



王嫣婷 报道  
gladysyt@sph.com.sg

## 带着女儿为年长者送暖

47岁的蔡益光约2012年搬到杨厝港，观察到这一区有较高比率的年长者和弱势家庭。2015年，性格外向的他自愿成为建国一代大使，希望为帮助他人尽一分力。

关爱乐龄大使蔡益光每晚平均只睡约四到五小时，但他仍坚持为有需要的年长者服务，同时兼顾工作和家庭，甚至培养孩子从小就乐于助人的精神。

47岁的蔡益光（项目工程师）约2012年搬到杨厝港，观察到这一区有较高比率的年长者和弱势家庭。2015年，性格外向的他自愿成为建国一代大使，希望为帮助他人尽一分力。

蔡益光说：“我一直很想为社会贡献，以自己的能力改善他人生活。同时，我也期待与人联系，在聆听别人的故事时，开拓自己的视野和社会圈子，逐渐学会欣赏其他人的不同。”

建国一代办事处如今已改名为关爱乐龄办事处。除了是关爱乐龄大使，蔡益光目前也是杨厝

港第九分区居民委员会主席。他每周平均花约两天的业余时间挨家挨户访年长者，除了为他们讲解政府政策，也积极宣导预防性保健。

“疫情期间，我们难以进行面对面家访，近期恢复实体家访时，发现很多年长者患上各种慢性疾病或失智症，一些甚至已逝世。遇到这种情况，我们身为义工都很心酸。面对人口迅速老龄化的局面，我们更要尽力维护年长者的健康。”

冠病疫情暴发前，蔡益光常带上当时八九岁的大女儿参加社区工作，比如派发餐食、清理沙滩以及带团出游等义工活动。

“由于年纪小，女儿可帮的不多，但她会主动扶年长者上下车和拿东西等，甚至有心想做更



杨厝港第九分区居民委员会主席蔡益光和13岁女儿今年9月一起当义工。蔡益光也是关爱乐龄大使，工余时常家访年长者。

（受访者提供）

多。我认为让孩子从小接触并了解社会上面对各种困难的人，能更有效地培养孩子的同理心和慷慨精神，避免她们把所拥有的一切视为理所当然。”

如今本地疫情已逐渐稳定，13岁女儿和九岁女儿都分别接种

了第三和第二剂疫苗，蔡益光希望让孩子们继续接触更多义工活动。

他说，大女儿今年已参加了两次义工活动，小女儿也成天嚷嚷想和姐姐一样，与父亲一同当义工。