

# Mama 避靜所



媽媽為嘉賓導賞展覽



媽媽們運用樂器表達情緒



參與媽媽共同策劃展覽

媽媽經常抱怨身邊充斥著不同的聲音，小朋友的吵雜聲、劏房環境的噪音、旁人指指點點的閒言閒語。一天一天累積下來，在媽媽心中形成了沉重的壓力，自我形象也變得負面。

明愛葵涌居民互助中心本年推行一項新計劃，與音樂治療師及藝術家合作舉辦工作坊，邀請基層媽媽以音樂表達情緒壓力，她們亦學習記錄日常的聲音，分辨構成壓力和放鬆身心的聲音。

十位媽媽與藝術家以紀錄下來的聲音，策劃「Mama 避靜所」展覽，與參觀者分享她們的故事，希望鼓勵面對同樣處境的媽媽愛錫自己，在繁忙的生活中找到喘息空間。其中一位策展媽媽分享過往把重心只放在小朋友身上，參與此計劃後學會關心自己，空閒時會相約朋友，做自己喜歡的事，享受片刻屬於自己的寧靜。

計劃強調建立媽媽之間的互助網絡，其中一位策展媽媽表示參與計劃前幾乎沒有社交生活，有時感到非常孤單和無助。她在計劃裡結識到一班朋友，可以放心分享自己的情緒和困難，彼此支持及同行成長，一起渡過生活各種難關。

這班媽媽在展覽中亦化身為導賞員，帶領公眾人士參觀展覽，加深對基層媽媽處境的理解。她們分享最享受的是媽媽們一起策劃展覽的過程，除了發現自己作為媽媽的身份外，還可以擔任策展人的角色，對自己的信心增強不少。

策展媽媽與計劃社工合照

