



New Life

Psychiatric Rehabilitation Association

新生精神康復會

2017 年 06 月 | ISSUE 32期

新生資訊

NEW LIFE



安樂窩 家庭與精神健康

**INSIDE
THIS ISSUE
今期內容**

知多一點
新生精神康復會
家屬支援服務



專訪朱倩儀小姐
與香港洲際酒店的
愛情長跑



目錄

02 CEO 部落格

03 安樂窩 - 家庭與精神健康

12 新生會家屬支援服務

13 與香港洲際酒店的愛情長跑

15 身心健康行動計劃成效發佈會

16 《一念無明》慈善首映花絮

17 最新會訊

出版及總編輯：

新生精神康復會企業傳訊部



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
TEL (852) 2332 4343
FAX (852) 2770 9345
E-MAIL ho@nlpra.org.hk
WEBSITE <http://www.nlpra.org.hk>

本資訊訪問內容純屬被訪者意見，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

上月本港一套小本製作的電影 - 《一念無明》在不同的電影頒獎禮中大放異彩，在社會上更引發極大的迴響及共鳴。《一念無明》講述的不單是一個關於躁鬱症康復者的故事，而是更深層次及多方位去探討香港人正面對的社會現象和議題，而這些社會事件又與我們的精神健康息息相關。

在戲中結尾一段，當主角阿東和父親大海坐在草地河邊享受恬靜的一刻，父親說「回家吧！」，雪亮的觀眾會問：「他們有家可歸嗎？他們不是從板間房被鄰居趕走了嗎？」在戲中，「家」既是創傷發生之處，也是人心嚮往的歸宿，其中因為當中仍有愛和寬恕。父親大海的一句話仍印在我心，他說：「不是所有『嘢』可以外判！」對，家人的陪伴，實踐愛和執行愛，不能外判。

其實家的「威力」不容忽視，她是壓力的根源（stress），也是支援的力量（support）。只要系統性去了解問題，以及探索家庭的互動關係、所擁有的優勢和資源，「家」始終是我們最有力的後盾。

在今期的新生資訊，我們訪問了3位家庭治療的專家，讓各位讀者可以多角度去了解家庭與精神健康的關係。另外，我們亦專訪了新生會長期合作伙伴 - 香港洲際酒店，讓他們親述酒店與新生會愛情長跑的故事。在酒店工作，更成為康復者另一個溫馨的家。

游秀慧太平紳士

新生精神康復會行政總裁

安樂窩 家庭與精神健康



「家」對你的意義是什麼？

是沙漠的綠洲、汪洋裡的小島、狂風中的避風港？還是「山不在高，有仙則名；水不在深，有龍則靈」的安樂窩？

自殷墟出土的甲骨文中，已有「家」這字的出現。「家」字包含（宀，房屋）（豕，豬），就是屋裡養著一頭豬。豬是一種溫順、繁殖力強的動物，對古代人來說，飼養的豬隻不但為他們提供食物，更代表一份安全感和財產，因此家內飼養豬隻便成了安居生活的標誌。

家庭是社會的基礎，隨著社會文化的演變，家的組成也變得多元化，正反映社會的多元性。然而多元化的家庭組合也為社會帶來挑戰，例如新來港、單親、特殊教育需要的兒童、隔代教養等等各類家庭的數目愈來愈多。就算是本地家庭，因長時間工作，父母與子女缺乏溝通，也需要大眾更多的關注。

家庭關係影響著家中每位成員的精神健康，而各成員的精神健康也影響著他們家中的角色。在本期的《新生資訊》中，我們請來馬麗莊教授、王愛玲博士及李慕儀教授三位家庭治療的專家，讓我們更了解家庭與精神健康的關係和重要性。

與家庭治療的 不解之緣

“一個家的意義，除了血緣關係外，更重要的是家庭成員的避風港。”

馬麗莊教授



安樂窩——家庭與精神健康

家庭關係與個人精神健康息息相關，家庭成員互相影響，也會帶動整個家的氣氛。馬教授舉例說：「如果一個母親受情緒困擾，與丈夫關係欠佳，其子女會傾向保護媽媽，亦會希望調解父母之間的緊張關係，這影響了整個家的運作。」雖然精神困擾是一件個人的事，但馬教授認為，幫助個人固然重要，但這樣難以窺探整件事的全貌。

家庭治療重視問題的全貌，也是馬教授對家庭治療產生興趣的原因；馬教授形容自己是在因緣際會下認識家庭治療。在香港大學畢業後，馬教授到基督教聯合醫院擔任醫務社工，當時精神科的社工只有她一位，所以她接觸到很多兒童、青少年、成人及老人等不同類型的精神病患者。在工餘時間，馬教授亦不斷進修增值，先後在香港大學取得碩士及博士學位。

在攻讀博士學位期間，馬教授屢獲大學教授邀請參與家庭治療的課程，她發現家庭治療非常符合她的理念，恰好也是她希望追求的目標。及後，馬教授在李維榕博士的督導下進行臨床實踐，當時她已經在香港中文大學任教，期望整合教育工作與臨床實踐。

馬教授與家庭治療的另一段緣分，始於她受邀到內地進行研究，並成立了深圳第一所家庭治療中心。當時她將香港的一個研究項目帶到深圳，在當地依照香港的模式進行。馬教授認為這是有趣的經驗，「我從來沒有想過自己有一天會用普通話進行治療，當然這次的經驗也讓我大開眼界，我好像經歷了時光倒流，從內地的經驗，重新思考香港的社會工作的發展進程。」

由於深圳是一個移民城市，接受家庭治療的對象來自內地不同省份，這對馬教授來說是一項挑戰；也因為文化、經濟發展等差異，馬教授坦言偶爾也會感到沮喪，「在國內展開研究工作不容易，尤如摸著石頭過河，例如內地人不習慣預約時間，常常會突然缺席，這需要時間去解釋，讓他們合作。」然而，馬教授也覺得，在深圳的經驗讓她了解到國內來自不同地方家庭的特色，大大提升了她的文化敏銳度。

縱然困難重重，馬教授仍然堅持在內地的工作，培育有關專業人才。「雖然經濟增長迅速，但部分的內地人思想仍是很守舊。現時內地的心理治療由精神科醫生負責，他們渴求新知識，然而人數眾多，很多醫生仍未有機會接觸有系統的訓練。事實上，內地需要加快發展社會制度，但制度可能需要30至40年才能發展成熟。」

至於香港方面，家庭治療仍未算普及，也不像英、美、法、德等國家有專業認證制度。馬教授認為，「香港對家庭治療等不同的社會服務的需求日增，而社會服務資源主要由政府分配，而在資源不足的情況下，難以有發展空間。」馬教授期望政府在精神健康支援方面，增撥更多資源，以應付將來可預計更大的需求。



馬麗莊博士 太平紳士

香港中文大學社會工作系教授
香港家庭治療學院 聯席臨床總監
美國婚姻及家庭治療學會
認可治療院士及臨床督導
亞洲家庭治療學院院士
香港註冊社工

研究興趣

家庭治療及家庭小組治療研究
精神健康(集中於專注力失調過度活躍症及飲食失調)
家庭研究及臨床社會工作實務及研究

家庭治療 在香港的發展

“就算患病，擁有良好的家庭關係會加快康復進程。”

王愛玲博士

從字面上來看，家庭治療是一種以家庭為單位而進行的心理治療模式。王博士補充，「家庭治療不僅僅是另一種治療方法，它代表了一個理解人類問題，瞭解行為、症狀的發展，以及解決之道的全新方法。家庭治療是一種將問題的表徵，從個人的關注點轉移到人際之間的分析視角和介入方法。」



王博士舉了一個例子解說個體思維和系統思維兩個不一樣的視角，「一位8歲的小朋友患有多動症，他的媽媽患有抑鬱症，孩子不聽話，媽媽會採用打罵的方法懲戒孩子。如果從個體的角度去思考問題，我們會探究原因，究竟是孩子頑劣、還是媽媽情緒失控？如果問題源自孩子，我們會設法改變孩子的行為；如果問題源自媽媽，我們會搞盡腦汁協助媽媽控制情緒。無論我們聚焦媽媽抑或孩子，其實都是他們個人要作改變！」

家庭系統思維，擴展了我們看個人問題的視野。孩子和媽媽的種種問題，其實與家庭成員之間的互動息息相關。

就上述例子，當我們細心觀察，就會發覺，家庭成員在相處上有一重複、僵化的模式。每當媽媽要管教兒子的時候，嬤嬤便介入保護孫子；面對婆媳之爭，丈夫維護自己的媽媽；孩子有嬤嬤和爸爸的撐腰，他怎麼會聽媽媽話？面對這三代聯手對抗媽媽之局面，母親又哪能有效地管教兒子？當我們用家庭系統思維來審視這家庭的問題時，發現要打破這個惡性循環，丈夫是最核心的人物。當丈夫能站在妻子這一邊，抵禦嬤嬤的干預，媽媽才可以豎立權威，孩子才會聽話。

王博士憶述家庭治療自從80年代初引進到香港，吸引無數渴求學問和知識的專業人士包括社會工作者、醫生、護士、心理諮詢師、臨床心理學家，「他們接受了相關的訓練後，認識到家庭治療的有效性，在處理個案上予以實踐。」

對於家庭治療在香港的發展，王博士認為實踐家庭治療需要裝備知識和技巧，「過去幾年，新生精神康復會的管理層策劃了一連串的臨床培訓計劃，來幫助機構的員工獲得家庭為本的知識和技能。這個由上而下的去推廣優質服務模式初見成效：家庭受到裨益、參與的同工也有很高的工作滿足感。香港的精神康復服務一直聚焦於個人，推廣家庭治療殊不容易，如逆流行舟。能作出創新服務的嘗試，實有賴於領導層的高瞻遠矚，及機構各級同工同心協力才得以推行。」



王愛玲博士

安樂窩 - 家庭與精神健康

香港理工大學應用社會科學系
實務教授（家庭治療）
美國婚姻及家庭治療協會認可的
專業督導
香港註冊社工

專注於家庭治療訓練、臨床督導、
兒童及青少年家庭、精神健康、父
母患精神病的家庭及腦退化症患者的
家庭

家庭治療中的文化差異

“家庭
是其中一種重要的生活場景，
影響個人情緒，以至精神健康。”

李慕儀教授



安樂窩
—
家庭與精神健康

HOME

家庭是其中一種人與人相處的關係，家庭中的成員互相照顧與扶持，在彼此的互動間牽動各人的情緒，而家庭關係對個人精神健康的影響也會隨年齡變化。李教授補充，由於家庭佔據生活中的絕大部分，所以家庭關係會比較影響兒童的精神健康。

李教授在香港及美國也有進行家庭治療，就兒童參與家庭治療而言，香港及外國的家長態度分別不大。可是基於文化的差異，在青少年參與家庭治療方面，外國的個人主義反而會令家人卻步，影響效果。李教授笑言：「香港的主要問題只在於有個別家長過分緊張，仍將快30歲的子女當兒童看待。」



香港與外國在進行家庭治療時最大的不同之處在於文化差異，就李教授的經驗，她觀察到香港人通常會在問題發展至嚴重的階段才會尋求家庭治療，主要因為「家醜不出外傳」的原則，而他們也比較「目標為本」，會直接要求治療師明確告訴他們該怎樣處理。然而，縱使外國人的作風比較開放，但作為治療師也不是一件容易的事。李教授憶述，「外國人傾向不會輕易接受治療師的意見，需要多次講解。以前讀書的時候，甚至有一課是由接受治療的人士去比較不同的治療師。」

李教授強調，「家庭是一個互動性的情景，所以不同家庭也有不同的需要。為配合不同家庭的需要，綜合家庭及系統治療（簡稱I-FAST）應運而生。它是一種以證據為基礎的共同因素（evidence-based common factors）介入有危機的家庭的治療方法。」I-FAST是李教授的其中一個專業範疇，她認為：「I-FAST的好處在於它可以融合同工本身的專業領域，亦可以配合不同家庭或個人問題去作調整。傳統以證據為基礎的方法有特定的規限，一般人也很難學習全部的方法，I-FAST則幫忙補充這缺口，增加治療的靈活性。」

李教授讚賞香港的專業同工一直以來都有好學之心，這樣的學習態度對家庭治療在香港的發展很有幫助。「香港在發展家庭治療時，限制比較少，彈性也相對較高；相反，美國的精神健康仍比較倚重醫療模式，加上保險及責任問題，他們要特別小心謹慎，避免惹上刑責。」在訪問結束時，李教授寄語香港的同工可以勇於嘗試不同的治療方法，發展家庭治療。



李慕儀教授

Professor, the College of Social Work,
The Ohio State University
Honorary Research Fellow, Centre on
Behavioral Health, The University of
Hong Kong
Chair, Asian Pacific Islanders Mentor-
ing Program

專業領域

兒童精神健康
介入研究
(Intervention research)
綜合家庭及系統治療
(Integrative Family and Systems
Treatment (I-FAST))
尋解導向治療
(Solution-focused brief treatment)
綜合身心靈社會工作實踐
(Integrative body-mind-spirit social
work practice)

知多一點

新生精神康復會 家屬支援服務



家屬支援服務

由公益金撥款資助，新生會「家屬支援服務」透過多元化的活動及培訓，協助精神病康復人士的家屬建立支援網絡，讓復元家庭能以正面樂觀的態度，迎接復元路上的種種挑戰，維持良好的家庭功能。



賽馬會家牽希望計劃

由香港賽馬會慈善信託基金捐助，賽馬會家牽希望計劃旨在為受精神病或情緒困擾的人士、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，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。



「賽馬會心志牽 社交能力發展中心」 家屬支援服務

由香港賽馬會慈善信託基金捐助，賽馬會心志牽社交能力發展中心是為受自閉症光譜疾患影響的人士提供長遠發展性的支援服務，協助他們可以融入社群。為進一步支援自閉症人士家屬，賽馬會心志牽社交能力發展中心提供不同的家屬支援服務，包括：社交達人(家長)小組、多元家庭小組、一系列的親子活動、同行大使及家長互助系列。





與香港洲際酒店的 愛情長跑

“我們不是要做公關show，由心而發才是最重要”

香港洲際酒店人才發展及培訓
總監朱倩儀小姐





緣自甜蜜蜜新生咖啡店

作為全球首屈一指的酒店集團，香港洲際酒店與新生精神康復會（新生會）的合作已超過8年。雙方的合作緣起並不是建基於任何商業關係，而是由一位甜蜜蜜新生咖啡店（新生會旗下社企）的常客 - 香港洲際酒店人才發展及培訓總監朱倩儀小姐（Regina）啟動。

由於咖啡店位於酒店對面，自2009年咖啡店開業，Regina已成為常客。Regina亦因此有機會接觸精神病康復者。「未親身接觸精神病康復者之前，我跟一般人都一樣，只是從媒體上看到一些關於精神病患者或康復者的報導，而這些報導往往將他們與暴力畫上等號。」Regina續道：

「親身接觸後發覺他們其實是很害羞，當你進一步跟他們傾談，會發覺他們是很親和及很需要別人的認同，他們每一個人都有自己的生命故事。」而對所謂精神病患者或康復者都有暴力傾向的說法，Regina之後亦從一些研究報告了解到其實很多沒有精神病記錄的人士做出的暴力行為比例更多，所以認為精神病患者或康復者強加一個「暴力」的標籤是不公平的。

有錢出錢、有力出力

在8年間，香港洲際酒店與新生會已合作超過100多項活動，而最令Regina難忘的是2010年9月於新生農場的一個項目。「當時得知新生農場內有一塊農地由於沒有圍欄的關係，故未能種植一些比較高價值的農作物。於是我們發起內部籌款，籌得的萬多元全用作購買建築材料。而我們不單是出錢，更有50多位同事到農場一同搭建圍欄。」Regina覺得整個活動的意義不是在於捐了多少錢，而是讓同事真正感受到「有錢出錢、有力出力」的道理，「我們的同事看到自己親手搭建的圍欄，亦充滿成就感。」

Regina一直以來都認為與社福機構合作不同的項目不是要做公關show，時下很多企業都重視CSR（Corporate Social Responsibility，企業社會責任），而香港洲際酒店更重視的是對受惠人士的「尊重」與「關心」，這正好與他們的理念 - 「從心關顧」如出一轍。



營商哲學 - 提供由心而發的服務

就算在一間小企業要動員同事積極參與義工活動已不是一件容易的事，更何況是一間規模龐大的酒店集團。Regina 相信身體力行的重要性，「我們與新生會大大小小的活動都必定是由領導層帶領，自身的榜樣最重要。」作為服務性行業，明白由心而發是最重要，所以Regina在培訓同事的時候，著重栽培同事對身邊人和事的觸覺。只有加強觸覺心，才能明白身邊人真正的需要，從而提供適切的協助。故此酒店同事一直以來都是在這樣的氛圍及文化下工作，對酒店客人如是，對參與新生會義務工作亦如是。

Regina又以協助新生會油尖旺安泰軒收集酒瓶塞及咖啡罐為例，她動員同事參與，而油尖旺安泰軒的會員利用這些回收物料而做成不同的藝術品，發揮創意。於收集的過程中，Regina 強調要令同事明白「多行一步就可以令其他人有很大的得著，何樂而不為？」

自2009年起，Regina已經得到當時的總經理 Mr. Jean-Jacques Reibel 的支持與新生會合作不同的項目，包括義工活動、聘請康復者成為酒店員工、探訪及農場合作項目等。至2016年，Mr. Claus Pedersen正式上任的酒店總經理仍然積極支持Regina與新生會的合作。雖然上司轉了，Regina很感謝新老闆對新生會的合作予以無限支持，她很記得當初跟Mr. Pedersen匯報與新生會多年的伙伴合作時，Mr. Pedersen跟她說：「將來跟新生會的合作不能比現在少。」Regina認為上司的支持，絕對影響所做的是表面功夫還是由心出發。

康復者的生產力絕不遜色

很多企業對於要聘用殘疾人士都會卻步，更遑論要聘請精神病康復者。但香港洲際酒店於2010年起開始聘用康復者於酒店擔當不同的崗位，其中4名已服務酒店超過6年。Regina坦然要聘用康復者都要有一定的配合，例如要讓他們有較長的休息時間、工作編更要配合他們的覆診日及根據他們的能力安排合適的工作崗位等。而更重要的是在決定聘用精神病康復者前要與酒店現有的同事好好溝通及作好預備。「我們於2010年邀請了一位精神科醫生到酒店向同事講解什麼是精神病，希望同事可以對精神病有真正的了解。另外，我們亦邀請了新生會兩位康復者分享他們的工作故事。」Regina認為要讓同事真正了解及親身接觸才能讓他們更接納康復者。Regina為了讓同事安心，更走訪各個將會聘任康復者的部門並提供培訓，讓同事更有信心與康復者相處。「7年以來，同事們都覺得康復者真的與一般人無異，而且康復者的生產力並不比普通員工差。」Regina對於酒店同事能由心地對待康復者感到非常自豪。

香港洲際酒店與新生會的合作就如愛情長跑，雙方的關係並沒有因時間而冷卻，反而變得更有默契。現在，香港洲際酒店與新生會的管理層於每年年初都會一同相討來年大計，期待與香港洲際酒店於未來的日子可以創造更多機會，成就不可能，在別人的生命中加上色彩！

WRAP High School

Engagement:

- Present to teachers
- School Assembly
- Flash Mobs
- Cafeteria Announcements
- You-Tube Channel
- Target Friends First
- Bumper Stickers
- WRAP Hoddie
- WRAP Song
- WRAP for Sports Teams



身心健康行動 計劃成效發佈會

新生精神康復會於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，發生天災的機率也相對較小，但香港人在面對社會和生活的大小壓力下，的確活得不快樂。

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。」

短片

WRAP® 在高中的推廣



特別鳴謝

Copeland Center for Wellness and Recovery授權刊登

WRAP® 實證為本的 自我管理情緒的方法

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、控制體重、處理痛症、有成癮問題的人士等。而WRAP®可以陪伴個人成長的需要而轉變，例如開展新生活、清理債務、退休等，為個人提供不同的工具，邁向正向生活模式，讓身心更健康。

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鼓勵新生會發揮影響力，將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「身心理健康行動計劃」帶領員陳肇匡先生、林子傑先生，以及廣州友心人運營總監吳浣筠女士，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。其中林子傑先生是一位中學老師，他認為WRAP®對老師有正面的幫助，「老師是一種要求即時反應的專業，WRAP®可以讓我安排突發事件的處理辦法，未雨綢繆地解決問題。通過WRAP®，老師可以參考別人的工具，啟發新思維，也與同工有所共鳴，互相學習如何處理壓力。學校可以在教師發展日安排WRAP®課程，這樣就更切合學校本身的情況。」

林老師也建議WRAP®應該在學校裡廣泛推行，「年青人的特性是在關顧環境下可以冷靜規劃自己的人生，學校環境正好適合WRAP®的推行，而且要從老師出發，建議可以由老師以及一位專業人士如社工組成小組，協助班級經營，建立互助氣氛，從而建立校園關顧文化。」

通過三位分享者的現身說法，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。

《一念無明》

慈善首映花絮及
映後分享會



《一念無明》 慈善首映

為提高公眾對精神健康的意識，以及對精神病康復者的了解與接納，本會與高先電影有限公司於2017年3月24日(星期五)假圓方The Grand，聯合舉辦電影《一念無明》慈善首映。首映禮當天超過900名來賓到場支持及觀賞電影，並邀得勞工及福利局局長蕭偉強先生，JP蒞臨主禮。

是次慈善首映獲本會的長期合作伙伴香港洲際酒店冠名贊助，日經日本語學校及奇華餅家為鑽石贊助及銀贊助，以及其他贊助商及善長人翁的鼎力支持。所得款項將用作支持本會的精神健康推廣活動，以提升公眾對精神健康的關注。

我們 都一樣

精神病康復者與社會其他人一樣，我們同樣要面住屋、工作、生活的壓力，以至與家人和朋友的關係。隨著社會急速的發展，不少香港人都有不同程度的精神困擾。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。因此維持精神健康不再是個人或家庭的事，而是整個社會需要共同關注的議題。

“ Housing, peer support and employment keep us out of hospital. ”
(住屋、朋輩支援及就業機會
可以讓我們遠離醫院)

一位復元人士的自述





香港的精神健康 教育及支援

勞工及福利局局長蕭偉強先生, JP在首映禮致辭時表示, 政府十分關注香港市民的精神健康, 一直與新生會等機構緊密合作, 在社區推廣精神健康公眾教育。蕭局長希望透過電影, 可以消除公眾對康復者的歧視與誤解, 多點關懷精神病康復者, 亦會更關注自己的精神健康。

電影引起 社會上的迴響

電影《一念無明》講述患有躁鬱症的男主角阿東, 因父親離家不顧, 獨力照顧飽受病患折磨的母親, 但母親在一次的意外中死亡。父親驚覺一直逃避的問題發酵成了悲劇, 獨居多年的他在愧疚和責任感的驅使下, 應醫院建議, 接阿東到自己的板間房暫住。當二人一步一步走出過去的陰霾和枷鎖, 在狹縫間建立關係。

電影不單只真實地帶出房屋、醫療等社會議題的討論, 更真實反映了精神病康復者及其照顧者所面對的困難及壓力。新生會主席張妙清教授, SBS, OBE, JP於致辭時提到, 「新生會希望可以藉著電影《一念無明》在社會的迴響, 引起公眾對社會問題、復元人士的接納以至個人的精神健康有更多的討論及關注。」

電影的 反思

首映禮當天設有映後分享會, 劇中演員金燕玲、方皓玟、導演黃進、編劇陳楚珩及本會社工鄭仲仁與觀眾互動, 分享對電影的想法。團隊希望電影可以讓觀眾了解人與人的關係、社會環境、心理創傷都會造成康復者的困擾和障礙, 從而更明白精神病背後的狀況, 為建立一個懂得去愛的共融社會出一分力。



最新會訊

新生會活動及社區參與



黃大仙區食物分享計劃 盤菜團年飯聚

黃大仙區食物分享計劃於1月14日邀請單親及低收入家庭參加青年協會在馬頭圍遊樂場舉行的團年飯聚。當日8個家庭共24位家長及小朋友參加午間盤菜團年飯聚，享用美味盤菜，欣賞表演及獲贈實用家具禮物，為一眾單親及低收入家庭人士打氣和傳遞祝福。



相說330攝影聯展 2017

在香港置地贊助展覽場地及思健慈善基金的支持下，「相說330攝影聯展2017」於1月20日至2月5日假中環交易廣場中央大廳舉行。是次展覽為期17天，展出71幅由康復者拍攝的相片作品。作品環繞心靈動力、希望、細味及感恩四大主題，記錄著康復者的故事。除攝影聯展外，「相說330」項目內的其中74幅照片亦輯印成相集，鞏固及肯定康復者的學習收穫，透過相集及展覽希望大眾從康復者的作品中，了解及認識他們，與其結伴同行。



「聆社關愛」 社區聆聽日暨嘉許禮

油尖旺安泰軒與油尖旺區議會關愛社群工作小組於2017年2月25日假大角咀市建一站通合辦「聆社關愛」社區聆聽日暨嘉許禮，活動獲油尖旺區議會贊助，目的為透過一系列「社區聆聽」及「表達親歷經驗」的工作坊，培訓復元人士成為「聆社關愛」大使，親身走進社區接觸街坊，了解區內居民的精神健康需要，並以「過來人」身份分享自己的「身心健康工具」，提昇精神健康，共建和諧社區。



歷奇體驗營

新生會大樓庇護工場20名服務使用者於2月28日到基維爾營地參加歷奇活動。透過參與攀石及「空中飛人」活動，讓參加者在過程中學習面對不同程度的挑戰，激發冒險精神，並提高個人自信心。



2017思健達人Show才藝比賽

天水圍安泰軒「微塵劇團」及「樂勢力」組成「塵勢聯 Fun」於4月2日參加了2017思健達人Show 才藝比賽並勇奪冠軍。他們透過話劇方式配合原創歌曲，表達珍貴的東西都可能是身邊微小而不起眼的人和事。



「情繫蘇屋」 關懷探訪行動

社會福利署透過蘇屋邨協作計劃，與房屋署及多間非牟利團體協作，支援新入伙的蘇屋邨居民。

本會的「新．里．情」共建蘇屋330計劃於2017年2月25日至3月10日期間統籌及協調安排「情繫蘇屋」一關懷探訪行動，探訪邨內居民，關心他們新入伙情況，並贈送入伙福袋。超過120位義工參與活動，成功探訪460戶居民，協助居民認識區內社區資源，支援有需要街坊。



第十三屆 香港足球復康盃

一年一度復康界足球盛事「香港足球復康盃」於3月25日何文田硬地足球場舉行，本會凌峰足球隊經過一輪激戰，終於擊敗其他12隊強勁的對手，勇奪第十三屆香港足球復康盃冠軍。

最新會訊

合作伙伴及參觀交流



「大戲層新生粵劇工作坊」

香港演藝學院戲曲學院學生會「大戲層」與本會於2月11日舉行「大戲層新生粵劇工作坊」。「大戲層」的10多位義工學生攜同樂器及舞台服飾，作「唱、唸、做、打」示範外，更讓參加者親身體驗「水袖」、「搶花」等粵劇舞台技巧。「大戲層」學生策劃如此豐富的體驗，服務使用者興緻洋溢，樂在其中。

心靈致富義工隊活動

致富集團29位義工於2月25日探訪屯門長期護理院，與眾院友歡度了一個愉快的週末。致富義工們除與院友玩遊戲及唱歌，亦為院內所有院友準備了小禮物。義工們於活動後均表示透過是次探訪對康復者有更深入的了解，並認為與康復者的相處與一般人無異。

「商界展關懷」 社區伙伴合作展

由香港社會服務聯會舉辦的年度盛事 - 「商界展關懷」社區伙伴合作展於3月10日舉行。本會今年以「提升員工身心靈健康」為主題，向企業伙伴介紹了eGPS、WRAP®及newlife.330服務。展覽當日，企業伙伴更可即場參與靜觀甲骨文體驗及拍攝即影即有相片留念。

UPS 國際義工日

作為本會的長期合作伙伴，UPS經常鼓勵員工把綠色生活以及精神健康推廣家人及朋友，令社會各界人士得到有關信息。27位來自中國、香港、日本及韓國的UPS義工於3月14日到訪新生農場，參與一系列的農務工作，包括：犁田、播種、收割及澆水，一同體驗綠色生活。



「愛心曲奇營全城」

本會很榮幸獲日本命力邀請成為第二屆「愛心曲奇營全城」合作伙伴。本會delight kitchen學員聯同日本命力義工合力製作綠茶及鐵觀音曲奇送贈予惜食堂的受助長者，以發揮共融互助精神。而「愛心曲奇營全城」啟動禮亦於3月20日delight kitchen內舉行。



「生命教育」講座

屯門長期護理院每年皆定期舉辦家屬活動，照顧院友與家屬之心靈需要，同時增強院方與家屬之溝通。院方是次邀請大覺福行中心義工於3月20日舉行「生命教育」講座，目的是讓院友及其家屬學習生活放鬆的技巧，活動當天有18位家屬及28位院友參加。

義務工作及精神健康推廣



“Share Love Together” 愛心待用米及歲晚探訪送暖活動

聖誕期間社會企業在全線店舖推廣公平貿易愛心待用米，讓顧客購買後寫上祝福字句，轉贈予有需要人士。一班社企同事於農曆新年前舉行了第一次Share Love Together愛心探訪活動，把收集到的愛心待用米及善長捐助的健康食品，送贈予30位黃大仙區食物分享計劃的長者及有需要家庭，於歲晚送上祝福。

東華三院鄒蓮日間長者中心 新春義工探訪活動

博康宿舍義工隊 - 13名鴻曦社義工於2月11日到訪東華三院鄒蓮日間長者中心，與長者一同玩遊戲、唱新年歌外，舍友義工化身為財神向長者派禮物，送上新春祝福。舍友義工展現她們對長者的關心，現場互動氣氛濃厚，長者們表示希望義工隊再來探訪。



最新會訊

義務工作及精神健康推廣



2016精神健康月嘉許禮

本會是2016精神健康月籌委機構之一，是次主題為「快樂父母，快樂家庭」，目的為喚起公眾人士關注家庭的精神健康。嘉許禮於1月9日在鄉議局大樓舉行，獲逾800位來自社區團體、企業、學校及精神健康綜合社區中心的參加者出席。嘉許禮邀得時任勞工及福利局局長張建宗先生作主禮嘉賓，而本會復元人士與精神健康大使林曉峰先生及康子妮女士分享如何保持家庭精神健康的訊息。



「智善行」 智適小百科社區巡禮

共善行義工計劃於過去大半年共培訓了15名330健康大使，330健康大使於2月19日在沙田沙角邨舉行「智適小百科社區巡禮」，當日攤位預備、帶領不同類型之情緒健康攤位遊戲、身心靈體驗區及展板解說，全由大使負責。社區人士亦可透過身心靈體驗區及展板了解並現場體驗有效的情緒管理及提昇個人身心靈健康的方法。社區人士與大使投入互動，對活動有正面之回應。



「共善行」義工嘉許禮暨同樂日

為感謝義工過去一年的努力，住宿服務義工項目「共善行」於3月11日在烏溪沙青年新村舉行年度嘉許禮暨同樂日。活動當日除了重溫過去一年的服務片段，頒發各項義工獎項外，更得到合作伙伴「香港復康會」復康服務總監廖潔嫻女士及本會行政總裁蒞臨主禮，與義工及輪椅使用者共織五色繩網，喻意透過各項義工服務交織起來，齊心合力發揮正面的影響力。



「齊步上怡廈」 「運動轉化正能量」手偶表演

新生會大樓庇護工場的康復者於3月19日「齊步上怡廈」活動中向在場嘉賓表演手偶，藉此向社區人士帶出做運動好處多的健康訊息，並推廣身心靈的健康小貼士及其重要性。透過手偶表演，讓精神病康復者與社區人士相互交流，打開心扉，推動共融社區。



「有里同行 樂天計劃 - 悅·飛翔」 周年義工嘉許禮

自2014年起，本會天水圍安泰軒舉辦為期3年的「有里同行 樂天計劃 - 悅·飛翔」，目的是提升天水圍居民對精神健康的關注，共建社區鄰里間守望相助及包容接納的精神，並締造精神健康的社區。整項活動將近尾聲，本會於3月30日舉行周年義工嘉許禮，由社會福利署元朗區福利專員林偉葉女士擔任主禮嘉賓，表揚97位義工的關愛。



抗抑鬱蕉數街站

4月7日是世界衛生日，2017年的主題是關注抑鬱症。7間安泰軒為響應世界衛生日，分別於4月7日及8日於七區設置抗抑鬱蕉數街站。當日參加者可現場體驗果藝提升身心靈健康方法，過程令參加者學習專注當下。

社企快訊

farmfresh330 及 delight kitchen
已於 YAHOO!STORE 開設網上商店，
一眾新生會社企fans又多一個途徑購
買自家製優質甜品及健康食品。

farmfresh330
YAHOO!STORE



delight kitchen
YAHOO!STORE



newlife·330

新生 · 身心靈

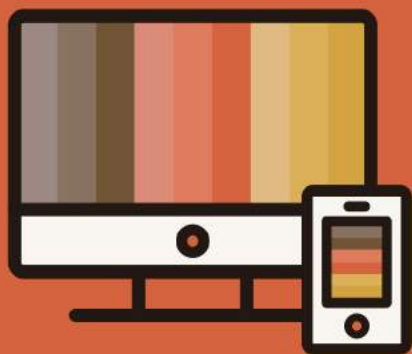


每日**10**分鐘，

就可以減壓、減少焦慮、
提升正面情緒及集中力

newlife.330是新生精神康復會倡導提升身心靈健康的計劃，旨在透過以靜觀為本的網上練習、工作坊及活動，讓公眾培養靜觀的生活態度，達致整全身心靈健康。

330 = 善待自己 · 與人連繫 · 關愛社會 · 擁抱自然 · 豐富人生



330 website & app

330網頁及手機程式

免費提供**21**日每天**10**分鐘的網上靜觀練習，
助您有智慧地應付生活上的種種挑戰

<http://newlife330.hk>



newlife.330

330 workshop

330工作坊

提供以靜觀為本的工作坊、靜觀體驗活動、父母靜觀體驗工作坊及靜觀訓練課程等，切合不同人士的需要

330 corporate & school

330員工及校園身心靈健康計劃

為企業及學校設計合適的工作坊及活動，為企業員工舒緩工作壓力，提升學生的專注力，並更有效地管理情緒，同時讓老師及家長照顧自己的身心

330 ambassador

「330靜觀推廣大使」義工計劃

由本會臨床心理學家為義工提供靜觀基礎課程以及帶領技巧培訓；在完成課程後，義工將走進社區向中小學生以及各社區人士分享以靜觀為本的活動，達到助人自助之效



[newlife330hk](https://www.facebook.com/newlife330hk)



查詢電話：2327 4931

電郵地址：newlife330@nlpra.org.hk

newlife.330不是政府資助項目，歡迎各界人士以各種形式提供贊助或捐助，或透過伙伴合作支持是項計劃。



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