

第十一屆週年牧養研討會

處境中好靈性操練

游秀慧
新生精神康復會
26-9-2017



MAD WORLD

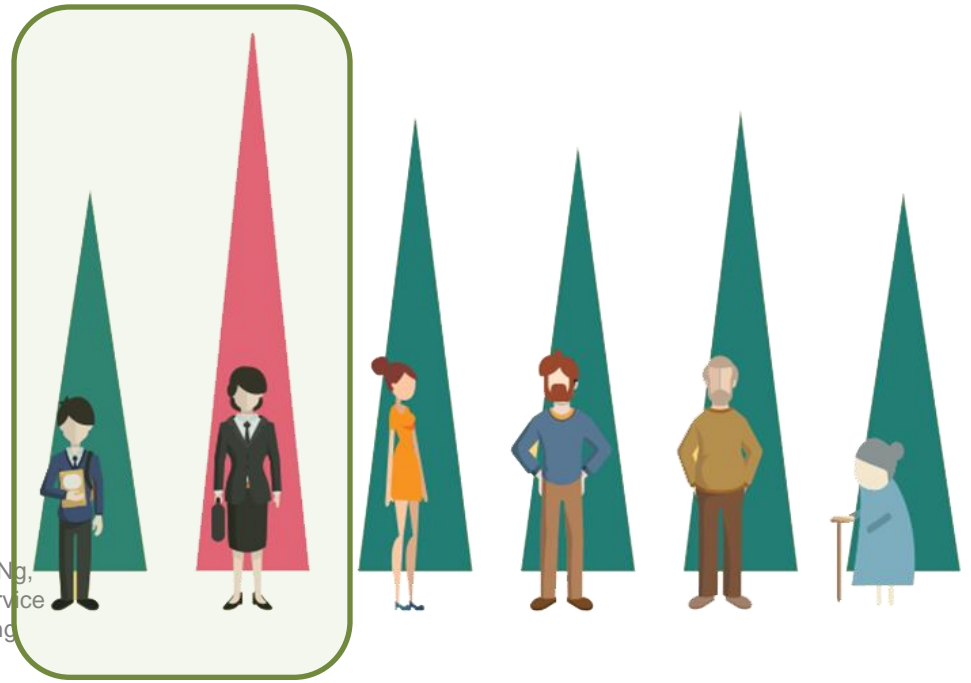


我的故事

世人哪、耶和華已指示你何為善。
他向你所要的是甚麼呢。只要你的行公
義、好憐憫、存謙卑的心、與你的神
同行。(彌迦書6:8)

香港精神健康狀況

~ 最普及的年齡 25-35歲青年
(Lam et al., 2015)

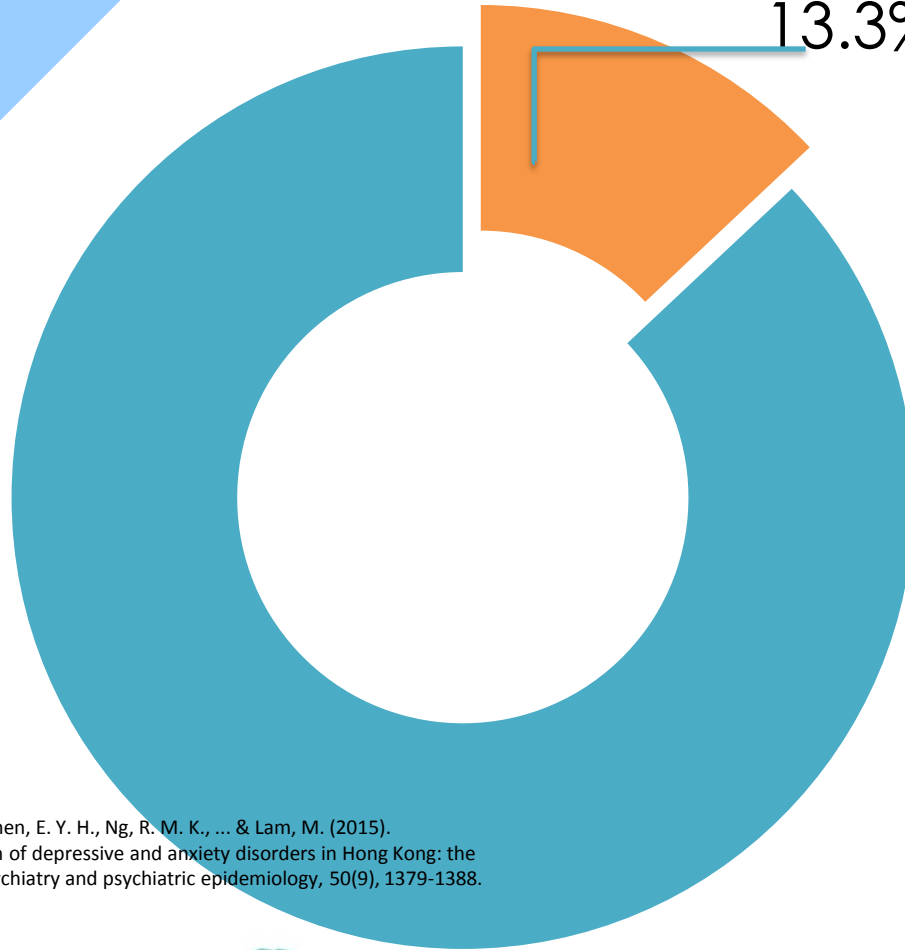


Source:

Lam, L. C. W., Wong, C. S. M., Wang, M. J., Chan, W. C., Chen, E. Y. H., Ng, R. M. K., ... & Lam, M. (2015). Prevalence, psychosocial correlates and service utilization of depressive and anxiety disorders in Hong Kong: the Hong Kong Mental Morbidity Survey (HKMMS). *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 50(9), 1379-1388.

精神病對 香港的影響

輕性精神病
Common Mental Disorders
13.3%, ~1 in 7
(Lam et al., 2015)



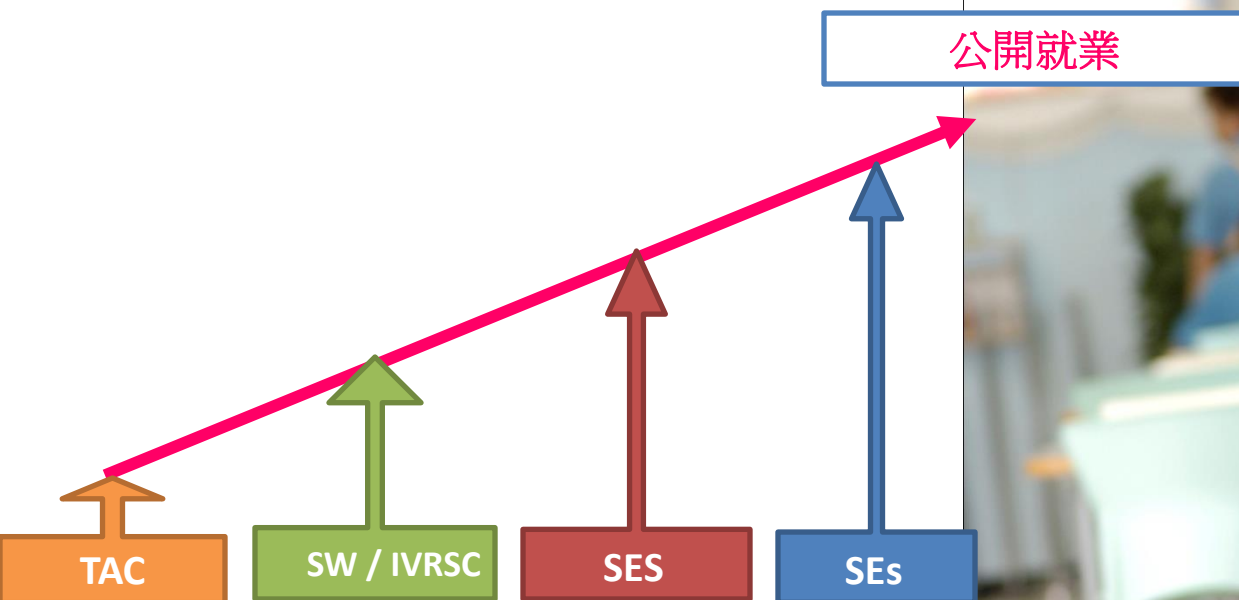
Source:

Lam, L. C. W., Wong, C. S. M., Wang, M. J., Chan, W. C., Chen, E. Y. H., Ng, R. M. K., ... & Lam, M. (2015). Prevalence, psychosocial correlates and service utilization of depressive and anxiety disorders in Hong Kong: the Hong Kong Mental Morbidity Survey (HKMMS). *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 50(9), 1379-1388.



- 恐懼
- 誤解
- 形象
- 污名 (公眾, 自我)
- 貧窮 - 身, 心, 靈

向上流動



社企產品予人較次等的形象

你心目中的社企產品是怎樣的？

平價？

次等貨？

設計差劣？

單靠公益的包裝是不會持久的





關於我們...

- 1965年成立的非政府機構
- 致力發展社區精神健康服務
- 每年服務 1,000 位康復者及家屬
- 職員人數逾 1,100
- 62 個服務單位/工作項目
- 22 個社會企業



關於我們...

願景

- 本會致力倡導與促進精神病康復者、其家屬及公眾的精神健康與身心康泰，最終目標是為他們爭取平等機會，獲得公眾接納，達致融入和全面參與社會。

使命

- 本著從心關顧與尊重、勇於創新、持續追求卓越及恪守專業精神，本會致力開拓及提供以人為本、以復元為導向及以實證為基礎的優質社區精神健康服務。

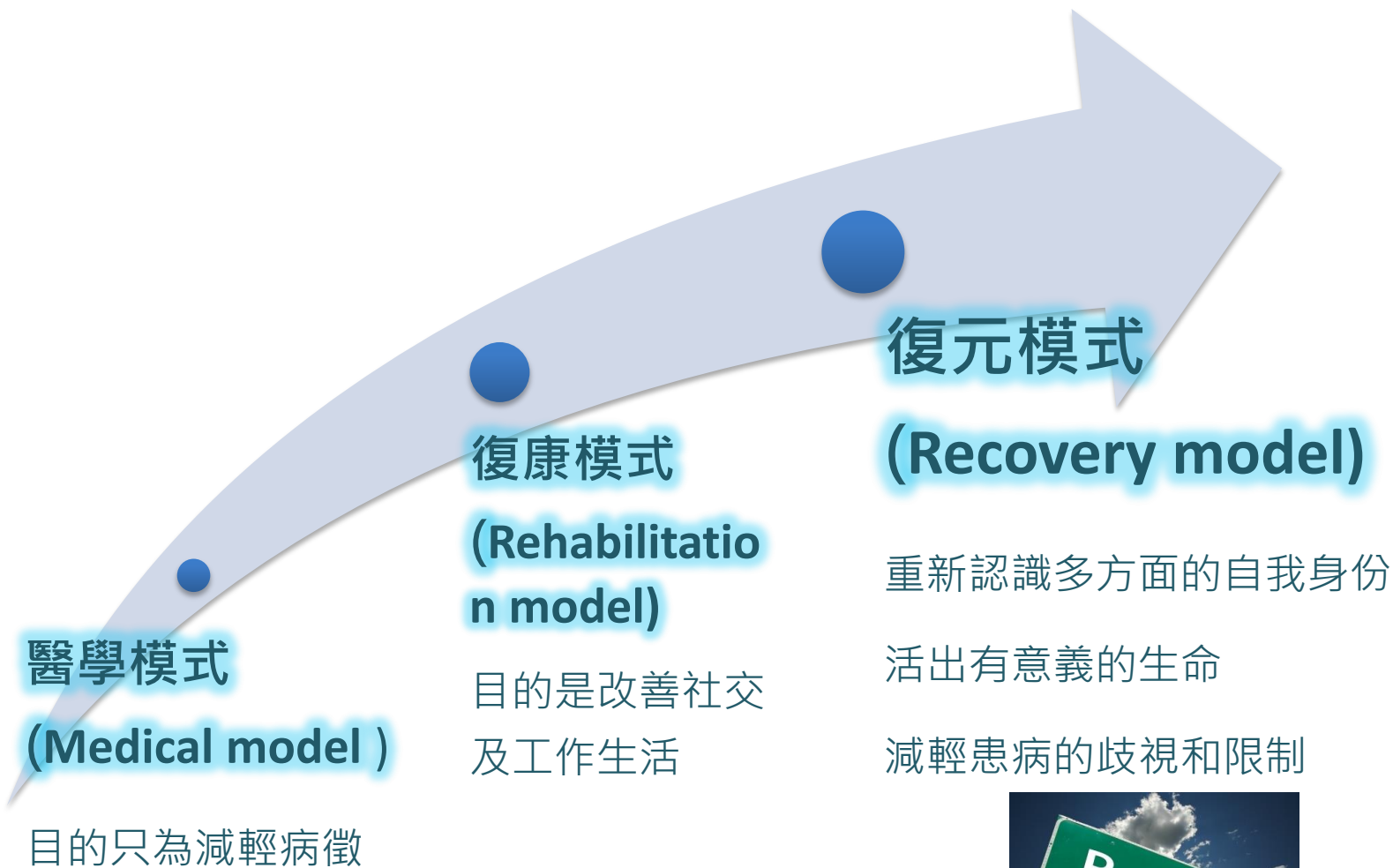
核心價值

- 以人為本、從心關顧 與時並進、追求卓越

(1) 系統革新

- 稱謂上的改變：Case/client/patient/康復者/復元人士
- 不知自己的病情，用藥，副作用…
- 專業的權力
- 醫療主導

服務模式的演化 (Anthony, 1993)



「復元」是 ...

- 「復元」是一個過程、康復者是復元歷程的中心
- 強調康復者的責任和參與
- 個人化的目標及過程
- 優勢為本，認識和建立獨有的能力和興趣
- 著重康復者、家人和工作團隊之間的合作
- 在尊重和支持下，恢復元氣，重建有意義的人生

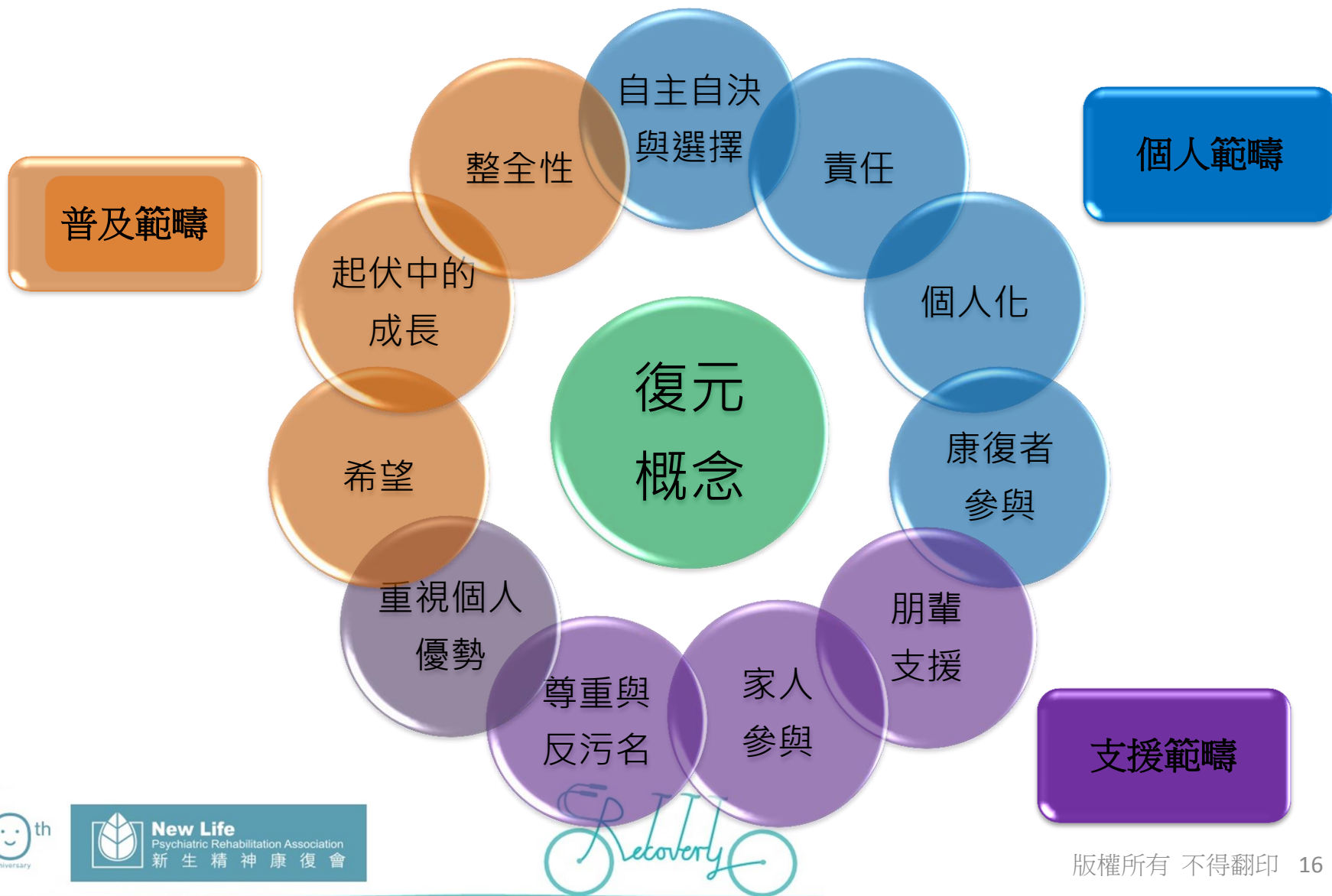


以人為本



疾病為本

復元元素



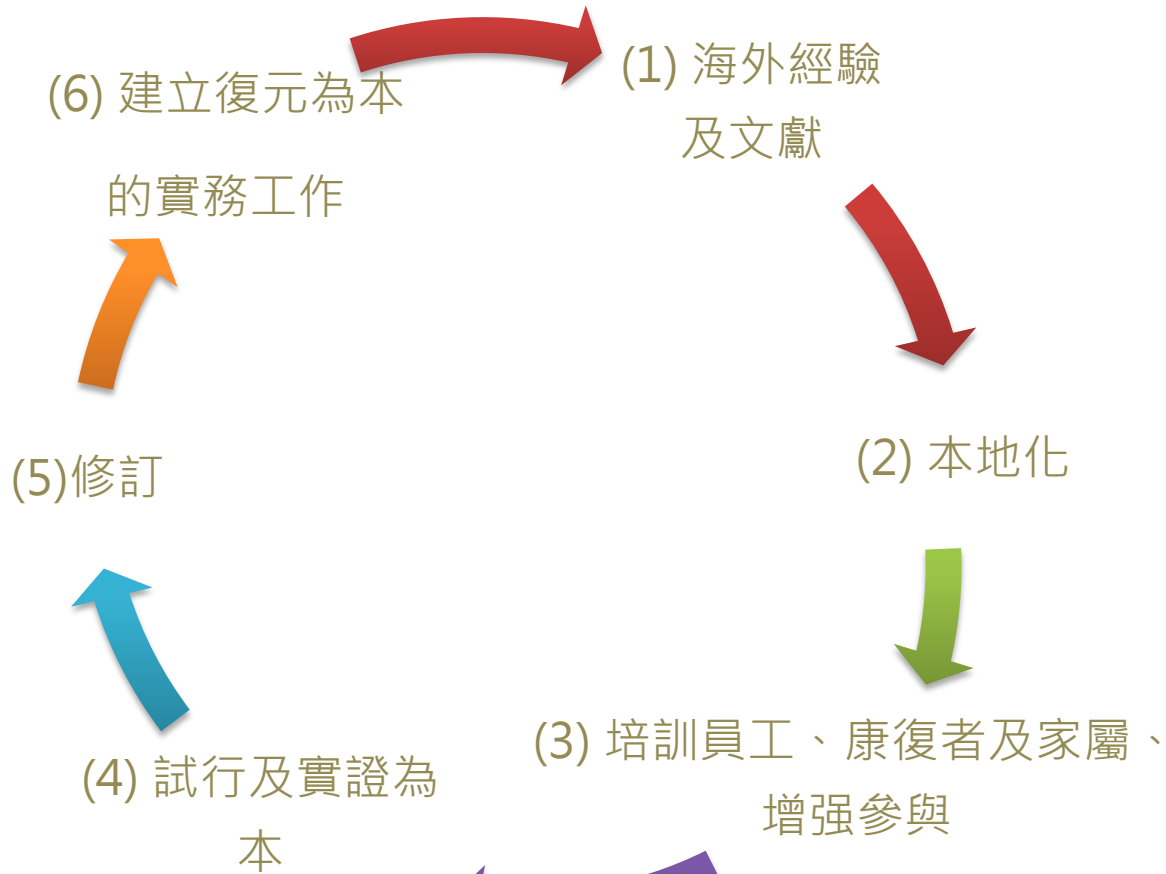
復元(Recovery) VS. 康復(Rehabilitation)

	復元	康復
重點	過程 (Recovery “in”) – personal recovery	結果 (Recovery “from”) – clinical recovery
目的	<ul style="list-style-type: none"> •獲得新的經驗和身份 •接納並重新認識自己 •克服逆境 (例如: 克服病徵對生活的影響)	<ul style="list-style-type: none"> •回復原本狀態 •消除病徵
特點	<ul style="list-style-type: none"> •著重於滿足的全人生活 •個人化的目標及過程：認識和建立自己獨有的能力和興趣 •康復者主導 •著重康復者、家人和職員之間的合作 	<ul style="list-style-type: none"> •著重於維持或提升日常生活技能 •符合社會定義：能自我照顧、經濟獨立、定時服藥 •專業人士主導

復元信念與實踐

復元信念	工作實踐
復元以 希望 為基礎 (精神病只是生命的一部份)	- 職員 專注 康復者個人希望
康復者有復元 本能	- 職員 信任 康復者有復元本能 - 職員 促進 康復者復元 (不是主導、控制，而是促進康復者自主及自我管理)
康復者是自己生命 專家	- 職員抱持 好奇 態度 - 職員是 同行者 - 尊重 康復者的意願
復元是 個人化 經歷	『 以人為本 』服務
復元是 自然 經歷	“ 自然 ”支援系統有助促進復元

系統革新- 策略



系統革新 - 持份者參與



Yale program for recovery and community health



Establish partnership



個人復元計劃及小組



希望
朋輩支援 **個人優勢**
自主及自決



朋輩工作員

- 招聘過來人作為職員，以他們正面的復元經歷，為有需要的康復者或其家屬，提供情緒支援、推動康復者參與，動員和發揮他們的優勢
- 實踐朋輩支援，推展由康復者提供復元為本的服務
- 促進康復者的職業發展
- 朋輩工作發展策略由2011年開始思健朋輩計劃，由參考國外及本地的相關資料及搜集各方意見起，擬定朋輩工作員的職能、制定訓練課程等，至2013年起正式招聘朋輩工作員
- 社會福利署試行先導計2016-18年在11 NGOs 開設32朋輩工作員職位



推廣希望及朋輩支援



怕歧視 康復者躲廁所服藥 躁鬱過來人冀社會毀標籤

【明報專訊】近期接連發生涉精神病患者傷人案件，有精神病康復者表示，每當有這類事故發生，患者及康復者都會面對很多的歧視眼光。精神病康復者郭若霞（Grace）現時向同路人提供輔導支援，發現不少康復者不敢公開病情，有康復者甚至要躲進公司的廁所服藥，遭公司同事直接取笑為「癲婆」等，呼籲社會應撕去標籤，讓患者勇敢面對病情，接納康復者融入社區。

「精神病患者傷人可能一年得幾宗，但自敘一個月有幾十宗！」現於新生精神康復會工作的精神康復者Grace慨嘆。她希望，社會關注患者及康復者的自殘情況，不要作歧視行徑，以便鼓勵他們勇敢面對病情及康復路。

工作壓力大患病 曾街上亂罵人

現年34歲曾任小學教師的Grace回想，她於2008年曾因工作壓力患上抑鬱躁狂症，無法工作。辭工後，她曾終日錄在家「成日想死，不知為何生存」，又曾逃避及拒承認患病。她表示，當年病情惡化變得暴躁，經常大吵大鬧，自言自語及胡亂在街上罵人。「只想大聲表達個人感受，完全無感過傷害人」。

Grace在朋友支持下，到醫院接受治療，住院11月後康復，初期不敢於公眾地方服藥，「驚其他人知道我是精神康復者，會被歧視」，幸獲社工鼓勵她放下心魔。Grace在協助同路人期間，發現很多康復者遭歧視，如被同事取笑為「癲婆」等；有病友不敢向公司表明是精神康復者，要鬼鬼祟祟，甚至為此躲進廁所，或欺騙同事是服減肥藥。Grace指出，康復者定時服藥是預防病發，冀社會放下歧視，接納精神病患者。

專家：患者自殘多於傷人

精神科專科醫生曾繁光指出，過去調查顯示約有21萬精神病患者重投社區活動，市民不要過分擔心，因社會標籤令患者諱疾忌言。中大精神科學系教授李誠表示，精神病患者的暴力行為比一般人稍高，但最常見的是自殺和自殘，即使襲擊也多是傷害家人，因容易與照顧者生矛盾，甚少襲擊陌生人。



Grace指出，精神病患者康復路上需要同路者的支持及鼓勵，希望社會放下成見，讓康復者重新融入社會生活。（梁銳攝）

暴力是惡化徵兆 家屬應求助勿啞忍

精神病患者情緒起伏不定，加上社會歧視的目光，令照顧者身心承受重大壓力，當中以家屬尤甚。有些家屬遭患者暴力對待，因不想家人被拘捕而啞忍，結果患者病情惡化終釀成血案。精神科醫生指出，暴力行為是病情惡化的徵兆，家屬應盡快讓患者接受治療；家屬面對照顧壓力，亦應尋求協助及輔導。

精神科專科醫生曾繁光指出，家屬與患者相處時勿硬碰硬，爭執時勿說激動的話語，刺激對方。平時可多說一些肯定和鼓勵的話，但當患者出現暴力行為，代表病情惡化，當盡快醫治，不要因擔心患者被捕而啞

忍，因「醫好後就可以返屋企」；如患者抗拒就醫可報警，勿讓病情嚴重至釀成悲劇。

醫生：宜多分享減輕心理負擔

曾醫生表示，精神病患者病發時無法工作，亦無法從他人角度思考，只想輪在自己的世界，家屬的經濟和精神壓力因此大增，患者怪異的行為，亦會引起途人側目，令家屬更難堪。面對多方壓力，曾醫生鼓勵家屬不用隱瞞家人患病的事，多與人分享，既可減輕心理負擔，亦可令人明白和體諒他們；如家屬出現情緒困擾，應尋找專業人士或醫護人員協助，避免「屈出病」。

朋輩帶領小組



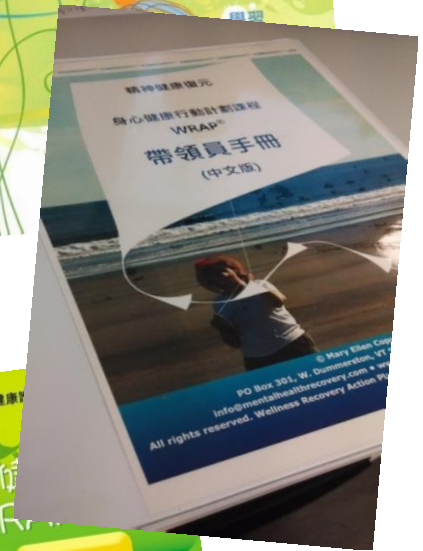
系統倡導



身心健康行動計劃 (WRAP®)

- 其中一項最廣泛推行的朋輩主導自我管理復元計劃
- 發掘內在及外來的資源以提升服務使用者的自決能力及才能
- 2016 年獲頒身心健康行動計劃 (WRAP®)

國際卓越中心認可證書



五大核心概念



- 希望-有動力向自己的目標努力
- 個人責任-我才是自己的專家
- 學習-認識更多,為自己決定更好
- 維護自己想法和權利-知道自己的權利,清晰及平靜地表達自己的訴求
- 支援-建立支持自己的網絡,讓自己感覺良好

身心健康行動計劃

- 保持身心健康的工具箱
- 日常健康計劃
- 觸發危機事件及行動計劃
- 初期警號及行動計劃
- 當事情惡化時及行動計劃
- 危機計劃
- 危機後計劃

活動及小組

- 復元基礎課程 101
 - ✓ 此精神健康教育課程對象為康復者及家屬照顧者
- 踢走污名與歧視課程
 - ✓ 這心理治療小組旨在為患上精神分裂症的康復者提供認知行為治療
 - ✓ 消除誤解和挑戰思想陷阱，減少自我污名及因公眾污名所帶來的負面影響
- 社區導航員
 - ✓ 先培訓康復者成為社區導航員，並為其他康復者提供一對一或小組形式的服務，支援重投社區生活和歸屬感



新生復元學院 2015

透過學院提昇對精神健康及自我管理的知識和技巧

1. 復元 Recovery
2. 自我倡導 Self-advocacy
3. 健立生活 Building life
4. 活得自在 Keeping well
5. 朋輩支援 Peer development



價值及原則



Educational
教育



Collaborative
共同創建



Strengths-
based
優勢為本



Person-
Centred
以人為本

個人化學習計劃
Progressive



面向社區
Community
Facing

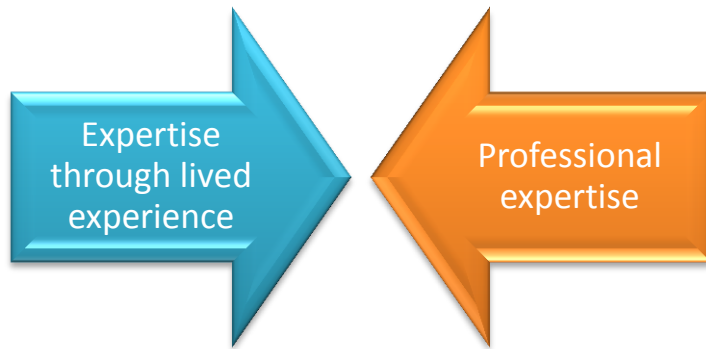


共融
Inclusive



共同協作

- 共同協作為一合作過程，當中精神健康專業人員與朋輩復元導師 (曾經歷精神健康狀況人士) 共同合作開發及提供課程，旨在為學生獲得所需資訊及實際步驟，引導其復元旅程。



CNWL Recovery College, 2014

思健學院

- 第二階段發展
- 由思健贊助, 自2017年4月開始由新生會及3 NGOs運作
- 全港共11地點舉辦課程



充權項目

- 聽聲小組 Hearing Voices Group
- 著重康復者的親歷經驗
- 擴闊對聽聲的認識，理解和意義
- 論壇戲劇 Forum Theatre
- 透過參與者的表達作充權



康復者的權利及參與

鼓勵他們參與自己的復元進程

讓他們了解自己的權利，提升自信

選擇適合自己的復元方式

與醫護團隊商討適合自己的醫療模式

提升康復者與照顧者參與

倡導活動

- 倡導工作是有目的地改變現況以爭取有關群體的權益及滿足需求
 - 政策倡導：影響政策、法律、公共方案、決策者
 - 階層倡導：組織康復者以尋求共同有利的方案
 - 社區倡導：說服及教育某社區，為精神病康復者發聲
 - 個案倡導：協助正面臨不利條件的康復者爭取應有權益，從而達致建立精神病康復者有利的環境
-
- 自助組織「康和互助社聯會」、「香港精神康復者聯盟」



家屬

- 家屬參與
 - ✓ 鼓勵家屬參與康復者的個人復元計劃
- 課程
 - ✓ 家屬參與踢走污名與歧視課
 - ✓ 復元基礎課程 101
 - 加強家屬對精神病的知識
 - 精神健康及復元概念的知識
 - 提升家屬照顧康復者的能力
 - 有效處理康復過程中的問題
 - 加強家屬自我情緒管理及抗逆能力
- 家屬資源套
- 海外交流
- 家屬導向指引



減低專業人員、公眾人士及自我的污名

「來自復元的星星」反污名教材套簡介

新生精神康復會製作「來自復元的星星」反污名教材套，以協助同工進行公眾教育之用。此教材套透過兩個由康復者親身編製及飾演的真實故事，說明社會大眾對康復者的接納之重要性，同時帶出精神病只是康復者生命的一部分，而非全部，康復者亦有他們的優勢，並可以過有意義的生活。此外，教材套內還有兩位主角的復元故事及解說問題，以便同工教育市民大眾反污名的訊息。

鳴謝：(排名不分先後)

張惠蓮	謝建業	惠蓮媽媽	黎京	陳仲毅
阿鄧	林鳳儀	葉彤	國生	Anita

總辦事處 (Head Office): 香港九龍南昌街332號
332 Nam Cheong Street, Kowloon, Hong Kong
電話 Tel: (852) 2332 4343
電郵 Email: ho@nlpra.org.hk
網址 Website: www.nlpra.org.hk
版權所有, 翻印必究 (2015年)

STARS OF RECOVERY Anti-stigma Education Kit

New Life Psychiatric Rehabilitation Association
新生精神康復會

精神健康業界－香港及海外

- 香港及海外團體的分享平台

「復元」研討會

2016

2014

中文「復元」網站



2012



2011



研究及發表

1. Rediscovering Recovery: Recovery Orientation among Chinese Mental Health Consumers and Family Caregivers.
2. Put up your new Glasses – Stigma reduction towards mental health problems among young generation
3. Recovery knowledge and recovery-oriented services in Hong Kong
4. Experience of system transformation – Lessons from the New Life Psychiatric Rehabilitation Association
5. Organizational Assessment of mental health recovery in Hong Kong
6. Promoting recovery among people with severe mental illness in the community in Hong Kong: A program evaluation
7. Promoting recovery among family members of mental health service users in Hong Kong: A small step towards a big change
8. Evaluation of staff training workshops on the recovery model in Hong Kong
9. Organization Assessment on Element of a Recovery Facilitating System
10. Applying a Mental Illness Self- Management Program—Effectiveness of Wellness Recovery Action Planning (WRAP) in Hong Kong
11. Cognitive-behavioral approach self-stigma reduction program for persons in recovery
12. Public stigma reduction programs for students
13. Evaluation of Individual Rehabilitation Planning (IRP) and Person-Centered Planning (PCP) among persons in recovery (PIR) of mental illness



(2) 工作及職業康復

餐飲服務

café330



新生餐廳



零售服務



農社330

紅白藍
330



新生便利店

50th
anniversary



New Life
Psychiatric Rehabilitation Association
新生精神康復會





生態旅遊 330

清潔 物業管理



網上商店: <http://eshop330.hk>

客戶熱線: 2327 4931

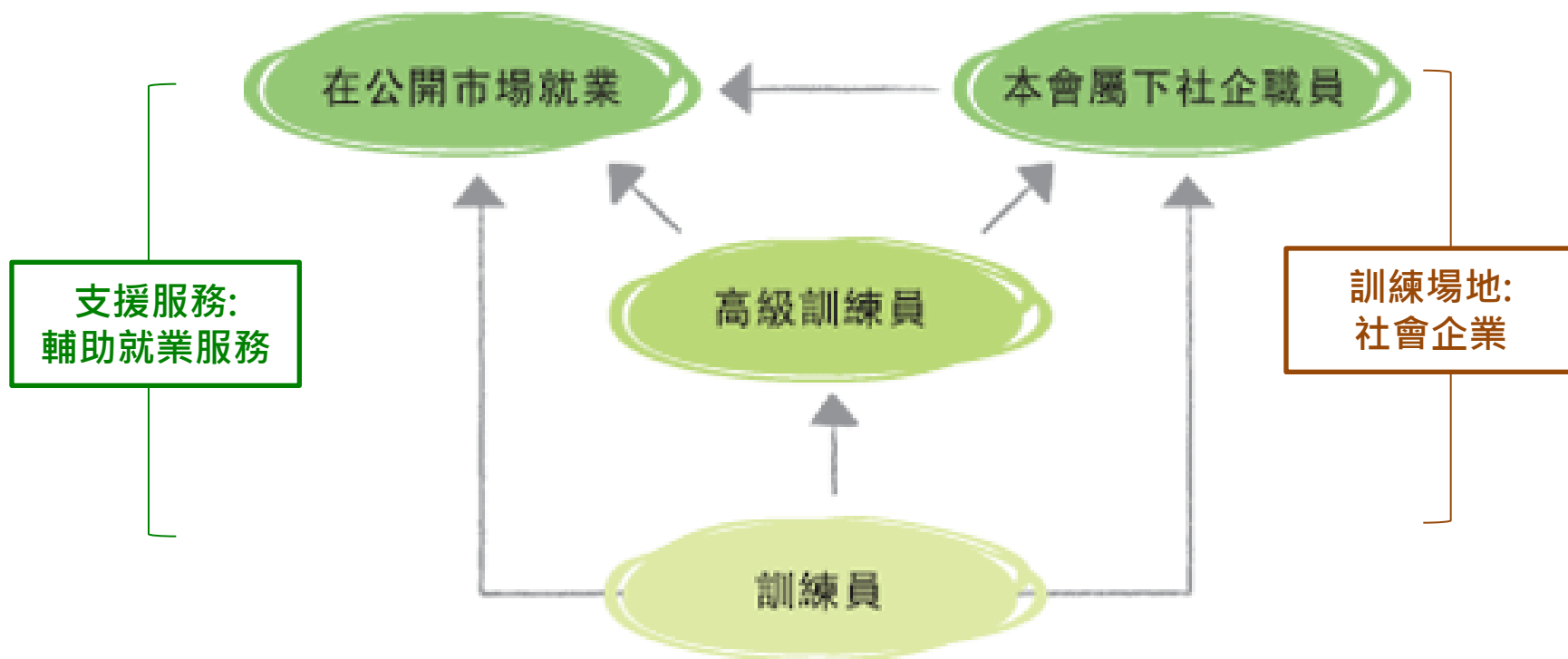


直接銷售

鮮果批發



工作訓練+就業機會 服務模式





Wong Ping-pui, Stanley
(anothermountainman 又一山人)



正面香港

Positive
Hong Kong





紅 白 藍 330

<http://rwb330.hk>





又一山人

紅白藍

- 是香港人的集體回憶
- 六、七十年代香港精神: 拼搏/ 堅毅/ 默默耕耘



「330」品牌訊息

身心靈健康



品牌傘下不同業務

330

farmfresh330

cafe330

eshop330

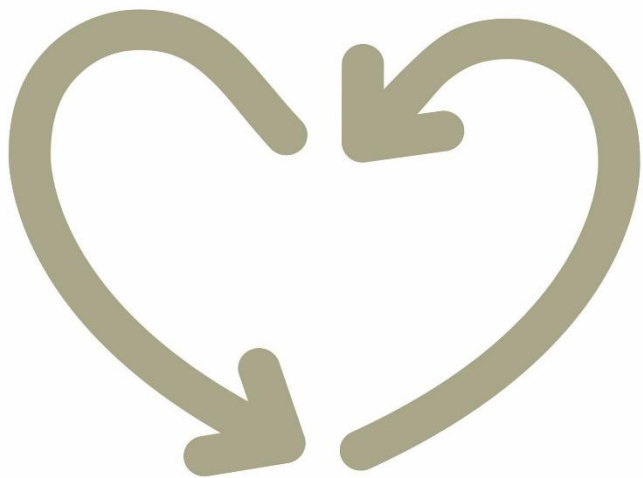
紅白藍 330

ecotour330



Bright Buy

「慧」顧惠群 **新** 自家品牌



購買「慧」顧惠群產品不單為你帶來健康，
更有助精神病康復者重建新生。

Purchasing **Bright Buy** products not only brings good health,
but also helps bring new life to people in recovery of mental illness.

售賣地點
farmfresh330 / 新生農社 / Cafe330 / 新生餐廳 / 甜蜜蜜新生咖啡店 / Three Sixty

查詢熱線 2327 4931 Eshop <http://eshop330.hk>



O'beans Organic Soy Products
正豆有機豆品



Olly Organic Snacks
Olly有機小食



New Life Organics Locally Grown
Vegetable and Herbs
新生有機·本地自家種植有機蔬菜及香草



Fresh News Organic
Lemongrass Tea / Roselle Tea
Fresh News 有機香茅茶 / 洛神花茶



glee Natural Treats & Floral Teas
glee天然零食及花茶



Sum Dim Sum Home-made dessert
心點心自家製糕點

服務使用者的故事

將服務使用者的故事配以卡通化的造型印刷在自家品牌產品包裝上



工作及就業服務

庇護工場 / 綜合培訓中心

- 工作習慣及技能提升
- 4 間庇護工場 (3 為工業式工場、1 為農場)
- 2 間綜合培訓中心
- 每間 140 -190 位服務使用者



輔助就業服務中心

- 就業市場訊息、職前培訓、輔導服務、工作配對、支援服務
- 服務名額: 145



發展自家產品供應鏈

傳統工種: 信件處理



有機農場



蔬菜處理



有機豆品製作



烘焙食品



食品包裝

手工藝製作



食品供應鏈

有機農場



烘焙食品



食品包裝



有機豆品



農場/
食品
工廠

零售



餐飲



delight kitchen & drinks330

飲品生產

- 於2016年設食品製作工場



食品生產



訓練室



辦公室



drinks330



drink330 (1385 sq. ft.)

2016

(3) 自閉症青少年服務

2015 JC A-Connect 「賽馬會喜伴同行計劃」

2014 iREACH 「賽馬會心志牽社交能力發展中心」

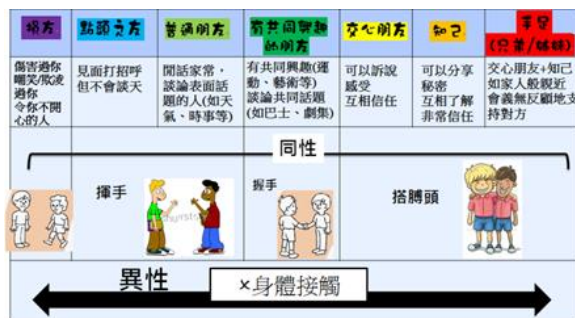
2013 iSPARK 「朗程」輔導就業服務

2011-2014 iLinks 「靈思園地」自閉症障礙青少年社交豐健計劃

iREACH



JC A-Connect



iSPARK



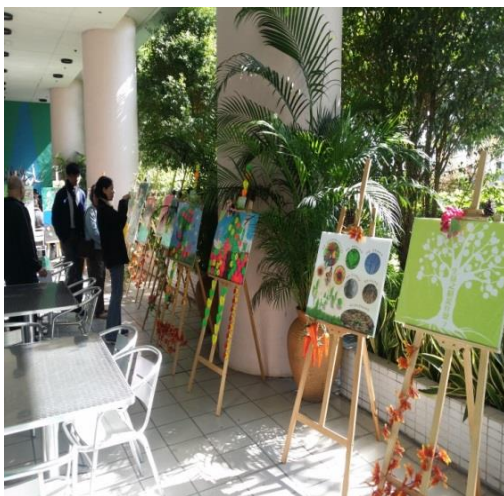
iLinks



(4) 家庭為本輔助及支援

- 受精神病或情緒困擾家庭的子女及家長
- 親子工作坊、陽光綠林、家長子女成長小組、綜合家庭及系統治療計劃 (iFast)

家點希望 (2013-現時)



思家希望 (2011-2013)



(5) 精神健康教育

精神健康推廣

工作間精神健康



電台擴播



正向心理學教育



反污名與社會共融

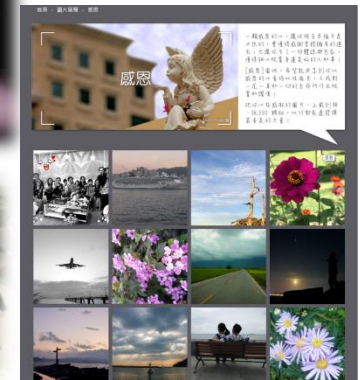
社區活動



傳媒



共融藝術



青少年精神健康

身心健康行動計劃 WRAP®



精神健康推廣與預防

目的:

- 增加公眾認識精神健康及精神病
- 促進康復者權益及社區共融
- 減少歧視及污名



藝術與復元



大眾傳媒



“心SEE 180” 青少年精



Easy Mind Easy Go
(正向工作坊及講座)

(6) 食物分享計劃

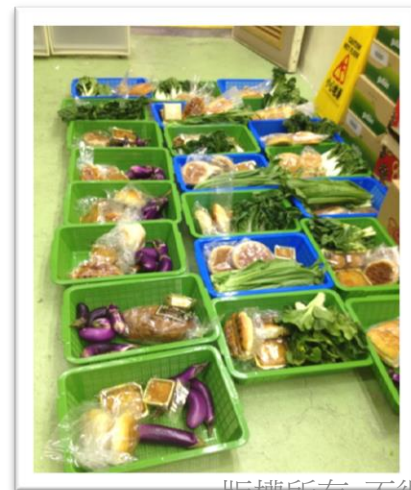


涌區街市檔主踴躍支持「食得滿FUN」計劃，捐贈蔬菜予有需要人士



環保及自然保育基金撥款資助「食得滿FUN計劃」租賃倉庫，儲存捐贈食品

- ❖ 0.5公斤蔬菜/麵包，0.5公斤乾精食品
- ❖ 乾糧以粉麵、餅乾、飲品及乾果為主



版權所有 不得翻印 61

「食物分享計劃」運作流程

物色捐贈及領取食物對象



收集食物

磅重、紀錄及篩選



分發

未能食用部分作堆肥



食物分享計劃

2015至2016年度黃大仙及屯門區食物分享計劃分發捐贈食物情況 - 每日 300人
 Donated Food distributed by Food Sharing Project in Wong Tai Sin and Tuen Mun 2015/2016

		食物種類 Food Type	已分發的捐贈食物 Donated Food Distributed
黃大仙區 Wong Tai Sin District	新鮮食物 Fresh Food	蔬菜 Veggies	41,390.04公斤kg
		麵包 Breads	9,045公斤kg
	包裝食物 Packed Food	飲品、餅乾、米及麵類、罐頭等 Drinks, biscuits, rice & noodle, canned food, etc.	84,649.86公斤kg
			總數Total : 135,084.9公斤kg
屯門區 Tuen Mun District	新鮮食物 Fresh Food	蔬菜 Veggies	17,015.81公斤kg
		麵包 Breads	2,301.75公斤kg
	包裝食物 Packed Food	飲品、餅乾、米及麵類、罐頭等 Drinks, biscuits, rice & noodle, canned food, etc.	38,683.5公斤kg
			總數Total : 58,001.06公斤kg

精神健康支援及推廣服務

身心健康行動計劃 (WRAP®)

330



善待自己·與人連繫·關愛社會
擁抱自然·豐富人生

提升員工 330 (身心靈) 整全健康

為體現我們提倡整全健康的核心價值，在實踐為導向的精神下，我們推出 newlife.330 身心靈健康計劃，讓公眾用最簡單的方法，將提升身心靈健康的其中一種有效方法——「靜觀」融入日常生活中，成為生活習慣和態度。計劃內容包括：



我們並為公司度身訂做 330 方案，以提升員工的整全健康，包括：

- 靜觀體驗暨簡介會
- 提升工作表現之靜觀訓練課程
- 適合靜觀及興趣活動的 330 工作坊
- 營造 330 工作環境
- 330 大使計劃

☎ 2327 4931

輔導服務

服務旨在為會內服務單位有情緒困擾的人士提供實証為本的心理介入服務，運用臨床心理學的理論、科研成果和實踐經驗，協助解決情緒、思想和行為上的困擾，以促進他們的心理健康，加強抗逆力以面對生活的各種挑戰，建立豐盛人生。

☎ 2778 4503

服務對象轉介條件：

- 為本會的服務單位的服務使用者；
- 願意並有動機接受臨床心理服務；
- 其精神及情緒狀態能與人作正常交談，從而令治療達到最佳效果；
- 目前沒有接受醫院或其他機構的臨床心理服務。

「精神健康」在現今社會已成為一個很重要的議題，無論有病無病，每個人都應該享有身心靈豐盛的人生。

一直以來，社會大部分資源都集中於對嚴重程度情緒困擾人士在住院治療及復康支援上，而對一些輕至中度情緒困擾人士的精神健康支援及公眾教育並不全面。有見及此，新生精神康復會推出一個有系統的「精神健康支援及推廣服務」先導計劃，讓公眾及受不同程度情緒困擾人士能全面地獲得適切的支援。



「身心健康行動計劃」(Wellness Recovery Action Plan®, 簡稱 WRAP®) 是由美國精神健康運動倡導者 Mary Ellen Copeland 所發展一套維持身心健康健康的系統化工具，主要運用希望、個人責任、學習、維護自己的想法和權利及支撐這五項概念，提升參與人士的健康管理、計劃實踐及危機處理的意識和能力。

WRAP® 的焦點，在於訓練參加者運用 **身心靈全健康工具 (Wellness Tools)**，學習應付生活中不同的變化，保持積極思想，維持良好的精神健康狀態。研究發現精神病患者使用了這些工具後，減少或穩定了病徵，增強了希望感、正面思想和自信心。

☎ 3552 5106 / 3552 5259
f wewrapproject



情緒 GPS (eGPS)



- G** (Guidance) 按程度需要支援溝通指導
- P** (Psychotherapy) 提供臨床實證的心理介入及一系列學習工具
- S** (Self-learn) 積極學習自助治療改善情緒

eGPS 的服務特色：

- 實證為本
- 單對單的指導式自助治療 (6-8 節)
- 利用認知行為治療的原則，以簡單易學的方法去改善情緒



「情緒 GPS」(Emotion GPS) 是由本會臨床心理服務與香港中文大學心理學系合辦的**心理健康自學支援計劃**。我們的服務計劃參考英國的「心理治療普及化計劃」，由心理健康主任提供一系列的指導式自助治療，利用認知行為治療的原則，以簡單易學的方法去改善情緒。這些治療符合英國「國家健康與臨床卓越研究院指引」，並有臨床數據證實對中程度抑鬱症及焦慮症等情緒病有顯著療效。

☎ 2778 4503

http://www.egps.hk



「精神健康支援及推廣服務」先導計劃及其他伙伴合作計劃查詢：2332 4343 (傳訊部)



© 2018 Rehabilitation Alliance. All rights reserved.

newlife·330

新 生 · 身 心 靈

- 讓公眾透過簡單的「靜觀」練習、有趣又實用的工作坊及活動，以達致整全身心靈健康

330 網頁及手機程式

- 免費提供每天**10分鐘**的網上靜觀練習
- 方便用戶每天**隨時隨地**都可練習靜觀
- 網頁：
<http://newlife330.hk>,
手機程式: newlife.330
- 面書: newlife330hk



330 工作坊

結合靜觀元素的多元化興趣活動如瑜伽、聲頻及禪繞等

為公司及學校**度身訂做**的身心靈方案

- 330 工作坊, 靜觀訓練/ 體驗工作坊, 330 空間設計及情緒GPS等

newlife·330

新生 · 身心靈

http://newlife330.hk

解讀 newlife330

如何達至 330

330 給您的好處

免費體驗

最新動向

330 工作坊

330 畫冊

合作導師

關於我們

newlife·330

新生 · 身心靈

50th anniversary

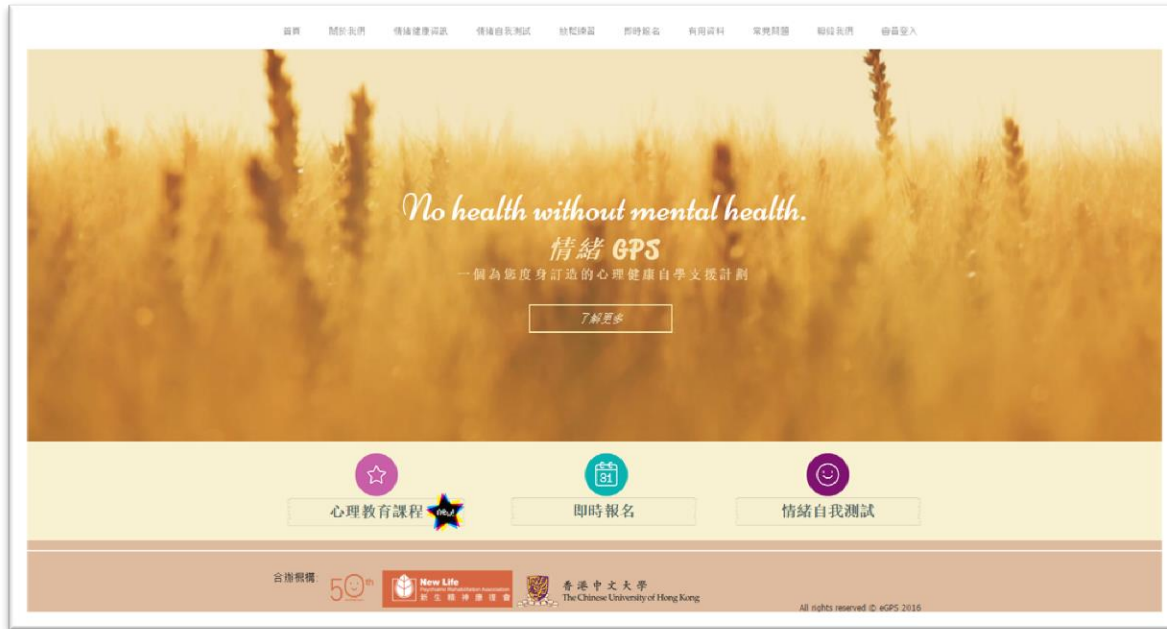
會員登入/註冊 330 工作坊 更多情緒支援 330 動畫 下載330 手機程式 常見問題 私隱政策

New Life Psychiatric Rehabilitation Association 新生精神康復會

Android/iOS: newlife330



情緒GPS



Emotion GPS (eGPS)
Guidance
Psychotherapy
Self-learning

New Life Psychiatric Rehabilitation Association,
Department of Psychology, CUHK, and
Department of Psychology, University of Exeter

(9) 康齡服務

康盛生活計劃



職業康復延展計劃



反省...整理

康復者在神的眼中..

- 先了解, 再接納, 同理心
- 不要界定他人 - 定型 - how you handle differences
- 誰是我的鄰舍? 鄰舍差別, 互相補足
- 憐憫 (compassion) = 以忍耐的心, 與他人共處的生命。共患難, 與人同行, 基督心腸, 出自肺腑
- 一種感恩的, 自由的, 喜樂的彰顯

反省...整理

- 僕人領導 - 耶穌虛己
- 順服 (obedience) = 聆聽, 耶穌體現順服
- 踐行召命 - 主導人生的應該是召命, 不是職業 - 將獨有的恩賜貢獻群體的具體方法, 在群體生活中與人聯繫, 有意義和價值的人生態
- 三個不為意的障礙: 忙, 習慣, 欠資源

反省...整理

教會群體

- 折毀高牆, 成為社區的中介, 褪去身分界定, 融入關係
- 同行, 存心謙卑, 進入人群中, 聆聽他們的故事
- 蒙恩並以愛回應
- 抗衡不公義的文化和制度
- 優先服侍貧窮人, 愛和關懷貧窮人



反省...整理

- 讓窮人向教會說話，確認他們在上主眼裡的位置。這些「以為軟弱的」(林前 12:22)、「看為不體面的」(林前 12:23)、「不俊美的」(林前 12:23)，中產信徒更要愛護有加。
- 不要介懷基層文化，接納與尊重對方，使教會能夠跨越貧富與文化的隔閡。
- 建立對生活滿足態度－關愛鄰舍, 簡樸生活, 健康生活模式。
- 耶穌道成肉身生活為例- 怎樣與貧窮的人同行





反省...整理

- 已故的德蘭修女在印度加爾各答成立的仁愛修會，每年都收到來自世界各地的義工申請，德蘭修女總愛如此回應：
- 「不必來加爾各答，就從你自己的國家開始，從你的家，你的鄰舍.....找出在心靈和物質上需要幫助的人，在亞非國家，多數是物質貧乏，在歐美富裕國家，有更多更難救治的心靈貧乏。」





- 禱告
- 聆聽
- 行動



謝謝

www.nlpra.org.hk