



radioicare.org

首創精神健康網上電台 普及精神健康教育

綿生，曾經患有思覺失調，病發時，每天都覺得被人跟蹤、又聽到許多別人聽不到的聲音，為了逃避，綿生把自己藏在被窩裡，拒絕與外界接觸……

「弟弟的性格完全轉變了，他甚至連家人也不能認出。看着他的病一天比一天嚴重，作為姐姐，除了心痛外，就只感到無奈與無助。曾幾何時，我也想過放棄，但如果連我也放棄他，試問又有誰可以把他拯救過來？」（節錄自友心情電台「姊弟情深」錄音訪問）

大城市裡的小故事，往往藏着許多無助的人的身影和聲音。

香港患上精神病的人口每年上升3%至5%，更有年輕化趨勢，不過基於公眾對精神病的認識不足及負面標籤效應，市民往往未能及早求醫，導致病情惡化。本院黃竹坑服務綜合大樓於2010年4月成立全港首個以精神健康為主題的網上電台「友心情Radio-I-Care」，正是希望為普羅大眾提供全面的精神健康資訊，將知識普及化，讓更多市民對精神病加深認知和提高警覺性，以便及早預防及作出診治。

「友心情Radio-I-Care」網上電台 (<http://www.radioicare.org/>) 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和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關懷和支持。網上電台節目每月更新，透過醫訊、分享及生活三大頻道，邀請精神科專家、臨床心理學家及社工等專家，講解精神病的成因和治療方法，並邀請康復者及他們的家人分享心路歷程。

「友心情Radio-I-Care」啟播至今，已製作約一百個節目，邀得五十多位嘉賓接受訪問，以及吸引共一萬三千多人次收聽。適值成立一周年及新網頁的推出，「友心情」於4月30日舉辦別開生面的電車巡遊，以「從心出發—在乎您」為主題，鼓勵市民關心自己與身邊的人的精神健康。電車巡遊的啟動儀式在4月30日於西環屈地街電車廠舉行，隨後途經西環、上環、中環、金鐘、灣仔、銅鑼灣及跑馬地，並邀得香港老爺車會支持，安排十輛老爺車隨行聲援及超過二百位「友心情」義工於各主要街道向市民派發小冊子，宣傳精神健康訊息，發放正能量。

「正能量大使」陳奕仁與阿進(左)都希望以自身經歷鼓勵精神病患者勇敢面對情緒。



東華三院主席張佐華(右五)、東華三院第五副主席暨社服委員會主任委員何超瀟小姐(左七)、勞工及福利局蕭偉強康復專員(右七)、社會福利署中西南及離島區福利專員彭潔玲(左六)、「正能量大使」陳奕仁(右六)、「友心情」專職義工暨香港精神科學院精神科專科李永堅醫生(左五)、麥永接醫生(右三)及「友心情大使」阮繼志博士(右四)等一眾嘉賓為「從心出發—在乎您」電車巡遊活動主持啟動儀式。



「友心情大使」阮繼志博士親自致電聽眾送上關懷與祝福。

本院邀得香港老爺車會劉振雄會長(左一)鼎力協助，安排十部老爺車參加巡遊，並於銅鑼灣行人專用區參與路演，引來途人注目。

「友心情Radio-I-Care」三大頻道

醫訊頻道

從多個角度及時事熱點出發，深入淺出地介紹各種精神病的成因及病徵，並提供治療「法寶」，讓大眾提升對精神健康的關注。

分享頻道

細味精神病患者「同路情真」的康復經歷，分享家屬「陪着你走」的生活點滴，以真實個案為大家帶來啟發和鼓勵。

生活頻道

透過電影讓聽眾感受不同的動人故事，從小孩的角度重新欣賞世界，亦可隨意選擇適合自己的心靈食糧，尋找紓緩壓力的好方法。