



同心同行

第8期

2022年5月



不經不覺同心同行已出版了七期，每一次的主題都是環繞復元概念中的十個元素，例如：朋輩支援、充權、希望等……而第八期我們轉了形式，內容覆蓋更多元化，希望帶給你們更多新鮮感，使你們耳目一新的感覺，令你們讀得投入，看得開心。



有鑑於新冠疫情的影響，很多市民包括你和我，一方面要適應疫情帶來的生活轉變，另一方面也要處理它帶來的情緒困擾，那在這無奈的情況中我們又怎樣能活得自在呢？就此，本期我們將會圍繞如何在疫情中舒壓為題，介紹了一些可以減壓的活動或方法，希望大家在疫情中也能給生活一點樂趣。

此外，也有我們部門活動的花絮及人物專訪。最後，當然不能缺少了你們的精心來稿。希望大家看過後，可以帶給你們在疫情中生活的一點啟發，也可以認識我們更多。



湯穎欣
朋輩工作員



人物訪問



背景

港島東醫院聯網，社區服務委員會（精神健康）於 26/10/2021 舉行的網上研討會「同行不孤單，醫社齊關懷」反應十分踴躍，我們訪問了東區醫院精神科顧問醫生簡醫生，以及港島東醫院聯網病人資源中心及社區服務統籌黃姑娘，讓大家可以對這項服務的緣起和構思有多點了解。

病人資源中心很早期已經有不同的溝通平台，而其中的精神健康服務亦很早已經成立。他們注意到，精神病患者在離開醫院後，會重投返社區繼續生活，所以須要一起構思如何協助不同需要的康復者，透過這個醫社合作的平台，希望可以加強醫院的臨床專業團隊、非牟利社福機構以及服務持份者的溝通。

平台的轉變

簡醫生說，私家醫生也是很重要的服務對象，特別是家庭醫生，以及私家人執業精神科醫生，對於社區資源，甚至我們醫院最新服務的資訊未能掌握，故此存在了一些服務質量差距，我們希望透過這溝通平台，可以加強其他專職醫療團隊同事對現行服務的資訊有更多掌握和了解。因緣際會，由於covid-19的緣故，視像會議便成了會議或課堂的溝通平台。於是，大家便嘗試用視像會議，在3月舉辦了第一次的活動，介紹精神健康診所的服務，那次的參加者也很踴躍。

展望

除了我們之前提及的服務對象，我們發覺康復者的家屬或照顧者也有這個需求。曾經接觸過一些十年以上的康復者家屬，發覺原來他們對於可以尋找甚麼支援不太清楚，假如可以提供足夠的資訊，相信對他們情緒上也有一定的裨益，故此，未來的方向是我們也會關注照顧者。



「相約星期一」

簡聚坤醫生

黃婉容姑娘



相約星期二的誕生

大家或許會有點好奇，為何這個溝通平台叫「相約星期二」呢？原來這裡有一個小故事，那是因為鍾景輝先生曾經有一齣很有名的話劇，講述他與一位學生相約每星期的某一天，傾談一些人生智慧。考慮到各人的工作都很繁重，利用午膳時間來進行視像，相對會更為方便。

和諧粉彩準導師認證課程

在2021年9月至10月間，我們東區醫院精神科同事一行十人有機會參加「和諧粉彩準指導師」課程。和諧粉彩 (Pastel Nagomi Art) 是由日本細谷先生所創立，並於2003年創辦了「日本粉彩希望藝術協會」(Japan Pastel Hope Art Association，簡稱 JPHAA)，Nagomi 在日文的漢字是「和」，有和諧之意。細谷先生希望透過柔和的粉彩藝術，用簡單而獨特的手指繪畫技巧，讓人得到幸福而和諧的感受。不論任何年齡、有沒有繪畫經驗，都可透過日本和諧粉彩發現自己，與自己的心靈交流，從而接納自己的不完美，並重新燃起希望。

準導師感想



經過三天的課程，我發覺在創

作時內心出奇地平靜，把本身面對的生活壓力和工作壓力都暫時放下，專注地繪畫。我本身是一個不太喜歡用說話去表達自己情緒的人，而和諧粉彩給我另一種語言以外的表達途徑；它不需要起草稿，也沒有特定主題，隨心隨意，憑當下的感覺選擇顏色、刮粉、塗抹，自然會帶動你畫甚麼。和諧粉彩亦無分對錯，它沒有規範給你，顏色深淺的變化讓我明白凡事都有轉機，「你以為畫了藍色，但塗抹兩下就變成粉藍色」。



新冠疫情持續一年多，香港市民都積累不少壓力困擾，何況是我們的精神病康復者？他們很多時遇到心理困擾都不懂表達出來，或者不好意思說出口。和諧粉彩是一種合適的藝術媒介，讓他們在一個安全和自在的環境下隨心隨意地將自己內心的想法表達出來，讓情緒得以抒發；亦可從繪畫學習接納自己的不完美。

我希望在未來日子，能把這次課程學會的繪畫知識技巧分享給我們的康復者，讓他們接觸多些和諧粉彩活動，使心靈帶來和諧、寧靜和喜悅。

張凱傑
東區醫院精神科註冊護士



準導師感想：

近年和諧粉彩愈來愈普及，而我有幸參與其中，認識和探索箇中的樂趣。繪畫於我而言是一個難題，在學生時代只是應付式渡過，完全沒有樂趣可言。而這次和諧粉彩導師課程，使我有另一番體會。實在要在此謝謝顧問護師鄭姑娘的推薦。



完成導師課程後，精神科外展社康部安排了三節活動給精神科康復者，第一至三期已於2021年11及12月和2022年1月完成。參與者有的形容自己沒有天份的、沒有經驗的、沒有把握的……但最後也能一一完成。作為小導師的我，看到參加者充滿期待，滿懷熱誠，認真和願意努力嘗試，箇中的滿足感實在難以形容。看到畫作，各人都感到很滿足，過程很療癒。其中一位參與者更急不及待要跟太太分享。這次活動是疫情以來第一次實體活動。同事們和康復者都非常踴躍，每次都很期待畫作的內容，其中有參加者已急不及待率先報名下一節活動，比我們預期的更踴躍。

在課程中，導師們非常耐心地指導，讓康復者有充足時間完成，期間教授不同技巧，導師們不約而同地強調接受畫作不完美，享受過程比起畫作來得重要，提醒參與者享受過程中的樂趣、放鬆自己。確實人生不如意事十常八九，要學習放開和豁達，善待自己。和諧粉彩使我體會藝術能融入生活，在急促緊張的生活中，大家不妨騰空一至兩小時，在家創作一下自己的和諧粉彩吧！

梁美娟

東區醫院精神科註冊護士



新冠肺炎困擾了我們已兩年多，尤其面對第五波的嚴峻疫情，倍感壓力。疫情關係減少了我外出拍攝的嗜好，現今都要尋找另類興趣，為適應新常態，留家煲劇也是不錯的選擇。

我想介紹兩套近期熱門的韓劇，【雖然是精神病但沒關係】大致講的是放下偏見及歧視、要愛自己。在戲劇官網的簡介中提到，韓國有近80%的民衆患有精神健康相關的疾病，其中20%需要倚靠藥物維持正常生活。然而，在這個高壓、貧富差距極大的時代，究竟又有誰能夠區分「正常」和「不正常」呢？

這劇值得銘記編劇趙容寫的金句：「你作為你自己，已經足夠好了。It's okay not to be okay.」

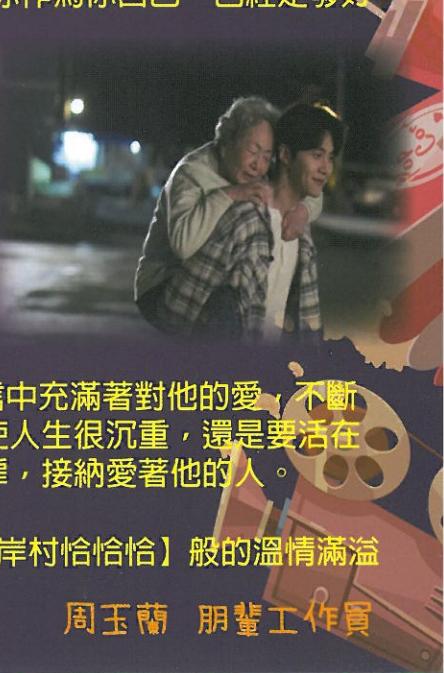
另一劇是【海岸村恰恰恰】中有幕場景出現了俄國文豪托爾斯泰的《人靠什麼活下去》的書本，說的是人靠愛而活著，而劇本的故事發展環繞這個中心思想。

劇裡令我印象最深刻的是男主角斗植，重返他兒時成長的公辰村後，進行心理療傷的五年，體會村民給予他親人般的愛。而衆村民對男、女主角的戀情，既裝傻又巧妙地助攻，分享他倆的愛情喜悅，並沒帶有半點的八卦心態，是很正面的描述。

另一幕感人的劇情是斗植與鄰居坎離婆婆深情的互動關係。婆婆留給他的信中充滿著對他的愛，不斷地鼓勵斗植，說他既是自己的兒子也是孫子，不管多難過都要記得吃飯，即使人生很沉重，還是要活在人群裡，「就像是你背我一樣，肯定也會有人背你。」希望斗植能夠敞開心扉，接納愛著他的人。

正如【雖然是精神病但沒關係】提及的康復者要接納及愛自己，如能在【海岸村恰恰恰】般的溫情滿溢的社區環境中更易促成。畢竟要擁有精神健康，離不開背後所承載的人間愛。

周玉蘭 朋輩工作員





東區打卡新熱點

炮台山東岸公園

「幾時可以去旅行呀？」

疫情兩年，這個問題你可能問了又問。同心抗疫之餘，記得也要好好照顧身心健康。趁這個不能外遊的時間，好好發掘一下你成長的地方—香港。最近成為不少人的打卡熱點—「東岸公園主題區」，你又去過未呀？

位於港島炮台山海濱的「東岸公園主題區（第一期）」已正式開放，佔地十萬尺，位於屈臣道以西，原為中環灣仔繞道工程用地，現成為不少東區居民的好去處。



建築師以「開放的窗戶」為設計概念，把大小不一的窗框融入欄杆、戶外裝置的設計，遊人可以從這些窗口去欣賞香港美麗的景色。主題區提供草地、躺椅、兒童遊樂設施等，供市民使用。研究發現，每天適度接觸陽光，除了讓身體吸收維他命D，增強骨骼健康外，也促進大腦分泌足夠的血清素，保持正向的情緒。主題區內，遊人可以在躺椅感受陽光的溫暖，CHILL住放鬆一下疲勞的身心。最熱門的打卡位，要數這條近100米長，香港首個360度開放式防波堤，讓市民吹吹海風，無遮擋地欣賞維港的日與夜。

停課多時，圖書館、兒童遊樂場相繼因疫情暫停開放，小朋友如何放電？主題區裡面設有專為小朋友設計的平衡車場、滑梯設施，地面鋪上了色彩繽紛的安全軟墊，小朋友能夠安心在該區玩樂及踩平衡車，讓小朋友盡情放電，呼吸新鮮空氣。大人與小朋友放電之餘，也不要忘記家中的毛孩，東岸公園主題區是毛孩友善空間，讓人與毛孩也可以共享這美麗的景色。

每天面對著令人擔心的疫情新聞，難免令人氣餒，往戶外走走，放鬆一下繃緊的身體與心情，走更長的路。



東岸公園主題區（第一期）

地址：屈臣道以西

（從炮台山地鐵站步行約7分鐘即可到達）

開放時間：24小時開放

前往方法

01 地鐵

- 炮台山地鐵站A出口
- 行至電氣道
- 沿電氣道往天后方向行至屈臣道
- 轉入屈臣道，公園於屈臣道盡頭

02 電車

- 乘搭電車到木星街
- 沿木星街行至屈臣道入口

03 巴士

- 乘途經興發街或歌頓街的巴士
- 經電氣道及屈臣道入口



精神健康月

2021-2022精神健康月

樂在耆中

「樂在耆中」，是我們今年精神健康月的主題，顧名思義，是希望老友記們能活得快樂。究竟怎樣才能活得快樂？個人認為精神健康就算不是之最，但總也是之一吧！因此，怎樣能令老友記們活得更健康快樂便成為了我們今年精神健康月的核心目標。

在疫情影響之下，政府或坊間福利機構的老年服務不是暫停，便是大幅縮減；另一邊廂，老友記們及其照顧者亦為了減低感染風險，無奈地盡量避免外出，從而令老友記們失去了大部份的社交及運動的機會，久而久之，無論對老友記的精神或身體健康都帶來了很多不良的影響。



在上年十二月初，我們老年精神科團隊希望藉著2020年東京奧運會的熱潮，舉辦一個專為老友記們的小型運動會，同場再加上斷捨離的網絡紅人阿橙為我們提供一個健康講座，以作為2021-2022年精神健康月的重點項目，團隊還興高采烈地為其起名為「老友細運會」。可惜，隨著疫情一直沒有減退，我們只好忍痛將籌備多時的實體運動會改為實時的網上節目；由親身面授改為視像教室；由各類運動遊戲改為養生保健的運動，務求能令老友記們安全地參加我們的活動。老友細運會網上巡禮在上年12月3日圓滿地完成，單單是院舍，便多達七十餘間參與直播，觀看人數亦有數百人次，反應之熱烈遠遠的超乎了預期，乃是歸功於團隊的努力。



玩遊戲是最容易帶給人們歡樂，老人精神科日間醫院及外展隊就今年的精神健康月，為院舍的老友記籌劃了一支隊伍，名為「遊戲直送」。遊戲直送隊伍會直接到院舍陪伴老友記們進行一些實實在在的遊戲，體驗久違了的玩樂氣氛，而團隊亦已添加了不少玩具及器材，現在只是等待疫情減退，歡笑定必再臨。另外，我們為這次精神健康月印製了一系列的宣傳及教育刊物，加上一些小禮物，作為給予老友記們及其照顧者作資訊及紀念之用。

最後，我們致力為老友記們服務，希望健康快樂真真正正的「落」在耆中。



吳瑛琼醫生
東區醫院精神科部門主管



讀者來稿

SOCIAL MEDIA LIVE STREAMING

1000

葉芷君姑娘
職業治療師

近年因受疫情影響，大家的生活方式也改變了不少。以往喜歡和一大班朋友聚會暢談，大吃大喝一餐的我也不例外，在疫情的陰霾下，減少了許多社交活動。

雖說少了和朋友見面，但藉着這次疫情防控期間，我學懂了投放更多時間關注自己的精神健康，以最好的狀態迎接每天的挑戰。在工餘時間，我選擇到郊外走走，呼吸一下新鮮空氣。除了能減少社交接觸外，透過觀賞一花一草隨風飄揚，聽著洶湧澎湃的大浪拍打在岩石上的聲音，彷彿有種莫名其妙的療癒放鬆感。

希望是次簡短的分享也能帶給大家一點舒壓靈感，在疫情下能夠維持良好的身心健康，共同戰勝疫情！



葉沅穎姑娘

職業治療師

66

香港生活節奏急速，周遭的變化甚至日常瑣碎事情都有可能為我們帶來壓力，從讀書時期開始到進入職場，壓力都是我生活中的一部份。而疫情更為生活帶來更多不確定性和無法預知的情況。而我亦因為人生計劃被疫情擾亂而感到困擾。這兩年間我曾經因為無法控制生活中的小事而感到不安，我曾以為盡量控制能掌控的生活細節能令我感到放鬆，但最後只是加劇了我的壓力。

當面對壓力時，常常會聽到身邊的人建議不要想太多，但是要將情緒從壓力中抽離並不容易。我曾經嘗試過不同的方法紓緩壓力，最後我發現每日練習靜觀或做運動能幫我整理情緒。尋找到適合自己的舒壓方式十分之重要，所以建議大家多嘗試不同的方法！

99

66

何玉潔女士



我的減壓方法就是在周末假日時，到大自然拍照。這張相攝於石澳。

99

WRITE YOUR COMMENT HERE

:



新報到



我的復元經歷

我叫MICHELLE，是新的朋輩工作員。在讀高中時期被診斷患有抑鬱症，接著我經歷姊妹因患上沙士而離逝，我和家人對姊妹離逝都十分傷痛。後來我因為要到國內升學和生活，沒有服食精神科藥物，加上回港後，爸爸因病離逝，令我感到傷痛，導致精神問題復發，最後我被安排入住醫院治療，這次醫生說我患上躁鬱症。



在康復的過程中，復元概念對我十分重要。首先是「希望」，儘管我患病，家人仍十分包容我，我慶幸身邊尚有不離不棄的媽媽及愛我的家人，媽媽雖然行動不便，要以輪椅代步，仍不時探望我，終於把我由情緒低谷拯救起來。其次是復元概念中的朋輩支持，除了藥物治療，我參加了很多活動，令我擴闊視野，認識很多同路人，大家互相支持傾訴。我希望像他們一樣，繼續關心有需要的情緒病人士，向外宣傳更多正面思想和精神健康訊息。



《同心同行》徵稿活動

為了更有效向大眾推廣復元概念和建立討論空間，我們每期都會舉辦徵稿活動，以引發思考和徵求不同人士的意見。

今期「同心同行」徵稿會以「身心靈健康」為主題，希望大家在新冠病毒疫情爆發期間，照顧好自己的身、心、靈。我們現誠邀各位就「身心靈健康」發表意見，是次徵稿活動歡迎大家以文字和相片方式投稿，請參見以下詳情。

主題：身心靈健康

字數：不超過350字

照片規格：解像度須為800萬像素或以上，並附上約30字的簡介

截止日期：31/7/2022

投稿方式可以電郵或傳真，相片必須以電郵投稿

電郵地址：recovery.news.pyneh@gmail.com

傳真號碼：28984740

請在稿件上寫上你的姓名、聯絡方法，方便我們聯絡投稿者。



顧問團隊

簡聚坤 顧問醫生 孫國華 部門運作經理 呂少鋒 部門運作經理 鄭寶儀 顧問護師 李永健 高級職業治療師

主編輯：湯穎欣 朋輩工作員 副編輯：馬夢琪 資深護師 美術設計：張凱傑 註冊護士

委員：楊嘉博 資深護師 陳恩潛 一級職業治療師 曾麗玲 註冊護士 黃紫茵 一級職業治療師

姜雅昕 二級職業治療師 周芷蕾 二級職業治療師 周玉蘭 朋輩工作員 鄭俊彥 朋輩工作員 何啟忻 朋輩工作員