

自言自语

@ 上网看五月天演唱会直播，难忘点歌部分唱了20年前首张专辑《黑白讲》和《风若吹》。

“甘讲一定就爱读册，甘著一定爱按呢”“有什么绝招作你变……我打拢不死。你叫我麦惹麦惹惹，我听你在黑白讲。”现在听特别贴切。



陈映蓁 (记者)

@ 眨眼五年过去，这小栏目记录了不少有趣的事情，偶尔也让我发发牢骚，不过我知道，很多事情是难以三言两语道尽的。下周过档体育组，以后如果还想看我发什么神经，可以翻到体育版看看，再会。



陈宇昕 (记者)

@ 有人说现在的年轻人都很脆弱，经不起一点生活风浪。其实回想自己年少时，悲伤和快乐也不曾经那么深刻吗？经历岁月洗涤，有天你会发现身上的棱角会被社会磨平，那时你不再轻易伤心动怒，也不再为一些小事愤愤不平。



叶晓虹 (记者)

@ 玩了多年的手游加了新功能，与不知名的玩家配对，双双闯关就有红利。我的队友的头像是一只猪，几次闯关失败，让我更确定，这位猪队友还真是名副其实！只能告诉自己，要自强不息不息。



陈素君 (编辑)



瑜伽导师陈志琳希望通过新加坡心理健康电影节，加强公众对心理疾病的认识。

陈映蓁 / 报道

yingzhen@sph.com.sg

叶振忠 / 摄影

电影剧照由受访者提供

去年这个时候，瑜伽社企The Breathe Movement创办人陈志琳(32岁)萌生筹办电影节的念头。她希望以心理健康为主题，让更多人产生共鸣，从而加深对心理疾病的认识。

陈志琳认为，应该以更私人、更亲密的方式谈论心理健康，电影正好是理想媒介，因为大家都会看电影，而且不会感觉电影有任何“侵略性”。

她说：“看电影是非常私人的经历，也是一种接触内心深处情绪的方式。影片放映时，你会不自觉产生共鸣，也会自然而然开始关心片中人物。”

陈志琳在选片阶段看了至少15部电影，最后敲定的都是故事性强，且比较容易打动观众的剧情片。例如港片《一念无明》和马来西亚电影《分贝人生》，主角分别为患上精神分裂症的年轻男子(余文乐饰)，以及患有精神疾病的母亲(张艾嘉饰)。

关注青年精神疾病与失智症

本次电影节的主题锁定青年精神疾病与失智症，原因可追溯至陈志琳的切身经历。她坦言求学时患上抑郁症和焦虑症，甚至有自杀念头；身边好友患上创伤后应激障碍(PTSD)，另一好友因进食障碍而丧命，让她对心理和精神疾病有更多更深的体会。

陈志琳四年前创办瑜伽学院The Breathe Movement，目的之一是通过瑜伽，帮助面对困扰的青少年，例如她现在免费为心理卫生学院的青年患者教授瑜伽。

她说：“我听过好多青少年的故事，我们需要更多关怀和同理心，才能接受和帮助他们。”

陈志琳坦言她过去根本没有适合的“工具”或资源，可以对抗或解决本身心理问题。她在加

要了解心理与精神疾病，电影或许是个不错的切入点。

有鉴于切身经历，瑜伽社企The Breathe Movement创办人陈志琳一直对心理疾病感兴趣；她用了近一年时间筹办本地首个心理健康电影节，希望透过电影让观众学会体谅身边人，也学习善待自己。



港片《一念无明》(Mad World)以一个家庭悲剧描绘社会大众对精神病患的漠视与污名化。



张艾嘉在马来西亚影片《分贝人生》(Shuttle Life)饰演患上精神疾病的贫困母亲。

希望大家能开启聆听之门，了解别人的故事和心情，从而扩大视角，而不是固执己见。

——陈志琳

拿大念大学时经常走过校园诊所，却从没想过进去求医，因此她认为青年必须学习的不只是心理疾病的体征和症状，还有他们面对心理问题时，可以利用的内在和外在资源。

电影节另一主题——失智症，也是本地非常重要的心理健康课题。陈志琳的亲戚是失智症患者，她亲眼看到亲人照顾她时所背负的包袱，因此希望更多人

明白失智症影响的绝对不只是患者本身。

她说：“我们根本不知道朋友之中有谁必须照顾失智症患者，以及他们面对的压力。”

提倡谈论“自我呵护”

陈志琳坦言，她偶尔还是会经历情绪低落，不过瑜伽已经成为她的救赎。练习瑜伽有调节情绪和减压之效，她也从2012年开始接受心理治疗，并在情绪濒临悬崖边缘时，主动向朋友或导师求助。

现在的她也比从前更懂得self-care(自我呵护)。除了定期练习瑜伽，她喜欢步行和接触大自然，例如在公园练习冥想步行(mindful walking)，边步行边冥想，用心感受并珍惜步行的体验。

她说：“我们太少谈论self-care。很多人会说压力大

新加坡心理健康电影节

本地首个以心理健康为主题的电影节，将放映11部电影和短片，题材重点包括青少年心理健康和失智症。每场放映会后设医疗专家讨论会，欢迎观众现场提问。

此外，有七场正念(mindfulness)工作坊，活动包括香氛瑜伽、缝纫和静坐等，开放给公众参加。

2月21至24日(星期四至日)

The Projector, Golden Mile Tower五楼 6001 Beach Rd S199589;

票价：一张\$18; 套票(三部电影)\$51; 购买五张同场电影戏票，优惠价\$85

工作坊在Golden Mile Tower四楼的Zarch Collaboratives Gallery Space举行，入场免费，不过须付\$5订金(出席即可全额退还) 上网购票: smhff.peatix.com 更多详情，可浏览官网: smhff.com

大时就放假，但事情有时候并非这么简单，放假也只是治标不治本的方法。我们必须认识心理问题的本质，也要有勇气分享自己的经历。”

为了鼓励观众分享自己的心情和经历，陈志琳费心筹备了八场分享会，主题包括“失智症患者的年轻看护人”“与躁郁症一起生活”，以及职场心理健康问题等。她邀请精神专科医生、辅导员和患者到现场分享，观众亦可匿名发问，并聆听其他人的故事。

陈志琳说：“希望大家能开启‘聆听’之门，了解别人的故事和心情，从而扩大视角，而不是固执己见。”

让她欣慰的是，心理健康电影节得到多个组织热烈支持。电影节经费高达六位数，如果没有这些组织赞助或提供各方面的帮助，根本不可能成功筹办。

陈志琳说：“很感激大家信任我，对电影节有信心，也愿意为推广心理健康认知而出力。希望心理健康电影节，能年年一直办下去。”



AXP漫画季刊第二期将配合新加坡理工学院数码媒体与资讯科技学系开放日出版，内容多走日系风格。(刘夏宗提供)

新加坡理工学院开放日 展出漫画协会新作

新加坡理工学院数码媒体与资讯科技学系明天起举办开放日，展出漫画协会最新学生作品。

该系与本地漫画家刘夏宗(《怕输先生》作者)合作，去年9月推出“AXP”漫画季刊，培养本地漫画幼苗。配合开放日，他们也出版了第二期。

刘夏宗说，新一期作品充满日本风，欢迎公众前来了解本地学生的创意与才华。

这个合作项目也得到日本知名漫画出版社小学馆亚洲的支持，物色本地优秀漫画人才。

展览明天起展至1月13日(星期六)，上午10时至傍晚6时，地点在新加坡理工学院T20教学楼，5楼，T2053课间。(陈宇昕/文)



“鱼革”比牛皮更坚韧。(取自Instagram)

鱼革掀起蓝色新时尚

@世界

叶晓虹

近来，在巴黎和东非肯尼亚，吹起了一股蓝色新时尚，指的是从水里来的“天然鱼革”。

时尚业一向被批评是世界第二造成环境污染的工业，不管是皮革或纺织业，在生产过程中所使用的杀虫剂、农药、化学物质或石油，都会对环境造成破坏。因此，不少设计师致力于开发天然、永续的替代材料来制作服饰、皮鞋、皮夹等时尚单品，如将废弃的鱼皮加工成“鱼革”，不仅更环保，也为传统渔业带来新商机。

制作鱼革的过程繁琐，首先须先将鲑鱼的鱼皮去鳞，浸泡一小时后，将鱼皮放进皮革制造机。接着加入香蕉萃取物和盐，以去除鱼腥味，并强化鱼革的纤维，经过八小时浸泡后，鱼革便完成了。

鱼皮经过处理后会呈现非常多的颜色，也可以和其他类型的皮革结合在一起。目前，鱼革已被应用在鞋子、夹克、手提包、钱包上。

冰岛设计师克里斯杰森(Boas Kristjánsson)是鱼革的推广者之一，他在冰岛小镇瑟伊藻克罗屈尔(Sauðárkrúkur)成立大西洋皮革公司，自己生产鱼革。他说：“鱼革的纤维是网状的，而牛皮纤维只有单一方向，因此鱼革质地比起传统皮革还要坚韧。”

漫游人生

·范其煌



范的涂鸦空间 fanqh.blogspot.com



加拿大影片“Still Mine”讲述一名农夫如何为患上失智症的妻子，与权势对抗。



美国影片“No Letting Go”的主角是患上精神疾病的青年，故事情节取材自制作人的家庭经历。