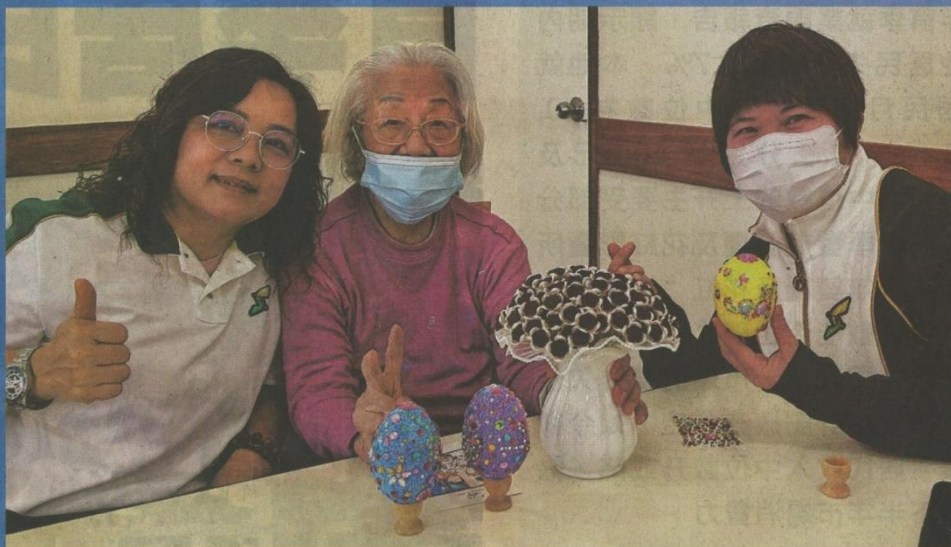




長者需要多關懷，但居住在安老院舍的老友記，其家人未必能時常陪伴左右，難免感到寂寞。綜觀一些海外先進國家尤其鄰近地區，早有民間組織成立專門的義工隊，定時探訪安老院舍，分成不同小組與老友記閒話家常。看似簡單的相處，但對長者而言，可為他們送上無限關懷，共同緬懷當年情，於互動過程帶給他們歌聲與笑聲。

文、圖：子凡
(部分圖片由受訪者提供)



長者享受與義工聊天過程

和老友記有個約會

記澳娛探訪孤寡義工隊

仁慈堂與澳娛綜合

今年初，澳娛綜合義工隊應澳門仁慈堂之邀，攜手推出“我和我的老友記”長者友誼計劃。該項目在澳門首度創辦，旨在讓澳娛綜合義工隊員與仁慈堂安老院部分長者，建立起長期且穩定的雙向友誼關係。通過固定的探訪活動，深入關懷長者，聆聽他們的故事，冀為他們解憂，尤其為院舍生活注入愛與正能量。

這批義工早自新冠疫情期間，已與安老院長者結下緣份。據該項計劃執行人、澳娛綜合義工隊統籌龔仕鵬說，世界各地都有相類似且完善的計劃，藉此讓義工與長者聯繫起來，建立友誼。進入安老院舍前，參與計劃的所有義工必須經過培訓，奠定好基礎。每一個專責小組由兩至三名義工組成，與其中一位安老院長者成為朋友。培訓重點包括學習如何與長者互動、認識獨立長者與臥床長者的區別、了解長者的孤獨感和失智症的階段，與長者進行對話和互動交流的技巧。每次探訪前，小組成員會根據對老友記的了解，準備適合的聊天話題、有效激活他們的記憶，及認知訓練的遊戲和互動環節，做好充分準備。

聆聽長者細說從前

龔仕鵬說，能與仁慈堂安老院推出這項有意義的計劃，實屬難得，感謝其公司澳娛綜合給予支持和配合。有份參與計劃的義工隊員，藉活動關懷長者，使其精神生活更富足，達至用生命影響生命的良效。久而久之，義工和院友之間可有效建立起真正且持續的友誼，如同家人一般。

現階段計劃，主要定期探訪院舍內有自理能力的部分長者，各小組義工進入院舍後，會找準時機，耐心聆聽長者過去的生活瑣事，暢談昔日的工作狀況，或與家人的關係，又或青蔥歲月。總之以輕鬆聊天方式打開話匣子，希望通過簡單交流，讓長者更開懷，減少孤獨感，尤其減輕其因失去親友而產生的消極態度，建立起健康且有意義的關係，創造更積極的晚年生活。龔

仕鵬有信心持續推動這項計劃，而且愈做愈好，希望做到“度身訂造”。下階段爭取同其他長者進行互動，與老友記們“有個約會”，持續送暖。希望參與計劃的所有義工樂在其中，收穫滿滿。

關懷送暖展現歡顏

擔任該項計劃協調員的何先生直言，與安老院舍老友記建立友誼關係，是他們的責任，也是使命，盡全力做好。他得悉世界各地都有類似的計劃，通過定期探訪，可讓長者感到快慰，心靈更富足。與各小組義工相處的長者，年齡大約在八十多歲至九十歲之間。儘管年邁，但各人都有自理能力，腦筋靈活。與義工們約會數次後，長者基本認得每位義工的容貌及名字，並會提及之前大家傾談過的內容。

何生說在協調方面，沒有太大難度，重點在於如何讓各部門的同事能依時進入安老院，錯開上班時間。能玉成計劃，何先生很感謝公司給予大力支持，給予他們很大的發揮空間。開展計劃前，仁慈堂及澳娛綜合會派員提供輔導，共同上課，讓義工隊員多方面認識失智症，尤其如何同長者溝通交流。長者通過定時聚會，得到關懷，受到關注，倍感溫馨，這是義工們最想看到的。

感受良多珍惜家人

加入澳娛綜合義工隊約七年的甄女士稱，抽空當義工，令人生更精彩。過去幾次與專屬長者溝通後，沒有任何障礙。她讚賞老人家很健談，憶述往事時滔滔不絕。身為義工小組成員，會耐心聆聽他們憶述的往事，關於生活、關於家庭、關於工作，娓娓道來。現時安排與甄女士約會的婆婆，昔日是一名醫生。甄女士感謝婆婆常勉勵他們要朝着目標進發，珍惜與家人相處的機會，遇困難不要輕易放棄，要積極人生，堅持到底。通過這種約會形式，她學會如何同長者交流，汲取不少人生經驗，建立起良好的溝通關係。接下來會爭取時間同家人相處，多陪伴父母，畢竟陪伴勝於一切。

同樣參加義工隊多年的林小姐稱，工作餘暇當義工多年，感受良多，令生活



飛安達支持長者友誼計劃



盧茜儀向龔仕鵬致送感謝卡

更豐富多采。她得悉公司與仁慈堂推出這項計劃，迅即報名，冀發揮作用，與院舍長者分享愛與關懷。與院內長者溝通多次後，她深覺他們的人生經歷很豐富，有很多值得學習的地方。長者常教導他們凡事不要太執着，要以平常心處之，受益不少。

服務長者歡度晚年

針對這項活動，仁慈堂值理會主席飛安達給予高度認同，仁慈堂是服務本澳長者的先驅，支持活動恆常舉辦下去。他認為，持續且以專責義工小組形式探訪院舍長者，可為他們帶來無限歡樂，也讓單調的院舍生活變得精彩。對義工而言，通過與長者溝通和交流，知道他們更需要甚麼。畢竟為長者送上禮品，遠不及多關懷他們的身心健康，聆聽他們講故事，與他們共度歡樂的晚年，分享不一樣的人生，該項計劃未來仍有很大進步空間。

跟進項目的仁慈堂秘書長盧茜儀指出，與義工隊員頻繁交流，彼此達成共識，相信他們有能力成為院舍長者的知己朋友。感恩一眾義工支持社服店外，亦主動參與計劃，善用餘暇，以筆友形式同長者相處。盧茜儀深信有份參加該項計劃的義工通過培訓，即使首階段未能與院舍長者傾談，但在其本職工作甚至參與其他社區義務工作時，都能發揮所用，終身受用。



長者樂在其中



義工隊員及長者歡樂合照