

為了凝聚「同路人」的互相支持及關顧家屬的需要，讓家屬能夠互相分享照顧心得及舒緩自己的壓力，龍澄坊於 2014 年 8 月成立了「家」倍友愛支援小組，透過每月舉辦不同類型的活動，讓家屬能夠在「身、心、靈」各方面都能得到關顧。



成立目的

- 精神病康復者家屬/照顧者會遇到徬徨和壓力，未有方法舒緩
- 「同路人」的關愛和支持，可以舒緩照顧者的壓力，達到「助人自助」的理念
- 安排參與不同性質的活動，讓家屬/照顧者能夠有一個更全面的支援服務和網絡

對象

- 所有龍澄坊會員的家屬/照顧者

小組形式

- 每月 1 次定期聚會
- 每月不同主題講座或活動

「靜觀」是有意識地，不加批判地將注意力置於此時此刻之上。

精神健康教育資訊

這份注意力可以培養自己更大的覺察力和思考力，它可幫助我們接納當下的現實，從而有更大的自由，去作出適當的回應。靜觀的本質

是關乎生活的智慧，不跟任何宗教有衝突。



「靜觀」所帶來的好處有：提昇我們對長期痛症的適應力和減少疼痛引起的負面情緒；能減輕壓力、焦慮和抑鬱等情緒問題；能提昇免疫系統的功能，也能改善一些與情緒相關的腦功能活動。而練習靜觀有不同方法，包括身體掃描、靜坐、靜觀步行等。在日後的家屬小組中，我們再與家屬會員一同經歷一下吧！

(資料來源: 青山醫院精神健康學院)

****「家」倍友愛家屬小組 ****

負責人：繆咏荷姑娘、李淑慧姑娘

對象：

- 1) 家屬優先參與，鼓勵會員與家屬一同參加，單獨報名的會員將視作後備
- 2) 每位會員每次可與不多於 2 位家屬一同參加此活動



日期	時間	地點	內容	費用	名額	截止報名
2017年10月20日 (星期五) 	上午 11:00– 下午 12:30	樂藝坊 (906 活動室)	家家有情 (一起探討和發掘家庭優勢)	全免	12 人	16/10/2017 (星期一)
2017年11月17日 (星期五)	上午 10:30– 下午 2:00	佐敦谷	郊遊野餐 (請自備食物) 	全免	12 人	13/11/2017 (星期一)
2017年12月15日 (星期五) 	上午 11:00– 下午 1:00	樂藝坊 (906 活動室)	健康講座： “拜拜失眠”	全免	20 人	11/12/2017 (星期一)

活動回顧



精神科護士容先生與家屬會員分享精神科藥物副作用知識及其應對方法。

家屬會員迎新會已順利完成，參加者除了認識龍澄坊的家屬服務之外，朋輩支援員佩雯也分享了她在復元路上的互作。



在迎新會中，家屬會員透過簡單遊戲互相認識。



本服務單位開放時間：

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日及公眾假期
9:00am - 12:00nn	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗
12:00nn - 5:30pm	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗
5:30pm - 8:30pm			✓				

聯絡我們：

地址：九龍馬頭圍道 37 號紅磡商業中心 B 座 9 樓 11B 室

電話：2332 5332

傳真：2402 3588

網址：www.sracp.org.hk