



「鄰里」是指住在同一社區、附近的鄰居。大家會透過日常生活互動彼此認識，關係便從中建立起來。鄰里對你來說，重要嗎？對獨居長者來說，鄰里的關係又會否多了一層意義呢？

「平時你會與鄰居打招呼嗎？」
「你知道幾多戶鄰居的稱呼呢？」
「你會如何形容與鄰居的關係呢？」
「在你需要時，你認為鄰居有多願意提供協助呢？」

香港大學民意研究計劃曾在2006年進行有關香港睦鄰關係的調查，當時香港尚未經歷金融海嘯，整體生活的條件也較佳，但睦鄰關係沒有以往的緊密，調查發現超過八成的受訪者形容與鄰居的關係為普通，而形容彼此關係密切、極佳就只有約一成。回望今天，在疫情的影響下，經濟前景不穩，鄰里間的關係又是如何呢？



參考資料：

香港大學民意研究計劃 和諧社區之睦鄰關係調查

https://www.hkupop.hku.hk/chinese/report/RTHK_Neighbor/index.html

鄰里

「這親不如近鄰」，這句說話相信大家都經常聽到。鄰里間總有不同的互助發生於日常。我有多的印花送給你，你有社區資訊又會通知我，看似是微不足道的小事，但只要每人也從小處著手，付出少少，整個社區的氣氛、力量也會截然不同。



輕輕拉門幫助大

蘇婭婭

「我同容娣係樓下公園相識，平時會閒聊傾偈，又會常常一齊參加中心的活動。容娣知道我坐電動輪椅出入不方便，她會陪伴我參加中心活動，幫我輕輕拉門，讓我可以自如出入。她呢個舉手之勞，實在對我來說是一個好大的幫助！」

社區中心



不怕面皮厚去助人

何伯

「我自覺面皮厚！很多街坊都會找我幫忙！我又略懂幾種語言，所以常有街坊在和人聯繫時言語不通，就會聯絡我，收到電話又有空，我就會去幫手！香港是一個多元化的社會，有時候只是好少的溝通問題，我當中間人翻譯一下。做多少少、問多少少，問題和誤會一下子就解決了！」

情牽一線

秦婭婭



「我雖然單身一人在港，但其實身邊都有好多待我如親人般的朋友。其中一位朋友，她年紀也很大，跟我一樣八十多歲，但多年來，她每天都會堅持致電予我，隨聲寒暄數句，以了解我是否安好。這小行動讓我我知道我係大型有幾念掛，很窩心！」



沒血緣關係的自己人

鄭婭婭

「我的鄰居對我好好，自己人都講唔出唔好，他們閒時會放電給我，順手會幫我買東西、分享湯水等等，都令我好開心。我以前一直幫手看顧他們的嬰兒，依家都十八歲了，真係無話唔他們會照顧心我，大家係自己人一樣。」

從以上長者的分享裡看到「勿以善小而不為」，不要看小個人的力量，小小的力量也可轉化為強大的能量，給予對方大意義。鄰居會因為你的付出而感到窩心。以前曾幫助鄰居的，他日或許也會接受鄰居幫助。今天不妨也與鄰居打個招呼，壯大社區的能量。

「情紙」

耆伴結緣，愛在社區



「其實返轉頭都幾特別，都無想過我和朱伯的情緣會發展到今天這個狀況！」全榮爽朗地笑了一聲，然後慢慢地向我道出他跟朱伯相識、相知、相依的故事……

「還記得2013那年媽媽身體開始轉差，我開始將生活的重心放在照顧她身上，辭去工作後覺得有點閒餘，碰巧在街頭看到中心正宣傳耆伴大使的訓練課程，因此就報名參加，並從此開展了我的義工生涯。朱伯就是我初「出道」時第一位協助其覆診的長者，之後的時間我有過數次服侍朱伯臨診外出的經驗。朱伯性格溫文親切，所以我們的相處也很融洽。之後因為媽媽身體再轉差，我才辭去義工的職務。」

「我的媽媽50多年來一直跟我相依為命，平日性格內向的我們沒有太多的朋友或是來往的親戚。2019年的一天晚上，凌晨3時左右，媽媽在醫院過身，記得當天早上我獨自從醫院返回家的路上，大概7時許，街上的人不多，就在那一刻，我在便利店門口碰上朱伯，親切的臉孔讓我自然地跟他傾訴媽媽剛過身的事情，他亦是當時唯一我認識而又可以被傾訴的人，雖然他當時的安慰很簡單，但他當時的出現，對當時正傷心到哭不出來的我很重要。」

因在患難之時被朱伯及時安慰，全榮之後更多時間照顧身體開始走下坡的朱伯，現時朱伯已入住院舍，全榮仍每天前往探望。「朱伯和我也無依無靠，我媽媽過身後，我的心也失去了依靠，照顧朱伯成了我另一個寄托，陪伴他照顧他讓他不感寂寞，而我見到他安好便心安。」



現時，全榮已重返支援社區上有需要長者的義工行列，讓照顧者的身份從照顧至親，延續至社區的鄰里上。

也許，只要有一顆願意踏出嘗試的心，在對方有需要的時間出現，陪伴以及支撐彼此，這份「關愛」可以在社區上一直流傳下去。

愛火相傳



媽咪～
我們何時探伯伯和
婆婆啊？

好呀！謝謝你的
提議！我們是時候
探他們了！

媽媽志好與十歲的小兒子是「我家鐘里家」計劃的親子義工，於計劃內定期與長者聯絡會面，讓獨居及無老家庭的長者感受家庭溫暖。

志好當初參加「陽光計劃」為有需要的獨居及備老長者提供清潔服務，活動完結後，希望能以身作則，讓兒子也能明白幫助別人的好處，於是繼續參與義工活動。「兒子為人比較被動，但自從參加「我家鐘里家」計劃後，學懂主動關心別人。」志好現時有自己的事業，而助人的「想法」並沒有因此而停下來，「人會老，自己將來也會老，切身處地想，當我年老時，如果有人幫忙，是一件美好的事啊。」志好更向有興趣當義工的你們說，「只要每人做多少少，讓更多人可以展現笑臉，讓這個世界變得更美好！」



想知道更多訪問內容，
請掃描QR Code

參考資料：
<https://www.thereviewers.com/article/90611>
<https://ubrand.sudn.com/ubrand/story/11617/2731481>

「世紙」

不一樣的鄰里情



在荷蘭，居高不下的房價是長久以來的問題，對年輕學子來說更是一大的負擔。當地有一間名為Humanities的安養中心，為了讓院內的長者多與社會接觸，因而想到讓年輕人與長者同住的辦法。

安養中心有150名長者，2013年中心開啟了「學生住戶計畫」。成功申請的六位青年學子可以完全免費地住在安養中心內，而交換條件是每個月至少花30小時「當好鄰居」。當好鄰居需要依據年青人的觀察與創意，探索如何與長者互動。因此，在Humanities安養中心，可以看到青年學子與院內長者一同看電影、教長者使用電子產品、協助準備餐膳並一同用餐，或是輕鬆地聊天話家常及提供生活上的協助。

世界還有其他地方有類似「鄰居」的計劃



香港
「社區2.0」



日本
「出ing本鄉」Home Share計劃
德國 Geku-Haus公寓
美國 Judson Manor安養中心

「樂紙」



「樂在其中」、「樂而忘返」是很多參加者的心聲！體驗過活動的參加者均表示對活動內容十分讚賞，在漫長的疫情當中久久未有離開香港去旅行，今次的活動讓他們重拾去遊玩的感覺，更勾起以往旅行的回憶。

景林長者鄰舍中心添置了一部有虛擬景物科技的單車機，透過單車遊世界的概念讓參加者嘗試接觸及體驗樂齡科技的樂趣。每一次旅程會訂一個目的地，讓參加者以踏單車的方式去暢遊世界不同的景點。為配合旅遊目的地，中心在活動場地佈景設計上佈置了不同的旅遊景點，讓參加者在體驗運動的同時，也能體驗周遊列國的樂趣。

只要你願意多嘗試踏出去體驗，一個人的運動時間，也可以很精彩。



景林航空體驗



VR
單車帶你遊世界

編者的話



香港2016年中期人口統計資料顯示，有37萬多（34.8%）65歲或以上長者是獨居或只與其他長者同住，他們如遇到特別情況需要支援時，有時確實有「遠親不如近鄰」的體會。

我們年少時，家家戶戶打開大門，鄰里間彼此認識，互相借糖借鹽是平常事。現在的家庭常常緊閉門戶，鄰里關係又如何建立？時代轉變了，新屋苑透過建立住戶的網上社交資訊平台，分享資訊，交換物品，甚至成為求助平台。大家雖然未必認識，卻能互相幫助，建立和諧互助的小社區。但對長者來說，要加入這些網上社交平台並不容易，長者可以如何與鄰里結識結緣？

今期宣紙主題是：「獨在社區有鄰里」便是探討長者如何在社區中建立更大的社交支援網絡。我們訪問不同長者，發現原來長者與鄰里建立到情誼，很多時由小處開始，例如主動打招呼、主動幫助人、多與鄰里閒聊、參加長者中心活動認識朋友、願意

付出時間去陪伴等。鄰里關係不單純是一方付出，另一方接受，而很多時，受助者也會成為助人的人；助人者，也會感受很大得著。

為此，我們更需要為長者提供不同平台，讓他們與社區人士、義工、朋輩、後輩相遇相處，當中或許會培養到一絲絲情誼，讓長者擴大社交支援網絡。你願意成為長者的鄰里嗎？你對長者說一聲早晨、給予一句問候、打一個電話、推一次門，便能成為長者的祝福。

長者服務協調主任
布敏姿姑娘



基督教宣道會香港區聯合 宣道會社會服務處

地址：九龍大角咀海輝道11號奧海城一期
政府服務中心隔樓
電話：2787-5212
傳真：2395-2855
電郵：cao@cmaashk.org
網址：www.cmaashk.org

督印人：劉國華先生
編輯小組：布敏姿、周凱韻、陳紫君、張雅嵐、林錦儀
印刷數量：4,000份

長者服務單位資料

長亨長者鄰舍中心	電話：2432-7232
白雲理髮林長者鄰舍中心	電話：2703-5123
油蔴地長者鄰舍中心	電話：2346-3231
利福長者鄰舍中心	電話：2552-1115
海濱花園善學軒	電話：2406-0201
翠樂長者睦鄰中心	電話：2814-9701