



笑笑面對人生



- 被人誤解的時候能**微笑**的一笑，這是一種**素養**；
- 受委屈的時候能**坦然**的一笑，這是一種**大度**；
- 吃虧的時候能**開心**的一笑，這是一種**豁達**；
- 無奈的時候能**達觀**的一笑，這是一種**境界**；
- 危難的時候能**泰然**一笑，這是一種**大氣**；
- 被輕蔑的時候能**平靜**的一笑，這是一種**自信**；
- 失戀的時候能**輕輕**的一笑，這是一種**灑脫**。

轉載自《快樂做自己》http://jeffery03032011.blogspot.hk/2012/02/blog-post_9948.html



馬坑邨、觀音廟、 天后廟 (風水徑)、美利樓

馬坑邨位於港島赤柱，依山臨海，地理優越，低矮的樓房設計，與山岬景致遙相呼應，別具特色，區內多數老樹都保存了下來，並重新導引溪流，沿溪築造龍飾護土牆，以供觀賞。此外，觀音、天后兩廟均獲保留，後者還新修了風水徑，直通往海邊。

美利樓是一級歷史建築物，於1998年在赤柱海旁重建，成為赤柱的一個重要標誌，開展本港保護古蹟文物的新一頁。美利樓樓高三層，主要以巨型花崗岩建成。建築風格揉合了東、西方建築特色，既有仿希臘復古式圓形石柱，又有採用了中式的瓦面斜頂的屋頂，配合香港特殊氣候，別具特色。



馬坑邨



馬坑公園



公路景色



赤柱觀音廟



赤柱廣場



美利樓近景



美利樓



赤柱天后廟



編委：徐群燕 李國新 麥可兒
美術及承印：創思公司
出版：扶康會康復中心
印數：1000份
網址：www.fuhong.org



扶康會總辦事處
地址：香港九龍深水埗
樂年花園 保安道2A地下
電話：2745 0424
傳真：2786 4097



扶康會康復中心
地址：香港仔漁光道85號
電話：2214 2501
傳真：2870 1216

傳送**正**能量
展**正**向人生

同行 復康路



王明燦醫生

瑪麗醫院精神科部門主管；
扶康會董事局委員及
社區精神康復服務顧問委員會主席

■ 採訪及撰文：李曉均

患上傷風感冒，康復時間往往需幾天到幾星期，縱使胃口不好和感覺疲倦，病愈後均能回復正常生活；但精神病患者，他們所需的康復時間往往要花上數年，在這漫長的康復路途上，他們十分需要「同行者」的支持。王明燦醫生，便是其中一位，他現職瑪麗醫院精神科部門主管，亦是扶康會社區精神康復服務顧問委員會主席及其他精神專業學會的義務委員；從他的身上，可了解這位精神科醫生是如何與精神康復者同行走過康復之路。

精神康復者重回社會生活，往往要面對很多適應的問題及阻礙，中途宿舍便是其中一個讓他們調適及預備的地方。王明燦醫生從事精神科工作多年，明白到中途宿舍對精神康復者扮演著一個舉足輕重之角色。除了醫院的工作外，他也在其他機構擔任中途宿舍服務的義務顧問工作，扶康會便是其中一間。王醫生回憶說：「扶康會在剛開辦中途宿舍服務時缺乏精神康復服務方面的經驗，需要專業顧問的意見以協助籌劃及開拓，設計適合精神康復者的訓練及服務；另外，倘若身了解精神康復者的狀況，對康復者有很大益處。」

然而，精神康復者離開中途宿舍後，重回社區生活的過程，仍要面對不同或藥物影響，這些亦容易令他們出現負面情緒（如自我形象低落、缺乏工作動機等），故社區的支援、提升工作的機會及精神康復者擴闊自己的支援網絡亦十分重要。可惜，當時有關精神康復者的社區支援服務並不足夠；在需求下，發展至社區支援的層面。扶康會因應服務需要及整合，由中途宿舍服務顧問委員會改變為社區精神康復服務顧問委員會，王醫生亦於兩年前接任主席，為重返社區生活的精神康復者在推行適切的支援服務給予寶貴意見。

「卓越之友」是王醫生另一個心血，這是一間以「會所模式」運作及精神康復者為主導的精神科會所。「卓越之友」除了提供過渡就業服務，讓他們克服對工作缺乏信心的障礙外，亦透過讓精神康復者參與中心事務，推動他們擴闊社交

封面人物

生活和社會參與。期望能為社區生活的康復者建立後盾，令他們不再孤單。「他們都很勇於去嘗試，每當身邊出現成功的例子，更能夠增加他們對工作的信心！」王醫生笑著說。「希望自己的加入能發揮影響力，參與不同推廣工作，貢獻社會。透過自己的專業知識表達精神康復者的需要，令康復機構提供合適的社區服務，協助精神康復者建立正面形象及重新投入社會，令他們得到最大的益處。」

王醫生不單醫治疾病，更是醫人，在精神康復者的漫長康復路途上，王醫生願意與他們同行，成為背後的支持者，共同面對及解決一個又一個的障礙。然而，對於社會的不了解及傳媒的渲染，令康復者無法公開表達自己的身份。王醫生寄語「不需要被精神病這個名詞嚇怕，精神病並不是那麼嚴重可怕，當中亦包括一些較輕微的焦慮症，抑鬱症，每個人都有機會患上，康復者需要社會接納，減低所要承受的壓力，才能夠慢慢復原。希望大家能擁有一顆共融的心，將心比己，共建和諧社會，才是對他們最好的靈丹妙藥！」



王明燦醫生（左二）擔任扶康會「行出健康」遠足比賽嘉賓

我的快樂康復路

小人物大故事

蕭國新 (扶康會康晴天地會員) ■採訪及撰文：李曉均

一位精神康復者要重返社區生活，需要面對不同的問題及困難，例如他們需要重新適應社區生活、社會對他們的不了解及新聞偏向負面報導。究竟他們如何面對每日的挑戰？就讓我們從國新的訪問，了解更多精神康復者在社區生活中，如何積極及樂觀地面對人生，從而給他們一點鼓勵吧！



國新正參與康晴天地烹飪小組

在訪問過程中，國新毫不隱瞞自己是一位精神康復者，他告訴我他已患上精神病達二十年以上，他表示：「還記得當初被診斷患有精神病的時候，不能接受自己是精神病患者，連藥都不想食。」零零年離開醫院後，因為未能與家人一起居住，便入住扶康會中途宿舍，「因十分希望能搬回社區居住，我入宿舍後每天做的事，便是看報紙，打電話找工作！找到工作能自己照顧自己便能「上樓」！」對國新來說，有收入能養活自己比什麼都重要。

在中途宿舍居住的期間，國新表示起初很不習慣，因為有太多規矩要遵守，但每一位宿舍職員都很好，對他照顧，在假日陪他們外出走走，亦鼓勵他參加興趣小組活動。令到原本不喜歡與人建立關係的國新來說，在那個時候也認識了很多志同道合的舍友，相處十分融洽，因此也漸漸習慣了中途宿舍的生活。「其實住中途宿舍也不錯，因宿舍經常有精神健康的講座，聽多了，認識多了便明白食藥是能夠控制病情，能幫助到自己的。」國新笑著說！

齊 · 建 · 共 · 融 · 社 · 會

現在的國新已重返社區生活，並過了11個年頭，回想當初「上樓」時，既開心也擔心，因要學習自己照顧自己，但還慶幸有宿舍職員協助，不但陪伴國新購買家具，亦一直關心及支持著他，慢慢國新亦開始適應了新生活，國新表示最緊張的還是工作「因搬屋時買家具要分期付款，有工作才能生活」國新每天的生活與一般人無異，一早上班，下班回家後便做家務，假日的活動便是探望在老人院的父親，他笑言自己就像一個家庭主婦似的，國新坦言，搬離宿舍生活很自由，但家中只有自己也會感到苦悶，因此國新閒時會參加康晴天地和樂康軒的活動，現在的他在中心是一位積極參與的會員，「活動好多元化，而且有朋友當然比自己一個人開心！」

在工作的環境中，國新從不刻意隱瞞自己是精神康復者的身份「因為很多時會請假去覆診，同事都估到」，對於同事的反應，國新說：「他們知道我是精神康復者都沒有什麼特別的反應，而且對我很好，可能是因為上了年紀所以比較明白吧！現在資訊發達，很多人，像學生，也對我們認識多了。」國新表示並不害怕被人知道自己是精神康復者的身份，因為這是事實，讓別人知道了才知道如何對待自己；如果刻意隱瞞被發現了，情況可能更糟糕。

在訪問的過程中，國新未有抱怨自己的經歷，反而積極參與及努力融入社會，樂觀面對人生，我們也應該跟國新學習以積極及樂觀的態度面對生活，同時多嘗試去了解及接觸他們，一起營造和諧社會。

嚴重弱智人士及肢體傷殘人士 訓練中心暨宿舍 (扶康會怡諾成人訓練中心及思諾成人訓練中心)

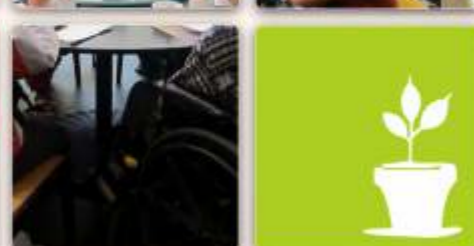


思諾成人訓練中心及怡諾成人訓練中心是嚴重弱智人士及肢體傷殘人士訓練中心暨宿舍，於1997年10月投入服務，分別位於扶康會康復中心二樓心及三樓，兩間中心合共提供100個名額，主要為15歲或以上，並因多重殘疾而在起居及護理照顧方面需要較多支援的智障人士提供住宿、起居生活照顧、日間訓練、護理、社工、職業治療師、物理治療師及臨床心理學家等服務，務求讓智障人士能得到全面的照顧。

本年度怡諾中心將舉辦「愛心送暖行動」，組織中心學員探訪區內長者，期望令智障人士能發揮個人的能力，積極融入社會。此外思諾中心亦計劃舉辦「展望愛」義工運動，透過不同的義工活動鼓勵中心學員與社區人士及學生接觸，擴闊其社交圈子及建立多元化的生活。

申請者可經由學校社工、醫務社工、家庭個案工作者，以及康復服務單位職員轉介至康復服務中央轉介系統。各界人士如對本中心的服務有任何查詢，或有興趣參與「愛心送暖行動」及「展望愛」義工運動，歡迎致電2214 2534 怡諾成人訓練中心及 2214 2523 思諾成人訓練中心與社工聯絡。

充滿特色的睡房



TO · BUILD · A · SOCIETY · FOR · ALL