

# 心路同行

精神病患復元資訊刊物

ISSUE 19

二零二五年二月 第十九期

健康資訊

專題報導

從音樂中尋回自信

復元資訊

人物專訪

復元資訊

聆聽心聲

復元小組

院內最新資訊

環保新知



葵涌醫院  
KWAI CHUNG  
HOSPITAL





## 訪問劉詠霖女士

(葵涌醫院臨床心理學家) 撰文：阿翠, 嘉如

**阿翠：今日很高興可以訪問劉詠霖女士**

**嘉如：想問你平日畫開什麼類型的繪畫？大多數以什麼主題為主？在有關於繪畫方面有什麼成就嗎？**

**劉詠霖女士：**我現時每星期會去畫廊畫油畫，主題以人物和動物為主，屬比較寫實的風格。去旅行的時候，我會用鋼筆及水彩去速寫，去畫出當下所見。有時候，我亦會去參與不同類型的畫展，過往的作品曾經在香港會議展覽中心、香港大會堂及香港文化中心展出。

**嘉如：有什麼推動你持續地去繪畫？**

**劉詠霖女士：**自四歲起，我每逢週末也會去學畫畫，到今時今日也毫無間斷，所以漸漸就養成了畫畫的習慣，喜歡上藝術。我很喜歡畫畫時那種很隨心自在的感覺。就好像旅行速寫的時候，隨着當時的心情畫出當下。此外，我喜歡畫畫時所帶來的挑戰，因為過程中，是需要很多的觀察及耐性，就好像自己每星期會在畫廊待五至六小時，到完成一幅令自己滿意的作品可能要花上五至六個月。儘管需時但我很喜歡、享受當中的過程，因為過程中可添加自己的想像力，又或者可以運用構圖，色彩明暗的變化，去令作品更有層次。

**嘉如：有什麼令你引以為傲的作品？它有什麼特別之處？可否讓我們看看？**

**劉詠霖女士：**畫畫是自己工餘的興趣，所以作品亦談不上引以為傲。但我可以分享最近在香港會議展覽中心展出的一幅畫，作品命名為"念"。在創作過程中，親人離開了人世，但在自己的記憶中，她的形象永遠是令人心生暖的，所以藉著畫作表達懷念之情。另一幅畫則曾在香港大會堂演展出，作品命名為"伴"，反思人與人聯繫和交流的重要性，藉着畫作去感謝自己人生道路上一路伴我同行的每一位。

**阿翠：如何看工作與生活之間的平衡？**

**劉詠霖女士：**我本身很熱衷自己的工作，但工作以外人生還有其他事對我來說亦很重要和是想追求的。所以工作及生活之間取得平衡是必要的。自己需要定立界線，例如定立一個規律的時間表，留白去做自己喜歡的事，並要持續地做令它成為一個習慣。如自己做到了，就會感到開心和滿足。此外，工作和生活其實是可以互補的，自己有了工作以外的生活，休息過後亦有助工作表現。同時亦因為有了工作，自己會學懂怎樣珍惜工餘時間的每分每秒，享受生活。

**阿翠：未來會如何運用這個專長？有什麼計劃？**

**劉詠霖女士：**沒有刻意想太多，只是希望當下繼續享受畫畫的樂趣。或許將來能夠以畫感動人，有機會推行慈善畫展。

**阿翠：寄語讀者可如何去發揮強項及優勢呢？**

**劉詠霖女士：**我認為方法就是不要想太多結果或優勢所帶來的好處，而是自己要享受做事當中的過程。

不清楚自己強項也沒緊要，只要若然有想做的事情，便鼓勵大家持續去做，哪怕每天只做15分鐘的時間。過程中亦不要執著自己做得好不好。因為繼續堅持下去，努力練習，就會對自己所做的事有了信心和肯定，持之以恆的話強項和優勢就好像本能一樣，能隨時隨地發揮出來。



## 訪問黃雅倫先生

(葵涌醫院精神科資深護師) 撰文：嘉英, 家玲



今日很高興可以訪問黃雅倫資深護士，他是友晴牽(精神病復元人士小組)及家友站(精神病照顧者及病人家屬互助小組)的負責護士，他會為大家分享這兩個小組的資料，及講解其所發揮的功能和作用。

**嘉英及家玲：友晴牽及家友站成立的目的？**

**黃 Sir：**友晴牽互助小組是一個由精神康復者與醫護人員協辦的小組。主要是推動精神康復者之間的自助、互動及關愛精神，推廣精神健康及社區教育，提供情緒及精神健康資訊支援，提升康復者參與醫療服務的能力。

家友站是一個照顧者及病人家屬互助小組，由精神病患者家屬及照顧者組成，透過小組接觸、分享，不但可以把照顧精神病患者的經驗交流，並得到情緒的支援，提升家屬照顧病患者的能力、信心，減輕生活上的壓力。再藉著參與一上些餘閒活動，發揮所長、舒展身心、擴闊生活空間。

**嘉英及家玲：這兩個小組的會員來源？**

**黃 Sir：**友晴牽會員主要來自東九龍精神科的覆診人仕及醫護人員，而家友站會員主要對象是家屬及照顧者，我們會在一些座談會、工作坊及陪伴覆診人仕進行招募。

**嘉英及家玲：這兩個小組聚會舉行次數？地點？及內容？**

**黃 Sir：**友晴牽互助小組每雙數月的其中一個星期四舉行定期聚會，地點在東九龍精神科2樓日間醫院，以會員關注的話題為主，作分享及交流，推廣精神健康及社區教育活動，透過不同類型的活動計劃，推動會員間的自助與互助。

家友站家屬互助小組每單數月的其中一個星期五舉行，地點在東九龍精神科地下藥房側的家友站，主要推廣精神健康教育，增進社會人仕、家屬對精神病患的認識和接納，推動精神病患者家屬間的自助、互動及關愛精神，凝聚關愛力量，安排及策劃康樂活動，保持良好精神健康，鼓勵參與各類教育推廣、社區服務活動，發揮所長，助人自助。

**嘉英及家玲：如果有精神病患者家屬及照顧者有興趣加入家友站，可以怎樣申請？**

**黃 Sir：**他們可以到東九龍精神科3樓護士站與護士聯絡。



# 心路同行家屬問候

撰文：梁海華（精神科資深護師）

我每月安排在各續護病房探望家屬，每次的對談中，與每一位家屬的對談，讓我深深感受到精神疾病如何改變一個人的思想，從而影響人的行為和人際互動。作為家屬，他們就像站在山巔，目睹天氣的變幻莫測，內心充滿無助和無力感。

家屬分享自己的經歷總是帶著無限的無奈。原本開朗的親人，在罹患精神分裂症後發生了天翻地覆的變化。他們常常作出令人費解的想法和尷尬的行為，久而久之就與周圍的世界容不下，這讓家人感到無比痛心。溝通變得困難重重，家人的情感連結也逐漸崩塌。

正如家屬所言，他們就像站在山巔，眺望天氣的變幻，卻無法阻止狂風暴雨的來臨。無論他們多麼努力，總有獨力難支的感覺浮在面前，但他們仍在艱難地前行，試圖在重重困難中找到一絲光明。

每次與家屬的會面，都像是一場人生的哲學課。每個人的遭遇都是獨一無二的，沒有一模一樣的經歷，家屬就是常被忽略和欠缺支援的一員。我除了讓他們知道多些社會資源和處理病情的技巧外，我也給他們一服良方：感謝。每次的打氣，總能給他們認同和下一次相聚的希望。



## 朋輩心聲



## PSW 新丁日誌

撰文：愷怡

由 10 月到現在，開始了 PSW 的工作 2 個月，主導辦了 2 場活動及一次分享，認識到這工作能借由自己的行動帶給其他復元人士一種被理解及復元路上有伴同行的感覺。

平常跟隨社康護士一起去探訪個案，學會了聆聽及觀察，對某些復元人員就算不說話，光是陪在身旁聆聽他們的說話，就足以讓他們感到被理解。

12 月的時候主導辦了 2 場活動，在期間與大家一起做手工聖誕節及和諧粉彩，除了帶給大家節日上快樂的氣氛，也讓其他理解康復之路不孤單，最開始有學員表示自己辦不到，結果在期間慢慢的學習下，也做出了非常漂亮的成品，就像復元路上最初也佈滿了荊棘，後來由社康護士，醫生及其他親友的同行，把希望帶進去讓復元之路照滿希望，復元之路你我同行，路上並不孤單。

(圖一)



(圖二)



撰文：淑惠

成為朋輩工作員，要與復元人士聯繫溝通，其中一種方式係搞活動，羽毛球 / 乒乓球 / 桌遊 / 手工班等等，透過不同活動，大家互相認識，彼此分享。

我最喜愛是手工班，因每次參加者都很踴躍報名，所以在準備過程中，要作多次嘗試，找出問題，太易的手工，他們會感到無成功感，太難又會令他們有挫敗感。而今年聖誕節，我預備做一棵迷你聖誕樹，買了一份模板（見圖一），發覺製成品太單調，於是動動腦筋，將它變成有立體感之聖誕樹（見圖二）。在活動過程中可啟發思考，發揮創意，看到復元人士對製成品，各有滿足感與喜樂，我亦感到十分鼓舞。這就是工作帶來的成功感。

## 《以藝術與復元人士同行》

撰文：靜雯

我於 2021 年中加入葵涌醫院朋輩支援行列，服務於社康單位，入職首兩年多，正值新冠肺炎疫情，社區為本的小組活動轉至網上舉行。我透過藝術與復元朋友同行，舉辦過網上木顏色彩繪、西洋軟筆書法等小組。感謝社康個案經理，幫忙把美術材料包送給復元朋友，讓大家可於家中參與活動。難忘復元朋友分享，疫情期間不便出門感到苦悶、孤獨，幸有網上活動大家可以聚聚之餘，又可以透過藝術舒緩情緒，給自己精神集中而放鬆的時間。而我自己，亦因為要籌備小組活動，加強了個人繪畫和書法，還有小組帶領技能。我跟復元朋友互相支持，互相見證大家的成長。



## 禪繞畫～初步探索「不批判、沒有對錯及欣賞自己」的藝術

撰文：敏華



大家好！我是朋輩工作員

敏華，英文名 Pony，現在葵涌醫院毅置居工作。

大家有冇理想的生活？好開心現在的我正過着理想的生活；實現做一位朋輩工作員及禪繞畫導師。回想已經病了二十幾年，第一次病發時，自稱係神，有幻聽及幻覺，當時出現思覺失調症狀，家人不斷帶我尋找醫生，病情輾轉反覆。很長的時間，我都處於時好時壞的狀態，有時覺得自己係「萬能俠」；有時就「什麼事也做不到！」曾經接受幾位醫生的意見，綜合原來是患上「躁鬱症」，當得到葵涌醫院的醫護團隊的支援後，整個人重回正軌，並一步一步重投社會，得到舊同事介紹可以再做幼稚園教師，同時用了五年的時間增值自己，完成幼稚園教師學位課程，仍記得家人來臨大學畢業典禮的時候，十分高興！感恩一路有家人、朋友及同事的支持，又遇上好好的醫護人員；令我得到想要的生活！

自從新冠肺炎疫情，離開了幼教行業，認識朋輩工作員的工作十分有意義，於是向這方面重新出發。至於教禪繞的路亦剛開始，繼續努力！希望我的故事能燃起大家的希望，令大家去追尋自己的理想！

現在葵涌醫院毅置居工作，毅置居的設計概念是模仿中途院舍，但又帶有家居的佈置，在這個地方一路學習，一路與同路人互動，組織活動，談天說地，時間過得很快。開始明白他們與家人朋友分離，而且又沒有工作，當中的鬱悶是別人未能夠知道明白，我唯有作為陪伴者及聆聽者，用尊重、真誠及同理心的態度去與他們相處。

最後，新的一年，大家有什麼願望？我希望毅置居的同路人「從孤孤單單的來；開開心心的走！」祝大家身心靈健康，生活愉快！

## 邁進新里程講座內容及體會

撰文：怡雋

長大成人是每個孩子生命中的一個重大轉變，有見及此，葵涌醫院兒童及青少年精神健康服務為照顧者提供一個平台，讓他們更了解有特殊需要的孩子由青少年過渡為成人期間可能遇到的困難和需要、父母角色將面臨的轉變、分享一些有效改善親子關係的技巧，期望藉此令更多家庭受助。

作為葵涌醫院兒童及青少年精神健康服務朋輩支援工作員的怡雋自必然參與其中，在講座第一堂和第二堂分別分享了個人在成長路上如何受自閉症譜系特性影響和個人在轉變為成人期間的經歷和體會。希望照顧者能更了解孩子將面臨的挑戰和難關，知己知彼攜手迎接人生的新里程。

服務葵涌醫院多年的怡雋明白親子關係的好壞將大大左右孩子的心態和成長，期盼更多父母和孩子互相了解和體諒，走過這條起伏的成長路，祝願孩子們能健康成長，做個有用的人！



## 新入職朋輩工作員 工作介紹、感受和得著

撰文：立群

大家好，我叫 Ada 是新入職的朋輩工作員，服務單位是葵涌醫院綜合日間復元服務中心。

我平日的工作包括以下流程：每日在早會中介紹當日的活動、讀報紙，報導一些時事新聞、與中心學員一起做運動、協助護士舉辦復康活動、有時會為新學員和參觀者提供服務介紹、我也會主動與學員傾談，細心聆聽他們的心事，並分享我的復元經驗。

不經不覺，我在這裏服務已有兩個月，漸漸熟習了工作，更感到很有意義。我以前也是中心的學員，因此與部分學員相熟，大家也見證彼此的成長。當我入職朋輩工作員，他們也為我高興，與我傾談時更有共鳴，我的康復經歷於他們更有真切的鼓勵作用。於我而言亦大有得著，從幫助復元人士中覺得自己更有價值。

多年來中心給予我許多幫助和機會，藉此我可以回饋中心上下，心感慶幸。

由院友到職員，給我帶來許多挑戰。與以往不同，身為職員我現在更努力提高交談技巧，更有意識引導他們認識自己、接納自己、從而突破自己；以往身為服務使用者，護士們幫助我、指導我，我深懷感激，亦令我依賴了他們。現在我就要調整心態，要由被動變主動，聽從上司的教導，做好自己的工作之餘，也積極配合他們的工作，務求與他們一起給復元人士更好的服務。

參加了兩個月的工作，雖然有時頗感勞累，但心情卻很愉快，使我更有信心面對生活，面對將來。

## 思友導航小組

撰文：秀琴

今年小琴在思覺失調服務組工作已踏入第六年，很投入與同事帶領思友導航小組。在設計願望之樹時，希望把祝福送給組員，待課程完結前我預備一張以天空為主題的心意卡，讓各組員把心願樹葉貼上帶回家，成為鼓勵！

另外我在家屬講座中以同路人分享病患中的高低起伏，更重要配合藥物治療，以

Recovery Model 復元模式為倡導，踏上復元之旅。



## 朋輩帶領小組活動一食在當下

撰文：衛紅

朋輩工作員的工作之一是每月都要帶領小組活動。他們會根據自己的強項，舉辦不同的活動，動靜皆有。動方面，有足球，出外參觀，伸展拉筋等；靜方面，有做手工，正念進食，故事分享，學習普通話，桌遊，畫畫（禪繞，和諧粉彩，填色）和書法等。圖中所示，是正念進食活動一食在當下。參加者慢慢地咀嚼葡萄乾，慢慢地體驗花茶，竟然和平時的味不一樣。同一種食物，會因應進食者情緒不同，味道也不同。它令我領悟到，情緒不同，世界觀也不同。情緒不好，感覺的世界也不好；情緒好了，感覺的世界也好。

活動期間，大家喝茶吃提子乾，也提供了一個平台給參加者閒話家常，分享他們的內心感受和日常生活。臨結束前，參加者填寫活動問卷時都表示十分喜愛這次活動





# 勵協會知多點

撰文：嘉如



職業治療部輔助就業服務病人自助組織勵協會是一個由精神病復元人士及朋輩支援工作員一起組成的小組。我們提供一個平台，讓大家透過參與形形色色與復元相關的活動，走出社區。我們舉辦的活動例子包括：處理失眠的講座、減壓的小組分享、社區設施參觀等等。

另外，我們亦會定期舉行會員大會，由復元人士提出及投票舉辦哪些類型的活動。另外，會議中也會收集大家對過往勵協會所舉辦活動的意見，持續地改善活動種類及確保活動切合復元需要。



此外，我們每年招募會員接受半年左右的培訓後成為組織的委員，委員會以義工形式與朋輩工作員共同設計、帶領及檢討活動。朋輩工作員覺得過程中大家能互相學習，從中獲得成功感及滿足感。而且，活動之後的檢討，亦令我們有所成長。

如果你想發表你的意見，透過活動發掘自己的潛能及優勢，為重新投入社會做好準備，你可以加入勵協會。透過參加我們的活動，你有機會去接觸社區，認識不同的同路人，提升個人自信及促進復元。



我們的入會條件是：你必須完成葵涌醫院職業治療部輔助就業服務與僱員再培訓局一起合辦的「職業規劃輔導課程」。我們會在課程內介紹入會方法。你可以選擇於介紹當天即場填表入會。如果你想知入讀職業規劃輔導課程的要求及詳情，請致電 29598260 或向你的個案職業治療師查詢。

希望在未來勵協會的活動上見到你啦！

| 專科部門      | 支援小組      | 組織名稱    | 查詢 / 聯絡方法                 |
|-----------|-----------|---------|---------------------------|
| 成人精神科     | 照顧者支援小組   | 家友站     | 黃先生 Tel: 3960 2249        |
|           | 復元人士互助小組  | 友情牽     |                           |
| 老齡精神科     | 照顧者支援小組   | 老友會     | 胡姑娘 Tel: 2742 7002        |
| 兒童及青少年精神科 | 照顧者支援小組   | 携青匯     | 何姑娘 Tel: 2959 8215        |
|           | 復元人士互助小組  | 連青站     |                           |
| 精神科智力障礙   | 照顧者支援小組   | 智愛家     | 郭姑娘 Tel: 2959 8403        |
|           | 復元人士互助小組  | 智益社     |                           |
| 藥物誤用評估中心  | 照顧者支援小組   | 沿途有您同路人 | 黎先生 Tel: 2959 8082        |
|           | 復元人士互助小組  | 同路人     |                           |
| 職業治療部     | 支援 / 互助小組 | 勵協會     | 當值朋輩工作員<br>Tel: 2959 8287 |
| 病人資源及交誼中心 | 支援 / 互助小組 | 心路同行    | 梁先生 Tel: 2959 8143        |



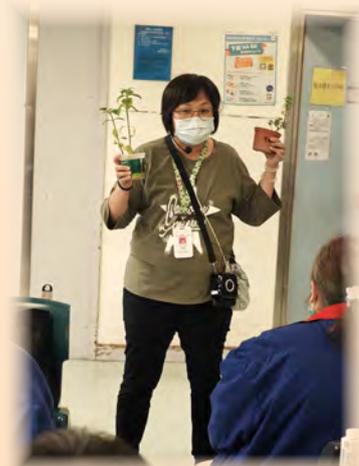
# 花言巧癒病房活動

撰文：麗英

2023年7月葵涌醫院資助我上了〈園藝治療與初探生命教育〉的課程。在該課程中，我學習到植物與人的生命週期都很相似，我們可以學習植物的頑強生命力，面對生活的困難或者病苦等等。在活動開始之前，我將復元花園的植物插成小盆栽。待小盆栽續漸成長後，才可以帶到病房與復元人士分享。活動過程中，讓復元人士透過四感（視，聽，嗅，觸覺），使他們了解植物的特性：如葉子的形狀，顏色，葉面有無絨毛等。當復元人士聞到植物散發的氣味時，他們一般會很雀躍，紛紛表達自己的見聞和感受。



我預先到復元花園採摘鮮花，葉，將它們壓制成乾花，葉，透過介紹花葉及其花語等鼓勵復元人士學習花草植物的精神，勇敢面對疾病，配合治療。與復元人士一齊討論復元元素，邀請他們選擇自己喜歡的花葉草等，並在紙板上貼在復元元素旁，與義工們和復元人士共同完成一個屬於他們病房獨一無二的，且富有復元元素的色彩繽紛藝術擺設。我觀察到復元人士都非常雀躍地選擇自己喜歡的花葉草。在討論復元元素的過程中，大家都可以集思廣益。除了起到朋輩支援的作用，更可加深復元人士對復元的了解，從而促進朋輩之間的認識和復元，培養同理心。



其中一個形式就是帶幾盤由自己親自培植在復元花園的小香草盆栽到病房，讓復元人士可以透過接觸小香草，明白人與大自然的密切關係，植物跟人類同樣會經歷生老病死這些階段。希望復元人士可正面和樂觀面對病痛苦厄。雖然此時因醫病未能接觸外面的大自然世界，但可以嗅到香草的獨特氣味，加添病房的生機。花言巧癒都會有它的主題，而我較常用的主題是感恩。我會問問大家對自己患精神病的看法如何，有沒有人可以勇敢承認自己有精神病，還是抱怨為何是我有這個病為引題，帶出主題是感恩。分享的過程會有不少的互動，希望做到雙向溝通，同時亦可令我多了解大家。由復元人士的笑臉，互動及活動後的問答環節，回饋等等，使我加強自信心和增加堅持做朋輩工作員的動力，同時亦可提醒自己不忘初心，努力維持自己身心健康，與大家携手同行復元路。活動原意是服務復元人士，卻令我從工作中更認識自己，不斷加添養份繼續前行，這是我額外的賞賜，內心充滿無限的感恩。

另一個形式是用制乾的花葉草，衍紙花，彩色筆等，製作一張屬於自己，獨一無二的四道（道愛，道謝，道歉，道別）心意卡。期盼活動可以令復元人士肯定自己，接納自己，感恩一切事物，在佳節中表達自己。

未來的日子，我希望仍能以花言巧癒活動繼續幫助復元人士康復出院。且冀盼以“有種愛”延續愛的方式，讓在院復元人士將種子種植成小盆栽，可將他所種的愛贈送所愛，或者帶回家中，甚至社區。希望愛永不間斷，如植物一樣，生生不息，給人希望。





# 美玲的復元故事

撰文：美玲

去年9月份最開心的一件事，便是入職葵涌醫院做朋輩支援員。感恩今天我已復元和穩定，我患病的經驗，已成為我寶貴的資源，盼望能與有精神病患的朋友和家屬分享，為他們在幽谷中帶來希望。

我第一次病發時是十八歲，當時去美國留學，我一個人住在宿舍，而且極不適應當地陌生的環境。當時我的感覺很孤單無助，我腦海裏產生了很多疑幻疑真的幻覺，令我驚恐，焦慮和失眠。我的情緒陷入低谷，精神狀態也越來越差，甚至不眠不食，最後，家人便送了我入美國的精神病院，醫生診斷我得了嚴重的抑鬱症。

因患上情緒病的原故，我便唯有放棄大學課程，回港醫病。因我一直準時吃藥，我的精神漸漸恢復，但多年後我的病情又起了更大的變化，經醫生診斷，我得了躁鬱症。但很感恩，因我有信仰支持，我是一個基督徒，縱使我病發時是一個絕不可愛的人，但我的牧師，教友，她們並沒有選擇放棄我，她們陪伴我到醫院，甚至在我病發時，帶我到醫生處要求我入院，接受治療。記得在醫院調教藥物的過程，令我身心疲累，坐立不安。感恩當時我的教友陪伴我向醫生訴說我的苦況，醫生便開始幫我調教藥物，開另外一種藥物給我。雖然較藥的過程漫長，新的藥物也需要一段頗長的時間適應，但我轉了藥後，那些極度不適的感覺，至今已差不多完全消失了。我已接納到，這是我人生的一部分，就如我有近視一樣，不是不可以解決和接受的問題。很多環境和事情不可以改變，但是可以改善的。



這些年我的病情雖偶有起伏，但我一直沒有放棄過追求個人成長和進步，相信這亦是使我的病情穩定，身心康復的主要原因。雖然吃藥有時會令我覺得疲累，但我會定時運動，和朋友行山和到香港不同的海濱長廊散步。親近大自然，給我很多正能量，也意識到造物主創造的偉大和奇妙，思想到人類的渺小和有限，身心也能豁然開朗。看看綠色的青葱樹木，花朵的顏色繽紛，感覺非常療癒。我亦定下一些守則，幫助自己的身心靈健康，避免自己再步向復發的危機。例如作息定時，生活規律。我為自己設計了一個適合自己的時間表，我每晚十時左右便會預備睡覺情緒。當情緒出現焦慮時，看看書，聽聽音樂，抄寫經文等，亦能使我的心神安定下來。久而久之，定時服藥，自律守規，漸漸成為了我的生活模式。此外，我亦尋求專業的協助，我有一個可完全信賴的輔導員，在我有需要時，他能給我極多情緒上的支援，徬徨時能有靠倚，也給我一種莫大的安全感。

同時，我亦不斷進修，充實自己。善用時間，活好當下。好像學習音樂治療，報讀輔導課程，學習靈修書法，參加山藝班等。透過不同的學習，也開闊了我人生的眼界，我不再被局限在病因中過活。當然，我最記得的是，在我病患嚴重時，為我付出過愛心和忍耐的朋友和醫護人員。建立一個穩固的支援系統，對我們來說是非常重要的，這些好友熟悉我的脾性，他們充當了我的情緒守護者，當我情緒不穩，精神有異樣時，他們便會敦促我提早覆診，請醫生幫助我調較藥物。我在病房裏認識了好些老友記，到今天我們仍時有聯繫，定期一起互相支持，鼓勵對方。正因大家是同路人，彼此更容易明白和接納大家。我自己捱過康復的道路，知道道路漫長而且艱難崎嶇，但復元並非不可能，我們並不孤單，一起同行，沿途有你，力量會加分。



# 無煙新生活

撰文：楊嘉樂 (精神科註冊護士)

葵涌醫院一向大力推廣反吸煙運動，並且會定期向復元人士及職員舉行工作坊，更新一些最新的煙草資訊以及香港政府的香煙政策。



葵涌醫院反吸煙工作小組為了重院內無煙先鋒的計劃，於2024年11月11日舉辦了一個關於無煙生活的研討會。當天邀請了葵涌醫院的顧問

醫生劉芸芸醫生，向大家講解吸煙與精神健康的關係外，更邀請了香港吸煙與健康委員會的教育代表，向大家解釋現時香港政府的香煙政策。

當天反應非常熱烈，最終有61位醫護人員以及病人服務助理參加，葵涌醫院反吸煙工作小組期望參加者能夠將其學到的知識帶回病房並作出分享，共同建立一個無煙香港。



# 開心嘉年華：院友共享歡樂

撰文：李慧兒 (精神科註冊護士)



2023-24年啟導計劃的同事於2024年11月19日在病人資源及交誼中心、綜合日間復元中心、老齡精神科日間中心和病房為葵涌醫院院友舉辦一場充滿歡樂和意義的精神健康推廣活動 - 開心嘉年華。參加的院友有123位，院友來自兒童及青少年病房、智力障礙病房、續護病房、毅置居、綜合日間復元中心、老齡精神科日間中心和病房及藥物誤用中心。我們舉辦活動的宗旨：希望透過不同攤位的小遊戲向院友們推廣精神健康資訊、讓院友感受醫護人員的關懷和享受開心的活動。

在這場溫馨歡笑的盛會，我們分別設有「心靈轉盤 - 帶你走進健康之旅」、「圈中妙計 防止復發」、「復原對對碰」、「情緒翻翻樂」和「復元動力」五個遊戲攤位。當中獲得醫院行政總監阮醫生頒發「玩得最開心」大獎是「心靈轉盤 - 帶你走進健康之旅」組。這攤位設計別具意義，讓參加者享受歡愉期間亦學習正向思想，欣賞自己。

我和同事們有賴一眾導師由統籌到舉辦活動當天的支援和指導，令活動完滿舉行。參與開心嘉年華的同事和院友亦感受到歡樂氣氛，和學到復元相關知識。從活動前期的準備、中期的流程安排到後期的活動執行，每個階段都讓參與者受益匪淺。透過這次活動，同事們學習到了許多有關統籌和組織活動的技巧。

這場精神健康推廣活動不僅為院友們帶來了歡樂，更凝聚了同事們的努力和合作精神。他們透過精心策劃和無私奉獻，共同打造了一個難忘的體驗。這次活動院友亦十分欣賞和投入、不僅豐富了院友們的日常生活，也讓同事們在推廣精神健康實踐中得到成長和獲得寶貴經驗。這種互相支持和協作的精神不僅推動了活動的成功舉辦，同時也凸顯了團隊合作的重要性。期盼類似的活動能持續舉辦，為更多人帶來歡樂和正能量。

這次精神健康推廣活動以「SHARING」為主題。身為精神科護士，我們深信分享是促進精神健康的關鍵元素之一。在院友們漫長的復元旅程中，醫護人員的支持、關懷、陪伴和分享至為重要。這種分享不僅是單向的，同時也是雙向的。在我們努力影響和照顧院友的同時，他們也在影響著我們。生命互相影響，他們復元的旅程不僅展現了希望，也讓我們深刻體會到自身的使命。透過這種分享和互相影響，我們攜手創造了一個支持和愛的環境，讓每個人在共同的旅程中茁壯成長。

整個活動充滿歡樂和温情，為此我們設有即影即有「開心笑面留情影」



個人照服務，讓院友們帶住開心的回憶回家。希望每個人感受到溫暖和關愛，一同邁向更美好的未來。



# 流感疫苗知多少

撰文：葉永利（資深護師）

又踏入流感高峰期了，大家接種流感疫苗未？回顧在上年度，我們的流感疫苗接種率超過七成，總共有 1284 位同事參與接種。相比於 2018-19 年度的 459 位同事，這個數字幾乎翻了三倍！這一成就值得我們大力讚揚及感謝所有接種的同事，正是因為你們勇敢地踏出了「接種」這一步，提升了醫院整體的團體保護能力。然而，對一些同事而言，克服心中的疑慮並選擇接種並不是一件容易的事。

根據過去幾年的經驗，我們發現同事不願意接種疫苗的原因主要可以歸納為以下三類：

1. 對疫苗的效果持懷疑態度：一些同事可能對疫苗的功效存在疑慮，認為接種疫苗後仍有可能感染流感，或者對疫苗的研發過程不夠了解，導致他們對疫苗的信心不足。
2. 擔心疫苗的副作用：許多人對疫苗接種後可能出現的副作用感到不安，擔心會影響到自己的健康和工作。這些擔心往往源自於對疫苗信息的誤解或是接收到不正確的資訊。
3. 認為自己不需要接種：有些同事可能會認為自己身體健康、免疫系統強大，因而不認為接種疫苗是必要的。他們可能低估了流感的危害性，或是認為自己不會成為病毒的傳播者。

要提升同事的接種意識，並非一兩次的講解就能改變，更需要全體同仁的共同努力。主管和同部門的同事在這個過程中扮演著至關重要的角色。已接種的同事可以幫助彼此解決心中的疑難，消除接種的迷思。我們亦透過開展更多的宣傳活動，分享接種的益處和真實案例，希望大家更了解接種的好處。

當同事之間互相支持、互相鼓勵時，大家更容易克服心理障礙，選擇接種疫苗。這不僅僅是個人行動的結果，更是整個團隊共同努力的成果。

經過多年的流感疫苗推廣，我深刻體會到團隊合作的力量。團隊的每一位成員都是不可或缺的一部分，只有大家共同努力，才能真正提升整體的防護水平。讓我們發揚團隊精神，共同守護病人、同事以及家人的健康！





# 環保新知

## 「家居慳電小貼士」

相信大家每當收到電費單，都會苦惱如何減少電費支出。葵涌醫院綠色運動小組希望藉此機會鼓勵同事精明選購及使用電器，並養成綠色生活習慣，除可減少電費支出之餘，亦同時提升節約能源的意識。大家只需行多一步，參考以下慳電小貼士，就能減少對環境的負荷，為社會可持續發展作重要貢獻！

### 貼士一 選購高能源效益的電器

同事在選購家電時，可選擇 1 級能源標籤電器，因為相比 5 級能源標籤的電器，可節省將近一半電費。另外，大家可考慮自己需要，比較不同型號的能源效益級別及能源效率，進一步節省能源及電費。以冷氣機為例，可選擇使用 R32 雪種的機體，因該雪種不會破壞臭氧層，及其全球變暖潛能值 (GWP) 較低，同時 R32 亦比其他環保雪種節省約 10% 用電，但由於該雪種輕度易燃，購買冷氣機後必須找受過專業訓練的技術人員進行安裝。此外，變頻式冷氣機製冷性能更佳，使用時會更安靜和舒適。



### 貼士二 電器使用習慣

我們鼓勵同事養成綠色生活習慣，包括定期清洗冷氣機隔塵網進氣口及出風口；使用冷氣機時亦可配合風扇達至理想溫度；開電器時可設定時間掣；在天氣乾爽或有陽光的日子減少使用乾衣機；關上無須長期待機的電器如路由器音響桌上電腦電熱水煲熱水爐等；並避免將溫熱食物放入雪櫃，及為雪櫃兩側預留足夠的散熱位置，從而減低用電量。



有賴各位同事支持，本院正邁向 2024/25 年度訂立的回收目標，敬希同事繼續支持醫院各項減廢及回收活動：

## 2024/25 年度回收目標 及 回收量

| 回收項目 | 目標回收量     | 實際回收量<br>(截至 2024 年 7 月 31 日) |     |
|------|-----------|-------------------------------|-----|
|      |           | 重量                            | 百分比 |
| 廢紙   | 25,000 公斤 | 6,261 公斤                      | 25% |
| 塑膠   | 1,600 公斤  | 745 公斤                        | 47% |
| 金屬   | 300 公斤    | 146 公斤                        | 49% |

## Reference hyperlinks -



機電工程署新型雪種快訊：

[https://www.emsd.gov.hk/frsafety/filemanager/tc/content\\_1393/Refrigerant\\_Newsletter\\_12th.pdf](https://www.emsd.gov.hk/frsafety/filemanager/tc/content_1393/Refrigerant_Newsletter_12th.pdf)



CLP 中電 - 【炎夏冷氣機 慳電三部曲：學點揀】短片：

<https://www.youtube.com/watch?v=K8qMYtuVamk>



# 從音樂中尋回自信

撰文：楊嘉樂（精神科註冊護士）

葵涌醫院的病人資源及交誼中心往往給人的印象都是充滿藝術元素，我們一直都希望每一位復元人士在康復過程中培養一些興趣，提升正向的復元動力，並希望能協助他們去發掘一些未知的潛能。

我們會不斷努力發掘一些對音樂帶有興趣，或有潛質的復元人士，邀請他們於病人資源及交誼中心舉辦的音樂會中演出。再從中給予一些訓練及引導，從而使其可以從演出當中取得觀眾的認同及支持，一步一步地重拾因精神疾患而失去的自信。

葵涌醫院的病人資源及交誼中心於疫情復常後便開始每 2-3 個月便會舉辦一次音樂會，邀請一些醫護人員、義工及復元人士一起演出，希望為住院人士帶來喜樂，並給予其鼓勵！

