



計劃項目經理
陳柏康
(Johnny)

計劃義工
梁燕梅
(小燕子)

計劃項目主任
葉狄淇
(狄狄)



活躍銀齡 社區新力軍

年逾七十、人稱「小燕子」的梁燕梅本為家庭主婦，間中協助丈夫打理餐飲業生意。突如其來的疫境，令丈夫的生意一落千丈，同時讓她的壓力驟增，失去生活方向，曾一度悲觀的以為往後日子也要愁眉苦臉捱著過。徬徨之際，小燕子經社工介紹，參加由尊賢會推行的「活躍銀齡」—結網展能計劃，沒想到七十多歲也能增值自我，逆轉人生，打開一片新天地。

視訊互動 送暖到院舍

在疫情前，小燕子不諱言對社區有點冷感。「以前忙於照顧家庭，怎會有時間關心社區？加上香港人早已習慣回家後關上大門，各家自掃門前雪，因此我從來不認識左鄰右里。」但疫情來襲，除了影響自己的生活外，小燕子有感社會陷入困局，「死氣沉沉」，便希望跳出自己的「comfort zone」，改變生活，為自己及社區尋找出路。

在社工鼓勵下，小燕子參加計劃的「網絡人情味義工隊」，協助開

展不同的網上活動，例如透過視像探訪安老院舍的長者。對於向來不諳科技的小燕子，由學習連接網絡、設置鏡頭、調較音量到設計虛擬背景等，一切都是新嘗試。但有見疫情下不少長者終日愁困於院舍，小燕子認為這些網上探訪能為他們帶來生氣，饒有意義，因此堅持努力學習新科技。

回想第一次進行視像探訪，小燕子坦言反應不佳，令她有點沮喪。「那些老友記以為是在觀看電視節目，不知道我們正在與他們互動，表現很冷漠。幸好經過多次探訪，他們終於了解到是實時交流，開始跟我們傾偈、玩認知訓練遊戲、跳椅子舞等。看見老友記由發呆變得積極投入及重展笑容，就覺得一切付出都是值得的。」

從線上到線下 重新與社區連繫

視像探訪的經驗讓小燕子體會到助人的滿足感，啟發她由線上走到線下，真正的走進社區。於疫情緩和時，計劃舉行「耆舞派對」，讓長者於舞台展示學習椅子舞的成



果。對於從未踏足台板的小燕子來說，這是另一個挑戰。「以往隔著螢幕於網上示範或表演，沒太大壓力。在現場對著鎂光燈及觀眾，實在有點膽怯。但我有一個想法，就是希望透過椅子舞傳遞正能量，讓人感受快樂及活力，所以就算知道自己跳得不好，我也厚著面皮廣邀親友來觀看表演。」小燕子勇於嘗試，贏得台下掌聲，連兒子也大讚她很閃耀，為她的正面轉變而感動。

除了舞台，小燕子亦於復課期間走進校園，打破年齡隔膜，教導學生跳椅子舞。跨代共舞聽來難度甚高，但小燕子卻有一套心得：「先用說話及笑容帶動氣氛，再加上椅子舞輕鬆的音樂，很快便跟學生破冰，打成一片。其實人與人之間的相處及關係，本身就是這麼簡單吧！」

社區新力軍 活到老學到老

回想過去一年由「不問世事」的長者變成核心義工，小燕子坦言沒有疫情的衝擊，她未必會有勇氣改變生活，亦從未想過自己能在家庭以外有所貢獻。現在她除了持續參與義工服務之外，亦參與不同課程，例如攝影、藝術治療、書法等，一方面充實生活，同時裝備自己，希望將來有機會用來幫助別人。「只要有平台及決心，長者仍然有心有力學習新事物。我很慶幸在這段時間接觸到不同的人 and 事，令我走出逆境陰霾之餘，亦重新與社區連繫。」

計劃項目經理陳柏康(Johnny)感謝小燕子這群長者義工於疫情期間默默付出，認為他們是計劃的好幫手。「長者義工不但時間較有彈性，而且亦了解計劃服務使用者(即長者)的需要，能擔起溝通的橋樑。」雖然疫情反覆，社會每日在變，但Johnny

認為只要像小燕子一樣，保持「活到老學到老」的心態，長者並不會於逆境中被淘汰，反而有能力成為推動社區發展的新力軍！

疫情下·小感想

小燕子：
社會就如砌積木一樣，
人人做好本份，互補不足，
就能渡過逆境。



疫情的來臨就似「半杯水」的比喻，好像三個計劃的參加者一樣，看到「半滿」，在疫境中找到機遇，不單自我增值，還燃亮他人生命，成為守護社區的最強社會資本。疫境無情，社區有愛，相信結合起每人的一點力量，我們定能轉危為機，跨越疫境。