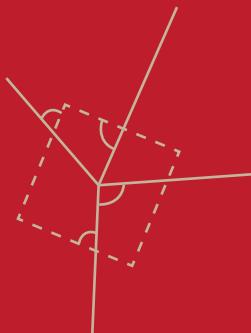


免費贈閱

# 情意結

思考  
角度



2020年1月號



## 李敏 Ranya Lee (Ran 爺)

畢業於香港浸會大學的視覺藝術系，是位影視藝人和出名的節目主持人。

Ranya一向都關心社會，今年為推動社區的精神健康，就擔任了精神健康月2019的精神健康大使。



一向文青味濃厚的的Ranya，同時也散發著一種爽朗的氣質。在視覺藝術系畢業期間，一直有參與不同的劇社表演，或許這就成為她日後在演藝界發展的契機。早年因為面對多方面的壓力，曾經誘發了抑鬱症和焦慮症，在這經歷上活開來，Ranya透過面對和接納，與今日的自己，一起高飛！

### 畢業轉捩點

畢業後，憑藉身邊朋友們介紹，Ranya偶爾會得到有關拍攝以及寫劇本的工作機會。但由多姿多采的大學生活，驀然轉變為工作量不穩定的日子，那一刻她覺得世界好像不再需要自己，對自己的存在價值，也開始感到模糊，加上受到家庭背景的影響，抑鬱症和焦慮症的症狀，便慢慢出現在她身上。在寫劇本的過程中，Ranya曾出現情緒低落，失去對任何事情的興趣，變得鬱鬱寡歡。她的朋友剛開始也不以為意，以為只是少年抑鬱。就連Ranya自己也認為是自己的性格太敏感而已。但她後來發現，她開始對每一件事情的感受，都很情緒化地覺得異常的深刻及強烈，而當時，礙於外界一直為她塑造了堅強的形象，覺得她對於性格上的弱點或生活上的困難，應該很容易就能扛得過來，所以，Ranya便習慣將自己的情緒，埋藏在心底裡。

### 朋友陪伴同行

當朋友察覺到Ranya那股重量級的負能量時，便開始為她向外尋求幫助。為免辜負友人一番心意，她踏出了第一步，接受輔導，她亦因此發現自己患有情緒病。記得每次輔導過程中，Ranya也要重新面對過往的傷疤，了解誘發抑鬱症和焦慮症的本質。雖然難捱，但輔導讓Ranya重新正視自己的情緒問題，她領悟到既然發生了的事情不能夠改變，那唯一能改變的，便是看待事情的心態和角度。其後介入藥物治療，Ranya逐漸得到改善，但這過程相當不容易，身體及心理上也容易感到疲乏無力，構成生活上的另一種壓力。

### 重拾興趣與生活連接

之後逐漸回復原本的生活模式，重拾看書和看電影的興趣，加上工作開始有點起色，生活便開始重新與世界接軌。在工作上Ranya特別感受到，人與人相識相知，或許這一刻未必看到所播下的種子，但日後，說不定彼此可能會有機會建立合作的關係，從而坦誠面對手頭上的每一份工作。

Ranya覺得透過閱讀和觀看電影，可以讓自己的焦點轉移到世界所發生不同的事情上，情緒亦因此能釋放出來。她很多時覺得，情緒問題往往是由於把「自己」無限放大，成為了唯一的根據而忽略了身邊所發生的一切。當焦點可以由個人層面轉移至外界所發生的事情上，這讓Ranya感到可以放鬆，並明白每人每日均面對不同事情和困難，自己並不是面對痛苦或困難的惟一。書籍及電影中的文字或對白，偶爾亦給了她提醒及鼓勵，讓她可以從另一個角度來思考，這種改變思考的角度，為她帶來了很大的幫助。

除了喜愛閱讀及電影，她也喜歡旅行和看日落。漫步於大自然環境中，將自己投放在大自然裡，讓她感受到無論在面對什麼困難，其實自己也是很渺小；在陽光下感受到微風吹送，在美麗的大自然看見小鳥在空中任意飛翔，Ranya會覺得世界其實很美好，不愉快的情緒便會蕩然無存。

回望過去，Ranya發現工作對自己是相當的重要，她不是要成為工作狂，而是希望透過工作將自己與世界接連，和其他人聯繫，重新尋覓自我價值和意義。

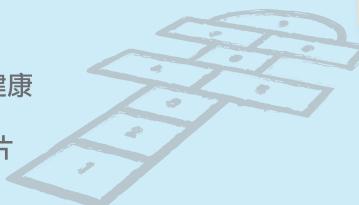
## 接納認定自己

Ranya喜愛稱精神康復者為「復元人士」，儘管在復元的過程充滿起伏，但復元旨在以現在的自己，有過著喜愛的生活的意味。所以與其說情緒病是一種病，不如說是一種經歷，在這經歷上學習面對和接納，沒有人可以成為昨日或十年前的自己，因此，無需要追求回復到以前的狀態。在個人情緒臨到的時候，不要覺得負面情緒是個包袱，要學習與情緒共處，容許自己不開心，也容許讓情緒釋放，每次在大小的經歷上也是學習的過程，並確立這是人生必經的階段。

小編相信每個人的經歷，都會塑造出不同的氣質。  
讓我眼前一亮的李敏，透過面對與接納，活好每一個今天，  
這種態度，絕對可以讓我們好好借鏡。



為推動社會精神健康  
Ranya 為利民會  
拍攝之35週年短片



### Ran 爺 情緒健康小貼士

1. 閱讀及看電影，幫助自己多角度思考。
2. 旅行及看日落，在大自然下全然放鬆。



# 利民會 服務多面睇

## 住宿訓練服務 - 黃大仙 翠華之家

利民會各宿舍為了讓服務使用者融入社區，都積極鼓勵他們參與不同的社區教育及義工服務，藉此讓他們建立社區支援網絡，達至社區共融。

翠華之家宿舍服務提供42個宿位，為復元人士提供住宿訓練服務，讓復元人士個人成長及重建自信，提升個人能力以達至重過獨立生活。當中有8位舍友成功離舍，其中7位更成功回家與家庭團聚。我們將繼續加強與家屬的聯繫，提升舍友與家屬對宿舍的凝聚力及歸屬感，為復元生活營造有利的條件。

### 服務範圍

- 以「社群式治療法」為模式，提供一個由職員二十四小時輪值的生活環境
- 小組及團體活動
- 個別輔導
- 生活技能訓練
- 培養服務使用者按時服藥的習慣

地址 九龍黃大仙上邨第四期黃大仙中心北館平台

電話 (852) 2320 4700

電郵 rftwh@richmond.org.hk



舍友們一同製作彩繪燈籠，參與宿舍的節日佈置

申請者必須經社工轉介  
往社會福利署「康復服務中央轉介系統」中處理  
有關詳情 可直接與宿舍聯絡



利民會於一九八四年在香港成立，為一間非牟利社會服務機構。利民會為國際利民會連繫會員機構。為香港社區精神及情緒受困擾人士提供支援及復康服務35年。

捐款支持利民會工作，可於以下便利店使用條碼以現金捐款。

VnGO K Circle K



999935000252913236

7-ELEVEN.

7-11 (HSBC)



3880 1002 5291 3231 8

或使用利民會網上捐款



情意結  
MIND LINK

人生的結，百味紛陳，百感交集。  
讓我們一起分享生活，參悟快樂。

 利民會  
Richmond Fellowship  
of Hong Kong

地址: 香港北角百福道21號18樓1801室

電話: (852) 2529 1323

傳真: (852) 2527 6855

電郵: rfho@richmond.org.hk

網址: www.richmond.org.hk