



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



天空海闊家友站
Fans@Beyond Bounds

第35期會員通訊

由去年10月至今年1月，東區醫院精神科舉辦「談憂說愛」攝影比賽，從參賽作品中，筆者看到參賽作品的「寬」度及「深」度，寬所指是參賽者的多元性。還記得比賽之初，收到很多查詢，參賽者來自病人、社區人士及學生，他們均被主題所吸引。及後收到參賽作品，見到作品成分豐富，既有分享自己逆境自強的生活經驗，又有以真誠分享鼓勵身邊人的智者。從作品的質素，「談憂說愛」攝影比賽工作小組讚嘆作品的深度。

隨著我們的生活漸趨智能化，攝影已由往日的專業角度趨向個人化，當中講求的並非局限於攝影質素，而更重要是攝影所帶出的果效及背後意義，正所謂「有聲有畫」，一張相片能代表著創作者「說故事」。攝影另一個最大可取之處，是可以透過多角度看世界，同一個場景，兩位攝影師，縱然取材一樣但攝影效果卻可以是截然不同，正因如此，發揮你我各自的能力及角度，各自分享所好，其實是人生一大樂事。

借用多角度的攝影手法，套用在精神病復康上，其實一樣奏效。在精神復康路上，如果能以多角度去思考，其實得了精神病也不用懼怕，因為病可以是正面的、短暫的。所謂的多角度，其實很視乎我們怎樣看精神病及康復，所持的角度，影響著我們對自己的想法，若能將病及復康放輕，可能會有著出乎意料的效果。

從攝影的多角度去看精神復康



快樂由攝影開始，感受從精彩每刻

精神健康資源中心於去年十一至今年一月與聖雅各福群會（灣仔）綜合家庭服務中心合辦了一個名為「快樂由攝影開始」小組。小組提倡「正念攝影」的概念，組員透過體驗性的攝影活動，一方面學習和增進攝影技術；另一方面，保留生活中珍貴的特別時刻。組員透過相機，捕捉光影，保留畫面，讓瞬間成為永恆，過程中感受攝影帶來的樂趣。

終身學習及培養正面興趣皆是維持精神健康的重要因素。攝影這門興趣正好讓人們從室內走到戶外，讓人與環境連結，體驗生活中獨特的事物。作品分享亦能拉近人與人之間的距離，透過影像將情感和訊息表達。現在，科技日新月異，只要你花點心思，簡單如一部手機，也能拍出美麗的照片。因此，多留意身邊的人和事，按下快門，你也可以成為一個稱職的攝影師！

「正念攝影」

「正念」除了一般指我們的思想要正面樂觀外，亦有「活在當下」的意思。「活在當下」指我們專注於每刻發生的事情，全情投入的同時，亦把專注力放於覺察和了解自己的身體狀況、情緒和想法。

每個人拍照時，按下快門的一刻，總是有特別的原因。「正念攝影」提倡：

- 1 我們多覺察自己拍照時的心情，將自己按下快門時的想法記錄，回味再思，再與人分享。
- 2 更多關注自己的心靈，從而享受攝影帶來的樂趣。
- 3 把事物的變化捕捉，令相片除了在視覺上帶來滿足外，亦聯繫我們其他的感官如嗅覺、聽覺、味覺和觸覺。
- 4 使我們豐富自己的創作靈感，並滿足我們對真、善、美的追求。

適當的注意力有助我們減低壓力和保持良好的精神健康。攝影正好讓我們把注意力放在拍攝的事物上，透過影像表達自己的想法，讓情緒得以調劑，並保持自己的精神健康。從今日起，就讓我們拿起手機或相機，拍下動人的一刻，讓光影和思緒得以保留，令我們能日後回味的同時，亦能活在當下，保持自己的身、心、靈健康！



生命充滿希望，樂觀面對每一個挑戰。



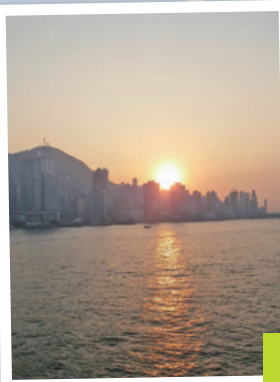
將自己一針一線做出來的作品拍下，非常開心，充滿成功感



課程令我有新角度，所以感謝你們對我的啟發。



有些人不怕日曬雨淋在砌心形石，顯示出他們的毅力



迎接新的一年，祝大家身體健康！



拍攝當日陽光普照，花朵朝氣勃勃，充滿生機



一口美味、新鮮、小鹹的感受，享受食物帶來的樂趣，為自己選擇的事情，感到心情愉快。



在東區醫院內一個公園的魚池拍攝，選擇黑白模式是想帶些懷舊感。

談憂說愛攝影比賽頒獎典禮暨同樂日



再次恭喜各位得獎者和感謝各出席的嘉賓！

為配合二零一七年世界衛生日的主題「一起來聊抑鬱症」，本年度的精神健康月舉辦了談憂說愛攝影比賽，透過照片，表達以正面態度面對逆境時刻，鼓勵大家正視情緒問題，勇於向身邊人分享與表達感受，將愛與關懷融入社區。頒獎典禮暨同樂日於二零一八年一月二十日於鰂魚涌社區會堂順利舉行。當日活動由東區尤德夫人那打素醫院精神科、社區及病人資源部、職業治療部（精神科）、社會福利署醫務社會服務部（精神科）、浸信會愛羣社會服務處及利民會合辦。活動有幸邀得東區醫院精神科部門主管鄧麗華醫生致開幕辭。接著，麥永接醫生及社會福利署東區及灣仔區助理福利專員林綺梅女士分別分享了對攝影和是次活動的感受。頒獎典禮共頒發了十八個獎項，包括公開組、中學生組和家庭組的冠、亞、季軍及三個優異獎。不同組別的得獎者皆有上台分享他們的創作靈感和作品概念，讓觀眾一同感受他們的得獎喜悅。

不同的合辦機構和地區團體皆在場內舉辦了各個以精神健康為題的攤位。透過互動遊戲，參加者可以了解精神健康相關的資訊，寓遊戲於學習。活動有一個猜燈謎環節，通過回答與精神健康相關的有趣問題，參加者便可參與抽獎，感受與眾同樂的氣氛。其後，大會邀請到愛笑瑜珈導師顧華麗女士向在場的參加者教授愛笑瑜珈，讓在場觀眾練習大笑和感受快樂。活動在一片愉快輕鬆的氣氛下圓滿完成。



港島東區社會服務單位聚首一堂，參與精神健康推廣攤位！



齊來聽聽得獎者分享他的創作靈感和得獎感受！



嘉賓和台下觀眾一同參與愛笑瑜珈，呵！呵！哈哈哈！



同樂日攤位人山人海，熱鬧非常！



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~延續篇

攝影比賽的得獎作品*將於港島東區作巡迴展覽，讓更多人認識活動主題，正視情緒問題，勇於向身邊人分享與表達感受，將愛與關懷融入社區。2018年度展覽詳情如下：

1/2-28/2：柴灣圖書館

26/2-11/3：灣仔集成中心

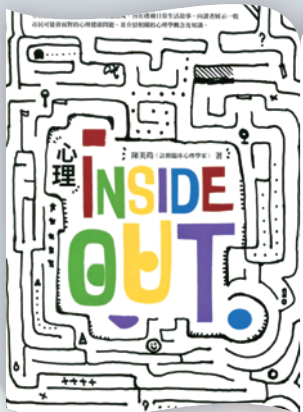
2/3-31/3：灣仔駱克道圖書館

1/5-15/5：東區醫院東座地下大堂

*作品經得獎者同意下展出

有興趣的朋友可根據以上資料到上述地點觀賞作品，詳情可致電2595 7642與東區醫院社區精神健康服務查詢

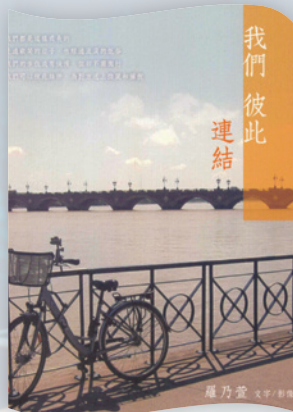
書籍推介



「當自己或身邊的人遇到心理及精神困擾時，能及早識別，並尋求適當協助。」

心理INSIDE OUT

作者：陳美筠



「我們總覺得，別人不明白自己。原因很簡單，別人是別人，我就是我。」

我們彼此連結

作者：羅乃萱



「只要有包容，安全及合適的空間，男人也會流淚。」

最佳男主角

作者：明愛男士成長中心



「人生總有起落，充滿著困難、挫折，以及人自己的軟弱和敗壞。」

如果低谷就是高山

作者：區祥江

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