

祖堯邨製壁畫培訓義工 助街坊擺脫情緒陰霾

【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。

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。

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。

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，以明華大廈第一期為例，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。

####

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，參加「房協友里」活動並成為「心澄大使」後，學懂放鬆心情，更與鄰里關係密切。

祖堯邨壁畫培訓義工 助街坊擺脫情緒陰霾

【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，於葵涌嘉景半山逾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，擇選下一個屋邨推行計劃，期望可推廣至更多屋邨。

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，建立屋邨為本鄰里互助環境，並與不同界別組織合作，及早支援居民。

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。

剛過一齊四候 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，例如週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，吳家雯常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「天氣唔凍，你夠唔夠衫呀？」頓然感到有人關心十分溫暖，加上有屋邨朋友鼓勵，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『困住嚟屋企』」。她說，一同患難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



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，參加「房協友里」活動並成為「心澄大使」後，學懂放鬆心情，更與鄰里關係密切。（李淑瑤攝）

示房協的舊區重建策略主要是原區安置，以明華大廈第一期為例，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，讓居民帶新居民認識新環境，幫助更快適應。