

## 同路人 - 康福心理健康協會廣東話家屬互助小組

在 2004 年春天，我帶著既徬徨又期望的心情，參加了康福心理健康協會辦的廣東話家屬互助小組。徬徨，是因為對精神心理健康問題一無所知，期望能透過康福的幫助，能找到合適方法，幫助家裡所愛的病者能找到出路。

屈指一算，參加了小組已超過十年的寶貴光陰，從起初一個求助者進展到能自助，直至今天在家屬小組裡，能成為彼此互助互勉的一群家屬，康福心理健康協會實在造福了許多華人社區家庭，特別是那些正要面對照顧有精神心理健康困擾的家人。我們藉着每月一次的聚會，透過許多不同的精神心理健康資訊，當中不乏有專業人士如：精神科醫生、心理治療師、輔導員、藥劑師、社工、護士、律師、營養師及已康復的過來人或家屬與我們分享知識及經驗，以不同的主題來幫助家屬們能有效地明白和掌握到一些恰當的方法來幫助和關顧自己和家中的病者。我們組員也在這等學習和分享的過程中，不知不覺地成為了一股風雪不能阻擋的動力，驅使家屬們每次都帶着期待和渴望的心情來聚會。同時，我們每年亦有兩次外出郊遊，目的是能凝聚到家屬和病者一起輕鬆快樂地渡過一天。

今天，我們的家屬小組已是一個有規模有架構的小組，因為有一小群家屬用愛心出心出力不計較時間付出及勞苦，組成了一個核心委員組，每季一次開會商議討論小組的發展去向和策略，更難得是負責的康福職員，雖然工作的時間非常有限，卻能同樣的擺上全心全力，與家屬們一起同心同步來提供幫助和支援，實在是值得敬佩和鼓勵。

在 2014 年 9 月，我們按家屬們的需求和渴望，每月已增加多一次聚會，就是第一及第三個星期二晚上。我們希望康福的廣東話家屬小組，能成為華人社區的祝福，使更多有精神心理健康方面需要的家庭得到幫助。感謝康福給家屬們一個平台，使到我們這群同路人，能彼此敞開心靈，互相傾訴扶持，互相安慰鼓勵，使大家能從中得力，繼續前行。

張偉國  
廣東話家屬互助小組  
籌劃委員會主席