

跨代同心互扶持 社區同行顯關愛



●黃桂蓮(右)與兒妹檔凌宇(左)和凌宇芊(右)成功配對。相處之後，她深深感受到兩位年輕人的體貼與細心。
香港文匯報記者北山彥攝

義工關懷長者組「家庭」珍惜相處學習人生智慧

九龍城浸信會社會服務處自2022年起獲CIIF資助，開展「蝦仔蝦女」關懷長者社區網絡計劃。鑑於這項3年期的計劃成效顯著，CIIF於2025年再次批出資助，支持其開展第二階段計劃。這項計劃於黃大仙上邨、下邨、樂富邨及橫頭磡邨推行，凝聚區內的居民成為義工(蝦仔蝦女)，以及鼓勵區內學校和家長教師會參與，培訓學生成為「蝦孫蝦婆」，再配對給區內無兒無女或缺乏家庭支援網絡的長者(蝦爹蝦娘)，定期進行探訪及關顧，形成充滿溫情的「家庭」。

感受年輕人體貼細心

75歲長者「蝦娘」黃桂蓮初期曾擔心年輕人會厭煩長者行動不便，一度猶豫參加。在計劃職員的耐心勸導下，她最終同意參與，並與兒妹檔「蝦孫」凌宇一和凌宇芊成功配對。相處之後，她深深感受到兩位年輕人的體貼與細心。

「每次相處，他們都很主動尋找話題交談，年紀小的宇芊會主動幫我盛飯、夾菜，宇一則耐心教導我製作手工。」桂蓮分享他們常會通過WhatsApp群組日常問候，提醒她

注意天氣變化和出行安全，外出遠足時則會攙扶她上下樓梯。

這些年間兒妹倆跟她一同去過迪士尼、屏山等多個地方，每次溝通都讓彼此關係更為親密。桂蓮也從原來獨居家中、無所寄託、很少外出，逐漸開朗起來，學會了製作手工、比劃心形手勢等新事物，並偶爾隨「蝦孫」外出遊玩。雖不太識字，但她仍用簡單的漢字寫揮春為「蝦孫」送祝福，表達了發自內心的感激。

「我與婆婆初次見面是在2024年12月，當時覺得她個性文靜。相處過程中，我常聽婆婆分享年輕時的經歷，了解到許多過往年代的故事。因為有照顧其他長者的經驗，再次與婆婆相處時，我變得更主動，會積極開啟話題。」宇一分享，小時候自己一度擔心與長者相處會尷尬、缺乏話題，漸漸發現許多長者思想新潮、個性活潑，願意分享傳統故事和人生閱歷，甚至樂於學習新事物。

「蝦娘」真摯祝福 激勵「蝦孫」進步

宇一自小學六年級起參與計劃，如今已是一名中三學生，仍堅持抽空參與服務。桂蓮婆婆對他的學業寄予厚望，每次寫祝福時都

會寫下「學業進步、身體健康」，這份真摯的關懷深深觸動了他，激勵他不斷進步。

小學五年級的妹妹宇芊分享，與婆婆相處讓她學會關心對方需要、主動提供幫助。她分享與家人旅行時，會用心為婆婆挑選禮物，其中一份是一條深色絲巾，「因為我知道婆婆不喜歡過於亮眼的顏色。」宇芊又認為，與長者的關係是雙向的互動、彼此學習，「你會的教我，我會的教你。」

家長從旁引導 促進親子溝通

九龍城浸信會社會服務處計劃主任馮Sir介紹，計劃流程包括舉辦簡介會說明服務內容、現場配對見面，以及全年定期活動，例如中心活動、上門探訪及外出遊玩。計劃目的以建立家庭關係為核心，持續關心有需要的獨居長者，讓他們感受到家人般的溫暖與關懷。同時，讓孩子學會尊重關懷長者，也讓長者接觸年輕人的想法，實現跨代共融。

他指第二階段計劃推行一年多，已配對了約130組家庭，原則上每月會舉辦一次聚會，孩子初次參加常容易害羞、不善交談，家長在旁能適時鼓勵引導，有助促進親子和長幼之間的溝通互動。



●放假時黃桂蓮與凌氏一家到迪士尼樂園遊玩。

受訪者供圖



●黃桂蓮與凌氏一家吃團年飯。

受訪者供圖

家長讚計劃讓親子關係更親密

香港文匯報訊(記者 鍾靜雯)「蝦孫」宇一和宇芊對長者關懷備至，兩人的媽媽凌太表示，參與「蝦仔蝦女」計劃讓親子關係更親密，活動後一家人會分享當日點滴，同時也讓孩子以優秀的義工前輩為榜樣，學會堅持與付出。

提到參與計劃的契機，凌太分享自己住在黃大仙區多年，對社區感情深厚，「區內長者眾多，子女從小就會與街坊長者打招呼，我經常都鼓勵孩子參與義工服務，這個計劃還兼具了親子活動與關懷服務的性質，因此我決定和孩子持續參加。」

子女克服缺點 學習婆婆有禮

談及子女參與計劃後的成長與轉變，她欣慰地分享，兒子宇一原本耐性不足、害怕做手工，「某次我未能出席，他竟主動幫桂蓮婆婆完成手工，令我十分意外。他亦獲選擔任活動主持，與大學生及各界人士合作，拓展人際圈子，學會體諒他人、做好時間管理與换位思考，培養責任感。」至於小女兒宇芊，凌太形容女兒原本內

向怕羞，如今卻主動邀請同學籌備計劃活動中的舞蹈表演，擔任小領袖，學習溝通與協調，表現出色。

凌太認為計劃本身設計很好，因為長者向來喜愛小朋友，簡單互動和做手工就能讓長者開心，溝通與相處並無障礙。她亦深深認同「家有一老，如有一寶」，認為多代共融相處有助社區更溫馨熱鬧，桂蓮婆婆與子女的相處正是很好的例子，「婆婆為人謙卑有禮，從不恃老賣老，時常表達感謝，讓子女都能受到禮貌熏陶。」

不少學校積極參與這項計劃，從中培養學生的愛德與關愛社區的精神。位於香港黃大仙區的福德學校校長衛智立表示，學校約4年前(即大概2022至2023年度)成為計劃的協作夥伴。提到參與計劃的原因，他認為現今孩子與長者相處的機會較少，容易對長者產生刻板印象，而「蝦仔蝦女」計劃的特點，在於它並非單次探訪，而是建立長期穩定的關係，「這不是簡單的義工服務，而是關係的建立與延續，對長者、家庭和學生均有益處，有助培養孩子的責任感與同理心。」



●凌太(左一)表示，參與「蝦仔蝦女」計劃讓親子關係更親密。
香港文匯報記者北山彥攝

長者義工傳承經驗 實現「老有所為」

香港文匯報訊(記者 鍾靜雯)計劃不但推動學生成為「蝦孫蝦婆」，配對區內無兒無女或缺乏家庭支援網絡的長者，更致力培訓年輕長者成為核心義工，進入學校和社區分享他們的技能、傳承其經驗和人生智慧。九龍城浸信會社會服務處的計劃主任馮Sir分享，計劃至今關顧近300位有需要的長者，當中約50位參與計劃中義工項目，如社區導賞、生命故事分享等。這些長者義工是社區的見證者，他們口述的昔日香港故事、社區變遷，能帶領青年認識社會，而面對其他長者需要，長者義工能感同身受。他們能用同輩的語言和話題，引導長者建社交圈子，實現「老有所為」。

香港首份五年計劃的公眾諮詢文件指出，推動「青老」參與社會事務，實踐「積極樂齡年」；支援長者就業、推動長者參與社會事務、發展銀髮經濟、建設長者友善社區，回應高齡化社會需要。

「青老」是極珍貴社會資源

「面對香港勞動人口結構轉變，剛退休的年輕長者是極其珍貴的社會資源。我們的計劃及早介入這群體，提供發揮平台，將潛在的『服務需求者』轉化為『社區照顧的提供者』。」馮Sir分享指，「蝦仔蝦女」計劃下參與的長者義工無需擁有特定條件，有心參與社區服務即可加入，機構會為他們提供培訓，讓他們具備相關技能進行服務。



●馮Sir指，計劃目的以建立家庭關係為核心，讓獨居長者感受到家人般的溫暖與關懷。

香港文匯報記者北山彥攝

馮Sir認為，推動「青老」參與社會事務有眾多好處，舉例許多長者對政府福利、社區中心的津貼申請未必了解，長者義工可以用最直白、最接地氣的方式，教導同輩如何登記社區服務。此外，相比有學業或事業壓力的青年，長者義工的時間更穩定，「又例如在舉辦社區嘉年華或街站時，長者義工展現的慈祥、親切感，能瞬間拉近與街坊的距離。」

他分享其中一位長者義工，平日會獲「蝦女」上門探訪，彼此建立起深厚情誼。她亦會協助致電邀請其他「蝦爹娘」參加活動，以及細心關心他們的身體狀況；當其他長者有需要時，她更會主動上門探望，並協助送飯，送上溫暖與支持。這位長者義工認為，成為義工不但感受到自己仍然可以幫助別人，感到自己重新發揮價值，也從中得到快樂與滿足，「這既能充實他們退休生活，也能讓他們在助人過程中吸收老化知識，為自己的高齡階段作好『同輩預備』。」



●衛智立認為，計劃有助培養孩子的責任感與同理心。
香港文匯報記者北山彥攝