



## 認識「新耆族」



### 長者發揮所長「義」不容辭回饋社會

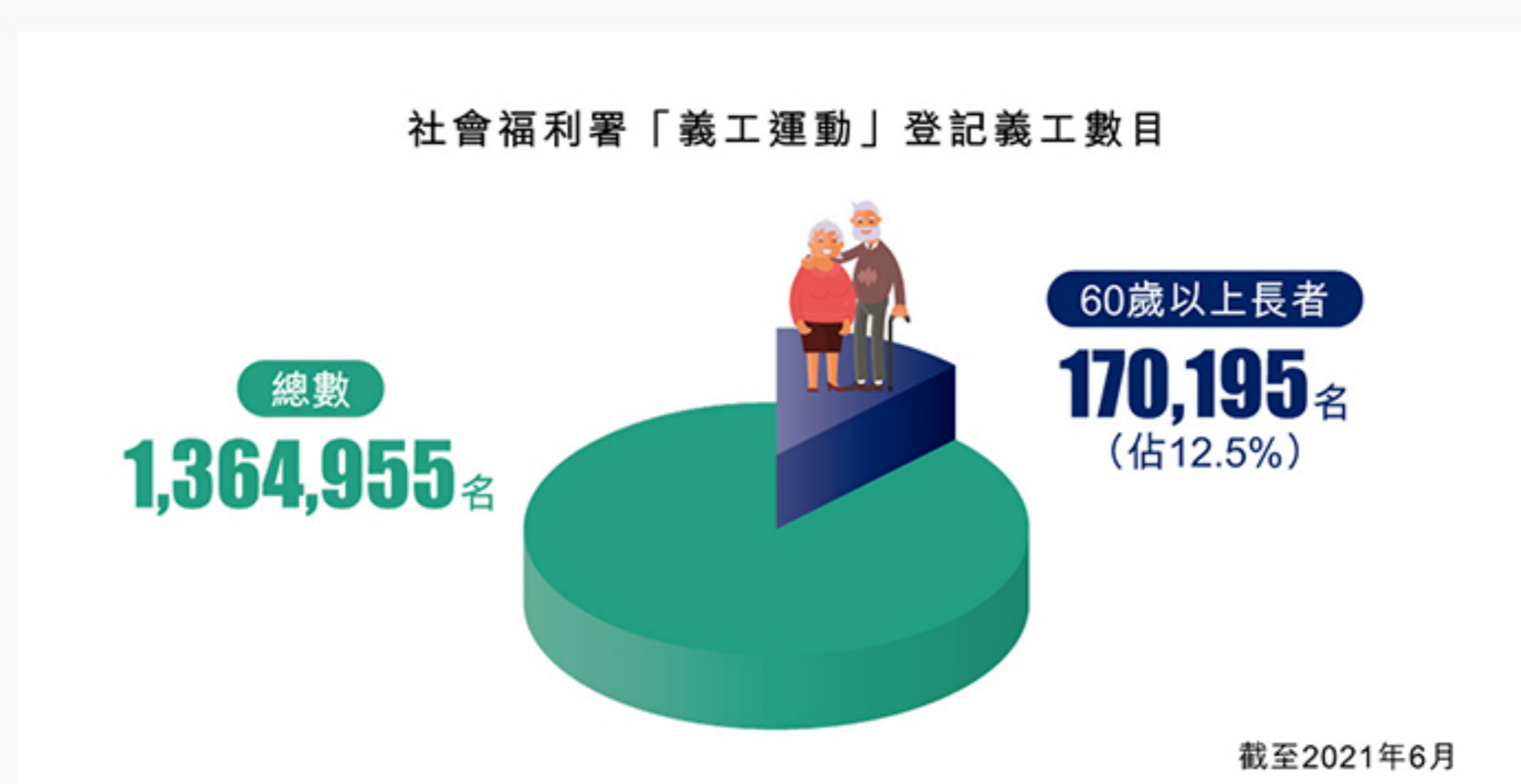
「賽馬會齡活城市計劃」曾於全港18區進行基線研究，在八個長者及年齡友善城市的範疇中，「社會參與」是得分最高的範疇。事實上，不少銀髮族都擁有豐富的經驗與才能，退下火線後希望繼續以另一種身份回饋社會，擔任義工是不錯的選擇。近年義工活動的選擇亦越來越多，涉及不同範疇，長者可以發揮所長，同時學習新技能。



「香港賽馬會社區資助計劃 - 專才義工網社區服務導遊隊」義工為弱勢長者提供本地旅遊服務，鼓勵他們多接觸外界，感受愛與關懷。(攝於疫情前)

#### 高學歷長者投身義工行列 提升服務質素

根據社會福利署資料，截至2021年6月，其「義工運動」服務內的1,364,955名登記義工中，有170,195名為60歲以上長者，佔整體數字約12.5%。另一方面，義務工作發展局總幹事鍾媛梵(Flora)亦表示，55歲或以上人士在該局平台登記的義工總數佔有率，從2010年代初的10.5%增至2020年的22%，升幅足足有一倍，令她感到非常鼓舞。此外，她指出愈來愈多擁有高學歷或專業資格的長者成為義工，有助提升義務工作的服務質素，而他們涉及的範疇亦更廣闊，「長者的參與不只是增加義工人數，而是能以他們的角度出發，給予活動策劃的機會，提高服務質素。」



#### 義務工作服務形式多樣 長者樂於貢獻社會

義務工作發展局致力提供晉身義工行列的途徑，特別著重增加銀髮族成為義務工作者的機會，希望他們可以將人生閱歷分享給年輕一代，「以生命改變生命」，協助社會有需要的人。Flora認為現時的銀髮族各有喜好和專長，因此義工活動不只限於探訪或籌款賣旗，種類非常多樣，「有人喜歡慈善步行，亦有長者利用自己專長，帶領旅遊活動、為其他長者理髮、提供家居或水電維修服務等。」



「賽馬會齡活城市計劃 - 躍動香港健步行」培訓50歲以上人士成為健步行隊長(Walk Leader)，學習正確的步姿、組織及帶領路線的技巧。他們義務籌組「健步行小組」，定期在社區帶領長者步行，鼓勵他們養成持續運動的習慣。(攝於疫情前)

不少長者更多才多藝，具唱歌、魔術、話劇等才能，參與義工活動可透過才藝表演發揮所長，為被訪者帶來歡樂。大家選擇義務工作時，可根據個人興趣和個性，尋找適合自己的義工項目，如人生經驗豐富的，可參加探訪活動。「被訪者與年長義工一定會有共同的話題，從而產生共鳴，能將心比心。」Flora亦提及，銀髮族可將自己的人生閱歷分享給年輕一代，有助他們尋找更明確的發展方向。



「香港賽馬會社區資助計劃 - 專才義工網社區綜藝服務隊」的年長義工於義工活動中一展才藝外，更為社區人士帶來歡樂。(攝於疫情前)

她續說，不少長者選擇參與義務工作的原因相當單純，他們只是想幫助別人，在過程中為社會作出貢獻，從而讓人生變得更有意義，「做義工亦能令他們與社區保持聯繫、擴闊生活及社交圈子。」

做義工不但增加長者與其他人交流的機會，亦對身體健康有好處。美國心理學會有研究指出，當義工有助減低高血壓。Flora分享有長者曾患有三高，在參與義務工作之後，相關指數均呈下降趨勢。她笑言看著長者在做義工之後，變得更健康之餘，心態亦變得更正面，讓她感到很欣慰，「有長者做義工後，價值觀有所改變，主動放下以前的執著，願意開拓與家人之間的話題，關係有所改善。」



很多人以為只可透過實體形式，如社區中心介紹才可成為義務工作者，其實大家可以利用網絡尋找做義工的機會。Flora提到，老友記之間互通消息，亦是得知義務工作活動的重要途徑。



#### 成為義工助人助己 令生活更豐富美滿

為了幫助想做義工、又不知道該從何入手的銀髮族，義務工作發展局提供晉身義工行列的途徑，如義工配對服務，該局亦設有義工學院，令長者有更多學習機會，「部份義務工作可能要一些特別的服務技巧，例如你要了解甚麼是『有特殊學習需要』(SEN)才可以服務SEN小孩。」Flora指長者擔任義工時，可以認識志同道合的朋友和學習不同的知識，鞏固自己的技能，同時希望長者透過參與義務工作，擁有更精彩的生活，增加與身邊人的溝通，令彼此關係更融洽。



義務工作發展局總幹事鍾媛梵認為，企業能夠參與推動長者義工文化，鼓勵年長員工退休後繼續參與義務工作。

Flora表示義務工作發展局的角色是嘉許、鼓勵義工，致力提升義工的地位，讓他們受到更多人尊重，以及為長者配對適合的義務工作，為他們帶來更多不同的體驗，「希望能夠發掘更多機會給長者，開拓更多義務工作種類、工作崗位，讓他們發揮所長，滿足他們的期望。」

創建長者及年齡友善城市，「社會參與」是其中重要的一環，而鼓勵銀髮族成為義工，不但有助他們持續融入社區生活，更能讓他們一展所長，繼續發光發熱。義務工作發展局表示會繼續為推廣長者義工而努力，為社會出一份力。