



天空海闊家友站
Fans@Beyond Bounds

第 3 4 期 會員 通訊



東區尤德夫人那打素醫院
Pamela Youde Nethersole Eastern Hospital

這個年頭，多了人談論心理健康，是香港這個大都會的繁忙生活及急促節奏令我們抖不過氣來，還是現代人的抗逆能力低了，心理健康質素也弱了。香港政府在二零一三年五月成立精神健康檢討委員會，委員會於二零一七年四月發表精神健康討檢報告，並建議推出多項加強精神健康服務的措施，涵蓋心理健康推廣、兒童及青少年精神健康服務、成人精神健康服務及長者認知障礙症支援服務等。報告其中一項建議為推行一個為期三年，名為「好心情@HK」的全港性精神健康宣傳運動計劃。(資料來源：精神健康檢討報告)

「好心情@HK」是由衛生署推行為期三年的全港性心理健康推廣計劃，目的是提高公眾對精神健康的知識和了解及加強他們對心理健康推廣的參與。計劃主要提倡三個元素：「與人分享」、「正面思維」及「享受生活」，使人生變得更健康、開心和充實。

生活節奏急速容易令我們遺忘生活最基本，有時候，學習放慢腳步(或是還原生活基本步)，細心聆聽自己的需要，這些需要不外乎「愛」、「關懷」、「尊重」及「信任」，看似容易但我們強調從自己出發，先從自己一方去行動，日子有功，或許你會察覺有小改變正在發生。筆者曾聽過一位長者義工這樣說過：「大人做大事，我們就只管做好一件小事好了，上天要人各盡其份」。是的，做好自己的責任，問心無愧已足夠令我們日日健康好心情，其他事就放輕吧！

日日健康好心情



天空海闊家友站通訊處

地址：柴灣樂民道3號東區醫院東座一樓 社區及病人資源部 精神健康資源中心
電話：2595 4008 顧問：楊位爽醫生 編輯小組：黃敏櫻、鄭美莉、陳達泓 出版日期：2018年1月

一切從好心情開始

根據世界衛生組織（WHO）近年對健康的定義：「健康是身體健康、心理健康、社會適應良好和道德健康四方面皆需健全」。由此可見，健康的概念不單只是沒有身體上的疾病，還包括心理、社會適應調節和道德健康。我們要令自己活得充實、活得愉快、活得有意義，以最好狀態應付日常生活中的各種挑戰。

與人分享

- 1 **和他人分享生活中點滴**：例如和朋友及家人分享你的工作點滴，以舒緩情緒和讓他們支持你。
- 2 **與社會上的其他人建立和維持關係**：例如探望你的鄰居，與他們閒聊
- 3 **多欣賞、讚美和鼓勵別人**：例如多說「謝謝你，有你真好」；可對身體不適的人說聲「保重」。
- 4 **善待他人並給予幫助**：例如讓座予有需要的人士、參與義工活動等
- 5 **多與親人/朋友共渡時光**：例如多與家人/朋友分享你的生活趣事和與他們共膳，交流生活。

做多一點

- 1 成為義工，與人分享和幫助有需要的人。義工運動網頁：https://www.volunteering-hk.org/tc/swd_service_opportunities_advance_search/list
- 2 尋找有『營』食譜，與家人/朋友一齊烹煮有營菜式。有『營』食譜網頁：http://restaurant.eatsmart.gov.hk/b5/content.asp?content_id=288

正面思維

- 1 **保持開放思想讓自己易於接受新事物**：例如與別人分享和討論後再分析事情，以作重新思考。
- 2 **回憶一些令你快樂的事情**：例如在繁忙工作中回憶一個快樂假期，為心靈打氣等。
- 3 **面對壓力時保持正面思想**：例如想想完成一件困難工作後所獲得的滿足感和學習到的技巧。
- 4 **留意自己的情緒變化**：例如發現心情緊張時，停下來休息一下並和朋友傾訴。
- 5 **放下身邊的煩惱**：放鬆心情並保持樂觀思維，例如相信好事一定會發生，壞事並非必然。

做多一點

- 1 了解更多情緒資訊，關注自己的心理健康。衛生署中央健康教育組網頁：<https://www.cheu.gov.hk/b5/resources/mental.htm>

享受生活

- 1 **參與和享受你感興趣的活動，然後培養它們成為你的嗜好**：例如散步，聽音樂、閱讀等。
- 2 **定期進行你有興趣的體能活動或身心運動**：例如行山、游泳、球類運動、太極、瑜珈等。
- 3 **保持好奇心及多留意身邊事物**：例如探索大自然並細味當中的美麗。
- 4 **學習你喜歡的新事物**：例如學習新運動、鑽研一種新菜式等。
- 5 **參與能夠發展你長處或天賦的活動以充分發揮你的潛能**：例如拍攝美麗風景。

做多一點

- 1 進入香港公共圖書館，享受閱讀和聽音樂的樂趣。香港公共圖書館網頁：<https://www.hkpl.gov.hk/tc/index.html>
- 2 參加你感興趣的活動

沿途有您精神科團體義工嘉許典禮

來自社區的團體義工努力為東區醫院精神科住院病人提供定期病房探訪活動，關懷住院病人的身心靈需要。這些團體包括本院院牧部、醫院行政事務義工隊、非政府機構、港島東區長者地區中心及學校等。藉著今次的嘉許日，聚守一堂，向這些默默付出的義工作出嘉許及感謝。



東區醫院院牧部讚美操團隊的一班義工為大家示範讚美操，並與眾同樂，藉以提升我地既身心健康。



香港基督教女青年會明儒松柏社區服務中心的Happy Jam同椅子舞義工團體，帶領全場一起手舞足動。



活動以片段形式一一介紹我地既團體義工，大家投入欣賞。



聚守一堂，向這些默默付出的義工作出感謝。



這個嘉許日正好示範精神科、病人資源中心與社區各個團體義工推動三方合作去關懷精神科住院病人，亦藉此多謝各個團體義工一直以黎的無私奉獻和熱心參與，令精神科的病人能夠得到關懷同鼓勵。



- 1 香港心理衛生會社區教育部
- 2 香港紅十字會新界東總部成人團第31團
- 3 藝術在醫院
- 4 中華基金中學
- 5 東區醫院院牧部讚美操團隊
- 6 東區醫院行政事務義工隊
- 7 香港紅十字會社區關懷服務部
- 8 香港紅十字會青年及義工事務部

- 9 東區青少年發展協會
- 10 耆康會柴灣長者地區中心
- 11 東華三院方樹泉長者地區中心
- 12 香港基督教女青年會明儒松柏社區服務中心
- 13 耆康會東區長者地區中心
- 14 聖雅各福群會灣仔長者地區中心
- 15 循道衛理灣仔長者服務中心



令我感到很開心，覺得有溫暖！

病人 心聲

團體義工們給院友們帶來歡樂，使他們在情緒上、抑鬱裡，讓我有歡愉愉快的生活！希望團體義工們常時來探望。

可以擴闊視野，每次都有新東西學。

義工到來引導我們做各種活動有益身心，開心快樂，我們很高興，很快樂，多謝他們！

港島東醫院聯網 東區尤德夫人那打素醫院

精神健康月2017/18

談憂說愛攝影比賽頒獎典禮暨同樂日

日期：2018年1月20日(星期六)
時間：下午二時至五時
地點：鰂魚涌社區會堂
活動內容：攝影比賽頒獎典禮、攤位遊戲、
嘉賓表演、新春大抽獎
費用：全免

活動須預先報名，對本活動有興趣人士可於2018年1月2日起
致電2595 4008向中心報名



書籍推介



一樣愛養百樣人

出版：南華早報出版有限公司

「不論環境順逆，仍懷著善良和勇氣。相信自己，你做得得到。」



朋輩·三年

出版：香港心理衛生會 香港明愛
浸信會愛羣社會服務處 新生精神康復會

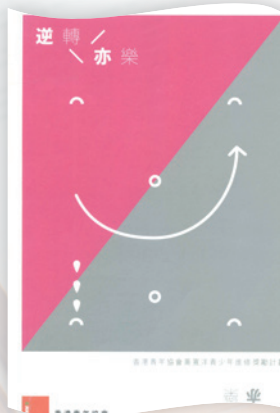
「透過分享個人親歷的復元經驗，與其他康復者同行，提供支援和給予鼓勵，從而促進彼此的復元。」



病向笑中醫

作者：衍陽法師

「病，成了我的「專長」，我在病中的經歷和領悟，支持了不少受病痛所苦的人。」



逆轉·亦樂

作者：香港青年協會

「縱使路途崎嶇，但仍能憑著個人信念，跨越困境，學會轉換生活態度，享受已存在的快樂。」

借用手則：

1. 免費借閱，借閱期為4星期／2. 借閱地點：本院東座一樓 精神健康資源中心／3. 借閱詳情，可致電2595 4008查詢



只要利用智能手機掃描以下這個二維條碼，亦能夠馬上在手機看到家友站的最新動向！
或直接於瀏覽器程序輸入http://www.healthyhkec.org/prc/pyneh/psychological/beyond_bounds