

# 松柏之聲

非 賣 品

聖雅各福群會 出版

地址：香港灣仔石水渠街八十五號 電話：(八五二)二八三一 三二一五

St. James' Settlement, 85 Stone Nullah Lane, Wanchai, Hong Kong. Tel: (852)2831 3215

國際聯網 Internet: <http://www.thevoice.org.hk> 電子郵件 E-mail Address: [thevoice@sjs.org.hk](mailto:thevoice@sjs.org.hk)

★ 創刊於一九七六年一月，乃全球首份，最長壽兼全世界發行之長者華文讀物 ★



頭條

◆ 劉敏怡

香港大學秀圃老年研究中心研究統籌

## 有意義的社會參與

# 老有所為經驗分享

**隨**著戰後嬰兒潮的出現，到了今天，不少學歷較高的「年青長者」相繼踏入退休年齡。當中一些人雖然從職場上退下火線，但仍然運用他們的技能及積累半生的經驗，擔任義工或其他職務，繼續貢獻社會。而除了「年青長者」外，社會上其實不少長者到了七、八十歲，仍然以不同方式參與，例如擔當守望鄰里、照顧孫兒等角色，無疑是社會不可缺少的一分子。

不論這些崗位是有酬或是義工，退休後本可樂得清閒，為甚麼一些長者會選擇繼續參與社會？當中總有一些推動力。近年間不少團體積極發展以「老有所為」的概念應用在長者服務上：長者以員工或義工的身分，參與安老服務研究、體弱長者支援等工作。例如有一些計劃是有關長者生活習慣等訪問研究，大學慣常會聘任年輕人去進行訪問。近年卻開始培訓一些有興趣的退休人士，與長者面談收集研究資料。另一個長者運動計劃，訓練了一批有志成為教練的退休人士，由他們「以身作則」帶長者培養運動習慣。在這些工作中，長者可以發揮他們的朋輩影響；加上切身的理解，往往更能勝任。以下是幾位參與計劃數年的長者心聲。

**楊女士 69 歲**

楊女士以往從事會計工作，退休後曾做長者義工，現為訪問員。「以往義工的工作，通常是協助一、兩小時的活動，帶給長者歡樂。由於自己是協助的角色，與長者的溝通只限一些表面的問候。」擔當訪問員後，楊女士有機會與長者深入溝通，了解長者的心路歷程。她洞悉到他們是一面鏡子，對自己往後的生活，開始有了新的想法。「現在明白到要關注身體健康，多做運動，不可等出現問題才關注。再者心境也開朗了，不要太執著及計較。工作時遇到不同背景的長者，做人也『大膽』了。對於一些新的事情，我會想：『年紀比我大的也可做到，我也不妨一試罷。』」

訪問員的工作對楊女士來說沒有太大壓力，而且有彈性。「工作時間可以夾到家庭生活；如需更改可以坦誠與機構商量。」與年輕職員共事亦是一種新體驗：「與他們一起工作，認識了一些『潮流』的事情。」她亦認為：「錢雖然不是首要考慮，但津貼對退休人士有一定幫助，午飯時也可與同伴選些『好嘢食』」。

**張女士 69 歲**

張女士以往從事貿易工作，現為訪問員。「以往的工作目的就是賺錢，當中總有一些爾虞我詐，工作壓力很大。退休後感到很失落，不用交稅，好像社會不再需要自己了。」退休後重投工作，令她變得開心及勇敢，而這轉變連女兒也察覺得到。「自從擔當訪問員工作，變得開朗了，接觸到不同的長者，互相交流。」

現在有空時，張女士會協助女兒看舖，主動與陌生人溝通。她對這進步感到很自豪。「從一些積極的長者身上，鼓勵到我要多關心自己的健康，減低對子女的依賴。」這信念對她很有幫助，她亦會用來勉勵身邊的人。新工作亦擴闊了她的社交支援：「工作上認識了一班年齡相約的伙伴，大家之間沒有競爭。有時會相約出來聚會，談談大家的近況，分享大家工作上遇到的情況，學習對方的處理方法。」在每次新工作前機構會安排簡介會，讓她瞭解工作要求；遇到問題時，職員也會協助。

**何先生 58 歲**

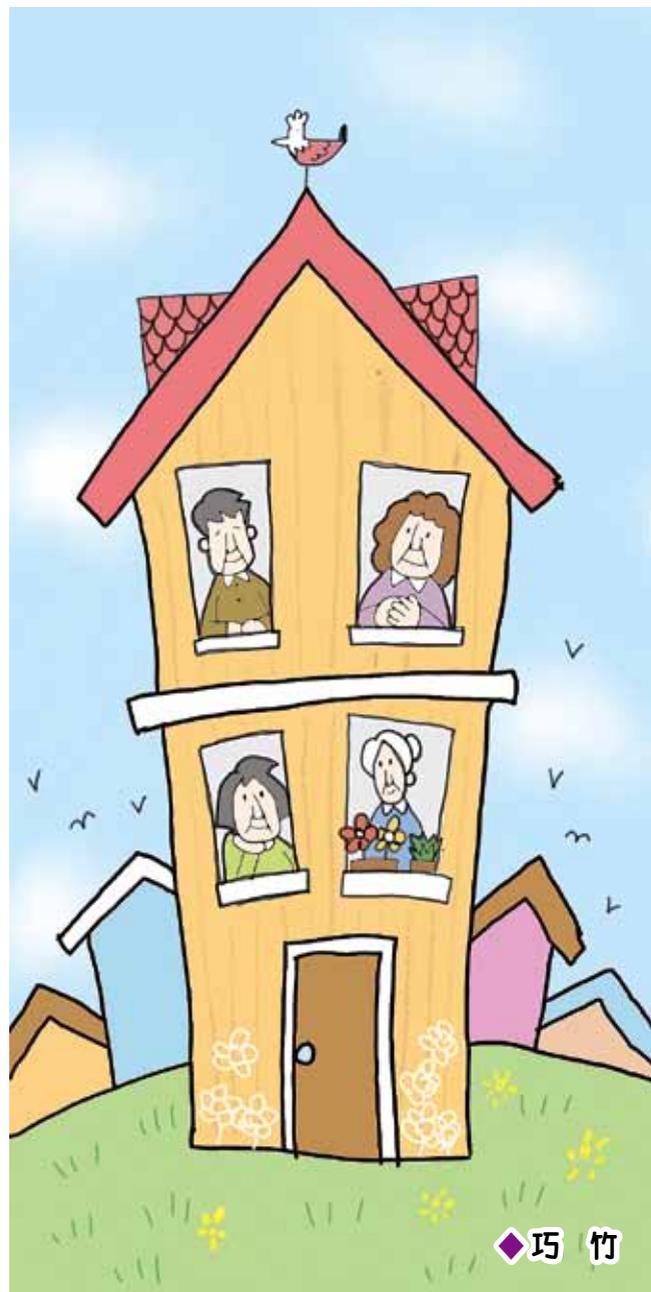
何先生以前是工廠老闆，現為長者運動教練。「退休前只顧著工作、賺錢，認為只要有錢，晚年的生活就無憂無慮。擔任教練後，有一段時間接觸同一群長者，明白到很多事情不是可以跟隨已安排的軌跡行走，突如其來的疾病、子女婚後變成獨居或親人的離世，都沒有道理可言。」他明白到長者不只需要物質上的安排，精神上的需要也很重要。「長者雖然有豐富的閱歷，但也需要鼓勵才會嘗試新事物。簡單的一個電話慰問，更勝任何禮物。再者，每位長者也是獨特的，不可用同一套方式來對待。」機構給予他空間及彈性，讓他優化服務配合長者的需要。「今天的長者，便是明天的自己」，已成為他的座右銘。

**小 結**

像以上的心聲，筆者在工作中經常聽見。「以往約朋友聚會，大多數是飲飲食食。而與其他教練聚會，由於有著共同嗜好，我們會去行山、踏單車。」教學相長，與長者一同運動，自己健康也好了。看見學員的進步，覺得自己

的付出是有價值的。」甚至有教練認為因為對長者瞭解多了，與家姑的關係也有改善。

歸納以上分享，我們可見退休長者重投並持續工作，有幾個因素：(一) 主導參與：長者在過程中不單跟從指引行事。(二) 發揮所長，配合技能及興趣。(三) 個人成長：工作過程中學到新知識或得到啟發。(四) 認同感：工作過程中得到他人認同他們的付出。(五) 適切支援：過程中並不是孤軍作戰。總括而言，要讓長者做到老有所為，必需讓他們找到參與的意義。



◆ 巧 竹