

「康晴天地」



精神健康綜合社區中心

社會福利署於2010年10月起於全港十八區設立精神健康綜合社區中心。本會是其中一間獲資助發展有關服務的機構，名為「康晴天地」。

「康晴天地」為一站式的精神健康綜合社區服務，名稱喻意「快樂健康，展現天晴」。服務透過一站式及綜合的服務模式，為精神康復者、懷疑有精神健康問題人士、他們的家人和照顧者、以及區內居民，提供全面的社區支援及康復服務。

「康晴天地」的服務內容包括外展服務、個別服務、個案輔導、職業治療服務、治療小組、多元化的社交及康樂活動等；此外，服務亦透過社區教育、地區連繫，致力推動居民關注精神健康，宣揚快樂生活、關愛社區。查詢電話：2214 2509。另外，設立了精神健康諮詢專線，號碼為：8100 5555。

您提提

服務直銷



蒲點好去處

鯽魚公園



公園出入口範圍非常寬闊，令人有心曠神怡之感...



公園旁邊的「葛量洪維城火輪屋暨館」亦是一個不錯的景點...



公園依海而建，清風迎面吹來，非常舒暢...



公園內的綠化範圍很大...



公園內的行人路與天橋連接，道路平坦及寬闊，絕對是無障礙的公園...



公園內有小亭可解曬場之苦...



公園內有充裕的休憩地方...

南語 FU HONG SOCIETY 扶康會

傳送正能量 展正向人生

編委：徐群燕 麥可兒 周麗輝
美術及承印：扶康會毅誠工場
出版：扶康會康復中心
印數：1000份

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
網址：www.fuhong.org

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

賺快樂

-阿許-

封面人物

採訪及撰文：錢妙儀



眾所周知，做義務工作是沒有工資的，但如果最終能夠讓別人得幫助，使自己得開心，這份義工是否做得過？許耀南是香港仔的街坊，十多年來在石排灣為鄰的扶康會做義工，服務智障人士，樂而不疲。「做了多年真是很開心，滿足感也是來自開心，繼續做下去也是因為開心。」除了開心，又是開心？且看看，他如何賺快樂。

義工變老友

經多年的相處，智障人士如老友般稱呼許耀南為阿許，一見面各自有打招呼方式。「有人來擁抱一下，有人就要擊掌 give me five，我已經當了他們是朋友，有時一起，都已不覺他們是智障人士。」過時過節、生日 party、週末假日都是阿許出動的日子，他幾乎是逢請必到。「有時間就做，如果少一個義工，就會少一個舍友，少一個機會出去享受美食，遊玩，見識一下。我幫到不多，但總有幫助。」阿許覺得雖然智障人士有限制，也有融入社區，享受設施的權利。扶康會的服務使用者最常在香港仔活動，飲茶行街買衫.....，很多街坊對他們不覺得陌生，甚至出手相助，令阿許感到十分溫暖。「有些街坊對他們很好，有善意；搭 lift 會讓我們，出入商場會幫手開門，遇著當下因事人手不夠，甚至會幫手看顧一下。」

〈轉下頁〉

真誠值得欣賞

愈來愈多街坊接納阿許的「朋友」，他都有份安慰。「接觸多了，便會了解他們。其實，他們不會傷害人或做出破壞行為。有些人控制到自己的，有些則控制不到情緒或動作，只因為他們認為要表達意思，便隨意表達，可能他們真是很開心/不開心，所以叫出來。普通人不會這樣，才引來奇異目光。」他們直率的表達，阿許不覺得奇怪，反而有份欣賞，甚至認為值得社區人士學習。「最重要他們很真誠，不會爾虞我詐。直接表達心意，不會兜圈子，不造作，不戴假面具做人。在某個位置上，我們做得不夠他們好。他們很易滿足，很易開心。吃件西多士，喝一杯可樂，已經歡天喜地。我們吃很好的東西，都不覺得特別歡欣。我們為生活煩惱，想要這樣又要那樣，他們不會為這些煩惱，他們的快樂真是很好，我希望學到。」

讓開心延續下去

快樂可以感染人，也可以自製，更可以用行動去賺。阿許陪著「朋友」去活動，獲得的快樂，印象難忘。「有次陪他們去烏溪沙玩，我協助一個坐輪椅，手腳不甚靈活的舍友射箭，他很開心，開心到不得了。見他開心，我都很開心。很深刻！又有次帶幾位舍友去梅窩租渡假屋宿營，晚上跟他們一起搓湯丸，煮湯丸，煮了很久都未熟，誰知姑娘買錯粉。一早起來，又煮一大煲火腿雜菜通心粉做早餐，個個吃得很開心。很難忘！記得幾年前，又陪他們搭飛機去海南島玩。過海關時，金屬探測機響起，在舍友身上找到一隻鐵茶杯蓋，哈哈……」

「很享受這份義務工作，做了多年真是很開心，滿足感也是來自開心，繼續做下去也是因為開心...」

「你不能左右天氣，但你可以改變心情，
你不能改變容貌，但你可以展現笑容。」

有人話，有三類人是自己無法去選擇的，第一類人是自己父母，第二類是自己子女，第三類人是老闆。你或者會感到奇怪，父母子女兄弟姊妹當然無法自由選擇，老闆怎會是呢？俗語謂「東家唔打打西家」吧！實情，未必每位「打工仔」有選擇工作的能力，何況年資深的同事大都與其他員工建立了深厚工作關係，不會輕易另找工作和換個老闆，求安穩嘛！

與老闆相處既是一大學問，與同事相處要達至和諧包容的境界，更加高深。近期某電視台的黃金時段，便連續播放了四套有關工作間的處境劇：計有「同事三分親」、「畢打自己人」、「女王辦公室」和正在收看的「天天天晴」，工作間內的各懷鬼胎、明爭暗鬥，令人似曾相識，抑或令人暗暗冷笑？

幸好我的工作間充滿溫情及投入感。我是一位註冊護士，在政府資助的殘疾人士院舍工作。雖然他們患有嚴重智力缺損及肢體傷殘，沒有語言和照顧自己的能力，但他們一點一滴的進步，在我眼中都是珍貴的，同事合作無間去照料和訓練他們亦令我十分感動。



小人物故事

快樂工作間

潘仲英

思諾成人訓練中心註冊護士

話說數個月前有一個申請入住個案，眾所周知，嚴重智障人士院舍宿位非常短缺，家人知悉能成功輪候都像「中了六合彩」那樣開心，所以，每收到一份申請，整個團隊都會細心閱覽資料和謹慎處理。

單位安排我、社工和物理治療師到訪申請人並了解其生活狀況及服務需要，以制定入宿適應計劃。這位申請人自小在一個圍了木柵的床上生活，雖然聘請了專人在旁照料，但一切起居飲食，如大小便、活動、睡覺等均局限在只有6呎X3呎的範圍內，可能與申請人患有先天性心臟病有關，避免外出走動以影響病情，所以廿多年來都沒有接受服務，更沒有離開過他的「王國」。

遇到這些個案，在同事心中，包括我自己，都感到困惑及心痛。困惑的是如何在群體生活當中照顧他；心痛是他竟然在這惡劣環境下生活了這麼多年！他在近兩年還拒絕洗澡，身體發出濃烈臭味。

作為專業團隊成員之一，縱使心感忐忑，因為實在看到家庭及申請人的需要，院舍照顧是切合申請人的最大利益。幸得各有關同事共謀對策，擬訂照顧指引及緊急應變措施，例如，是否適應晚間穿著安全衣睡覺、日間能否安坐於特制椅子、如何協助刷牙、沐浴等起居照顧，若遇上抗拒時心臟病發應如何處理，晚間護理人手可以的配合等等。

入住後不久，申請人已有很大轉變，除了外貌清潔整齊外，人也胖了，他常常得意洋洋地跳起「二郎腿」四處張望，見到同事趨前，主動把手遞去打個招呼，好像說：「我哋是一家人呀！」靠着同事同心合力不斷修訂照顧方法及技巧，互相支持及溝通，他不只對各種起居照顧和作息程序漸漸適應，還日日進步，同事越來越喜歡之餘，過往的擔心已被工作滿足感所代替。

工作其實可以好開心，也可以擁有滿足感，
世界點睇，由你來選擇！



心靈馬語

快樂有法

感恩

不需要計算自己擁有幾多，失去幾多，培養對周圍人物及事情感謝的心，就算一棵菜、一粒米也得來不易。

知足常樂

知足是不跟人家比較，不跟過去比較，不跟未來比較，所謂知足常樂就是幸福。

問題總有解決方法

困難性折磨人沮喪，以為到了絕境，雖然如此，但是能換個角度看問題，事情或會有轉機，正所謂：「山不轉，路轉；路不轉，人可以轉」。

以寬恕待人

能夠放得下，掉得低，就能夠擁有更多空間接待新事物及新體驗。「寬恕人的過失，便是自己的榮耀」。

助人為樂

「施比受更為有福」一句耳熟能詳的名諺，透過助人，將正能量散佈，別人也會獲得回饋。

