

香海正覺蓮社佛教梁植偉中學  
「耆老無窮好精神」探訪長者活動  
學生反思

3A 趙卓翹

我發現到原來不是每個人的居住環境都一樣好，更了解到人到了老年需面對很多的問題，例如健康、和家人相處等，所以我學會應該照顧父親和母親，珍惜和他們相處時光。

5D 布浩然

經過今次活動，我學會了如何面對長者，例如了解一下他們日常生活會、以及他們所面對的困難，活動當中我覺得較難處理的是，如何避免勾起長者不愉快的回憶，與長者相處確實是一門學問。

3B 江嘉睿

經過這次活動，我深刻明白到關愛別人是非常重要的，我發現有不少老人家非常孤獨，子女不回家，有些甚至沒有子女，如果他們沒有工作的話，幾乎是沒有社交圈子，加上年紀大了，他們行動不方便，經常全身疼痛，所以我希望不同機構、團體能舉辦更多類似的活動，關心獨居老人。

3A 譚紫嫣

參與是次活動後，我體會到老人家其實十分需要關心，很多受訪者的子女已沒有跟受訪者同住，受訪者經常感到孤獨。受訪者亦分享自己辛酸的經歷，被病痛折磨，他們年輕時也不是餐餐都有飯食，令我體會到他們那個年代活得十分艱苦，明白自己其實很幸福。

3C 伊美娜

透過參與「耆老無窮好精神」的探訪長者活動，我反思了自己在社區中的角色。我深深喜愛這次的活動，因為它提升了我的溝通能力。透過和長者的交流，我學會了聆聽和明白他們的想法，我學會了與不同年齡層的人建立良好的溝通和互動方式，並且尊重他們的經驗和觀點。這樣的交流豐富了我的人際網絡，並且增進了我與他人之間的共融感。我也學會了如何恰當地回應他人的需求和情感，並且體諒他們的處境。此外，我亦意識到自己也能為社區出一分力。這次活動讓我體會到，無論年齡大小，每個人都有能力對社區作出貢獻。

4A 吳芷瑩

是次活動我了解到不同長者居住的環境，其實沒有想像的那麼糟糕。我曾以為長者們會比較處於一個憂愁的狀態，但沒想到他們都精力充沛，狀態完全不同於他們所在的年紀。有些獨居長者們因自己的伴侶過身，而獨自在生活，但他們仍然樂觀面對，過好每一天，令我感到意外。探訪後我才知道原來自身所在的屋邨對他們別有意義，從組織家庭到自己的兒女都搬離了，他們還是留在這個屋邨裏扮演護盾，還是留在這個屋邨裏生活著，等待自己兒女回家探望的一天，為我帶來一定思考。

## 2D 方明恩

參與是次活動後，體會頗深。我過往會認為自己其實對社區、甚至社會沒有太多貢獻。但活動後，我親身體會到原來短短 15 分鐘的交談，已經可以令那些長者感慨萬千。使我反思的是，過往我根本沒有踏出第一步，就已經否定自己對社區的價值，期望將來我能踏出更多第一步。

## 3B 劉熙霖

通過此次探訪蝴蝶邨居民的活動，我有以下兩點反思：

首先，通過兩日的觀察，我發現大多數老人都是獨自居住，很少有子女來拜訪，而且其中行動不方便的老人居多，大部分長者看到社會義工都會很開心，我認為這些老人應該得到更多的關注，社會應該給予他們更多的注意力。另外，在做問卷調查的過程中我發現，有五成以上的長者也不識字，在活動之前我根本沒有想到會有此類情況發生，這反映出了長者們那個年代的教育程度以及教育普及度，在今社會，不懂認字應為他們帶來不少影響。總體而言，社會需要給予這些老者更多的關愛，多照顧長者們，沒有他們這一群「蝴蝶」，就不可能有現在的香港。

## 4B 傅思奇

這次的活動中，我發現其實有很多的獨居長者，在刻板印象中「獨居長者」大多都是脾氣不好、家庭不和諧導致孤獨寂寞一個人生活這樣的負面形象，但其實這是個誤解，有許多的獨居長者，他們也有多姿多彩的活動，例如早上去喝茶運動，中午逗逗鳥，下午約上一群志同道合的朋友到社區中心唱唱歌，晚上邊吃飯邊看電視，了解當下社會發生的事情，飯後下樓散步消食順便和老友們聊聊自己的往事或當下的大事，並不是所有獨居長者都因為寂寞而封閉自己，反而有很多都會很開朗的分享自己的故事，或許有的是因為喪偶、子女各自成家等。同時，我終於明白為什麼社區會組織許多各種的活動給長者們參加，無論是與我們一同探訪的長者義工或是被探訪的長者們，其實目的就是為了讓他們融入社區，讓他們找到自己的朋友，獲得快樂。

## 3A 陳紫君

日常生活中，我經常遇到許多年紀老邁的公公婆婆，平日根本不會留意他們會否需要幫助，看見他們貌似精健力壯，以為他們沒有生活上的困難，但是次活動，令我明白事實亦並非如此。有許多長者看似無病無痛，但他們其實有視力、聽力不良，或有其他障礙，他們亦需要不同的協助。因此經過今次活動後，我會更細心留意身邊的不同人士，能力允許的話，便出手相助。也在未來會有一個素未謀面的人取代我今天的角色，我亦會是需要幫助的其中一員。

## 1C 彭美美

這次探訪，我們除了與長者聊天外，也要邀請他們參加講座，這也讓我得知他們大部分都有身體上的不便例如腳痛腰痛，所以很多長者都是表示未能出席講座，也讓我了解了更多老人家的不便和困難。有一個老奶奶令我印象很深刻，她和我分享自己有一個兒子，因為曾經醫術落後誤診，說著說著便哭了出來，當下我感受到一個來自母親的無力感。這次的使我感受到長者不同的情感，不便心情、無奈心情、心酸心情，我們能做的也許只有聽他們傾訴安慰和開導，但我也收穫了很多，知道了一些美好的事情、更有很多心酸的經歷，也使我將來更願意幫助他人了。

#### 4A 梁曉程

我對每棟舊樓宇的獨居長者的數量感到驚訝，幾乎每隔三戶就會有一戶，而且也感受到他們平常的寂寞，不少長者都表示自己的子女長大後，搬出去居住就沒有很多機會回來探望，也感受到他們對於有義工來探望的高興和熱情。透過這次活動我知道了這些問題，不但給了我一個教訓，也讓我知道只是短短五分鐘的聊天和簡單的問候也可以幫到他們，為社區作出貢獻。

#### 4A 梁凱寧

我詢問跟我同組的長者義工為何會參與義工活動，從答案當中感受到她的熱情，因此我也抱著歡樂的心態去取物資後上樓家訪。這兩天我都深深感受到社區內隱藏著的一絲絲溫暖，平時沒甚麼機會與長者們分享日常，今次主動的向他們問候，有說有笑，氣氛很好！其中最令我印象深刻的事，是有一位七十多歲的婆婆，他兒子在小時候不幸打針時導致腦萎縮，從此生活變得要依賴別人，這位婆婆說著便流淚了，當刻我也不知所措，但我們真的很為她擔心，而且她也非常友善，所以我們與她聊了很久才離開，很想再多陪她一會。