

設計及印刷: HE DESIGN STUDIO

主辦團體



策略伙伴



傳遞愛 | 01 創刊號 2012.10

雜誌

Pass it on



閱畢請你轉傳給身邊的人：

傳遞一個訊息、一份關心、一點愛。

如有對「家」陪同心社區網絡計劃有任何查詢，
歡迎致電：5611 0794 / 6609 0817 聯絡負責職員

或登入  [fnc.volunteer](https://www.facebook.com/fnc.volunteer) 

我們來自：

家陪同心網絡發展計劃

我們（浸信會愛羣社會服務處及利民會，加上策略伙伴東區尤德夫人那打素醫院）接受了「社區投資共享基金」的撥款，希望在港島（灣仔區及東區）為大家服務。

未來三年，我們將在社區陪伴大家，為大家帶來更多身心靈健康的訊息。

我們希望透過不同的活動，凝聚區內資源，注入不同的經驗及知識，讓我們身處的社區可以更健康、更有活力！

我們深信每一位社區人士都有其個人的潛能與體會，所以只要我們能同心將不同的社區網絡連繫一起，就像「結網」一樣，能成為一股很大的力量，不但能「助人」，更能「自助」。

我們計劃的口號是「**Pass It On** · 傳遞愛」，希望透過此 3 年的計劃，提供有關義工訓練及服務，例如社區教育活動，推動社區人士彼此支持及關顧將愛傳遞。

創刊號：

鄧醫生的話

（鄧麗華醫生，東區尤德夫人拿打素醫院
港島東醫院聯網精神健康服務總監）

從 CIIF project 看社區協作以建立和諧社區

「這份工作壓力很大，上司也不體諒，不知何時會崩潰……」

「父母不明白我、還常常批評我，真灰……」

「從醫院出來後，常擔心其他人用歧視的眼光看我……」

「我希望教好我兒子，但他總不聽話、還常常發脾氣、真令我擔心……」

「晚上總睡不好，思緒湧現，真痛苦……」

以上的獨白並不陌生，壓力雖然不是現代生活的專有產品，但急速的生活節奏、激烈的競爭、朋輩的相互比較及傾向物質主義的社會價值觀往往令現代人承受不少壓力。精神困擾並不是罕有現象。根據世界衛生組織 2001 年報告，大約四份一人的一生中有機會有不同程度的精神或行為上的困患。抑鬱症將會在 2020 年成為憂鬱症將名列失能疾病的第二位。「沒有精神健康就沒有健康」(No Health without Mental Health)是英國 2011 年精神健康政策的一句重要的口號。香港這個急速發展的國際城市亦一樣面對同樣問題。精神困患不但帶來個人發展的障礙、增加家庭共處的壓力，社會亦要付上沈重的經濟及社會穩定的代價。

如何令我們的社區更快樂、更和諧、更健康是一個重要但絕不簡單的課題。過去五年東區醫院精神科部門、社區及病人資源中心與相關專職醫療同事一向積極與地區社福伙伴攜手合作希望康復者能更快回復健康，重拾信心以致可以發揮所長。我們亦積極支援家屬、令家屬更有效協助康復者重投健康生活。今後我們希望更邁進一步推動社區精神健康。在社區投資共享基金資助下，浸信會愛羣社會服務處及利民會夥拍東區醫院成立「家」陪同心社區網絡支援計劃。這計劃的目標是建立康復者及家屬成為地區精神健康資訊傳遞者，亦在社區發掘有心人、建立支援網絡，讓地區上有需要的人都可以及早找到適合自己的情緒支援。更推動助人助己，把正面思維傳遞出去，成為地區精神健康的重要力量。

我們每個人或每個單位的力量或許有限、但匯聚社區資源，建立有效網絡，同心同行，必能成為地區精神健康的正能量。期望各方面積極參與，建立一個和諧及快樂的社區。我亦藉此創刊號祝此計劃順利開展、結出豐碩成果。

你快樂嗎？

日常生活，我們關心身邊人時，總會問過一句：

「你唔開心呀？」，「快樂不快樂」，
究竟我們如何判斷呢？你自己又快樂嗎？



下面是一分量度抑鬱情緒的量表（貝克抑鬱量表），您可以嘗試完成下列的評估表，以了解自己目前的狀況。

這問卷共有 21 題，每一題均包含幾個敘述。請你仔細閱讀每一題中的每個選項，然後選出最能形容你最近七天（包括今天）的感受的一項，並把它圈起來。若你覺得有幾項均同樣適合你，則請你把它們都圈起來。

注意：做每一題時，請你務必把每個敘述都看過後，再選出最適當者。

- A** 0 我不覺得悲傷。
1 我覺得悲傷。
2 我時時感到悲傷，無法除去。
3 我悲傷或不快樂得無法忍受。
- B** 0 對將來我並不感到特別沮喪。
1 對將來我感到沮喪。
2 我覺得將來沒有什麼希望。
3 我感到將來沒希望，事情不能改善。
- C** 0 我不覺得自己像是個失敗者。
1 我覺自己已比一般的人失敗得更多。
2 回顧過去，我所看到的就是一連串的失敗。
3 身為一個人我覺得我是徹底的失敗者。
- D** 0 我現在從事情中得到的滿足跟過去一樣多。
1 與過去比較，現在我比較不能從事情中獲得喜悅。
2 我再也不能從任何事情中獲得真正的滿足。
3 我對每樣事情都感到不滿或厭煩。
- E** 0 我沒有特別感到有罪疚感。
1 相當多的時間我感到有罪疚感。
2 大部份時間，我感到自己真的很有罪疚感。
3 我總是感到有罪疚感。
- F** 0 我不認為我正受懲罰
1 我感到或許會受罰。
2 我預料應該會受懲罰。
3 我覺得自己正在受罰。
- G** 0 我對自己不感到失望。
1 我對自己感到失望。
2 我討厭自己。
3 我恨自己。
- H** 0 我不覺得自己比別人更壞。
1 我因自己有弱點或錯誤而批評自己。
2 我因自己的過錯而經常自責。
3 我因發生的一切壞事 / 不如意的事情而自責。
- I** 0 我沒有自殺的念頭。
1 我有自殺的念頭，但沒有實行出來。
2 我想自殺。
3 如果有機會的話，我會自殺。
- J** 0 我並不比平常容易哭。
1 我比以前更愛哭。
2 現在我經常哭。
3 我過去很會哭，但如今即使我想哭也哭不出來了。
- K** 0 我和以前一樣，沒有特別暴躁。
1 我比以前更容易激怒或暴躁。
2 現在我經常感到暴躁。
3 過去經常使我暴躁的事情一點也不再使我暴躁了。
- L** 0 我對他人並沒有失去興趣。
1 我現在不像過往那樣對他人感到興趣。
2 我對他人已經失去大部份的興趣。
3 我對他人已經完全失去興趣。
- M** 0 我也像從前一樣的做決定。
1 我現在比以前更會拖延去做決定。
2 我現在比以前更難做決定。
3 我再也無法做任何決定。
- N** 0 我不覺得我自己比以前醜。
1 我對自己看起來漸老或漸不吸引人感到煩惱。
2 我覺得外貌有了永久性變化，使我看起來不吸引人。
3 我相信自己長得醜。

計分方法：

每題最高得分是 3 分，最低是 0 分，請你將二十一題的得分加起來。
(注意：總分不會高於 63 分，最低則為 0 分。)



- O** 0 大致而言，我能像過往一樣好好地工作。
- 1 我需要特別努力，才能開始做事。
 - 2 無論任何事情，我都必須很辛苦地勉強自己，才能去做。
 - 3 我一點也無法工作。

- Q** 0 我並沒有比平常更疲倦。
- 1 我比前更容易累。
 - 2 幾乎做任何事我一開始做就累。
 - 3 我太累了，以至無法做任何事。

- S** 0 我的體重未見減輕，即使有也不多。
- 1 我體重減輕 5 磅 (2.2 公斤) 以上。
 - 2 我體重減輕 10 磅 (4.5 公斤) 以上。
 - 3 我體重減輕 15 磅 (6.5 公斤) 以上。

- U** 0 我並未發現我最近對於性的興趣有任何轉變。
- 1 我對於性比以前不感興趣。
 - 2 我目前對於性較缺乏興趣。
 - 3 我對於性完全失去興趣。

- P** 0 我能一如過往的睡得好。
- 1 我不如以往睡得好。
 - 2 我比平常早一至二小時醒來，並且發現難以再入睡。
 - 3 我比平常早數小時醒來，而且無法再入睡。

- R** 0 我的胃口並不比以前差
- 1 我的胃口比以往差了一點
 - 2 我開始胃口不佳，有時提不起勁進食
 - 3 我完全失去食慾

- T** 0 我跟以前一樣不擔心自己的健康。
- 1 我擔心自己身體上的不舒服，諸如：頭痛及身體上的病痛、腸胃不舒服或便秘等。
 - 2 我很擔心自己身體上的不舒服，並且難以去考慮其他事情。
 - 3 我非常擔心自己身體上的不舒服，以致無法去考慮任何事情。

問卷讓我們知道自己大概的狀況，但知道了又如何呢？

有人會說：「唔開心又可以點，生活都係要照過，工都係要照開、學都係要照返，而家呢個世界就係錢少事多每事煩，我哋都改變唔到架啦！」其實日常生活中，我們也有些簡單、容易、免費的方法，可以協助自己舒緩緊張的生活。

你，慢唔慢得起？

以下就為大家介紹其中一部份：



靜觀其變，活在當下

在大部份人的眼裡，生活總是在煩囂而忙碌中度過的。他們往往就錯過了身邊一些自以為微不足道的事情，跟幸福擦身而過。靜下心來，請問您又是在品味生活還是追趕生活呢？

現在就來做一個小測試，以瞭解自己在生活中對微小事情有多留神吧！

1. 你過往有沒有乘坐港鐵的經驗？
A. 有 B. 沒有
2. 你外出進行活動時會否選擇採用乘搭港鐵此交通工具？
A. 會 B. 不會
3. 你過往 1 星期內乘搭了多少次港鐵？
A. 1 次 B. 2 次 C. 3 次 D. 4 次 E. 5 次或以上
4. 你過往 1 年內乘搭了多少次港鐵？
A. 10 次 B. 20 次 C. 30 次 D. 40 次 E. 50 次或以上
5. 由 2009 年起直至現時，你搭過港鐵的次數是？
A. 10 - 50 次 B. 50-100 次 C. N 多次 (數也數不了...)

- 0--9 分 普通情緒困擾：抑鬱及情緒在合理及可接受的範圍內，無需詢問醫生。
- 10--18 分 輕度抑鬱：抑鬱情緒開始對你日常生活造成一定的影響，假如情況沒有好轉，需詢問醫生意見。
- 19--29 分 中度抑鬱：出現不少抑鬱症狀，情緒困擾已對生活帶來明顯的影響，包括工作、社交，若超過一個月，需找醫生作出詳細評估。
- 30 分或以上 嚴重抑鬱：抑鬱已經達到危險指標，嚴重影響日常生活，建議盡早尋求精神科醫生及心理輔導員進一步檢驗及接受藥物治療。

6. 請您把港鐵站所設有的三色環保回收箱依左至右排序列出，並把其顏色於下方格內繪畫出來？



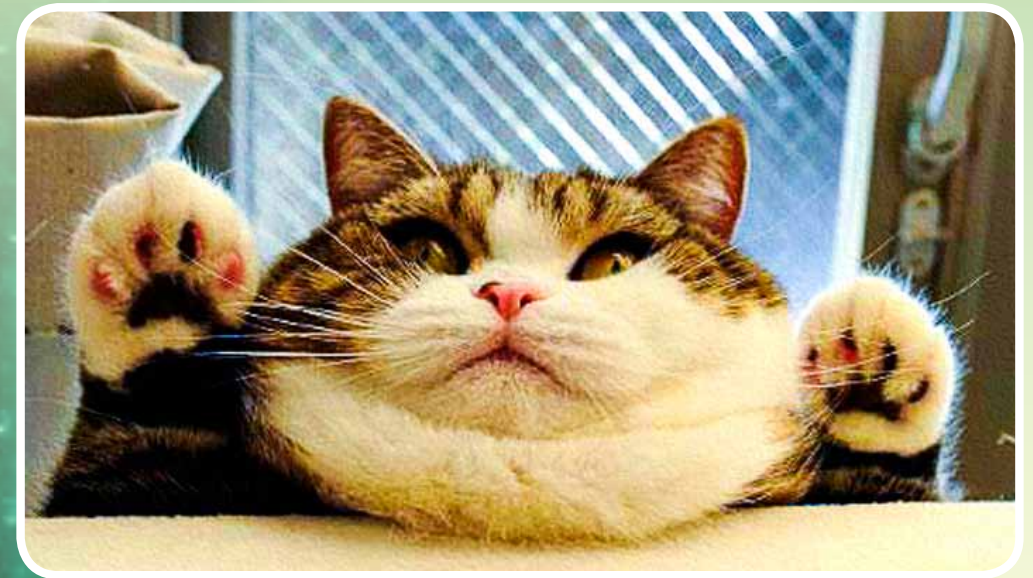
這次筆者採訪了浸信會愛羣社會服務處家屬資源中心資深社工林翠琼姑娘。她表示很多時我們每天只是匆匆而過，缺乏細心觀察生活中許多事情。同時，我們又被生活上許多煩惱和困擾纏繞著，未曾有時間停下來細心品味身邊的事與物；就如每天上班族就為工作而勞碌、學生們就為學業而憂神、老年人就為生命而擔憂。雖然每天我們都會經過港鐵站，但是我們卻未有停下來靜心留意身邊的事物。以三色環保回收筒為例，由 2009 年起它已開始設置於全港港鐵的車站內，它可回收舊物有助環保，可惜我們又有否在意過它的存在呢？

不管是三色環保回收筒也好，還是途人發生的一段小插曲，只要您願意花一點時間安靜您的心，細心觀察身邊的事與物，品味生活的點點滴滴，感悟人生，也許您也能夠發現生活其實是很美好的。小事情看似微不足道，但它也許會成為您一直以來所欠缺的一種幸福呢！

記得不少成功人士在憶述自己成功的經歷時，大多會抖落出一兩個小故事或小事情，都有著親身經歷困境時的頓悟與體驗。這些小故事或小事情給予他們莫大的精神營養，讓他們從中吸取的信念與智慧對踏上成功之路有著很重要的作用。有些小事情或小故事看似耳熟能詳，乍一看覺得平淡無奇，但靜下心來，帶著自己對生命及人生的體驗，細細品味，總會有全新的感覺。

靜觀生活的變化，珍好當下，
細味生活才是當今之道！

有時，我們多留意身邊的相片、事物，其實亦能為生活帶來一點快樂：



如果你有這類照片（一定要是你自己拍的喔～），我們也歡迎你電郵給我們（fnc@bokss.org.hk），我們會選出合適的放到我們的 Facebook 專頁與大家分享～（<http://www.facebook.com/fnc.volunteer>）

給「生活壓力很大的你」 的建議

給「想快樂的你」 的一個練習



每天用 20分鐘，計劃做一件自己會享受的事，
實行天天練習。

- 散步
- 看一本書
- 品味一杯好的咖啡 / 茶 (或者你喜歡的飲品)
- 實行一項興趣：_____

或者，你有你喜歡的：

- _____
- _____
- _____
- _____

(橫線上，請填寫你自己喜歡的)

盡可能不要每天做相同的事

(確保你有一點新鮮感)，

同時做之前要確保放下所有憂慮，

學習品味生活！

負面情緒往往被人們看似是面對挫敗時的一種掙扎，但事實上它只是一種正常情緒，是日常生活中的一部分。

當我們產生了負面情緒時，最好不要去抑制、否認或掩飾它，更不要責備自己，對自己生氣。我們要先坦承地承認，並且接納自己的負面情緒。不論它是沮喪、憤怒、焦慮，還是敵意。在生活中，每個人產生負面情緒都是很正常的。負面情緒能夠提醒您對現狀要有所警覺，是改變現狀的先決條件。如果一個人不為自己的成績差而沮喪，他就不會想努力學習；如果一個人不為與別人的矛盾而苦惱，他就不知道自己的人际交往方式需要調節。因此，我們不需要懼怕自己產生負面情緒，也不要否認或逃避。我們要首先學會接納它，然後再想辦法解決引起負面情緒的問題。我們不妨常常對自己說：不論我產生什麼樣的負面情緒，我

都會選擇積極地正視、關注和體驗它，並給予建設性的解決方法；我將會從中更瞭解自己的思想和問題的。

一件事情會否帶來強烈的負面情緒，其實是視乎您怎樣看待事情。倘若您抱著負面的看法或思想，這往往就成了一個負情緒的放大鏡。相反的，倘若您抱著正面的看法或思想，這反而會形成一個負情緒的收縮鏡。經常抱著欣賞和感謝的心態，以感恩的心去思考問題，把注意力集中在美好的事上，數算自己已得到過的或擁有的，而不是還沒有獲得的或失去的。這樣您會更容易感受到愛與被愛，能夠提高生活的滿足感及幸福感，有助減少憂慮及抑鬱的情緒，抗衡逆境中的情緒壓力。

然而，在日常生活中，大部份人都會花很多時間留意自己或別人的缺點；相反自身的優點卻未能留意或發揮出

來。發掘與運用自己的優點強項對情緒健康，建立正面的自我形象是非常重要的。此目的並不是用作逃避面對個人弱點，而是讓我們對自己有更全面的認識，從而接納真實的自我，更好地發揮所長及平衡個人弱點帶來的負面影響而已。在日常生活、工作上、家庭上、生活上或是社會上，嘗試多發掘及善用您的優點強項，帶來更多的滿足感及正面情緒。這過程更能幫助我們建立正面的自我形象，以及處理逆境的信心。

通過以上的方法，學習對生活感到滿足，心裡有著平安，懂得欣賞及接納自己和別人，再加上積極的尋找自我生活目標和人生意義，您定能做到一位真正快樂的人！

郭韋韋

臨床心理學家
浸信會愛羣社會服務處

除了「正向心理學」所說的「靜觀」「慢活」，其實平常亦有不少讓我們快樂的減壓方法，

臨床心理學家

給「希望減減壓， 放鬆一下的你」 的建議

直接離開壓力的來源

解決問題為主的減壓方法：

- 可以學習不同的工具，尋求解決方法，例如 mind map
- 向身邊有經驗的人討教，分享難題
- 尋求專業人士（如老師、社工、心理學家）的幫忙

良好的工作計劃和安排

現代人很多壓力都來自工作，尤其是要自己在同一時間要處理太多事情，又或未能判斷事情的緩急輕重，壓力往往由此而生。所以，好的工作安排和計劃緩減部分工作壓力。

向家人 / 朋友傾訴

可向信任的家人、朋友或同事傾談。雖然他們未必可以提出解決問題的方法，但與親朋好友暢談一番，或有助將壓力減低。

聽鬆弛的音樂

輕鬆的音樂有助舒緩及放鬆心情，減低壓力。

持之以恆地做運動

每天抽十五分鐘至半小時做運動，是很好的減壓方法。運動可以是散步和柔軟體操等，但切記要持之以恆。

適當的娛樂（做令自己開心 / 放鬆的事）

在壓力大的日子，適當的娛樂是對情緒很好的調劑和放鬆。比如對有些人出外遠足是很好的減壓方法。有時轉換環境，在假期裏作短途或長途旅行，都是很有益身心。

如果大家工作勞累，身體肌肉繃緊、痠痛與僵硬，便是時候好好按摩一下。適當的按摩可以協助促進血液循環，身體放鬆了，心情亦會有所改善。

睡覺 / 休息

有時身心太疲累時，讓自己舒舒服服地睡一覺或者有些安靜停下來的時間，也是恢復精神和減壓的好辦法。其實長期生活壓力過大，而我們又沒有有效地去舒緩，

可以引發多種身體、情緒問題。

其中，最常見的是「失眠」。

只有完全不能入睡，常「眼光光，等天光」的才叫失眠嗎？
那你便錯了。

其實，只要你一星期中有三晚或以上有以下情況：

- 需要花很長時間才能入睡
- 半夜醒的次數很多
- 半夜醒了以後，很難再次入睡
- 早上不願起床
- 早上起來後，仍然感覺很疲倦

便有可能已經受到「失眠」
的影響了！



大家有不同針對失眠的處理方法，讓我們看一看：

A先生：「瞓唔著我咪食安眠藥囉，食咗好快瞓得著架喇。」

B小姐：「我都係瞓唔著一個禮拜啫，無事嘅，應該係工作壓力太大囉，遲下做完個 project 就無事架喇，到時再瞓返夠啦！」

C小姐：「我瞓之前都會做下運動，消耗下體力，劫啲、個人又鬆啲，咁都好瞓啲啦。」

D先生：「瞓唔著都要瞓架啦，咪攤喺張床度迫自己瞓囉。就算真係瞓唔著，都當俾自己休息下啦，唔係第日點返工。」

E先生：「瞓唔到？好簡單啫，瞓之前飲返兩杯，包你瞓得著。」

F小姐：「瞓唔著？咪因為唔夠劫囉。做野做夜啲，用晒啲體力、精神，自然一瞓落床就會瞓到天光架喇。」

G先生：「瞓得唔好，最緊要係咩丫，就梗係『補眠』啦，無論係搭車、食晏，定放假，總之一有機會就要補啦！」



臨床心理學家話

「B小姐，或許工作量減輕，壓力變少，失眠的情況真的會有改善。但若果計劃完結，工作情況改善後，失眠的情況持續，便不容忽視。忽視失眠的後果，可能令小問題變成大問題，影響身心健康。」

「A先生，安眠藥的確可以有助入睡，但長遠可能產生依賴（生理和心理），而且食安眠藥也要跟足醫生指引」

「D先生，其實人的腦袋有連結作用，所以當我們經常在床上醒著時，我們也將「床」和「醒著」聯繫上，以至我們看到「床」，身心都會自動起反應，令人更難入睡。」

「C小姐，平常多做運動是非常好的選擇，但睡前三至四小時的激烈運動反而影響睡眠，令人更難入睡。若過改為伸展、放鬆的運動，效果會更佳。」

「E先生，酒精雖然可能有助入睡，但亦會令人提早醒來，睡眠的質素亦更差。」

「F小姐，你知道嗎，大腦需要至少三小時去平靜下來，以至可以入睡。工作太晚太多會令大腦在睡覺時間時仍然活躍，影響我們睡眠。」

「G先生，其實日間的睡眠會令晚上更難入睡，而且，放假時的『補眠』更容易打亂生理時鐘，令失眠的情況惡化。」

你會不會也是用以上的方法處理失眠？

「受失眠影響 生活的你」

的一些建議

重置生理時鐘

失眠可能是因為我們的生理時鐘被擾亂，所以設定固定作息時間十分重要。

其中，切記別賴床，因為這會令生理時鐘混亂或往後移。

平和的情緒

令自己有安全感，感到平靜安穩，是有利良好睡眠的心理狀態。所以我們最好盡量避免在睡前作太刺激的活動或討論太過敏感的話題。

此外，部份人會擔心失眠令自己翌日缺乏精神，因而產生的焦慮情緒。這種不安其實亦會令我們無法放鬆入睡。所以，在日間多作鬆弛練習，放鬆身心，絕對有助晚間的睡眠。

正確的態度

想有高質素睡眠，其實應視失眠為流沙：越平和越能脫離；被動與散漫才是適合睡眠的情緒。

而且每人身體需要的睡眠時間也不同，我們亦無需強迫自己符合某些標準。

切記：放鬆
是良好睡眠
的不二法則！

進食小錦囊：

建議吃的食物

多吃含色氨酸和維生素B群的食物，如牛、羊、豬肉及堅果類，可預防因作息大亂而導致可能出現的失眠、情緒不好等情況。

安神助眠以補益的方法為主，常用的食物有牛奶、核桃、蓮子、大棗、酸棗、百合、桂圓、葵花籽、山藥、小米、鵪鶉、牡蠣、黃花魚等。

晚餐食物應清淡易消化。

不建議吃的食物

晚餐不宜過飽、過油、且應在睡前三小時吃完。

不宜吃宵夜，胃中有未消化完的食物影響睡眠。

睡前不宜喝太多水，及含咖啡因食物（如咖啡、濃茶、巧克力等）。



紅棗蓮子桂圓茶

食材：

紅棗（去核）10顆、蓮子（去心）15粒、桂圓肉 10克。

調味料：

冰糖適量。

做法：

先將蓮子用清水浸泡 1-2 小時。

把蓮子與紅棗一起放鍋內加入適量水煎煮，最後放入桂圓肉。

煮至蓮子軟透時，加入適量冰糖調勻即成。

溫馨分享：

桂圓含有大量的鐵、鉀等元素，能促進血紅素的再生，可治療因貧血造成的心悸、心慌、失眠、健忘，而中醫藥上，蓮子亦適用於緩減失眠。

不過中醫師亦提醒我們，這個茶飲不宜每天飲用，因會容易上火躁熱。



金針鮮雞湯

食材：

雞胸肉 200 克、乾金針 50 克、香菇 5 朵、胡蘿蔔少許、生薑 3 片

調味料：

鹽、麻油（1 茶匙）。

做法：

雞胸肉切塊汆燙備用；金針切去頭尾；胡蘿蔔去皮洗淨；香菇洗淨切片。

鍋內加入適量的水，用大火煮沸，加入雞塊。

加入乾金針、香菇片、胡蘿蔔花再滾片刻，調入少許鹽即可。

溫馨分享：

金針花有個很好聽的名字叫「忘憂草」，因為它能安神解鬱，疏解腦部神經。含豐富鐵、鈣、磷、維生素 A、B 及纖維素，還有補血及造血之功能，是很好的食材。

需要注意的是，這款湯飲用的是乾金針。如果大家買到鮮金針的話，必先用沸水汆燙，再用冷水浸泡最少 2 小時，去除其中的毒素（秋水仙鹼），才可以安全食用。

家陪同心社區網絡計劃

我們這個為期 3 年的計劃會分階段於灣仔、筲箕灣、柴灣（12 年 4 月起）及康山太古城、北角、小西灣（13 年 10 月開始）發展小區網絡，協助區內人士認識精神健康，於社區散播和諧的訊息。

計劃內容包括：

「家」陪同心家友站

以醫院「家友站」作為康復者及其家屬的平台，為他們提供訓練成為義工，協助有需要的家屬及康復者，例如給予資訊及情緒支援。另舉辦家屬聚會，促進家屬間的交流及支援。

地區諮詢站

於邀請專業人士，如社工、醫護人員等聯同精明大使當值，讓居民認識精神健康及解答疑問。有需要時作出服務轉介。

12 月 16 日
「生活 SPA」

香港筲箕灣耀東邨
當天有大型攤位活動、遊戲，
同時亦有諮詢站活動，
歡迎前來一同參與！！

精明大使

社區義工及交流站

於各區招募提供有關身心精神健康的知識培訓，於社區內透過社教育活動，宣揚精神健康的訊息。義工則能透過「交流站」作經驗交流，分享義務工作的喜樂。

逆境轉化生命大使

為康復者及其家屬提供訓練，於地區組織、專業團體、志願機構及學校分享逆境自強的訊息。

將會在明年 (2013 年)
首季推出
密切留意！

有你同行計劃

訓練康復者家屬成為義工，以一對一形式配對，以探訪、陪同探病、電話關懷或陪診等形式，透過其過來人的經驗支援已配對的新家屬。

你，願意支持我們嗎？



「精明大使」社區義工

其實你、我都有能力令社區更和諧，
只要你願意！

如果你在灣仔、東區居住或者返工、返學，
又希望為自己、為你關心的身邊人出一分力，
我們鼓勵你投入「精明大使」的行列，協助
身邊人認識精神健康。

如果你有興趣成為社區的義工，就別再猶疑，
立刻與我們聯絡吧...

「精明大使」義工訓練

時間：晚上 7 時 30 分至 10 時

內容：認識身心健康知識、程序設計、
義工技巧及義工服務

利民會

日期：由 10 月起每月逢第 4 週星期四

地點：柴灣區

電話：2505-4287 / 6609-0817

浸信會愛羣社會服務處

日期：2012 年 10 月 27 日起逢星期六

地點：筲箕灣道 361 號利嘉中心 11 樓

電話：5611-0794 / 5611-0764

以下就是地鐵三色分類回收箱的廬山真面目：
你答對了嗎？



其實，香港人的步伐真的太急促了，
每天地鐵人流太多，好像走慢一點也
會被後面的人推撞到。

我們邀請你一天
找一點時間

(不需要是上、下班的繁忙時間)，

真的可以放慢下來，看清楚週邊的事物，
說不定，你會有新發現呢！

「好精神、撐你行」2012
精神健康月啟動禮

7/10/2012

啟動禮：下午 2:00-3:00

巡行：下午 3:00-4:00

地點：維多利亞公園

內容：開幕典禮

嘉賓分享

巡遊、表演

留意精神健康的你

別錯過！

