

高經的話

王佩賢女士

經過兩年的試驗計劃，聖雅各福群會家庭服務中心已於2004年1月3日正式轉型成為「灣仔綜合家庭服務中心」，為居於灣仔及跑馬地的居民提供更多元化的家庭服務，我們期望中心的成立能為灣仔區的家庭發揮支援的功能。

本中心乃灣仔區惟一受政府資助的綜合家庭服務中心，除了部份活動收取少量活動費用外，綜援家庭可以半價參加本中心的小組及活動，輔導服務更是免費的。中心提供的輔導服務包羅萬有，當中包括個人輔導、情緒輔導、婚姻輔導、親職輔導、兒童成長輔導、人際關係及家庭關係輔導等。

除了以上提及的輔導服務，本中心會定期舉辦各式各樣的小組及活動，透過家庭生活教育活動、康樂活動、工作坊、義工服務等，提升個人及家庭面對個人成長及家庭關係的能力。我們亦開辦多個互助小組，將有特別需要的人士（如：單親家長、新來港人士、南亞裔人士等）組織起來，發揮同路人互相支援的作用。

由本年4月起，我們將各類小組及活動刊登於中心通訊冊，以便公眾人士取閱，有興趣人士可登記成為本中心會員（首年會費全免），或可付上足夠的郵費，我們於一年內將4期的中心通訊以郵寄方式送交閣下的登記地址；有興趣人士亦可付上電郵地址，以電郵方式收取。

盼望不同類型的活動，可以配合不同家庭的需要，為家庭注入更多活力、讓家庭成員健康成長。



災難

困擾情緒

應找專家輔導

專題

記得去年年底，南亞發生了世紀海嘯，奪去無數人的性命，而部份本港的居民亦受到此大災難的影響。本會臨床心理學家曾於事件發生後，向港人提供以下的心理錦囊，盼望此災難對受影響人士的傷害減至最少。

給劫後重生港人錦囊

- ▶ 提醒自己正面對一件非常災難事件而產生的心理反應是正常和可接受的，並且需要一段時間才可平復；
- ▶ 不要強迫自己在短時間將事件淡忘；
- ▶ 在舒服的情況下與信任的人傾談，並容許感情自然流露；
- ▶ 重新建立自己，包括日常運作流程、興趣、社交及娛樂等；
- ▶ 避免生活作重大改變或決定。

給失蹤港人親友錦囊

- ▶ 面對不可預知的結果，要維持耐力、保持正面但實際的思想，亦要相信事情總有好轉的一日；
- ▶ 當事情未明時，浮躁和焦慮是正常的壓力，該讓自己分辨和放下無法控制的情緒，小休片刻，將注意力放在輕鬆的事情上；
- ▶ 接受別人的關懷可紓減內心孤立不安的感受，與親友保持聯絡及主動告訴他們你的需要；
- ▶ 不宜過分糾纏在「為甚麼會發生這事」等思想上，因為可能會加深已有的不安，導致「鑽牛角尖」；
- ▶ 了解及接受自己對是次災難的不同感受，尤其是憤怒、焦慮、無助、內疚及寂寞。