



天空海闊家友站
Fans@Beyond Bounds

第 4 2 期 會員 通訊



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

2019年，對每一位香港人來說，是殊不簡單的一年。日子不易過，卻又不知不覺渡過了。在年初之時，滿心期盼，為個人許願，祈願自己身體健康，萬事如意。卻始料不及香港的狀況突然驟變了，有的人說不穩定因素多了，有的人更怕往後情況更差。筆者想借用香港現時情況比喻人生。有的時候，人會對生命諸多要求，想東想西，我們更日思夜盼幸運之神降臨，一切心願順從人願，可是結果總是叫人失望。基督教有一個詞彙叫「倒空」，意思是一件盛滿的器皿再放不更多，只有將器皿清空才能騰出新的空間。用「倒空」放諸人生，意思亦然。

2019年對每位香港人來說，也盛載得滿滿，包括精神上，情緒上、以致心靈上，我們或會感到疲累，失望、難過，心痛等等。這些感受很真實又獨特的，並沒有對與錯之分。作為香港人，我們一同經歷著同一件大事。這件大事，隨著日子一天一天過去，必然會成為歷史。如情緒繼續受影響，嘗試倒空負面思緒，給予空間注入新的力量，要明白路還是要繼續走下去。

鼓勵大家彼此問候，關懷有需要人士，讓愛令這片土地更勝從前。新一年祝願大家身體健康，精神爽利，開心地活。

倒空一切來迎接新的一年



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：簡聚坤醫生 編輯小組：黃婉容、鄭美莉、吳錦娟 出版日期：2020年1月

新的一年，你的願望是…

有些人想像自己太渺小，小看自己的個人力量。其實我們嘗試跳出原有框框，為自己創造精彩的一年，更不應為自己的年齡，學歷及能力設限。成就突破框框的自己，信自己就可以了。

與別人分享自己的患病經歷

似易難行卻又並非不能，情緒病的人數正每年遞增，用自身患病及康復經歷鼓勵身邊的家人及朋友，成為相互支持的力量。

成為身邊家人及朋友的小天使

你會覺得有能力付出愛還是接收愛的一方令自己更快樂？嘗試成為主動的那一方，給你關心的人一個問候、一個關心、甚至是一份小食，從中你會感受從心而來的快樂。

感恩過去 祈願明天會更好

不論際遇是好是壞，也要感恩這個安排的出現，雖未盡人意，祈願明天會更好。

帶著勇敢面對 新事新物

前路寬闊，只要帶著勇氣、毅力、耐性去嘗試新事物，你會發現更多可能性。有人在70歲時學會了游泳，也有人以75歲之齡學會織冷衫。你有勇氣嘗試嗎？



不為自己的 年齡設限

曾經見過，90歲的婆婆仍在做義工，亦見過70多歲的瑜伽老師及手工藝導師。要相信自己，不為自己設下太多限制，為自己創造奇蹟。

讓自己作息定時 更利目標實踐

能夠做到生活及休息定時，有利目標實踐得更完善。試想像一早起來精神奕奕去開展新的一天，目標十分明確。

相信自己有改變現況的能力，祝願你2020年將目標實踐成功

「我告訴你，希望是存在的，我已經看見，
但不是來自政府，也不是來自企業，而是來自人民。」

Greta Thunberg

「美國《時代》(TIME)雜誌2019年12月11日公布2019年風雲人物為16歲瑞典環保少女通貝里(Greta Thunberg)，是《時代》自1927年首次選出年度風雲人物以來，最年輕的當選者。《時代》表示，過去16個月通貝里不僅在聯合國向一眾領袖演說、跟教宗見面及跟美國總統爭論，又發動全球多個行動。」(明報·11/12/2019)

這位少女以個人行動出發而創造出影響世界的力量。其實每個人也可以為自己創造更多可能，相信自己有改變現況的能力，祝願你2020年將目標實踐成功。

照顧自己小貼士

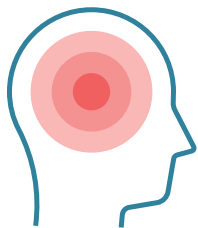
吸氣、忍住、呼氣

- 當感到迷失或憤怒時，我們亦很自然會變得憂慮及暴躁。
- 我們必須提醒自己要吸氣、忍住、呼氣，對自己說要沉著氣，對環境加點忍耐。
- 避免在一些重要問題上，講出不應該講的說話，做出不應該做的事。若情況嚴重，可尋求專業協助。



邀請自己的情緒前來

- 養成自我意識的習慣，聆聽自己的想法、感受自己的感受。
- 幫助我們去認識自己的情緒，例如透過定期運動、寫信但不打算寄出去、與自己覺得有安全感的人聊聊、花時間冥想，讓自己沉澱下來。
- 與信任的人發表一下個人意見，有被聆聽的感覺。



學習放手

- 放手不代表我們所在乎的人置之不理，而是我們從痛苦的深淵抽離。
- 放手的基本前提是每個人都對自己負責。
- 我們無法解決不屬於自己的問題，過份擔憂亦無濟於事。
- 放手也包括接受現況，接受事實。
- 就算有尚未解決的問題，也需要釋放自己的重擔與憂慮，問心無愧。
- 學習如何與問題共處，專注於當下生活的美好。



找到自我的平衡

- 預留時間給自己，回到「心中的家」讓我們有機會為忙碌的生活反思和組織。
- 當我們感到迷失或困擾時，其實就是心靈要休息的時候。
- 學習平衡自己在情緒、身體、心理及精神上的需求。
- 學習去愛別人，但不放棄去愛自己。
- 休息是為了行更遠的路，學習數算自己因休息而帶來的得著。



照顧生理上的需求

- 照顧自己的健康與外在的裝扮，讓自己呈現最佳的狀態。例如剪個頭髮或改變造型，穿著打扮整齊。
- 照照鏡子，要是覺得不喜歡，就改變一下。
- 要是無法改變，也能寬心對待自己而不討厭自己，並坦然接受自己。



新一年更多照顧自己的活動參與，可以聯絡以下服務單位：

區域	服務機構	地址	電話
東區	浸信會愛羣社會服務處	香港筲箕灣道361號利嘉中心11樓	2967 0902
	利民會一友樂坊	香港柴灣環翠邨富翠樓地下	2505 4287
灣仔區	浸信會愛羣社會服務處	香港灣仔愛群道36號8樓	3413 1641

「遠離沉溺」活出和諧家庭·家庭同樂日

活動推介

日期：2020年1月11日(星期六)

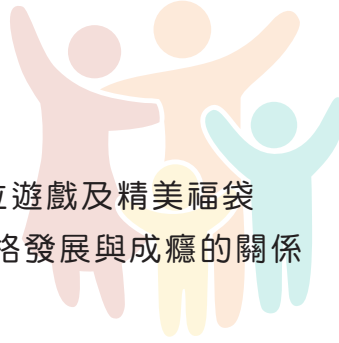
時間：下午1:30-5:00

地點：鰂魚涌社區會堂

活動內容：專題講座、表演、攤位遊戲及精美福袋

專題講座主題：1)正向管教 2)性格發展與成癮的關係

費用：全免



活動須預先報名，對本活動有興趣人士可致電25954008向中心報名



書籍推介



「生命是一場自我探索，探索帶領我們找回原本的自己及重回生命的源頭。」

勇敢做自己

作者：伍詠光



「每一次的失落傷心，都可以幫助我們更加深入檢視自己的內心世界。」

一個人的療癒

作者：羅素·傅里曼，約翰·詹姆斯



「只要養成習慣，不用努力和天分，也能活得簡單自在富足！」

我決定簡單的生活2

作者：佐佐木典士



「你心靈真正需要的，是愛與力量。」

戰勝心魔

作者：何信

借用手則：1. 免費借閱，借用期為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！
或直接於瀏覽程序輸入http://www.healthykec.org/prc/pyneh/psychological/beyond_bounds