

帮助老年人是门技术活—— 大学生志愿者学以致用 微爱银龄团队人气爆棚

昨天,宁波微爱银龄公益服务中心的志愿者来到西门街道居家养老互助中心,和这里的老年朋友一起做起了“银生代记忆与认知能力提升计划——‘虚拟一周’游戏”,这是他们的第124场公益服务活动。

这支致力于“为老服务”的公益服务团队,由宁波大学在校研究生和本科生组成,团队成员来自宁波大学心理学、临床医学、教育学等8个专业,目前共有骨干成员30人,学生志愿者200余人。

“今年暑假,我们计划组织15场公益服务,我们的目标是做1000场公益服务。”团队负责人周玮告诉记者。这个年轻人是宁大教师教育学院2016级发展与教育心理学在读研究生,还担任宁波微爱银龄公益服务中心理事长,把学业之外的时间都投入到志愿工作中。



微爱银龄团队的大学生志愿者正在对老年人进行专业培训。图片被采访者提供

故事1 智能手机玩不转? 手把手来教您

“这个微信要怎么添加新朋友?”“这条要怎么转发到群里?”来自镇海区的葛奶奶正兴致勃勃地跟志愿者学习如何使用手机微信。

从教四十年退休后,葛奶奶明显没有以前开朗了。在线聊天、网上购物……这些年轻人习以为常的事,对于葛奶奶来说却显得陌生。中心为此精心编写并开设了智能手机学习、手机防骗心理培养、体质与养生、老年人计算机精品课程等一系列课程,让老龄人群变得“时髦”起来。经过志愿者耐心指导,葛奶奶已经玩得转智能手机了,“我现在用微信和在美国留学的孙女视频聊天,真的很方便。”

故事2 退休后落差太大? 团体辅导、危机干预来帮您

招宝山的陈爷爷退休前是一名优秀党员和机关干部,每天扑在工作上。退休后他觉得整天在家无所事事,与退休前反差太大,心情抑郁。

后来,陈爷爷经推荐参加了中心提供的团体辅导活动,活动中陈爷爷渐渐开始积极地和其他老人沟通交流,一扫胸中烦闷压抑,还当选了小组组长。

团体辅导以后,陈爷爷接受了危机干预,诉说了退休后内心的孤独和对生活的不适应。干预后,陈爷爷逐渐接受了自己的角色转变,变得积极豁达,还不时约老人们一起出去旅行。

故事3 护工不懂得和老人沟通? 专业培训来助您

来自镇海区一家养老院的蔡阿姨,是一名外来务工人员,来养老院工作主要是为了一份稳定的薪水。在养老院,她不太懂得和老人沟通,面对突发情况也应对不过来,每天都工作得很辛苦。

经过培训后,蔡阿姨变得积极乐观,不再抱怨工作辛苦。她告诉团队成员:“你们讲的方法很有用,我现在和老人沟通得特别愉快,我发现老年人都很好很有趣,和他们聊天特别有意思;有时候老年人心情不好冲我们发泄,我也可以用你们教的方法调节自己的情绪,特别管用。”

蔡阿姨越来越喜欢和老年人相处,老年人也越来越喜欢蔡阿姨,总是在蔡阿姨休息的时候把蔡阿姨叫过去一起聊天。

被服务人数已达到2.5万人

2017年5月,微爱银龄公益服务中心成立,志愿者们来自宁波大学各相关院系,从大一至研二的学生都有,大家凭借着专业素养,以心理学系师生为主体,与宁波各地的35家社区、日照中心及养老机构建立长期友好关系,互相协作,为老年人群体提供优质服务。

那么他们是如何利用自身专业优势服务宁波老龄群体的?“我们的志愿服务方式是多重的,主要有传播轻度认知功能障碍知识,筛选轻度认知功能障碍患者,提供系统化的干预训练方案,服务广大老年人群体等。”周玮介绍说。

经过一年多的努力,目前志愿服务网络由镇海区逐步拓展到江北区、海曙区和鄞州区,服务人数达近2.5万人,累计志愿服务时长达3.6万余小时。

以五大核心内容服务老龄人群

周玮介绍说,为了更加正规地为老人们服务,2013年他们与镇海区老龄委签订了服务协议,经过多年的发展,相继在海曙区、镇海区社会组织管理中心成功备案。

同时,中心服务机制不断完善,形成了公益宣讲与健康教育、轻度认知功能障碍检测(MCI)及建立健康档案、MCI干预方案与训练课程、团体咨询与危机干预、护工教育与社工培训五大核心服务内容。

比如在公益宣讲与健康教育方面,中心根据老年人的生活需求,开展心理健康讲座、穴位操学习、智能手机教学等公益宣讲活动提高老年人认知水平。在团体咨询与危机干预方面,针对空巢老年人,通过团体辅导有效地促进老年人的社会参与,针对有问题的受众群体提供专业的心理咨询服务。

又比如在护工教育与社工培训方面,教授护工基本护理、康复护理及特殊病人的生活护理等知识和技能。利用心理学的专业知识,为社工提供工作建议和指导,进行情绪管理和人际沟通的培训。

作为团队指导教师的教师教育学院张林教授对组织的发展满怀信心:“今后应当借助校内外老龄问题专家以及宁波大学积极老龄化研究团队的专业力量,不断增强为老服务的专业性和精准化,提升专业服务水平。”

以250万高票获得最佳人气奖

宁波微爱银龄公益服务中心的志愿服务模式也得到社会各界的认可,在各项比赛中屡获殊荣。

2017年12月,中心荣获“宁波启迪”杯2017“创青春”大学生创业大赛公益创业组二等奖;2018年5月,中心荣获宁波大学2017年度青年志愿者服务杰出集体荣誉称号;2018年5月,中心荣获“创青春”浙江省第十一届“挑战杯”大学生创业大赛公益创业赛决赛铜奖。此外,中心成员积极参加省级以上老龄问题专项调研,团队成员的调研报告在2016、2017两年连续荣获全省老龄系统优秀调研成果二等奖。

今年3月28日,2017年“青春伴夕阳”全国高校陪伴实践大赛颁奖仪式暨2018年“青春伴夕阳”活动启动仪式在四川成都举行。宁波大学“微爱银龄”公益团队经过激烈角逐,在北京大学、浙江大学、武汉大学、四川大学、山东大学、四川电子科技大学、南京航空航天大学、上海大学等四十多所国内高校中脱颖而出,以250余万票高票荣获比赛的最佳人气奖。

记者 李臻 通讯员 郑俊朋