

憂「遊」 • 樂承傳計劃



相片說明：

1. 參與計劃的長者已有多多年沒有離開深水埗，是次難得到田園郊遊，非常開心。
2. 青年義工擔任導師，以一對一的模式教導長者拍照技巧。
3. 義工與藝人安德尊（評選委員會）分享計劃內容及感想



世界衛生組織的資料顯示，全球抑鬱症患者超過一億人，但少於25%的患者會尋求有效的治療。有見及此，中心於2014-2016獲社會福利署老有所為計劃資助，推行為期兩年的「憂『遊』•樂承傳計劃」，期望能及早識別區內有抑鬱徵狀的長者，藉定期探訪、工作坊及外出旅行等活動，讓長者可跳出自己的框框，「遊」離憂愁的情緒。

共有超過10個團體合作推行計劃，包括青少年團體、企業義工、教會及醫院等，招募了超過100位義工。除了醫、社及企業的合作模式，計劃更重視跨代合作，讓長者及青年義工均有機會成為彼此的導師，一起合作籌辦不同的工作坊。參與計劃的長者更表示，自己已有超過10年沒有離開深水埗，亦很少參與活動，計劃讓她可離開社區，接觸不同人士，抑鬱

的情緒亦得到改善。計劃不但得到服務使用者讚賞，更榮獲社會福利署2014-2016年度老有所為計劃—全港「最佳兩年」計劃季軍。

「孖必步走3公里」

跑步，並非年輕人的專利，長者亦可以透過跑步跑出健康，跑出強健的體魄。

本處躍動晚年服務的長者運動健兒獲尊賢會邀請參加原定於9月18日舉行的「孖必步走3公里」活動。但因天雨關係取消活動，大會其後補辦「孖必續fun步走嘉年華」，讓長者達成跑步的心願。雖然不能在街上跑，「孖必續fun步走嘉年華」把健康、社交、歡樂和共融四個元素結合在跑步中，長者及青年義工寓運動於歡樂，齊齊衝線，跑出活力。長者兩人一組，齊上齊落，合作無間。他們更越跑越快，最終完成了18個圈，實在令人敬佩和感到驕傲。

長者們很重視這個活動，刻意打扮一番，結果更奪得懷舊香江扮相季軍。



相片說明：

1. 懷舊香江扮相
2. 我哋孖住齊齊跑

長者運動健兒心聲：

因天雨取消了中環孖必步走環節，有少許遺憾。幸好，後續的「孖必續fun步走嘉年華」活動很有氣氛，我們玩得很開心。孖必，使我們與青年義工手拖手完成賽事，促進兩代交流及共融；步走，使我們更有活力及注重健康。期待明年的孖必步走，再顯活力。

潘女士、黃女士