

匯周刊

Sunday

「快樂」灣仔續前緣
難忘老餅忌廉筒
港店港情



新晉「二次元勝地」
深圳東門蝶變
神州行走



今年香港中學文憑試雖已完結，考生們仍須為即將到來的放榜和未來升學出路操心。有提供學生情緒支援服務的機構代表近日接受專訪時指出，文憑試將學業、家庭與朋輩壓力集合在一起，即使近年社會積極提倡「多元出路」，但普遍仍以學業成績、升大學為「成功」標準，加深學生心理負擔。她們建議應屆考生可透過靜觀、放鬆練習、調整作息等方式穩定身心，再行思考未來升學與職涯選擇，同時呼籲社會各界多加關心身邊學生，共建關愛、共融及支持的社區。



大合照，左起：石先生、彭倩盈、黃銘莉、陳婆婆、曾婆婆、吳應權。



藝術治療用具

基督教家庭服務中心轄下、獲特區政府社會福利署資助的精神健康綜合社區中心「和悅軒」，其在2024年起推展的「童心藝行——學生情緒健康計劃」，運用接納與承諾治療作為藍本，以表達藝術治療作為介入手法，為受抑鬱焦慮情緒困擾的學生提供及早預防、及早辨識與及早介入的支援，減輕情緒困擾。計劃服務東九龍約59間中小學、逾5,000名學生。

「有一位Band 1中學優等生Kitty（化名），她原本活潑、成績優異，積極參與活動，但中六下學期面對DSE（文憑試），開始出現嚴重失眠、頭痛及情緒低落，甚至自傷念頭。」該中心社工黃銘莉分享，Kitty來自基層家庭，家人們寄望她透過升學改善家庭經濟，即使本意是出於愛護，卻常以囉唆方式表達關心，加上她對自己要求很高，情緒漸漸受到影響。

在接受精神科治療及心理輔導後，她學會自我肯定，母親亦學會調整期望，不再執著於傳統單一的成功標準。最終她順利完成DSE，並按興趣前往台灣升學。

以表達藝術治療 更了解個人所需

談及香港「一試定生死」的風氣，黃銘莉強調，香港確實有多元出路發展空間，問題更多是在於社會是否接受。她舉例曾遇一位中二升中三男生，因抑鬱、焦慮而完全拒學、作息顛倒。直至對方參與計劃，透過藥物輔以卡牌表達藝術治療等方式，探索情緒及未來，漸漸更發掘自身對於化妝的興趣，最終選擇報讀職業訓練局的化妝課程，重新出發。在半年至一年內，他由拒學轉為穩定「朝九晚五」上課，變化顯著。

該中心表達藝術治療師彭倩盈續表示，表達藝術治療透過畫畫、黏土、音樂等媒介，把抽象情緒具體化，讓學生看見、理解並接納自己的感受，進一步穩定情緒。

她分享一名中六女生因曾目睹好友有自傷行為，加上文憑試壓力而出現焦慮與情緒低落。其後她接受表達藝術治療，透過麻繩及黏土等自由創作，將複雜情緒具體呈現，讓情緒得以抒發及整理。

兩成學生需情緒支援成隱形警號

「根據坊間做的一些關於情緒健康的統計，基本上每5個學生裏面，就有1個需要情緒支援。」基督教家庭服務中心精神健康服務總監周倩儀指出，本港學生精神健康問題普遍，特別在高壓升學制度下更易惡化，呼籲社會多留意學生的「隱形警號」，及早協助學生尋求支援，並接納多元出路，減輕「一試定生死」的壓力。

（左）黃銘莉、（右）彭倩盈使用藝術治療幫助情緒受擾學生。



（左）90歲曾婆婆、（右）95歲陳婆婆手持他們上色的3D打印作品



現職高級朋輩支援員的精神復元人士石先生（Alex）



將經歷變良方 同路人為受困者開路

特區政府一直支援精神復元人士回歸社會，資助並推廣由過來人擔任的「朋輩支援員」職位，如精神復元人士或特殊教育需要人士的照顧者，並在2018年將朋輩支援服務常規化，更於2024年大幅增加全職朋輩支援員職位由40個增加至最少70個，更新設高級職位及擴展至照顧者服務。「朋輩支援員」在社署資助機構中以自身經驗支援他人，提供心理健康教育、個案探訪及社工活動輔助等服務，促進共同復元。現職基督教家庭服務中心轄下、由社署資助的「和悅軒」精神健康綜合社區中心的高級朋輩支援員石先生接受香港文匯報專訪，講述

從患病、康復到投身朋輩支援工作的全過程，以及助人的案例與感悟。提及患病緣由，石先生原本從事設計行業，受2008年金融海嘯影響失業，嘗試炒股翻身失敗，疊加家庭矛盾，情緒徹底崩潰，萌生自殺念頭，最終向社工求助，接受治療。

克服緊張焦慮 重拾社交生活

石先生提到父親過世後母親出現抑鬱傾向，為了母親而燃起求生意志，於2017至2018年，亦即是患病後約8年至9年，向社工求助後轉介精神科，預約快診後等候約3至4個星期接受治療與輔導。其間，他從不敢出

門到每天在家附近短途行走，逐步延長路程，克服胸悶、頭暈、心慌等不適。同時，讓自己減少負面念頭，再從簡單興趣開始，每天玩5分鐘遊戲、重拾彈結他等愛好，找回生活樂趣。間及康復後的困難，他坦言，因長期內心封閉，重新接觸他人時出現焦慮、驚恐反應，適應過程長達七八年，「剛開始接觸人時，會緊張焦慮到頻繁上廁所，只想逃跑。直到現在，才能正常與人交談、接觸。」

工作方面，他提及從金融海嘯失業後都不想找工作，直到接受治療和輔導後，恢復自信，才開始求職。至於成為朋輩支援員的契機，他表

示，不少家人和親戚都受情緒問題困擾，甚至有親戚因此離世，「如果當初我懂精神健康知識，能開導他們，或許結果會不一樣，所以希望用自身經歷和知識，幫助更多有需要的人。」

提及助人案例，他憶起一名患有嚴重焦慮症約50歲從事上門康復服務的男士明確要求見「同路人」，覺得沒有經歷的人無法理解他，他每天要吃約10顆至20顆精神科藥和止痛藥，有時還需要靠「嗎啡」緩解疼痛，「我也是焦慮症患者，懂他吃藥後的感受，明白他的痛苦，他逐漸傾訴內心想法。初見時他整個人緊繃着，肌肉僵硬，交流後明顯放鬆很多，這就是共鳴的效果。」石先生說。他亦分享另一助人個案，一名約

70歲焦慮症患者脾氣暴躁，交流時會拍桌子、大聲說話等，初期恐懼出門、不敢旅行，曾嘗試去內地旅行卻當天退票，石先生跟進3年，配合醫生建議，如旅行前服用抗焦慮藥、安眠藥、止暈藥，鼓勵其逐步挑戰自己，最終能順利乘飛機去內地旅行。

「幫人等於幫我自己」

提及助人的收穫，石先生直言，「幫人等於幫我自己」，與服務對象交流時，能發現自身未察覺的問題，幫助對方解決問題的同時，也找到自身問題的解決方法。他建議社會加強了解與包容精神復元人士，主動學習精神健康知識，明白其患病前均為普通人，僅因遭遇難以承受的突發狀況才出現精神問題，摒棄偏見。

長青共融互助 跨越80載年齡差距 婆婆對青年改觀

基督教家庭服務中心轄下的「和悅軒」精神健康綜合社區中心透過讓精神健康困擾的青年與體弱不便的長者共同製作3D打印、香薰蠟燭產品，實現長青互助、共融，兼顧雙方需求與成長，當中兩位九旬長者接受專訪，大讚對青年改觀。「和悅軒」職業治療師吳應權表示，計劃初衷是為了解決雙方需求，青年多因精神困擾長期居家、缺乏活動與社交，在校常是被忽視的群體，部分人封閉自己，甚至輟學，俗稱「隱蔽青年」，而長者因行動不便被迫居家，均需充實生活、增加與外界接觸的機會。參與對象年齡最小為16歲至17歲的中學生，最大為95歲長者，兩者年齡差距達80年。

合製3D打印及香薰蠟燭

吳應權表示，近年熱門的3D列印具新鮮感，能吸引青年參與，也為青年未來累積體驗。香薰蠟燭製作流程簡單，適合長者，且香薰能放鬆、減壓。分工方面，青年主要負責3D列印的電腦設計、操作環節，長者負責成品的後續上色環節，青年亦會主動幫長者上色。

提及前期擔憂，吳應權表示擔心雙方節奏差異大，如青年動作快、長者行動慢，以及年齡差距導致互相嫌棄，如長者嫌青年吵鬧或遲到、青年嫌長者行動不便。但最後發現青年全程配合長者節奏，雙方相處融洽，「其實很多年輕人都很有天分，他們的作品都讓人意想不到。」

提及共融計劃的價值，他表示，對青年而言，能透過有意義的活動充實生活，擺脫同輩壓力，發揮才華，從長者身上感受「活到老學到老」的積極態度，有助紓解情緒。對長者則是增加外出與社交機會，接觸新事物，豐富晚年生活，實現跨年齡的互動連結，讓雙方彼此陪伴。

婆婆讚青年耐心指導

95歲陳婆婆表示，3D列印的上色環節較難，加上自身手震，遇到做不到的地方就會求助年輕人，他們都會耐心協助。而香

薰蠟燭的製作中，年輕人也會手把手教她挑選香氣、調配顏料等步驟。她亦表示，與年輕人溝通毫無障礙，她還會主動詢問不認識的字、說明書內容等，年輕人都會解答。她也會分享人生經驗，提醒年輕人「做人要有目標，凡事要做好」，安慰有壓力的年輕人看開點。她覺得只要互相尊重，跨世代也能和諧相處，「有位女學生讓我印象深刻，全程主動協助我調和蠟料、倒料、攪拌，完成香薰蠟燭的製作，令我十分開心。」她說。

90歲曾婆婆坦言，年輕時生活艱難，幾十歲才有機會讀書，從未接觸過這類新事物，透過活動增長見識，只要身體允許，她願意繼續參加跨世代活動。雖然製作上有困難，但幸好有年輕人幫助。上色時，因視力模糊，難以把控細節，而製作香薰蠟燭時，蠟料倒注的均勻度不易掌握，出現表面不平整的情況。她坦言，「年輕人雖然話不多，但做事積極利落，看到我倒蠟料不均勻，會主動幫忙。上下車時，還有兩位年輕人分別在兩側扶着我。我也會分享生活常識，比如教年輕人用鹽浸泡波菜、去沙，得到他們的感謝。」

她亦提到自身獨居，家人因工作忙碌難以時常陪伴，參加活動後，有年輕人陪她聊天、解難，讓她的心態變得更開朗，「以前覺得年輕人不太願意聽老人家說話、幫助老人家，但透過活動發現年輕人十分可靠，印象徹底改觀，也理解他們為生計奔波的不易。」她說。

「和悅軒」職業治療師 吳應權（David）