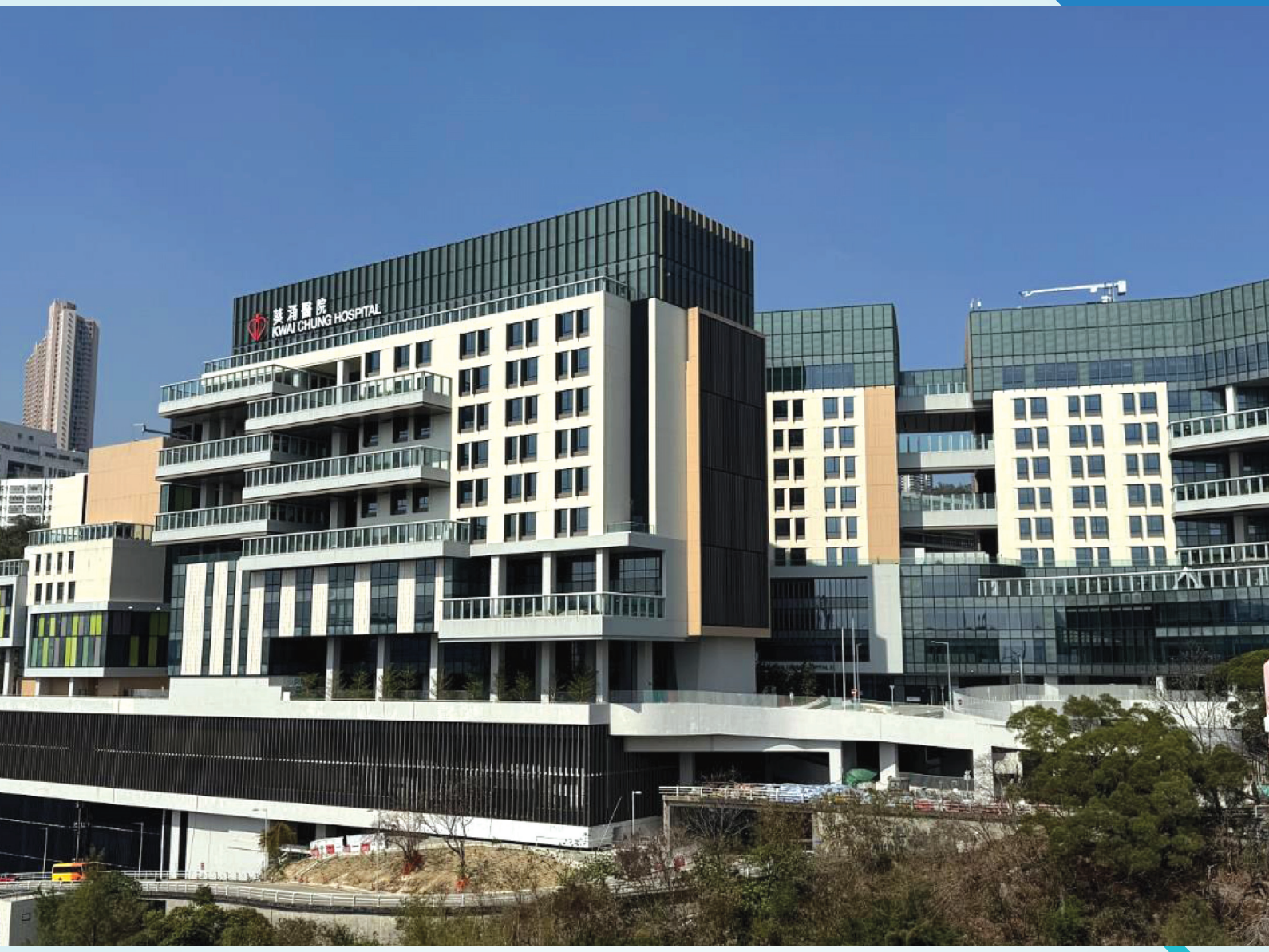
心路同行

精神病患復元資訊刊物

ISSUE 22

二零二六年九月 第二十二期



葵 涌 醫 院
KWAI CHUNG HOSPITAL

目錄

01 同行夢縈 –
新兒青，新氣象

02 溫情友聚 –
復元者旅程歷奇日營

03 頓悟生活 –
五常法說復元故事

04 磐石流沙 –
深呼吸與減壓

05 源緣相生 –
康體通

新兒青，新氣象

撰文：怡雋

首個新葵涌醫院臨床團隊正式進駐是兒童及青少年精神科，這是重建計劃中的重要里程碑。

F 座是一座專為兒童及青少年精神科而設的綜合服務大樓，提供一站式的精神科相關服務，讓服務使用者獲得更便捷、更整合的支援。

為配合葵涌醫院重建計劃，葵涌兒童及青少年精神科中心、油麻地兒童及青少年精神健康服務、展耀坊及圍產期精神健康診所已於2026 年3 月28 日起遷往葵涌醫院F 座。這次搬遷象徵著服務踏向一個新里程，為兒童、青少年及其家庭帶來更優質的照護。



編輯委員會:
怡雋　衛紅　盈翠　嘉英　淑惠　麗英　美玲
立群　愷怡　敏華　嘉如　鑾妹　騏興　國星
苾蓮　海華

兒童及青少年精神科的綜合大樓透過與主座二樓天橋緊密相扣，讓能量與資源在其中自由流動；整座建築不再是分散的零件，而是成為一個有機的生命體。

地圖



交通資料

交通 How to Reach Us

前往葵涌醫院交通工具 Public Transportation to Kwai Chung Hospital

巴士路線 Bus Routes:

30	荃灣(荃威花園) Tsuen Wan (Allway Gardens) < > 長沙灣 Cheung Sha Wan
42	青衣(長康邨) Tsing Yi (Cheung Hong Estate) < > 順利 Shun Lee
45	葵涌(麗瑤邨) Kwai Chung (Lai Yiu Estate) < > 九龍城碼頭 Kowloon City Ferry Pier
46	葵涌(麗瑤邨) Kwai Chung (Lai Yiu Estate) < > 佐敦道(西九龍站) Jordan (West Kowloon Station)
46X	顯徑 Hin Keng < > 美孚 Mei Foo

綠色專線小巴 Light Bus Routes:

90A	美孚 Mei Foo < > 葵涌醫院 Kwai Chung Hospital #
90P	美孚新邨 Mei Foo Sun Chuen < > 瑪嘉烈醫院 Princess Margaret Hospital *
90M	美孚港鐵站 Mei Foo MTR Station < > 浩景臺 Highland Park
92M	美孚 Mei Foo < > 華員邨 Wah Yuen Chuen
313	葵涌(福來邨) Tsuen Wan (Fuk Loi Estate) < > 瑪嘉烈醫院K座專科大樓 Princess Margaret Hospital (Block K)
407	長宏邨 Cheung Wang Estate < > 瑪嘉烈醫院 Princess Margaret Hospital *
407A	荔景,葵芳港鐵站 Lai King, Kwai Fong MTR Station < > 瑪嘉烈醫院 Princess Margaret Hospital *
410	石蔭邨 Shek Yam Estate < > 瑪嘉烈醫院K座專科大樓 Princess Margaret Hospital (Block K)
411	浩景臺 Highland Park < > 深水埗(元州街)循環線 Sham Shui Po (Un Chau Street) (Circular)
413	青衣公眾碼頭 Tsing Yi Public Pier < > 瑪嘉烈醫院 Princess Margaret Hospital

* 下車後經瑪嘉烈醫院 G/P 座乘電梯按4字可達葵涌醫院 * Visitors to Kwai Chung Hospital should take the elevators at Block G/P, Princess Margaret Hospital to 4/F

下車地點為新葵涌醫院正門 # Terminal is New Kwai Chung Hospital Main Entrance

有關各公共交通最新資訊，請參閱運輸署網頁 (https://www.td.gov.hk/tc/transport_in_hong_kong/public_transport/index.html)
For updated information on public transport, please refer to the website of Transport Department.

F座各層服務：



地下大堂



2樓等候區



2/F 提供門診服務：包括醫生診症室、臨床心理學家、職業治療師、新症分流、圍產科服務F 座2樓兒童及青少年綜合診所

繳費及取藥安排

中央繳費處及藥劑部均設於葵涌醫院BC座2樓



中央繳費處



藥劑部

3/F 提供日間醫院服務由護士、職業治療師、言語治療師、紅十字會老師提供。

4/F、5/F 提供住院服務：設有兒童及青少年男病房和女病房。

溫馨小建議

服務使用者可以安裝HA GO應用程式，有助減省排隊時間，登記、攞藥更方便。
服務使用者請留意電話號碼1828547為新葵涌醫院來電，請記緊接聽。









撰文：淑惠、嘉英、愷怡、盈翠



社區精神科服務 –
復元者旅程歷奇日營

精神科社康護理服務除了透過探訪為患者提供精神健康評估以及適切的護理外，還積極向患者及其家屬傳遞有關預防和治療的知識。此外，服務亦定期舉辦各類型的活動，協助復元人士更好地融入社區生活。

今年3月3日，「復元者旅程歷奇日營」於賽馬會赤柱戶外訓練營圓滿舉行，約有60名參加者踴躍出席。活動從上午十時在赤柱廣場集合開始，開展了一系列富有趣味與挑戰的團隊定向任務，促進了參加者之間的互動與合作。當日早上的定向任務豐富多元，包括射籃球、超市尋寶、尋找店名、品嘗馳名菠蘿包、尋找壁畫中的小貓以及數數小魚裝飾等多項輕鬆有趣的活動。透過這些環節，隊伍成員積極參與，互相協作，不僅打破了彼此間的隔閡，也展現出強烈的團隊精神。大家在活動中互相扶持，氣氛熱烈歡樂，即使上午的活動結束，仍意猶未盡。

到了午餐時段，首次安排燒烤體驗，令復元人士格外期待。參加者有序排隊領取食物和餐具，展現良好秩序。雖然部分復元人士較為害羞，不敢主動取食，但在團隊的鼓勵和關懷下，他們最終也加入了圍爐燒烤。





初次燒烤時肉類難免烤得半生不熟，然而隊伍中一位熱心照顧他人的大姊姊主動擔任掌廚，其他成員也協助翻面和顧火，最終成功烤熟肉類，讓每位成員都享用了美味的燒烤，共度了溫馨愉快的午餐時光。



下午，大會安排了 ‘攻防箭’ 和沙灘歷奇等精彩活動。特別值得一提的是以「星球大戰」為主題的表達活動，參加者透過摺紙飛機及紙球的創作，象徵勇氣、希望與團隊合作的力量。當紙飛機劃出優美弧線，參加者彷彿化身為絕地武士，勇敢迎接挑戰；而紙球的互相投擲則象徵能量與互相支持。參加者投入活動，充滿歡笑聲。而復元人士在創作過程中釋放壓力，找回自信，將復元歷程轉化為一段充滿想像力的冒險旅程。

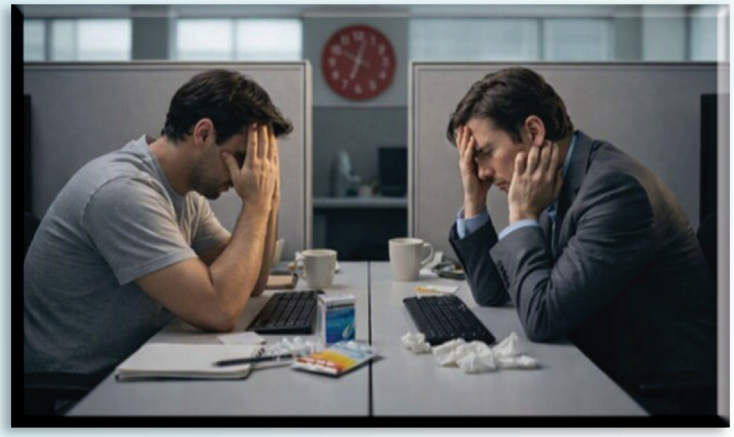




整體而言，今年的復元者旅程歷奇日營的活動內容不僅豐富多彩，更凝聚了參加者之間的友誼與團隊精神，為復元人士提供了一個自我發現與成長的平台。這場結合趣味、挑戰與心靈成長的活動，無疑為每位參加者帶來了寶貴的力量與鼓舞，期待在未來繼續攜手前行。

「樂天生活在五常」

眾所周知健康無價，但是英國在2008年就嘗試估算精神健康對經濟的損害而估值高達 770 億英鎊。特別是在職場方面，研究便試圖估算因員工精神損耗而「勉強出勤」（Presenteeism）所帶來的隱形損失，這項數字竟然高達 25 億英鎊。這些數據讓政府意識到，心理健康差不僅僅是個人問題，更是嚴重的國家經濟負擔，因此極需一個從源頭預防的公共衛生方案。當時他們搜集了實証的研究，鼓勵人們多留意五方面(5 ways to well-being)而達到精神健康。所以香港一群職業治療師把它引入並翻譯為「樂天生活在五常」而應用於精神健康服務。



註：勉強出勤（Presenteeism）是指員工在身體或心理健康狀況不佳的情況下，仍然到職場工作的現象（Gosselin 等，2013）。這種情況雖然表面上維持了出勤率，但實際上員工因疾病、受傷或其他健康問題而無法充分發揮工作效能，導致生產力下降。它所涉及的並非缺勤，而是「人在職場，但工作效能受限」的狀態。

「樂天生活在五常」是一個很貼地的復元概念，其主張將「五常」於日常生活中實踐，為自己建立一個正面積極、輕鬆愉快的生活態度。

何謂「五常」？活出快樂的五大法門

「五常」是指常學習、常細味、常施予、常聯繫、常參與。無論是對抗身心疾病的患者，還是生活壓力龐大的社會大眾，這都是讓人生重拾快樂的不二法門：



「常學習」（Keep Learning）：

俗語說「活到老，學到老」。從出生開始，我們每天都面對各種考驗與困難。學會感受因學習、克服挑戰所帶來的喜悅，你會發現大腦與心靈所得的比想像更多。

文獻： Gosselin, E., Lemyre, L., & Corneil, W. (2013). Presenteeism and absenteeism: differentiated understanding of related phenomena. Journal of occupational health psychology, 18(1), 75-86. https://doi.org/10.1037/a0030932

「常細味」（Take Notice）：

人生五味包含「甜、酸、苦、辣、鹹」。甜是甜蜜時光；酸是辛酸與努力的過程；苦是傷痛憂愁；辣是熱血與出乎意料的經驗；鹹是生活的乏味與無奈。這些滋味交織豐富了我們的人生，重點在於練習覺察當下，在五味中取得平衡並積極面對。

「常施予」（Give）：

明白「施比受更為有福」，就能體會施予的快樂。我們不可能獨活，透過小小的關懷、互相幫助與鼓勵，不只能幫助他人，更能提升自我價值，活出生命的精彩。

「常聯繫」（Connect）：

既然人不能獨居，就需要與人保持聯繫。不論是面對面交流，或是透過科技拉近距離，為自己建立一個良好的人際支持網絡，就是對抗情緒低潮最核心的快樂泉源。

「常參與」（Be Active）：

正如俗話說「你又未試過，你點知喎！」這正道出了「勇於嘗試」與啟動身體的好處。踏出第一步讓身體動起來、參與活動，你就能體驗到全然全新的正向經驗。

生活實踐：以「追看連續劇」為例

當我們找到方法後，如何轉化到日常生活中，往往是復元與改變的「拐點」。其實，我們不需要大幅改變生活習慣，只要在現有的日常興趣中加入一點小巧思，就能輕鬆實踐「五常」：

1. 常聯繫 (Connect) —— 將看劇變成社交橋樑



日常互動：與朋友、同事或家人討論最新劇情，分享對角色和結局的看法，增進人際互動。

社群交流：加入網絡上的劇迷討論區，與志同道合的網友留言互動，打破孤獨感。



2. 常參與(Be Active) —— 打破久坐讓身體動起來

空檔伸展：利用廣告時間，或在劇情平淡時，站起來拉筋、拉彈力帶，活化身體。

邊看邊動：邊看劇邊踩室內健身單車，或在瑜伽墊上做核心訓練，促進腦部分泌快樂荷爾蒙。

3. 常學習(Keep Learning) —— 從劇集內容汲取新知識



語文練習：觀看外語劇集時嘗試不看字幕，多留意並學習劇中的日常對話與文化。

延伸探究：被古裝劇或職人劇吸引後，上網搜尋相關歷史背景或專業行業知識，保持大腦活躍。

4. **常細味(Take Notice) —— 用心欣賞劇中的藝術細節**



美感品味：練習將注意力專注於當下，仔細留意劇中的畫面構圖、唯美配樂、服裝設計，或演員細微的眼神演技。

儀式放鬆：準備一杯喜歡的茶，在看劇時細心品嚐，享受一段完全屬於自己、不被外界打擾的放鬆時光。

5. **常施予(Give) —— 將追劇的快樂轉化為回饋**

好劇推薦：寫一篇用心的「推薦劇評」分享到社交平台，幫朋友省去尋找好劇的時間，體驗分享的快樂。

時間陪伴：陪伴家中長者或伴侶一起看他們想看的劇集，把自己的時間與關懷「施予」給身邊重要的人。



結語：在生活的常態中，活出最溫暖的「五常」

「樂天生活在五常」並不是一項需要大刀闊斧改變生活的浩大工程，而是一種生活態度的轉變。正如「追劇」這個微小的日常，只要注入一點點自覺與巧思，就能變成滋養心靈的實證處方。

無論你現在正經歷著人生五味中的哪一種滋味，或是正被職場與生活的壓力壓得喘不過氣，都請記得：**健康不需要強求完美，只需要從當下的一小步開始。**

誠摯邀請你，今天就挑選「五常」中的其中一項，為自己的身心充電。讓我們一起在平凡的日常裡，找到專屬於自己的快樂拐點，活出更韌性、更精彩的樂天人生。



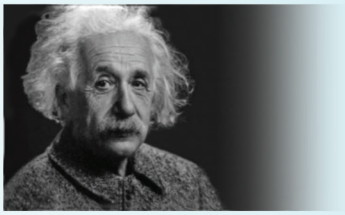
撰文：美玲

「煞車」儀式-- 深呼吸



很多個深夜，當白天的喧囂褪去，迎面而來的壓力總在腦海迴響。那一刻，我覺得自己像一個被拉到盡頭、隨時會斷裂的彈簧。我們在這個時代，外表總要裝得像磐石一樣堅強可靠，內心卻早已如流沙般塌陷。在這種精神重載、近乎窒息的日常裡，我開始尋求出路。

幸好，科學與神經學家給了我們一個最微小卻無副作用的「自我處方」——深呼吸。英國莫斯利醫生曾形容， 深呼吸就像是身體的「煞車系統」，能強行重置過載的大腦反應；哈佛大學的研究也證實，正確的腹式呼吸能促進氧氣交換，穩定焦慮時狂亂的心跳與血壓。這不是玄學，而是一種身心靈的自我管理，讓人重新掌握生活的方向盤。



於是，無論是在深夜，還是在忙碌的午飯後，我開始練習為自己按下這個「煞車鍵」。





閉上眼，鬆開緊繃的衣領。我跟著節奏在心中默默數數：吸氣四秒，讓微涼的空氣越過習慣性緊繃的胸膛，深深向下填滿腹部，那是向世界借來的一絲清明；憋氣七秒，大腦在那一刻彷彿被強行按下了靜音鍵，世界退得很遠，我得以在寂靜中，與自己的脆弱溫柔和解；最後，用八秒的時間緩緩吐氣，感受腹部慢慢收縮，那些日夜糾纏的執著與焦慮，似乎也隨著這股氣息被一併放逐。

這場每次只需持續三到五分鐘的短促練習，成了我對抗生活重壓的溫柔反擊。它提醒了我：我們不必總是表現得刀槍不入。現代人最缺乏的，往往不是前進的力氣，而是「學會停頓」的勇氣。在沉重的日常褶皺裡，容許自己停下來、喘口氣。當氣息再度流轉，那些原本以為撐不過去的巨石，其實早已在無聲中，隨風流走。

深呼吸與減壓：

生活中我們面對不同的壓力，深呼吸是一種最簡單而有效的自我調適方法。多數人習慣胸式呼吸，氧氣未能深入；而腹式呼吸（吸氣時腹部隆起、呼氣時收縮）能幫助吸收更多氧氣，安穩情緒。

練習時可穿鬆身衣服，坐或站立皆可，一手放腹，慢慢吸氣至腹部隆起，再緩慢呼氣至腹部收縮，持續3至5分鐘即可感到平靜。

深呼吸（4-7-8法）：吸氣4秒、屏息7秒、吐氣8秒，幫助穩定心神。



撰文：敏華

康體通



你可曾想過，如何讓「運動」成為生命中恆常的節奏？自從參加康樂及文化事務署的訓練班，我便逐漸養成這份習慣。初始之時，不妨選擇輕鬆而無壓的活動，如伸展或舞蹈，讓身心在柔和的律動中慢慢適應。

「康體通」是入門運動者的寶庫，連結著多元的康樂天地。透過篩選功能，你能輕易找到地點便利、時間合宜的課程，減輕舟車勞頓的負擔。每一季的課程琳瑯滿目：羽毛球的輕快、門球的沉著、網球的敏捷、器械健體的力量——皆由專業教練悉心指導，收費合理，精彩不絕。當你投入於所愛的活動如瑜伽、跑步、太極、球類等活動，那份愉悅和多巴胺便自然流淌。

康樂及文化事務署
Leisure and Cultural Services Department

運動不僅鍛鍊身體，亦能結識新友，逐步編織出互相支持的社交網絡，建立自信與歸屬感。若偶感疲憊或心情低落，暫停腳步亦無妨，給自己片刻休憩，讓心靈重新調整。惟須留意報名限期，錯過了，便只能待來季再續緣。

科技的力量亦為人解憂。昔日欲與友人租場較技，總令我心生氣餒；如今新措施出台，自2026年7月7日起，「SmartPLAY康體通」用戶可透過「智方便」於每日清晨七時優先登入My SmartPLAY應用程式，預訂七日內的設施。這一制度藉「智方便」的認證功能，加強核實租用者身分，令公平與秩序得以彰顯。若不擬使用「智方便」登入者，則可於七時十五分起繼續透過應用程式預訂。這一轉變，對我這些昔日常為「輸家」的人而言，無疑是一次逆轉的契機。

總而言之，探索興趣、善用餘暇，正是復元旅途上不可或缺的一環。讓運動與交流化作生命的詩篇，伴隨我們走向更健康、更充盈的未來。

下載流動應用程式

©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。