

新義工成員介紹

義工：Jennifer Wu

心理安康家屬互援會的家屬們：

我是珍妮佛吳（Jennifer Wu），中文名字是吳柔柔，我在今年四月加入互援會當義工。非常榮幸的可以認識你們大家，我想藉這個機會介紹自己。

我的父母來自台灣，他們多年前搬到美國所以我的父親可以攻讀博士學位。我的姐姐在密西西比州出生，而我是在紐澤西出生和長大。

從大學開始我就對心理健康產生興趣。我學習心理學而且對於大腦的運作感興趣。然而，精神健康只有在我的家人們受到影響後才變得對我非常重要。大學畢業後一年，我的姐姐經過診斷得到精神疾病，而我花了6個月和她住在一起並且照顧她。我在那個時候學到要得到治療是多麼的困難以及精神疾病有時候是讓人困惑和害怕的。我相信當一個家人經歷這樣嚴重的疾病可以讓你對世界的看法改觀。



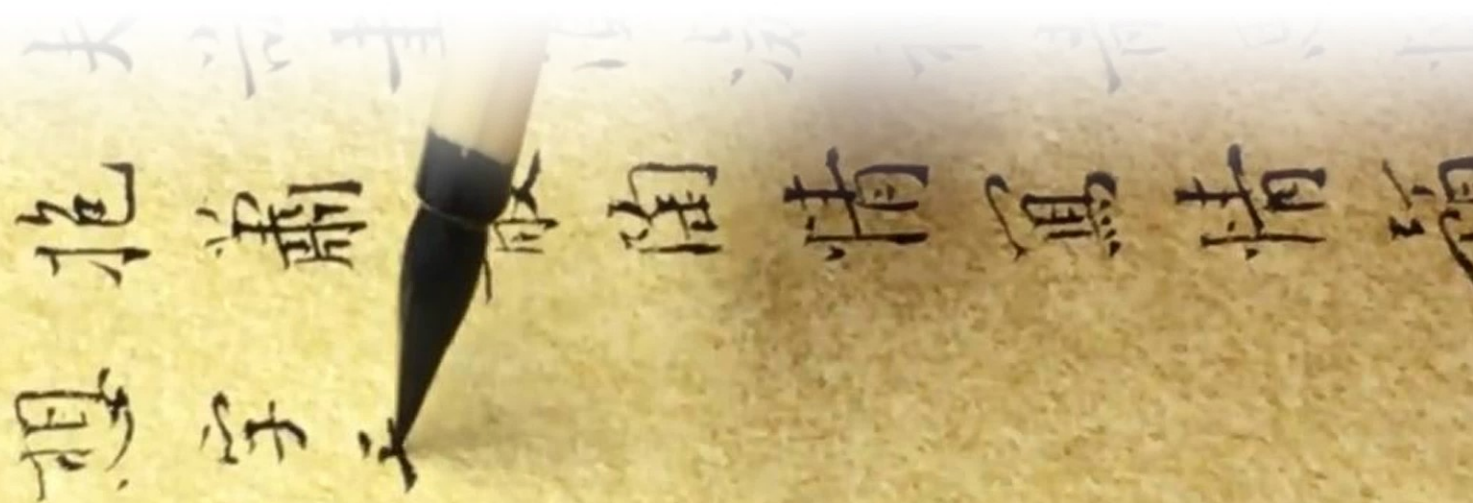
現在我的目標是幫助那些受到精神疾病影響的家屬們。我尤其對幫助亞裔美國人社區感興趣，因為我相信他們是我最能夠幫助的群體。我非常榮幸的受邀到家屬互援會向大家學習和提供支援。我還希望藉著投入這個群體可以增進我的普通話/國語/中文能力。。

我目前和我的丈夫住在布魯崙區，他出生和成長在皇后區。週末的時候我們喜歡做飯，讀書，以及和我們的家人在一起。

如果我還沒有和你見過，我希望很快可以有機會和你相見。

徵文啟示

您也想像對於參加互援會也頗有自己的心得感想嗎？希望季刊征求任何會員或义工的投稿！標題不限，可包括【照顧親人的甘苦談】、【自從來了互援會】等等的類似主體，分享您的故事和經理，不僅道出自己的心聲，更可以提供其他家庭您寶貴的意見及幫助！一千字內長短不拘，手寫打字皆可，歡迎隨時在開會時交給任何一位義工。



專家問答環節

家屬會計劃在今後的月刊中加設“專家問答環節”。在下一期季刊出版前，家屬可以向本刊編輯或者家屬會的其他提出各種想要詢問專家的問題。在義工搜集好問題后，本刊編輯將會聯繫相關專家（心理治療師，心理諮詢師，精神病專科醫生等）作出解答，詳細答復將會在下一次的季刊中刊登。歡迎各位家屬對此專欄提出各種寶貴的意見或建議！

會議、活動記錄

義工 Jennifer Wu, Sharyn Luo

四月份

CIDNY (纽约残障人士独立中心，又稱NY CONNECTS)

来到家属会分享。CIDNY为各个年龄段残障人士提供服务，通过拨打电话646-442-4156，家属可以找到該机构查询相关项目，例如SSDI，SSI，SNAP（糧食券），稅務，房屋，處方藥，未就業認識保險，交通補貼，等等。其中一個例子就是，他們能幫助防止（強制）住院，或者幫助患者從一個設施（醫院，護理院/療養院）回到家裡。他們建議可以撥打電話，告訴他們你們想回家，他們就能著手幫忙。另外，他們舉了另一個關於一位獨身殘障男士的例子。他家里有一扇很難開的門，所以他經常要等待其他人幫他開門。儘管他打電話給房東很多次了，房東也不給予幫助。於是，他打電話給了CIDNY，他們便快速干預，讓他的門變得更為方便。CIDNY也可以提供關於健康保險和醫療方面的幫助。他們有經驗十足的福利咨詢員能參與個人健康保險選項的討論。他們在曼哈頓和皇后區有辦公室，鼓勵有需要的家屬直接致電。

五月份

本月家庭月會取消，

大概二十名家屬會員作為心理安康互援會代表踴躍參與一年一度由全國精神疾病聯盟（NAMI）舉辦的NAMI步行，聲援全國的精神疾病患者家屬照顧者。步行後，逾30名家屬會員在怡東樓共聚午餐，歡度母親節。





會議、活動記錄

義工 Sharyn Luo

六月份 本期原定演講“輔助性就業”的機構因故未能到場，改為由陳

博士與大家就“患病家人提出要做工，家人該如何辦？”這個話題討論。家屬會員各抒己見，提出要由幾個方面思考：

作為家人，你願意讓患者去做工麼？

如果不願意，你的顧慮是什麼？是擔心患者傷害別人？被人傷害？患者病情不穩定/工作能力有限？

無論你心裡願不願意患者去做工，都先考慮患者想要自立的心情，將你開心的心情表達出來。說出如“你這個想法很好”“聽到你想自立，我很開心。”之類的認可語言（注意！如果患者是狂躁症發作或個性衝動，請謹慎鼓勵，但盡量不立即打擊患者積極性。）

你隨即用“但是”和商量的語氣來幫助患者理清可行性。“但是，我們需要商量一下。”

如果你實在擔心患者尚沒有工作能力，你可以提出具體的問題，並讓患者自己來回答：“你現在（提出顧慮，如：患者每天大部分時間臥床），你打算怎麼解決呢？”如果患者回答不出解決方案，你可以提出建議並協助，但讓患者自己決定要不要採取方案並開始行動。

如果你相信患者有能力完成有限的工作，可以根據患者個性興趣，從義工，日短工，職業培訓開始。市區裡有名為ACCES-VR和Fountain House的為精神疾病患者提供職業培訓和就業支持的機構。患者可能成為一名有薪清潔員，郵遞員，園藝師父，農夫，倉管員....。

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. 參與醫務工作
 一次性專題講座員，如社區精神健康教育活動
 長期性參與會務運作
- B. 支持互援會會務
 每月5元
 每月10元
 每月20元
 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
 P.O. Box 918, New York, NY 1002

特別鳴謝

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 6：00 至晚上 8：00

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：cafamhny@gmail.com 本會網址：www.cafamh.org