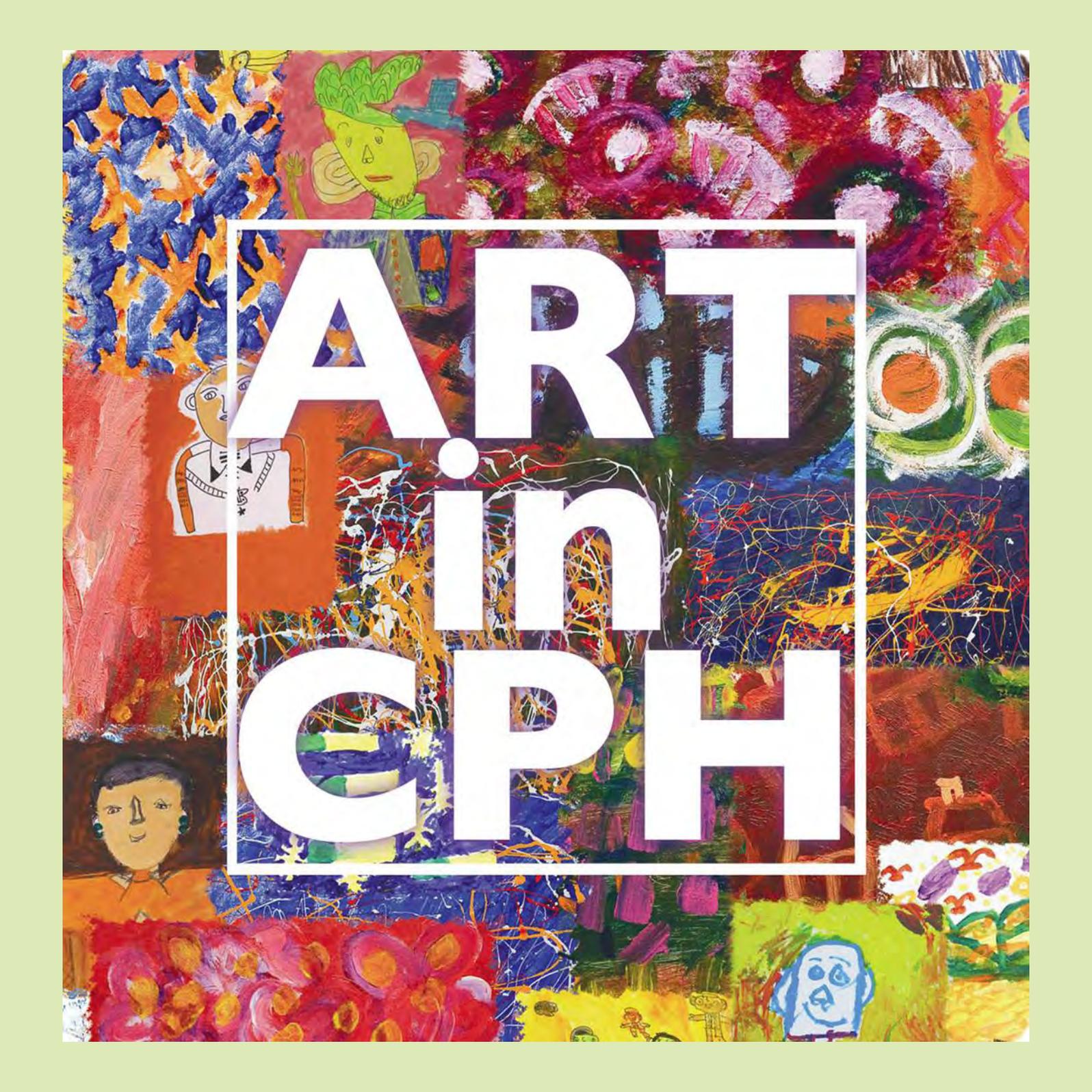


康復路上的小確幸





**ART
in
CPH**

服務簡介

「藝術在青山」計劃由青山醫院精神健康學院藝術促進小組於二零零三年十一月成立，旨在透過策劃及支援各式各樣的藝術活動，發揮精神科服務使用者在藝術方面的創意和潛能，並提倡服務使用者、同工及社會人士攜手創作，達致傷健同心及努力邁向我們「人人藝術」的理想。

引言

康復路途，人人不同，有些會萬事平坦順暢，有些會事事崎嶇難行。在這條康復路途上，我們一班懷著共同理念的醫護專職同事，希望透過「藝術」為大家打打氣，讓各位在這路上也能感受到一點點幸福感。

「康復路上的小確幸」這一本畫集，集合了多年來青山醫院和小欖醫院的服務使用者，以及同工們的心思。每一幅作品，雖然看似平凡不過，但卻展現出不平凡的幸福，道出各人心中一個個幸福的故事。因此，我謹把此畫集獻給在追尋幸福的各位，願此畫集可以帶給你們一些力量，尋回生活中我們容易忽略的小確幸。

左思賦醫生

小欖醫院精神科顧問醫生
青山醫院精神健康學院藝術促進小組召集人



沿途上，
你我互相扶持，
不怕風吹雨打，
一起茁壯成長。



春日暖暖，
生氣蓬勃。
桃花盛開，
如意吉祥。

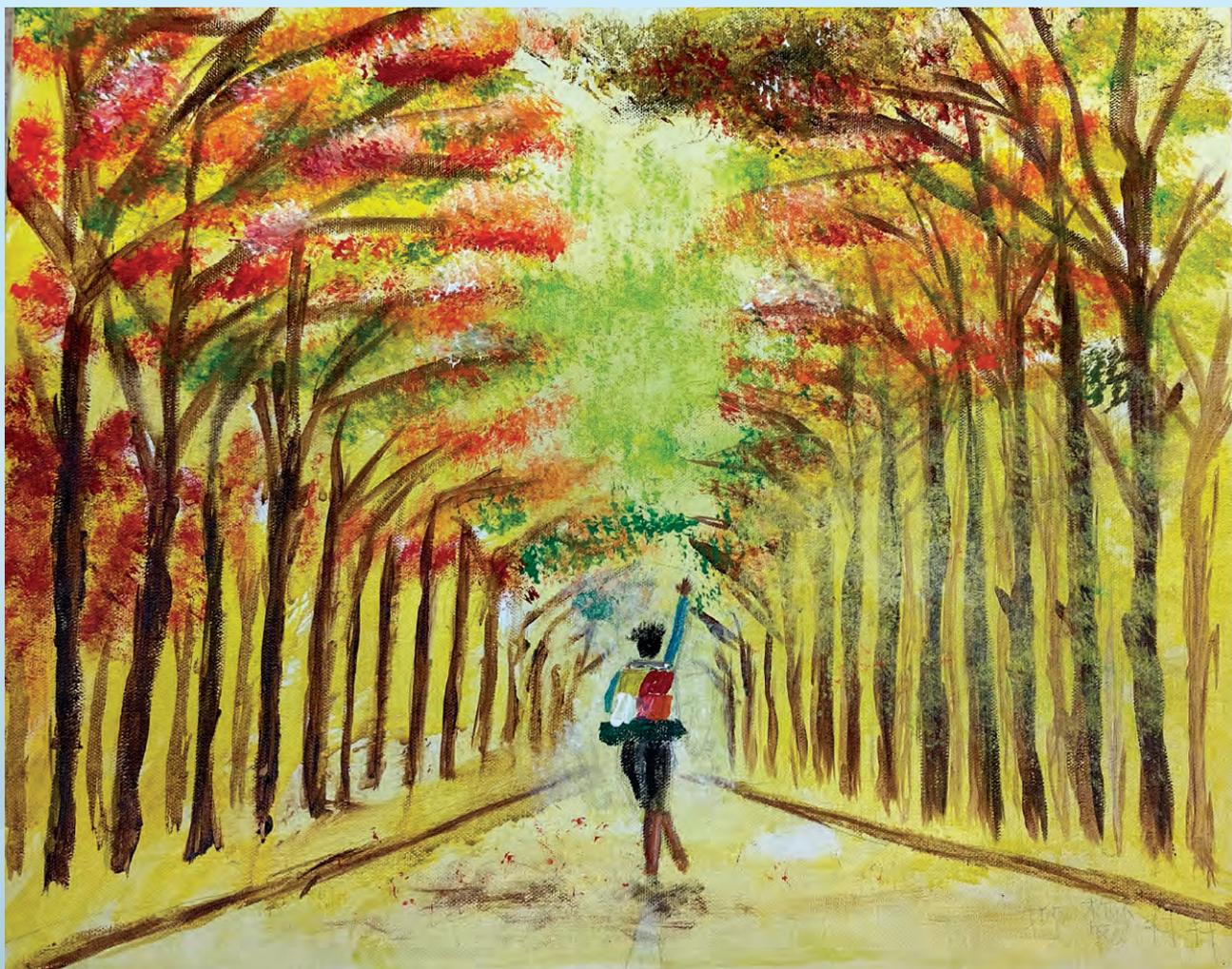


有你相伴，彼此互相扶持。

藝術不只是擺設，是反映創作者思想及情感的渠道，是創作者和觀眾之間的互動，更是一種「自我治療」。

在藝術創作的過程中，學員們都十分投入和享受，也更容易和他人打開話匣子，建立人際關係。此外，透過不同的藝術活動，我亦可以觀察到學員的內心世界，讓我能更了解他們。

陳嘉燕職業治療師



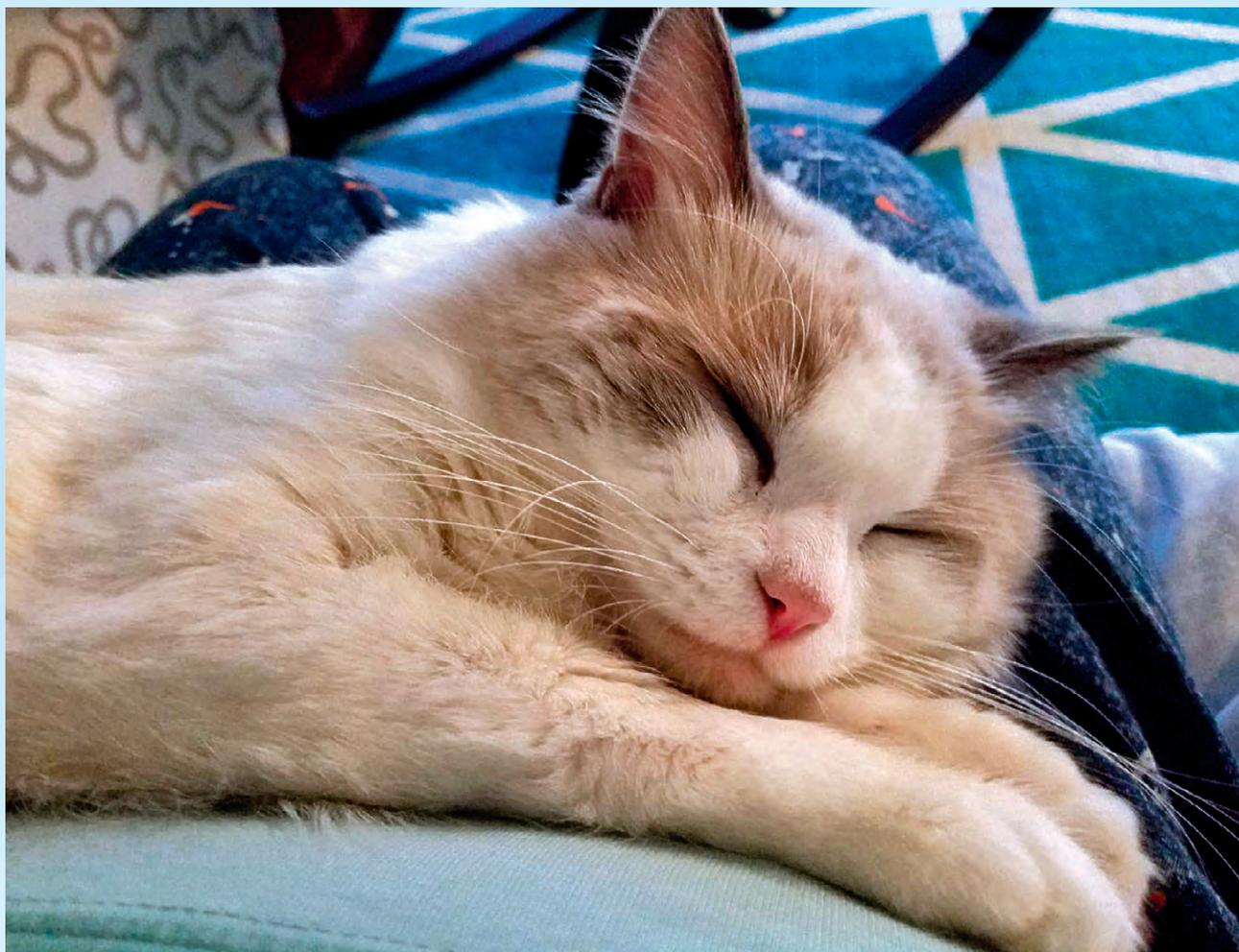
在復原的路上，我終於能夠大聲地，與抑鬱說拜拜。



良辰美景，
情人相依，
細看紅葉片片飄下。



積極向上的太陽花與它的伙伴們，同樣美麗，同樣充滿希望。



有個溫暖的家，小貓能放心安睡。



一道道波浪
不斷湧來，
也拍打不走
沙灘上的愛心。

每次與學員一起完成藝術創作後，他們都很喜歡隨後的分享環節，十分樂意與大家分享自己的作品。雖然他們的繪畫技巧各有不同，但每件作品都有自己獨特的心思和想表達的意念。

從各人作品的構圖、用色和內容，我們看到每個人對快樂和幸福定義都不一樣，但大家都會細心聆聽各人的想法。過程中，他們就好像找到了知音人一樣，得到了大家的認同，增強自己的自信，而這些就是他們幸福和喜悅的來源。

開心其實很簡單，只要得到他人的欣賞和認同，便會很快樂，所以幸福從來都不是一件奢侈的事情！

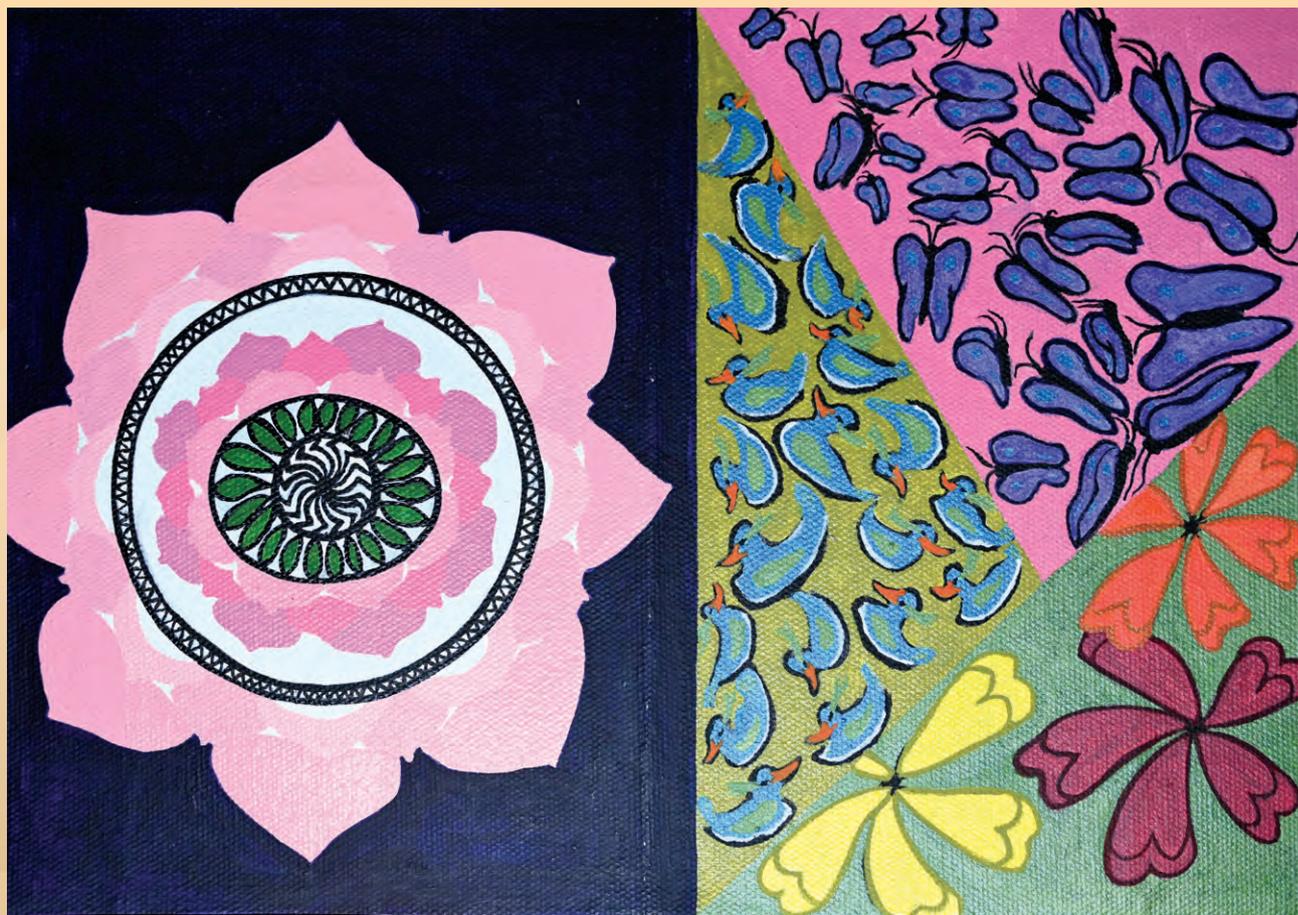
譚惠雯登記護士 (精神科)



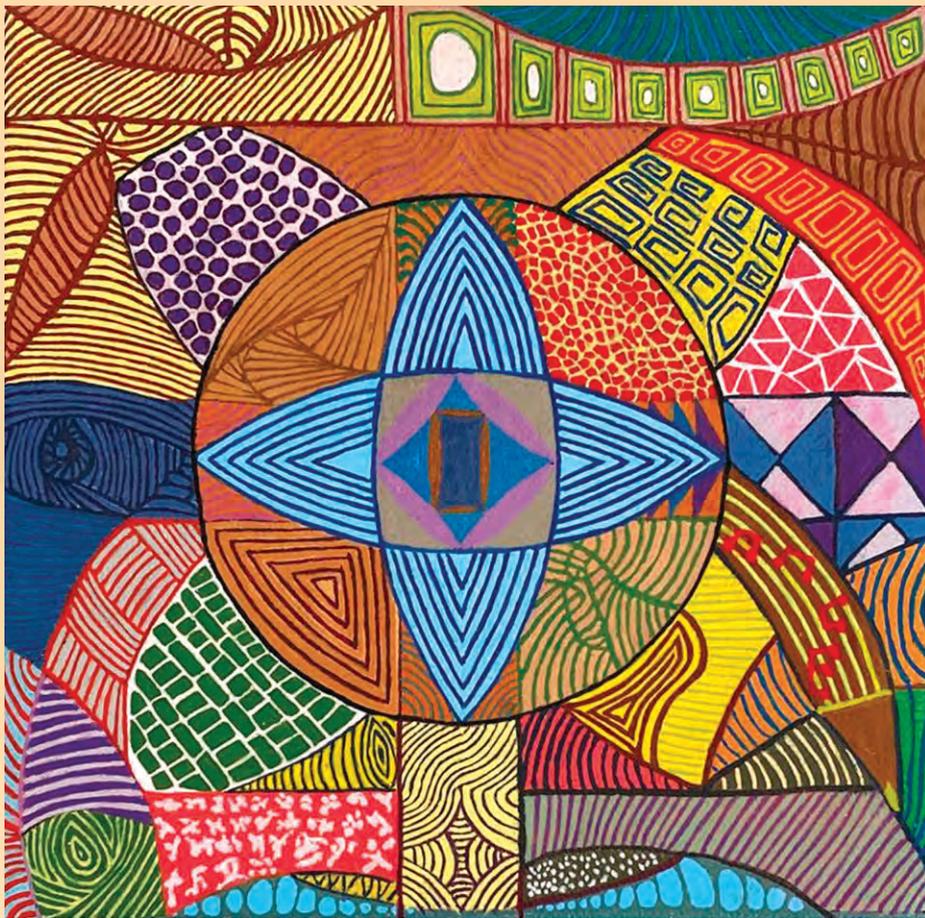
兩情若是久長時...



... 又豈在朝朝暮暮



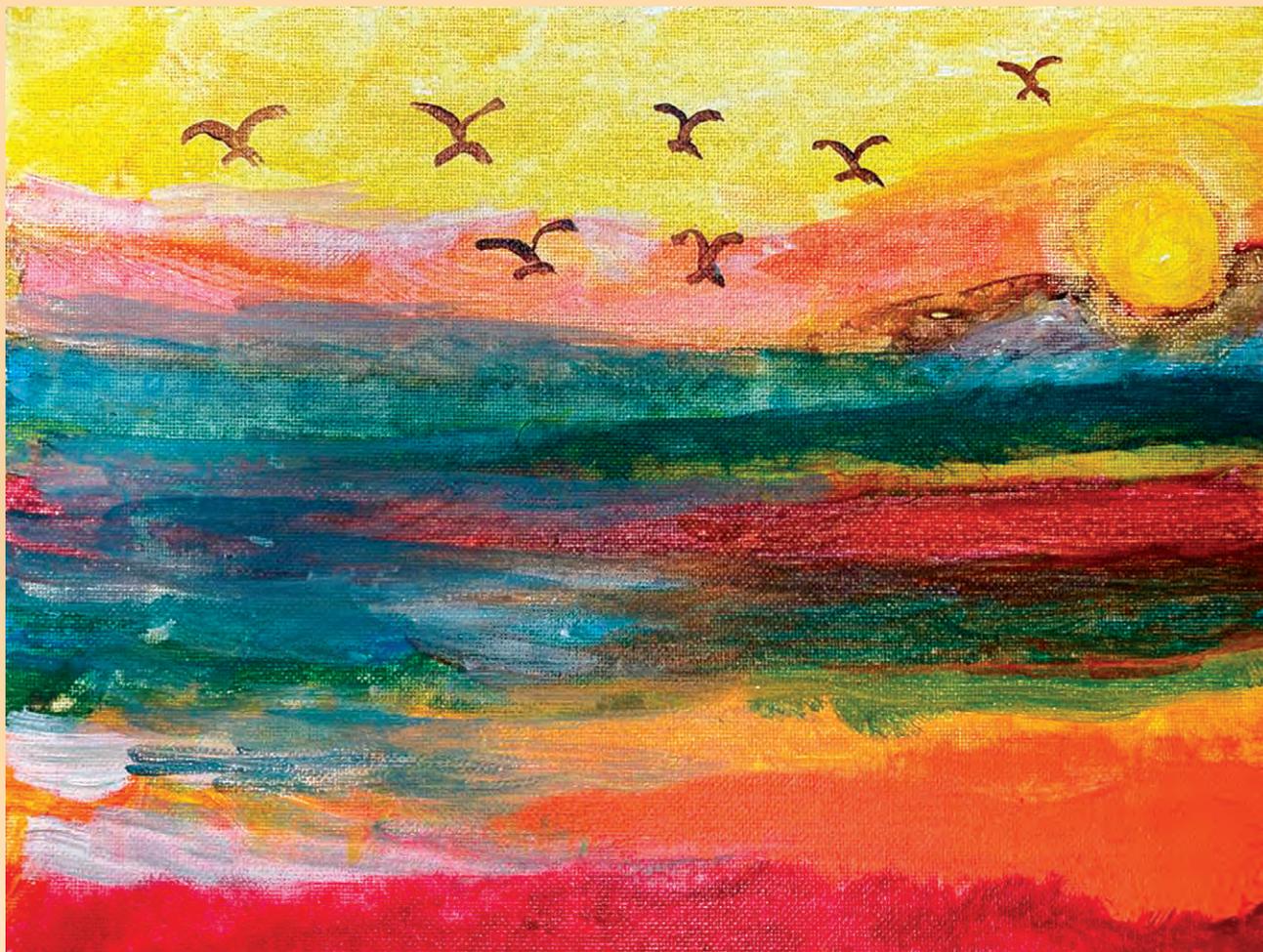
禪繞 心靜



失落時，把一切煩惱畫出來，可能會有意想不到的效果。



一個獨立的個體不能成就事情，但當大家連結起來便成為「愛」。



這是日出的美？還是日落的豔？

讓我們一起… 建構自己的故事…

一個短片製作過程，
過程中回顧過往身邊的人。



身邊的人如何幫助自己，
自己變成短片中的主角...



向過去的自己說聲多謝！
和未來的自己說聲加油！

劉健文 註冊護士（精神科）

如欲觀賞本學院創作的影片，請掃描下方的二維碼瀏覽：

友晴會加油站：



「請記住……」



同路同行



「小確幸」一詞，出自於作家村上春樹的一本隨筆集，意思是「微小而確切的幸福」。

從院友的角度來看，能夠完全康復、身心保持健康，就是上天賜予給他們最大的幸福。在尋找這「最大幸福」的過程中，往往會忽略路途中那些微細而又實在的小幸福。

而這一點點的小幸福正是安撫每一個人心靈的小良方，雖然不能藥到病除，但是每當回憶起這些康復路上的「小確幸」，總會令人感到絲絲幸福！

陳曼妤病房經理 (精神科)



醫院的膳食以清淡健康為主，有時候大家都想轉轉口味，於是用輕粘土把心裡想吃的美食逐一製作出來。



一切隨緣，輕鬆自在，放下執著，幸福伴隨。



緊記著，雨後總會有美好的時刻。



幸福的小女孩，
誰都渴望擁有
幸福啊！



一筆一劃把說不出聲的愛繪畫出來。



一羣小蜜蜂努力為鮮花採蜜，只為了讓更多的幸福散落大地。

精神健康學院出版的精神健康教育小冊子由青山醫院同事所撰寫，旨在與病人和公眾分享精神健康的資訊，例如常見的精神健康問題、治療精神病的方法及精神健康小貼士。



如欲參看本學院的小冊子，
請掃瞄右方的二維碼瀏覽：



流動應用程式 「減壓情識」

「減壓情識」由青山醫院精神健康學院製作，旨在推廣精神健康及加深大眾對壓力管理的認識。您可透過程式了解自己的情緒變化，建立正向思維，從而更有效地應付日常生活所帶來的壓力。

您可在 App Store 和 Google Play 免費下載這程式，亦歡迎把這程式分享給您的家人和朋友。

(本流動應用程式只提供繁體中文版本。)

詳情請參閱本學院網頁：www.imh.org.hk



下載程式：



鳴謝

左思賦顧問醫生（藝術促進小組召集人）

陳曼妤病房經理（精神科）

陳嘉燕職業治療師

劉健文註冊護士（精神科）

何紀瑩註冊護士（精神科）

譚惠雯登記護士（精神科）

陳嘉蔓行政助理

（鳴謝呂偉倫先生提供封面青山醫院正門水彩插圖）

統籌：青山醫院精神健康學院藝術促進小組

出版：青山醫院精神健康學院

地址：新界屯門青松觀路 15 號

電話：2456 7111

傳真：2455 9330

網址：www.imh.org.hk

青山醫院（第一版）

© 本刊物任何部分之資料，未獲版權持有人允許，不得用任何方式（包括電子、機械、影印或記錄）抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。

歡迎各界熱心人士捐款支持青山醫院的精神健康教育推廣，捐款途徑請瀏覽 www.imh.org.hk。
查閱此教育資料之最新版本，請瀏覽青山醫院精神健康學院網頁 www.imh.org.hk。

Funded by Patient Empowerment Programme, New Territories West Cluster
新界西醫院聯網病人啟力基金贊助

參閱本小冊子
的電子版本：





醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY



青·山·醫·院
Castle Peak Hospital



青山醫院精神健康學院
Institute of Mental Health
Castle Peak Hospital