活動消息請留意家屬支援群組訊息



# Whatsapp群組——重整安排

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。

# 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。

## 地質保育大長征

日期：5月5日（星期日）

時間：8:15am – 4:45pm

地點：西貢萬宜水庫東壩、保良局北潭涌渡假營

集合時間及地點：8:15 am 石硤尾站C出口地面

對象：家屬 及 家屬與康復者同行

名額：44人，如人數超額將會抽籤。

收費：每位\$140

內容：上午由專業導賞員帶領，到萬宜水庫東壩，欣賞香港獨有的酸性流紋火山岩六角柱石；中午在渡假營內享用豐富午膳，下午進行分享會，並欣賞家屬義工的精彩表演。



分享嘉賓：  
照顧者朋輩支援  
工作員 達哥

# 表達藝術治療小組

## 「綻放華麗緣」小組

壓力、繁忙、急速的生活節奏，令人常喘不過氣，還收窄我們感知事物的能力。

這個小組通過不同的表達藝術媒介：視覺藝術、音樂、舞動、戲劇、創意寫作，提昇參加者的五感經驗（聽覺、視覺、觸覺、嗅覺及味覺），通過創作過程與作品，舒緩繃緊的情緒及身體，尋回內在平靜與資源。

### 各節主題

1節：眾聲皆和  
2節：音聲遍界  
3節：靜中思動  
4節：怦然舞動

5節：賞玩清影  
6節：星空聯盟  
7節：吟遊歌頌  
8節：翼想花園

導師：Aletta 及 Sarah

日期：5月4, 11, 18, 25日、6月1, 8, 15及22日（星期六，共8節）

時間：11:00am-12:30pm

地點：新生會大樓 課室二

對象及名額：家屬，8-12人

## 「家屬同行復元路」小組

在照顧家人的路上，你是否感到孤單、彷徨？你想認識同路人，互相支持，交流經驗嗎？

本小組專為復元人士家屬而設，內容包括：

- 認識「復元」概念，提升家屬對自身復元的關注；
- 找出有關「照顧」的常見誤解，認識正確的「同行」態度；
- 分享在復元路上的困難及應對方法；
- 通過角色扮演，練習如何在生活中應用「復元」概念，促進與家人的溝通與關係。

### 各節主題

第1節：家人參與 (1) — 認識你的同行模式

第2節：家人參與 (2) — 放下甚麼

第3節：重視個人優勢 — 欣賞自己

第4節：個人化 — 提升復元動力

第5節：康復者參與 — 增強信心

第6節：自主自決與選擇 — 促進自主與獨立

第7節：責任 — 建立健康界線

第8節：整全性 — 為人生開發新路

第9節：起伏中的成長 — 從挫折中學習

第10節：希望 — 建立正面信念

第11節：朋輩支援 — 建立支援網絡

第12節：尊重與反污名 — 提升自我接納

# 促進復元

日期：7月6, 13, 20, 27日、8月3, 10, 17, 24, 31日、  
9月7, 21及28日（星期六，共12節）

時間：10:00am-12:00noon

地點：沙田安泰軒（新地址：大圍美林邨美槐樓地下  
1-8號室）

對象及名額：家屬，6-10人

## WRAP 之初體驗

日期：6月26日（星期四）

時間：2:30 - 4:30pm

地點：石排灣中心

地址：香港石排灣邨碧輝樓LG3樓1號（如不懂前往，  
請於1:30在金鐘站南港島線月台集合，職員帶領前往）

對象及名額：家屬 及 家屬與康復者/親友，18人

內容：我們在日常生活中可以怎樣保持身心健康呢？  
這次聚會簡介一套簡單的自助方法：身心健康  
行動計劃（WRAP），幫助我們管理情緒，減少身心欠佳的狀況，以免陷入危機。

## 短片開拍預埋你

家屬支援服務是做甚麼的？有甚麼玩，有甚麼學？參加者有甚麼轉變？相信老朋友的你，或多或少都知道。

我們經常有參觀人士及新朋友加入，有沒有想過用短片，向他們介紹家屬支援服務呢？

我們將開拍一條介紹短片，並請到攝影師Dick擔任導師，帶領家屬發揮創意，共同構思及拍攝，並學習收音及打燈等技巧。詳情如下：

對象及名額：家屬 及家屬與復元人士，8-12人

導師：攝影師 Dick

### 預備及創作

日期：5月25日、6月8日（星期六，共2節）

時間：2:30-4:30pm

地點：新生會大樓 課室二

### 拍攝

日期：6月23日、6月30日（星期日，共2天）

時間：10:00am - 4:30pm

地點：新生會大樓

## 食得有「營」系列

養生有「四得」，謂之「食得瞓得行得」，最後「一得」相信你們一定想到，那麼我就不寫出來了。今期教育活動先以「食得有『營』」為題，請到註冊營養師帶領以下活動：

- 一、講座及煮食示範：健康慳家
- 二、講座：營養標籤多陷阱？
- 三、活動：與營養師遊超市——實戰閱讀標籤

### 一、講座及煮食示範：健康慳家

日期：5月29日（星期三）

時間：10:30am-12:00noon

地點：新生會大樓 課室二

對象及名額：家屬 及家屬與復元人士，20人

內容：想食得健康又煮得省時？註冊營養師教你以最短時間和最少金錢購買營養均衡的食物，炮製出健康有營的住家菜。

示範菜式：紅黃綠三色吞拿魚薄餅

# 教育活動

## 二、講座：營養標籤多陷阱？

日期：6月5日（星期三）

時間：11:00am -12:00noon

地點：新生會大樓 課室二

對象及名額：家屬 及家屬與復元人士，20人

內容：註冊營養師教你如何閱讀營養標籤，留意常見的陷阱，認識甚麼是低脂、低糖和低鈉，從而選擇較健康的食物。

## 三、與營養師遊超市——實戰閱讀標籤

日期：6月12日（星期三）

時間：11:00am -12:00noon

地點：稍後公佈

對象及名額：家屬 及家屬與復元人士，15人

內容：註冊營養師與你一起遊超市，應用閱讀營養標籤的知識，助你選購食物時，揀得精明，買得實惠。

備註：本節為活動二「營養標籤多陷阱」的實習，參加者須事先參加活動二。

# 興趣班

## 繪畫班

日期：4月2,16,30日、5月14,28日、6月11,25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：4月9,23日、5月7,21日、6月4,18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：4月3日、5月8日、6月5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：4月4日（四）、9日（二）、18及25日（四）

5月2、9、16、23及30日（四）

6月6、13、20及27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。

## 團隊力量Level Up

怎樣在運作已久的義工團隊中擦出新火花？怎樣令不同特點的人合作暢順？怎樣提升團隊的凝聚力和解難的能力？

這個小組通過不同的體驗式活動，讓你：

- 加深對自己及別人的認識，互相接納及補位；
- 促進溝通及協作的的能力；
- 建立信任；
- 提升解難的能力。

小組並與你重溫策劃及帶領活動的基本知識，設實習活動讓你應用所學。

日期：4月16、23、30日、5月7及14日（星期二）

時間：3:00 - 5:00pm

地點：屯門農舍（新界屯門新福路33號，如不懂前往，請於2:15在西鐵兆康站C出口等，職員帶領前往）

對象及名額：家屬及家屬與復元人士，10人

實習：參加者須共同策劃及帶領一節表演或遊戲節目，於5月5日母親節活動中進行。

# 義工招募

## 生日卡製作小組

日期：4月26日、5月17日、6月21日（星期五）

時間：1:45 - 4:15pm

地點：新生會大樓 課室一

對象及名額：家屬，10-12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。

## 上門探訪及電話義工（最新安排）

今期開始，上門探訪的形式將會改進。

不設特定探訪日，改為按探訪對象方便的時間，由職員與義工上門探訪，義工到時會在Whatsapp 群組招募。這樣能夠令安排更彈性，讓我們接觸到更多有需要的家屬。

電話義工服務維持不變，每季向一區家屬致電問候。每季的要打的電話數量約70-120個，需要約3-5位義工完成。如你可以協助打電話，請跟黎姑娘聯絡，電話及whatsapp：9382 6935。

# 相聚一刻

## 家屬聚會（4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。

### 新界西

日期：4月18日（星期四）

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

### 九龍西

日期：4月26日（星期五）

時間：4:00-5:30pm

地點：新生會大樓 課室二

# 相聚一刻

## 家屬聚會 ( 5至6月 )

### 新界西

#### 聚會一

日期：5月23日 ( 星期四 )

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：6月27日 ( 星期四 )

時間：3:30 – 5:00pm

地點：同上

### 九龍西

日期：5月24日 ( 星期五 )

時間：4:00 - 5:30pm

地點：新生會大樓 課室二

# 2019年4月

日	一	二	三	四	五	六
	1	2 繪畫班 10:00am-1:00pm	3 插花班 2:00-4:00pm	4 詠春班 5:00-6:00pm	5 清明節	6
7	8	9 唱歌班 10:00am-12:00nn  詠春班 5:00-6:00pm	10	11	12	13
14	15	16 繪畫班 10:00am-1:00pm  義工訓練班 3:00-5:00pm	17	18 家屬聚會@天水圍 3:30-5:00pm  詠春班 5:00-6:00pm	19 耶穌受難節	20 耶穌受難節翌日
21 復活節	22 復活節星期一	23 唱歌班 10:00am-12:00nn  義工訓練班 3:00-5:00pm	24	25 詠春班 5:00-6:00pm	26 生日卡製作小組 1:30-4:00pm  家屬聚會@大樓 4:00-5:30pm	27
28	29	30 繪畫班 10:00am-1:00pm  義工訓練班 3:00-5:00pm				

# 2019年5月

日	一	二	三	四	五	六
			1 勞動節	2 詠春班 5:00-6:00pm	3	4 表達藝術治療小組 11:00am-12:30pm
5 母親節旅行 8:15am-4:45pm	6 立夏	7 唱歌班 10:00am-12:00nn  義工訓練班 3:00-5:00pm	8 插花班 2:00-4:00pm	9 詠春班 5:00-6:00pm	10	11 表達藝術治療小組 11:00am-12:30pm
12 母親節及佛誕	13 佛誕翌日	14 繪畫班 10:00am-1:00pm  義工訓練班 3:00-5:00pm	15	16 詠春班 5:00-6:00pm	17 生日卡製作小組 1:45-4:15pm	18 表達藝術治療小組 11:00am-12:30pm
19	20	21 小滿 唱歌班 10:00am-12:00nn	22	23 家屬聚會@天水圍 3:30-5:00pm  詠春班 5:00-6:00pm	24 家屬聚會@大樓 4:00-5:30pm	25 表達藝術治療小組 11:00am-12:30pm  拍片小組 2:30-4:30pm
26	27	28 繪畫班 10:00am-1:00pm	29 講座及煮食示範：健康慳家 10:30am-12:00nn	30 詠春班 5:00-6:00pm	31	

# 2019年6月

日	一	二	三	四	五	六
						1 表達藝術治療 小組 11:00am- 12:30pm
2	3	4 唱歌班 10:00am- 12:00nn	5 講座：營養 標籤多陷阱 11:00am- 12:00nn  插花班 2:00- 4:00pm	6 芒種 詠春班 5:00- 6:00pm	7 端午節	8 表達藝術治療 小組 11:00am- 12:30pm  拍片小組 2:30-4:30pm
9	10	11 繪畫班 10:00am- 1:00pm	12 與營養師遊 超市 11:00am- 12:00nn	13 詠春班 5:00- 6:00pm	14	15 表達藝術治療 小組 11:00am- 12:30pm
16 父親節	17	18 唱歌班 10:00am- 12:00nn	19	20 詠春班 5:00- 6:00pm	21 夏至 生日卡製 作小組 1:45- 4:15pm	22 表達藝術治療 小組 11:00am- 12:30pm
23 拍片小組 10:00am- 4:30pm	24	25 繪畫班 10:00am- 1:00pm	26 WRAP 之 初體驗 2:30- 4:30pm	27 家屬聚會@ 天水圍 3:30-5:00pm  詠春班 5:00-6:00pm	28	29
30 拍片小組 10:00am- 4:30pm						

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

