

心路同行

精神病患復元資訊刊物

ISSUE 21

二零二六年三月 第二十一期

醫院活動

義工心聲

耆輩心聲

環保新知

合唱團的天梯



瘥心瘥意瘥情共聚迎新歲



圓玄學院 贊助
The Yuen Xuan Institute



葵涌醫院
KWAI CHUNG
HOSPITAL

目錄

P.1 封面

P.2-6 【醫院活動】

- 玻璃月影：中秋下的玻璃藝術空間
- 節日滋味傳祝福
- 齊步上怡廈
- 痊心痊意 - 痊情共聚迎新歲 2026
- 反吸煙活動

P.7 【義工心聲】

- 「十五運會」的小角色

P.8-9 【朋輩心聲】

P.10-11 【環保新知】

- Biz Green Dress Day
- 全新愛鞋子回收箱
- 金屬月餅罐回收行動
- 雨傘共享計劃
- 低碳菜單
- 二手義賣日
- 綠色導賞團
T-Park [源。區]

P.12 【封面專題】

- 合唱團的天梯

編輯委員會

怡雋 衛紅 盈翠 嘉英 淑惠
麗英 美玲 敏華 嘉如 鑾妹
騏興 國星 愷怡 遠鳳 嘉樂

© 2026 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。

醫院活動



琉璃月影： 中秋下的玻璃藝術空間

撰文：梁令宜 (註冊精神科護士)



適逢中秋佳節，交誼中心特別創作以中秋為主題的大型玻璃畫作「琉璃月影」，令復元人士在住院期間能夠感受藝術的韻味與溫馨的節日氛圍。這幅畫作巧妙地融合了中秋不同的象徵元素，如月亮、桂花、嫦娥和各種與團圓相關的意象，與走廊的五彩斑斕花燈相映成趣。這溫馨氣氛於中心瀰漫，令所有人沉浸在中秋的靈韻。

「琉璃月影」融合了期間限定的留言畫板，復元人士可以在板面自由抒發情懷，寫上祝福或是對未來的美好期盼，亦可隨心所欲地勾畫其創作天如文字和畫作，成為有「期間限定」藝術作品，復元人士們雀躍的心情從留言板上每一個角落中流閃，而當中最印象深刻的，是數位鮮與人交流的復元人士更主動提筆即席揮毫，發揮其小宇宙之餘更向其他同伴和員工交流心得、技巧及靈感。他們所展現的創作熱情，令在場所有員工為之動容。

今年中秋能夠透過藝術為復元人士帶來視覺享受和療愈感覺，雖然只是提供一個表達心聲的平台，但「琉璃月影」促使復元人士流露真的笑容，讓他們掌握美好瞬間，寫下的期許和祝福，無不令人欣慰與感動。交誼中心的工作更讓我深刻體會到意義和價值。展望將來，希望中心繼續會以療愈力量為院友帶來慰藉與希望，讓復元人士體會到縱然困於艱難時刻，仍可以在交誼中心感受到被愛與美好。



節日滋味傳祝福



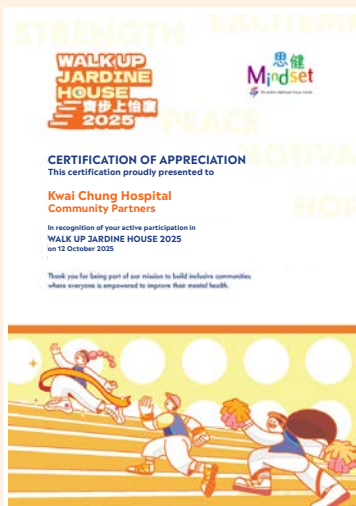
適逢中秋佳節及醫院院慶，膳食部精心設計周年院慶菜單和中秋節日餐單，為院友送上健康又美味的節日禮物。

周年院慶特別推出香草燒雞全腩配蟹柳蘑菇龍蝦汁，佐以雲石蛋糕；中秋餐單則主打蔥花靈芝菇蝦仁炒蛋白，搭配節瓜南北杏雞湯。醫院管理層並於2025年10月3日一同為院友製作紫薯月餅。為照顧院友的不同飲食需求，特設糊餐紅豆月餅版本，讓每位院友都能感受到節日氣氛與溫暖，並透過佳餚傳遞醫院的誠摯祝福。



「齊步上怡廈 2025」 - 共融唱出友共情

撰文：梁海華（資深護師）、美玲



這次葵涌醫院病人資源及交誼中心，攜手支持這項意義非凡的活動，我們除了邀請四位同事負責參與接力賽，更由病人資源及交誼中心所組成的合唱團，負責了一段十五分鐘的表演環節。為了這次表演，我們的三位團員（復元人士）和一位義工，在交誼中心進行了密集排練。對於怡和集團及醫院給予這次的演出機會，我們的心情既緊張又興奮。

10月12日當天下了幾場大雨，但無損我們興奮的心情。我們在台上獻唱了三首歌曲，特別感恩是獻唱了一首由我們親自填詞，用以推廣精神健康的歌曲—〈新的一天〉。歌詞中提到，「同抱理想，今天開創，和你一起，渡新一天。懷著信心，實踐復元，熱情盡傾，不懼明天挑戰。」我本身是一位患病三十年的復元人士，今天以葵涌醫院朋輩工作人員的身份，與三位並肩同行的復元團員，以及一位義工（社區人士參與）攜手合作，加上和護士梁 Sir 在台上一同四手聯彈，為團員作鋼琴伴奏。這真是一幅何等和諧，傷健共融的畫面。

當我們演唱另一首流行曲「喜歡你」時，台下觀眾反應熱烈，紛紛揮手拍掌，與我們歡樂合唱。最後一首歌「愛是不保留」，我們藉此感謝公眾人士，台下觀眾，對復元人士的接納和支持。這次能夠前往中環，和合唱團團員一起站上舞台表演，對我而言，是一段難忘而寶貴的經驗。

「齊步上怡廈」不僅是一場競賽，更是一個凝聚共同目標、連結與促進有關精神健康對話的空間。去年活動共籌得超過 500 萬港元的現金及實物捐贈，讓我們一起攜手建立共融未來，使每個人都得着能力和被鼓勵，改善自己的精神健康。





疫心疫意 — 疫情共聚迎新歲 2026

撰文：嘉樂



2026年1月31日，葵涌醫院舉辦了一場洋溢溫馨與歡樂的「疫心疫意 — 疫情共聚迎新歲 2026」新春活動，專為已出院的復元人士及其家人而設。活動由圓玄學院慷慨贊助，旨在透過豐富多元的節目和體驗，讓復元人士在節日氣氛中放鬆心情、重建聯繫、共享希望，並攜手迎接嶄新的一年。



當天現場氣氛熱鬧非凡，有71位復元人士、58位家屬與21位義工出席。當天活動以親切的迎新式開場，讓參加者一踏進會場便感受到社區支持的溫度。整個活動的安排既重視娛樂性，也兼顧康復與學習，內容兼備趣味與實用，令在場人士受益良多。

活動中，葵涌醫院老年精神科設立了互動攤位遊戲，透過簡最新的電腦科技，讓復元人士和家人在互動中加深社交聯繫，提升自信與參與感。另一項大受歡迎的體驗便是VR森林浴，參加者戴上VR裝置，沉浸於幽靜綠意的虛擬森林，藉由視覺與聲音的放鬆效果，有助舒緩壓力、穩定情緒，體驗科技如何支持身心健康。



應節活動當然少不了傳統新春氣氛：義工們還會派發由他們自己制作的揮春與氣球，帶來歡欣的節日色彩；而棉紡會中學貔貅獅藝學會帶來的醒獅表演，鼓聲振奮、舞姿矯健，為會場注入熱烈的年節氣氛，喚起大家對新一年的期盼與祝福。

知識與技能分享也是活動的重要環節。兩位香港大學護理學的講師在現場教授AI使用技巧，向復元人士與家屬示範如何善用人工智能工具支援日常生活與健康管理，提升他們面對數位時代的信心與能力。此外，當天還有分享一位朋輩工作者的個人復元經驗，她們真誠的故事和實務建議，不僅鼓舞了同路人，亦為家屬提供了理解與支持的視角。

表演節目精彩連連，葵涌醫院合唱團以歌聲傳遞希望與溫暖，音樂讓在場人士短暫忘卻煩憂，感受群體陪伴的力量。此外還有由圓玄學院副主席湯修齊先生（BBS, MH, JP）親自上台載歌載舞，他的熱情演出將現場氣氛推至高潮，贏得熱烈掌聲，為整個活動畫上溫暖而難忘的回憶。

整日活動在義工的細心協助與周到安排下順利進行，場面既熱鬧又具暖意。參加者普遍表示活動不但充滿娛樂性，更提供了實際的學習和互助機會，讓他們感受到社區的關懷與支持。圓玄學院的捐助亦顯示社會各界對精神健康復元工作的支持與重視。



「疫心疫意 — 疫情共聚迎新歲 2026」不僅是一場慶祝新年的聚會，也是一個實踐關懷、促進復元、連結社群的平台。活動所帶來的歡樂和鼓舞，將繼續在復元人士及其家屬的生活中發酵，讓大家以更堅定的步伐迎接未來每一個新日子。



引領無煙的健康未來



撰文：嘉樂

自 2005 年 8 月起，葵涌醫院便在全院內推行禁煙政策，致力於創造一個無煙的醫療環境，保障復元人士和職員的健康。為了進一步提升對煙草危害的認識，葵涌醫院每年 5 月為了慶祝世界無煙日，舉辦一系列多樣化的活動，旨在以更生動有趣的方式教育復元人士及醫護人員。

活動形式多樣，包括無煙烹飪比賽、歌唱比賽、填字遊戲、無手工班和無煙桌遊等等...這些活動旨在吸引各年齡層參與者，促進彼此間的互動和交流。透過這些富有創意的方式，醫院希望能在輕鬆的氛圍中讓病人了解吸煙的危害，並引導他們思考戒煙的重要性。

隨著葵涌醫院的新院即將落成，這一無煙倡議的腳步將繼續向前推進。我們期待新院的建立能成為全院無煙環境的象徵，進一步提升復元人士及職員的健康安全。新院的設計不僅會秉持過去的無煙政策，還會在空間佈局上更好地體現健康的理念，為醫療環境注入更多人性化的元素。

葵涌醫院明白，創造一個無煙的新環境需要全院團隊的共同努力和復元人士的積極參與。透過這些活動，我們希望傳遞健康信息，讓每一位復元人士和職員在愉悅的環境中找到戒煙的動力，並不斷倡導無煙生活。未來的葵涌醫院將繼續致力於健康的使命，為打造更健康的未來而不懈努力。

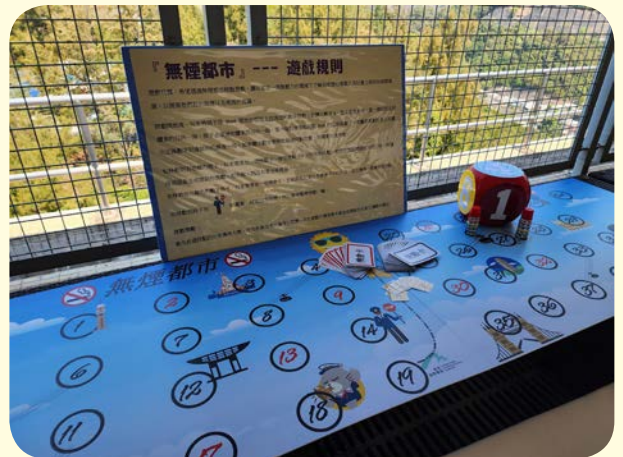
葵涌醫院病人資源及交誼中心 2021

推己及人 無煙生活

填字遊戲

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30

垂直問題	橫向問題
1. 「唯煙時吐出的煙霧」和「熱點身體釋出的煙霧」的統稱	一、唯煙後殘留在肺、血管、家具殘餘化學物質的統稱
2. 唯煙引發的代謝性疾患，致身體血液水平不穩定	二、唯煙引發的心血管疾患，使冠狀動脈血管變窄
3. 由 2020 年開始爆發的新型肺炎病	三、唯煙引發的氣管疾患，使肺部是氣管的發源地
4. 唯煙使人腦中精神並持續無法做著一事項上的能力下降，這能力是?	四、唯煙使人容易「健忘」，常常記不起喜歡的事，使這能力下降，這能力是?
5. 唯煙引發的一種疾病，細胞會不受控制地分裂，並轉變成癌症組織。	五、唯煙引發的腦退化疾患，影響記憶、思維、語言、判斷能力、行為及情緒



「十五運會」的小角色



撰文：張儉蘭（一級膳食經理）

四年一度的全運會是運動員及體育愛好者期待的盛事。儘管我既無運動細胞也稱不上是運動鐵粉，但當得知第十五屆全運會部分賽事將由香港協辦，這份難得的「主場」體驗，驅使我報名參加全運會醫管局的義工招募。甄選過程需要通過面試，本以為只是簡單的面談，沒想到竟是六人一組的團體面試，必須爭取表現脫穎而出。一年後，收到委任通知的那一刻，內心的興奮難以言喻。

確認委任後，需要出席不同形式的培訓。對於缺乏相關經驗的我而言，這些培訓極為實用，不但讓我了解義工的職責及工作範圍，亦加深了對全運會精神及運作的認識，到正式工作時希望不要幫倒忙就好！

首個任務是參與火炬傳遞活動。能親臨現場，近距離感受火炬的熱力與火炬手的風采，亦見識到國家級大型活動背後的嚴謹籌備與周密執行，絕對是難得的經驗！之後，我被安排到主媒體中心當值，主要職責是解答查詢和接待記者，自己主動爭取在不同崗位工作，對整體運作有更深入了解。因為工作性質都算輕鬆，義工領袖亦非常體貼，讓一班義工有機會互相認識，又可以買到限量版襟章及與吉祥物打卡，這是都是極其珍貴的回憶。

能夠親身參與如此盛大的活動，讓我知道即使只是一個小角色，也必須盡力做好每一件事，亦為自己重新注滿力量！香港加油！





每位復元人士都想復元路更暢順，復元越快自然越好，有此想法十分合理。但現實情況又如何呢？以我為例，欲速則不達反而更貼近實際情況，越心急復元進程越慢，越催迫自己，情況越反反覆覆。我建議復元要順其自然，復元路非一朝一夕走完，穩定前進才可走更遠的路。

撰文：怡雋

回顧過往一年，透過帶領不同類型活動（如運動、桌遊等），讓我有機會與同路人一起成長。當中帶領和諧粉彩活動予我深刻印象，見證大家從創作中認識自己、發揮所長。願我們新一年繼續並肩前行，一同進步。

撰文：盈翠

十年光陰匆匆過去，原來自己已不經不覺成為朋輩支援工作年十年了。在這十年的工作中，有喜悅的時候，也有挫敗的時候。但十分感謝沿途有同事們的結伴同行，給予我幫助和包容，使我仍然工作至今。我很珍惜這份充滿意義的工作，使我能繼續運用自己的復元經歷來成為別人的鼓勵及祝福。所以在此我想多謝在我生命中出現過的人，沒有你們，就沒有今天的我。

撰文：嘉如

最近我的身體狀況有些不穩定，這使得我在工作的表現上大不如預期。非常感謝我的同事們在這段時間的幫助，讓我深刻感受到團隊的支持與關愛。雖然經歷了起伏的過程，我也在其中不斷成長。我期待著能夠儘快恢復健康，重新跟上工作的步伐，繼續推動精神健康。

撰文：麗英

我真心多謝葵涌醫院給機會我在這兒工作。我記得有一段很長的時間沒工作，也沒和外界接觸，所以精神狀態很差。有一次，我去見工，是康文署轄下的運動場。工作很簡單，別人來打波時要開燈開冷氣，打完波後要燈冷氣。當職員告知我開關位置後，我秒速就忘記了。所以當時我沒能力做這份很簡單的工作。而我剛在葵涌醫院做朋輩工作員時，精神狀態也很差，工作做得也不好。但我沒放棄自己，也得到上司和其他同事的幫助，我整個人的狀態有很大的改變，可以較好地處理工作和同人相處。我建議大家最好去工作，可以改變人的整個狀態。這是我肺腑之言，雖然我們有情緒病，但也應該要過好的生活。當然，如暫時沒有工作的，我也建議大家去社區中心，參加活動，這可以避免自我封閉而胡思亂想，一定有人會關心我們的。

撰文：衛紅

在忙碌的生活裡，趕、急、快成了習慣，疲累也隨之而來，有時甚至只想把自己收埋起來休息。然而，在工作中卻意外找到一點甜：幾位復元人士告訴我，因為與我的聯繫，她們感受到支持與陪伴。這樣的回饋，像是生活裡的一道微光，提醒我即使身心疲憊，仍能在互動中獲得力量。原來，快節奏不必只帶來壓力，也能因為真誠的交流而生出溫暖。這份甜，讓我在急促的步伐裡，找到繼續前行的意義及希望。

撰文：嘉英

這年在毅置居工作令我成長不少，非常滿足！由最初的戰戰兢兢，到現在投入服務。每日的工作都充滿有意義的事情。透過不同的美藝創作我和復原人士都有滿足感及成功感。並且，復原人士能夠有好的方向繼續自己想要的生活，大家向自己嘅目標再出發，感到作為同行者都應該積極努力面對困難！新的一年希望身邊的人都身體健康，工作愉快。

撰文：敏華



不知不覺做左“朋輩工作員”已有6年多，工作上常常要接觸復元人士，感同身受，對他們有份深切共鳴。所以我會從電腦或媒體上，學習不同的手工藝製作，希望藉著做活動「手工班」，能吸引更多復元人士參加，踏出自己家居，接觸更多不同興趣和事物，從中可認識更多同路人，互相了解溝通，不再自困！由最初開始至現在，每次參加活動人數，都不斷增加。而且當他們每次完成「手工班」的製成品，都會十分高興及互相欣賞。這個畫面給我很大鼓勵，亦滿有成功感。因此縱有困難，我也會有動力，去搜尋更多不同的手工藝創作，帶給他們新鮮感，幫助人亦可增加自己技能，達致雙贏效果。

撰文：淑惠

我是新加入「朋輩支援工作員」這個大家庭，請多多指教！而我服務的部門是「東九龍精神科門診」。很高興能將我的復元故事與您們分享。患病的確很辛苦，而患上精神病患那種辛苦，實不為別人可理解，對嗎？

您們可以與我們在不同地方工作的「朋輩支援工作員」傾訴，我們一定樂意聆聽您們的心聲。

最後，很想與您們分享，我們能跨過這個病，可以公開就業，最主要原因是我們依期覆診和定時吃藥，才能保持穩定的情緒，有穩定的工作

撰文：鑿妹

最近有幸收到邀請為香港理工大學康復治療科學系職業治療學碩士學位之學生擔任模擬病人協助練習基本的心理諮商技巧，過程模擬當時病發時的狀態初次面見職業治療師。在面談的過程當中獲益良多，重溫治療過程及方案，很高興可以用自己的病歷為準職業治療師進行練習為學界出一分力。

撰文：騏興

由24年10月入職到現在已經過了1年多，由最初什麼都不懂到現在已經能在分享會上流暢的分享自己的故事。每個月辦的活動也有了復元人士會特地問個案經理是否有活動，感覺自己成長了很多。

除此之外，首次在社區分享時，真的感到自己的故事分享是有意義的，真的能鼓勵到其他的復元人士。

撰文：愷怡

磨難變祝福的喜悅

我在葵涌醫院任職朋輩工作員已有兩年半時間了，期間面對不同的挑戰，包括時間管理，如何籌備一個音樂會等。感恩工作上得到上司和同事的接納和支援，使我逐漸加強了自信心，學習以平靜安穩的情緒，去解決不同的問題。另外這兩年和合唱團團員並肩同行，一起投入練習不同歌曲，分享演出時的興奮，彼此分擔復元路上面對的種種掙扎，我更深覺朋輩間彼此支援的重要。我感恩得著這份工作，使我患病這個磨難，能轉化成祝福，活出喜樂充實的人生。

撰文：美玲

「這份工作讓我加深了我對朋輩支援的認識和發揮的功用，透過與同事的相處和合作也提升了我的溝通能力和待人接物的技巧，職業治療師也提點我們如何做好我們的角色，使我對朋輩支援服務的工作有更明確的方向和目標。」

撰文：國星



環保新知

撰文：葵涌醫院綠色運動小組

葵涌醫院綠色運動小組在過去半年積極舉辦及參與多項環保活動，致力提升同事對可持續發展與環保的關注。這些活動涵蓋多個範疇，包括：



「輕·型」上班日 Biz-Green Dress Day

醫院管理局作為「香港綠色建築週」的支持機構，於 2025 年 9 月 3 日參與由建造業議會及香港綠色建築議會合辦的「輕·型」上班日 Biz-Green Dress Day。葵涌醫院綠色運動小組於各部門積極宣傳活動，鼓勵辦公室同事以「輕·型」而合適的服裝上班，藉此減低冷氣的使用量、節省用電，實踐綠色生活。有關活動相片已上載到 Facebook 專頁「家大瑪 PLUS - 九龍西醫院聯網員工 Channel」。



全新「愛·鞋子」回收箱

為支持「多回收！搵少啲！慳多啲！」的環保理念，葵涌醫院參與由曙光計劃舉辦的「愛·鞋子」計劃，於日間復元中心設立全新回收箱，收集舊波鞋、背囊、手袋、書包及夏天衣物。捐贈物品經機構清洗後，將轉贈予本地及海外有需要人士。設立回收箱的首兩個月，已累計回收超過 130 公斤捐贈物品。希望同事們繼續支持，推動源頭減廢與乾淨回收，減輕堆填區負荷。



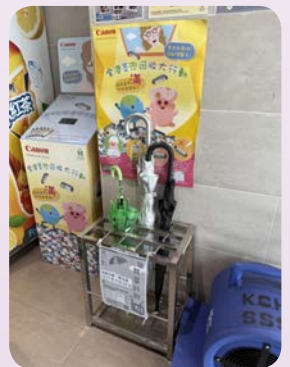
金屬月餅罐回收行動

為宣揚「惜食減廢」概念，葵涌醫院綠色運動小組鼓勵同事按實際需要購買月餅，並將使用後的月餅鐵罐進行回收，讓資源得以循環再生。



雨傘共享計劃

葵涌醫院綠色運動小組收集同事捐贈的雨傘，並於 2025 年 9 月至 10 月期間提供雨傘共享服務，實踐資源共享和循環再用的環保理念。



低碳菜單

2025 年 8 月，葵涌醫院綠色運動小組與膳食部合作，於職員餐廳推出低碳菜式，以多菜少肉、選用本地及當季食材、減少調味料、加工食品與低溫烹飪方式，從煮食方面減少碳排放。

葵涌醫院綠色運動小組將於未來持續舉辦更多綠色活動，有望同事能夠踴躍參與，為環保出一分力。

二手義賣日

葵涌醫院綠色運動小組於 2025 年 12 月 18 日上午 11 時 30 分至下午 2 時 30 分，在葵涌醫院日間復元中心電梯大堂舉辦二手義賣日，鼓勵大家捐贈及重用二手物品，延長產品的使用壽命。

綠色導賞團 - T park [源·區]

綠色導賞團於 2026 年 1 月 31 日舉行，活動當天將由導賞員帶領大家遊覽 T park [源·區]，了解設施背後的環保理念，過程中亦能欣賞周邊的自然景觀。



合唱團的天梯

撰文：美玲

每個人對音樂，天生具有與生俱來的本能和反應。匈牙利音樂教育家高大宜 (Zoltan Kodaly) 曾說：「讓音樂屬於每一個人。」他認為人的生命中不能沒有音樂，音樂是人的心靈表現，高大宜還認為，音樂能促進智力及情感的平衡，豐富其精神生活。

我們的合唱團，是由葵涌醫院住院及已出院的復元人士，和社區參與的義工所組成。每個團員通過親身參與，都能學習到不同的音樂技巧，也享受到不同的樂趣。

人聲，是最輕便，而又最普及化的樂器，人人皆可擁有，又可隨身攜帶，能最直接表達自己的思想感情。對我來說，唱歌是一個最好療癒情緒的方式。我們的合唱團，由 2024 年 9 月開始招募團員，最開始和梁 Sir 籌劃如何組成一隊團隊，為病人和社區服務。在這項工作中，我一直存着一份戰兢膽怯的心。由最初害怕參與人數不穩定，面對各團員的情緒波動等，在最初的階段，我的內心，確實存有不安擔憂。但我最感恩的是，導師一直無私的指導我，給予我極大信任和發揮的空間，他教導我，如何和復元人士建立有效健康的界線。在工作場地的安排上，同事們對我作出種種支援協助，也是我能得以專心，積極投入做好合唱團的原因。

因為合唱要求各團員的聲音和諧統一，這有助培養我們各團員的紀律性及遵守規則的習慣；而在合唱中，共同創造集體歡樂的氣氛，更能培養團員間相互合作，彼此鼓勵的能力和習慣。透過唱出健康勵志的歌曲，能喚起復元人士積極進取的心志，令浮躁的心靈獲得靜化，更提升了他們對自己目標的追求，培養自理、自律和自我激勵的情操。

由病人資源及交誼中心，每兩個月舉行一次的迷你音樂會，不同的團員在接受訓練後，也有獨唱的機會，他們勇敢站台，在音樂會中為院友高歌獻唱。團員們看到自己的進步，不期然也增加了自己的自信心，也直接提升了他們的自我形象，他們的家屬看到他們精神煥發的演出，自然也非常欣喜。

合唱團能參與對外演出，對我們來說，固然是一件值得鼓舞的事，對團員的合唱水準也絕對有幫助。在合唱表演前所作的準備，增添團員不少的壓力，在此期間，團員也要學習管理自己的情緒。「齊步上怡廈」的慈善活動，「痊情午宴」等面對公眾人士的大型演出，榮幸我們也能有機會參與，還能和來自社區不同的義工一同合唱，實踐傷健共融的精神。我們團隊定會不斷抗壓，一起邁步，踏上復元之路。

