

2020年7月號

與孩子建立正面關係

讓孩子可以在一個幸福的家庭中茁壯成長，是為人父母的心願。然而在現今的香港社會，很多父母都要外出工作，照顧孩子的重任往往落在家中長輩或是外傭身上。父母陪伴子女的時間不多，容易導致親子間出現溝通問題及家庭關係疏離。慧芳的故事正是很多香港人的寫照。

離婚獨力照顧女兒 承受龐大親職壓力

慧芳早年與丈夫離婚，須獨力撫養女兒阿欣。她是家中唯一的經濟支柱，既要照顧女兒，又要外出工作，沉重的經濟負擔及親職壓力，讓她透不過氣來，情緒愈見低落。碰巧當時，阿欣在校內出現各種行為問題，經常被老師投訴，慧芳亦因此與女兒產生磨擦，嚴重影響了母女關係。



慧芳坦言： “ 當時心情很差，一見到女兒便想責罵她，自己亦睡得不好，經常出現負面思想及開始出現幻覺。

持續緊張的親子關係成為慧芳的壓力來源之一，而慧芳的抑鬱情緒亦令她與女兒的溝通難上加難，兩種情緒互相拉扯令慧芳瀕臨崩潰。最終，她決定到公立醫院精神科醫生尋求專業協助，並確診患有抑鬱症。

家人支持是復元的一大要素

經過一段時間的藥物治療，慧芳的病況漸漸改善，但與女兒的關係卻未見起色，容易引發她的情緒起伏。在精神科醫生轉介下，慧芳與阿欣一同參加了新生精神康復會的「賽馬會家牽希望計劃」。計劃利用多元家庭小組的活動，以重視個人優勢的模式為參加者提供支援。

慧芳分享： “ 參加「賽馬會家牽希望計劃」後，讓我看見女兒的另一面，與女兒關係亦日益有所改善，在女兒的支持下，我的情緒亦愈見平穩。



2020年7月號

以同路人身份 提供朋輩支援

計劃結束後，慧芳以家庭朋輩支援工作員身份，加入新一屆「賽馬會家頌希望計劃」。朋輩支援工作員是透過個人復元經驗及「過來人」的角色，與服務使用者同行，提供支援和分享經驗，從而促進彼此的復元。

慧芳以第一身經驗，向其他家庭展示復元的可能性，亦會分享自己保持身心健康知識和技巧，並且與參加者建立平等同行的關係，深入地理解服務使用者，沒有批判地接納他們。

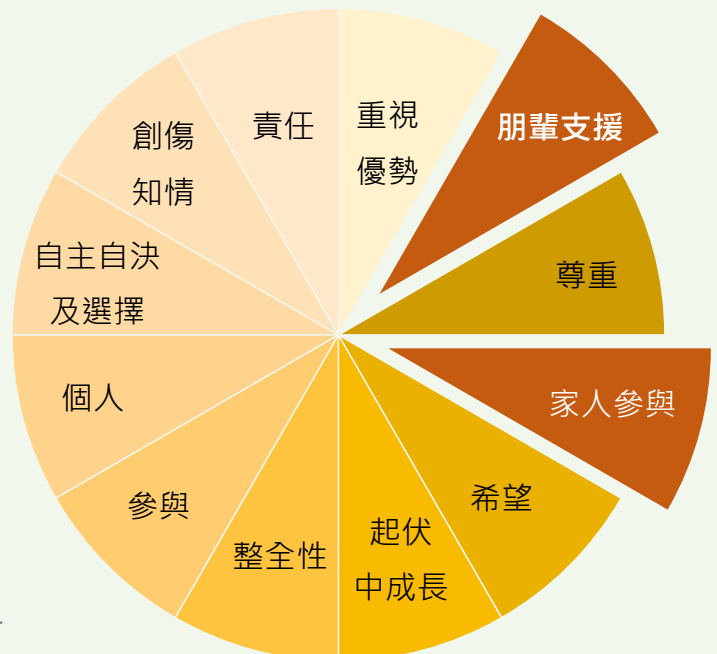
慧芳說： “ 我現在已經能與女兒好好溝通，希望以朋輩的身份，讓其他人知道改善家庭關係對精神健康的重要。

如欲了解關於「賽馬會家頌希望計劃」，歡迎聯絡我們

電話：3552 5253

電郵：jchopes@nlpra.org.hk

「復元」 新生會自2010年起推行復元為本的服務，著重復元人士的經歷與成長。復元為本的服務包括以下12點：重視復元人士的自我優勢，尊重，家人參與，朋輩支援，希望，起伏中成長，整全性，自主自決及選擇，責任，參與，個人化和創傷知情 (Trauma-informed) 。



掃描二維碼
 了解更多復元資料



2020年7月號

親子時間 Dos and Don'ts

維持良好的親子關係有助提昇精神健康

相信沒有人會否定良好的親子關係對兒童成長的重要性。研究指出，父母的情感關愛 (parental warmth and care) 與孩子應對逆境的能力、自我價值和能力感、以及自我調節能力有關。要在親子關係中展現出情感關愛，其中一個好方法是**優質的親子時間**。

不好好維持良好的親子關係，可能會導致孩子情緒出現問題，影響精神健康，而且亦會對家長做成親職壓力。

優質的親子時間 **＝**

- 專注地以孩子為中心與他們享受一段愉快的時間
- 建立更多親密的感覺

親子時間 – 做及不做什麼？ (Dos and Don'ts)

要做到Dos

- ✓ 以孩子為中心
- ✓ 與孩子一起做一些簡單的活動，例如玩遊戲
- ✓ 傾談一些孩子即關心的話題
- ✓ 多以擁抱、拍膊頭等正面身體接觸去展現關心
- ✓ 關心孩子的身心靈(330)

不要做Don'ts

- ✗ 心不在焉
- ✗ 表現出負面情緒甚至破口大罵
- ✗ 只顧說教或批判孩子

2020年7月號

親子時間 – 最重要的是.....

- ✓ 專注當下一刻，讓自己及孩子享受一個正面的過程，包括互相傾談一些開心及不開心的事情。

親子時間需要優質.....

- ✓ 親子時間不一定越多越好，最重要在父母及子女互相覺得適合的時間進行。
- ✓ 盡量把親子時間養成關心自己及孩子的330生活習慣。

靜觀孩子練習

可用靜觀方法去進行親子活動，掃描二維碼收聽「靜觀孩子」聲音導航練習。



2020年7月號

dayday330 行動

「東南西北」330小挑戰

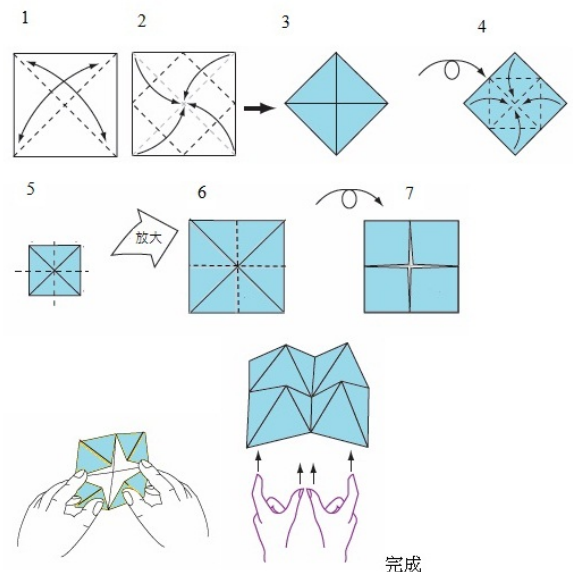
認識懷舊小遊戲 - 「東南西北」

只要一張紙、一紙筆，就可以製作一個令一群小孩子嘻嘻哈哈的小玩意——「東南西北」。在眾人的見證下一開一合「東南西北」，抽中哪一項挑戰項目就要碰碰運氣了。

不論「幸運」與否，大伙兒都肯定會因著各人的挑戰項目而捧腹大笑，一起度過歡樂的時光，把這個經驗作為一個身心靈(330)小休息。

「東南西北」摺法

1. 根據右面圖解製作「東南西北」
2. 於東、南、西、北每個「方向」裡面寫上兩個「挑戰項目」
3. 每名玩家論流說出一個方向及開合數目
4. 根據開合數目，抽取要挑戰的項目



資料來源：

<http://pli.freehostia.com/origami/orikids/origamikids.html>

2020年7月號

利用科技結合330健康元素，推出在線「東南西北」

時代進步，相信陪伴90後長大的都是遊戲機或各式電子設備，他們大多數都未曾聽過「東南西北」這小小玩意。「dayday330」行動特別將「東南西北」小遊戲與現代化科技結合，推出在線「東南西北」遊戲，希望大家在玩遊戲時可以放鬆身心靈(330)，成為自己每天的330小休息。

在線「東南西北」遊戲與傳統的「東南西北」遊戲一樣，只需先按下心水方向，再按次數選擇開合東南西北的次數，即會見到330小休息的挑戰。

我們誠邀您進行關顧自己身心靈健康的小挑戰，利用在線「東南西北」遊戲，為自己選擇一個簡單易做的330小休息，您更可邀請朋友及家人一同參與，一起關顧自己的330健康。



掃描二維碼開始
「東南西北」
330小休息挑戰



2020年7月號

新生會最新動向

dayday330 支持機構攜手推廣330小休息

- dayday330 於2019年啟動至今，已獲得超過90間機構 / 學校支持，成為行動支持機構。他們除了向員工 / 老師 / 學生推廣每天進行330小休息的訊息外，亦會以不同方式協助本會向公眾人士宣傳dayday330行動。
- 於7月13日至26日期間，港鐵(dayday330支持機構之一)將贊助廣告宣傳位置，於港鐵車站內播放dayday330宣傳片。
- 新世界第一渡輪(dayday330支持機構之一)亦於7月1日至7月31日，於中環碼頭(五號)、中環碼頭(六號)、長洲碼頭、梅窩碼頭及北角碼頭提供免費廣告宣傳位置予dayday330行動推廣330小休息。

如希望成為dayday330行動的支持機構，與新生會一推廣330小休息，請聯絡新生會傳訊部 (corporate-affairs@nlpra.org.hk)。



330小休息的特色是.....

- ✓ 自己喜歡做的事情
- ✓ 每日最少一次、每次最少3分30秒
- ✓ 自己安排時間進行，不會令自己有壓力



掃描二維碼
 了解更多
 dayday330行動

2020年7月號

新生會最新動向

拓展更多網上銷售渠道

讓公眾體現復元概念中「重視康復者優勢」的元素

「重視優勢」是復元概念中其中一個重要元素，每名精神病康復者都有不同的能力，只要配合適當的訓練及指導，康復者也可以發揮所長。

新生會們於2008年起開發自家品牌之有機及健康產品，一方面為康復者提供更多工作機會，另一方面亦希望讓公眾人士可以了解康復者的能力。公眾人士除了可在本會旗下社會企業購買由康復者參與製作的優質健康食品外，於6月中開始，更可開始在香港中華煤氣有限公司及HKTV Mall網上平台選購我們的產品。

香港中華煤氣有限公司客戶於6月中開始可透過「好氣FUN」網頁或手機程式，以積分換領本會康復者製作的精選禮品及包裝食品，包括紅白藍手工藝品、glee健康零食/花茶及olly有機零食。

Towngas 好氣FUN網址: <https://bit.ly/2Y4jhp8>

此外，於2020年6月15日起，您亦可以透過於HKTV Mall 於網上訂購由本會drink330製作的豆製品及花茶系列，足不出戶，您亦可品嚐健康食品。

HKTV Mall 網上商店網址: <https://bit.ly/2N4lyup>



2020年7月號

新生會最新動向

心靈雞湯基金會 到訪新生會

心靈雞湯基金會於2020年6月16日到訪新生會。本會執行委員會主席譚贛蘭女士, GBS, JP及行政總裁馮丹媚女士, MH向基金會代表介紹本會服務及交流推行社會創新服務的心得。



【媒體報導】 星期日檔案

本會署理專業服務經理(社區服務)及精神科護士早前接受了星期日檔案訪問，分享面對服務使用者老齡化問題帶來的挑戰。



思健學院YouTube頻道正式推出

思健學院早前推出了YouTube頻道，各間主辦機構都分別製作了不同的影片與公眾人士分享。新生精神康復會旗下的新生會思健學院為大家製作了「Re Born 抗疫食乜好？」及「Re Born 減低抗疫力的三大元兇」影片與大家分享疫症當前，有什麼食物能夠增強抵抗力，讓大家能越食越健。



掃描二維碼
瀏覽頻道