



義工隊訪馬頭圍邨真善美村 為百戶獨居長者大掃除



掃走老屋泥塵 驅走老友寂寞

「年廿八、洗邋邋」，香港家家戶戶今日都忙於大掃除，對於長者而言，「攀高爬低、洗洗抹抹」相當吃力。一個義工團體新春前夕組織包括大人小孩共250人到土瓜灣，為百戶基層獨居長者「洗邋邋」。香港文匯報記者隨隊直擊，但見平日冷清的屋邨突然人聲鼎沸，孩童滿屋洗洗刷刷，長者臉上重現久違的笑靨。抹走的不光是屋內灰塵，也為長者驅走寂寞，有婆婆敞開心扉含淚訴說近日喪子之痛，凝望小義工就憶起昔日同一屋簷下既苦又甜的往事。義工團體表示，冀走入社區深處，及早發現隱蔽長者加以跟進，讓他們知道自己並不孤單。

◆文：香港文匯報
記者 吳健怡
攝：香港文匯報
記者 郭木又

土瓜灣馬頭圍邨和真善美村被形容是「老人村」，住有不少長者，但上周日（28日）這兩條村熱鬧起來，處處是生機，原因是永平慈善基金會和香港青年交流促進會聯合舉辦「平和新春獻愛心2024」活動，來自15個協辦機構的250名大人小孩組成的跨界別義工隊，七手八腳合力為百戶基層長者進行大掃除，各人不怕骯髒，落力清潔油垢滿布的廚房、洗手間等，不一會全屋變得一塵不染。

打開話匣 緩解傷痛 建立跟進渠道

長者們不忍義工辛苦，連番請他們歇下來，生疏感也在大掃除期間一掃而空，長者將義工視如親人，雙方打開話匣子，閒話家常。獨居的76歲馮婆婆患有眼疾，「睇唔清楚嘢十幾年。」雖然居住該單位數十年，對一草一木理應瞭如指掌，但她坦言隨着年紀老邁，身體機能每況愈下，這熟悉的家也危機處處，「尤其害怕在容易濕滑的廁所裏跌倒，單位日久失修，廁所的喉管老化，最擔心有漏水的情況。」在場的義工及立法會議員鄧家彪隨即表示，會再上門協助解決廁所漏水問題。馮婆婆突然雙眼通紅，義工了解後發現，她近日飽受喪子之痛，心情極為低沉，小義工的到訪令她憶起兒子兒時在該單位跑跑跳跳，一度觸景傷情。這班義工也訓練有素，不一會就成功開解，使馮婆



掃碼睇片



◆就讀中二的陳俊邦(右)與同班同學彭彤(左)，一起為長者「洗邋邋」。



◆陳俊邦(右)表示，做義工時特別喜歡聆聽長者分享自己的故事。



◆義工為土瓜灣馬頭圍邨和真善美村的百戶基層長者家居大掃除和送上愛心福袋。

婆由鬱鬱寡歡逐漸變得開朗。今次探訪也有助志願團體深入了解婆婆情況，方便日後跟進。

「家裏很久沒有這麼熱鬧了！」

居住在馬頭圍邨夜合樓逾甲子的80多歲馮婆婆，20多年前丈夫已去世，4名子女也早已成家立室，自此婆婆便過着獨居生活。當談起兒孫，馮婆婆總是一臉自豪，「4個兒女都分別闖出自己的天地，有自己的成就，孫子孫女們也非常聽話，都考上了大學。」但言談間，她滲透一絲絲無奈，張望四周，這個家由之前一家六口變成空巢，難免失落。馮婆婆坦言十分感激義工們的探訪，不斷向在場人士致謝，她感慨說：「家裏很久沒有這麼熱鬧了！」她一時興起，着兩位年紀較小的義工暫停工作，陪她聊天，「你們不用打掃啦，今天已經掃完

了，陪阿婆我聊聊天吧。」獨居意味着所有事都必須自己做，從洗衣、做飯到清潔打掃，都是馮婆婆獨力完成。這些日常家務對於年輕人可能不算什麼吃力事，但是對於耄耋之年的馮婆婆來說，並不是一件容易的事情。很愛乾淨的她稱，自己每天都會清潔打掃，「捱了幾十年，慣了，就算自己一個人住，也要保持清潔，這是生活正向的態度。」往往很多獨居長者習慣性封閉自己的內心，不願意於社會接觸，但馮婆婆已算是活躍分子，經常參與社區的活動，讓生活充實起來，既可以增加生活樂趣，亦可結識志同道合的新朋友，消磨時間外，也能增強自信，「我其實也不是一個人，我有很多朋友，很多社會會陪着我。」

聽長輩訴說人生 青年義工學正向人生觀

香港文匯報訊（記者 吳健怡）「好鍾意聆聽公公婆婆分享自己的生命故事，能夠從他們身上學習到正向的人生觀，認識到上一代的不容易，這代人是多麼幸福。」今次義工活動，施與受都獲益良多，長者家居大掃除潔淨過年，並能緩解內心鬱結；對於青年義工，這更是深入了解長輩心路歷程的大好機會，讓兩代人真摯對話。有多次探訪長者經驗的青年義工表示，「每一次的義工活動，可以了解上一輩人走過的路，他們還給予年輕人生命的啟示，我明白了每個人都可以通過自己的力量，為社會作出貢獻，幫助需要幫助的人。」

就讀中二的陳俊邦，雖然年紀小小，但卻是義工活動的「常客」，當同齡的朋友放學後去打籃球、踢足球時，他卻最喜歡善用空閒時間做義工，向他人伸出援手。他接受香港文匯報訪問時說，父母熱愛做義工活動，他自小耳濡目染建立做義工的興趣。

他表示喜歡與不同出身背景的人接觸，獲得不同的生命啟示，從中領略到自己有責任幫助社會上有困難的人，盡自己的公民責任。而今次探訪及為獨居長者清潔家居的活動十分有意義，令他體會與長者的相處技巧，「對長者需要細心體察，及時伸援援助。」

其間，他特別喜歡聆聽長者分享生命故事，從老一輩人身上，學習到正向的人生觀，「以這次探訪為例子，馮婆婆雖然一個人住，但卻保持積極樂觀的態度，豁达地度過餘年。」而且他更能從中學會做家務，「平時在家很少做家務，這次特意請教父母，做家務的技巧，包括要用廢報紙蘸水擦玻璃，然後再用乾報紙擦，可使玻璃潔淨。」

「只要有心，幫得幾多得幾多」

陳俊邦參加義工服務之餘，還感染身邊人，今次邀請親朋好友一起參與今次活動。與陳俊邦同班的彭彤表示，兩人經常做義工活動，「想到原來靠自己的力量可以幫助到其他人，真的很開心。」她分享與長者的溫馨互動，有次自製曲奇到長者中心探訪，深受長者歡迎，「特別製作啱公公婆婆口味的曲奇，特別軟身。」她自製的曲奇讓不少長者回憶起年輕時與老伴的甜蜜瞬間。她說，通過這段時間的參與，不僅學到了許多知識和技能，也深感到自己對社會的責任和使命，日後亦會繼續積極參與義工活動，並努力將這些經驗和體會應用到實際生活中，為社會作出更多的貢獻，「幫人同年紀無關，只要有心，幫得幾多得幾多。」

議員促善用樂齡科技 防長者獨居暈倒失救

香港文匯報訊（記者 吳健怡）香港長者人口持續增加，特區政府安老開支雖不斷上升，但人手不足下，仍難應付需求。有立法會議員建議，善用科技助長者居家安老，例如為長者住所鋪設感應器，監測長者是否倒地，同時各區關愛隊、房屋署及社署跨部門合作，主動接觸獨居長者，消除寂寞。一直參與探訪長者活動的企業義工隊則指，長者最需要的是雙向交流，除了透過探訪關心長者，亦應教育年輕一代與長者相處，兩代共融創建和諧社區。

政府統計處2021年人口普查的數據顯示，香港65歲及以上的長者人數已經超過整體人口的兩成，其中獨居的長者多達188,569人，佔整體長者人口13%，當中49%獨居於公屋。有份出席「平和新春獻愛心2024」活動的立法會議員鄧家彪表示，目前社會中有很多樂齡科技，奈何很多長者面對這些高科技的設備一頭霧水，不懂運用，「雖然目前很多長者家中有安裝平安鐘，但是僅靠平安鐘或許不足夠，當獨

居長者患有疾病沒有人照顧，遇到突發情況，例如暈倒都來不及按。」

鄧家彪建議，為長者住所鋪設感應器，如果跌倒超過一分鐘還未起身，感應器監測到便自動發出警報，同時可以在獨居長者門外安裝緊急燈裝置，如感應器感應到長者有危險便亮燈，方便鄰居協助報警尋求幫助，避免長者獨自一人病倒在家的悲劇再次發生。

冀整合資源加強照顧獨居長者

獨居長者在心理上孤獨，長時間獨居更容易減少社交需要，導致這些獨居長者慢慢習慣不與人溝通，不願與人分享，變得更隱蔽，獨自面對問題。他認為，目前社會對獨居長者的關心和幫助不足，例如長者中心採用自願參與模式和一般只關心和接觸參與活動的長者，導致那些隱蔽、習慣孤獨、不善溝通的高風險獨居長者被忽視，得不到幫助。

他建議，政府整合資訊和資源，讓房屋署、社



▲陳鴻展表示，自己遇到很多長者，他們很多時候並不需要我們做些什麼實際的東西，反而是陪他們聊天。

▲鄧家彪建議整合資源幫助獨居長者。

會福利署及各區關愛隊，達至跨部門合作，主動於公屋單位建立獨居長者的名冊，關心他們並提供服務，建立關愛獨居長者的常規機制和服務。

有份負責「平和新春獻愛心2024」活動贊助的宏利人壽保險（國際）有限公司，其香港及澳門首席經銷總監陳鴻展經常參與探訪長者活動，他認為：「長者很多時候並不需要我們做些什麼實際的東西，反而是想我們陪他們聊聊天，能夠打開他們封閉已久的內心世界。」他

憶述一次難得的探訪長者經驗，在觀塘翠屏邨的一位獨居伯伯，交流過程中得知他喜歡打籃球，後來與該公司員工進行一場籃球友誼賽。他指出，與長者交流中，亦能夠從他們的人生中，了解屬於那個年代的故事，從中獲得很多人生啟示，「伯伯很開心，說很久都沒有打籃球了，還是和這麼多年輕人一起玩，但是我聽他說的故事，也感覺很開心。」建議政府加強教育年輕一代與長者相處，一起解決長者問題。