



香港精神健康促進會
Hong Kong Association
for the Promotion of Mental Health



2024-25

bi-annual report

雙年報





「破·地獄—哀悼與心靈重建：渡」 以影為鑑 正向「渡」哀傷

本會過去22年一直致力推廣正向精神健康，今年乘著現象級香港電影《破·地獄》引發的生死思考，舉辦「破·地獄——哀悼與心靈重建：渡」座談會，並獲得一致好評。

猶記得當日本會主席、資深精神科醫生陳仲謀醫生，提出意欲借電影推廣精神心理健康，並得到與會會員一致同意《破》為佳選，立心於今年與香港市民一同思想人面對哀傷的過渡與正面重建。

由一小念頭開始，本會發動有心的力量，「膽粗粗」聯絡《破》導演陳茂賢及演員朱栢康為分享嘉賓，又邀請了兩位哀傷處理專家，殯儀社企創辦人、註冊遺體修復師伍桂麟博士及認證心理及婚姻輔導師杜民匯先生，同場分享專業角度及經驗。一個小念頭逐漸成形。

籌備期間幹事們多次會議，又發動各自的人脈力量，專業主持、星級場地各就各位，籌備期間主席陳醫生更發動了全體籌備幹事一同觀賞《破》加長版，幹事們深受感動，又喜迎來《破》榮獲第43屆香港金像獎最佳編劇及最佳男配角的大好消息，鼓舞了一眾籌備幹事。

當日座談會不負所望，揭起了眾人對哀悼的反思，更具意義是提出了許多正面過渡的方向。

全球疫症促廣泛思考生死

陳茂賢憶面對生死，曾感人生僅不斷邁向死亡，一切與逝者的感情和共同生活都會戛然而止，一片虛空，但同時又懂每個生命誕生殊不容易，生而為人難能可貴。於矛盾感受中，未能為人生意義找到確切答案，故開拍一套探討生死的電影，引發大眾一同思考。至於獲得如此大迴響，完全是意料之外。

伍桂麟坦言曾觀看電影七次，認為在全球疫症後，市民面對很多身邊人的突然死亡，甚至因當時隔離政策無法好好道別，生離死別的哀傷情緒累積數年後，藉著電影《破》彷彿找到了出口。

以影為鑑 正向「渡」哀傷

陳仲謀借用電影片段帶出幾種錯誤的處理壓力方式，例如電影角色「文玥」、「志斌」、「道生」等，在遇到壓力、負面情緒或難題時，以一夜情、抽煙、壓抑情緒的方式去逃避，如此一來情緒無法適當處理，若累積下去甚至可能產生自殺傾向、無法應付日常生活等，屆時便要接受精神科治療。此外，影片中一位喪子之母，千方百計保存兒子屍體，欲等科技復活兒子。陳仲謀認為此舉極不適當，他指出合理哀傷期是六至九個月，而這位母親明顯未能順到過渡「否定期」致使出現以上情節，如現實中發生，需要輔導或精神科介入。

伍桂麟亦同意死別哀傷是很難恢復，他曾目睹親人離世者數年走不出灰暗，尤其分享到處理「失胎」更心痛，「香港法律認為24周以下的胎兒是醫療廢物……曾見過用塑膠袋連同血水袋住的『失胎』」，可想像對父母親是何等打擊。是以伍桂麟致力以遺體修復和殯葬禮儀的方式，協助生者過渡哀傷，或避免他們看見不整全的遺體，讓以後的哀悼期更易渡過。

生者破地獄 照顧者兩難

朱栢康分享演繹電影角色「志斌」時，感到這是一個很「委屈」的角色，「志斌」決定為下一代的未來而移民，無法分擔中風父親的照顧，嘗試令妹妹理解而不果，落得被誤會為自私的人。朱栢康直言許多照



顧者時常落入這種處境，他認為人除了原生家庭以外還有很多面向需要兼顧，正如「志斌」的選擇，甘於承擔「自私」罪名和愧疚的心情，而妹妹對於他的「憤怒」，應該是妹妹本人要處理的人生課題。杜民匯亦同意「志斌」一直用「配合」去表達他對原生家庭的愛，即使不喜歡成為「喃嘸」也照做。只是當自己建立了家庭，他也有需要為下一代負責任，兩代家庭的責任在現實中出現了衝擊。杜民匯認為若能以輔導介入，有機會能幫助這個家庭解開彼此壓抑的情緒。

上醫治未病 預防勝治療

座談會上不同嘉賓以電影角色處境借代人生，各專家亦以不同角度探索如何過渡哀傷期。然而，陳仲謀認為最佳方式是提升公眾對正向精神健康的認識，「上醫治未病，預防勝治療」，猶如流感高峰期會注射疫苗，精神健康問題爆發前也最好能定期「注射精神疫苗」：

運動破愁城
 社交滅心魔
 遠離煙酒毒
 識食見艷陽
 睡眠十一七
 生活不用急
 手機適量用
 家庭要和洽

破·地獄

哀悼與心靈重建

渡

座談會 對象：以免費形式分享給普羅大眾
 (包含精選電影片段探討、嘉賓對談及觀眾互動環節)

2025年5月24日(六)
 下午3時至5時30分
 The GalaMuse
 九龍尖沙咀梳士巴利道18號,
 K11 ATELIER, Victoria Dockside 10樓1001室



主講嘉賓

陳仲謀醫生
 香港精神健康促進會主席、
 香港精神科專科醫生



伍桂麟博士
 「一切從揀」策策
 社企創辦人、
 英國註冊導遊
 防高師



陳茂賢導演
 (最佳編劇)
 《破·地獄》
 第43屆
 香港電影金像獎



朱栢康先生
 (最佳男配角)



杜民匯先生
 認證心理及
 婚姻輔導師、
 自殺帶領人



Ophelie
 張文欣女士
 資深傳媒人



主持



《精神健康運動日》 2025 運得精神！動得健康！



為響應世界精神衛生日，香港精神健康促進會主辦、香港浸會大學社會工作系及社會工作實踐及精神健康中心支持及聯辦的《精神健康運動日》2025 匯集各界支持，活動精彩且豐富。

早上的學術研討會主題圍繞精神健康與運動的緊密關係，由主禮嘉賓高永文醫生、陳仲謀醫生及洪雪蓮教授開幕，其後有陳仲謀醫生、陳小榮教授、馮慧東教授及翟佩君小姐作學術分享，並與兩位浸大社工系同學作交流。



《精神健康運動日》2025 下午活動有《思覺危情》電影分享會，欣賞有關思覺失調主題電影後，由香港精神健康促進會主席陳仲謀醫生與女主角張敬仁小姐與觀眾分享交流。另外兩個減壓工作坊分別有由組織心理學家 Florence 主持的相片療法 Points of you 及認證禪修導師 Kerry 主持的靜觀工作坊，為參加者梳理內心，安靜心靈。





精神健康運動日 2025 足球友誼表演賽

香港精神健康促進會代表活力之源隊及試當真 FOMO隊 @fomo.footballclub 顯技，由主禮嘉賓鍾志光 @chung_chi_kwong 與兩隊代表 — 本會主席陳仲謀醫生及許賢 @official_huiyin 主持開球禮，球員名單有多位具實力及曾踢香港甲組或現役乙組的球員，更得到香港女子足球代表隊主教練列卡度及女足 U19 隊長柏齡加入，兩隊一共攻入 7 個高質素入球，球員們盡顯享受運動的快樂。

心靈重建.共渡時艱

在最艱難的時間 我們與各位一同走過去

在2025年尾，大埔宏福苑火災事件發生後，公眾對於受火災影響居民與及罹難者，都有深切的慰問；本會有見及此，於12月舉行兩場關注公眾精神與心理健康ZOOM講座。

【活動第一日：12月16號】

主題一

《如何察覺受火災影響人士出現焦慮或抑鬱症及早治療》

講者：陳仲謀醫生

精神科醫生

香港精神健康促進會主席

主題二

《理解個人哀傷情緒：
從火災事件中的心理重建》

講者：陳小榮教授

香港浸會大學社工系助理教授

註冊社工及英國特許心理學家

主題三

《由聽力角度解構安全意識的隱患》

講者：黃靖擘博士

臨床聽力學家

衛生署認可聽力學家名冊會員



【活動第二日：12月17號】

《災後需留意的情緒問題》

主持人：潘杰寧女士
助人者及資深輔導員

分享講者：

陳仲謀醫生、陳小榮教授、
黃靖擘博士 以及
註冊臨床心理學家莫浩光博士

活動主辦協會： **在最艱難的時間，我們與各位一同走過去**

心靈重建, 共渡時艱

在火災事件發生後，相信公眾對於受火災影響居民與及罹難者，都有深切的慰問。香港精神健康促進會有見及此，希望能夠在精神健康上出一分力，於12月舉行兩場關注公眾精神與心理健康活動，歡迎公眾參與。

2025年 12月16日 晚上 P.M. 0800 - 0900

主題分享講者：

- 主題 1: 如何察覺受火災影響人士出現焦慮或抑鬱症及早治療
- 主題 2: 理解個人哀傷情緒：從火災事件中的心理重建
- 主題 3: 由體力角度解構安全意識的隱患

費用全免

2025年 12月17日 晚上 P.M. 0800 - 0900

開放式討論環節
災後需留意的情緒問題

主持人：潘杰寧女士 助人者及資深輔導員

分享講者：

- 陳仲謀醫生 精神科醫生及香港精神健康促進會主席
- 陳小榮教授 香港浸會大學社工系助理教授 於耆社工及英國特許心理學家
- 黃靖擘博士 臨床聽力學家 衛生署認可聽力學家名冊會員
- 莫浩光博士 臨床精神心理學家 認可名冊臨床心理學家

立即報名

活動將於會以zoom進行，報名成功後，本會將會以電郵寄出活動連接網址給參與者。

電話：(852) 2832 9008 | Fax: (852) 2815 6661
網址：www.smilecentre.com.hk

澳門精神健康 專業論壇 青少年精神健康 面面觀



2024年10月12日，香港精神健康促進會有幸受邀參與由澳門精神科醫學會和粵港澳大灣區精神健康協作平台合辦的專業論壇，目的為三地提升青少年精神健康，攜手共建幸福的社區。

當天我們的主席及各委員與眾協辦機構及支持機構齊聚一堂進行一場大型專業討論，共為推動青少年精神健康出一分力



2024 香港精神健康促進杯足球比賽

2024年8月11號香港精神健康促進會在沙田石門傑志足球場舉行了「2024香港精神健康促進杯」的足球比賽。當晚參賽隊伍陣容鼎盛，由香港醫學會，浸會醫院之友，港島西醫院聯網以及香港精神健康促進會對決，共同為關注精神健康出一分力。

我們更有幸邀請到立法會議員，以及醫學代表林哲玄醫生作主禮嘉賓，應屆香港足球先生陳肇鈞作頒獎嘉賓，更邀請到潘杰寧小姐以及朱漢威先生作司儀及評述。場內場外反應熱烈，我們感謝所有的參與，為我們以後繼續推廣精神健康注入更多動力。



世界精神健康日 2024--

「精神健康，人人有責」

由世界心理衛生聯盟於1992發起的世界精神健康日（World Mental Health Day）定於每年的10月10日，旨在提高人們對心理健康問題的認識，促進心理健康的教育與支持，鼓勵人們關注自己的心理狀態，並幫助打破與心理健康相關的污名和偏見。

2024年10月10日，本會推出一連九集的節目，名為「精神健康，人人有責」，讓大眾打破對心理健康的偏見，勇敢地分享和討論。關心自己，也關心他人，讓每個人都能感受到支持與愛。



粵港澳大灣區 社會融合探索論壇



2024年1月13日，香港精神健康促進會有幸受邀參與由廣東省社會科學界聯合會和華南師範大學主辦，廣東省社會心理學會、華南師範大學心理學院與廣州大學教育學院聯合承辦及15間香港的專業機構支持的「2023粵港澳大灣區學術研討會-粵港澳大灣區社會融合探索論壇」。適逢粵港澳大灣區的銳變期正值香港精神健康促進會剛踏入二十週年，我會同仁期望再盡綿力倡導各持份者關注「粵港澳大灣區」居民的精神健康，促進大灣區居民共享幸福生活。我們以「粵港澳大灣區精神心理健康協作」為題作為二十週年的倡導工作之導航概念。



其他學術講座、專業交流節錄

2024年

- 11月9、10日「第六屆粵港澳大灣區城際心理諮詢師協會聯誼高峰論壇」
- 12月28、29日，廣東省心理學會沙盤心理技術專業委員會主辦之「困境與突圍：賦能青少年心理發展與健康學術論壇議程（草案）」

2025年

- 1月11日到訪國內私家精神科醫院，了解國內「精防醫生」培訓制度並進行交流。
- 5月22-23日出席廣州學術活動，與廣州教師、學校心理學家分享。



香港精神健康促進會
Hong Kong Association
for the Promotion of Mental Health

