

新聞稿【即時發佈】

發稿日期：2017 年 2 月 23 日

## 妥善管理情緒 提升身心靈健康

新生精神康復會(新生會)於今天(2 月 23 日)舉行「身心健康行動計劃成效發佈會」，回顧及分享 6 年來 WRAP®的發展，更特別邀請遠道由美國而來的 Copeland Center for Wellness and Recovery 執行董事 Mr. Matthew Federici 分享 WRAP®如何提升身心靈健康及其於全球的應用。

### 你快樂嗎？－正視精神健康需要

在聯合國 2016 年的《世界快樂報告》中，香港排名第 75 位，僅位列在處於內戰的索馬利之上。縱然經濟水平在世界名列前茅，發生天災的機率也比很多地方小得多，但香港人在面對社會中、生活中的大小事件的壓力下，的確活得不快樂。每個人都總會經歷情緒低落的時刻，倘若沒有妥善處理，可能會影響生活，甚至造成悲劇，所以我們每個人都應該正視精神健康的重要性。

新生會行政總裁游秀慧太平紳士於致辭時亦強調社會對身心靈健康的需要，「其實一個人即使沒有精神病患，也並不代表他的精神是健康的。同樣地，一個精神病患者或康復者亦可擁有一個良好的精神健康狀態。而根據 2015 年的『香港精神健康調查』，每 7 個人就有一個有著不同程度的精神健康需要，包括輕度的抑鬱和焦慮情緒；可見我們必須正視香港人的精神健康狀況。」

### WRAP®－實證為本的自我管理情緒的方法

「身心健康行動計劃」(Wellness Recovery Action Plan®, 簡稱 WRAP®)是其中一套簡易的方法去管理情緒，保持及改善身心狀況。它是由美國精神健康運動倡導者 Dr. Mary Ellen Copeland 所發展一套維持身心健康的系統化工具。

Copeland Center for Wellness and Recovery 執行董事 Mr. Matthew Federici 在分享時提到，WRAP®適用於所有人，包括兒童、青少年、長者、糖尿病人、需要減重、處理痛症、有成癮問題的人士。而 WRAP®可以隨著個人成長需要而改變，在不同的情景下，例如開展新生活、清理債務、退休等，為個人作出正向生活模式的改變，讓身心變得更健康。

Mr. Federici 亦簡介 WRAP®在全球的發展，除了在美國推行外，其他都有使用 WRAP®的地方包括香港、愛爾蘭、蘇格蘭、英國、澳洲、新西蘭、加拿大、荷蘭、比利時、加納及日本等。而作為亞洲唯一獲得美國 Copeland Center for Wellness and Recovery 認證為 WRAP® Center of Excellence 的機構，Mr. Federici 寄語新生會發揮影響力，把 WRAP®推展至全亞洲，特別是東南亞地區。

### **WE WRAP® – 創新的精神健康教育項目**

發佈會上，新生會的臨床心理學家李昭明女士匯報了 WE WRAP®項目的成效。WE WRAP®是由復元人士帶領 WRAP®課程，運用他們獨特的經歷，提升年青人及有精神困擾的人士的精神健康，同時培訓年青的 WRAP®帶領員。報告指出，WE WRAP®有效增加參與者的希望感、自信心及精神健康意識，對參加者、帶領員、復元人士和大學生均有正面效果。通過 WE WRAP®，復元人士及年青人之間加強溝通及了解，更可以促進共融。

### **WRAP®與生活息息相關**

在發佈會上，三位「身心健康行動計劃」帶領員分別分享了 WRAP®對復元、個人身心健康的幫助，以及 WRAP®在內地發展的經驗。通過他們的現身說法，讓大家明白 WRAP®不單對復元人士有幫助，一般大眾都可以受惠。本會會繼續推廣 WRAP®，並鼓勵參與者成為帶領員，把這套簡單、有系統、有預防性的方法讓更多人認識及使用。

### **傳媒查詢：**

傳訊經理 朱嘉詠 電話：3552 5107 / 9462 9240 電郵：[joiochu@nlpra.org.hk](mailto:joiochu@nlpra.org.hk)

傳訊主任 盧彥妤 電話：3552 5102 / 9512 1874 電郵：[estherlo@nlpra.org.hk](mailto:estherlo@nlpra.org.hk)

有關身心健康行動計劃，請瀏覽：[http://www.nlpra.org.hk/b5\\_mental\\_wrap.php](http://www.nlpra.org.hk/b5_mental_wrap.php)

有關新生精神康復會的資訊，請瀏覽：[www.nlpra.org.hk](http://www.nlpra.org.hk)