

# 強♥健體燃希望

## 社區關懷行動

近月不少調查顯示，長期面對疫情令市民出現不同程度的精神健康問題。香港房屋協會將聯同十個夥伴機構，推出一系列涵蓋個人、家庭及社區層面的線上及線下活動，為轄下出租屋邨居民和社區提供精神健康資訊、舉辦工作坊、探訪長者並為他們檢查身體及情緒狀況，以及贊助適合一家大小參加的健體培訓班等，鼓勵大眾由自身開始，關注精神健康，再推己及人，在新常態下齊齊建立一個正面和身心健康的生活。

### 5個 精神健康 小貼士

**1 維持身心健康：**保持健康均衡飲食及充足睡眠。

**2 培養和保持運動習慣：**運動能使腦部釋放出快樂荷爾蒙「安多酚」，同時有效減壓。

**3 建立或開拓社交生活：**參與不同社交活動，跟其他人建立聯繫，可以帶來新觀點或啟發。

**4 培養嗜好：**嘗試參加興趣小組和社區活動，擴闊社交圈子，並學習新事物，維持好奇心。

**5 走進大自然：**到草地、公園或郊外等自然環境散步，有助放鬆心神，消除疲勞。

資訊提供：精神健康基金會

掃描獲得更多資訊



## 心靈加油站

..... 錫自己 .....

學習  
「調節期望」

嘗試  
「不要與人比較」

學習「放下」  
及「接納」

資訊提供：香港心理衛生會

掃描獲得更多資訊



..... 愛家人 .....

鼓勵表達  
自己的感受

傾聽所訴

成為積極的榜樣

..... 助鄰舍 .....

主動關心  
與問候

認識感受  
和情緒

關顧及  
支援長者

資訊提供：香港心聆

掃描獲得更多資訊



# 強♥健體 燃希望

## 社區關懷行動



..... 錫自己 · 愛家人 · 助鄰舍 .....

# 個人層面

2022年  
12月 -  
2023年  
3月

## 精神健康資訊



在「房協屋邨資訊」手機應用程式提供心理健康資訊及資源，方便居民及親友學習有關知識。

夥伴機構：香港心理衛生會 newlife.330

## 正向心理工作坊

以正向心理學知識為基礎，提升個人的心理質素。

夥伴機構：香港心理衛生會



## 心理健康基礎培訓班

教授精神健康的基礎知識及維持精神健康的小貼士，提高大眾對心理健康的認識和了解。

夥伴機構：香港心聆



## 音樂紓壓體驗工作坊

邀請音樂治療師提供精神健康活動，利用音樂紓緩壓力，讓大家放鬆情緒，互相聆聽及支持。  
(參加者不需要有任何樂器訓練的經驗)

夥伴機構：精神健康基金會



# 家庭層面

2023年  
2月 - 3月

## 新興運動試玩體驗

在房協屋邨舉行巡迴新興運動試玩體驗，由專業導師指導，一家大小齊齊享受新興運動如芬蘭木棋、躲避盤等，推動人人運動風氣。

夥伴機構：凝動香港體育基金



## 「BEE自家教練」社區計劃

以家庭為本，在每個家庭中培訓一位成員作為自家教練，負責以專業知識規劃家庭健康，同時達致以家為本，跨代共融。

夥伴機構：全城街馬



2023年  
2月開始

# 社區層面

2022年  
12月 -  
2023年  
3月

## 長者健康評估及教育服務

由香港浸會大學持續教育學院護理學學士學生為長者進行到戶健康評估及教育服務，提供適切的支援之餘，亦希望能提高長者及其照顧者的健康意識。

夥伴機構：香港浸會大學持續教育學院



2022年  
12月 -  
2023年  
3月

## 推廣精神健康流動宣傳車

流動宣傳車遊走屋邨及鄰近範圍，透過流動展覽、小型講座或工作坊等提升公眾對精神健康的關注及認知。

夥伴機構：基督教家庭服務中心 (CFSC)  
新生精神康復會 (NLPR)  
聖雅各福群會 (SJS)  
東華三院東華心靈幹線 (TWGHs)



(CFSC)



(NLPR)



(SJS)



(TWGHs)

夥伴機構 (按機構英文名稱順序)



支持機構



「強心健體燃希望」  
社區關懷行動  
活動詳情

查詢 (852) 2217 8383

community@hkhs.com

(852) 2895 6912