

心路同行

精神病患復元資訊刊物

ISSUE 20

二零二五年九月 第二十期

醫院活動

葵涌醫院重建工程

人物專訪

明華心聲

義工的好處和挑戰

義工Walk and Road

復元資訊



葵涌醫院
KWAI CHUNG
HOSPITAL

目錄

P.1 封面

P.2 葵涌醫院重建工程

P.3 【醫院活動】

清新空氣在葵涌
警犬隊探訪
節日滋味傳祝福
頌鉢聲頻浴

P.6 【人物專訪】

P.7-9 【朋輩心聲】

CPS 日營
香港電台 -- 精靈一點
訪問後感
思友樂聚 - 正念星之花
熱氣球提升希望感
義工 Walk and Road

P.10 【義工的好處和挑戰】

P.11- 【復元資訊】

12 醫院節能大比拼
葵涌醫院病人資源及友誼中心

編輯委員會

怡雋 衛紅 盈翠 秀琴 嘉英
淑惠 靜雯 麗英 美玲 敏華
愷怡 嘉如 嘉樂

© 2025 葵涌醫院

本刊物內容屬葵涌醫院所有。如未獲版權持有人允許，不得用任何方式抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。

葵涌醫院重建工程





清新空氣在葵涌

撰文：楊嘉樂先生 註冊護士（精神科）

於 2025 年的 6 月份，葵涌醫院與香港吸煙與健康委員會合辦了一個名為「無煙運動日」的活動，希望透過運動喚起大家對身體健康的關注，鼓勵吸煙人士以運動戒掉煙癮，實現零煙害願景。

活動當中除了展出一系列的無煙宣傳海報外，還有一些關於香煙的最新資訊及小遊戲，讓參加者認識到一些最新的無煙資訊。活動當日吸引了醫院不同部門的同事發表了對無煙香港的願景。

此活動計劃更在事後被香港吸煙健康委員會選出成為「最有創意大獎」得獎者。

新葵涌醫院如箭在弦，我們期望新葵涌醫院的來臨能帶給復原人士一個空氣更清新、更優質的住院環境。





警犬隊採訪

撰文：麗英

於 2025 年 4 月 8 日香港警犬隊的 7 隻警犬到訪葵涌醫院病人資源及交誼中心。它們分別是 4 隻拉布拉多犬，2 隻史賓格獵犬和 1 隻德國牧羊犬。香港警犬隊向 6 個不同病房的 25 位院友和職員介紹警犬的日常職責，示範如何訓練警犬。而且即場表演指令服從，搜索等等。現場院友積極參與警犬隊的有獎問答，氣氛高漲。警犬們的可愛形象，令院友們非常雀躍，紛紛主動與它們互動，及影相留念。這次活動是香港警犬隊的首次到訪精神科醫院。警犬隊化身成為治癒大使，慰藉院友們的心靈，抒發大家對動物的愛心，通過接觸它們可以為情緒和心理帶來正面的影響。最後由前院長阮家興醫生與香港警犬隊代表互相致送紀念品為此次活動畫上圓滿的句號。大家都表示非常期盼下次香港警犬隊的採訪。





節日滋味傳祝福



冬至、聖誕節和農曆新年，是一年中最高溫的節日，也是分享美食、感受團圓氣氛的最佳時機。為了讓每一位院友感受到節日的溫暖與關懷，膳食部精心設計了冬至、聖誕節和農曆新年的節日餐單，為院友帶來一份健康又美味的禮物。

節日餐單融合中西美食特色，從冬至的鮑魚魚肚燴雞球配花旗蔘雞湯，到聖誕節的叉燒配薑餅人曲奇，以至農曆新年的蠔油冬菇炆雞及蛋花魚肚羹等，每道菜品都經過細心挑選和搭配。為照顧院友的不同需要，所有節日餐均備有糊餐版本，而甜品亦設有無糖選擇，讓需要控制熱量或患有糖尿病的院友也能安心享用。



頌鉢聲頻浴——興致鉢鉢

撰文：黃潤沁 註冊護士（精神科）



2024 年度葵涌醫院的精神健康推廣活動——「興致鉢鉢」已於十二月圓滿結束了！是次活動為期一個多月，旨在為住院院友、日間醫院院友、及外展復元人士提供頌鉢聲頻浴，讓參加者能獲得一個放鬆和療癒的機會。這次活動不僅是一次音樂體驗，更是一次心靈的療癒之旅，讓參加者在社會急促的節奏中找到一點平靜。

對大部份院友們來說，頌鉢聲頻浴是一項全新的體驗。頌鉢音樂不但可以消除壓力及減低焦慮，亦能讓人在放鬆心情的同時，淨化身心靈。研究指出，頌鉢的頻率音波或泛音波（OVERTONE）進入身體時，可引起體內分子共振而形成漣漪式的按摩與調整。鉢音使大腦在很短時間內產生大量 Alpha 波，有神經科學家發現 Alpha 腦電波的增加可以減輕焦慮和憂鬱的症狀。

在整個十一月，我們在病人資源及交誼中心為超過七十位住院院友提供頌鉢浴，獲得一致好評。此外，我們還到綜合日間復元中心為日間醫院和設置居的院友「送外賣」。絕大部份參加者表示頌鉢浴能讓他們放鬆身心，感到很舒適，仿佛置身於大自然當中。亦有很多參加者不約而同地表示，儘管實際上只過了三十分鐘，感覺上像是好好地休息了一小時，完結時有「充滿電」的感覺。

是次活動除了惠及住院和日間醫院的院友外，當然也少不了個案復康支援計劃的復元人士。我們與本地的頌鉢師合作，為社區的復元人士提供頌鉢浴。參加者在體驗後表示「好像去了另一個世界一樣」，臉上有著由衷的快樂。除了頌鉢浴之外，體驗活動還加設靜觀進食的環節。頌鉢師會引導參加者慢慢享用純素的自家製餐點，讓參加者在每一口的咀嚼中回到當下，並感恩為了讓這些食物能夠呈現在面前而付出過努力的一切人事物。參加者們都不約而同地表示度過了一段很放鬆的午後時光，之後在繁忙的生活中亦會提醒自己要專注力放在當下的一呼一吸，放下對未來的焦慮。而這正是我們活動的初衷。

透過這次活動，我們看到住院病人、日間醫院院友及社區復元人士對頌鉢浴的喜愛。未來，我們期待繼續推廣這類活動，為院友提供療癒體驗，更期望能為每天努力不懈、堅守崗位的醫護人員提供一個放鬆的空間。





專訪葵涌醫院行政總監－鄭蓋民醫生

撰文：嘉如及怡雋

鄭醫生：鄭蓋文醫生

記者：嘉如、怡雋

今天是一個特別的日子，我們化身成小記者為葵涌醫院新任行政總監鄭蓋民醫生做一個專訪，目的當然是加深大家對鄭醫生的認識：

怡雋問：鄭醫生，你來到葵涌醫院任職後有何感想及有什麼目標？

鄭醫生：在我完成實習後，第一份工作就在葵涌醫院，對精神科的第一個印象也是源自這裏。當年受到前輩的啟發，令我選擇在精神科工作，但在一年多後就轉往青山醫院任職。現在又因緣份，令我可以在二十多年後重返葵涌醫院工作。

重返葵涌醫院後，我有兩個主要目標。首先，希望能繼續提升整體服務質素，讓病人感到安心。另外，就是期待新葵涌醫院的啟用。我相信「有挑戰，有機遇」，期望大家能順利迎接這一轉變。

嘉如問：你平時有哪些興趣和娛樂活動？

鄭醫生：天氣涼爽時，我喜歡去行山；天氣炎熱時則會去游泳。我平時喜愛閱讀與精神科相關的書籍，並認為能將工作與興趣結合是非常難得。此外，閒暇時我也會看電視或追劇來放鬆心情。

嘉如問：2026年1月1日起，醫院管理局將推行收費改革，你有什麼看法？

鄭醫生：這項改革是醫務衛生局聯同醫管局為改善公營醫療服務而推行的，目標是確保能長遠加強對市民的醫療保障。因此，我們會全力支持這項改革。另外，朋輩工作人員亦可以多加了解，助人助己。根據資料，精神科社康護理服務及精神科日間醫院服務都是免費，而其他醫療費用的各項資料查詢、費用減免機制，尤其具體推廣細節等，將適時向病人再作解說。

怡雋問：會否運用人工智能（AI）提升醫院的服務質素？

鄭醫生：我們會繼續推動電子化管理系統的應用，醫管局多個重要的電子醫療系統，包括臨床醫療資訊管理系統、住院病人藥物處方系統及電子維生指數紀錄系統等，會繼續在本院推行。現行的清潔機械人亦是有效保持環境衛生的一個好工具。另外，我們會積極考慮其他的方案。

怡雋問：有什麼說話想對葵涌醫院的復元人士說？

鄭醫生：每位復元人士的復元路都是獨特的，復元的過程並非一條直線，大家的經歷各有不同，途中可能會遇到障礙或需要調整方向，但整個醫護團隊會陪伴在旁。復元人士的參與亦至關重要，他們並非孤軍作戰，而是與醫護團隊共同前行，相信他們能從中感受到持續的支持和幫助。





CPS 日營

撰文：盈翠



記得今年年初舉辦了「復元者旅程 - 歷奇日營活動」，當天我們幾位朋輩工作人員和復元人士及家屬都有參與。首先，有歷奇訓練的環節 - 透過不同的集體遊戲促進與復元人士的關係。之後有羅馬炮架的活動，分組合力製作炮架和水彈作比賽，體現團隊精神。除此以外，還有些「勇者」參加沿繩下降，由十米高台慢慢向下降落到地面，實在勇氣可嘉。

最難忘在製作羅馬炮架活動中，位置在湖邊附近。當天天氣十分清涼加上海風送爽，冷得差點感冒。另在活動過程中更被水彈弄濕，因當時還未預備好便發炮導致「撻Q」 - 差點兒被「中頭獎」，最後只是弄濕褲腳，也算是「幸運」吧！這次旅程可讓我們也有新的嘗試，突破舒適圈，是難得的經驗。期望日後可舉辦更多同類型活動。

18/02/2025



香港電台 精靈一點 訪問後感

撰文：美玲



在3月27日的中午，我以葵涌醫院朋輩工作人員的身份，接受了香港電台〈精靈一點〉的訪問，起初知道要接受訪問，而且還需要出鏡，內心也有戰戰兢兢的感覺，但感恩到訪問那天，見到阮醫生和楊Sir也非常輕鬆，我的心情也頓時輕鬆了很多。

當主持人問起我們合唱團的成立，我內心除了感恩以外，也有很多不同的感受。特別是當主持人提到，當我落到病房和院友們分享復元故事的時候，我自己也會很被觸動，面對眼前住院的院友，有時我也會百感交集，看到院友們聽完我唱歌，會大聲的向我說「美玲加油！」，他們支持鼓勵的眼神，使我不期然會眼濕濕，內心感動不已。我想起自己復元的路並不容易走過，吃藥副作用帶來的辛苦，調較藥物的艱難，看著院友時，我有時也有心痛的感覺，因為他們被困在病患當中，面對不同的掙扎，這些掙扎我也經歷過，我今天康復和穩定，我真的很盼望能帶給他們復元的希望。

我的朋友看完我這個訪問後，對我認識多了，他們也肯定了我的勇氣，因我願意公開在傳媒面前承認自己是一個復元人士，我亦想令社區人士知悉，精神病患其實並不是一件這麼可怕的事。我能康復，現在得以積極投入工作，全因遇到很多接納我的朋友和同事，他們的尊重和愛護，使從前自卑的我能重新建立自己，患病原本可以說是一個苦難，是一個負資產，但今天我患病的經驗，已成為我寶貴的資源，我衷心希望，能與復元人士同行，與他們共創美好的明天。





思友樂聚 正念星之花

撰文：秀琴



理念：利用 Skill Enhancement Fund 所學的課程揉合星之花創作

* 西洋軟筆書法 (Brush Pen Lettering)

* MBTI 觀禪繞減壓工作坊

目標：引導 PIR 復元人仕嘗試運用不同字體寫上當下感受，以正念回饋在復元路上的高低起伏。利用 Art Form 藝術表達創作，讓作品說話。



以下是活動後參加者的感言和分享：

- “瑩”字體上半部屬於火 - 再次燃點起自己未發病之前最好嘅自己
- 有“愛”被“包”溫暖在人間
- 一開始翹毛冷時手足無措，但一步一步去跟，把喜愛顏色漸漸形成星之花…來比喻人生卻也是如此
- “Thank you”用感恩的心多謝自己

是次活動我預備了大概 50 種不同顏色質地毛冷……如漸變色的粗幼冷、波浪紋冷、粗幼線……等等。也預備禪繞圖案，及以正念藝術字體為範本，提升活動靈活性從簡易入手齊來塑造不同形態的星之花。



起初報讀了星之花課程但收生不足所以要取消！唯有在 YouTube 學習，我覺得最困難部分是星之花的外圍需要用大頭針做一個支撐點才能把毛冷定型！活動安全性都是工作人員最重要的考慮，經過多次失敗與嘗試，最後利用特別膠水要迅速把外圍毛冷才能固定，去取代大頭針得以成形。

過往有一位參加者在感言中表示，曾加類似活動感到乏味，但今次與同路人傾吓…Chill 吓…

在亦師亦友結伴下齊來“Discover Ability”把正念帶回家“Believe You Can”

希望之熱氣球

撰文：敏華



記得在網絡上看見一段有關一隊團隊參加熱氣球升空的片段，當他們看見日出之時，那種感動而帶有希望的情緒；印象非常深刻，所以觸發我利用這項活動引起同路人對「希望」提升，並透過禪繞藝術的分享，從作品中表現自己，呈現心中的希望！

首先請他們看看熱氣球升空的圖片，講解看日出之時的情景，然後開始選擇筆和紙，因為這樣他們便會有自己的想法及選擇，有些用顏色筆，有些用黑色筆，有些用顏色紙或白紙，然後跟着步驟一筆一筆進行創作，完成後大家分享希望 - 出院後可以學做咖啡師或在院內繼續未完成的學業。

透過今次的活動，反思自己與同路人的相處，作為陪伴者的角色，可以作更多不同的活動，例如和諧粉彩、呼吸練習、講座及桌遊等，安排多元化活動，與他們開心過日子！



毅置居 朋輩工作員 敏華



Volunteer Walk & Road



做義工的好處

做義工有許多好處，無論是對個人還是社會都具有積極的影響。以下是一些主要的好處：

1. 自我成長與提升技能

義工活動可以让你學習新技能，增強溝通，領導，組織等能力，提升自信心。

2. 擴展人際活動與社交圈

在義工活動中，你可以認識來自不同背景的人，建立友誼，增加社會聯繫。

3. 增強社會責任感與同理心

參與公益活動讓你更瞭解弱勢群體的困境，培養同理心和責任心。

4. 改善身心健康

研究顯示，志願服務有助於減壓，改善心理健康，甚至能延長壽命。

5. 社會做出貢獻

義工可以直接幫助改善社區環境，促進社會和諧，讓你感受到成就感。

6. 豐富人生經歷

義工經歷常常帶來難忘的回憶與人生啟發，讓生活更充實有意義。

7. 提升職場競爭力

在履歷中加入義工經歷，展現你的積極性與社會責任感，有助於未來求職或升遷。

總之，做義工不僅能幫助他人，也能讓自己獲得成長與滿足，是一個值得投入的活動。

做義工的挑戰

做義工雖然有許多好處，但也可能會遇到一些困難或挑戰。以下是一些常見的困難處：

1. 時間安排的困難

義工活動可能需要投入大量的時間，尤其是長期或定期的義工，對於有工作，學業或家庭責任的人，時間安排可能比較困難。

2. 資源與經費不足

一些義工活動可能缺乏經費或資源支持，導致工作範圍受限或效果不佳，讓義工感到無力或挫折。

3. 情感壓力與心理負擔

面對弱勢群體或悲慘的情況，義工可能會感受到心理壓力，甚至產生情感疲乏或倦怠。

4. 缺乏專業訓練

某些義工工作需要特定技能或知識，缺乏相關訓練可能會造成困難或讓義工感到不安。

5. 組織與協調的挑戰

義工團隊可能遇到溝通不良，分工不明或管理不善的問題，影響工作效率與合作氛圍。

6. 期待與現實的落差

義工有時對活動抱有很高期待，但實際情況可能與預期不同，導致失望或挫折。

7. 個人安全與健康風險

在某些環境中，義工可能面臨安全或健康上的風險，需特別注意個人安全。

儘管有這些困難，透過良好的規劃，溝通與支持，這些挑戰是可以克服的。而且，從中學到的經驗與成長，往往會讓義工更有價值與成就感。



九龍西醫院聯網

「醫院節能大比拼」傑出大獎 - 葵涌醫院

葵涌醫院於 2024 年 8 月和 9 月用電量較 2023 年同期減少了 14%，成為九龍西醫院聯網內最有效節能的醫院，成績令人鼓舞！醫院管理層及綠色運動小組非常感謝各位同事對節能的支持，希望各位同事為地球出一分力！

全新環保活動

葵涌醫院綠色運動小組在過去半年積極舉辦和參與多項全新環保活動，致力推廣可持續發展和環保理念，並鼓勵同事實踐綠色生活方式。希望同事繼續踴躍支持！

這些活動涵蓋多個範疇，包括：

「葵」手淨灘活動：為實踐綠色行動，小組於 2025 年 3 月 1 日參與了由環境保護署舉辦的海岸清潔活動。同事們踴躍參與，攜手清理垃圾，並詳細記錄各種廢棄物的種類和數量，展現了對環保的實際行動。有關活動相片亦上載到家大瑪 + 及環境保護署海岸清潔網頁。

環保大使計劃：協助提升同事的環保意識，參與環保巡察並鼓勵同事積極參與小組舉辦的環保活動。

食物捐贈行動：宣揚「惜食」概念，減少食物浪費，並為有需要人士籌得 36 公斤食物。

有獎問答遊戲：在輕鬆的氛圍中讓同事學習環保知識，並有機會贏取環保品。



「葵」手淨灘活動 - 活動花絮





葵涌醫院病人資源及交誼中心

撰文：梁海華先生 資深護師（精神科）

隨著新院快將落成，我們期待能為病人及其家屬提供更優質的服務。我們的病人資源及交誼中心專注於為復元人士及其家屬提供全方位的支援，幫助他們在精神健康的旅程中持續前行。

我們的首要目標是透過各類院內活動，增進復原人士對精神健康的認識，並提供安全的環境讓他們分享經歷。這些活動涵蓋娛樂、教育和社交，旨在建立病人的自信心，並提升他們的日常生活技能。

自 2023 年起，病人交誼中心設計了以現場音樂演出與病人互動的活動，每月在各急症病房舉行一次並透過朋輩工作員分享復元經歷，鼓勵院友積極參與治療。同時，我們還為續護病房提供小型音樂會，義工們的熱情參與增加了他們與病人的接觸機會。通過這些音樂活動，我們不僅鼓勵院友參與演出，還提升了他們的自信心。在已卸任的阮醫生建議下，我們組織了病人資源及交誼中心的合唱團，讓已出院的病人在朋輩工作員的指導下返回醫院演出。這不僅讓出院病人感受到服務提供者的角色，還促進了和義工服務的良性互動。今年，更讓他們成為主角，在小型音樂會中與義工合作主題演出，這不僅提升了他們的自信。

我們的活動不僅限於院內，還包括公眾演出，讓復原人士勇敢面對病情，向社會展示他們的堅韌與勇氣。這對於去除精神病的污名化而言，是一個重要的里程碑。讓人們看到精神病患者依然能在生活中發光發熱，是我們努力的方向。

此外，我們定期每月探訪續護病房的家屬，增進與照顧者的溝通，讓他們了解中心提供的各類活動，並鼓勵他們參與。目前，中心已每季舉辦家屬聚會，增強彼此的連繫。

最後，病人交誼中心在醫院服務中扮演著橋樑的角色，將病人與社區緊密連結。我們相信，每一位復原人士都值得被尊重和理解。透過我們的努力，希望能讓精神健康的議題獲得更廣泛的關注與支持。

