

第十二課：想做義工嗎？

做義工的好處

1. 擴闊社交網絡

義務工作能夠讓長者多接觸不同的人，擴闊社交圈子，並能從幫助他人的過程中得到自信和滿足感。

2. 充實人生，自我發揮

長者並非被動和消極，他們仍積極參與社會活動。參與義工可以提供一個積極自我和自我發揮的機會，充實人生。

3. 貢獻社會

長者有豐富的人生經驗，不少累積專門的知識和技能，再加上有充裕的時間，可為服務機構減少人手壓力，並提高服務質與量。

義工種類

文書：很多機構都需要義工幫忙處理文書工作，例如打字、書信整理、翻譯等。

導師：長者義工可教授年青人各種技巧和知識，例如運動、煮食等等。例如有退休老師義務幫低收入家庭的兒童補習；有退休校長義務教學生哲學等各種知識。

結伴為友：以師友的角色，陪伴年青人成長，為他們提供解決問題的意見，或給予他們人生方向。

護送：有殘疾的人士和缺乏家人照顧的兒童，甚至缺乏自理能力的長者都需要他人照顧，例如送飯和陪同看醫生。

探訪：包括住院探訪和家庭探訪，對象為缺乏家人照顧和關懷的獨居長者、院舍長者，或兒童。

調查工作：幫助有關機構搜集和調查資料。例如大學研究項目需要長者做調查員，探討社會問題。

聯絡接待：不少機構在籌辦活動時需要人手協助聯絡，及需要人手接待。

策劃大型活動：綜合晚會，遊藝會或義工服務計劃。可從中學習管理技巧，得到滿足感。

做義工的途徑

1. 社區組織：

例如長者地區中心和鄰舍中心會籌組義工隊伍，定期做社區服務，例如探訪獨居長者。

2. 長者學苑：

例如嶺南長者學苑長者有機會成為長者友善社區計劃的長者大使，幫忙調查社區是否友善，並反有關當局提出改善建議。

3. 義工網站：

例如義工資訊網上是本港一個義工招聘、學習和交流的平台。<http://www.volunteerlink.net/>