

舒服的吊牀是青少年會員提議放置於中心的「必需品」。



透過傾軋，年輕人可深度放鬆和淨化心靈。



香港青年協會
註冊社工吳錦娟

貼文 回覆 媒體 喜歡的內容

面對近日接二連三的學生輕生事件，不禁令人慨嘆和憂心。當了近三十年社工、不時接觸青少年的我，見證隨著時代轉變，與他們相處、幫助他們打開情緒盒子方式也有不同。近年，我特別透過香薰蠟燭製作、咖啡拉花等充電活動，及早介入及支援受初期情緒困擾的青年人，成為他們的心靈樹洞，尋找人生出口。

青年人成長旅途上，除了會經歷生理、心理和社交方面的轉變，學業、人際關係、家庭關係等問題，亦是壓力來源。不少青年人除上學以外，同時會有滿滿的行程，例如補習、興趣班等，加上居住環境狹窄，他們往往沒有一個可以讓自己停下來喘息的空間。

休息不必總帶著目的

四年前，我們在沙田區設立賽馬會平行心間，希望讓青年人了解到靜一靜、讓自己放鬆一下的重要。當初我們重新裝修中心成平行心間前，特別詢問了青年會員的意見，相比我們

以為他們喜歡色彩繽紛，原來他們更愛文青感的大地色系。

平行心間跟一般社區青年中心不同的地方，是我們舉辦的活動並非要青年人「學習」，他們來到這裡只需要「Chill」，按興趣參與香薰蠟燭製作及咖啡拉花體驗等活動，不需在乎成品是否漂亮或成功，志在可以在過程中專注於當下與自己相處，暫時放下對未來的擔憂或回想過去的失誤。

我們亦希望了解青年人更多想法，相對以前的青年人，現時網絡資訊豐富，有時候他們面對自己的狀況，在網上可能已經自行完成了關於抑鬱的小測驗。在學校或社區中心尋求社工協助，他們認為好像「很大件事」，平行心間給予他們適當的空間，參與靜心活動，反而感覺更舒服自然。

不說話也是另一種對話

曾經我接觸的一個女生，表面上她十分樂觀，在校園內總是朝氣勃勃，但原來晚上回到家中，她會情緒低落，甚至有自殘的習慣。最後她決定走入平行心間與我們傾訴，才發現因為父母經常對她說「唔好唔開心」、「咁小事就唔開心？」這

各個賽馬會平行心間不時舉辦各式各樣的活動，包括著重五感的手沖咖啡工作坊。



些說話，令她否定自己負面的情緒，最終卻更痛苦，身體亦出現焦慮的反應。

不少家長及成年人都同樣會否定及隱藏自己的負面情緒，事實上大家如果學懂接納及處理它，才是更好的選擇。當家長面對子女訴說自己的煩惱，只需要細心聆聽，不需要過早給予意見。這樣才可以令他們願意與父母傾訴，主動尋求協助，不會獨自面對。

香港賽馬會慈善信託基金於2019年策劃及捐助推行「賽馬會平行心間計劃」，目標為12至24歲為主的青年人，建立一套專為他們而設的身心靈健康服務模式，並培育新一代從事青年工作的專業人士。

計劃在全港設立八所社區為本及無標籤的「平行心間」，提供一個舒適的專屬空間予受初期情緒困擾的青年人，藉此改變他們的求助模式，並及早介入。計劃由跨專業團隊提供一站式、青年友善的支援服務，包括提升精神健康素養的訓練、治療小組、精神健康評估及個案諮詢。