



1

# 尋找心靈補給站

在成長路上，青少年難免遇上種種挫折與難關，可能是源自學業壓力，或人際關係的衝突。他們需要的，往往是一個心靈空間和陪伴，猶如心理藥房提供支援。由馬會慈善信託基金主導策劃及捐助的「賽馬會平行心間計劃」，正好為青年人，提供自在寧靜的空間放空及充電，提升心理健康。



2

踏入香港青年協會位於大圍的「賽馬會平行心間」，傳來淡淡的香薰味，窗邊放了一盆盆乾花，不同角落擺放了沙發和吊牀。身處於這舒適的空間，人也不自覺放輕鬆，原來這裏的擺設都是由一群青年人參與設計，就讀中四的張志達（阿子）亦有份參與其中。

阿子首次接觸平行心間是去年8月，他因家庭問題而飽受情緒困擾，不但長時間失眠，終日躺在牀上無所事事，成績一落千丈，更曾萌生輕生念頭。「心情好沮喪，上課根本專注不了，常常都會哭，甚至試過拿刀出來（企圖自殺），幸被家人及時阻止。」

## 家庭問題致性情突變

正當阿子負面情緒到達臨界點，幸得社工鄭蕙儀（Christine）關懷。阿子說：「以前放學經常會到青協的社區中心參加活動，剛好那段時間收到中心社工 Christine 的慰問，決定向她求助。」在

Christine 眼中，阿子是主動積極的青年，但去年他突然性情大變，不回覆訊息也沒再現身，察覺到他表現異常，便邀他到「平行心間」聊天。

「賽馬會平行心間計劃」獲馬會慈善信託基金審批撥款 2 億 9,500 萬港元，並由香港大學與來自六間非牟利機構的青年工作者攜手推行，支援 12 至 24 歲青年人的需要。在跨社福及醫療界別的合作下，透過多元化的舒展身心及教育外展活動，及早識別受初期情緒困擾的青年個案及提供早期介入服務，並因應個別情況轉介諮詢及醫療跟進支援。

計劃亦在全港設立八間針對青年人身心靈健康的「平行心間」，提供無標籤和青年友善的空間，讓青年人放空，連繫及尋求精神健康專業人士的協助，預計能惠及約 8,400 名青年人。

從小去過不少社區中心玩，阿子指「平行心間」與社區中心大相逕庭，「這裏比較舒適和自由，能隨我喜歡的方式來這裏坐坐、聊天。這裏更是幫助我的地方，找到真的會跟我聊天的人，而不是社區中心僅參加活動。」

在「平行心間」，阿子找到舒適圈，願意敞開心扉向 Christine 訴說自己的情緒問題。她更安排阿子與計劃夥伴之一、港大精神科醫生見面，經過兩個多月的輔導後，阿子坦言更了解自己的性格，

學習如何處事，情況漸漸好轉，「我不應該因為家庭問題，作為放棄自己的藉口。」反而他學懂要掌控自己的人生，以及如何面對種種情緒問題。

## 心靈活動助疏理情緒

情況穩定後，阿子繼續參與「平行心間」的身心靈活動，如禪繞畫、乾花製作等等，透過專注地創作轉移自己的注意力，從中紓壓。他亦有參與小組活動，在相處中學習人生哲理。「以前我以為只要努力，花多些時間，我就做得到。但其實有許多事，我都未必能好完美地完成，現在終於明白不完美才是完美。」

正如 Christine 形容，「平行心間」就像一個中轉站，從中提供支援和建議，讓年輕人的成長路走得更加順暢。

「如果當初我沒來『平行心間』，可能之後的人生不順時，都無法好好度過。但現在我學會了，如何找一個讓自己舒服的方式面對問題。」心結解開了，作為過來人，「平行心間」對阿子來說別具意義。



3



4

- 1 社工 Christine（左）透過輔導疏理阿子（右）複雜的思緒，也陪伴他尋求專業人士協助，助他面對人生難關。
- 2 阿子喜愛藝術創作，他笑指自己依然固執，但現在會把這份固執化為對作品的要求。他會在作畫的過程中與自己對話，用作品紀錄心事。
- 3 平行心間的裝潢設計以年輕人的建議為本，期望可打造讓他們感覺舒適、放鬆和平靜的空間。
- 4 馬會慈善及社區事務執行總監張亮（中）、精神健康諮詢委員會主席黃仁龍（左）及「賽馬會平行心間計劃」督導委員會主席關則輝（右）早前出席計劃啟動禮。