



澳門扶康會怡樂軒
Yee Lok Centre of Fuhong Society of Macau

樂訊

YeeLokNewsletter

2021年12月
第二十期

怡樂分享

減輕壓力的簡單運動

專題報導

復元與朋輩支援工作人員

健康視窗

會員心聲

「履」的陪伴

四格漫畫

我的精神病「朋友」
我真實的朋友：生命小不同

家屬天地

與精神病康復者的正向溝通之道

展能樂員

「樂」在其中

認識精神健康
就從現在開始



復元與朋輩支援工作人員

社工 伍慧芯

復元 & 朋輩支援

「復元」二字不等同於「復原」，並不只是返回過去未生病的時候，而是有「恢復元氣，從頭開始」的意思，追求的是成長、轉化和希望。

過去，精神康復服務一直著重以疾病治療方式來改善病情，醫護人員作主導，忽視了精神康復者的意見。直到上世紀90年代，美國精神康復界才開始盛行「復元」的概念。2012年，香港新生精神康復會聯同三間機構開展朋輩支援計劃，透過已受訓的朋輩支援工作人員為復元人士提供朋輩支援，加強公眾人士對復元人士的接納。2018年，為配合康復服務需要，香港的精神康復單位已經以全職或兼職形式聘請朋輩支援工作人員。

朋輩支援工作人員是經過一系列培訓的復元人士，他們以「過來人」的身份，分享寶貴的復元經驗，給予其他復元人士支持、鼓勵和希望，幫助他們走上復元之路。

與其他專業人士不同的是，朋輩支援工作人員會讓服務使用者感覺到平起平坐的陪伴，令他們容易感到被接納，這個職業是其他專業同工無可取替，朋輩支援工作人員走過起起伏伏的復元過程，清晰自己的復元經歷，掌握個人康復歷程的發展和預防復發的經驗。這些成功的經驗，能讓其他復元人士對復元有更多的信心。所以，朋輩支援工作人員不是特殊員工，而是在朋輩支援及自助方面的專家。



參考資料：
周德慧、趙雨龍、盧德臨、盧慧芬(2019)。護航復元:思覺失調的療癒。香港:香港城市大學出版社。
新生精神康復會(n.d.)。復元介紹。新生精神康復會，檢自: https://www.nlpra.org.hk/tc/theme_recovery
葉錦成(2011)。精神醫療社會工作:信念、理論和實踐。台北:心理出版社股份有限公司。

朋輩支援 在扶康

／ 社工 伍慧芯

今年四月，澳門扶康會舉辦第一屆「朋輩支援工作員培訓課程」，發掘及培訓具潛質的怡樂軒及寶翠中心學員擔任朋輩支援工作員。現時已完成理論課程。課程教授朋輩支援工作員的工作內容及職責，學員學習到復元概念的十大元素及其在康復過程中的應用。一方面，課程鼓勵學員更深入了解自我，回顧自己的復元歷程，有助於他們分享自己的復元故事；另一方面，課程教授人際溝通技巧，促進學員溝通能力，為學員日後朋輩支援中的分享工作做充足的準備。

< Group

扶康 ♥ 朋輩



大家的合照 📸 大家參加課程有咩感受呀？

怡姑娘



課程很充實，在吸收理論知識的同時能結合自身經驗作出分享。

Amy A.



在這個課程中，我回顧了自己起伏的康復過程，而且還剖白過住未曾與人分享的經驗。

叮B



我結識到一班新朋友，好開心🥰

思思



好期待可以快D有進階課程和實習 🥰

Danny



期望與其他復元人士分享個人的復元經驗和生活技巧

伊玲

對，可以增加大眾對復元人士的了解及正面認識

方生



「履」的 陪伴

會員 禮從



人是群居生物，常見不同職能人士集成一地，社會因此生成，而我看到的扶康會有此特性，在職員各司其職下會員有著優質的復健。



如今的我參與朋輩支援工作員培訓課程，重視團隊行動讓我最為刻骨銘心，雖則也有單獨行事的少數時候，但以團隊為本的精神，在難以解開的難題面前有團隊在後面支撐，不鼓勵個人隻身的英雄主義，這是學到又首先的得著。

有情緒支援元素的助人行業，我形容這是同理心行業，與其他行業不同的是，不像藝術家般要求創新，但卻要有顧及細節的心；不像科學家般聰明敏銳，但卻要有堅韌不屈的助人心。可謂以同理的角度出發，又有數據似的務實，有著看似不同領域的心態合而為一。



能夠想像得到服務使用者的傷痛，陪伴渡過苦難時期，傾聽內心的話，支持心中熱衷事情，彼此留下回憶。而作為朋輩的特別身份，我們會說著自身經歷去道出患病是甚麼一回事，以及走出困境的足跡，雖然是對腦部生病的人一種組織及記憶的考驗，但我們會把經歷打磨成耀眼的珍品，讓世間相信病可以醫治。



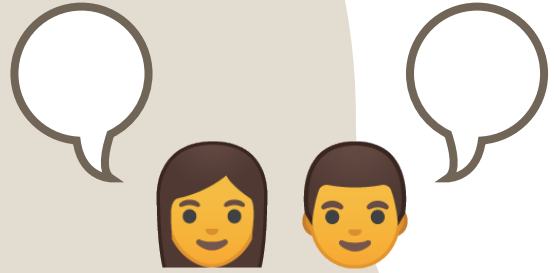
復元以人性化為先，將一路走來故事——說書成——化解人們誤解的話語，以「過來人」形象，視人成為解開心鎖的鑰匙，是朋輩支援工作員的使命、職責。

讓植物可以茁壯，讓風得以來往，讓路上的足印不再是單人獨行，而是多人共走。



與精神病康復者的正向溝通之道

護士 何莉兒



每個康復者的康復都不一樣，他們的復康過程並非線性，不時會出現情緒波動或精神狀態欠佳的情況。家屬與照顧者不是專業人士，常常對這些情況無所適從，容易令彼此關係產生壓力及發生磨擦。因此，家屬與照顧者若能學習和運用有效的正向溝通方法，除了對康復者作出正向的改變有幫助外，也能減低自己的照顧壓力。

首先，有效的家庭溝通原則，是對正向的行為表達正向的情感。例如，當康復者在某一天吃完飯後主動收拾碗筷，家屬與照顧者可以對他說：「你今天幫忙收拾碗筷，我覺得很開心，謝謝你！」這樣的表達方式既可以讓康復者知道他的行為是好的，又可以讓他知道家屬與照顧者的正向感覺。

第二，和大部份人一樣，康復者也不喜歡聽命令的語氣，像是「你應該...」、「你必須...」，這種說話方式會讓康復者有被強迫的感覺。因此，家屬與照顧者可改用正向的說話方式表達，讓康復者理解家人期待和感受，例如，把「你應該要外出工作賺錢」改為「外出工作能充實生活以及帶來穩定的收入，這樣對你的康復過程更有幫助，也讓我更放心你未來可以獨立生活」。

第三，除了表達外，好好地聆聽對方也是正向溝通的必要條件。在對話的過程中，家屬與照顧者不要打斷康復者的發言，嘗試耐心聆聽他們，同時留心他們說話時的表情及身體語言，留意他們說話背後感受與需要，多從對方的角度理解。在回應時也注意不要長篇大論，適當地預留時間和空間聆聽對方的分享。復發的經驗。這些成功的經驗，能讓其他復元人士對復元有更多的信心。所以，朋輩支援工作員不是特殊員工，而是在朋輩支援及自助方面的專家。

參考資料:

林耿立 (2019)。與生病家人溝通及日常相處的秘訣。檢自：<https://heartware.wordpress.com/2009/04/27>
 香港社會服務聯會(2013)。快樂家庭廚房「家庭為本」實務手冊 2。香港: 香港賽馬會。
 楊慧玲(2017)。治療性溝通。於蕭淑貞總校閱。護理護理概論(九版四刷; 139-170)。台北: 華杏。

重視個人優勢(Strength-based)是復元模式中的一個重要概念。我們相信每個人都有不同的能力及特質，只要給予機會，即使是康復者一樣能發揮所長、展現個人的優勢及才華。因此，我們將於每期《樂訊》，介紹一些不為人知、擁有一個人才華的會員讓大家認識。

「樂」在其中

會員 淼淼



我是一個熱愛音樂、唱歌的人。在中心職員鼓勵下，我參加了中心舉辦的第一屆「怡樂超新sing卡拉ok比賽」，並奪得冠軍殊榮。這次得獎使我體驗到久違的成功感，同時亦得到不少朋友仔的支持。感謝他們的關心與認同，他們對我的鼓勵激發了我在音樂路上繼續學習、繼續進步的決心。

適逢今年中心開辦鋼琴班，原本對樂理一竅不通的我，經過老師悉心教導，以及自己不斷的練習，現在已經能彈奏簡單的小樂曲。職員更邀請我在中心生日會上表演鋼琴，為會員彈奏生日歌送上祝福，給了我展示所學的機會，這讓我感到更自信。

學習音樂、彈奏樂章和演唱歌曲都讓我感覺快樂和自信。我在音樂的世界裡探索出自在和舒適的空間，在那裡我能一展所長、實現夢想，也發掘了自己的優點和潛能。我希望能把這些快樂和自信透過音樂帶給身邊人。



參考資料：

National Consensus Statement on Mental Health Recovery. Rockville, Md, US Department of Health and Human Services, Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2004

會員活動



會員開心地與總幹事合照



會員與自己的「綠悠悠」作品合照



「Let's go 怡樂運動日」比賽項目：
扭左扭右



會員參觀中國鐵路發展展覽



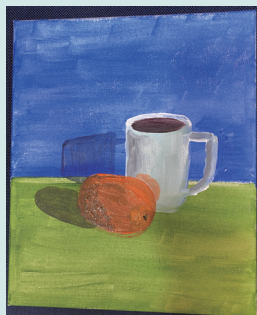
「綠悠悠」組合盆栽



「Let's go 怡樂運動日」熱身



「歡天喜地賀牛一」遊戲得獎者代表領獎



「妙手小畫家」會員作品



「歡天喜地賀牛一」生日會員合照

家屬活動



家屬參加「心花怒放」花藝課程



「甜蜜蜜」參與者大合照



參與者在「粽有你心」中包裝粽子



「心花怒放」作品



「甜蜜蜜」成品

減輕壓力的 簡單運動

護士 何莉兒

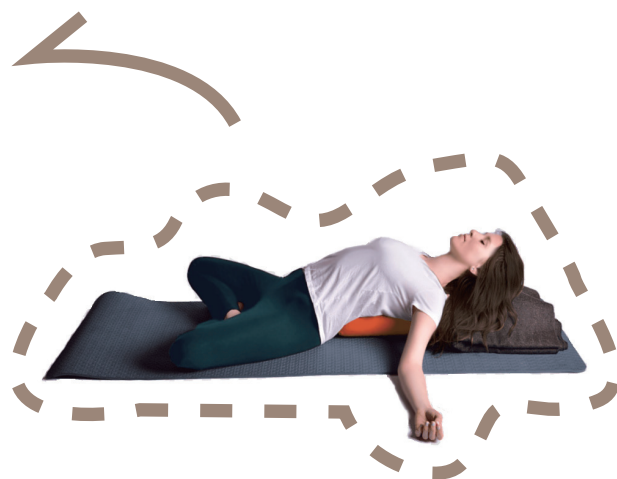
現在介紹10分鐘的簡單運動，讓大家放鬆身心。不必讓自己筋疲力盡，也不需做到極限去燃燒脂肪，只需要在運動過程中，留意自己的呼吸並把注意力放在身體和動作上，就能讓大家從日常壓力中解脫出來。

以下運動需要在寬闊和安全的空間進行，需要用到瑜珈墊和兩個枕頭。

1. 放鬆背部

首先介紹一個很基礎，也很容易執行的放鬆練習。

- 平躺在地上，把枕頭墊在腰背處，墊起背部，讓枕頭承托你背部和腰部的力量；
- 用另一個枕頭墊在頭下；
- 伸出手臂，讓手臂自然地擺放在地上；
- 如圖所示，交叉雙腿，確保兩個膝蓋分開；
- 你可能會感到腰部和背部有一些張力；
- 現在吸氣十秒，屏住呼吸五秒鐘，然後大聲地吐氣；
- 保持這個姿勢五分鐘，並自然地呼吸。



2. 伸展手臂

接下來介紹一種特別的，同時對背、脖子和手臂非常有益的練習。

- 跪在瑜珈墊上；
- 將枕頭放在腳踝上，小心地把身體往後仰，直到你的手可以碰到腳踝處的枕頭；
- 保持這個姿勢一分鐘，同時注意你手臂的伸展；
- 然後放鬆，回到正常位置，重複此練習，大約4到5次。



精神康復者需要定期精神科覆診，精神科藥物在康復路上是不可缺少的。藥物可以減低復發機會，自行停藥或改藥都會影響康復進程。然而，普羅大眾對精神科藥物存在許多迷思。因此，《樂訊》為大家介紹常用的抗精神病藥物，讓大家對這些藥物認識多一點點，按醫囑服藥才可以保持穩定的精神健康喔！

— Clozapine —



藥物劑量：100mg

參考商品名稱：可致律

常用適應症：難治性精神分裂症。

常見副作用：心跳過速、嗜睡、頭暈、疲倦、姿勢性低血壓、流口水、便秘、體重增加。

服藥與進食：空腹服或飽肚服均可，避免飲酒。

儲存方法：室溫貯存，避開潮濕、強光與熱力，並放在小孩拿不到的地方。

妊娠分級FDA：請向醫生及藥劑師查詢。

- 注意事項：
- 1.本藥可能需連服一段時間才能發揮最佳療效；
 - 2.本藥可能導致一種罕見但嚴重之顆粒性白血球減少症，故必須遵照醫生吩咐定期驗血；
 - 3.轉換姿勢時動作需緩慢，以避免眩暈；
 - 4.如在休息時出現快速及不規則心跳，須立即通知醫生；
 - 5.本藥可能使人頭暈或嗜睡，服藥後不宜駕駛或操作機械；
 - 6.對本藥成份敏感人士忌用。

*藥物資料由衛生局處方藥物諮詢站提供



澳門衛生局資訊站
Plataforma de Dados da
Saúde de Macau



澳門衛生局資訊站
Plataforma de Dados da
Saúde de Macau



為推廣精神健康的訊息，
 怡樂軒與漫畫家 便當 攜手呈獻四格漫畫：
 《我的精神病「朋友」》。
 以輕鬆、簡單的手法呈現精神病康復者的生活日常。

我真實的朋友



我住在這個城市 - 澳門

這位是我既陌生又熟悉的路人
 他和康仔會陸續在這部漫畫上登場

澳門扶康會
 是我參加活動和聚會的地方

我真的很喜歡這個地方呢

漫畫講述主角「阿晴」以及居住在她體內的各種精神病「朋友」的生活故事，現於澳門扶康會Facebook 專頁定期連載中。

生命小不同



我會用四格漫畫
和大家分享各種精神病的大小事情

包括如何與我的精神病「朋友」們相處方法、
趣聞、生活，甚至迷思和誤解

希望各位能對我和我的精神病「朋友」
有更多的認識啦。

世界衛生組織指出：
在精神健康的狀態中，每個人能夠實現自己的能力，能夠應付正常的生活壓力，能夠有成效地從事工作，並且能夠對其社區作出貢獻。

出版：澳門扶康會怡樂軒
總編輯：
會長：飛迪華女士
理事會主席：黃濠先生
總幹事：周惠儀小姐
印刷：寶翠中心

MACAU 澳門
 澳門扶康會怡樂軒
Yee Lok Centre of Fuhong Society of Macau

中心地圖：



中心開放時間：
星期一至六 9:00-18:30
星期日及澳門扶康會假期休息
電話：(853)2826 1004
傳真：(853)2826 1005
網頁：<http://www.fuhong.org.mo>
電郵：yeelokcenter@gmail.com
地址：澳門菜園路458-c號永添新邨
第二座地下

歡迎各位善長踴躍掃碼行善，
支持及鼓勵殘疾人士勇敢面對人生障礙，展開不一樣的生命故事。
Support and encourage people with disabilities to face life obstacles bravely,
and develop different life stories.

掃碼行善獻愛心！
Scan the code,
Send the love!



澳門扶康會怡樂軒
Associação de Reabilitação "Fu Hong" de Macau Centro I LOK

