



勿洛新旧百货重新开张

四美关怀中心所属的社会企业在过去几年一直跟国大的商学院合作。在我们提供机会给学生们实践他们商业技术的当儿，我们也选定他们的知识和资源来帮助我们改进我们的运作。这对国大和四美关怀中心双方是一种互惠的安排。最新的计划是勿洛新旧百货的重新开张。

国大三位学生跟我们的同工紧密合作，进行市场调查以及改善店面的安排。经过几个月的努力，重新整顿的店面，由国大的Albert Teo教授和新加坡圣公会社区服务的Keith Chua先生重新开张。我们非常感谢国大商学院提供他们的资源，也十分感激所有参与这项计划的学生所作出的努力。

国大队伍(Lingzi, Gracia, Wen Kang)的反思

我们通过大学的项目参与勿洛新旧百货的工作，我们旨在提高勿洛社群对新旧百货的认知。

因此，我们首先着手研究的是人口统计和勿洛消费者的喜好，观察以了解店面的安排，并且通过跟顺发和美虹的深入交谈，了解更多有关社会企业和每日的运作。

随后，我们重新设计勿洛新旧百货的店面安排，以便吸引更多顾客。翻新的过程很具挑战性，但最终完成且满意。我们真心希望我们所进行的项目，会给新旧百货带来焕然一新的样貌。



康复之旅专栏

在 我来四美关怀中心以前，我脾气暴躁，也感到总是被人定罪。我至少有两次尝试自杀，因为我感到十分沮丧和无助。那时候，没有人关心我。

我藉着每天吃药而复原。神赐我复原的力量，他也恢复我的自信心去做我想做的事，好像读书和工作。现在我只轻微的妄想症。

我半工读，去年在义工How Hwee的帮助底下，以私人考生的身份参加O水准会考，科学和数学都考获B3的成绩。

我很高兴可以在Arnold's Chicken餐馆作女侍应生，至今两年半。这份工作使我有机会学习独立，而我的同事也都对我很好。

我很感谢四美关怀中心的前雇佣专员淑美，她不但介绍这份工作给我，而且每个星期陪我去教会。我也要感谢我的个案经理晓燕在我的学业上帮助我。谢谢四美关怀中心的同工和新加坡圣公会社区服务(SACS)提供这个住处给我，让我可以以此为家。最重要的是，我要感谢神为我所成就的一切。

珍 妮特(假名)在四美关怀中心大约有两年的时间，她患上精神分裂症。开始时，她经验到不安的症状，好像有人要伤害她，害怕过马路和乘搭公共交通，并且在身体上感到极度虚弱。

去年，珍妮特在中心康复工作坊是赚钱最多的其中一位，她甚至跃升为工作坊管工助理。她目前敬业乐业，并且专注在她个人的仪表。

除了精神科医生所开的药物，中心的个案管理，以及职业康复之外，珍妮特在她的康复中，如果没有她的哥哥约翰，则不会有那么显著的进展。

约翰在珍妮特患病初期害怕乘搭公共交通时，每一次都不辞劳苦地陪伴她去看医生。他很耐心地鼓励和劝她定期服药。约翰每个周末还带她探望他们的父母，以及跟其他兄弟姐妹吃饭。

你们的光也当这样照在人前，叫他们看见你们的好行为，便将荣耀归给你们在天上的父。马太福音 五16



主任的话

最近我在“家庭联系野餐日”中跟一位住宿会员的姐姐谈话。那位姐姐说她的弟弟在家中不是唯一患有精神疾病的人。很不幸的，她的母亲和另一位姐姐也有精神障碍的问题。虽然她总共有八位兄弟姐妹，但她却挑起大部分的责任，给予她的母亲和两位姐弟必需的关怀和支持。她解释说：“我不想麻烦我其他的兄弟姐妹，因为他们都有自己的家庭。”我为她那牺牲的爱而感动，因为她也有自己的家庭要照顾。

不是每一个人都那么幸运，拥有好像以上所述的住宿会员那样的家人照顾。有某些案例，照顾他们的家人会完全放弃他们。

事实上，作为家人，要去照顾另一名患有精神障碍的家庭成员，要负起他们身体上、情绪上，而更多时候是经济上的支持，是十分大的挑战。精神障碍的特性需要长期的支持，那也表示，家庭的照顾者需要长期投身照顾他们。对精神疾病的无知也制造了许多不必要的误解，疾病在医学上的症状和药物的副作用，常常被误解为行为上和个性上的问题，如：懒惰、脾气暴躁等。

我们明白家庭照顾者在支持他们患有精神疾病的家庭成员时，所面对的可能性挑战和难处，所以我们开办了家庭联系计划和进行家庭支持小组，好使家庭照顾者有力量去从事这美好的工作。

如果你想对我们的家庭联系计划有更多的了解，请联络Rebecca Moh, 她的电邮地址是rebeccamoh@sacsscc.org.sg。

编辑委员会
陈召圣先生
林华真小姐
花淑仪女士
译者: 黄宜娴小姐
美术编辑: 陈秋燕小姐

陈召圣
四美关怀中心主任
陈召圣先生

韩国实习生

中心很高兴在今年初接受另外两位聪明伶俐和活泼的实习生，他们是来自南韩的韩东大学 (Handong Global University)。Esther和Youngsoo于1月12日来到中心，就很快投入我们的日常工作中。他们在我们原本已经具有多元文化的会员和同工的群体中，增加了国际的色彩。他们在农历新年的庆祝会上呈现韩国歌曲，特别显出异国的风采。他们在这里的五个星期中，我们尽情享有健康的韩国风和韩国热。



感恩庆典

感恩庆祝会是在2011年1月14日举行，合作伙伴、朋友，和义工齐聚一堂，庆祝另一个在精神康复上富有影响力及成功的一年。庆祝会的高潮是播放许多义工的录影片段，他们付出自己的时间和才能，来支持和丰富我们会员的生活。四美关怀中心的会员用感人的诗歌和舞蹈项目，以及生命改变的见证来表达他们的谢意。

农历新年庆祝会

在1月27日傍晚，我们的住宿会员获邀请享受特别的圆桌团圆饭。食物是由勿洛卫理公会赞助的，餐厅范围变成好像酒楼一样的环境，在前面有个表演舞台。勿洛卫理公会的会友、我们的韩国实习生、同工，和住宿会员都呈现了一些令人回味的表演。

在2月1日，我们在礼堂为日间会员举办了另一个庆祝会。YES一族的成员在节目开始时带领大家唱新年歌，接着玩几个有趣的游戏，然后有我们菲律宾的同工呈现一项特别的文化舞蹈。庆祝会结束时，每个人都获得赞助的红包和黄梨挞。

OJT/NITEC毕业礼

在3月4日的毕业礼中，我们有工艺教育学院的部门主任James Ng先生，工业基础训练经理San Shang Shui先生，工业服务部主任Gerard Das先生前来参加，恭贺我们的毕业生。这对我们的会员和同工是充满意义的一天，因为它反映出我们投身的程度，我们确认OJT/NITEC课程作为我们会员在复原中，其中一种康复的方法是很重要的，我们增加了他们语文的水平，并在认知度过程中帮助他们。我们希望在来年看见更多的会员从这些训练中得益。我们衷心感谢工艺教育学院工作人员的支持，Krishnan夫人和David Paul先生尽力教导我们的会员。

家庭联系野餐日

3月26日一个风和日丽的下午，我们的会员和照顾他们的人齐聚在风光宜人的白沙公园野餐。“家庭联系”是四美关怀中心新成立的项目，目的在于建立家庭之间的互相了解和合作，这是他们第一次的聚集。在公园里，参加者玩互动游戏，增加他们彼此之间的认识，也助长每一个家庭内在更强的联结。会员也献唱歌曲给照顾者，同时他们由衷所写出来的感谢词也令照顾者喜出望外。一个充满欢乐的下午随着丰盛的晚餐结束。我们希望“家庭联系”会成为媒介，好让我们的会员在一路走来的康复中，得到他们所需要的亲密支持。



晨曦感恩晚宴

2011年1月21日举行的首个晨曦感恩晚宴的出席率很高。晨曦的会员和他们所重视的人，以及社区的伙伴，聚在一起，有一段享宴、游戏和分享的时光。中心主任陈召圣先生解释‘晨曦’的徽标描绘光 and 希望；并且提醒会员以及所有支持他们的人，要坚持不懈和忍耐到底。有几个晨曦的会员亦分享他们进出监狱的旅程，以及他们怎样从所得到的支持中获益，迈向康复和重新融入社群。(晨曦的计划是在2010年5月开始的，其合作伙伴是新加坡监狱，是一个为有精神障碍的犯人，出狱前六个月，和出狱后六个月的安置服务)。



家连家课程

“家连家课程”(The Family Link Program)是一项帮助照顾者如何应对家中患精神疾病病患的家庭心理教育方案。通过八次的课程，我们希望能帮助照顾者对于患有精神疾病的亲人有更深入的了解并能协助他们走向康复之路。在今年我们会有两次的训练，时间是四月至六月及九月至十一月。

夜游晚间动物园

在3月18日，49位会员参观了夜间动物园，这是今年第一次大型的外游，并且因为婆罗洲部落民族(Thumbuakar)的表演而十分兴奋。

下一站是露天剧场的夜间动物表演(“Creatures of the Night Show”),接着是45分钟的游园电车，每个人都享受着其中的乐趣。会员在乘坐电车时，都享受观看夜间动物的自然习性。他们脸上所挂着的笑容说明了他们确实尽兴而归。

活动预告

复活节庆祝会

2011年4月15日的复活节庆祝会将会由圣公会中学的家长支持小组筹办和赞助。庆祝会是在下午二时至四时半，于四美关怀中心的礼堂举行。统筹这活动的负责同工是Chow Mei Yong。

跳蚤市场

期待已久的年度跳蚤市场将在2011年5月21日(星期六)举行。大减价的货品有：衣服、鞋子、袋子、婴儿用品、电器用品、书籍、玩具、运动器材、家居用品、礼品等。当天其他的重头节目有：儿童绘画比赛、魔术表演，以及由学生和四美关怀中心的会员所呈现的节目。

运动会

运动会将在2011年5月27日，星期五，下午二时至五时举行。负责同工为Randy, Mark和支援同工。地点是在四美关怀中心四楼的篮球场。

健康身体、健康心智，欢迎加入我们！

