

善團辦課程推精神健康

【本報訊】慈善組織「思健」與四間社福機構合作，今年推出精神健康教育平台「思健學院」，提供「復元為本」的課程，推廣精神健康。課程由復原人士、專業導師等共同設計及教授，希望讓復原人士發掘內在潛能，並以自身復原經驗，設計出更貼近學生需要的課程。

邀復原人士任導師

推出課程的社福機構包括浸信會愛羣社會服務處、香港明愛、香港心理衛生會及新生精神康復會，該會復原工作計劃項目主任楊麗君昨表示，今年四月推出課程，冀推廣精神健康訊息，並消除社會對精神病的標籤。

新生會其中一位課程導師陳肇匡，原是躁狂症及抑鬱症康復者，現以過來人身份擔任導師，透過分享康復經歷幫助學員建立正面價值觀及生活方式。他表示，過去任職會計業，經常要「趕埋數」，認為工作壓力致病，幸服藥及接受輔導後病情逐漸改善，加上近年轉做農夫，規律生活及寧靜環境令精神狀況更趨穩定。他認為「精神健康勝過千金萬銀」，建議工作忙碌的香港人抽時間「親親大自然」，放慢生活節奏。