

2020年9月號

## 疫情下新常態 善用資訊科技 保持社交互動

疫情下，香港人都開始習慣透過資訊科技去繼續維持必要的社交活動，例如老師透過網上授課、公司機構進行各類型的網上會議或活動、朋友家人透過在網上一起做運動等。

新常態下，新生精神康復會(新生會)嘗試利用不同的方法保持社交互動及為公眾與服務使用者提供精神健康支援，當中包括剛舉行的周年常務會議、遙距心理服務、各類型網上小組活動及網上330體驗日等。

“

新生會將不斷思考如何在面對挑戰時站穩步伐，並在「新常態」中創新進步。

新生精神康復會執行委員會主席  
譚贛蘭小姐，GBS，JP

### 2019至20年度周年常務會議

為了響應政府鼓勵社交距離的措施，以減低新冠肺炎感染風險，新生會於2020年9月18日舉行的周年常務會議亦採取了特別措施，以確保會議在保障出席人士健康的大前題下順利進行。

特別措施包括：

- 會議場地只限投票會員進入
- 其他非投票會員及職員透過視像會議參與
- 不提供餐飲招待



2020年9月號

## 「遙距心理服務」(Tele-practice)

近幾個月，大家除了要適應在家工作，還要習慣親友相聚、工作會議及活動都改為遙距進行。為了應付疫情帶來的挑戰，新生會早於新冠肺炎疫情出現初期，已開始探索及推行遙距心理服務，現已逐漸發展成嶄新而穩定的服務模式，冀能無間斷支援服務使用者的不同需要。

新生會推行的「**遙距心理服務**」(Tele-practice)適用於個人心理治療及小組治療，並按使用者的自身需要選擇適合的跟進方法。

遙距方式包括：

電話



視訊會面



錄影



## 用心跟進 克服「距離」

推行遙距心理服務初期，不少服務使用者均遇上各種問題。有個別使用者或因與家人同住、不願揭露家中的環境或不懂使用網上軟件等，而未能以視訊溝通，新生會臨床心理服務團隊會陪伴他們逐一克服困難，如教導他們使用網上視訊軟件、如何設立虛擬背景以保障個人私隱等。新生會的團隊亦將通用的內容，例如安定心神練習進行預先錄製，再發放予不同組員，讓他們可以在家中學習。



2020年9月號

## 疫情既帶來挑戰，亦創造嶄新機遇

新生會臨床心理學家鄧亮滢女士(June)指出遙距方式比較適合應用在已經見面或已建立關係的個案，因這類個案的使用者自覺性較高，對方比較願意配合。至於新接收或狀況不穩定的個案，June則會先與對方建立關係，待情況許可才進行心理治療。

與實體會面相比，June發現遙距方式有其可取之處：

- ✓ 使用者可以在自覺安全的空間以電話溝通，更容易梳理個人情緒
- ✓ 使用者可在會面前記錄自己的狀況，有助提升會面的質素
- ✓ 可讓人在疫情下仍可保持聯繫，有助保持正面情緒

疫情仍然充滿未知數，遙距心理服務可能仍需持續一段時間。June相信，即使將來可以全面恢復實體服務，亦可繼續將遙距及實體服務方式結合，以切合不同服務使用者的需要。

## 情緒GPS (eGPS)服務

情緒GPS (eGPS)服務是疫情下其中一項遙距心理服務。

壓力、焦慮症、抑鬱症等常見的都市情緒問題不但影響個人情緒，還會造成各種生活困擾。適切合時的心理介入服務能幫助受輕中度情緒困擾的人士防患於未然。認知行為治療是現今經臨床實證為最有效的心理治療方法，在心理健康主任的協助下，參加者能更有效地學習並且靈活運用此方法去改善情緒，減低心理困擾，提昇生活質素。在疫情下，所有單對單的指導，均會安排以視像會議或電話方式進行。

了解更多情緒GPS服務：<http://www.egps.hk>

2020年9月號

## 疫情下保持身心靈健康

受疫情影響，我們要與身邊人保持社交距離，無法與親友面對面接觸及相處，生活難免少了樂趣。其實，我們也可以透過科技應用，與身邊人加強連繫，並透過遙距方式進行多元化活動，保持接觸新事物，讓生活充滿趣味。

### 突破限制 學習嘗新

已達退休之齡的阿秋是新生精神康復會旗下安泰軒（葵涌）的會員。與不少長者一樣，過去她只會偶爾使用手機中的基本通訊程式。

遇上疫情，阿秋決心學習如何參加網上活動。最初，阿秋對於網上視像會議程式「Zoom」非常陌生，不懂得如何下載程式，唯有返中心求助。由於阿秋的家中沒有上網服務，她唯有走到樓下設有wifi訊號的平台才可以順利上網，故學習使用Zoom對她而言並不容易。





2020年9月號

## 保持聯繫 享受生活

“

不需要感到害怕或尷尬，只要放膽去學，很多人也願意與您同行。

阿秋在職員的指導下，漸漸掌握Zoom的基本操作，例如如何進入Zoom會議室、如何開鏡頭及設為靜音等。「我最喜歡它的『讚好』及『拍手』功能，也讓我可以在活動中即時回應姑娘，感覺很有趣。」

阿秋發現，透過網上視像會議參加活動也有不少好處，例如節省了往返中心的交通時間及體力、在疫情期間也可做一些有益身心的活動、與朋友保持聯繫等。阿秋早前透過網上會議程式，參加了一連四堂的手工藝興趣班「蝶古巴特」，過程順利而有趣。接下來，她將會參加網上詠春、繪畫班及小組分享等活動。

### 小支持·大意義 – 請幫助服務使用者購買網上數據卡

很多復元人士因為經濟問題，而未能負擔購買電話數據卡的開支，即使坊間提供不同的網上支援服務，他們亦未能受惠。在疫情下，他們既要減少外出，又不能上網獲得情緒支援，精神健康大受影響。

新生會誠邀你以捐贈方式，為服務使用者購買上網數據卡，讓他們安坐家中也能與外界接觸，積極重建社交生活。

如欲了解捐贈詳情，請聯絡新生會企業訊部  
([corporate-affairs@nlpra.org.hk](mailto:corporate-affairs@nlpra.org.hk) / 2332 4343)。

2020年9月號

## dayday330網上體驗日

即使足不出戶，我們也可以透過網上平台體驗各種「330小休息」的方法。

新生會誠邀您參加今年10月31日(星期六)舉行的「dayday330網上體驗日」。是次網上體驗日活動內容圍繞「330小休息」四個主題：**細味、靜觀、家人互動、分享快樂**，讓您安坐家中體驗多元活動，並為您的「330小休息」提供不同點子。

我們希望你可以關注自己的身心靈(330)，每天抽時間進行「330小休息」(即330+小休息)，做自己喜歡而又有益身心靈的活動。

日期：10月31日(六)

時間：上午10時至下午5時

報名及詳情：<https://bit.ly/3hzoRqo>

\*費用全免，需網上預先登記



請提早報名

活動內容如下：

- (1) 10:00 am 《開幕儀式》及《細味·細嚐》煮食示範
- (2) 11:15 am 《吃得有營·吃出平靜》飲食營養講座
- (3) 12:00 noon 《椅子瑜伽》
- (4) 2:30 pm 《豐盛是怎樣煉成的》講座
- (5) 3:15 pm 《親子故事劇場》
- (6) 4:00 pm 《靜心·禪繞》靜觀練習



《開幕儀式》及  
《細味·細嚐》煮食示範



《親子故事劇場》



《椅子瑜伽》

《吃得有營·吃出平靜》  
飲食營養講座



《豐盛是怎樣煉成的》講座



《靜心·禪繞》靜觀練習

2020年9月號

# 新生會最新動向

## 新生農場有機耕作指導服務

新生農場自2015年起，開始為屋苑、學校、團體及公司推行有機耕作指導服務，參加者在本會職員及康復者指導下，認識有機耕作概念及學習相關技巧，從而體驗有機耕作帶來的樂趣。

服務宗旨：

1

向公眾人士推廣有機耕作概念

2

鼓勵公眾人士好好享受種植的樂趣，從而培養每天進行小休息的習慣

2

透過指導服務，讓公眾人士加深對精神病康復者的認識，從而達至共融

參加團體需提供合適的場地如天台或花園作耕作用途，並需提供水源。如欲了解更多詳情，請致電2461 8385與新生農場職員聯絡。



2020年9月號

## 新生會最新動向

### 新生農場

新生農場於1968年成立，是全港唯一的農業式庇護工場。新生農場於2000年開始轉型為有機耕作，為康復者提供有機耕種、有機菇菌培植、蔬菜加工外銷及園藝保養等工作訓練。新生農場並分別於2005年及2006年，成功取得「香港有機資源中心」及「香港有機認證中心」兩所認證機構頒發有機認證。

此外，新生農場於2004年發展全港首個以社會企業模式營運的生態旅遊項目，進一步為康復者提供不同類型的工作訓練，包括生態導賞訓練、茶室服務員訓練、店務員和接待員訓練、手工藝及活動示範員訓練等，每年向超過一萬位公眾人士推廣環境保護及健康生活的訊息。

詳情請瀏覽：<https://goo.gl/ZqmZ5c>



新生農場 – 有機田



新生農場 有機耕作情況

2020年9月號

## 新生會最新動向

### delight kitchen 推出自家製即食餸包

#### 留在家中仍可食得健康及開心

疫情期間，為了保持社交距離，大家都會減少外出用膳。你是否想為家人及自己準備美味又有營養的餸菜，但又沒有時間準備？

delight kitchen 推出3款自家製即食餸包 (秘醬雞翼、老陳醋香骨及紅酒燉牛肋條)，翻熱即食，健康美味。

自家製即食餸包無添加味精/雞粉、色素及防腐劑，純手工製作，各款即食餸包在farmfresh330 大圍及金鐘均有發售。



**CHEFS DELIGHT** 留家抗疫·食餐好  
翻熱即食自家製餸包

VINEGAR MARINATED PORK RIBS 老陳醋香骨

CHICKEN WINGS IN SECRET BARBECUE SAUCE 秘醬雞翼

BOEUF BOURGUIGNON 法式紅酒燉牛肋條

farmfresh330 - 大圍  
 沙田港鐵大圍站大堂20-21號  
 電話: 2698 9555

farmfresh - 金鐘  
 香港金鐘道93號金鐘廊1樓B07號舖  
 電話: 3101 4910

2020年9月號

## 新生會最新動向

### 九龍西區扶輪社到訪捐贈口罩

九龍西區扶輪社於2020年8月19日到訪新生會，並慷慨捐贈口罩予本會服務使用者。本會執行委員會主席譚贛蘭女士, GBS, JP向九龍西區扶輪社簡介本會服務。

