

# 为推动更多活动 西北社理会义工将倍增

许翔宇 报道

hsiangyu@sph.com.sg

西北社区发展理事会未来五年要招募多一倍的义工，将现有义工团队规模扩充至1万人，进一步促进社区关怀精神，同时推动各项健康生活及环保项目。

## 目前义工达5000人

西北区市长张佃宾博士昨天在西北社区义工答谢会上致词时说，西北社理会在5000名义工的协助下，去年推动340个社区项目，比前年300个多。社理会打算招募更多居民和企业积极行善。

张佃宾接受媒体访问时说，目前，西北区推广健康生活的俱乐部有约280个，近8万个居民参与。社理会希望鼓励这些参与活动的居民进一步投入志愿服务，为扶持弱势、推动健康生活和环保理念献力，打造更关怀、健康和具有韧性的社会。

社理会将探讨如何让义工对志愿服务持续抱有热忱，进而扮演领导角色，带领其他义工做出贡献。约30%西北区义工，目前担任领导任务。

家庭主妇莎丽玛（52岁）是其中一人，她原先是西北轻快步行俱乐部会员。16年前，她在一名女气功导师的鼓励下勤练气

功，两年后获气功十八式协会颁发导师证书。她目前在武吉班让区教导气功，也协助引导西北快步行俱乐部会员健走。她提倡健康生活所做的努力受肯定，昨天获颁“西北健康生活使者”奖。

“我对中国武术感兴趣，学过太极剑和功夫扇。我的老师掺杂英语、马来语和华语教我，让我也学会一些华语词汇。以前我脾气急躁，学气功后，变得有耐性，高胆固醇的问题也受控。很多人认为气功招式太慢，学起来很闷，我总以自己为例子，鼓励居民尝试气功。”

由新加坡国立大学学生两年前发起的“西北居家护理计划”，获颁“西北社区关怀奖”。

约200名国大医学院、护理和社工系学生，与西北社理会和亚历山大保健集团“原地养老”计划合作，定期上门为140名弱势年长者提

供护理。314名来自中正中学（义顺）、伟源中学、兰景中学、毅道中学和义顺中学等学府的学生，也参与计划。

国大学生进行调查后发现，八九成受益者认为计划让他们更懂得照顾自己，包括如何避免摔倒及准时吃药，而学生们的家访也带给他们快乐，激励他们更活跃地生活。

目前领导计划的林韵珊（医学院四年级，22岁）说，计划当年由学长发起，目的是关注弱势

年长者的护理和心理需求，减少他们入院的次数，同时希望促进跨代互动，减少社会上老年歧视（ageism）的现象。“参与计划的中学生反馈说，他们如今更了解年长者面对的生活挑战，也更有信心同老人家沟通。”

在武吉班让区教导气功的莎丽玛，多年来在社区提倡健康生活所做的努力受肯定，获颁“西北健康生活使者”奖。

（严宣融摄）

