



New Life

Psychiatric Rehabilitation Association

新生精神康復會

2017年02月 | ISSUE 31期

新生資訊

NEW LIFE



提升
身心靈健康
好幫手

INSIDE
THIS ISSUE
今期內容

newlife.330

從復元邁向
身心靈健康



WRAP®

學習成為
自己的主人



目錄

2

CEO 部落格

3

從復元邁向身心靈健康

5

學習成為自己的主人

8

共建蘇屋 330

11

最新會訊

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： 

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

提升身心靈健康好幫手

[變幻原是永恆]，面對人生的轉變，我們的心理狀況定必受到影響，時而起，時而落。當情緒低落時，輕者只會擾亂一時的狀態，但重者就會嚴重影響正常的生活。大多數人可能不知不覺自己已處於心理「亞健康」的狀態，即失眠、頭暈、頭痛、記憶力變差、情緒低落、煩躁不安及難以集中精神等警號出現。

根據世界衛生組織的定義，「健康」是要在生理、心理和社會適應三方面皆處於良好狀態。即使身體沒有明顯症狀，但生理和心理出現不適，這種介乎於健康和生病之間的臨界點，已被視作為「亞健康」狀態。故此，保持整身心靈健康是十分重要的。

香港人生活緊張已是不爭的事實，有調查指出每七個人當中就有一個有常見的情緒問題，包括輕度的抑鬱和焦慮情緒。但是香港人大多缺乏時間和方法照顧自己的精神健康，如何有效地提升身心靈健康已成為都市人一大挑戰。

新生會經過了50年的蛻變，由復元為本的服務邁向身心靈健康。推動身心靈健康有不同的方法，於今期的新生資訊，我們將會介紹其中兩種簡單易用的方法——「身心健康行動計劃」(WRAP®)及「新生·身心靈」(newlife.330)計劃。兩種工具共同之處就是隨時隨地因應自己當下的情況而使用，完全配合都市人繁忙的生活步伐，將身心靈健康生活化。

我們於2010年開始引入WRAP®，目的是訓練參加者運用身心整全健康工具(Wellness Tools)，透過朋輩支援，學習應付生活中不同的變化，保持積極思想，維持良好的精神健康狀態。而為了進一步向大眾推廣身心靈健康，我們更於2015年推動newlife.330全民關注身心靈健康運動，將靜觀融入日常生活中，並培養成為一種習慣，以達至整全身心靈健康，許多科學研究及醫學實證顯示，靜觀對提升身心靈整全健康有顯著成效。

2017年剛開始，希望各位為提升自己的身心靈健康訂定計劃。在此祝願各位「金雞喜洋洋，滿滿正能量」！

游秀慧太平紳士

新生精神康復會行政總裁

從復元邁向身心靈健康

自成立五十年以來，新生精神康復會的工作主要是為精神病康復者提供服務及支援，推動「復元為本」的服務。復元是一個讓精神病康復者重新認識自己、建立正面自我形象及重建有意義生活的康復過程。康復者是復元歷程的中心，在醫療團隊、家人、朋輩及公眾的尊重和支持下，他們享有全面發展的機會，選擇自己的生活目標，活出超脫病患以外的希望人生。隨著時代的轉變，我們從復元為本的服務，邁向推廣身心靈健康。

在每天營營役役的生活中，我們被壓得喘不過氣來，有些人選擇去外地旅行以調劑生活，有些則以不同方法麻醉自己和逃避現實。有調查指出每七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，當中大部分香港人缺乏時間和方法去照顧自己的精神健康。在面對來自個人、家庭和社會的壓力和挑戰，我們可以如何自處？



所謂預防勝於治療，我們相信擁有整全健康不單改善生活質素，加強生產力及創意，正面的情緒對社會更是一個好訊息，可減低因病帶來的各樣損失。有見及此，新生會在2015年慶祝五十周年的同時，推動「新生·身心靈」(newlife.330)全民關注身心靈健康運動，為大眾提供一個提升身心靈健康的方法。

身、心、靈三方面是環環相扣，相互影響。一個人的整全健康必須包含身心靈，當中包括身體、情緒和社交健康，還要關心自己和社會，與天地萬物連繫。而這三方面都要達至平衡，我們才可擁有整全健康；因此每個人都需要保護自己的身心靈健康。

推動身心靈健康有多種不同的方法，科學研究顯示靜觀（mindfulness）對提升身心靈整全健康有顯著成效，當中的好處包括加強認知能力、提升創意、增加免疫力、改善睡眠、減輕痛楚、改善飲食習慣、減少壓力與焦慮、提升情緒健康等。靜觀就是靜心觀察生活每一刻、自己的身體、感受和情緒，不批判，只是簡單、客觀地知道並接受。

其實體驗靜觀並不需要撥出額外時間，在日常生活中，無論任何時候，例如每天上班途中、工作小休期間，甚至下班等待朋友聚會的空檔，都可以隨時隨地進行簡單練習。大家只要有電腦或手機，就可以登入330網頁，或者下載330手機程式，除了介紹整個newlife.330計劃的背景及靜觀的好處外，還會提供每日10分鐘的免費靜觀體驗。

另外大家亦可以按照各自的興趣，參加一系列結合靜觀元素及興趣活動的330工作坊，當中包括茗茶、瑜伽、果藝及攝影等，體驗如何在培養興趣的同時，以有趣而輕鬆的方式，加入簡單的靜觀練習。我們也為配合不同群體的需要，提供度身訂做的身心靈健康方案。例如安排導師到個別公司為員工提供330減壓工作坊，亦可以為管理人員提供全面的靜觀體驗及培訓支援，甚至為公司設計330休閒空間或茶水間等。

梁啟超先生在《敬業與樂業》一文中提到：「苦樂全在主觀的心，不在客觀的事」。客觀的大環境難以在一時三刻被改變，個人的心態取向對整全健康變得重要。心態的改變是一個選擇，在紛紛擾擾的世事中，也許我們可以選擇每天留一點美好時光給自己，靜下來，擁抱身心靈。



學習成為自己的主人

人生在世匆匆數十載，難免會遇到不如意的事，遑論什麼天災人禍、生離死別，我們常常可能因為一些小事情，如疲累、工作遇到困難，甚至可能因天氣差等，而令我們意氣低沈。若低落的情緒久久未能平伏，那就可能會影響我們正常的生活。面對偶爾出現的情緒低落，我們該如何自處？除了之前提及過的newlife.330計劃外，「身心健康行動計劃」(Wellness Recovery Action Plan[®]，簡稱WRAP[®])也是其中一個協助管理情緒的工具。

什麼是WRAP[®]？

WRAP[®]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，主要運用希望、個人責任、學習、維護自己的想法和權利及支援這五項概念，提升參與人士的健康管理、計劃實踐及危機處理的意識和能力。整個計劃的焦點在於訓練參加者運用身心整全健康工具(Wellness Tools)，學習應付生活中不同的變化，保持積極思想，維持良好的精神健康狀態。



Grace是「身心健康行動計劃」的高級帶領員，同時也是一位康復者。她認為WRAP[®]改變了她的想法，讓她可以幫助自己。現時，她學以致用，在幫助自己之餘，也有機會協助其他人保持身心健康。



如何應用？

一般來說，WRAP[®]由建立自己的身心健康工具箱開始。工具可以幫助保持身心健康，或是在情緒低落時改善情緒。這些工具基本上有4個原則：簡單、安全、所費無幾及無侵害性。個人可以自訂工具，也可以從別人身上學到某些工具，而且工具是可以修改的。



那吸煙也可以是其中一種工具嗎？

Grace認為一些不良的嗜好，如吸煙、酗酒、看色情影片，或許可以讓人心情短暫變好。不過她強調工具是用以維持身心健康的，最好不要做一些有害身體的事。



工具沒有對錯之分，因為 WRAP[®] 著重每個人的獨特性，而帶領員只是擔當一個輔助的角色。Grace 更強調：「工具箱不是遇到情緒低落時才建立的，而是要在情緒穩定時就要建立。由於情緒不穩時有機會會忘掉自己規劃過的工具，所以要常看回訓練手冊，提醒自己，那麼這些工具就能在觸發危機事件發生時發揮作用。」

觸發危機事件是一些外來的狀況，導致情緒變差，更可能令自身的狀況惡化。Grace 提醒：「很多人遇到觸發危機事件會逃避，以為時間可解決問題，事實上這些狀況只會像滾雪球一樣，愈滾愈大，最後演變成危機。」

為了讓 WRAP[®] 發揮最大用處，我們必須時常留意自己的變化，尤其是一些初期警號的出現。Grace 提醒：「當你察覺到『初期警號』的出現，就應該在仍有能力時立即採取行動，以免情況惡化。WRAP[®] 是可以幫助避免危機發生，但當不幸出現危機時，WRAP[®] 也可以提供清晰的步驟，讓當事人及身邊的人可以跟進處理，把傷害減至最低。」

人類是群居的動物，需要彼此作支援。當危機發生時，當事人可能已失去照顧自己的能力，此時便需要其他人幫忙。在 [身心健康行動計劃手冊] 中，需要具體及清楚寫下支持者該如何幫助當事人、可以幫助到什麼程度等，好讓別人能有計劃地代替當事人去照顧自己。

那麼除了個人層面外，WRAP[®] 可以應用在其他方面嗎？

跟 Grace 一樣，阿琴也是一名曾修讀「身心健康行動計劃」帶領員課程的康復者，特別的是，在阿琴的鼓勵下，她的丈夫因為體驗到 WRAP[®] 倡導的平等、尊重核心价值，故此也修讀了「身心健康行動計劃」帶領員課程，夫婦二人把 WRAP[®] 的概念帶到家庭中。



阿琴跟丈夫育有3個兒子，但二兒子患有過度活躍症，小兒子亦在幼年患上癌症，令阿琴一家的生活充滿壓力。阿琴表示：「WRAP[®]讓我明白人的情緒有高低起伏，更明白兒子也會有負面情緒，所以我接納兒子的限制，也認同他們並非刻意做出頑皮的行為。這樣的想法轉變，減少了我與兒子間的對立和衝突。」

至於夫妻生活方面，WRAP[®]也大大幫助了阿琴和丈夫改善關係。阿琴補充：「現在與丈夫之間多了話題，也多了溝通，我們還一起帶領夫婦WRAP[®]課程。WRAP[®]提倡教學相長，在帶領的同時，也提醒我們要抽時間讓夫妻二人獨處。因為夫妻是家庭的基礎，夫妻關係良好，家庭才會和睦。」

阿琴認為，修讀WRAP[®]課程之後，她對維繫家庭關係更得心應手。她表示：「生活再忙碌，我也會提醒自己，利用洗澡的時間去照顧自己的精神健康。只有照顧好自

己，才可以照顧家人。另外，對於兒子的教育，我希望培養他們的責任心和愛心，這對踏入青春期的大兒子，尤為重要。父母只有在孩子身邊陪伴和支援，由他自主做決定，放手讓他自己去學習、探索，使他明白要對自己負責任。」

一首動人的樂曲，要有起伏錯落才會扣人心弦，人生也是同樣道理，不可能一輩子都順利，總會有高低跌宕。任何希望達至身心健康的人士，都可以透過WRAP[®]提升自我管理意識，掌握自己的情緒，在預防危機或面對人生挑戰時，更能隨遇而安，泰然自若。

有關WRAP[®]的資訊：

http://www.nlpra.org.hk/b5_mental_wrap.php



「新·里·程」共建蘇屋330

共建蘇屋330



背景

深水埗蘇屋邨重建計劃的第一期已經落成，6座公屋將陸續入伙，共提供2,917個單位，約7,600人入住。

安泰軒(深水埗)於2010年成立，致力為區內居民提供便利及適切的社區支援和康復服務。透過服務提供，中心了解到區內居民對精神健康及社會服務的需要。中心的社區教育工作亦累積了不同的身心靈健康推廣經驗和社區伙伴，一直與社會福利署、葵涌醫院、深水埗區區議會、房屋署、地區長者中心、學校及其他志願機構合作，進行跨階層、跨界別的社區關愛活動。過去的經驗可配合此計劃的工作，發揮協同效應，更有效地組織社區資源，為新屋邨建立社區資本。

為推動新入伙蘇屋邨居民之社區網絡建立，重建居民之守望相助精神，本會致力推動「新·里·程」共建蘇屋330計劃，以及時支援居民身心靈健康之需要，讓居民能在更短時間內適應新社區，減低搬遷和適應新環境的壓力，預防在精神、生活及家庭上發生的危機；發揮互助互愛精神，推展「330大使」義工服務，共建一個富有人情味及整全健康的社區。

服務項目介紹

「新·里·程」共建蘇屋330計劃由勞工及福利局社區投資共享基金資助，計劃為期3年，由2016年4月1日至2019年3月31日期間進行。計劃為新入伙的蘇屋邨居民提供社區支援服務，建立屬於蘇屋邨守望相助的鄰里網絡。

計劃服務內容包括「情」牽330學堂 — 330大使義工培訓課程，藉以建立里情互助隊、社區導航隊及社區推廣隊，推行定期義工家訪、身心靈健康資訊街站攤位及各類社區推廣活動，例如「展望劇場」、「社區攝影禪」、「一人一相片」收集活動，希望街坊透過參與活動而提升對自身身心靈健康之關注，與鄰舍分享資訊，建立守望相助的鄰里網絡，一同建構一個整全健康、充滿人情味的蘇屋社區。

計劃亦重視跨界別、團體伙伴及一眾義工的合作，招募有意服務蘇屋邨居民團體及人士，連繫「民、商、官、醫、社、校」，連結不同平台，結集及擴大成為新的社會資本，支援蘇屋邨的街坊。



曾舉辦活動

計劃自2016年4月推行至11月，與6個機構協辦「情」牽330學堂，約100位有心人士參與義工培訓；透過社區推廣隊，於深水埗社區中進行兩次攤位遊戲及服務介紹，並於2016年9月20日起擺設恆常服務諮詢站攤位，以解答蘇屋邨居民查詢。

計劃透過街坊資源冊製作活動，網絡蘇屋邨附近商舖及保安道街市商販，以加強他們對蘇屋邨街坊之支援，提升他們對街坊之身心靈健康關注。活動成功網絡約60個中、小型商戶成為合作伙伴，持續關注及支援居民之身心靈健康支援，致力於蘇屋邨發展完善社區支援網絡。

入伙初期 — 現正舉辦之活動

為抒援居民入伙初期之壓力，計劃於蘇屋邨內擺設服務攤位及街站，盡力向街坊宣傳計劃，宣揚身心靈健康訊

息，並招募他們成為「330大使」，籌辦「情」牽330學堂義工培訓，以建立助人自助、守望相助精神，鼓勵他們成立互助小組，幫助邨內有需要街坊。

透過社署召集的蘇屋邨協作計劃，計劃於12月18日舉辦情繫蘇屋 — 社會服務博覽嘉年華，讓新入伙居民了解地區的社會服務。

計劃於入伙初期與香港荷李活獅子會、救世軍、明愛鄭承峰長者社區中心、家居維修義工協會協辦共建「深」「情」在蘇屋活動，主要為蘇屋邨新入伙基層長者、家庭鋪切膠地板及簡單家居裝修服務，改善受助者生活，紓緩新入伙搬遷的壓力。

計劃亦與新地義工Team力量合作，為有需要長者及基層家庭免費鋪設膠地板及簡單家居維修，並進行義工家訪及入伙酒活動，希望持續關注受助者之家居安全及身心靈健康情況，以心建造一個理想家居。



捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER



賽馬會家牽希望計劃獲得香港賽馬會慈善信託基金捐助，於二零一六年十月正式開始投入服務，計劃以綜合家庭及系統治療 (I-FAST) 作為涵蓋的理論架構，旨在為受精神病或情緒困難的人士、父母、配偶及其家庭成員提供多元化及多層面的密集式支援，透過家庭輔導、多元家庭小組、家庭身心靈活動、家庭朋輩支援、社區教育推廣及專業同工培訓課程等，以推動家庭成員發揮他們獨特的優勢，促進家庭關係和強化家庭功能，提升社區人士對受精神病困擾人士及其家庭的認識及接納。

服務對象

受精神病或情緒困難的人士、父母、配偶及其家庭成員。

服務申請

歡迎各機構轉介合適人士及家庭使用本服務，有需要人士亦可致電或親臨向本計劃的社工查詢及申請輔導或多元家庭小組服務。

服務收費

輔導服務：按家庭入息收費，綜援及低收入家庭可獲豁免。

小組及活動：按活動收費。

查詢

電話：3552 5253

電郵：linkinghopes@nlpra.org.hk

最新會訊

社區參與及伙伴協作



鼠戰中環

每年一度的「鼠戰中環」是怡和集團轄下慈善組織「思健」，每年為推廣精神健康所舉辦的大型慈善活動之一。本屆活動於10月16日在中環遮打道舉行，住宿服務派出22位服務使用者以「復仇者聯盟」老鼠造型代表機構參與競逐「社福機構鼠戰」及「至Fun社福機構啦啦隊最佳服飾」兩個獎項，喻意康復者在復元路程上，抱著堅毅不屈的精神以消除公眾的歧視。最後，本會更在活動中榮獲「至Fun社福機構啦啦隊最佳服飾」獎項。



drinks330 展銷活動

drinks330 參加在葵涌運動場舉行之第五屆食品嘉年華，於11月3日至6日分別由葵盛工場及石排灣中心導師及學員輪班當值。是次展銷產品包括有機豆漿及花茶、石排灣中心的有機小食及新生農場的有機蔬菜及菇類。



2016黃大仙區 康復服務推廣

2016黃大仙區康復服務推廣活動於10月13日假樂富商場舉行，本會竹園培訓中心亦設置攤位，透過展覽板、學員藝術作品及介紹「復元動力」的遊戲，目的是讓區內居民提升認識康復者的潛能、推動共融，並向有需要的家人及照顧者介紹社區資源及認識本會服務。



drinks330 及 IVE 專業教育 學院(柴灣/葵涌)合作項目

2016年10月起，drinks330 分別與柴灣及葵涌 IVE 專業教育學院之職業安全科系學生進行聯合年度項目。當中柴灣 IVE 之食物安全科學系學生共有3個主題項目計劃，包括豆品及花茶的食物安全檢驗及分析、新產品研發及撰寫生產標準運作流程(SOP)。而葵涌 IVE 職業安全科系學生就 drinks330 食品製造廠撰寫職業安全運作管理系統。



產品研發 — Tempeh 豆豉 產品製作

葵盛工場一向致力研究不同有機食品商機，透過黃豆供應商 Family Farm Organic, Miss Spring Chan 網絡關係下，有幸邀請香港 Five elements 國際渡假村之法國籍行政總廚 Mr. Arnaud Hauchon 於11月12日親臨 drinks330 示範如何製作印尼特色素食產品 Tempeh 豆豉，透過 Tempeh 基本製作，期望能研製出更多有機豆渣產品之可行性。



葵涌西分區日嘉年華

葵盛工場應葵涌西分區委員會的邀請，於11月27日在葵興邨設置攤位。透過簡單攤位，鼓勵服務使用者以個人能力服務社會；同時讓社區人士知悉身體健康的方法及多注意個人精神健康，在活動期間，服務使用者表現積極，與社區人士有不少的互動。



滙豐社區節 2016 — 「深」感幸福社區日

本會與香港社會服務聯會主辦之「深」感幸福社區日攤位遊戲暨展覽活動於11月27日下午在白田邨運田樓對出公園空地舉行。是次活動以抗逆力、希望、接納、連繫及關愛為主題，希望喚起社區人士對家庭身心靈健康的重視，並以正面積極的態度看待家庭關係，社區連繫，建立共融社區。



香港洲際酒店聖誕籌款

香港洲際酒店已連續4年為本會舉辦聖誕慈善籌款。今年洲際酒店義賣「胡桃夾子福袋」及胡桃夾子木裝飾品為本會籌款。「胡桃夾子福袋」內有由本會服務使用者焗製的薑餅曲奇及由田景庇護工場工友製作的胡桃夾子裝飾品。此外，洲際酒店亦於本會farmfresh330選購一系列健康食品以製作聖誕禮物籃供客人選購。



「滙豐社區夥伴計劃」— 傑出社區大獎

本會成功獲得「滙豐社區夥伴計劃」資助30萬元，於2016年9月起展開為期一年名為「看見看不見的幸福」社區計劃。此計劃將會透過康復者及其家庭真實復元故事，並以深水埗區為拍攝背景而製作成多齣微電影。期望透過微電影播放，讓社區人士認識精神康復者的奮鬥故事，喚起大眾關注身心靈健康，建立正面生活態度，亦希望藉此消除對康復者的誤解及歧視，減少標籤效應。是次計劃喜獲贊助機構頒發「傑出社區大獎」。頒獎儀式於11月27日舉行。

▼ 新生會活動及 參觀交流



田景宿舍 — 「樂韻 330」

田景宿舍於逢星期二晚上舉辦「樂韻330」，目的是讓銀齡的服務使用者得到身心靈健康。由音樂治療師Angela帶領下，組員運用不同的樂器配合自選喜愛的音樂演奏，懷緬人生經歷、表達自我、抒發情感，同時增加肌能鍛鍊。組員於小組中建立友誼，增強社交支援網絡。



柏寧護理院參觀交流活動

葵盛工場職員在9月28日獲長期合作伙伴柏寧護理院邀請，參觀位於土瓜灣之聯營院舍「明恩富灝軒」及社會企業「時光寶樓」餐廳，並交流服務心得，當日葵盛工場代表從柏寧護理院院長徐志豪先生手上接收捐贈支票。



快樂有魚工作坊

參加者透過創作色彩繽紛的立體魚，發揮創意之餘，了解自己的內在故事及抒發情緒，互相鼓勵，加添生活正能量。安泰軒(離島)於9月舉辦了快樂有魚工作坊，活動導師既是同路人亦是藝術家，一連四節的工作坊，參加者十分投入參與。立體魚的原材料是廢紙，是一件獨特的環保藝術。



家屬支援服務 — 馬灣環島遊

家屬支援服務於10月24日舉行「馬灣環島遊」活動，合共有15位家屬會員參加。活動當天，一眾參加者遊覽了馬灣公園及馬灣舊村，藉此機會增加對馬灣發展及保育的認識。透過郊遊活動，讓家屬會員加強彼此間的聯繫，亦有助提升身心靈健康。



iREACH — 生態330

iREACH於10月16日帶同一班家長和青年人到新生農場進行一連串的生態活動，包括製作再造紙、有機香草肥皂、T-Shirt和有機香草朱古力香蕉脆卷。當天大家很投入參與，過了一個身心靈滿載的周日。



朗程職前訓練 — 社區實踐活動

本會 iSPARK 為受亞氏保加症/自閉症障礙影響而智力健全的學員提供15節職前訓練服務，讓學員學習職場社交及求職的技巧，為踏入職場作準備。訓練中有2節社區實踐活動，希望學員於真實的社交場合實踐所學。其中一節的社區實踐活動於9月份舉辦，學員於限定的時間內為畢業派對購買食物及物資，並需運用時間及金錢管理、溝通技巧、達成共識及分工等，事後分享實踐感受及所學成果。

民政事務局 — 實地培訓試驗計劃

本會於2016年10月起獲民政事務局撥款開展為期27個月的「實地培訓試驗計劃」，旨在為有需要之殘疾人士在就業上提供持續性的協助，以協助他們達至公開就業及融入社會。計劃為殘疾人士提供培訓津貼，從而增加他們個人能力、自信心及工作希望，為日後公開就業作準備。我們會在計劃期中首20個月，為500名殘疾人士提供一系列的社會企業職業培訓，當中包括：餐飲、零售及生態旅遊等。殘疾人士可按他們的強項、能力和興趣，自主選擇培訓項目。



葵涌醫院參觀葵青清潔服務

由葵涌醫院職業治療部及顧問醫生主辦，聯同十多間不同的社福機構代表定期舉行「社區聯合資訊交流會」，於11月7日到訪青衣體育館，以加強認識新生會在葵青區清潔合約中的社區為本訓練服務及發展。



「熊白藍·有禮」期間限定店

得到 LAB Concept 的支持，紅白藍 330 於 2016 年 11 月 21 日至 2017 年 1 月 15 日，於金鐘廊設立「熊白藍·有禮」期間限定店，售賣由又一山人設計，並由康復者製作的紅白藍精品，讓大家在選購佳節禮物時，更可支持社會上有需要人士，具多重意義。



2017 本地漁農 美食迎春嘉年華

本會新生農場於 2016 年 12 月 30 至 2017 年 1 月 2 日期間參與由漁農自然護理署舉辦的「2017 本地漁農美食迎春嘉年華」，售賣由康復者親手栽種的有機農作物及有機菇菌，推廣健康有機飲食以及本會服務。本會非常榮幸獲香港鐵路公司義工隊協助推廣攤位，在此衷心感謝所有參與今次活動的每位義工朋友們！

▼ 義務工作



「島民互助顯愛心」義工小組

東涌社區人士及離島安泰軒會員共同組成「島民互助顯愛心」義工小組，為了與長洲區內有需要人士能歡度聖誕佳節，義工小組特別製作香薰肥皂作為聖誕探訪小禮物。



葵盛工場 — 義工共融樂

農曆八月十五日為中國傳統節日——中秋節，為使葵盛區的少數族裔人士能感受到這個傳統的節日氣氛，並增加他們對中國傳統節日的認識，葵盛工場與社區組織 LINK CENTRE 合辦了社區共融活動。

活動當日工場職員帶領少數族裔人士了解工場運作及認識職業康復服務的理念。而工場服務使用者及職員共同帶領了兩個互動工作坊，包括：冰皮月餅製作及毛巾兔製作。大部分服務使用者雖未能以英語與他們溝通，但他們亦十分盡力地透過身體語言或職員翻譯來表達，有效體現共融精神。



學善行 — 情緒復元力 【整合及行動篇】

經歷長達半年的訓練，住宿服務義工項目「共善行」已成功培訓 15 位 330 健康大使，預備來年向本會各宿舍舍友及公眾推廣心理及情緒健康。期間，義工大使與共善行籌委會職員合作製作情緒管理工具書——《智適小百科》及構思社區巡禮內容，體現共同生產、康復者參與及重視個人優勢等復元精神。



公眾義工活動 — 「第 42 屆明德抬轎比賽」

本會「共善行」義工於 10 月 30 參與「第 42 屆明德抬轎比賽」義工活動，服務使用者於活動當天按能力參與不同崗位的職務，包括物資分流、派發物資及人潮管制等，盡顯共融平等、展現個人優勢。部份服務使用者更突破自己的框框，主動與外籍參加者交流接觸，有助擴闊他們的視野。



博康宿舍義工隊探訪活動

宿舍義工隊「鴻曦社義工」於10月8日到訪鄒蓮日間長者中心，與中心長者進行遊戲、金曲獻唱、毛巾操等。活動氣氛熱烈，義工與長者打成一片，共同渡過愉快的週末。是次活動共20多名義工參與活動前的籌備工作，包括籌備探訪活動物資及策劃活動內容。

新書推介

吃出天然芳草味

本書由新生精神康復會與香港經濟日報出版社聯合出版。由王少可教授帶大家進入芳香撲鼻的香草世界，香草如香蜂草、蒔蘿、甜菊、綠薄荷等，有的清甜，有的濃郁，各有不同香味與功用，可煮成各種菜式、小食、甜品等。本書更提供了種植資訊，鼓勵大家開展綠色生活，同時放鬆身心。大家不但能夠享受下廚樂，也能夠藉此多加關注食物的快樂元素，提升身心靈健康！



售價港幣 \$88

如果你有以下任何一項風險因素，應盡早往見家庭醫生！
If you have one of these risk factors, please quickly go to see your family doctor!

睇一睇，今年幾多歲
WATCH YOUR AGE

問一問，糖尿家族史
REVIEW YOUR FAMILY HISTORY

45歲或以上要驗血糖喇！
Check blood sugar if you are 45 or above

磅一磅，體重有多少
CHECK YOUR WEIGHT

度一度，腰圍有幾粗
MEASURE YOUR WAIST

Overweight 超重

≥ 80cm ≥ 90cm

醫苗五口醫苗好

家庭醫生幫到你

My family doctor walks with me

Available on the App Store

Get it on Google play

齊來正視糖尿病 LET'S BEAT DIABETES

www.familydoctor.gov.hk

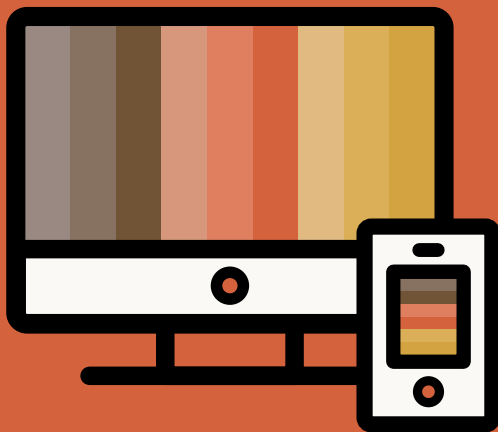
衛生署
Department of Health

newlife·330

新生 · 身心靈



newlife.330是提倡身心靈健康的計劃，旨在讓大家用最簡單的方法，包括330網頁、330手機程式及330工作坊，透過每天持續的練習，培養靜觀那種靜心觀察生活每一刻的習慣，以達至整全身心靈健康。



330手機程式、網頁

提供每日不超過10分鐘的簡單練習

<http://newlife330.hk>



newlife.330



330工作坊

參加結合靜觀及不同興趣活動的330工作坊，如瑜伽、伸展、禪繞、攝影及日常飲食等，將靜觀融入生活，並設個人活動及親子活動，各適其適。



newlife330hk



查詢電話：2327 4931 電郵地址：newlife330@nlpra.org.hk



New Life
Psychiatric Rehabilitation Association
新生精神康復會

From Recovery to Well-being 從復元邁向身心靈健康