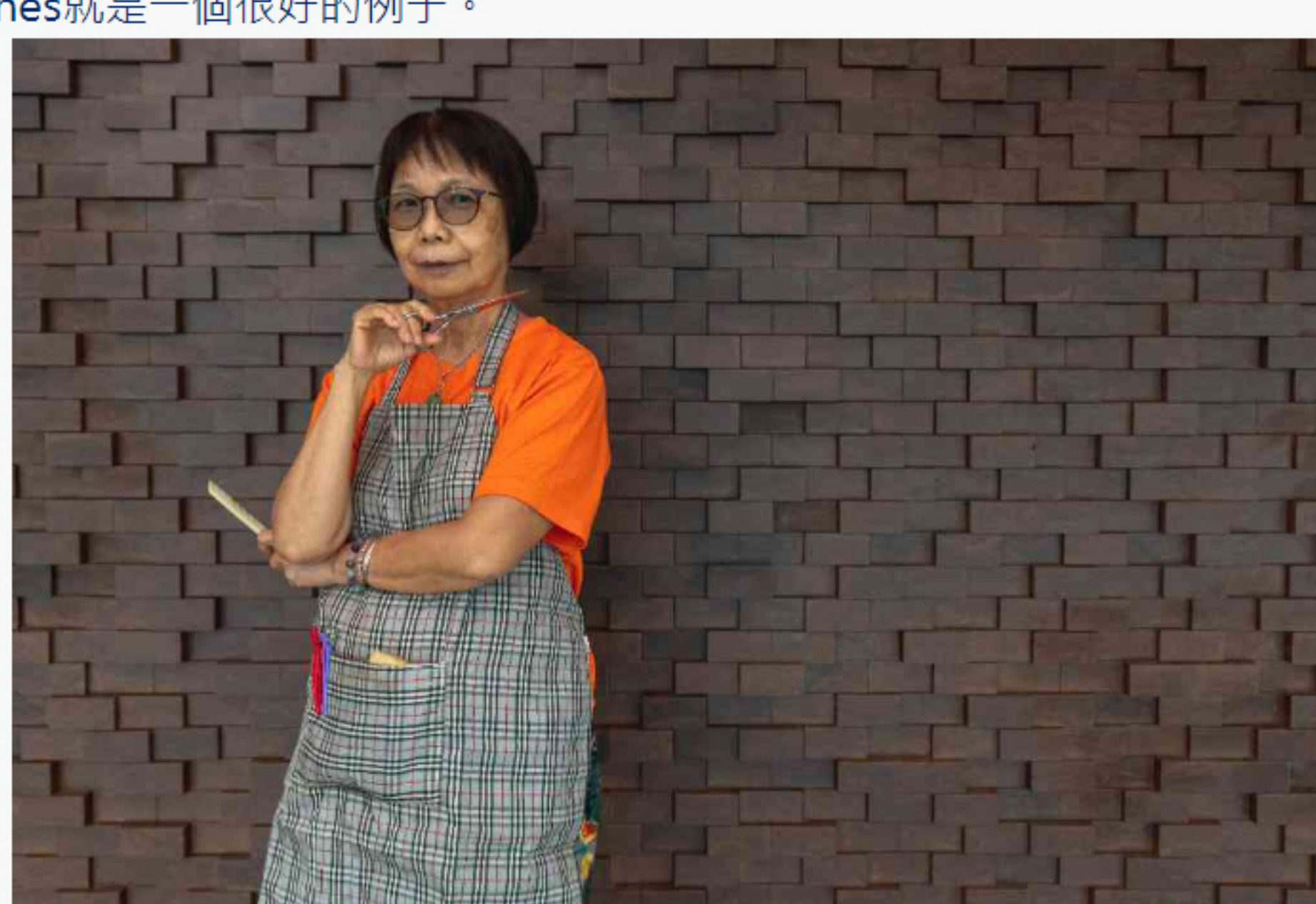


## 認識「新耆族」

耆力無窮

### 以義工身份回饋社會 長者活出另一種意義

說起「義工」與「銀髮族」的關係，不少人會先入為主，覺得「銀髮族」是屬於被幫助的一方；其實不少長者都積極參與義務工作，為有需要的人士出心出力，服務種類更多不勝數，教年輕人替長者剪髮的「齡活大使」Agnes就是一個很好的例子。



短髮、架著眼鏡的Agnes，看起來有種硬朗的感覺，她退休前是從事園藝管理，之後都有做義工，開始教年輕人剪頭髮，純屬偶然，「退休之後就參加了賽馬會齡活城市計劃成為『齡活大使』，當時地區計劃『耆青共樂FunFunFun』活動的負責人跟我聊天說，他們想要教年青人剪髮，但剛好缺人，就問我是否可以擔任導師的助手，我便答應了。」

#### 教導剪髮技巧 學習與年輕人相處

找Agnes當助手是不是有甚麼特別的原因，如曾經當過髮型師，或是有執業資格證明？她笑著搖頭，再說道，「我兒子從出世起，到他快30歲，頭髮都是我親手剪，之前我都會自己剪頭髮。」難怪「耆青共樂FunFunFun」活動會請Agnes幫忙，她2018年加入擔任助手，後來還因為人手不足，轉為擔任導師，教導一班年輕人剪頭髮，從基本開始教起，到他們能成功修整髮型為止。



這些都是跟隨Agnes多年的剪髮用具，全靠它們才能替長者「扮靚」。

Agnes跟年輕人的年齡差距大，觀點、角度難免會也有所不同，「近年的年輕人多數較害羞和內斂，就連用剪刀、電動理髮器等都帶點緊張。」偶然會遇上缺乏動力的年輕人，Agnes就會跟他們細數學會剪髮的優點，「最大的優點是可以省錢，因為需要修剪頭髮時可以自己出手，有時髮型師替你剪髮，可能不合心意，自己懂得剪就不用靠別人。」



在教導年輕人剪髮時，令Agnes更了解如何跟他們相處。

#### 以對話化解分歧 盼帶年輕人踏出第一步

遇上意見分歧，Agnes總會先將自己的意見告訴年輕人，「例如現在的年輕人都很喜歡整齊的瀏海，而我就會建議剪碎瀏海，再讓他們想想看起來會不會更自然？」遇上激烈討論，Agnes會平心靜氣地跟年輕人講話，如果講不通，Agnes就會待他先冷靜下來。見年輕人為長者剪髮，成品似模似樣，得到長者讚賞，不但當事人覺得很開心，作為導師的Agnes亦會感到很欣慰。Agnes解釋看到現在部份年輕人欠缺清晰方向、沒有勇氣踏出第一步，「很希望能夠給他們鼓勵和提點，『只要你願意嘗試，便是學到新知識、新科技，你都可以成功』，為他們加添信心。」

#### 改善兩代溝通3式



#### 講解何謂「有機」 助人治癒心靈

除了傳授年輕人剪髮的知識和技巧之外，Agnes亦有參與其他不同的義務工作，例如為獨居長者進行家居維修、傳授園藝知識，「經常都聽人提起『有機』，只要說那件東西是有機，就可以賣得很貴，但實際上幾乎沒有人確實知道甚麼為之『有機』。」跟社福機構商量過後，就決定舉辦「有機」講座，解釋何謂有機，反應非常不俗，於是機構又再次邀請她去主持講座。



很多人透過講座更了解「有機」，令Agnes非常滿足。

Agnes不止希望將正確的資訊帶給參加者，還想傳遞一個訊息，「長者獨居時，有時會很不開心，即使是普通人都會遇到不順心的事，希望他們能夠透過學習、進行『有機耕作』的時候找到樂趣，從中改善他們的心理狀況，治癒他們的心。」事實上有一種名為「園藝治療」的治療方法，是指利用植物和園藝活動來幫助人們走出心理障礙，從而改善身心健康。雖然Agnes不是專業的治療師，但深信參加者透過活動，都能夠提升他們的心理健康。

#### 做義工 不求回報

Agnes認為做義工，不只是幫人，同時會幫到自己，只要她看到合適的義工活動，都會報名參加。義工經驗豐富的Agnes，分別跟年輕人和長者合作過，覺得兩者都有各自的優點。例如只要年輕人願意做，效率會很高，很快就可以完成手頭上的工作；而長者做義工，多數都很有心去做。

#### 成為長者義工3大條件



Agnes認為無論擔任任何義工，最重要的是有一顆願意幫助別人的心，不要怕「蝕底」，「老實說我一直都覺得，付出有回報不是必然的事。」她鼓勵一些剛剛退休、體力良好的年輕長者去做義工，「經常困在家裡對身心不好，做義工不但可幫人，同時又可以讓自己與人多接觸。」

從工作崗位退下來，我們會稱之為「退休」。其實即使不再工作，長者也可退而不休，嘗試做義工，體驗不一樣的生活方式，從中或會找到另一種意義。

#### 變身長者義工的途徑

計劃/服務	機構	主要內容
「行義香港」(V-HK)	 義務工作發展局	「行義香港」(V-HK)由義務工作發展局推出，提供一站式的義工登記、招募、配對及管理服務。有興趣人士可報名參加各類型義工服務及培訓課程；欲發揮專門技能的人士，更可加入專才義工網，實踐行義生活，豐富體驗，共建關愛和諧社會。
長者義工	 社職	市民包括長者可以按照個人喜好，搜尋由非牟利機構發佈並適合自己的義工工作。