



互援會的義工們在今年作了人事上的更新—殷美玲及許安安女士在眾義工的支持下接任了總幹事和副總幹事的職位，以下是她們「新官上任」與家屬們的宣告——

親愛的心理安康家屬互援會的成員們，

我們想藉此機會向大家及義工們彼此的支持致謝，我們為能有這樣強壯又激勵人心的組織合作感到非常榮幸，你們的故事及經驗鼓舞了我們繼續朝感善社區的方向努力！我們的目標包括：

1. 發展一些討論會和專題來向家屬介紹大家在日常生活中實際能用到的資訊和忠告
2. 計畫能增進家人更多社交機會的活動
3. 藉由招募義工來增添翻譯服務
4. 藉由實際行動來提升社區意識，例如與地方執政官員溝通和簽署支持心理健康改革政策的請願書
5. 藉由參與各種推廣活動來提升社區影響力，並且和其他社區組織合作

要達成這些目標，我們義工及互援會還有很長一段路要走，我們會面臨挑戰及困難，現今這些目標可能看似不可能，但透過你們在照顧家人中所展現的力量、意志和堅持，我們一定可以一起打造一個更光明的未來！

總幹事 殷美玲女士

副總幹事 許安安女士



- 殷女士畢業於加州大學洛杉磯分校人類學博士
她的專業興趣在於華人社區中的心理健康議題
- 許女士畢業於耶魯大學公共健康碩士
她的志向在於增進華人社區身心障礙人士的生活品質

希望兒子保持與社會的聯繫

——帶兒子參加陽光心理活動中心年度餐會有感

"我 再苦再累也要帶他出來參加活動，希望他能繼續保持與社會的接觸，融入社會，就算不能康復到 100% 也希望他不要同社會脫節。" 彭女士在談到帶 39 歲腦部殘障的兒子參加陽光心理活動中心 10 月 29 日在布魯克林鳳凰城酒樓舉辦的年度餐會時說。

家住曼哈頓的彭女士，十多年前帶着 20 歲的兒子移民美國，希望兒子有機會上大學深造成材。沒想到兒子來美后的第二年在一次車禍中險些喪命成了植物人。經過十多年非常艱辛痛苦的康復治療，兒子仍留下腦部和身體傷殘。兒子的遭遇給整個家庭生活帶來很大的影響。彭女士說十多年前沒有人告訴她可以給兒子申請白卡，也不見社會機構宣傳幫助申請醫保，到處借錢給兒子治病，日子過得很艱難。自己不懂英文，一心想救兒子到處奔跑去尋找適合兒子的康復治療服務。



兒子也很努力配合治療，醫生說他的腦部康復是個奇蹟，從不能說話到恢復了基本語言表達能力，但他的腦部的神經受了損傷影響了他的認知和社交能力，外出要以輪椅代步。車禍後，彭女士的兒子十多年來都是在醫院療養院和家裡度過，沒有朋友沒有同學沒有工作的朋友，社區里找不到合適他年齡階段的康復活動中心。多年來，為了兒子的康復治療彭女士四處奔波打聽，當聽到華人家屬心理安康互援會也參加尋求幫助。

"看到兒子已 39 歲了生活還不能自理，每天在家就是對着四面牆孤獨地生活，心理很難受，擔心自己老了，他將來怎麼辦？所以一有合適他的活動就帶他出來，希望他能夠與社會保持聯繫。所以儘管那天又下雨和離家遠，我還是把他帶出來參加陽光心理活動中

心的餐會。兒子他也很珍惜這一機會，也高興參加這一聚會，與大家一齊渡過了一個愉快的晚上" 彭女士說。

" 陳醫生的陽光心理中心給我們這些少出門的人有一個交朋接友的機會，同社會保持聯繫，聽人們分享心聲，雖然沒有載歌載舞，現場氣氛感覺和睦溫馨，很高興有機會和大家參加了一場歡樂晚宴。希望社區裡多舉行適合自己的活動。要不然，通常是獨自一人在家裡" 挺喜歡說笑的彭女士的兒子說。

同時，彭女士也希望代兒子走入社區能為他們帶來對於兒子病情新的希望，所以若是有任何會員義工知道任何新的腦部殘障醫療技術或醫生，彭女士都盼望能藉互援會向他聯繫。

互援會成員 彭女士口述
義工 丘小姐整理



10/29/14 布魯克林鳳凰城酒樓陽光心理活動中心年度餐會

「希望季刊」從創刊近七年了！義工蔡涵冰小姐在這幾年來作為季刊編輯，我們感謝她的辛勞與付出。

同時，「希望季刊」要改編了，義工們需要家屬們的意見來提供更符合大家需求的季刊！在這個月的聚會中，我們會和大家討論對於「希望季刊」的想法，希望大家可以暢所欲言，讓我們知道如何更進步

這一季的季刊最後還附上了一份不記名的問卷，希望大家能填寫並交回給義工統計

除了十月底彭女士代表互援會參加陽光心理活動中心的餐會外，林美娟女士也於十一月初代表了互援會參加了舉辦於 University Settlement 的社區健康日，並與社會大眾交流、介紹我們的組織！以下是她的感想…

我們這次去 University Settlement 參加社區健康日，我感覺比較好，因為主辦單位很重視我們這個組織。

主持人專門向群眾介紹了我們的互援會。還朗讀了《病人家屬心酸知多少》的內容，也有病人家屬過來請教、詢問。我們還留下電話，我感覺很有收獲。也感謝兩位主席共同參與這個活動，問我們家屬有什麼建議，我感到很親切。

我們的家人得了精神疾病是沒有辦法的。但我們要正確的去面對。精神疾病與任何疾病都一樣，只是我們的病人喪失了正常人的思維。精神病人比人和其他疾病的病人都痛苦。精神病人的家屬需要付出很多去照顧病人。我們不用害怕，在美國不會有人會恥笑我們。我們要向社會求助，因為我們會老，會喪失照顧病人的能力。所以這些病人需要整個社會的關愛，需要社會形成一個制度。一旦那天我們老了，離開了這個世界，我們的孩子就要依靠社會的關愛和照顧。

希望我們的家屬與我們的社工一起努力參與社會的各項公益活動，不要把自己放在一個被人遺忘的角落。

我想如果我們成立一個舞蹈隊，以社工和家屬組成的。在醫院，第一保健每一年都有一個舞蹈匯演，我們也可以以家屬互援會舞蹈隊的形式出現在健康日活動中，讓更多人知道我們這個互援會的存在，也讓大家在精神上有所放鬆。

互援會成員 林美娟女士

回應表格

1. 我是家屬，我希望參加月會。
2. 我是 精神健康服務同業工作人員，我希望參加月會。

我願意以下列行動支持心理安康家屬互援會 (CAFAMH) 的工作：

- A. 參與義務工作
 - a. 一次性專題講座講員，如社區精神健康教育活動
 - b. 長期性參與會務運作
- B. 支持互援會會務：
 - a. 每月 5 元
 - b. 每月 10 元
 - c. 每月 20 元
 - d. 其他金額_____ (一次性/ 每月)
- C. 支持出版「希望季刊」郵資 每季 10 元
- D. 成為互援會之友網絡的成員
- E. 我希望收到「希望季刊」

姓名：_____

機構：_____

工作類別：_____

電話：_____

地址：_____

e-mail：_____

請將回應表或捐款寄回：

Chinese American Family Alliance for Mental Health atal Health.
P.O. Box 918, New York, NY 10002 10002

特別銘謝

場地提供：王嘉廉社區醫療中心

聚會地點：王嘉廉社區醫療中心 (紐約華埠中央街 168 號 3 樓)

聚會時間：每月第四個星期二 下午 6 : 0 0 至晚上 8 : 0 0

會員條件：華裔心理精神及病患者家屬

如欲查詢更多有關本會及本刊之資訊，可致電文小姐(718-264-5094)或吳先生(718-264-3697)，或來信至以下地址：

Chinese-American Family Alliance for Mental Health

P.O. Box 918, New York, NY 10002

電郵地址: contact@cafamh.org

本會網址: www.cafamh.org

希望季刊問卷

1. 你平常是否有在閱讀「希望季刊」？

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 每次都看 | <input type="checkbox"/> 偶爾看看 |
| <input type="checkbox"/> 通常會看 | <input type="checkbox"/> 沒看過 |

2. 如果你有閱讀「希望季刊」的習慣，你最喜歡的部分是(可複選)？

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 義工發言 | <input type="checkbox"/> 當季報告 |
| <input type="checkbox"/> 家屬故事 | <input type="checkbox"/> 其他： |
| <input type="checkbox"/> 心理知識 | _____ |

3. 如果你希望「希望季刊」有改變，你想多看點甚麼(可複選)？

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 義工發言 | <input type="checkbox"/> 社會相關時事 |
| <input type="checkbox"/> 家屬故事 | <input type="checkbox"/> 當季報告 |
| <input type="checkbox"/> 針對病人的心理知識 | <input type="checkbox"/> 其他： |
| <input type="checkbox"/> 針對家屬的心理知識 | _____ |

4. 你覺得「希望季刊」是否太長或太短？

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> 太長 | |
| <input type="checkbox"/> 太短 | <input type="checkbox"/> 剛好 |

5. 你是否覺得「希望季刊」應該繼續？

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 是，繼續 | <input type="checkbox"/> 否，停刊 |
|-------------------------------|-------------------------------|

6. 其他建議或評語：
