



媽媽「鬆一鬆」

明愛婦女發展計劃

明愛婦女發展計劃與天主教喇沙會張振興伉儷書院合作，於2022年10月至2023年1月期間舉行合共六次的「婦女鬆一鬆」活動。計劃旨在鼓勵居於香港東區的劏房婦女放鬆身心、建立個人社交圈子及注意家庭與生活的平衡。

劏房居住空間狹窄，加上疫情期間長留家中，足不出戶，容易令婦女出現情緒鬱悶的情況。另外，長時間在網上授課、減少社交接觸，也影響了小朋友的成長及社交能力。有見及此，張振興伉儷書院的學生在老師的指導下，設計了一連串適合兒童心智發展的益智托兒活動，讓身心疲累的媽媽，可以暫時放下照顧小朋友的責任。

我們樂見透過集體遊戲的互動過程，慢慢培養小朋友的社交能力。而另一方面，托兒活動令一班背景相同的婦女們聚首一起，相互認識，分享彼此的生活煩惱，從而擴闊生活圈子。她們一同拉筋、放鬆肩頸、釋放壓力；並透過練習，學習把重心放回自己身上，好好關懷自己。更讓人倍感欣慰的是學生亦在服務中累積義工經驗，家長及兒童對活動的正面評價，讓這群中學生重新建立了自信心及能力感。

參加活動的媽媽對於有一班大哥哥可以陪伴子女玩遊戲均讚不絕口：「哥哥好細心，帶住小朋友玩」；「阿仔成日唔願出街，今次主動話要嚟參加活動」。是次活動結合社區發展服務及學校的力量，共同服務區內有需要的家庭，締造「媽媽充電，細路放電」的雙贏方案。

