

2023年3月號

「精神健康研討會」圓滿舉行 三天研討會逾1,300人實體及網上參加 跨界別探討精神健康的機遇與挑戰



新生會於3月15至17日圓滿舉辦為期三天的「精神健康研討會」，並發布「[330]健康指數」及其研究結果。研討會以「變革與挑戰：由復元至整全身心靈健康」為主題，邀得多位政府、香港內外的專家及關心精神健康的人士參與，圍繞七個精神健康專題共16個環節進行了深入討論，包括：復元模式的概述與展望、朋輩支援、創傷知情、社區精神健康、復元模式於職業培訓服務、去院舍化及精神健康服務發展。

是次研討會與會人數逾1,300人，大部分以網上形式參與，眾與會者集思廣益，令研討會取得豐碩成果。新生會衷心感謝所有講者、主持人、嘉賓及參加者的參與及支持。

新生會殷切期望能從多角度探索如何推動「所有人的精神健康轉型」，希望這三天的研討會能搭建平台，與官員、學者、專業界、提供服務的機構及服務使用者共同探求如何以創新及變革的精神，更好地回應「後疫情」環境中對精神健康的挑戰，並更有效地促進全民提昇整全身、心、靈健康。（研討會部份內容將陸續上載至大會網頁：<https://symposium2023.nlpra.org.hk>。）

2023年3月號

研討會由新生會執行委員會主席譚贛蘭教授, GBS, JP的致辭揭開序幕, 回顧了新生會58年的文化及服務旅程。

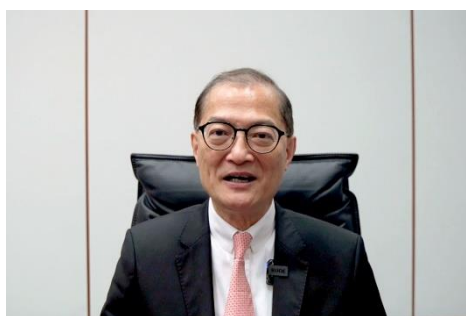
“

期望藉著這次研討會, 讓官員、學者、專業界、服務使用者共同探求如何更好地回應「後疫情」轉變環境中精神健康的機遇與挑戰。

—新生會執行委員會主席
譚贛蘭教授, GBS, JP



香港特別行政區政府醫務衛生局局長盧寵茂教授, BBS, JP作為主禮嘉賓為研討會帶來第一場演講—「香港精神復康服務」。



“

新生會一直都是政府在推廣精神健康方面最重要的夥伴。

—醫務衛生局局長
盧寵茂教授, BBS, JP

研討會閉幕禮由香港特別行政區政府勞工及福利局局長孫玉菡先生, JP 作主禮嘉賓。

“

恭賀新生會成功舉辦精神健康研討會。這三天的討論帶出了精神健康轉型對社會上所有人的整體福祉的重要性。

—勞工及福利局局長
孫玉菡先生, JP



2023年3月號

跨界別交流

整個「精神健康研討會」邀請了超過30位講者及主持人參與，為每個主題環節帶來具啟發性的交流。





2023年3月號



2023年3月號

參觀活動—so330

研討會第三天的參觀活動，安排參加者參觀由新生會營運的**社會企業 so330**。活動由新生精神康復會執行委員會委員楊蔚菁先生主持，期間向參加者分享了他40多年來義務參與新生會執委會工作的點滴。

20位活動參加者來自中港兩地不同界別，與康復者一同體驗so330共融咖啡學院的手沖咖啡製作。透過講座了解到社企的發展里程、復元概念的應用及應對不同挑戰作出的轉變。兩位曾於社企受訓的康復者職員亦獲邀分享其心路歷程。活動以品嚐so330健康午膳作總結。



參觀活動—新生農場及田景庇護工場

另一個配合第三天研討會主題「復元模式於職業培訓服務」的參觀活動，到訪了本會位於屯門的職業康復服務單位—**田景庇護工場及新生農場**。是次參觀嘉賓共有27人，來自本地、澳門及國內的不同專業人士。田景庇護工場向參觀人士分享中心環境、職業康復延展計劃、自閉症人士服務、木藝訓練及職業治療服務等；新生農場介紹未來優化計劃，亦分享了各種農務相關訓練項目，如何將園藝治療結合於服務中。參加者對是次參觀活動予以正面回饋。



2023年3月號

新生會周年晚宴

「精神健康研討會」周年晚宴於3月17日晚上舉行，大會邀請了香港特別行政區政府勞工及福利局局長孫玉菡先生, JP 擔任主禮嘉賓。

疫情過後，新生會感恩能恢復舉行周年晚宴。當晚合共超過180位來自不同界別，包括政府、醫護、專家學者、社福界及商界的嘉賓、新生會會員及員工參與晚宴，各位在輕鬆的氣氛下互動交流。



2023年3月號

新生會公布全民參與《[330]健康指數》 研究結果及推出自我評估網站



新生會多年來一直透過不同形式的社區精神健康活動，積極促進市民大眾關心及增強自己的整全身(3)、心(3)、靈(0)健康。在「精神健康研討會」中，新生會發布了《[330]健康指數》及其研究結果，並舉行圓桌論壇作跨界別交流。

圓桌論壇主持人香港大學護理學教授、前食物及衛生局局長陳肇始教授, GBS, JP表示：「[330]健康指數的推出，正好符合政府大力推動基層醫療健康的精神及所需的工具。」新生精神康復會執行委員會主席譚贛蘭教授, GBS, JP建議公眾完成[330]健康指數測試後，可以實踐4As—更關心自己的精神健康（Awareness）；接受測試得分結果（Acceptance）；按建議而行動（Action）如實踐「330」小休息並持之以恆（Adherence）。

新生會與香港中文大學心理學系麥穎思教授於2017年已研究及發展一個身心靈健康的評估工具—《身心靈健康量表》(Sham, Yeung, Mak & Powell, 2021)，並收集精神病康復者的數據進行研究，驗證其有效性，研究成果在2021年刊於國際學術期刊《BMC Psychology》。今次，新生會與香港中文大學心理學系教授及臨床心理學研究生課程主任梁永亮教授對《身心靈健康量表》進行進一步的驗證研究，了解此量表應用於市民大眾的有效性。

“

《身心靈健康量表》全面涵蓋身體、心理、社交及靈性健康，聚焦量度整全身(3)、心(3)、靈(0)健康，而非疾病或症狀的嚴重程度。

—香港中文大學心理學系教授及
臨床心理學研究生課程主任梁永亮教授



2023年3月號

調查於2023年1月在社區成功收集共1,020份有效問卷，並按香港政府統計處公布的性別、年齡及教育程度作分層抽樣，以確保社區樣本具有代表性。藉著這套全新的身心健康自我評估工具，會得到一個總分，該分數可分為三個類別：65分或以下(低於平均)、66-78分(平均水平)、79分或以上(高於平均)。

香港中文大學心理學系教授及臨床心理學研究生課程主任梁永亮教授建議市民使用[330]健康指數作評估後，可因應結果去提醒自己需要注意的地方，並配合相關的健康建議，建立有助增強個人身心靈健康的生活模式。



新版本的《身心靈健康量表》不僅與焦慮、抑鬱、心理困擾、身體症狀和人際疏離等不同困擾相關，還涵蓋其他重要的身心靈健康指標，以及與正面特質及價值觀相關的項目，例如抗逆力、生命意義、樂觀、慈悲心、社會聯繫、普世價值和自我超越等，可更全面及準確地分辨不同人士的心理健康水平。

市民現可登入《[330]健康指數》評估網站，回答簡單問題了解個人的《[330]健康指數》，便捷地檢視自己的身心靈健康狀態。完成網上評估後，新生會亦會提供一些建議，讓大家好好照顧自己的330健康，保持積極樂觀的心態以面對生活上的各種挑戰。

《[330]健康指數》評估網站

<https://wellbeingindex.dayday330.hk>

2023年3月號

新生會最新動向

自閉症藝術家盧業能拍攝 港台電視節目《沒有牆的世界》

曾於2011年接受香港電台電視節目《沒有牆的世界》訪問的自閉症藝術家盧業能，於最近播出的新一輯《沒有牆的世界—向夢想進發》再度受訪。

盧業能自2005年開始，在新生會大樓庇護工場接受職業復康訓練，其後在工場接觸軟陶藝術後，發掘出他對軟陶藝術的興趣與天賦。一連兩集的節目，除了回溯業能的軟陶藝術之路，還了解他在這12年間的成長與轉變——由軟陶藝術家到學習拍片成為推廣軟陶的YouTuber；由浸沉自我世界到學習與家人及工場導師互動，都見證著軟陶藝術如何帶領業能跨出人生每一步。

歡迎掃瞄以下QR code，欣賞節目重溫：

上集：「軟陶就是我的語言」

下集：「平靜跨出每一步」



2023年3月號

新生會最新動向

大樓庇護工場參與 「得閒嚟深水埗HEA 吓」活動

深水埗民政署和深水埗街坊福利事務促進會合辦「得閒嚟深水埗HEA 吓」活動，於3月19日在深水埗基隆街舉行。新生會大樓庇護工場有幸獲邀請參與展出由本會服務使用者創作之藝術展品，包括gift330學員畫作、gift330產品、軟陶藝術作品等。自閉症藝術家盧業能出席示範軟陶創作，同場亦展示深水埗安泰軒會員以環保樽蓋製作的展品，展現服務使用者的才能。

活動當日獲深水埗及其他社區市民蒞臨支持，他們對業能的創作及作品很感興趣及予以讚賞。當日活動氣氛熱鬧、融洽，吸引了不少市民拍照留念。



社企so330獲頒智醒品牌卓越大獎2023

社企so330於《明報網站》舉辦的「智醒品牌卓越大獎2023」，獲頒「社企與環保類別」的「卓越服務大獎」，旨在表揚眾多出色的企業及機構，不斷提升服務質素及積極研發新產品，提升大眾生活質素。頒獎典禮於3月2日舉行。



2023年3月號

新生會最新動向

參與「愛·融·義」義工嘉許禮暨 兒童330活動開幕

新生精神康復會於2月25日舉辦的「愛·融·義」義工嘉許禮。當日活動由社會福利署九龍城及油尖旺區福利專員張織雯女士擔任主禮嘉賓，其他嘉賓包括民政事務總署高級聯絡主任劉嘉民先生、醫院管理局九龍中聯網臨床服務統籌（精神健康）甄偉政醫生。大會更邀請了兩個家庭及其家屬分享兒童身心靈健康，以及香港花式劍球協會代表表演。是次活動有93名義工獲得嘉許，吸引了500位社區人士參加當日的嘉許禮及遊戲活動。



朗程牽與炮台山循道衛理中學合辦活動

朗程牽自閉症人士支援中心與炮台山循道衛理中學於2月25日合辦「巴士聊天室」活動。活動當日，朗程牽安排了一位對巴士具深入認識的朗程牽會員協助帶領多個以本地巴士為主題的活動，並與參加者一同分享及交流巴士迷的共同話題、術語、社交潛規則等。此外，一眾參加者亦有機會參觀巴士教室、鐵路教室及體驗模擬巴士駕駛遊戲，度過充實愉快的一天。



2023年3月號

新生會最新動向

葵盛庇護工場：食物分享計劃

參觀新生農場活動

葵盛工場「食得滿FUN」食物分享計劃除了收集區內剩食並派發予有需要人士，亦積極在區內舉行不同公眾教育活動，以宣揚惜食減廢訊息。計劃在2月8日舉行參觀本會新生農場的活動，計劃會員透過參觀園內各種植物，觀察種植、收割、加工等過程，學習有機種植概念。會員更能近距離觀察廚餘堆肥機的運作，將廚餘回收以堆肥方式循環再造，供給農場使用。農場職員沿途亦會向會員講解生態保育資訊，以及介紹「搖籃到搖籃」的環保知識，藉此提高會員回收再用的意識。



食品安全及惜食減廢講座

葵盛工場「食得滿FUN」食物分享計劃於2月2日為葵青及荃灣區內人士舉行有關食品安全及惜食減廢的公眾教育講座。計劃職員向區內人士講解日常生活中有機會遇到的食品安全風險，以及教授妥善儲存食品的方法，以達到食物妥善貯存食用、減少廚餘廢物之目的。



如欲向本會作捐贈或商討企業合作事宜，請聯絡新生會企業傳訊部
(corporate-affairs@nlpra.org.hk / 2332 4343)。