

2022 年 5 月 17 日

新聞稿 | 即時發佈

「Re:Fresh 線上精神健康自助平台」呈獻

【Meeting the NEW ME 你想「新」活節】 疫後從心出發 探索自主新活

首度聯乘本地藝術家 UUendy Lau 建構愜意私想空間



漫長的疫情令市民大眾深刻體會到身心健康的可貴，同時催生更具流動性、靈活性及個人化線上精神健康服務的需要。由中國銀行(香港)資助、浸信會愛羣社會服務處「精神健康綜合服務」推出的全新「Re:Fresh 線上精神健康自助平台」，提供自助課程、互動工作坊、心理諮詢、情緒評估等一系列免費線上服務，配合線下發展 40 年的專業服務，為香港市民提供更全面、更具彈性的情緒支援。

今年適逢浸信會愛羣社會服務處成立 40 週年，亦是 Re:Fresh 平台啟動之年，浸信會愛羣社會服務處特別於 2022 年 5 月 28 日舉行啟動慶典，同時在線上展開為期 2 星期的【**Meeting the NEW ME 你想「新」活節**】，邀請多位專業嘉賓主持 8 場免費線上工作坊及講座，主題涵蓋不同的身心健康範疇，不只讓參加者把煩惱遠遠放飛，還帶大家從生活形態出發，將自我照顧融入日常，輕鬆活出嶄新的你，自主展開後疫「新」活。

活動詳情如下：

開幕前特備節目：沉浸在美感與自我反思當中

5 月 27 日 (星期五) 晚上 8 時至 9 時 30 分

裝置藝術家王志勇帶你沈浸在藝術的美感經驗。在觀賞多媒體藝術作品的過程中，學習放下批判的慣性模式，啟動欣賞的態度，重新自我反思，為煩惱篩選出更好的決定，為未來鋪陳快樂。

開幕節目：【午後共奏會】暨 Re:Fresh 啟動慶典

5 月 28 日 (星期六) 下午 3 時至 4 時 30 分

除了與本機構及資助機構「中國銀行(香港)」代表一同見證平台啟動，參加者更可在日本打擊樂手增永紅實 (Kumi) 及其團隊的引導下重拾生活的「節奏」！無論是拍手拍枱拍櫂，或出動敲擊樂器；不管有沒有音樂經驗，你也可以成為一日限定樂手，與線上過百「團員」即場合奏，肆意釋放安多酚，享受放鬆的午後時光。

「新」活節目

5 月 29 日至 6 月 14 日

1. 【大腦應用指南】

腦神經科學家黃蔚皓教授將深入淺出講解腦科學知識，讓參加者初步了解大腦的運作，並透過科學實證解開有關大腦的種種迷思，啟發你自創情緒健康的新配方。

2. 【吃的不只是食物，還有人生】

食養導師岸本太太引用食養學 (Macrobiotcs Living) 概念，探討食物與身心的關係及應對方案，引導參加者細心從飲食探索個人本質與天賦，發展更好的 New Me。

3. 【爆笑「職」人本地遊】

本地棟篤笑表演者陳樂添當上這趟療癒小旅的「導遊」，帶「團友」邊笑邊穿梭工作、人事及金錢財務的反思小徑，窺探困難中的樂觀一隅，以新角度發掘工作的有趣面貌。

4. 【戀愛脫單】

臨床心理學家何欣容將從心理學角度探索愛情，有理論，有故事，有溫度。參加者需自備戀愛史，來一起拆解你的愛情方程式，探索脫單新策略。

5. 【身體是神隊友】

專業靜觀導師 Maggie Lin 教導參加者練習靜心伸展和身體掃描，探索身體發送的智慧與提示，感受當下，溫柔地與自己相處。

6. 【夢見神秘但真實的內在小孩】

臨床心理學家黃婷博士帶領參加者擷取潛藏在夢境的啟示，讓你重新發現真我，開展療癒內在小孩的旅程。

更多相關節目詳情及最新資訊，請瀏覽 [Re:Fresh 平台](#)。

同場加映：Re:Fresh X 本地藝術家 UUendy Lau 聯乘計劃

據多項嶄新的神經美學 (Neuroaesthetics) 實證研究，無論是創作或觀賞藝術，沈浸在藝術產生的美感經驗，也能有效使人緩解焦慮、抑鬱和壓力，提升身心健康。Re:Fresh 夥拍本地藝術家 UUendy Lau 以「Meeting The New Me」為主題，探討精神健康、生活日常與自身的關係，透過簡約而充滿玩味的畫作呈現 Re:Fresh 平台的清新面貌，同時建構出一個「私」想空間，邀請觀眾與內心小孩來一場真摯對話。

位於炮台山的 Re:Fresh 本館，設有 UUendy 主理、策展人余寶茵策劃的【Meeting The New Me / 遇見新的我】常設迷你展及大型 Wall Art，期望在這個新開放的城市綠洲，藉由藝術讓觀眾發現自己一些新的面貌、擁抱自己的獨一無二，又或給自己定下新挑戰。

不只觀眾踏上一趟自我探索旅程，UUendy 本人也因為是次聯乘計劃而首度圍繞精神健康來創作，在這全新的創作旅程中讓她遇見一個新的自己，「經過這次合作才發現原來我不夠深

入了解自己，於是開始好奇自己在別人眼中究竟是怎樣的人，希望從中收集一些啟示，只有先認識自己，才懂得如何著手照顧自己。」從前她會因為觀眾不理解其作品而感到不屑，但隨著個人成長，她明白到不同的聲音可能是自我認識的另一途徑，「今次展覽我聽到觀眾說我的畫作傳達出溫柔與舒適感，令我覺得有點驚訝，但同時亦親切地迎接這個 New Me。」

【Meeting The New Me / 遇見新的我】線上展覽

2022年5月28日起於 Re:Fresh 平台正式開催，在虛擬藝廊展出從未曝光的主題畫作，並由 UUendy 親錄語音導賞，為觀眾介紹創作理念及玩味細節。

特別安排：因應本地疫情最新發展及按社會福利署的指引，中心稍後將對外開放，免費讓公眾觀賞實體展覽及打卡拍照。有關最新安排，請留意 Re:Fresh 平台公佈。

關於 UUendy Lau

本名劉景雯，是一位設計師藝術家，喜歡以「大自然及動物」作觀察和創作靈感，以此為題進行探討，當中能包涵、滲入和連繫不同文化、語言、生活方式和信仰具高度的包融性。作品領域跨越物件設計、插畫和裝置藝術。畢業於倫敦大學金匠學院 (批判性設計碩士) 和香港理工大學設計系(工業及產品)，喜歡探索自然世界和人類發明之間的互動和對比，進行不同研究、實驗和藝術製作。曾參與多個設計活動和展覽，亦與不同機構如香港海事博物館、南豐紗廠、香港設計中心等合作；曾獲得海外藝術駐留創作資助，於比利時、日本、台灣等國家進行藝術交流和舉辦展覽。

關於策展人

余寶茵博士

攝影師、策展人。2006-10 年英國赫克瑟姆綜合醫院藝術家兼策展人，同時在醫院展開以「Healing Through Curatorial Dialogue」為題的研究計劃，邀請醫護人員與病人參與藝術工作坊，讓參加者成為策展人。期間為新成立的醫院策劃開幕展覽，見證了藝術為醫院與所在社區帶來的改變，相信參與式藝術 (Participatory Art) 的力量。曾與香港非政府機構合作策劃工作坊及展覽，包括灣仔視集、基督教家庭服務中心等。

編輯垂注：

[請沿此連結下載平台簡介單張及高清图片。](#)

關於「Re:Fresh 線上精神健康自助平台」

由浸信會愛羣社會服務處「精神健康綜合服務」主辦，獲「中國銀行(香港)」資助，「Re:Fresh 線上精神健康自助平台」自 2021 年 11 月開始投入服務，一系列免費線上支援包括：自助課程、互動工作坊、身心健康資訊、專業諮詢、情緒評估等，配合線下發展近 40 年的專業服務，為香港市民提供更全面、更具彈性的情緒支援。平台致力提供從「生活形態」出發的情緒健康自助體驗，內容參考自美國生活形態醫學會 (American College of Lifestyle Medicine) 及美國國家健康研究所 (National Wellness Institute) 的研究及提倡，選出與香港人最相關又有效保持精神健康的 6 大生活範疇包括：情緒管理、工作與財務管理、人際關係、休息與睡眠、運動與健康及個人成長，讓市民隨時隨地將自我照顧融入日常習慣，自然輕鬆地預防情緒危機。

關於浸信會愛羣社會服務處

由香港浸信會聯會於 1978 年授權香港浸會大學 (前稱為香港浸會學院) 籌辦，並在 1982 年正式成立。機構以地區為本，致力為幼兒至長者提供多元化服務，包括兒童、青少年及家庭綜合服務、長者綜合服務、精神健康綜合服務、培訓及就業服務、臨床心理及輔導服務、幼兒學校、餐飲服務及扶貧項目等，服務地區遍佈港九新界。機構於 2009 年按香港公司條例正式成為獨立法人團體 (擔保有限公司)，並獲稅務局按稅務條例批准成為豁免繳稅的慈善機構。

歡迎預約個人專訪及場地拍攝，傳媒垂詢，請聯絡：

吳家琪 (精神健康綜合服務) 電話：9683 8361 / 電郵：nicolang@bokss.org.hk

梁曉楠 (企業事務部) 電話：3413 1500 / 電郵：harriettleung@bokss.org.hk