

「攝」取生活正能量 「影」出心靈療癒果效

身邊有不少人喜歡在美麗的地方或風景前拍照留念，然後跟朋友分享，這讓人感到快樂。而中心在上一季亦舉辦了兩個有關手機攝影的活動，一個是教授運用手機拍攝出具幸福感的照片，另一個則是運用手機的程式修輯和美化照片，喜見大部分的參加者滿意這兩個活動，在過程中十分投入，建立對攝影的興趣。

其實，攝影的確有一種魅力吸引不少人投入這個活動，甚至成為攝影發燒友呢！就連精神科專科醫生麥永接也是攝影的愛好者。麥醫生指出攝影容易反映個人的想法，相較於文字，它能更直接地表達拍攝者的所思所感，拍攝一張照片就好像一次抒懷的歷程，讓其他人了解拍攝者的內心世界。另外，拍攝照片也可以訓練人以不同角度觀察周遭的事物。因為當人出現情緒問題，每每不在於事件，而是當事人的想法，若能夠以不同的角度思考，也可以減少鑽牛角尖的機會，因此，攝影對精神健康有著正面的益處。

今期通訊特意以攝影為主題，讓大家認識在攝影的過程中是如何為我們的精神健康帶來好處。而中心也訪問了曾經參與手機攝影活動的導師和參加者，還有其他關於攝影活動的資訊等，希望為大家帶來一些啟發和思考。

踏進迎接秋天的季節，趁著秋涼的天氣，不妨外出走走，或親親大自然，細細觀察身邊美好的事與物，嘗試用相機或手機拍攝下來。希望大家都可以投入攝影的療癒過程，讓身心都得以放鬆，為生活注入正能量。

資料來源：1. 心晴行動慈善基金期刊 (2017 年 4 - 5 月號)
2. 「心情拍攝讓照片發聲 訪問精神科專科醫生麥永接醫生」



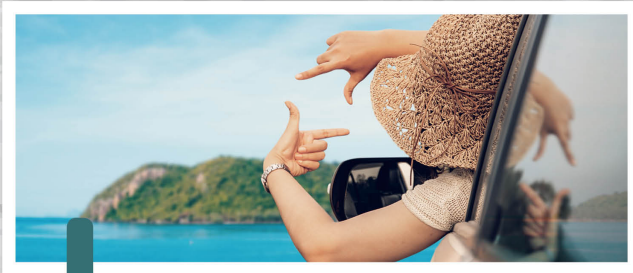
利用智能手機掃描這個二維條碼，能夠看到家友站的最新動向！

攝影提升專注與覺察，促進精神健康

精神科專科醫生鄭保強醫生分享攝影的過程是在尋找和從觀察的事物裡拍下美好的時刻，即使是有缺憾的事物，透過不同的攝影角度，也可以從不完美中尋找「美」。以這種角度看人生的際遇跟心理學提出的正向生活態度十分相似，有助促進精神健康。

- 在繁忙的生活中，停下來，專注於當下的事物
- 進入靜觀的攝影狀態，勾起正面的回憶和事情，喚起積極的情緒
- 儘管生活有很多煩事，仍能夠放鬆下來

1 放慢節奏，專注當下

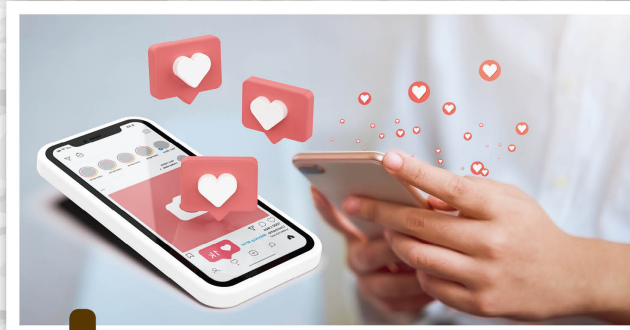


2 從多角度觀賞身邊美好的事物

- 充分專注於當下，才能仔細地以不同的角度觀賞美好的事物
- 即使是看來沒有甚麼特別的景物，在攝影的鏡頭下（近鏡、遠鏡、正或側面）拍攝出意想不到的美景
- 攝影是尋找和發現生命中美好的過程，培養以欣賞、正面的角度去看人生相遇的人、事與物

- 當被事物的特點吸引住，會拿出手機或相機將動人的畫面拍攝並保存下來
- 拍攝開心景象，日後再細味，勾起深刻回憶、增加喜悅心情
- 心情低落時，拍攝烏雲、掉落的花朵等，也有助抒解內心負面的情感

3 拍攝深刻的畫面，抒發內心的情緒



4 與身邊的人分享照片，建立良好社交生活

- 與志同道合的朋友相約外出一起攝影，互相交流
- 面對生活壓力時，向能夠信任的朋友尋求幫助
- 建立良好的社交支援有助促進精神健康

資料來源：1. 環球天道傳基協會網頁 (2020 年 8 月 4 日)「精神健康趣談之攝影可以促進精神健康？鄭保強醫生 (精神科專科醫生)」
2. 精神健康基金會 facebook 網頁 (2021 年 8 月 11 日)「原來影相可以提升精神健康？」

攝影的趣味不只是完成一張照片，而是在攝影的過程中放慢腳步，讓身心放鬆下來，培養正向的生活態度。希望大家好好享受這個心靈療癒的過程吧！

攝影心聲分享

「留住幸福時光 - 攝影動力」活動



看見參加者積極學習，能夠掌握到我所教的攝影技巧，很有滿足感。

攝影是一種追尋美、發掘正向事物的藝術。大多數人都希望拍攝美麗的東西，例如充滿朝氣的花草、雀鳥，使人感到開心。當專注觀察事物時，你會有忘我的感覺，陶醉在攝影當中。

攝影如人生，攝影其中之一的技巧是對焦，就好像人生在不同的階段都要對準目標，努力工作。」

導師 - 關sir



導師教授的手機執相攝影技巧實用，例如全景、不同的角度拍攝。我也有相約朋友外出公園一起交流攝影。透過手機執相程式去編輯照片，感到十分有趣。

平日我喜歡拍攝花朵，又會去花展，有時生活煩悶或有壓力，外出拍照，遠離煩惱的事，自己心情也會輕鬆一些。」

參加者 - June

「手機美圖無難度」活動



參加者起初需要時間如何運用手機程式裡的工具，之後逐步掌握，感受到他們在當中找到修改、美化照片的趣味，令我也成功感呢！

透過攝影，讓我放慢腳步，看見這個世界原來如此美麗，也結識不同的攝影朋友，互相交流，一同分享攝影的樂趣。」

導師 - 關太



「我雖然不擅長攝影，但希望在手機美圖班多學習，掌握了不少攝影修圖的技巧。我特別喜歡拍攝和捕捉小孩子的動作和笑容，十分可愛。我也喜歡把自己完成的畫作拍攝下來。當盡情地拍照，投入的時候能忘記煩惱，放鬆心情。手機攝影真的很方便！可以刪除影得不好的照片，把美麗的照片留下，日後再回味一番。」

參加者 - 高妹



手機攝影 活動宣傳

留住幸福時光 - 攝影動力

日期：7/10(星期五)

時間：上午11:00-12:45

內容：幸福是內心的一份自由而滿足的感受，利用手機簡單功能就可以拍攝到帶有幸福感的相片，一齊來學習及尋找手機攝影的樂趣吧！

手機美圖無難度 1+1(共2節)

日期：14/10(星期五)

日期：21/10(星期五)

時間：上午11:00-12:30

時間：上午11:00-12:00

內容：教你用手機執相，是一個有趣又開心的過程，你亦會發現更多可能。

鼓勵大家
積極報名
參與吧！

《醫生與你》同行抗疫：
攝影可提升精神健康

抑鬱症患者從攝影
尋找情緒的出口

掃一掃二維碼，了解更多
攝影與精神健康的資訊！



心靈書室



愛自己的 36 個法則

作者：陳塵

「自愛，是由自身發現擁有愛自己的能力，接納真正的自己，誠實地面對自己的陰暗面，在有限的生命裡陪著自己經歷世間的一切。」



別讓情緒待在憂慮裡

作者：章心妍

「我們應該學會自我調節，學會心理自助，在面對無法排除的憂愁煩惱或心理困惑時，能夠做自己的「心理專家」，主動去解救自己憂慮的心靈。」



走過黑暗幽谷

作者：曾繁光

「人生種種不如意也許帶來暫時的情緒波動，這是無可避免的成長過程，是正常的情緒起伏，只要得到家人及師友的關懷及支持，大多數人都能從挫敗中走出來。」



如果低谷就是高山

作者：區祥江

「每個人的人生都不會是平坦的大道，有高峰有低谷，有成功有失敗；不過，有人在失敗、被擊倒的時候，能痛定思痛，從失敗中學習，最終能絕地反彈，有一個漂亮的結局。」

借用守則

1. 免費借閱
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

天空海闊家友站通訊處

地址：柴灣樂民道 3 號東區尤德夫人那打素醫院東座一樓 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：2022 年 9 月