

Radio - I care 「友心情」網上電台

陪你走過心靈每一個難關

Radio - I care 「友心情」網上電台，是由東華三院黃竹坑服務綜合大樓成立的香港首個關注精神健康的網上電台。本着「I care，在乎您」的宗旨，期望透過二十四小時無間斷的網上廣播，致力為有需要人士提供最貼身、最全面的精神健康資訊，從而為照顧者、康復人士和所有關注精神健康的朋友送上無盡的關懷和支持。

十多位熱心的義工，包括專業人士，經過一年多的努力籌備，Radio - I care 「友心情」網上電台於4月25日舉行啟播禮，當日場面十分熱鬧，共有超過二百七十位來自不地區的朋友參加，一同分享 'I care' 的訊息。啟播禮開始時，先由著名編劇暨友心情大使阮繼志博士見證如何在低谷時達至 'I care' 的分享；香港中文大學醫學院精神科學系李永堅醫生講述由醫生出發的 'I care' 概念；接着，香港理工大學阮曼華博士和張鳳麟博士現場主持「電影人生」直播節目，一同觀賞電影片段、一同妙論電影與人生，現場觀眾反應相當熱烈，氣氛高漲。

425—精彩節目源源不絕，我們邀請臨床心理學家孫耀君博士和唱片騎師主持心明暢談家屬和病患者之間的相處之道，提醒家屬在照顧病患者的同時，也需關心自己的心理素質。新秀社工得獎者饒文傑先生訪問家連家精神健康倡導協會主席 Pandora 和基督教愛協團契家屬，分享家人與病患者相處的點滴，帶出將心比己才能明白病患者的真正需要的理念。最後，資深瑜珈導師 Higy 即場示範「接觸是美」，介紹愛自己的方法、舒緩和減壓之道，在場人士獲益良多，笑聲、掌聲不斷。接近儀式的尾聲，大家更一起寄出「I - care」明信片給自己關心的親人和朋友。當日以「I care，我在乎」連貫整天的經驗，並以此為啟播禮寫下圓滿的句號。

欲進一步了解 Radio - I care，請即瀏覽 www.radioicare.org。網上電台節目每月更新，Radio - I care 的三大頻道為：

- **醫訊頻道**：由精神科醫生講解精神病的成因和治療方法，包括抑鬱症、思覺失調和焦慮症等，另有社工、臨床心理學家和藥劑師等不同界別人士提供專業意見。
- **分享頻道**：由康復者、照顧者和家屬分享他們的心路歷程，包括名人和醫生的真實故事，為聽眾帶來啟發與鼓勵。
- **生活頻道**：透過各類洗滌心靈的節目，包括電影討論、放鬆練習等，學習如何建立正向心理，接觸生活，品味人生的酸甜苦辣。



▲ 著名歌星葉麗儀小姐（左）接受嘉賓主持商業電台策劃總監黃永先生訪問，以過來人身份說出抑鬱症並不可怕。



▲ 阮繼志博士以「友心情電台大使」分享如何在谷底時達至 "I care"。



▲ 李永堅醫生講述 "I care" 概念。



▲ 張鳳麟博士（左）及阮曼華博士現場主持「電影人生」直播節目。

