



媒體報導 NEWS CLIPS

傳媒 MEDIA : U magazine
 標題 TITTLE : Re:Fresh 線上精神健康自助平台專訪
 日期 DATE : 2022年5月27日 (星期五)



IDEA_ART

text | Ma photo | Rocky 受訪者提供 edit | Lucas art | fon

離炮台山港鐵站只兩分鐘路程的商廈，近日開一個以 Re:Fresh 為主題的服務中心，高層無敵山景、海景，配搭本地藝術家 Uendy 繪畫的常設迷你展及大型 Wall Art，是鬧市減壓的好去處。炮台山看似是富裕而又 well-developed 的社區，這裏人承受的壓力，很多時非來自生存，而是來自生活。而通過藝術的介入，會是其中一個減壓良方。



情緒，

是健康，



擁抱大自然， 和自己

「我的創作一直圍繞大自然。大自然是很包容的，可以包容不同的事物和人，包容不同的情緒。我和策展人討論，決定以溝通為切入點，要和別人好好溝通，先要和自己溝通，好好了解自己的情緒。」藝術家 UU 坦言。「今次合作，令我知道情緒健康不一定是病或負面，而是我們生活的一部份。」

原來這個減壓空間和展覽的幕後推手是浸信會愛羣社會服務處，機構正積極發展名為「Re:Fresh」的線上精神健康自助平台，服務處的「精神健康綜合服務」服務總監藍鳳雲 (Scarlet) 解釋：「Re:Fresh 這個平台會提供自助課程、互動工作坊、心理諮詢、情緒評估等一系列免費線上服務。」

推 門走進北角城中心高層的服務中心，入口走廊兩邊牆身都是 UUendy (簡稱 UU) 創作的壁畫，有花、果、葉，還有樹木，以大自然的正能量驅除大都會的壓力，轉入大廳，落地玻璃窗透進藍天白雲，與牆上三幅 UU 創作的大畫，是自然和藝術同步 calm down 我們繃緊的神經。





媒體報導 NEWS CLIPS

傳媒 MEDIA : U magazine
 標題 TITTLE : Re:Fresh 線上精神健康自助平台專訪
 日期 DATE : 2022 年 5 月 27 日 (星期五)

也是藝術



調查： 三四成人有抑鬱焦慮

Scarlet指，Re:Fresh的網上系統，保安和保密都依照國際標準。成立短短幾個月已有三萬多人次使用這個平台，需求量不低。「在社區裏面，我們見到大眾在疫情期間精神健康是變差了。我們早前做了一項有關精神健康的調查，收回3,795份答覆，當中有三到四成有抑鬱、焦慮的狀態，約百分之十是比較嚴重。其中十八至三十歲的朋友狀態較差，這個年紀最易受人際關係影響，生活壓力亦有關。」

Scarlet續說，Re:Fresh這個自助平台的好處：「自主性較高，無時間規限，只要大家ready隨時可以得到information，平台結合藝術元素，會來得更生活化。」她又補充，以前很多人都是覺得「好唔好」才會去看醫生，情況嚴重才轉介到社工和其他專家手上。現在她和團隊想由基本做起，包括向大眾推廣情緒管理，只要自己覺得有少少唔對勁，已可透過線上平台自助或找人協助。「當線上的資源和服務都不足以幫助他們，我們會提供線下支援，包括轉介去我們的實體服務，求診亦是其中一個選項。」

Re: Fresh × 本地藝術家 UUendy Lau 聯乘計劃

UUendy主理、策展人余寶茵策劃的「Meeting The New Me / 遇見新的我」常設迷你展及大型 Wall Art，即日開放，同步在展展開為期兩周的「Meeting the NEW ME 你唔『新』唔節」，邀請多位專業嘉賓主持八場免費線上工作坊及講座等。詳情瀏覽 Re:Fresh網站：<https://refresh.bokss.org.hk/>，或聽響專頁：<https://www.facebook.com/refresh.bokss>，查詢：3751 5480。



大愛版 Joan Cornellià

UU的三幅大畫，概括了：了解自己，擁抱自己，陪伴自己或他人，共三個溝通的階段，但這些階段不是線性的，而是反覆多變，她提醒：「我們希望作品引發觀眾和內心直接或間接的對話。大家到來不單單看畫，而是在整個空間之中好好感受。」Re:Fresh的線上平台亦會有UU的作品，訪問，還有相關音樂播放，鼓勵大家從六個生活面向留意自己的身心健康。

現場看着UU的畫作，感覺她像是綠色版或大愛版的Joan Cornellià，但她的作品不玩當頭棒喝，而是重視撫慰人心。是次項目的策展人余寶茵解釋，常設展的理念：「展覽名為『Meeting The New Me / 遇見新的我』，Re:Fresh亦是建構一個新空間，希望注入生命力，作為第一個展覽亦希望鼓勵訪客和街坊，重新出發，展開生活新一章。這裏可以成為自己和自己對話的地方，來到這裏亦可以放空自己。看完UU的畫，她會有一封信給觀眾，讓藝術家和觀眾展開溝通。」