



關注思覺失調 FitMind is Attitude!

思覺基金 (Early Psychosis Foundation, 簡稱 EPISO) 於2007年成立, 2009年成為註冊慈善機構。學會由一群熱心於思覺失調服務的資深專業人士、學者及社會人士組成, 旨在透過結合研究及臨床經驗, 與各相關組織攜手推廣高質素的思覺失調服務、專業培訓, 及健康教育等活動。

香港首次大型瑜伽慈善活動

「FITMIND is Attitude」活動由慈善組織「思覺基金」(EPISO) 主辦, 希望提高大眾對思覺失調的認識, 推廣練習瑜伽對精神健康及對早期思覺失調病人的裨益 (根據香港大學及思覺基金研究)。

研究結果

- 瑜伽能夠幫助早期思覺失調病人提升記憶力。
- 瑜伽同時還可以幫助改善注意力, 提高視覺—身體動作的協調性。
- 瑜伽還能有效減少思覺失調的臨床症狀, 以及改善抑鬱情緒。
- 在腦部影像方面, 研究發現瑜伽能夠增加大腦中心後回的皮層厚度和胼胝體體積, 並與認知功能的轉變有關。



FITMIND IS ATTITUDE YOGA EVENT

Club Wheellock會員日前參與「FitMind is Attitude」活動, 藉此為思覺基金籌募經費, 為思覺失調患者提供優質的復康服務、提升專業培訓, 以及藉著推廣活動喚起大眾對思覺失調病症的關注。「FitMind is Attitude」活動除了讓參加者在專業指導下享受瑜伽樂趣, 更加深了他們對思覺失調病症的認識, 日後能為思覺失調患者提供更多援助。

