

第十三課：如何成為快樂的長者義工？

明白做長者義工的意義⁶

1. 善用餘暇、豐富晚年生活

社會學中的活躍理論指出，長者需要與社會保持聯繫，多接不同的人和新鮮事物，有活躍的社交圈子，才能夠有豐盛的晚年。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. 建立長者積極正面的印象

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. 豐富社會資源，貢獻社會

2011 年底香港有長者義工約 12 萬 6 千人，超過全港義工總人數 13%。隨着人口老齡化，潛在長者義工是非常龐大的人力資源。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。

成為長者義工的原因和動機⁷

1 感到開心/滿足；2 與社會保持接觸，擴闊眼界；3 可以學習新知識；4 想幫到有需要的人；5 認識新朋友；6 義務工作有價值、有意義；7 希望發揮自己的經驗/技能；8 打發時間。

長者最喜歡的義工活動²

1 探訪服務；2 籌款(如賣旗)；3 專題活動(如攤位、嘉年華等)；4 醫療護理(如量血壓)；5 聯絡；6 策劃及組織活動。

長者做義工後的變化²

1 比以前更開心；2 交到更多朋友；3 覺得幫助到別人；4 改進了與人相處和溝通的技巧；5 對所屬服務機構的歸屬感增加了；6 學習到更多知識及技能；7 為社會作出貢獻。

⁶義工網。file:///D:/Users/kamwong/Desktop/vt.pdf

⁷長者義工研究。http://www.ln.edu.hk/osl/EA/docs/sharing/volunteer.pdf