

2023年6月2日

新聞稿

「Re:Fresh 線上精神健康自助平台」呈獻
「Have A Nice Dream: 眠與夢」畫展
聯乘本地藝術家 UUendy Lau 「夢」遊無眠夜



由浸信會愛羣社會服務處（下稱「本處」）主辦，中國銀行（香港）資助的「Re:Fresh 線上精神健康自助平台」（下稱「平台」），積極支持青年藝術家，特為線上平台注入藝術元素，並於炮台山開設共享休息空間，舉辦藝術展覽、文藝及身心健康活動，鼓勵公眾透過沈浸在藝術的美感經驗，紓解壓力與煩憂，並打破對情緒病的忌諱。

平台委約香港設計藝術家 UUendy Lau 的全新展覽「Have A Nice Dream: 眠與夢」將於2023年6月3日（星期六）至8月26日（星期六）在線上線下同步開展。展覽聚焦在「失眠」這個人人也可曾經歷的重要課題，在無眠之夜，湧現擔憂與各種思緒，想到那些曾發過

的「夢」。UUendy Lau 以創意奇想來回應失眠，從「瓶中信」得到靈感，透過畫作呈現夢境與夢想，與大家分享她的「瓶中夢」。

是次展覽是 Re:Fresh 與 UUendy Lau 的第二次合作，首次委約展覽名為「Meeting The New Me」，以探討精神健康、生活日常與自身的關係為主題。鑒於去年疫情反覆及持續，首展只在本平台特設的擴增實境 AR 藝廊進行，而實體展終可隨今次展覽「Have A Nice Dream: 眠與夢」同場首次開放予公眾參觀。

UUendy Lau 對於首次以「眠與夢」為創作題材表示很享受：「在籌備過程中的寧靜情緒，引起了我很多啟發和幻想，同時了解到精神健康包含的多個面向及不同的應對方法。我認為睡眠是一個屬於自己的獨特平靜空間，把睡前的思緒暫時放下，有時候可以在夢境中與另一個自己對話，產生各種天馬行空、超現實的幻想。自己曾經也因為一、兩晚的失眠或睡不好而感到懊惱，變得十分在意，然後壓力反而更大。後來，我漸漸明白到偶有失眠其實是很平常，因為情緒每天也會有高低起伏，只要明白和接納自己的情緒，找到適合自己的紓緩方法，失眠和睡不好的煩惱就會慢慢好轉，大家也會 " Have A Nice Dream" ！」

有關此展覽的最新資訊，請瀏覽 Re:Fresh 網站。

展覽資料

日期：2023 年 6 月 3 日至 8 月 26 日

時間：12:30 – 14:30 (逢星期一及三)，09:00 – 18:00 (逢星期六)

實體展場：Re:Fresh 共享休息空間 - 炮台山英皇道 250 號 22 樓 2201 室 | 免費入場

線上藝廊：<https://refresh.bokss.org.hk> | 特設擴增實境 AR 互動體驗

備注：每位實體展覽訪客可獲贈 UUendy Lau 設計的優眠眼罩一個，數量有限，送完即止。

重點推介 | 【失眠自療】自助課程

由本處臨床心理學家鮑海茵主編，採用美國睡眠醫學會臨床指引中的非藥物治療首選「失眠認知行為治療」(CBT-I)為基礎，配合電子睡眠記錄，提升對睡眠的正確知識與實踐，紓緩失眠及情緒困擾。

特備節目 | 線上線下同步

「失眠可能是吃出來的！營養師的優質睡眠提案」免費講座 | 2023年6月4日(星期日)

「給四十歲後的我：重新定義人生下半場」免費講座 | 2023年6月7日(星期三)

「沉浸紓壓手作：法式編織手機繩」工作坊 | 2023年6月10日(六)

展覽期間將舉辦多場主題講座及藝術手作工作坊，密切留意官方網站及 Facebook 專頁公佈最新消息。

關於藝術家

UUendy Lau，本名劉景雯(暱稱UU)，是一位設計師藝術家，喜歡以「大自然及動物」作觀察和創作靈感，以此為題進行探討，當中能包涵、滲入和連繫不同文化、語言、生活方式和信仰具高度的包融性。作品領域跨越物件設計、插畫和裝置藝術。

畢業於倫敦大學金匠學院(批判性設計碩士)和香港理工大學設計系(工業及產品)，喜歡探索自然世界和人類發明之間的互動和對比，進行不同研究、實驗和藝術製作。曾參與多個設計活動和展覽，亦與不同機構如香港海事博物館、南豐紗廠、香港設計中心等合作；曾獲得海外藝術駐留創作資助，於比利時、日本、台灣等地進行藝術交流和舉辦展覽。

www.uuendylau.com

關於策展人

余寶茵博士現為攝影師及策展人。2006-10年英國赫克瑟姆綜合醫院藝術家兼策展人，同時在醫院展開以「Healing Through Curatorial Dialogue」為題的研究計劃，邀請醫護人員與病人參與藝術工作坊，讓參加者成為策展人。期間為新成立的醫院策劃開幕展覽，見證了藝術為醫院與所在社區帶來的改變，相信參與式藝術(Participatory Art)的力量。曾與香港非政府機構合作策劃工作坊及展覽，包括灣仔視集、基督教家庭服務中心。

關於 Re:Fresh

Re:Fresh 是嶄新的線上精神健康服務平台，由浸信會愛羣社會服務處「精神健康綜合服務」主辦，獲「中國銀行（香港）有限公司」資助，自 2021 年 11 月投入服務，提供一系列專業的線上支援服務，包括：自助課程、互動工作坊、心理輔導、情緒評估、身心健康資訊等，致力帶市民從「生活形態」出發，透過情緒管理、工作與財務管理、人際關係、休息與睡眠、運動與健康以及個人成長共 6 大生活範疇，將自我照顧融入日常。

關於浸信會愛羣社會服務處

由香港浸信會聯會於 1978 年授權香港浸會大學（前稱為香港浸會學院）籌辦，並在 1982 年正式成立。機構以地區為本，致力為幼兒至長者提供多元化服務，包括兒童、青少年及家庭綜合服務、長者綜合服務、精神健康綜合服務、培訓及就業服務、臨床心理及輔導服務、幼兒學校、餐飲服務及扶貧項目等，服務地區遍佈港九新界。機構於 2009 年按香港公司條例正式成為獨立法人團體（擔保有限公司），並獲稅務局按稅務條例批准成為豁免繳稅的慈善機構。

編輯垂注：[展覽相片下載連結](#)

歡迎預約訪問及場地拍攝，傳媒垂詢，請聯絡：

吳家琪女士（本處精神健康綜合服務）電話：9683 8361 / 電郵：nicolang@bokss.org.hk

梁詠珊女士（Re:Fresh）電話：3751 5499 / 電郵：refresh@bokss.org.hk