

主辦團體



策略伙伴



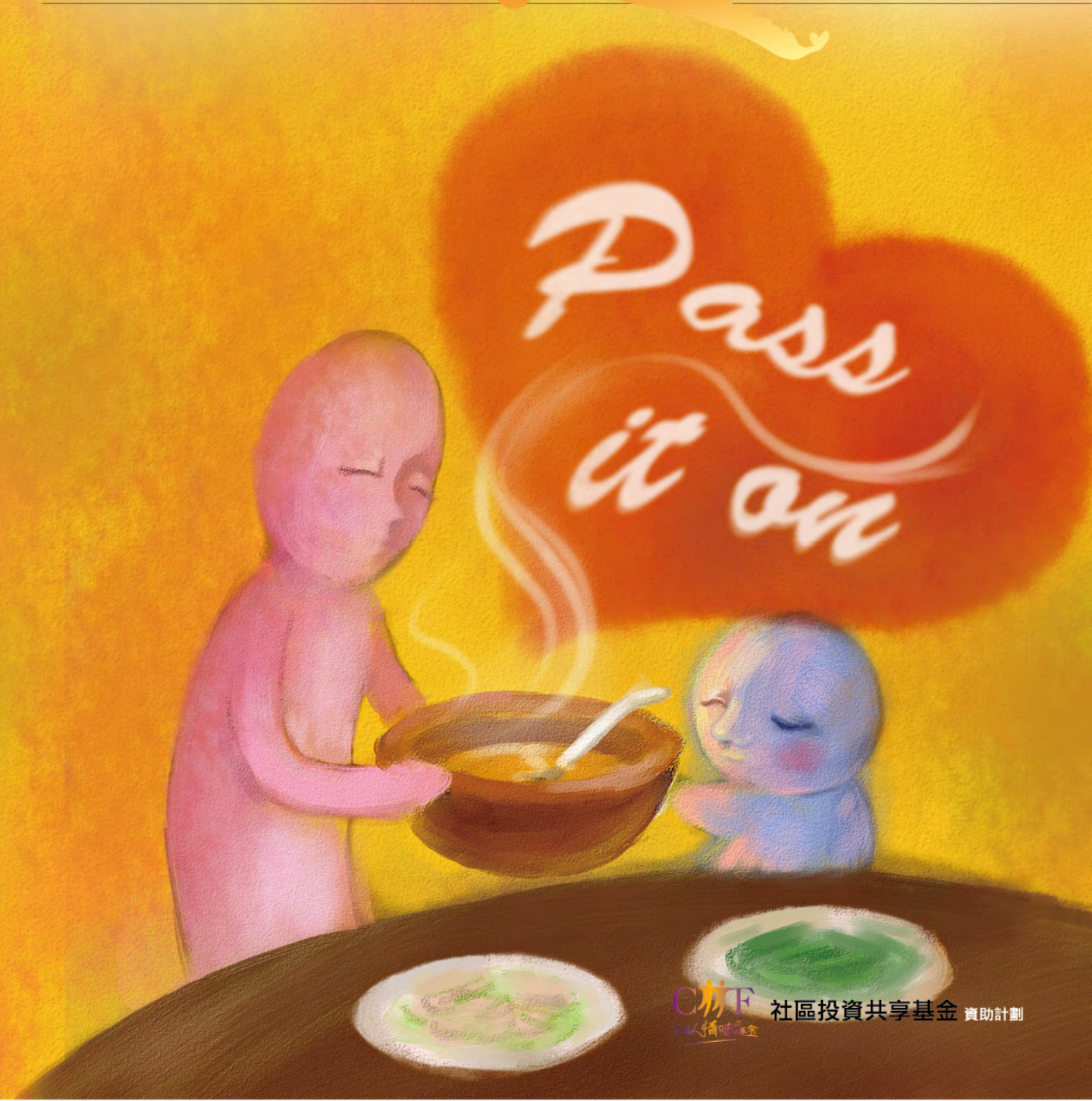
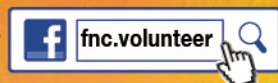
傳遞愛 | 02 雜誌 2013.05



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



馮祥添博士

利民會總幹事

都市生活節奏急速，每個人走在不同的生活軌跡上，各自應對不同的挑戰。面臨挑戰，感到壓力在所難免。每個人對壓力的理解都各不相同，有些人會化壓力為助力，成為自己的強心針；也有人身處過大的壓力，引發身心方面的困擾，例如廣泛性焦慮症 (Generalized Anxiety Disorder)。

焦慮症是很普遍的都市病。據香港情緒健康中心估計，香港大約有 4% 人口，即約有 20 多萬人患上廣泛性焦慮症。這種病症會引起不同的身心症狀，如坐立不安、易倦、精神難以集中、無故感到焦慮、腸胃容易不適，令患者的生活大受影響，以至影響社交、家庭關係及工作表現。都市人的通病正是忽略自己身體和心靈的安康。因此，如何紓解個人及外在壓力，讓自己懂得放鬆，都是都市人應好好學習的一門學問。

在我們的生活的社區之中，不少人組織各種活動，提供具娛樂性平台之餘，也將娛樂分享至周邊的社區。今期《傳遞·愛》走訪了不少別開生面的活動，如愛笑瑜伽、粵曲表演服務等，令讀者透過這份刊物認識社區資源。希望讀者嘗試放慢腳步，透過積極的參與，讓自己細味生活一點一滴，廣結友好，發揮所長。

「家」陪同心社區網絡計劃得到社區投資共享基金的支持，由利民會與浸信會愛羣社會服務處共同推行。計劃成立目的，是連繫地區持份者，包括醫護人員、社福機構、教會，居民，以及精神病康復者及其家屬；培訓具潛質的義務工作者，藉著不同形式的地區活動，共同推廣精神健康訊息，燃起社區人士關注精神健康之餘，也更加認識精神病康復者及支援其家屬的需要，減少社會的歧視，建立傷健共融的社會。計劃成立至今，已得到不少社區人士和義工的支持，又有多個區內團體的協作，逐步建構社區內的支援網絡。我期盼這些緊密的合作氛圍，繼續發揮推動的角色，協助交織成和諧、共融的社區。

曾永強先生

近年來，隨著社會的發展，大眾的注意力不再只側重於三餐溫飽；心靈、精神健康越來越受到重視。然而，社會節奏急促，工作壓力巨大。薪金調整追不上通脹，更令我們百上加斤。

本處於去年年底進行了一個有關工作時間的調查。調查結果顯示，不少「打工仔」都感到工時過長，影響消閒、社交、家庭生活。更有三成受訪者已經出現焦慮、抑鬱的情況。

焦慮，其實是一個頗容易避忽視的都市陷阱。正當我們身處講求效率、速度、成果、競爭的社會，埋首於一份又一份提案、趕一次又一次的限期，你是否曾經覺得喘不過氣，出現緊張、擔憂的情緒，脾氣因而變得比平日暴躁，睡眠質素、食慾等亦變差的情況？

如果你有出現上述的情況，你會如何解釋及處理呢？

其實因生活壓力產生焦慮的情況十分普遍，就如我們常笑言自己有「週一症候群」，每逢週一上班，便會情緒低落、緊張焦慮。雖然有研究發現事實上並無「週一症候群」，但我們千萬不可以對自己的緊張、擔憂情緒，以及隨之而來的身體警號掉以輕心。因為長期充滿焦慮，會令免疫力下降，破壞人際關係，影響我們的身心健康。

透過這期《傳遞愛》雜誌，我們希望讓讀者提升對自己遇壓及焦慮情況的認知，從而及早處理過剩的壓力。其中一個我非常推薦的減壓方法，就是參與義務工作。在投入助人自助的過程中，我們比較容易珍惜現在所擁有的，也容易感受到快樂。我們這個計劃的義工服務亦是不錯的選擇。

「施比受更有福」，願大家都能夠領受這種福氣。

義工心聲

「家」陪同心社區網絡計劃已推行了一年，在這一年以來，不少社區人士加入成為義工，令他們擴闊眼界之餘，生活亦變得多姿多采。

以下一班精明大使的心聲，我們齊來欣賞他們參與計劃的得著吧！

吸收工作經驗，
幫助醫陽病人，
精神病康復者。

我在這個計劃中，我學到
有很多技巧怎樣去幫助更多
的人，而且在此計劃當中，認識
到更多的義工時友，另外可以
認識當中原來有些人看似正常
可是原來他們更加需要我們
關心以及幫助。

少琪

助人自助，
為己為人。
Bring us continued
happiness
well-being,
peace, comfort,
humors.

Natrina Lee

我喜歡做義工，
可以幫助別人，
自己也學了很多，
能夠貢獻社會是
我最開心的。

Ada

「家」陪同心社區網絡計劃本年度繼續招募義工，有意參加人士或團體，歡迎致電 5611 0794 浸信會愛羣社會服務處或 6609 0817 與利民會計劃負責同工聯絡。只要你和你的團體是在東區上班、上學及居住，歡迎加入我們的隊伍，共同推廣精神健康訊息！

你煩惱嗎？

最近會否有很多困擾或煩惱？面對困擾煩惱未知如何處理？
為生活感到焦慮？懷疑自己患上焦慮症？
歡迎你嘗試做以下簡單的焦慮症測試，以簡單了解自己現時的狀態。

- A** 因為很多事件或活動感到過度焦慮及擔憂，至少六個月內你的擔憂期比不擔憂期為長。
 是 否
- B** 自己很難控制此憂慮。
 是 否
- C** 感到靜不下來，浮躁或不耐煩。
 是 否
- D** 難以保持專心或腦中一片空白。
 是 否
- E** 睡眠障礙（難以入睡或保持睡眠，或睡不安寧）
 是 否
- F** 你煩惱嗎？易疲累
 是 否
- G** 容易焦慮
 是 否

Somewhere
over the
rainbow...

共有 3 項或以上屬於「是」

注意

你的焦慮可能已超越一般的程度，並影響著你日常生活的表現，需要進一步的尋求專業協助，以便得到更進一步的診斷與治療。

共有 2 項或以下屬於「是」

很好

別擔心，你的焦慮並不嚴重，注意自己的心理質素，定時運動，足夠睡眠，均衡飲食及良好的人際關係，都能幫助提高你的心理質素

注意：以上測試只是初步評估，絕對不能代替專業的臨床評估。如你對經常焦慮症有任何疑問，請向醫生或臨床心理學家尋求專業協助。

若懷疑自己可能患有經常焦慮症，請向醫生查詢確診。醫生會為你進行身體檢查及心理評估，以排除其他焦慮原因、症狀與焦慮相似的其他生理問題、以及由藥物引致焦慮症狀的可能性。醫生亦可能為你進行化驗，檢查你的甲狀腺機能。

• 以上資訊來自浸信會愛羣社會服務處精神健康達人 APPS

各施各法 輕鬆減壓

面對生活挑戰，覺得有壓力是正常的，因為我們不曉得這些壓力我們是否應付得來。有的人會選擇逆流而上，有的人因為擔心未必應付得來而選擇避開。由小孩子，到老友記都會有自己的減壓妙法，令自己可以紓援一下，他們各施各法，各位有沒有從當中看到自己的影子？或者，你也有一些新方法可以提出，讓大家大開眼界？

TC 君

職業青年

生性活躍好動，現在於社福機構任職。當遇上一些感到有壓力的事件時，他會選擇… 跳街舞 (因為喜歡) 和跑上山大叫 (因為可以減少壓力)

RAYMOND

退休人士、熱衷於義工服務

論壓力

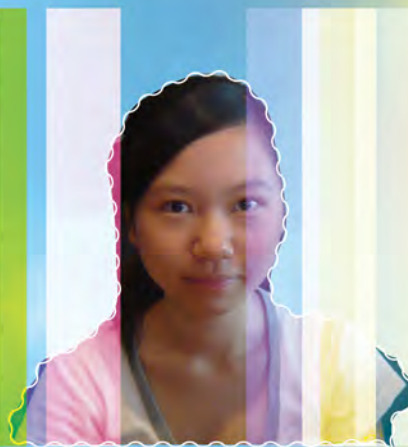
在人生不同的階段內，我們經常遇到很多壓力。在求學時期，功課及考試是主要因素；在出來工作時，壓力往往產生對自己的不滿及被人忽視的感覺。到自己組織家庭後，自自然然對自己的兒女起了擔心及關注他們的健康及學業。到後來自己年老，身體機能衰退，疾病叢生，壓力更加無可避免。各種人有各種方式來舒緩壓力，有人打遊戲機，看電影，唱 K，購物，飲酒，吸煙及賭博，但長期依靠不健康的活動，往往產生病態及禍害的結果。

至於我自己舒緩壓力的方法有接著幾種：

- 時常做運動—運動對於身體，心理及生理有很大幫助。這都是現今科學能夠證明的，所以我們不應該以沒有時間為藉口。
- 參與多些社交活動，能夠與多些人傾談，擴闊自己的人生觀，對很多事情就沒有那麼執著，壓力自然會減少。
- 閱讀聖經—作為一個基督徒，經常閱讀聖經，學習做人的真理，心境就會產生平和，喜樂及信望愛。社會不知不覺間減少了很多無謂的壓力。最後，我相信任何人都有不同的減壓方式，但重要是若發覺自己不能自控產生病徵，就應該立刻向專業人士求助。

YOYO

大學二年級



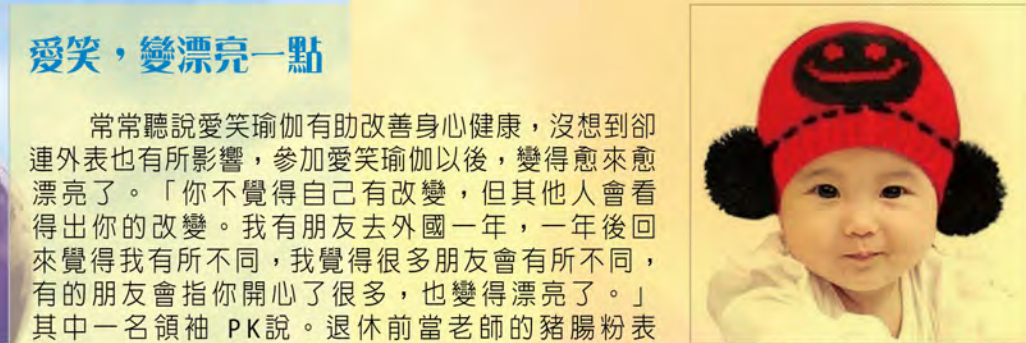
我的主要壓力是來自學業。自從升上了大專後，大部分科目給予我們小組功課的機會，例如小組論文和匯報等。若不幸地與上了不負責任的組員，不但擔心拖垮了學業成績，還令功課量增加。另外，林林總總的功課死線在學期尾逼近，往往令我坐立不安，甚至要「開夜車」完成，承受著不少壓力。這時，我會與三五知己約會一番，一邊吃喜歡的食物，一邊盡訴心事。得到他們的安慰及分擔，心情輕鬆多了。除此之外，跑步能令我暫時拋開煩惱，每跑一步就像向著目標不斷進發，最終到達目的地，出一身汗真的很舒暢。希望您也找到適合你的減壓方法。

靜怡

社會服務行業在職青少年



在日常生活面對不同大大小小的壓力，壓力的來源在自工作上面對不同的人，人與人的相處，種種新的挑戰。面對這些壓力，我會嘗試抱著正面的態度去面對，我會做自己喜歡的事，如食甜品，感受大自然，聽詩歌。另外，會與朋友，教會弟兄姊妹分享，亦會祈禱，從我的信仰去安慰自己。



愛笑瑜伽——笑，不需要理由

在香港，有一班玩愛笑瑜伽的朋友們會告訴你，「笑，不需要理由」，為了令各位讀者更了解愛笑瑜伽對身心健康的功效，這次訪問除了邀請了資深的愛笑瑜伽導師 DICK SIR外，更邀請了一班熱心的愛笑瑜伽領袖——豬腸粉、PK、好少理、愛游水、Stone等人一同接受訪問，看看愛笑瑜伽對他們的影響。

愛笑，變漂亮一點

常常聽說愛笑瑜伽有助改善身心健康，沒想到卻連外表也有所影響，參加愛笑瑜伽以後，變得愈來愈漂亮了。「你不覺得自己有改變，但其他人會看得出你的改變。我有朋友去外國一年，一年後回來覺得我有所不同，我覺得很多朋友會有所不同，有的朋友會指你開心了很多，也變得漂亮了。」其中一名領袖 PK說。退休前當老師的豬腸粉表示，比對自己現在和昔日的照片，發現從前她的笑容比較含蓄拘謹，但參加了愛笑瑜伽後，人容易開心了，經常面掛笑容，每次拍照都笑得燦爛，隨時都可以開懷大笑。

DICK SIR 打趣道，最好在社交網站上貼上參加愛笑瑜伽前後的相片，讓別人一看便知參加愛笑瑜伽的效用。



愛笑，輕鬆做義工

一般人做義工，做不同的崗位，不同的服務對象。DICK SIR 提醒，要留意自己做義工是否會期望得到回報？儘管那希望的只是一句感謝的說話。還是可以完全投入，可以享受整個過程，令自己和服務對象都雙贏？正如參與愛笑俱樂部的義工領袖們表示，做服務其實不只是幫助了別人，其實最大的得益者是自己。「施比受更為有福」，令自己快樂，才可以有能力感染整個社區變得更和諧美好。



愛笑，容易笑開了

基於各種原因，有的人不容易笑，因為覺得沒有什麼好笑。愛笑瑜伽中，其中一句格言便是「笑，不需要理由」 Laugh with no reason，可以聚集一起，一起大笑，作為愛笑瑜伽的義務攝影師的 Stone深有感受：「愛笑俱樂部為大家提供平台，喜歡玩的時候就可以去，大笑一頓，我們又不需要互相認識，但玩完後大家又可以給你提供支持那種感覺。是可以幫助自己離開陰霾，或那種不開心的狀態。」另一位領袖愛游水說，她本身並不是愛笑的人，當初在訓練營中聽到「笑，不需要理由」覺得自己做不來，但參與久卻為她帶來轉變，「我現在起笑點降低了，我很喜歡看報紙，但現在看到一些新聞也會自己笑了。」



愛笑，社區更共融

一直以來，一眾義工都積極向社會大眾人士推廣愛笑瑜伽。他們在不同的地區，不同的社福機構組成了愛笑俱樂部，DICK SIR表示最大的原意是聚集一班人玩愛笑瑜伽，沒有什麼年齡、宗教上、性別的限制，免費一起玩愛笑瑜伽。在愛笑俱樂部，每個人只須要出席，沒有需要告訴別人自己的故事。「也有一些是精神病人，但因為是完全沒有標籤效應，所以也就更能夠融入環境。這根本可以幫助當事人放下自己「不開心」的身份，漸漸的就會有一些改變。」義務攝影師的 Stone希望愛笑俱樂部可以幫助去除標籤及創造平台，最理想是每區也可以有愛笑俱樂部。

現在，每星期天早上維多利亞公園也有愛笑俱樂部，有來自不同地區的人參與，「有時在維園玩愛笑瑜伽，有的人路過，見你玩得高興，都感染到他們覺得很高興，可以玩得很瘋，很爽。」將快樂在社區中傳播開去，也是愛笑瑜伽的一大目標。



香港愛笑俱樂部

愛笑瑜伽由印度內科醫師麻丹·卡塔利亞醫生於1995年創立，結合瑜伽式呼吸和大笑，讓身體和腦部吸收更多的氧氣，之餘亦幫助減壓。英國於2011年有研究顯示，大笑時腦內會充滿一種名為腦內啡（endorphins）的化學物，它能幫助神經元之間的信息傳遞，並能削弱疼痛和心理壓力的信號強度。

一班愛笑瑜伽領袖將歡笑帶給大家，令社區變得更美好。

現在，每星期天早上維多利亞公園也有愛笑俱樂部，有來自不同地區的人參與，「有時在維園玩愛笑瑜伽，有的人路過，見你玩得高興，都感染到他們覺得很高興，可以玩得很瘋，很爽。」將快樂在社區中傳播開去，也是愛笑瑜伽的一大目標。

城市綠洲 — 粵曲義唱團

大家可曾想像過，香港人生活節奏太快太急了，已經快到有點不合理，對嗎？

人人都有工作壓力，所謂「有壓力、未解決！」有壓力已被我們的社會解讀為都是正常不過的事，而當自己有一刻能放慢步伐的時候，反而因此而擔憂還有要事未處理好，究竟我們身處的大都會出了什麼的問題呢？

以上的想法，大部份香港人都可能有著相類似的經驗，過多的焦慮不單只影響工作表現，更甚的可以影響到個人健康。今期刊我們很高興可以邀請到粵曲義唱團的成員梁佩霞女士，分享一下她當遇到焦慮時候的獨特見解。

梁佩霞女士，出身自商界行業的她一直從事不同企業的管理工作，曾服務過的行業包括酒店、電訊、大型連鎖企業、甚至是近年流行的社會企業等，至今已超過20多個年頭，可謂跟好多香港人一樣經歷過不少風浪，亦見證了香港服務管理行業的變遷。香港人的生活一直處於很多大大小小的變化，但對梁佩霞來說，卻又是另一番感受：「商業世界裏面以金錢掛帥，商界永遠離不開賺錢，而我卻會選擇在公餘時間裏，為自己找尋一些生活的興趣，希望可以

平衡一下工作壓力，因我對自己的要求很高，加上現時工作的性質是與救急扶危有關，我需要經常作出緊急的應變，所以工作上會較容易出現焦慮。當我擔憂的時候，我會不自覺地出現肌肉繃緊、坐立不安、總覺得所做的事不夠盡善盡美，有時候第二天早上有個很重要的工作需要處理時，前一晚睡覺時都會思前想後，整個人好像進入了作戰狀態一樣。因此，我更加明白無論工作壓力有多大、工作量有多繁重，工作以外總要留點空間給自己吧！」

唱粵曲真的有助緩減焦慮？

和焦慮有著密切關係的是「壓力」。所謂壓力是指一個人需要在心理或生理上需要付出額外能量，去面對和應付的情況，而焦慮的出現便是人當面對壓力時的其中一種反應。梁佩霞認為，如果要找一種興趣可以讓自己完全地釋放所有壓力與焦慮情緒，一定會選擇唱粵曲來平衡自己：「爸爸一早便離開了我們，我從小時候便跟媽媽及哥哥一同生活，那個年代沒有單親家庭服務，加上生活條件不太好，媽媽要擔起



頭家出外搵食，兩兄妹經常在家中自我照顧，那時候並不像現時有那麼多娛樂，在家中唯一可以做的便是播放粵曲唱帶，我記得當時不懂她們唱的內容是什麼，只知道旋律很美，聽了好幾遍我便可以跟著一起哼唱，從那時開始我便漸漸喜歡上粵曲了。」她接著說：

「最奇妙的是，每當我遇到有焦慮情緒出現時，我只要找個安靜的位置休息一下，靜下來播放我喜歡的粵曲，我的焦慮情緒很快便會消失，因我很喜歡聽粵曲，粵曲的內容都經常圍繞著故事人物思潮起伏的情緒而寫成歌曲的，我很容易將自己的情感投入那些人的故事，唱的過程中可以跟故事人物的情緒連在一起，與她們同喜同悲，在不知不覺間，我開始將自己的情緒，透過唱粵曲可以

抒發出來。」

從個人興趣發展至義務工作很多人都會有自己的嗜好，例如唱歌、繪畫、游水打波踏單車、練瑜伽耍太極…各式各樣的活動，即使有朋友現在未找到自己的興趣，只要他用心去嘗試，一定能夠找到自己的興趣。事實上，培養個人興趣並不困難，但要將個人的興趣結合義務工作一同進行，倒教筆者傷腦筋。

「我很幸運，在我年輕時遇上了我粵曲的啓蒙老師，我除了跟他學唱戲、學做手等等外，還有就是學做人，因為他啓發了我將個人興趣融入義務工作的發展上。」梁佩霞所講的義務工作，就是與一班志同道合的粵曲之友，一同組織粵曲義唱團，為各區的長者中心或社會服務團體，提供不收任何分毫的義唱表演。「真的，我們是不收取任何金錢回報，曾經有主辦團體要求我們收取數百元的車馬費用；甚至表達過可以買午膳的飯盒送給我們，都被我們婉拒了！在我們來講，因為希望想做好義工服務，收取

費用便會失去了本來的意義，況且我們都很希望藉著更多的社區中心或長者中心的場地，作為我們提供義工服務的平台，一方面可以回饋社會上有需要人士並提供義唱服務，另一方面亦可以滿足自己的個人興趣。每當表演完畢後，很多長者都會佈以熱烈的掌聲給我們，長者大多數都很友善，很主動握著我們的手道謝，這份滿足感是由心而發，這是用錢都買不到的歡樂。」

有人說：「人的一生帶著喜怒哀樂，帶著很多不同的經歷，經驗，對一般人看來像微不足道。」對梁佩霞來說，透過義工服務，讓她有更多與長者溝通的經驗，他們的經驗是很寶貴的。近年社會的氣氛總喜歡不平則鳴，每當開啓電視的新聞報道，鏡頭總會出現很多人與人之間的爭拗及社會矛盾。「對我來講，我很忠於自己的興趣，亦很高興有幸能為長者提供義唱服務。其實，社會能有今天完全有賴他們的貢獻，可是，人老了，人們往往忽略了他們以往所付出的，甚至有人會感長者到是負累，他們感到孤單，失落，不受重視，對將來不敢有希望，生活沒有了尊嚴。我只是盡一點力為他們義唱而已！而當我完成表演後看到長者的笑面，不論



自己有多大的工作壓力與焦慮都會一掃而空。」

職場打滾多年，工作營營役役，到底我可以想要什麼呢？似乎梁佩霞從來沒計算過，作為義工的她所得到的遠比她付出的更多！原來快樂就是這麼簡單，只要你有心服務，鼓勵你從今天起做人做事可從“心”出發！快樂就在方寸之間。



奇妙的 音樂之旅

受訪者：浸信會愛羣社會服務處音樂治療師 麥依汶小姐

音樂可以說是一種非語言的溝通模式。通過音樂可以抒發個人情感。大家可曾想過，原來當你透過音樂治療師一同創作音樂，不但可以讓你與人產生互動，更可以與治療師一同探索你的個人特質、了解你的感覺、強弱點甚至你的潛意識，藉以建立彼此間的聯繫及信任。

很多人都聽過音樂治療 (Music Therapy) 這個名詞，但大家對音樂治療的認識又有多少呢？是次筆者很高興訪問到浸信會愛羣社會服務處的半職音樂治療師麥依汶小姐 (EMMA)，與以及走訪了她的音樂治療中心。

作為門外漢的我，今次真是難得機會，我嘗試展開這次特別的音樂之旅初體驗。當我走進這所音樂治療中心，給我第一個感覺就是非常舒適，而且中心的佈局與裝潢都很整齊和簡潔。

中心設有兩個不同模式的治療室，當然，設計與佈置亦大大不同。據 EMMA 所介紹，其中一間治療室的設計及佈置模式均是由治療師作主導，裏面的所有陳設，如桌椅、樂器的擺放位置都是治療師安排，令治療師在治療過程當中作主導及帶領的角色，可謂非常講究；相對而言，另一間治療室的設計及佈置則由參與者作主導，目的是希望讓參與治療

的人士，能夠感受到此空間是屬於他們的，既然是由參與者作主導，使用什麼樂器、如何擺放樂器都是由參與者自行決定，這亦能鼓勵參與者可自由發揮或在創作中作主導。

可能讀者會問，音樂治療是否只要找個空間聆聽音樂便成事？那我在家中聽音樂都可以達到治療效果嗎？筆者未接觸過音樂治療師之前，都有同樣的看法。據了解，音樂治療其實並非只是單靠聆聽音樂便會獲得治療效果，當中還有更多不同治療種類，事實上，有些音樂是可以訓練參與者的認知機能，或在過程中進行說話訓練，不過，此類訓練必

需要由專業的治療師帶領才會達到果效，而此亦是普遍香港人最為認識的治療方式。

究竟音樂心理治療可如何幫助服務使用者呢？

EMMA 會為部份被轉介的服務使用者，提供音樂心理治療服務，讓參與人士能透過音樂創作，奏出自己的音樂，甚至可以與治療師一同合奏，從而作為一種抒發。

此外，音樂治療師會以音樂作為溝通媒介，即使參與者不懂玩樂器或不善於運用言語表達自己的情感，也可透過共同創作及相處，來奏出屬於自己的音樂。而在治療室內則提供了一個空間，內亦有大大小小不同的樂器讓參與者選擇使用。治療師會觀察一段時間，在相處時聆聽他們所彈奏的音樂，並適當地介入伴奏音樂，需要時慢慢再作進一步傾談。

然而 EMMA 過往亦服務過不同的服務使用者，對象由兒童至長者亦有，當中有些服務

使用者是在與人相處時會有焦慮的情況出現，或面對某些問題時會有過敏的反應，例如社交焦慮症，而音樂治療就是一種媒介，讓服務使用者有一個音樂平台去分享或抒發。EMMA 指出在一個安全及包容的空間內，很多服務使用者尤其是兒童都能於音樂互動下表現出自己的另一面，如在家裡表現得較為拘束，在此環境內他活躍的一面卻可得以釋放。而在治療過後透過家長的觀察亦表示發現子女的表現有所改變，有關在不同場合內焦慮的症狀亦有所減少，而子女亦願意作出較多新的嘗試。而一些成年的服務使用者亦曾向 EMMA 表示，若沒有音樂作為一種媒介，他亦未必可改變自己，嘗試與他人相處或溝通。

總括而然，EMMA 強調，音樂治療的重點，是協助參與者在過程中有所成長，並從中了解自己的獨特性。

音樂伴我行

音樂很奇妙。不論男女老幼，沒有音樂基礎可透過音樂表達個人情感。我們可以按照自己的心情去選擇想的音樂，讓自己的心情隨著音樂的旋律釋放。音樂亦有助減壓放鬆。

外面的世界實在有太多煩囂和瑣碎的事情，我們會因工作或學業而陷入緊張及焦慮的境況。面對壓力，我

們可以嘗試學習放鬆自己，讓自己找一個空間，找一種方法來抒發情感，重新認識自己，讓自己活得更好。

音樂可以是我們的好朋友，以下是一位「家」陪同心社區網絡計劃的精明大使訪問，自小他便與音樂結伴同行，音樂在他的人生旅途上帶來很大的幫助。



姓名：Robin
學歷：大學三年級
玩小提琴年資：11年
面對壓力來源：學業

透過音樂，Robin把歡樂帶給人，同時也令自己感到快樂。

小提琴與我

音樂對於Robin來說是十分重要的，音樂給了他很大的幫助。首先，他從小學五年級便開始學習拉小提琴，他第一種接觸的樂器便是小提琴。起初，他對小提琴的興趣並不大，有一段時間還覺得它有點沈悶，漸漸地他從拉奏小提琴中找到樂趣。

Robin認為小提琴的音色十分優美，令人感到很舒服，透過拉小提琴，他感到壓力盡消。另外，每當有人讚賞他拉得很好聽時，他便感到十分高興，希望藉此給別人一個休息的時間停下來傾聽音樂。

舒緩情緒

除此之外，他認為音樂是每個人都能容易掌握和欣賞的東西，他喜歡透過聽音樂來舒緩情緒，在不同的時候能帶給他帶來不一樣的感覺。

Robin攜帶了小提琴一同出國讀書。由於那是他第一次孤身一人出國留學，因此每當他感到孤獨及有無助時，他除了與朋友訴說外，陪伴他左右的的就是他的小提琴。透過拉奏小提琴，他頓時擁有一個抒發的時刻，透過音樂減低了他的孤獨感，音樂是多麼的奇妙啊！

精明大使

在暑假期間，Robin參加了精明大使義工訓練，令他更明白精神健康的重要性。在活動當中，他演奏小提琴，獲得其他義工及參加者的認同，他的表演也為活動增添了不少愉快的氣氛。

Double rainbow 舊曲新詞音樂創作比賽

在我們服務的社羣當中，服務使用者彼此都會希望能收到各方的支持及鼓勵，所以我們在2012年12月18日舉辦了一個名為Double rainbow歌唱及作詞比賽，令一羣極需要心靈支援的康復者，能感受到各方的關心和支持，而當天活動氣氛亦非常感到，而以下將會有當天活動的照片分享，同時亦會有有關得獎作品，各位可細心感受他們的心聲……

當天比賽由於戰況激烈，故此有雙冠軍的出現，請大家留心歌詞！

再上高峰 (改編自海闊天空)

當天我 藏在遠處那一角
埋在暗語裡憂鬱將心割開
很想高聲說 夢裡找不到方向
很想擊退這猛獸 打勝仗
多少次 迷霧滿佈我心志
無盡悲哭聲使身心都透支
當有愛伴隨 夢裡找得到靠依
幾多風雨哪會怕 敢去試
*難道我經不起這點挫折與困難
有愛與我一起過這關 OH YEAH
我有我理想 同攜手奔向
我會再上高峰不怕路障*
當天我 藏在遠處那一角
埋在暗語裡憂鬱將心割開
很想高聲說 夢裡找不到方向
很想擊退這猛獸 打勝仗
重唱副歌 *1次
靠信心來突破 唱那高壯凱歌
釋放真我
重唱副歌 *1次

被窩 (改編自發現號)

亂世裡穿梭 波折那麼多 想過留待於被窩
在夢裡過 再無謂說破 但逃避可改變麼
抹去了當初 擺脫了心魔 踏前把過去劃破
舊傷口再痛 都可挑戰這攔阻 試煉我的一課
轉眼回頭看 往昔若困裡
幾多個午夜憔悴 在被窩中流淚
飄泊人群裡 被委曲 辱罵我不對 誰懂得讚許
就算艱鉅 抱緊意志
願那眼光 放下錯誤成見 去為盼望燃點
亂世裡穿梭 波折那麼多 想過留待於被窩
在夢裡過 再無謂說破 但逃避可改變麼
抹去了當初 擺脫了心魔 踏前把過去劃破
任傷口再痛 一一跨過了攔阻 至望見那麼多
走進人群裡 俗世中逐漸看到愛 才懂得放開
就算艱鉅 抱緊意志
願那眼光 放下錯誤成見 去為盼望燃點
亂世裡穿梭 波折那麼多 想過留待於被窩
在夢裡過 再無謂說破 但逃避可改變麼
抹去了當初 擺脫了心魔 想到擁有了什麼
任傷口再痛 一一跨過了攔阻 至望見那麼多
渡過了風波 走過了坎坷 不再留待於被窩
踏過了 毅然踏破了 要鳴謝你的協助
步過了險阻 解去了枷鎖 才能想透那麼多
為今天擺脫 當天捲進那漩渦 歲月也不枉過

精明大使活動剪影



精明大使進深訓練活動，其中參觀利民會與你農莊。



精明大使義工嘉許禮當中，義工亦即場展示才藝表演。



精明大使亦有協助舉辦諮詢站或攤位活動



當晚活動亦有抽獎環節，位位義工都滿載而歸！^^



精明大使交流站活動之“聖誕聚會”，精明大使雖然來自不同機構，但透過此活動彼此亦有交流義工心得之機會！



“聖誕聚會”當中部分食物亦由我們的義工協助製作，非常美味呢！Yummy!



2.3.2013精明大使義工進深訓練活動剪影



當中機構亦與其他單位一同合作，舉辦地區諮詢站活動，而其中一地點就是耀東邨



16/12/2012精神健康大型宣傳活動 ~ 生活 SPA ~ 精明大使聯同一班青年義工一同合作宣傳精神健康，活動得以順利完成



「家」陪同心計劃社區網絡計劃

我們已開展了一年，相信區內的人士亦開始會對此計劃有所認識，無論你是計劃內的精明大使或是受惠的服務使用者，未知你有否一些感受或意見分享？

我們歡迎你到時一同參與或支持！

活動推介：



精明大使義工訓練

日期：五月中旬
時間：待定
地點：香港筲箕灣筲箕灣道 361 號利嘉中心 11樓

致電 5611 0794 / 5611 0764 向計劃同工報名並安排簡單面試

筲箕灣區社區諮詢站 (耀東邨 / 愛東邨)

日期：2013年 4月 25日(四)、
2013年 5月 10日(五)
時間：下午 2:00 - 5:00
日期：2013年 5月 13日(一)
時間：上午 9:00 - 13:00

灣仔區社區諮詢站 (合和中心)

日期：2013年 5月 27日(一)、
2013年 6月 24日(一)
時間：下午 12:00 - 4:00



柴灣區精明大使訓練

日期：2013年 4月 12日(五)、
2013年 5月 10日(五)

時間：下午 2:30-5:00

柴灣區社區諮詢站

諮詢站日期及地點：

4月 19日 環翠邨

5月 23日 興華二邨

6月 14日 漁灣邨

時間：早上 10-12時、下午 3-5時

報名及查詢方法：

歡迎致電利民會負責同工
6609 0817 查詢。



以下的空間是給予各位表達意見的時候，歡迎你以不同的方法如畫畫、寫作或剪貼，以各種方式分享你的感受，當中完成後再上載至 FACEBOOK 亦可！

你，願意支持我們嗎？

你們的一言一語亦是我們的一種動力！

「有你同行」義工招募

「家屬義工」義工訓練

這計劃除了招募精明大使外，本年度亦會招募家屬義工，為新病友的家屬提供義工服務，令他們在康復路上不孤單！如果你是精神病康復者的家屬，想與新病友家屬同行，歡迎與浸信會愛羣及利民會負責同工聯絡，我們將會為大家提供義工訓練，裝備大家成為同行者！

社區資源知多啲

科技發達，要得知精神健康知識可謂相當方便，現在智能手機普及，有不少精神健康知識及社區支援服務在手機上也可以找尋得到，讓你更能夠掌握自己情緒健康狀況之餘，也可以幫助有需要人士。



精神健康達人 Apps

你是否容易感到疲倦？
你是否上床後仍思潮起伏，難於入睡？
都市人的生活忙碌緊張，常疏忽照顧精神健康，讓疲倦、睡不好等小問題積慮成嚴重的精神問題。

浸信會愛羣社會服務處推出《精神健康達人》應用程式，不但為你提供壓力、抑鬱、焦慮等多個測試，助你了解自己的精神健康狀態，還有豐富的情緒資料庫，深入淺出的讓你認識焦慮症，思覺失調，情緒病等多個香港普及的精神問題。此外，真人發聲鬆弛練習能有效幫助你舒緩緊張的身心，重新得力，悠然自在的生活。



利民會現在開創一個全新的服務《即時通》，目的是專為精神病康復者及其家屬提供二十四小時精神健康支援及教育服務中心。並以主動跟進策略，利用特別設計的電腦系統，管理及記錄個案資料，定時以電話、短訊及義工跟進其服藥、覆診及關心他的生活狀況等，以減低康復者復發的風險。