



認識「新耆族」



耆力無窮

培訓耆健大使增強社區承載力 時間銀行制度鼓勵長者加入義工行列

隨著香港人口老化，社區安老服務面臨龐大的需求。一班精靈活潑的退休人士，怎樣藉著義工服務幫助有需要的長者，成為社區重要的人力資本？由香港大學秀圃老年研究中心主辦的「賽馬會齡活城市計劃 - 耆健大使培訓計劃」，培訓義工了解認知障礙症、抑鬱症及衰老的健康知識，再將資訊帶入社區，推廣長者及年齡友善城市概念。

香港大學秀圃老年研究中心前助理教授（研究）盧施羽博士指出，銀髮族不但充滿活力，而且大部分也很願意學習新事物，因此引發團隊構想「耆健大使培訓計劃」，利用這股力量填補社會不足，同時鼓勵更多退休人士投入社區服務，強健身心。60多歲的Sam是其中一位「耆健大使」，自退休後便在社區中心做義工，平時接觸很多長者，對認知障礙症有興趣，加上認同計劃的理念，因此報名參加。



「賽馬會齡活城市計劃 - 耆健大使培訓計劃」分為3個範疇，包括體能健康、認知健康及情緒健康的培訓，至今已訓練超過200位長者成為「耆健大使」。（攝於疫情前）

專業深度培訓 針對照顧者的情緒支援

「耆健大使培訓計劃」分為3個範疇，包括體能健康、認知健康及情緒健康的培訓，由經驗豐富的專業人士擔任導師，向長者義工提供各12小時的訓練。在課堂中不但有書面教材，義工亦會進行角色扮演，模擬真實場景照顧服務對象。計劃實行至今，已訓練超過200位「耆健大使」，於東區、南區及黃大仙區的社區團體擔當義務顧問。

比起以往參加的義工服務，Sam認為「耆健大使培訓計劃」更具專業性，能獲取深度知識。「我們不但認識不同階段的認知障礙症及溝通技巧，最特別的是針對照顧者的情緒支援，因為很多照顧者也不懂如何處理突發情況，又要24小時貼身看顧患者，負擔十分大。『耆健大使』可以傳遞正確的資訊，幫助照顧者減輕壓力，充實社區照顧的承載力。」



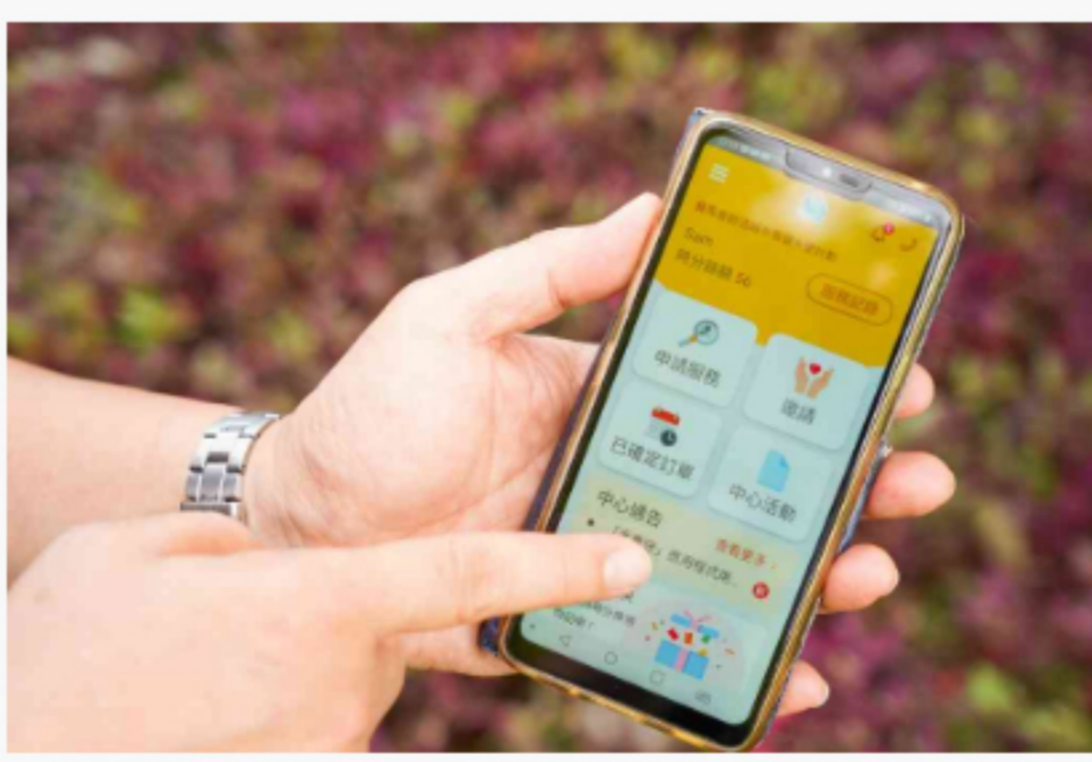
Sam透過「耆健大使培訓計劃」獲取有關認知障礙症的知識，在社區團體擔當義務顧問，向長者提供有用的健康資訊。

時間銀行獎賞制度 提高長者社區參與度

為了提高長者參與義工的動力，計劃採用了「時間銀行」獎賞制度。盧博士表示參考了很多歐美國家的做法，認為此制度既增加參與義工服務的動力，又可以將換來的獎賞分享给朋友及服務對象，一傳十傳百，對長者維持健康積極的生活大有幫助。以Sam為例，他已累積逾100時數，並成功換領社企的曲奇餅，再分享给服務對象，回饋社會。



「耆健大使」只需下載相關手機應用程式，即可瀏覽及申請義工服務、檢查時數及換取獎賞。Sam形容這個手機應用程式就像一份義工履歷表，社福機構可以見到大使的資格認證及服務經驗，提高配對的準確度及效率。「例如申請擔任護理員助理時，僱主見到我完成認知障礙培訓會更有信心，間接鼓勵更多長者加入義工行列。」



「時間銀行」獎賞制度能增加長者參與義工服務的動力，「耆健大使」可以透過相關手機應用程式瀏覽及申請義工服務、檢查時數及換取獎賞。

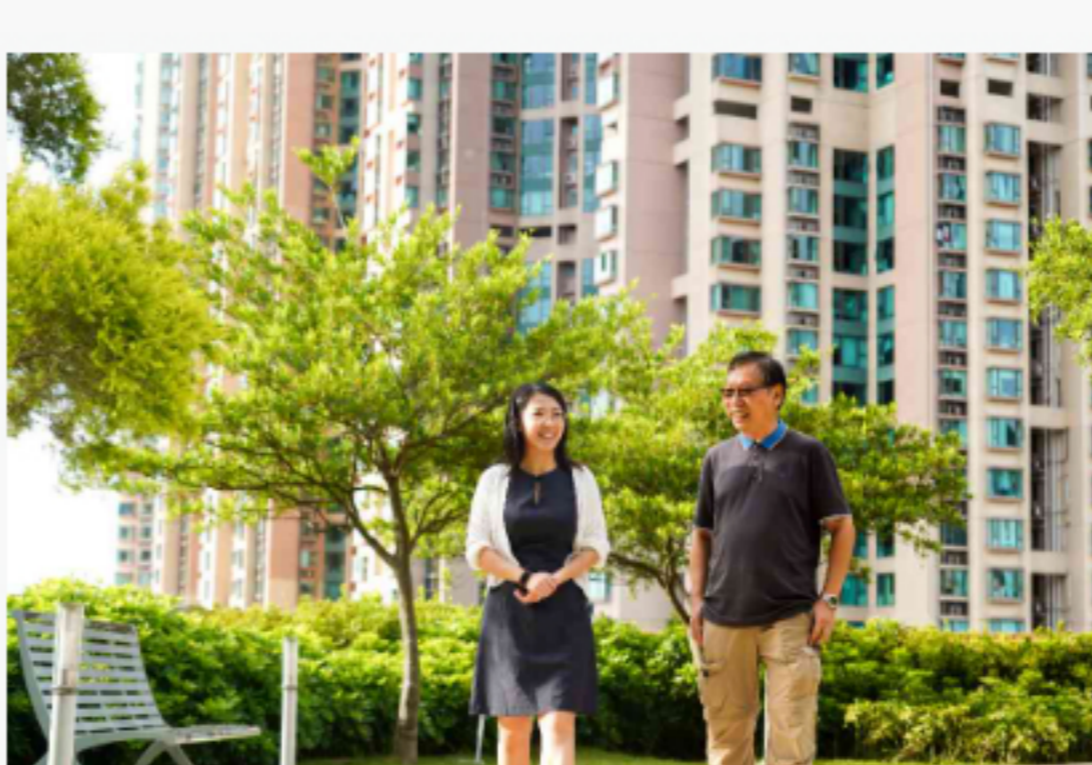
銀髮族勇於挑戰 發掘生活樂趣

經過一連串的培訓及服務實踐後，Sam更體會到做義工的好處及退休人士對社會的獨特價值。「我得到了很多新知識，可以幫到更多有需要的人，心情也自然變好。」他提出即使某些銀髮族教育水平不高，仍有許多義工服務可以做，例如上門探訪獨居長者、打電話慰問服務對象、在社區中心表演等，鼓勵更多長者善用退休生活，享受當中的樂趣。



退休人士參與義務工作 填補社區安老服務不足

盧博士認為退休人士是社會的重要人力資本，善用這班有心有力的長者義工可提升勞動力，長久下去更可填補社區安老服務的不足。她引述美國一項研究，做義工能減低孤獨感及患上抑鬱症的機會，死亡風險更比沒有做義工的人低，實踐健康老年化。「退休人士參與義務工作可以擴闊社交圈子，增加接收資訊的渠道，從而與社會聯繫，逐步令香港成為長者及年齡友善城市。」



盧施羽博士（左）指出退休人士是社會的重要人力資本，善用這班有心有力的長者義工可提升勞動力，長久下去更可填補社區安老服務的不足。