

現年40歲的Alan，由12歲開始投入義工服務，長達二十八年的義工生涯，學習到不少技能與知識。



大智若愚。

輕度智障的陳克倫（Alan），早上完成賣旗籌款的義工工作，中午為了接受我們訪問，放下了與唐氏綜合症朋友烹飪班的義工工作，與我們分享他二十八年義工生涯的點滴。12歲開始當義工至今，Alan沒有計算過自己共參與了多少間機構的活動，服務中心的職員在旁說他幾乎用所有工餘時間去做義工，Alan說做義工是為了消磨時間，也為了精神有寄託。最重要的應該是可以從義工工作當中看到智障人士在社會當中可以有何貢獻，以及社會應該提供何等支援予這一班同路人。

撰文：黃世鴻 攝影：林嘉傑 部分相片由被訪者提供 美術：陳志峯 鳴謝：香港唐氏綜合症協會

籌備活動 最愛「度橋」

從1998年開始，Alan差不多每年都會得到社會福利署的義工嘉許金、銀獎：銀獎得主的義工服務時數，每年最少要有100小時，而金獎則要200小時，其他有關於義工服務的嘉許亦不計其數。「星期六、日、假期我會做義工，平日放工後我亦會抽時間去做，我記得只有搬屋、家中裝修的時候暫停了一陣子。我讀特殊學校時，見到有哥哥姐姐來到學校做義工，想到自己也可以做些甚麼，就開始了義工生涯。」

由最初在圖書館幫忙做還書、將圖書上架的工作，到參加長達兩年的師友計劃與唐氏綜合症朋友一同去參與各式活動，資深的Alan在活動中會參與籌備工作，他亦特別喜「度橋」。「上一次我們獲分配去買物質，要慳錢就要買一些商店有折扣的貨品，又要照顧到不同人的需要。例如大家都喜歡的食物為例，老人家不能食得太甜太硬，唐氏朋友不能買太上火的食物，去探訪戒毒人士時食物的包裝就不能有錫紙，因為怕他們會用來吸毒。」



長達兩年的師友計劃「勤健計劃」，Alan與一眾義工及唐氏綜合症朋友參與不同活動。圖為計劃當中的最大型活動「iRun香港賽馬會特殊馬拉松」比賽。

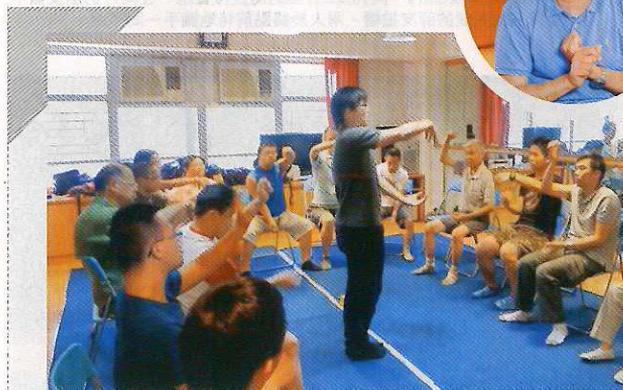


資深義工Alan見到不同年代的義工特色。「以往的義工投入時間會比較長，現時的義工出現一兩次就沒了影。」

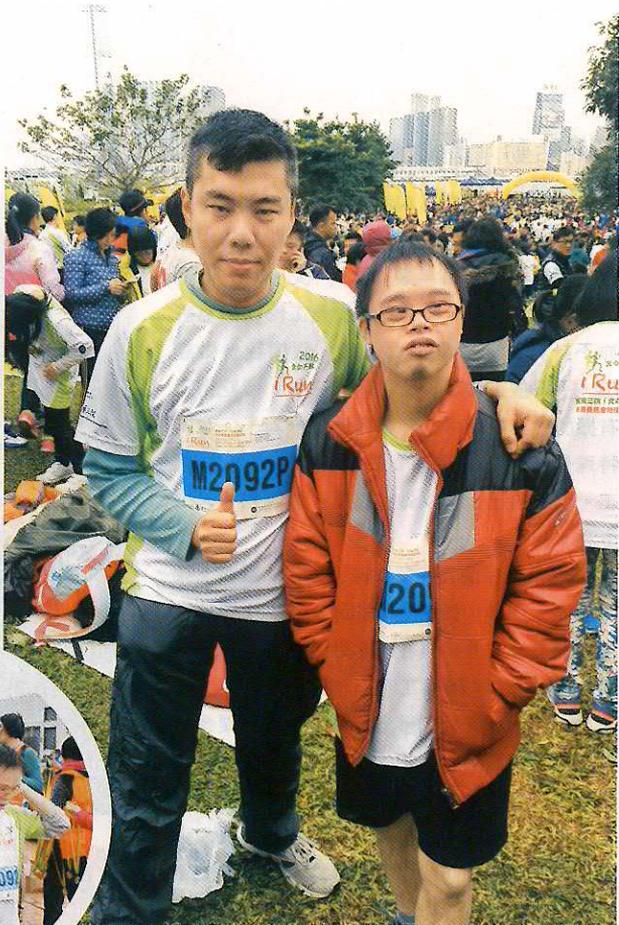
最怕遇着 三種義工

Alan絕對是個積極的義工，會經常留意政府義工網、各大社福機構的義工活動自動報名，亦會在義工群組裏面擔當消息發布人。漫長的義工生涯，Alan最怕見到三種義工。第一是來騙吃騙喝的、第二是為了在別人面前以義工身分去炫耀的、第三是為了結識異性而來的人。「不好的義工愈來愈多，會在活動當日無故消失，電話亦不會接。」

壞義工容易分辨清楚，那在Alan心目中何謂好義工呢？「可以長時間去參與當中。尤其是服務對象是智障人士，真的要用時間去與他們一起玩，真的去關心他們，才能夠得到他們的信任，我覺得最少要三個月至半年時間。有智障朋友會離群、不投入活動當中。這時就需要一個可以投放長時間、經常與他溝通的義工。我就接觸過不說話的唐氏朋友，就用身體語言與他溝通，後來關係好了，原來他會說話，甚至有好些朋友懂得說普通話、英文、日文。與他們溝通，我自己的語文能力亦會變好，亦能加強自信心，與別人溝通亦少了分緊張。」



椅子舞可以訓練唐氏綜合症人士的身體以及提升社交能力。



不斷進修 開拓前路

平時喜歡看中國歷史、兩岸關係書籍的Alan，讀過保安課程，又讀過娛樂康樂場所管理，最近希望可以抽時間去報名修讀護理員助理。「今時今日你不可以要做那樣工作才去學，做人要全面。不是說你所有東西都要知道，而是你要有知識去解決你所面對的問題。」所以Alan就讀特殊學校時沒有英文課程，就為了將來有較多發展機會而自行報讀夜校，用兩年時間完成小學六年英文課程。後來又去讀IVE、毅進課程，得到會考五科合格資歷，現時已經在律師樓做了辦公室助理接近二十年，向第四個長期服務獎進發。

「我負責為同事準備文具、影印、郵寄等等。我喜歡它時間穩定、假期多，容易安排工餘時間做自己的事。我的時間管理能力不錯，工餘時除了義工工作，亦分配到時間在家人身上。平時會抽時間與媽媽一同去買餅，忙碌時就會WhatsApp溝通。」



Alan與搭檔Gary一同完成3公里的馬拉松賽跑，在同行的朋友當中是第一批完成的師友拍檔。兩人於終點前特地攜手一同衝線。



Alan與Gary比賽前的每個星期都會練跑，加強體能之餘，亦加深了師友計劃參與者的友誼。



Alan與一眾義工們合照。從義工身上亦學到了處事及解決問題的技巧方法。

壽命延長 支援不足

Alan在主動爭取開拓前路時，親身了解到智障人士在香港社會所需要的支援。「教育方面，我覺得特殊學校要提供特別班，讓有能力的同學可以完成中學文憑課程。現時在特殊學校所謂的中六課程，就算完成了，在外界亦不受認可。」除了希望政府在教育方面，可以將不同學習能力的學員分開，以提供不同程度的學習機會之外，Alan亦在義工服務當中，了解到對智障人士的社區支援不足。

「政府有着力去為老人家提供社區支援，70歲以上的亦有醫療券的制度。但智障人士，尤其是唐氏綜合症的朋友，身體機能會提早衰退，30至40歲會開始老化。政府有為智障人士提供傷殘津貼，有2元乘車優惠，有很多活動免費或半價可以讓他們參與，但在自理能力方面的訓練其實有所欠缺，簡單如刷牙等日常護理都沒有。」醫療進步下，唐氏綜合症朋友的壽命可達60歲。換言之，他們面對的身體機能衰退問題可能長達20至30年。「對於要長者照顧唐氏朋友的家庭，很多膳食上門計劃亦未有覆蓋。這對於他們來說是很吃力的。」

着力做好自己，Alan希望自己可以為其他智障朋友做個榜樣。「也不能這樣說，做人要謙虛一點。我覺得這是比較難的，但很多時候我希望可以讓其他朋友知道我們可以有甚麼路走下去。」^{TIP}



以唐氏綜合症朋友為對象、長達兩年的師友計劃「勤健計劃」，Alan高度參與其中。



參與「勤健計劃」的義工及唐氏綜合症朋友，經兩年相知相伴後，建立起真摯友誼；並將其中點滴動人故事，由香港大學社工系學生採訪後，最近結集成《我的真·你的心——師友同行故事分享集》一書。