



(文章於二零一九年五月二十七日刊登東方日報)

手藝遊樂園治愈身心

七彩珠子、一塊布、一條絲帶，都能變出精美的手工藝品，而在製作手工藝品的過程中，能讓精神病患者情緒平復，達致治愈身心的作用。醫院管理局上月在網上設立「手藝遊樂園」平台，上載精神病康復者的工藝作品供大眾欣賞，並設手工藝教學專區，希望患者能自主學習，有受抑鬱症困擾卅載的患者，透過畫禪畫紓緩情緒，重投社會生活。

九龍醫院設有職業治療部，助患者在製作手工藝過程中康復，左二為陳秀敏。(陳錦燕攝)

精神病康復者出院後，單靠藥物治療並不足夠，需要職業治療協助。醫管局轄下的九龍醫院及葵涌醫院設有職業治療部，九龍醫院代理高級職業治療師陳秀敏解釋，職業治療是帶有治愈性活動的治療，職業治療師會按照康復者的個人需要，設計多元化的治療活動。

度身設計 培養興趣建立自信

例如製作手工藝品，既可培養康復者的興趣，又能在過程中協助他們重建自信，減少焦慮，從而更好地重投社會生活。

抑鬱症患者雯迪飽受失眠困擾三十年，四歲時媽媽因不滿爸爸的婚外情，憤而離開，這夢魘三十年來不斷纏擾，令她感到焦慮徬徨：「人哋聽到嘅係美妙動聽嘅音樂，但我就會覺得好嘈好煩厭！」為求心靈得以平靜，她曾一晚進食廿至卅粒安眠藥，又四處求診，但仍未能解決心病。

直至去年，她接觸到九龍醫院職業治療部的手工藝小組後，從學習禪畫中得到平靜及慰藉，一筆一筆地重回人生軌道：「初頭好驚畫錯，但導師畀信心話：『唔怕，大膽落筆。』最後成功完成一幅好靚畫，覺得好滿足，原來我都做得到！」重拾自信、減少焦慮的她現時已能睡得安穩，更擔任導師，將所學的手工藝開班傳授給其他組員，帶領其他康復者走出困局，邁向康復之路。

訓練專注 忘負面情緒展新生

患中度抑鬱症的林小姐因被丈夫背叛而離婚，終日以淚洗面，食藥雖有幫助，但心靈的創傷一直未能痊愈，幸接觸職業治療後，透過學習製作絲綢花能加強專注力，不再產生負面情緒，並重投社會開展新生活。

此外，手工藝也可協助中風病人復康，中風病人司徒伯伯和方婆婆，中風後半邊身不能活動，透過物理治療後逐步康復，但一些手部的細微動作仍然難以做到。司徒伯伯說，「曾試過拎起藥丸後跌落枱面執唔到」。之後參加串珠仔的手工藝課程後，手部變得靈活，現時更能打乒乓球「感覺個人重生，心情都開朗。」

27.05.2019

(承東方日報准予轉載，謹此鳴謝)

畫禪畫紓緩抑鬱 串珠仔重拾靈活

七彩珠仔、一塊布、一條絲帶，都能變出精美的手工藝品，而在製作手工藝品的過程中，能讓精神病患者情緒平復，達致治愈身心的作用。醫院管理局上月在網上設立「手藝遊樂園」平台，上載精神病康復者的工藝作品供大眾欣賞，並設手工藝教學專區，希望患者能自主學習，有受抑鬱症困擾者，透過畫禪畫紓緩情緒，重投社會生活。

手藝遊樂園 治愈身心

九龍醫院設有職業治療部，助患者在製作手工藝過程中康復，左二為陳秀敏。(陳錦燕攝)

中風病人可透過串珠仔鍛煉手部的細微動作。

畫禪畫的工藝品，會擺放在醫院職業治療部供大眾欣賞。

精神病患者出院後，單靠藥物治療並不足夠，需要職業治療協助。醫管局轄下的九龍醫院及葵涌醫院設有職業治療部，九龍醫院代理高級職業治療師陳秀敏解釋，職業治療是帶有治愈性活動的治療，職業治療師會按照康復者的個人需要，設計多元化的治療活動。

度身設計 培養興趣建立自信

例如製作手工藝品，既可培養康復者的興趣，又能在過程中協助他們重建自信，減少焦慮，從而更好地重投社會生活。

抑鬱症患者麥迪飽受失眠困擾三十年，四歲時媽媽因不滿爸爸的婚外情，憤而離開，這夢魘三十年來不斷纏擾，令她感到焦慮徬徨：「人聽聽到嘅係美妙聽嘅音樂，但我就會覺得好嘈好煩厭！」為求心靈得以平靜，她曾一晚進食廿至卅粒安眠藥，又四處求診，但仍未能解決心病。

直至去年，她接觸到九龍醫院職業治療部的手工藝小組後，從學習禪畫中得到平靜及慰藉，一筆一筆地重回人生軌道：「初頭好驚畫錯，但導師畀信心話：『唔怕，大膽落筆。』最後成功完成一幅好靚嘅畫，覺得好滿足，原來我都做得到！」

重拾自信、減少焦慮的她現時已能睡得安穩，更擔任導師，將所學的手工藝開班傳授給其他組員，帶領其他康復者走出困局，邁向康復之路。

訓練專注 忘負面情緒展新生

患中度抑鬱症的林小姐因被丈夫背叛而離婚，終日以淚洗面，食藥雖有幫助，但心靈的創傷一直未能痊愈，幸接觸職業治療後，透過學習製作絲綢花能加強專注力，不再產生負面情緒，並重投社會開展新生活。

此外，手工藝也可協助中風病人復康，中風病人司徒伯伯和方婆婆，中風後半邊身不能活動，透過物理治療後逐步康復，但一些手部的細微動作仍然難以做到。司徒伯伯說，「曾試過拎起藥丸後跌落枱面執唔到」。之後參加串珠仔的手工藝課程後，手部變得靈活，現時更能打乒乓球：「感覺個人重生吃，心情都開朗吃。」