



媒體報導

日期: 2021年5月25日(星期二)
資料來源: 東週刊 — 時事 — 時事速報
標題: 踢走抑鬱 重投社區建連繫
參考網址: 請按此



主頁 > 時事 > 時事速報 > 踢走抑鬱 重投社區建連繫 惠明: 「多謝大家支持我哋加油！」

2021年05月25日



踢走抑鬱 重投社區建連繫 惠明: 「多謝大家支持我哋加油！」

據統計，香港現有十五萬名獨居長者及三十萬名雙老同住長者，面對近期的世紀疫症，他們礙於行動不便，生活、社交及健康都面對各色各樣的困難，所產生的孤獨感更可能導致情緒問題，而今期的故事，便是一個好例子。



自從參加計劃，人稱「朱古力」的義工志雲（左）便不時約惠明婆婆（右）四出參加不同活動，每星期更會致電嘘寒問暖，讓她感受到人間有愛。

七十九歲的惠明婆婆，平時需要用拐杖出入。訪問當日，行動不便的她由基督教家庭服務中心社工趙羨婷，以及人稱「朱古力」的退休義工志雲陪同一起，來到位於觀塘的中心。甫坐下她即興高采烈地說：「多謝佢哋頭先帶我去社區會堂上芬蘭木柱運動班。」

惠明婆婆平日經常將「多謝」掛口邊，且喜歡事事感恩，以為她是個「開心果」，豈知卻有段不愉快的過去。「十幾年前仲同個仔住，佢郁啲就發脾氣，踢爛晒屋企啲家具，仲成日打開門大大聲用粗口鬧我，我唔知點解個仔要咁對我。」說起兒子，她即時流下傷心淚。



說起舊事，惠明如今仍會忍不住流淚，有時甚至會有輕生念頭，幸好在社工的協助下，讓她慢慢學會善待自己。

告別抑鬱歲月

每日受盡責罵的惠明，於是寄情工作，即使當年已一把年紀，每周仍做六日清潔工，周末更會到酒樓賣點心，「唯有盡量少啲留喺屋企，而且我唔想靠人養，想自食其力。但係因為細個試過跌落樓梯，家吓變咗舊患，要戴頸箍出街，加上右邊膝頭勞損要做手術，所以近年想做嘢都做唔到。」

惠明當年心中壓抑的情緒與不樂，她選擇了默默忍受。「諗唔明點解要受咁多委屈，所以成日都喊，仲會頭痛同失眠。好多次，我仲走去度屋企張櫳有幾高，諗住不如用佢爬窗跳落去死咗佢算，但又怕跌唔死反而累人累物。」惠明的淚水不斷地流，她當年所受的壓力顯然不足為外人道，後來醫生診斷她患上了抑鬱，需要定時服藥穩定情緒。

然而，要真正治好情緒病，最佳的良藥永遠都來自自己，惠明於兩、三年前成功申請一人公屋自住，開始正視自己的負面情緒，踏出正向人生的第一步，並因此認識一班來自基督教家庭服務中心的社工，「佢哋同惠明傾偈，發現搬咗屋之後，原有嘅社交圈子斷晒，變咗成日留喺屋企，所以上年十一月同事轉介惠明參加我哋嘅計劃。」趙姑娘說。

趙姑娘口中的「計劃」，實名為賽馬會「耆待破隔」長者計劃，並由香港賽馬會慈善信託基金捐助，旨在為居住觀塘區六十歲以上社交疏離的長者提供支援服務，鼓勵他們重投社區，建立人際網絡。

香港賽馬會慈善事務部主管王兼揚表示：「為改善獨居長者及雙老家庭與社區的連繫及精神健康，計劃除了招募義工關顧老友記的身心需要，亦為長者提供輔導及按其興趣舉辦各類型小組，協助他們積極面對晚年。」

計劃會事先以問卷評估長者的社交疏離程度，「三十分滿分，計劃嘅服務對象係十三分以下長者，而惠明初時只有七分以下。」而為了讓惠明重拾歡顏，趙姑娘安排了計劃的「破隔耆兵」義工朱古力，成為惠明搬家後的第一位朋友。「每星期都會打幾次電話問候近排點、有無咩需要，再睇吓點幫佢。」朱古力說。



惠明指她眼中的義工朱古力，人如其名般貼心與甜美，「佢份人好好，會幫你買嘢、陪診，又會關心我。」惠明說罷，朱古力即續說：「每個老友記都有唔同需要，好似有一位失明嘅老友記，我就幫佢讀信。」



趙姑娘（右）指，不少長者跟惠明一樣，因行動不便而選擇獨留在家，結果令情緒變差，而計劃就以不同方式鼓勵他們重投社區。

重建社交生活

趙姑娘指，計劃下現有五十位「破隔者兵」，除了退休人士，還有大專學生。而他們都各有所長，「有啲會幫手做家居小型維修、有啲會幫老友記剪髮，有啲就帶平板電腦上門，網上教老友記做運動。」

在朱古力的鼓勵下，惠明亦在今年一月開始，參加網上椅上操運動班，最近疫情好轉，朱古力更上門帶她到社區會堂參加實體班，動手動腳兼動腦。「唔使對住屋企四面牆亂諗嘢，個人即時開心咗好多，而且做吓運動，見吓其他老友記，個人精神啲，心情都開朗啲。」惠明笑着大讚。

除了運動班，計劃還舉辦過智能手機應用班、護手霜製作班、花藝班等不同活動，「我哋班義工會上門跟長者傾談，了解佢哋嘅需要同興趣，再喺唔同區物色聚腳點，度身設計啲活動畀同區長者，藉此幫佢哋建立番社交網絡。」趙姑娘說。

換言之，社區的支持與健康的社交生活，正是治療惠明情緒的良藥。趙姑娘解釋指，計劃自去年九月推行至今，已服務近一百八十位長者，當中約十分一跟惠明同樣有抑鬱症狀。「呢場疫症中斷咗好多獨居或雙老家庭長者嘅社

交生活，加上體弱同行動不便，令佢哋更加唔想見人，好多社區中心同公園又唔開放，變相佢哋只能屈在家，結果令行動力、思考反應同認知都變差，心情自然更差，而計劃就想對症下藥。」

在計劃的支援下，惠明已重拾久違的笑容，而對於往後的晚年生活，她祝願道：「都想多啲人鼓勵我哋加油，快樂做人。」



基督教家庭服務中心
Christian Family Service Centre

香港九龍觀塘翠屏道3號
3 Tsui Ping Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong.
電話 Tel: (852) 2861 0283 電郵 E-mail: cfsc@cfsc.org.hk
傳真 Fax: (852) 2520 0438 網址 Website: www.cfsc.org.hk



惠明近期主動與其他老友記一起參與芬蘭木柱運動班，讓她有機會動手兼動腦，重拾健康人生。

賽馬會「耆待破隔」長者計劃 電話：2950 5852
WhatsApp: 5598 4227 電郵：engaged@cfsc.org.hk



據統計，香港現有十五萬名獨居長者及三十萬名雙老同住長者，面對近期的世紀疫症，他們礙於行動不便，生活、社交及健康都面對各色各樣的困難，所產生的孤獨感更可能導致情緒問題，而今期的故事，便是一個好例子。

七十九歲的惠明婆婆，平時需要用拐杖出入。訪問當日，行動不便的她由基督教家庭服務中心社工趙羨婷，以及人稱「朱古力」的退休義工志雲陪同一起，來到位於觀塘的中心。甫坐下她即興高采烈地說：「多謝佢哋頭先帶我去社區會堂上芬蘭木柱運動班。」

惠明婆婆平日經常將「多謝」掛口邊，且喜歡事事感恩，以為她是個「開心果」，豈知卻有段不愉快的過去。「十幾年前仲同個仔住，佢郁啲就發脾氣，踢爛晒屋企啲家具，仲成日打開門大大聲用粗口鬧我，我唔知點解個仔要咁對我。」說起兒子，她即時流下傷心淚。

告別抑鬱歲月

每日受盡責罵的惠明，於是寄情工作，即使當年已一把年紀，每周仍做六日清潔工，周末更會到酒樓賣點心，「唯有盡量少啲留嚟屋企，而且我唔想靠人養，想自食其力。但係因為細個試過跌落樓梯，家吓變咗舊患，要戴頸箍出街，加上右邊膝頭勞損要做手術，所以近年想做嘢都做唔到。」

惠明當年心中壓抑的情緒與不樂，她選擇了默默忍受。「諗唔明點解要受咁多委屈，所以成日都喊，仲會頭痛同失眠。好多次，我仲走去度屋企張櫳有幾高，諗住不如用佢爬窗跳落去死咗佢算，但又怕跌唔死反而累人累物。」惠明的淚水不斷地流，她當年所受的壓力顯然不足為外人道，後來醫生診斷她患上了抑鬱，需要定時服藥穩定情緒。

然而，要真正治好情緒病，最佳的良藥永遠都來自自己，惠明於兩、三年前成功申請一人公屋自住，開始正視自己的負面情緒，踏出正向人生的第一步，並因此認識一班來自基督教家庭服務中心的社工，「佢哋同惠明傾偈，發現搬咗屋之後，原有嘅社交圈子斷晒，變咗成日留嚟屋企，所以上年十一月同事轉介惠明參加我哋嘅計劃。」趙姑娘說。

趙姑娘口中的「計劃」，實名為賽馬會「耆待破隔」長者計劃，並由香港賽馬會慈善信託基金捐助，旨在為居住觀塘區六十歲以上社交疏離的長者提供支援服務，鼓勵他們重投社區，建立人際網絡。

香港賽馬會慈善事務部主管王兼揚表示：「為改善獨居長者及雙老家庭與社區的連繫及精神健康，計劃除了招募義工關顧老友記的身心需要，亦為長者提供輔導及按其興趣舉辦各類型小組，協助他們積極面對晚年。」

計劃會事先以問卷評估長者的社交疏離程度，「三十分滿分，計劃嘅服務對象係十三分以下長者，



而惠明初時只有七分以下。」而為了讓惠明重拾歡顏，趙姑娘安排了計劃的「破隔耆兵」義工朱古力，成為惠明搬家後的第一位朋友。「每星期都會打幾次電話問候近排點、有無咩需要，再睇吓點幫佢。」朱古力說。

惠明指她眼中的義工朱古力，人如其名般貼心與甜美，「佢份人好好，會幫你買嘢、陪診，又會關心我。」惠明說罷，朱古力即續說：「每個老友記都有唔同需要，好似有一位失明嘅老友記，我就幫佢讀信。」

重建社交生活

趙姑娘指，計劃下現有五十位「破隔耆兵」，除了退休人士，還有大專學生。而他們都各有所長，「有啲會幫手做家居小型維修、有啲會幫老友記剪髮，有啲就帶平板電腦上門，網上教老友記做運動。」

在朱古力的鼓勵下，惠明亦在今年一月開始，參加網上椅上操運動班，最近疫情好轉，朱古力更上門帶她到社區會堂參加實體班，動手動腳兼動腦。「唔使對住屋企四面牆亂諗嘢，個人即時開心咗好多，而且做吓運動，見吓其他老友記，個人精神啲，心情都開朗啲。」惠明笑着大讚。

除了運動班，計劃還舉辦過智能手機應用班、護手霜製作班、花藝班等不同活動，「我哋班義工會上門跟長者傾談，了解佢哋嘅需要同興趣，再喺唔同區物色聚腳點，度身設計啲活動畀同區長者，藉此幫佢哋建立番社交網絡。」趙姑娘說。

換言之，社區的支持與健康的社交生活，正是治療惠明情緒的良藥。趙姑娘解釋指，計劃自去年九月推行至今，已服務近一百八十位長者，當中約十分一跟惠明同樣有抑鬱症狀。「呢場疫症中斷咗好多獨居或雙老家庭長者嘅社交生活，加上體弱同行動不便，令佢哋更加唔想見人，好多社區中心同公園又唔開放，變相佢哋只能屈在家，結果令行動力、思考反應同認知都變差，心情自然更差，而計劃就想對症下藥。」

在計劃的支援下，惠明已重拾久違的笑容，而對於往後的晚年生活，她祝願道：「都想多啲人鼓勵我哋加油，快樂做人。」

賽馬會「耆待破隔」長者計劃

電話：2950 5852

WhatsApp: 5598 4227

電郵：engaged@cfsc.org.hk

- 完 -