



8. 健體活動

為了讓院友得到心理與生理的提升，本中心每天均有安排鬆弛運動、球類活動、八段錦及伸展運動。

9. 自我照顧

良好的自我照顧能提高個人形象及自信心，亦有助建立人際網絡。本中心提供一系列的自我照顧訓練，其中包括儀容修飾小組，自我照顧小組，簡單入廚技巧訓練及各式禮儀訓練等。



10. 照顧者分享會

透過每月照顧者分享會，可讓照顧者得到有關精神健康的資訊，提供心理及社交支援。



家屬分享會



11. 工作小組

中心安排一系列的工作小組活動如茶藝、電腦班、家居技巧訓練及園藝小組，提高院友的專注力、培養興趣及學習簡單工作技能。



服務對象及安排

任何成人精神科的住院病人均可參加中心活動，請向病房護士查詢有關安排。而跨職系專業人員亦可為住院病人預約到中心參加有需要的服務。

開放時間

逢星期一至星期五
星期六
公眾假期除外

上午九時至下午五時
上午九時至下午一時

出版：青山醫院悅康中心 地址：青山醫院A座2樓
電話：(852) 2456 8121 傳真：(852) 2454 8755

© 本刊物任何部份之資料，未獲版權持有人允許，不得用任何方式（包括電子、機械、影印或記錄）抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。



Centre for In-patient Daytime Program (CIDP)

悅康中心



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY



青·山·醫·院
Castle Peak Hospital

簡介

悅康中心於二零零九年八月成立，主要服務除了為成人精神科之住院病人提供全面的日間復康服務外，更積極推動住院病人照顧者的精神健康教育，給予情緒及社交支援。

願景

我們透過賦權讓院友發揮個人潛能，建立正面和有用的人生觀。

宗旨

康復服務建基於互相協磋、以人為本及個人化三個大原則。在賦權和樂觀開放的文化下，中心的活動設計是根據院友們的需要及能力而定，同時中心亦積極鼓勵院友參與活動的籌備及計劃。此外，悅康中心致力建立一個跨職系合作平台，讓病房職員、跨職系專業人員和志願團體得以在伙伴合作形式下舉辦復康活動。

服務內容

1. 精神健康教育

透過精神健康講座，藥物調適小組及徵狀處理小組，提高院友對精神病認識的概念，明白服藥的重要，增強病識感，懂得處理因精神病而引起的正性及負性徵狀，使院友們縱然與精神病共存，仍可以愉快地生活。



2. 心靈關顧

藉着宗教活動分享，為院友提供心靈關顧，從中他/她們可得到內心平安，重拾自我，感受到愛與接納，重燃人生希望。



3. 心理舒緩

中心定期安排具治療性的遊戲及藝術創作活動，藉此幫助院友舒緩情緒，了解心中鬱結和尋找人生方向。



4. 情緒管理

壓力與憤怒控制不宜，容易影响心理，生理及精神健康，同時人際關係及工作表現等亦會受到影響。故此，本中心特別安排了一系列的情緒管理訓練，其中包括憤怒處理小組、壓力處理小組及問題解決技巧小組，以加強院友們的情緒管理能力。



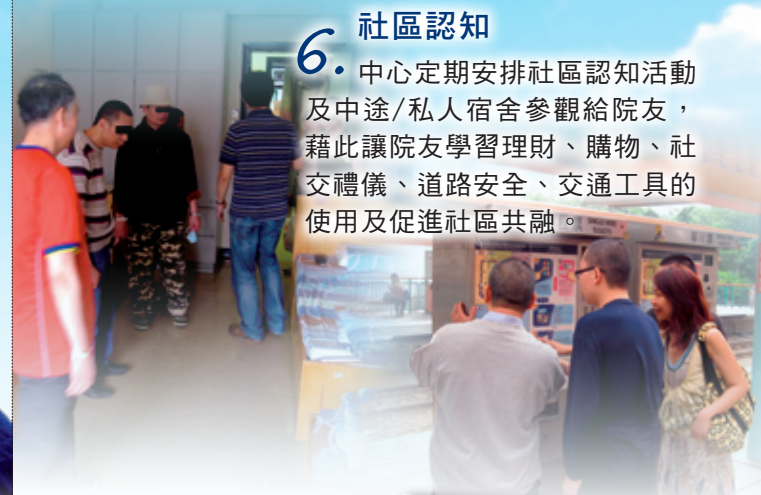
5. 思考功能康復

本中心定期舉辦思考功能康復及簡單數學班，一方面有助修復因精神病而引起的思考功能損毀，另一方面可轉移對徵狀的專注，從而減輕病情及對日常生活的干擾。



6. 社區認知

中心定期安排社區認知活動及中途/私人宿舍參觀給院友，藉此讓院友學習理財、購物、社交禮儀、道路安全、交通工具的使用及促進社區共融。



7. 閒暇活動

閒暇活動有助培養興趣、發掘潛能、建立自信及減少精神病徵狀，故中心安排了多元化的閒暇活動予院友，其中包括手工藝、書法班、棋藝小組、卡拉OK、電影欣賞、電視遊戲、閱讀小組、普通話、英語遊戲、猜謎、拼圖、智力小玩意、上網...等。

