

# 家屬支援服務

## 2019年7-9月

### 活動通訊

7月10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](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。

## 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：家屬Josephine、妙卿（如有新增義工，將於whatsapp群組發佈）

致電期間：七月中至九月初

致電區域：深水埗

內容：義工致電問候家屬，並邀約於中秋節前上門探訪。

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。

## 溝通新體驗

擁有充滿愛的家庭，家人彼此了解，是不少人的渴望，但是一些不良的溝通模式，障礙了我們和家人的關係，甚至造成衝突或誤會。

這個活動日通過不同的體驗式活動，讓大家學習溝通，促進人際關係。內容包括：

- 聽出對方的需要；
- 表達自己的感受及需要；
- 學習共同決策，而不是單方決定；
- 面對衝突時，如何表達不同意見。

日期：8月4日（星期日）

時間：8:45am-5:00pm

地點：聖雅各福群會「創齡·樂匯」

地址：灣仔堅尼地道100號9樓

集合時間及地點：8:45am 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，20人

收費：每位\$60（包括午餐盒）

# 18區步行樂

## 東涌海濱遊

日期：9月25日（星期三）

時間：9:45am – 1:30pm

地點：東涌海濱及碼頭

集合時間及地點：9:45am 東涌站 C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：本活動由家屬鮮娘與職員共同策劃及帶領，由東涌站起步，經海濱漫步至東涌碼頭，觀賞沿海景色。纜車往來及飛機升降，與群山碧海相映，是東涌獨特優美的景緻。來回步程約2小時，中途可休息，之後到酒樓用膳。

午膳地點及津貼：富東商場百匯軒，每位津貼\$30



東涌海濱

# 促進溝通

## 聽聲交流會

部分復元人士聽到聲音，或為此感到困擾，家屬可能會不知如何應對。這次聚會請到復元人士分享他的聽聲體驗、處理方法，以及如何與聽聲人士溝通及同行。

日期時間：9月10日（星期二） 2:30 – 4:30pm

地點：新生會大樓 課室一

分享嘉賓：社工 鄭仲仁（Vincent）及其他聽聲人士

對象及名額：家屬 及 家屬與康復者同行，15人

## Whatsapp應用班

日期：8月16、23日（星期五，共2節）

時間：4:00 – 6:00pm

地點：新生會大樓 課室二

對象：家屬 及 家屬與康復者同行，15人

內容：這次活動由少英、嘉偉及職員共同策劃及帶領，與大家重溫whatsapp的基本用法，並介紹其他功能，例如：接龍報名、開設群組、搜尋特定訊息等。

# 興趣班

## 繪畫班

日期：7月9, 23日、8月6, 20日、9月3, 17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：7月2,16,30日、8月13,27日、9月10,24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：7月3日、8月7日、9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：7月4、11及18日（星期四）

8月8、15、22 及 29日（星期四）

9月5、12、19 及 26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

## 生日卡製作小組

第1節：

- 7月24日 ( 三 ) 2:00-4:15pm 新生會大樓 課室二

第2節：

- 8月23日 ( 五 ) 10:30am-12:45pm 新生會大樓 課室一

第3節：

- 9月27日 ( 五 ) 10:30am-12:45pm 新生會大樓 課室一

對象：家屬

名額：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。

## 家屬聚會（7-8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：7月24日（星期三）

時間：4:30 – 6:00pm

地點：新生會大樓 課室二

#### 聚會二

日期：8月21日（星期三）

時間：4:00 – 5:30pm

地點：新生會大樓 課室二

# 相聚一刻

## 家屬聚會 ( 8至9月 )

### 新界西

#### 聚會一

日期：8月30日 ( 星期五 )

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：9月24日 ( 星期二 )

時間：3:30 – 5:00pm

地點：同上

### 九龍西

日期：9月20日 ( 星期五 )

時間：4:00 – 5:30pm

地點：新生會大樓 課室二

# 2019年7月

日	一	二	三	四	五	六
	1 香港特別行政區成立紀念日	2 唱歌班 10:00am-12:00nn	3 插花班 2:00-4:00pm	4 詠春班 5:00-6:00pm	5	6
7 小暑	8	9 繪畫班 10:00am-1:00pm	10	11 詠春班 5:00-6:00pm	12	13
14	15	16 唱歌班 10:00am-12:00nn	17	18 詠春班 5:00-6:00pm	19	20 「家屬同行復元路」小組 10:00am-12:00nn
21	22	23 大暑 繪畫班 10:00am-1:00pm	24 生日卡製作小組 2:00-4:15pm  家屬聚會@大樓 4:30-6:00pm	25	26	27 「家屬同行復元路」小組 10:00am-12:00nn
28	29	30 唱歌班 10:00am-12:00nn	31			

# 2019年8月

日	一	二	三	四	五	六
				1	2	3 「家屬同行復元路」小組 10:00am-12:00nn
4 溝通新體驗 8:45am-5:00pm	5	6 繪畫班 10:00am-1:00pm	7 插花班 2:00-4:00pm	8 立秋 詠春班 5:00-6:00pm	9	10 「家屬同行復元路」小組 10:00am-12:00nn
11	12	13 唱歌班 10:00am-12:00nn	14	15 詠春班 5:00-6:00pm	16 Whatsapp應用班 4:00-6:00pm	17 「家屬同行復元路」小組 10:00am-12:00nn
18	19	20 繪畫班 10:00am-1:00pm	21 家屬聚會@大樓 4:00-5:30pm	22 詠春班 5:00-6:00pm	23 處暑 生日卡製作小組 10:30am-12:45pm  Whatsapp應用班 4:00-6:00pm	24 「家屬同行復元路」小組 10:00am-12:00nn
25	26	27 唱歌班 10:00am-12:00nn	28	29 詠春班 5:00-6:00pm	30 家屬聚會@天水圍 3:30-5:00pm	31 「家屬同行復元路」小組 10:00am-12:00nn

# 2019年9月

日	一	二	三	四	五	六
1	2	3 繪畫班 10:00am-1:00pm	4 插花班 2:00-4:00pm	5 詠春班 5:00-6:00pm	6	7 「家屬同行復元路」小組 10:00am-12:00nn
8 白露	9	10 唱歌班 10:00am-12:00nn  聽聲交流會 2:30-4:30pm	11	12 詠春班 5:00-6:00pm	13 中秋節	14 中秋節翌日
15	16	17 繪畫班 10:00am-1:00pm	18	19 詠春班 5:00-6:00pm	20 家屬聚會 @大樓 4:00-5:30pm	21 「家屬同行復元路」小組 10:00am-12:00nn
22	23 秋分	24 唱歌班 10:00am-12:00nn  家屬聚會 @天水圍 3:30-5:00pm	25 東涌海濱遊 9:45am-1:30pm	26 詠春班 5:00-6:00pm	27 生日卡製作小組 10:30am-12:45pm	28 「家屬同行復元路」小組 10:00am-12:00nn
29	30					

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

