



New Life
Psychiatric Rehabilitation Association
新生精神康復會

2016 年 10 月 | ISSUE 30 期

新生資訊

NEW LIFE



讓青少年贏在
整全身心靈健康的起跑線

INSIDE
THIS ISSUE
今期內容

人物訪問

曾受精神困擾的
年青人



專訪甄偉政醫生

了解 15 至 25 歲人士
患上思覺失調的情況



目錄

02 CEO 部落格

03 人物訪問

07 專訪甄偉政醫生

10 最新會訊

13 學院課程

出版及總編輯：



New Life
Psychiatric Rehabilitation Association
新生精神康復會

會長 何世柱太平紳士, GBM, GBS, OBE

主席 張妙清教授, SBS, OBE, JP

行政總裁 游秀慧太平紳士

☎ (852) 2332 4343

☎ (852) 2770 9345

✉ ho@nlpra.org.hk

🌐 http://www.nlpra.org.hk

贊助：janssen

設計及承印：

zensedesign

✉ info@zensedesign.com

本資訊訪問文章純屬被訪者意見，不代表本會立場。版權所有，請勿翻印。如欲轉載，必須先獲得新生精神康復會同意。

CEO 部落格

讓青少年贏在整全身心靈健康的起跑線

“Education”（教育）來自於拉丁文“educere”一字，有「引領出」的意思，這正好道出了教育的真正含意——「藉著不同方法把生命的潛質引領出來」。

美國教育學者 Alfred North Whitehead 曾分享過教育最終極意義是要引領一個人真正體會生命的意義（The Meaning of Life），培育生命就是教育的使命，這並不是老師們單單依靠課程去教導學生就能達致的境界。這正正讓我們反思教育的真諦並不在於成績高低的比拼，而是如何讓受教者能夠發揮潛能和活出豐盛生命。

在香港什麼都要「贏在起跑線」的風氣下，有多少人真正了解教育的真諦？現今的香港家庭大部份只有一名子女，所謂「萬千寵愛在一身」，父母在物質上往往給予子女都是最好的。為了讓子女將來可以踏上康莊大道，他們大都抱著「贏在起跑線」的心態，由幼稚園起便以目標為本，為子女安排各式各樣的學習，務求子女可以進入一所父母心儀的學校，以致大學畢業後可以找一份高薪厚職，加入所謂「人生勝利組」。比拼成績的高低已成為在學時期的潛規則。

早前有本地機構進行調查發現，在一萬五千名受訪學生中，逾三成一的學生出現高焦慮徵狀，近四成則有抑鬱徵狀，兩成更同時受抑鬱與焦慮所困。這些都顯示「學生生活最無憂無慮」的說法已不復再。長期機械式的鞭策，令很多年青人的精神健康狀況備受忽略。他們的生活得不到平衡，「學習及考試」已經成為他們生活的唯一關注點。可惜的是大眾往往都只在悲劇發生後，才想起年青人對精神健康的需要。作為父母，望子成龍的心態是可以諒解，但期望年青人走康莊大道只單靠贏在學業成績是不足夠的，更重要的是從小要關注他們的精神健康，讓他們能夠贏在整全健康的起跑線。

祝福莘莘學子身心靈健康！

游秀慧太平紳士
新生精神康復會行政總裁



人物訪問

上一輩常說：「一代不如一代」，認為現今的年青人大多數都不負責任及抗壓力低，然而他們所承受來自家庭、學業及人際關係等不同方面的壓力，卻往往被忽略。雖然這一代年青人的物質生活確實比上一代豐富，父母都會為他們提供最好的生活條件，

但他們的精神及心理健康卻沒有被照顧，而近年來很多有關青年人的悲劇亦由此而發生。我們訪問了兩位安泰軒的年輕會員，在她們的故事中，也許可以得到一些啟示，鼓勵年青人積極面對生活的壓力。

事情總會過去

在2008年，阿芝於廣州完成大學後回港，因為文化背景和經歷有所不同，她覺得自己難以融入港式生活，導致她常常無故哭泣。阿芝為了融入社區，她主動閱讀一些有關香港歷史的書籍，也會參加講座，希望可以減少隔膜並盡快適應生活。然而，這些做法對她的精神狀態沒有太大幫助，身邊的人留意到阿芝屢次一個人哭泣，於是在導師的建議下，阿芝決定自願入院接受治療。

在這8年間，阿芝曾3次入院接受治療，在2011年正式確診患上思覺失調。出院後，她接受了新生會的服務，包括社工跟進和個人心理面談。為了能夠重新融入社會，她接受了職業治療和輔助就業服務，也曾參加僱員再培訓計劃的課程，包括寵物美容和咖啡調配員，並在新生會轄下的社會企業接受培訓。這些都讓阿芝慢慢重拾自信，一步一步重新投入社會。完成在新生會的就業培訓後，她在勞工處找到現時的政府外判工作。阿芝認為，「不要視工作為洪水猛獸，工作是讓人更有自信。當遇到問題而自己真的沒辦法去解決時，可以找身邊的同事，他們都會幫助。」

阿芝的經歷讓她明白到維持身心靈健康的重要性，她除了保持良好的生活習慣外，在工餘時間她為自己安排不同的活動，例如運動、攝影、閱讀及持續上教會。她亦參與了新生會的「相·說」小組，於今年六月到了台灣與其他殘障攝影愛好者進行交流。



阿芝亦積極擴展她的人際網絡，除了在不同範疇認識新朋友外，也努力修補與舊朋友及家人的關係，令她得到更多的支持。她表示，「上司和同事對我很好，當我參加了新生會相片展覽的時候，我把大會的宣傳卡給上司看，他看到我的作品都替我高興，還叫我加油！」。

阿芝勉勵同樣面對精神困擾的朋友盡可能做個負責任的人，「把一些你覺得身邊的人應該要知道的事，或自認為不是那麼重要的事告訴他們，讓他們不要過分擔心自己，也讓他們懂得關心自己。有了朋輩及身邊人的支持，生活必定會更多采多姿。」



堅持，永不放棄

青少年在面對成長帶來的轉變時，往往會感到不知所措，為他們帶來不少壓力，影響他們的精神健康。阿彤便是其中之一，她與我們分享了她的復元故事。

在面對家人、學業、感情、朋友所帶來的壓力，阿彤的思想變得越來越負面，而且經常哭泣並覺得孤單。也因為與家人關係欠佳，她終日流連在街上，不願回家，到後來甚至出現妄想，覺得大家都針對她。最後在老師及社工的勸喻下，由哥哥陪同入院求診，並確診患上躁鬱症。

阿彤在醫院住了一段時間後，在社康護士的推薦下，認識並加入了新生會安泰軒。她開始積極參與安泰軒的活動，包括組織樂隊、拍攝微電影，甚至在社會福利署的大型活動上擔任司儀。阿彤坦言，以往的她比較文靜，但加入安泰軒後，她願意去嘗試一些以前沒有做過的事，從這些活動中，她擴闊了自己的生活圈子，自信心也因而提升。

受到安泰軒社工的啟發及鼓勵，阿彤報讀了朋輩支援員的課程，並成功成為一位朋輩支援員。阿彤形容這一年成為朋輩支援員後真的「快樂不知時日過」，她表示，「同事都很疼愛我，對我很好，上司讓我學懂溝通及解決問題的方法，相信對我日後的工作受益良多。」



作為一位朋輩支援員，阿彤帶領不同的小組活動，例如寫揮春、唱歌、手工藝班等，甚至舉辦過戶外參觀活動，為參加者進行講解及導賞。縱然阿彤仍然比較喜歡靜態活動，但現在的她不抗拒組織活動，也嘗試與人打交道。她認為，「安泰軒的姑娘給我很多的啟發，很多時我會參考他們的做法去組織活動，我也不斷突破自己，嘗試多與康復者交流，從而更了解他們。」

對比患病前後，阿彤認為自己的生活變得更有目標，「病發前的我經常不開心，被負面的情緒纏繞，現在的我懂得接受自己，與疾病共處，甚至可以開解身邊的人，例如幫助媽媽控制及管理情緒，與家人的關係亦變得更好。」阿彤希望在朋輩支援員工作計劃完結後，投身活動工作員的行列，繼續幫助更多同路人。

對於兩位青少年而言，復元的道路雖然不易，但她們都接納了疾病是自己生命的一部分。如果用一句話去鼓勵現今的青少年去面對壓力及生活，你會跟他們說些什麼？



過去了的事，
沒有東西是說不出口的；
只要你願意去講，總會
有人願意聆聽，問題就
在你準備好了沒有。

阿芝

人生像一杯茶，
苦過後會變甘，
常存希望，愛自己多一些。

阿彤



專訪甄偉政醫生

雖然香港是一個資訊發達的都市，訊息流通量巨大且快速，但人們對於精神疾病的早期徵狀仍然認識不深，甚至因為諱疾忌醫，導致病情惡化；思覺失調便是其中一種。由於思覺失調較大機會初發

在15至25歲的青少年身上，但因為對病徵的不了解，往往到有危機出現時才發現自己患病。究竟現時15至25歲人士患上思覺失調的情況是怎樣？身邊的人又可以如何察覺病者及幫助他們？

了解 15 至 25 歲人士患上思覺失調的情況



思覺失調是一種腦中化學物質失調或腦病變引起的精神疾病，如果有家族病史，患上思覺失調的機會亦較高。不過生理因素只是一種潛在原因，突如其來的壓力、創傷、服用軟性毒品等都是可以導致思覺失調的外在因素。

甄偉政醫生是精神科專科醫生，有多年照顧 15 至 25 歲思覺失調症患者的經驗。他解釋：「由於思覺失調的主要成因是腦中神經傳遞化學物質失衡，及早發現並使用藥物治療，可以減低疾病對患者腦功能的破壞，從而也減少對生活的影響。」如果沒有及時得到治療呢？甄醫生補充：「思覺失調沒有所謂的黃金治療期，但假如患者逃避治療，腦功能會進一步受損，甚至會演變為更嚴重的精神疾病。」

統計數字顯示，大約有 1% 的人口會患上思覺失調，但因為患者通常不會主動求醫，實際數字不得而知。就 15 至 25 歲的患者而言，當他們出現怪異思想及行為時，家人或老師未必可以及時察覺是思覺失調的病徵，有可能會誤解他們是想引人注意，影響了患者的復元進度。

對此，甄醫生認為，「家人或老師是判斷患者應否去求醫的關鍵，不能說『先觀察一會再說』。所以教育工作者及社工需要加強對思覺失調的認知及警覺性，故我們都會定期到學校舉辦教師及家長講座。老師、社工及家長三方面都要多作溝通，以便察覺學生不尋常的改變。當然，提高社會的接受程度是需要時間的。」

由於思覺失調的成因眾多而複雜，治療的方法需要涉及不同範疇的專家，才可以對症下藥。甄醫生表示，「每一個個案都是獨特的，需要團隊作個案分析，以提高醫療效能，協助患者回復功能。團隊不單止有醫生，還需要職業治療師、臨床心理學家等，提供多方面的協助。」

事實上，對於 15 至 25 歲在學青少年來說，學校的配套對患者的復元也是十分重要的。甄醫生補充，「有些學校十分支持患者，以一種循序漸進的方式讓他們再次融入校園生活。校長或教職員會安排 mentor 予重回學校的患者，提供適時的幫忙及陪伴，協助他們處理壓力，也重新建立人與人之間的信任，甚至回復原來的生活。」至於離校青年，甄醫生鼓勵他們與僱

主溝通，向僱主解釋藥物的副作用，以作出合適的工作安排。

當然，患上思覺失調的青少年本身也是復元的關鍵。甄醫生提醒，「患者一定要持續服藥，停藥會使復發的機會大大提高。另外要學懂處理壓力的方法，同時改善溝通技巧，學習有效表達自己的情緒。如果遇到問題，應該正面尋求解決方法。」

甄醫生也寄語大家要尋找生活中的快樂因素，「其實無論是否青少年，都盡可能在生活中尋求讓自己快樂的事物，如果沒有的話，就詳細檢視自己一日的生計，總會發現一些快樂的種子；把這些種子放大，讓自己維持精神健康。」

* 以上內容由醫生審閱作教育用途，並非產品宣傳，讀者須向醫生查詢有關詳情。



活出界限 盡展所能

《伊步藝腳印 • 無障礙藝術節》「兩岸三地藝文交流：香港、澳門、台灣」



文化交流一直都是兩岸民眾互動的重點項目，由於歷史背景的不同，造成兩岸文化發展的差異，然而近年來兩岸的民間文化交流日趨頻繁。為促進兩岸三地身心障礙者的藝文交流，發揮他們的創意，台灣的財團法人伊甸社會福利基金會聯同澳門的明愛及香港的新生精神康復會，舉辦兩岸三地藝文交流計劃，讓身心障礙者也可以透過此平台，進行文化交流及傳承。

兩岸三地藝文交流計劃於2016年5月至6月分別在香港、澳門及台灣三地舉行「伊步藝腳印 • 無障礙藝術節」。首站於5月7日至9日假香港紅磡高山劇場舉行，展覽之後於5月12日至15日移師澳門氹仔花城公園，作品最後於6月16日至18日在台北剝皮寮歷史街區展出。

藝術是一種共同語言，三站的展覽讓具潛質的藝術家發揮所長之餘，更讓公眾有機會欣賞他們的藝術作品，從作品中了解他們的內心世界。各地的身心障礙藝術家也能夠藉著這個機會進行交流，增強溝通能力，擴闊生活圈子。參加者都表示藝術讓他們表達內心世界，是他們與社會、大自然連結的橋樑，鼓勵著他們去接觸新事物，並以一個全新的角度認識世界。

兩岸三地藝文交流計劃是一個平台，可以讓參加者以康復者的身份進行交流，希望計劃擴展至東南亞地區，讓身心障礙者可以到更多不同地方進行交流，擴闊視野。



「拍住上@330」短片創作比賽頒獎禮

「拍住上@330」短片創作比賽舉辦目的是為了鼓勵參賽者透過短片創作活動，向公眾推廣身心靈健康的訊息。評審團成員包括中英劇團藝術總監古天農先生、著名導演陳翊恆先生、林淑穎女士及本會行政總裁游秀慧女士。是次比賽共收到34份參賽作品，頒獎禮亦於6月25日舉行。

頒獎禮當天，我們邀請到加油音樂 ADDOILMUSIC 為典禮作開場表演。另外，古天農先生因事未能出席，但他事前亦拍攝了短片，與我們分享評審心得，以及維持身心靈健康的方法，使參加者獲益良多。



「拍住上@330」短片創作比賽得獎名單如下：

中學組

冠軍：330的自述（中華基督教會方潤華中學）
亞軍：你今日開心咗未？（何明華會督銀禧中學）
季軍：遊「氣」人生（東華三院辛亥年總理中學）

公開組

冠軍：靜攝
亞軍：樂活·油尖旺
季軍：夢·路

Facebook 330 至 Like 大獎

330的自述
（中華基督教會方潤華中學）

是次比賽的參賽作品，均可以到本會的 Facebook 專頁重溫：<http://goo.gl/k2AT0H>。

香港嶺南音樂團 「音樂下午茶」

香港嶺南音樂團於6月28日於新生會大樓舉辦「音樂下午茶」巡迴音樂會，活動吸引了超過100位服務使用者參加。參加者除了欣賞音樂外，還有機會點歌，與音樂人互動，大家都樂在其中，渡過了一個愉快的下午。



怡中航空服務義工及籌款活動

怡中航空服務義工團隊於6月29日再次到訪新生農場，進行蔬菜收割及包裝，並將130斤新鮮的有機蔬菜連同食物，送到本會食物分享計劃的參加者手上，與參加者一同分享快樂。

另外，怡中航空服務為新生精神康復會舉行內部籌款活動，超過500位怡中航空服務員工合共為本會籌得港幣102,133元。所有善款都用作支持兩間自資宿舍—悅和居及頤悅軒改善宿舍設施，以提升舍友的生活質素。支票頒贈儀式亦於8月16日假悅和居舉行，怡中航空服務的員工更與舍友一起製作小型盆景擺設。



《逆著光》電影分享會

本會與家屬自助組織「家盟」及澳門民康精神健康促進會於7月16日假百老匯 The One 戲院合辦《逆著光》電影分享會。《逆著光》是澳門民康精神健康促進會的出品，由該會會長羅耀祖監製，聯同多位家屬及康復者策劃及演出。電影不僅反映精神病康復者勇於面對困難和挑戰，而且將復元家庭中的「愛與接納」、「希望與力量」正面地呈現出來。



香港洲際酒店 — 關愛社區探訪 探訪日

香港洲際酒店的20名員工於7月29日帶同小禮物，到訪約14戶居住油尖旺區的安泰軒會員及其家屬，進行家訪活動，將祝福與快樂帶給會員，讓會員感受到社會帶來的關懷與溫暖。洲際酒店的員工也能透過探訪，親身走訪社區，探訪區內居住的精神病康復者，了解他們的生活狀況。



捷冠科技有限公司 — 中秋花燈工作坊暨茶聚

捷冠科技有限公司的15名員工於9月7日探訪新生會大樓長期護理院，並與康復者一起製作花燈，讓他們可以裝飾房間，歡度佳節。完成花燈製作後，捷冠科技的員工更與康復者進行茶聚，透過活動讓雙方互相了解，度過了一個愉快的下午。

媒體訪問

本會代表分別在6月19日及8月30日接受香港電台的訪問，有關的訪問內容，可以掃描以下的QR code 重溫。



非常人物生活雜誌



有你同行

學院課程

賽馬會新生精神康復學院 Jockey Club New Life Institute of Psychiatric Rehabilitation

家庭系統與精神健康系列

課程名稱：Family Therapy and Working with Mental Health Issues (Level I)

日期：2016年10月17、18、24日(三天)

時間：早上9:00至下午5:30(每天七小時)

講者：王愛玲博士(Dr. Wong Oi Ling)

備註：Family Therapy (Level II) 將於2016年12月上旬開課；
Clinical Supervision 則於2017年2月至3月間授課，詳情請瀏覽新生精神康復會網頁。

整全身心靈健康系列

課程名稱：Using Music to Facilitate the Recovery of People with Psychosis

日期：2016年11月4日(五)

時間：早上9:00至下午5:30(七小時)

講者：何美懿女士(Ms. Ho Mei Yee)和何岸濃女士(Ms. Ho Ngan Lung, Angel)

領導與管理學系列

課程名稱：Social Workers and Mental Health Professionals as Managers and Supervisors: Issues of managing conflict of values, negotiating proper boundaries, exercising authority and managing difficult supervisees

日期：2016年11月25日(五)

時間：早上9:00至下午5:30(7小時)

講者：徐成昌博士(Dr. Philip Tsui)

有關課程詳情及收費，歡迎瀏覽網頁 www.nlpra.org.hk/b5_institute_course.php。
如有查詢，可致電(852) 3552 5204或電郵至 institute@nlpra.org.hk。

新生復元學院 New Life Recovery College

復元學院簡介

透過個人化課程來達至復元及成長，實踐平等參與，以促進共同創建的理念。

入學資格

所有希望了解及提升身心靈健康的人士（沒有特別學歷要求）

教學團隊

不同背景人士（如有復元經驗的人士及家屬、心理學家、精神科醫生、社工、輔導員、朋輩支援工作員）
復元學院歡迎不同背景的人士一同建構課程，達至教學相長的理念。

保持身心康泰

課程名稱：愛上自己的不完美

日期：2016年10月7、14、21日（五）

時間：下午7:00至9:00

建立生活

課程名稱：工作就業我有得揀

日期：2016年11月12、19日（六）

時間：下午7:00至9:00

有關課程詳情及收費，歡迎瀏覽網頁 nlpra.org.hk/b5_institute_recovery.php。
如有查詢，可致電(852) 3552 5290或電郵至 recoverycollege@nlpra.org.hk。

MOVING CIRCLE DANCE & MOVEMENT THERAPY CONFERENCE 2016

29/10/2016 - 2/11/2016



Seven speeches, four workshops and a performance. Let's move and connect with Experienced Dance/Movement Therapists and other specialists who come from the United States, Singapore and Hong Kong.

1.Conference : An Adventure for Local & Overseas Experience Sharing

- Explore Dance/ Movement Therapy at the international conference related to Mental Health, Autism and Dementia.

2.Workshop : Sampling Similarities & Differences in Dance/ Movement for Mental Health, Autism and Dementia service users. Embracing SAMH's Sensorial Experience on Arts Making

-Dance in community : Singapore's Open Studio, the use of Flamenco, Sensory Art Making.

3.Engaged Inclusive Dance Performance : CCCD Symbiotic Dance Troupe x New Life Psychiatric Rehabilitation Association : Love for Yourself

Recommended participants : Social Workers, Educators, Therapists, Teachers, Parents and Carers etc.

1.5 Days Conference 29 OCT - 30 OCT

Jockey Club New Life Institute of Psychiatric Rehabilitation, Theater
Location : G/F, 332, Nam Cheong Street, Kowloon, Hong Kong

Presentation	Speaker	Topic
1	Ms Barbara Nordstrom-Loeb MA-MFT, MFA, LMFT, BC-DMT, CMA, PWAssociate, SEP, Fulbright Scholar 2011	The body remembers what the mind forgets: Dance Movement therapy and dementia care
2	Ms Mariah Meyer LeFeber MA LPC BC-DMT	The Movement's Message: Dance/Movement Therapy & Children with Autism
3	Ms Robyn Lending Halsten MA,LPC,BC-DMT,DTRL	Movement as Medicine: Integrating the Body in the Treatment of Mental Illness
4	Prof. Rainbow Tin Hung Ho PhD, REAT, BC-DMT, ATR, RSMT/E, CGP, CMA	When Dance Movement Therapy meets Somatic Movement Therapy
5	Ms Candy Lo MA, R-DMT,Academy Eligible, RDT, CCLS	Dance/Movement Therapy in medical setting
6	Mr Joseph Ng, Ms Crista Kwok Dance and Movement Therapist Trainee	Practicum Experience on Dance and Movement Therapy in Local Context
7	Ms Scarlett Cheng Certified DanceAbility™ Teacher, MSW	Dance with people of mixed abilities

Workshop 30 OCT - 2 NOV

30-31 OCT Workshop Location : Center for Community and Cultural Development, Room D L205-208 Jockey Club Creative Arts Centre, 30 Pak Tin Street, Shek Kip Mei, Kowloon, HK

1-2 NOV Workshop Location : Jockey Club Black Box Theater
LO Jockey Club Creative Arts Centre, 30 Pak Tin Street, Shek Kip Mei, Kowloon, HK

	Facilitator	Workshop Theme
30 Oct	Ms Mariah Meyer LeFeber MA LPC BC-DMT	Dance/Movement Therapy & Children with Autism: Unlocking the Mystery through Movement
31 Oct	Ms Jane Goh	- 3C+3R of Open Studio
	Mr Antonio Vargas Ms Daphne Huang Vargas	- Flamenco Sin Fronteras for the Workshop Flamenco Workshop
	Ms Linda Chua Ms Deborah Chen	- Sensory Art Making Workshop
1 Nov	Ms Barbara Nordstrom-Loeb MA-MFT, MFA, LMFT, BC-DMT, CMA, PWAssociate, SEP, Fulbright Scholar 2011	Moving from the Heart: Dancing with Dementia
2 Nov	Ms Robyn Lending Halsten MA,LPC,BC-DMT,DTRL	When Words are not Enough: Dance/Movement Therapy and the Treatment of Mental Illness

Nov 1 Black Box Performance

Performers
- CCCD Symbiotic Dance: Dance with People of Mixed Abilities
- NLPRA : Love for Yourself

Time	19:30 - 21:00	Place	JCCAC Black Box Theater
Address	LO Jockey Club Creative Arts Centre, 30 Pak Tin Street, Shek Kip Mei, Kowloon, HK		

☎ 2891 8482 ✉ cccd@cccd.hk 🌐 www.cccd.hk www.nlpra.org.hk www.samhealth.org.sg

請支持

2016年11月5日售旗日

Support our Flag Day on

5 NOVEMBER 2016



New Life

Psychiatric Rehabilitation Association

新生精神康復會

為友伴青松330・長者身心靈健康計劃
籌募經費，改善長者身心靈健康，
讓他們有個快樂的耆年！

To raise fund for Mental Wellness 330
Programme for Older Adults and help
them attain well-being, such
that they can enjoy a happy life!



匯豐銀行捐款戶口 HSBC Donation A/C: 018-103598-008

查詢及義工招募熱線

Enquiry & Volunteer Hotline:  2332 4343 (盧小姐)

www.nlpra.org.hk

社會福利署公開籌款許可證編號

Social Welfare Department Public Subscription Permit No.: FD/T022/2016

