

心事直播 年輕人運動後猝死 或與隱性心臟病有關 心臟科專科 黃民樂醫生

2024年1月4日 星期四 4:10PM 19°C

明報新聞網

文章 登入 報料

主頁 每日明報 即時新聞 明報影片 明報生活 訂戶專享 會員平台

熱門話題：台灣大選專輯、黎智英案、學童自殺問題、維港珊瑚、盧海鵬右眼失明、日本地震、遊沙頭角、茶飲舒喉歌、垃圾徵費懶人包

港聞 2023年12月31日星期日 祖堯邨製壁畫培訓義工 助街坊擺脫情緒陰霾

祖堯邨製壁畫培訓義工 助街坊擺脫情緒陰霾



A+ A- 分享 打印



圖2之1 - 居於祖堯邨45年的77歲阮燕齡，4年前經歷喪夫之痛而自我封閉……（李淑瑤攝）



【明報專訊】房協轄下出租屋邨居民約四成（約3.3萬人）為60歲或以上，為更好支援居民精神健康需要，「房協友里」團隊去年11月與新生精神康復會及香港藝術中心，於葵涌荔景半山逾45年歷史的祖堯邨展開為期兩年的「心靈友善屋邨」計劃。經過一年實踐，居民透過參與活動、成為義工及美化屋邨環境等，變得開心積極。房協稱視乎其他屋邨不同需要及資源等，揀選下一個屋邨推行計劃，期望可推廣至更多屋邨。

ADVERTISEMENT

WORD Monitors Unlock your blog's true revenue potential. Streamline Monetization, Site Speed and More. GET STARTED

總編輯信箱 更正欄

房協社區及長者服務總監吳家雯說，據去年一項有關長者情緒健康的調查，三分之一受訪長者在新冠疫情下因生活節奏被打亂，減少社交接觸而情緒受困，包括孤獨、焦慮和抑鬱，而很多時被情緒困擾者不自知，故房協2021年成立「房協友里」團隊，建立屋邨為本的鄰里互助環境，並與不同界別組織合作，及早支援居民。

ADVERTISING

您最近是否看過 Citibank 的廣告? 是 否 不確定 下一個問題

WORD Monitors Unlock your blog's true revenue potential. Streamline Monetization, Site Speed and More. GET STARTED

最高瀏覽量港聞文章

- 1 日遊客喊女友 遭喝止及警告拘捕 警：人多需果斷措施 維持秩序 - 20240104
2 3.7%中學生曾與自殺 5年新高 多年數據衛署昨始公布 林正財：不知有做 - 20240104
3 維港現35珊瑚物種 擁5重要生境 城大研究團隊：將公開海底地圖 通知船主避珊瑚豐盛處下鎊 - 20240104
4 收據改圖一日上報200張 情侶涉騙值10萬元積分 - 20240104
5 【Emily】前年聯港 人權律師韋智達獲OBE - 20240104
6 警嚴打亂過路 青年覆核敗訴 - 20240104
7 活在灣區：北上辦年貨 選對交通先慳一筆 - 20240104
8 【Emily】深圳團近爆滿 東濠遊加開惠州山姆團 - 20240104
9 兩人一組潛水 船家附近候命保安 - 20240104
10 港大發現基因抑制劑 治奪命白血病見曙光 - 20240104

邨內商戶設加油站 供品茶靜觀

率先作為「心靈友善屋邨」計劃試點的是祖堯邨，透過3方面帶出正向生活信息：進駐的藝術家與居民合力創作3幅壁畫，美化屋邨環境之餘，亦提升居民間和諧感、歸屬感及社區參與；培訓義工居民成為「心澄大使」，先教會他們情緒管理和身心健康知識，再透過組織靜觀藝術活動，向其他居民推廣專注、放鬆及感恩等正面心態；與邨內商戶合作設立「心澄加油站」，例如讓居民品嚐花茶及練習靜觀等。

MINI SO LIFE IS FOR FUN MINISO Click to Shop

團隊一聲問候 閉門長者破繭

經過一年實踐，吳家雯樂見居民在參與社區活動方面更積極，例如遇見街坊會打招呼聊天，亦吸引更多居民做義工，如滾雪球般鼓勵更多居民參加活動。此外，吳說當房協駐邨社工發現居民有精神健康需要，會以個案管理模式介入，提供情緒支援，有需要會轉介到合適社區服務，例如精神健康綜合社區中心。

77歲阮燕齡是其中一名「心澄大使」，4年前因丈夫過身和疫情影響，情緒大受打擊，有近一年封閉家中。寒冷的某天，她接到「房協友里」職員來電，問候她「天氣咁凍，你夠唔夠衫呀？」頓然感到有人關心十分溫暖，加上有晨運朋友鼓勵，決心不再自我封閉，勇敢踏出家門接觸社區。她參加「房協友里」活動並成為義工，由陰霾籠罩到成為「心澄大使」，她謙稱「我幫人唔係幫到好多」，只是探訪時向居民介紹活動，邀請參與，鼓勵他們不要「困住喺屋企」。她說，一同晨運的朋友都說她比以前多了笑容和更健談。

建鄰里網絡 助街坊適應重建邨

就屋邨重建項目，吳家雯表示房協的舊區重建策略主要是原區安置，以華康大廈第一期為例，屋邨管理團隊與當區社會服務組織合作並設服務隊，為居民提供信息互助平台，舉辦新屋邨簡介會、導賞團等，「房協友里」團隊亦會建立屋邨鄰里互助網絡，讓舊居民帶新居民認識新環境，幫助更快適應。

相關字詞：精神健康 房協



上 / 下一篇新聞

祖堯邨製壁畫培訓義工 助街坊擺脫情緒陰霾

涉訪顧客搶金鏈 尼漢被捕 鯉原保育西洋菜田 盼挽救農生境 內地菜價低本地菜滯銷 農戶嘆或停種 話你知：西洋菜1967年港已有售 香港仔旺角曾有菜田

明報報料熱線：inews@mingpao.com/ 9181 4676

明報

發表評論

貓舍 pets secret

Koseki 荔枝角店 Koseki 水晶及寶石專門店 開啟

明報網站

常見問題 私隱條款 免責聲明 使用條款及細則 網站地圖

地址：香港柴灣嘉業街18號明報工業中心A座15樓 電話：(852)25953111 傳真：(852)28983783

明報網站，版權所有，不得轉載 Copyright © 2024 Mingpao.com All rights reserved.