

明愛樂協會

「自家添」

自我關懷體驗活動



明愛樂協會於2023年12月9日在將軍澳數據技術中心舉行創會55周年「自家添」自我關懷體驗活動，以推廣自我關顧，促進戒毒家庭精神健康。開幕儀式由保安局禁毒專員李基舜太平紳士主禮，社會福利署總社會工作主任（青年事務）周月明女士及香港明愛助理總裁麥冠達神父主持。更得到何世柱大紫荊勳賢支持及何耀光慈善基金贊助，並有十八間服務單位支持，傳媒 am730、Capital、大公報、大公文匯及新浪香港亦有報導此次活動，並推廣戒毒家庭精神健康。

這次體驗活動主要是向本港各戒毒業界推廣一個重要訊息，就是：戒毒家庭要處理問題，先要自我保持心理健康，才能改善情緒調節能力，並提升家庭整體互動相處。活動獲近二百位戒毒康復者、家人及業界同工參與，並帶出保持心理健康是戒毒康復的重要因素。香港明愛助理總裁麥冠達神父

希望藉著明愛的宗旨「以愛服務，締造希望」，為面對毒品問題困擾的家庭帶來希望。明愛家庭服務總主任林綺雲女士表示：「正面情緒在家庭中流動，可促進戒毒者及家人癒合，繼而可有更高的彈性及更佳適應力去處理家庭及生活上的問題。」

精神科專科苗延琮醫生以提升家庭「心理韌力」為主題，深入淺出闡述如何處理失望和負面情緒，並建議方法可「家」添韌力。此外，香港大學行為健康教研中心講師溫浩然博士以一系列的身體觸覺及呼吸示範，讓大家即場體會如何在日常生活中自我關懷及以「身」療心。最後，明愛樂協會三十多位的戒毒康復及家人分享他們如何在克服生命的挑戰後的生命轉化，繼續投入戒毒工作並成為同路義工，展現出以昔日自身經歷去鼓勵及支持其他有需要的人士。

