



黃大仙長者帶領網上活動 放鬆心情對抗疫情壓力

疫情反覆，但卻無阻黃大仙長者義工服務社區的熱心，他們在網上舉辦精神健康推廣活動，不但節目內容豐富，更藉此關心區內長者，用一個下午的時間，為抗疫生活帶來一絲生氣。這次網上活動由籌劃到推行都有長者義工全程參與，他們為長者精神健康費盡心思、不遺餘力，務求讓長者從抗疫生活中稍稍放鬆，照顧自己的精神健康。



▲「賽馬會樂齡同行計劃」義工玉蘭在網上活動中示範使用易筋棒舒展筋骨，並鼓勵長者在家亦可多做運動。

網上推廣精神健康 義工各展所長

進入第五波疫情以來，很多義工活動都要暫停或延期，縱然要保持社交距離，「賽馬會樂齡同行計劃」的黃大仙「樂齡友里」長者義工仍想盡辦法，把推廣活動移師網上進行，希望在疫情中為區內長者打氣，嘗試把抗疫日常中的擔憂與疲勞一掃而空。「賽馬會樂齡同行計劃」由香港賽馬會慈善信託基金主導策劃和捐助，香港大學團隊負責統籌及協作，在全港十八區招募「樂齡友里」長者大使，其中五區的長者義工更組織地區精神健康推廣組，從長者角度出發，了解區內長者的情緒需要，並透過策劃和舉辦推廣長者精神健康的活動，增強社區抗逆力。

黃大仙的義工在第五波疫情初期開始構思網上活動的內容及手法，各小組成員都發揮所長落力獻技，為網上活動的節目貢獻良多。經過多月的商討和籌劃，活動敲定於五月下旬舉行，當日邀請了不少區內長者參與。「樂齡友里」義工君如負責在活動中示範手語操，以手語配合經典兒歌「小太陽」帶領長者在鏡頭前動動手，隨着旋律節拍活動手指，「希望『小太陽』這首歌能勾起長者的兒時回憶，播放歌曲加上手語動作，大家都能做到，不會覺得沉悶乏味。」君如特意挑選「小太陽」這首歌，營造生機勃勃、陽光普照的氣氛，帶出樂觀正面的信息，予人充滿希望的感覺。她希望長者能從疫情的陰霾中抽離，感受生活中活力美好的時刻。

活躍好動的義工玉蘭則在網上活動中教長者練習舒展筋骨的易筋棒，她學習易筋棒兩年，認為這項運動簡單易學，有助長者暢通筋絡，「易筋棒比較簡單，盡量利用棍把筋骨拉長，因為有時我們張開雙手也未必能伸展得最長，但如果利用棍的輔助就可以拉長筋骨，所謂『筋長一寸，命長十年』。」玉蘭擔心疫情減少長者外出活動的機會，容易令肌肉萎縮，長遠影響活動能力，「即使長者的活動能力不太高，也要盡量多外出走動，可以到公園散步，配合深呼吸。只要我們身體好，子女自然就不用擔心我們的健康。」

另一名長者義工沛根負責主持當日的活動，在與長者互動的過程中亦有很深的感受，「我會留意螢幕中長者的反應，他們都算投入，反應當然不像小孩般熱切，但是在互動聊天的環節也表現踴躍，甚至不捨活動完結。」很多長者都在抗疫期間過着足不出戶的生活，社交生活大大減少，難免心情孤獨苦悶，沛根對此也很感觸，希望活動能帶給區內長者一個愉快輕鬆的下午，「我發覺如果身邊人能借耳朵聆聽他們的心聲，彼此有互動溝通，說說笑，已能改善情緒。不論是網上或實體見面的聚會，我們能聆聽他們的故事和經歷，不論苦與樂，也能幫助他們紓緩情緒。」

朋輩支援 與長者同行

除了招募年滿50歲、有意服務區內長者的人士參與「樂齡友里」義工培訓，在修畢計劃提供的「精神健康急救（關懷長者版）課程」後擔任「樂齡友里」大使，以凝聚提升區內精神健康的行動力外，「賽馬會樂齡同行計劃」同時邀請部分義工修讀進階的「樂齡之友」證書課程，透過朋輩支援的概念，培訓他們為社區有抑鬱風險的長者提供情緒支援，以過來人的經歷和同理心陪伴正經歷情緒低谷的長者。

今年「賽馬會樂齡同行計劃」的合作單位拓展至全港十八區，在疫情中一直為社區的長者提供情緒支援。如果各位老友記有興趣學習精神健康知識，並投身成為社區精神健康生力軍，可以掃描二維碼登入計劃網站www.jcjoyage.hk查閱合作中心聯絡方法，或者直接致電3917 1759聯絡香港大學團隊查詢更多詳情。



▲義工積極籌備的網上活動，為長者在疫情下帶來愉快的時光。

