



天空海闊家友站
Fans@Beyond Bounds

第 4 5 期 會員 通訊



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

近期，聽到覆診病人苦笑說道：「人生在世，從未遇上疫症如這一次，世界各國也束手無策，暫無方可治。人與人之間要保持「社交距離」，那就唯有不相見吧。」你可有這同感？

香港新生精神康復會於「330心理防疫資訊網」提醒市民，再困難的日子，其實身邊仍然有很多美好的事情發生著，千萬別將個人視野收窄，只聚焦在「不能」的事情或負面感受上。確實，我們在疫情下，為己為人必須保持1.5米的社區距離及遵守限聚令。但在這些限制下，筆者卻看到了一些正面的得著，例如：我見到有人會主動關心在街上工作的清潔工人，將多餘的口罩與之分享，並多謝他們的付出及提醒他們注意防疫。亦有人在疫情下走入農場，感受大自然的美好。要走出原來的「安舒區」(comfort zone)是困難重重的，但與其負面地排擠新常態，倒不如就去發揮多一點生活創意，發掘更多的可能。今期通訊想跟大家分享一些新常態下的新生活，這包含著人與人、人與物甚至人與環境的新生活。

今天起，就來開始屬於你的新生活模式，所指的就是過你喜歡的生活模式及能力所及的生活就可以了。祝福大家每天身體健康、心靈快樂、生活有力。

新常態下的新生活



人與人、人與物、人與環境

社交距離那麼遠？ 其實可以這麼近…

在疫情之下，需要保持社交距離，這個社交距離看似限制了人與人之間的溝通、連繫，其實不然。

你可以做這些活動，來拉近與人之間的距離，繼續維繫彼此的關係和情誼。



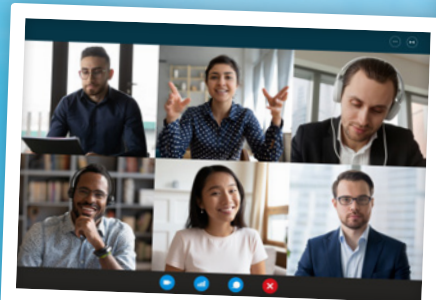
戴著口罩也可以向身邊的人
點一點頭、揮一揮手，打聲招呼



戴著口罩也可以向身邊的人
展現燦爛、親切的笑容



善用電話、whatsapp，多點
問候和關心親人和朋友在疫情下
的生活需要，給予支持。



善用各樣視像通訊方法，
參加醫院或社區中心的活動，
繼續保持社交的生活。



寫心意卡送給親人和朋友，
在疫「境」中互相鼓勵，
增添人與人之間的溫暖。

新常態下-親親大自然

疫情下，減少了與人的聚會，也不能去旅行，但卻發掘了不少本地的郊外好去處。

大家多了接觸大自然，例如去行山、前往離島、漫步海灘等，因而與大自然緊緊地連繫著，產生親密的關係。



靜靜地聆聽著海浪聲、溪水聲、蟲鳴鳥叫聲、風聲，享受大自然的美妙樂章。



觀賞蔚藍的天空，朵朵白雲，高山、大海、林木，用相機拍攝大自然美麗的圖畫。



拾下林林總總的石頭、摸下幼沙、又撫摸花葉柔和的觸感，讓人感受真實的存觸感，珍惜當下的一切美好。



聞下花草散發的宜人香氣，呼吸清新的空氣，使人精神為之一振，抒緩生活的壓力。



張開感官，舒展身心，為面對著疫情的生活加添力量！

植物帶給人心靈的好處

- 1 專注照顧盆栽，投入正面的經驗上。
- 2 盆栽健康成長，肯定你的付出，增加你的能力感。
- 3 令你心曠神怡，有舒緩放鬆的感覺。

就算不去郊外的地方，也可以在家親手種植室內盆栽，例如種植花草、豆苗、蔬果、水養植物等，建立與植物的關係，為家裡也帶來勃勃生機！

植物帶給環境的好處

- 1 家居裝飾，襯托景物，增加室內的視覺美。
- 2 吸收二氧化碳，釋放氧氣，淨化空氣。
- 3 散發陣陣清香，是天然無添加的香薰之選。

植物有著無窮的生命力，盼望你的人生也有著如此的生命力。

1 準備器具：花盆、培養土、肥料和竹支。

2 播種→在種子上覆蓋培養土→發芽。

3 當車厘茄長高時，移植至較大的花盆內，以竹支固定其主幹

4 定期施肥。

5 車厘茄的果實轉為紅色，就是收成的時候了！

嘗試栽種車厘茄，體驗一下它的成長過程，看看能否為你帶來生活的啟發吧！

栽種車厘茄的步驟

可以弄車厘茄沙律、配菜，做下「疫境廚神」，細細品嚐一下它的美味，享受收成所帶來的喜悅！

親親大自然活動資訊分享

浸信會愛羣社會服務處 精神健康綜合社區中心(灣仔及港島東)

心社Cheer Up 書寫影與旅程之細味坪州

日期：2020年11月13日(星期五)

集合時間及地點：上午11:50；中環6號碼頭

地點：坪州 對象：精神科覆診的復元人士

內容：帶領小島環境導賞。坪州是一座寧靜、氣氛悠閒的小島嶼。當中有特色小店、古蹟、郊遊徑等。



浸信會愛羣社會服務處 精神健康綜合社區中心(灣仔及港島東)

花草療癒之旅

日期：2020年12月3日至24日(逢星期四)

*12月17日為戶外活動日

時間：下午2:30-4:00 地點：灣仔愛群道36號8樓

對象：精神科覆診的復元人士

內容：小組以園藝輔以藝術的方式，學習壓力管理、身心放鬆的方法，藉以提升情緒。



更多活動詳情，請致電：2967 0902(港島東) / 3413 1641(灣仔)查詢



「植物能幫助人類重新連結過往事情，帶來寧靜與和諧，恢復身心健康。」

園藝治療入門

作者：林木泉



「透過栽種或參與園藝活動，讓人與自然界、植物間產生心靈對話，察覺自然及發覺植物生命的美好與感動。」

綠色療癒力

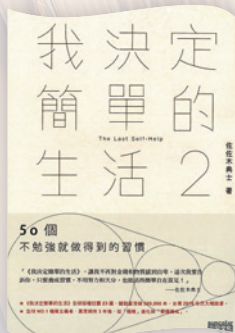
作者：沈瑞琳



「相信黑暗，還有光，藉此心光，穿越人間最苦最冷最暗的長夜。」

黑暗還有光

作者：釋滿濟



「大腦放空，才有更有持續力。」

我決定簡單的生活2

作者：佐佐木典士



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