



# 保良局華永會生命教育及長者支援中心



中心季刊  
2015年6月

## 生命錦盒裡的



如果身體是生命的容器，這俱身體應該存放哪些東西，生命才能健康、平安、富足又快樂？

是很多很多的錢？  
很棒的工作？  
很高很熱門的學歷？  
還是擺滿了愛的回憶、對夢追求、恬靜但歡愉的生活？

如果真的有一個盒子，我不知道你會存放什麼進去。  
不過我知道，不管你放什麼，你所選擇存放之元素，將會不斷發酵、衍生、變化，再一點一點的塑造了自己是怎樣的一個人。

當你選擇存放什麼元素入你的生命盒時，請你先想：

我的人生是什麼，價值歸依是什麼？我的人生最憧憬是什麼？哪些是你人生非要不可，或死也不想碰的？

我希望，有一天，我們離開的時候，每人都有屬於自己最獨一無二，最漂亮的「生命錦盒」。



2015.2.27



「友愛吾家」鄰里支援計劃



2015.1-4月

銀齡學苑

第一屆銀齡亮學苑導師培訓班已順利舉行並完成畢業禮，導師將會繼續開班教學，服務社會。



2015.3.21

與美國海軍共聚



一班美國海軍到訪中心，由長者教導他們包雲吞、湯丸，並即時煮熟食用；打破語言障礙，一起玩魔力橋及小組遊戲，樂也融融。



2015.3.24 觀塘循道幼稚園到訪



幼稚園一班學生為長者表演唱歌、跳舞，並一起玩音樂傳球，長幼共融在雲漢！



2015.3-5月

(計劃詳情請查閱季刊底頁)

耆樂賦強長者  
社區健康支援計劃

病理課(護士)  
專業生活課(物理治療師)  
簡易生活課(體適能教練)



2015.4月

「緣」來有您



「緣」來有您小組，讓長者學習和老伴按摩，回顧一起的快樂時光。到公園影「拍拖照」！

## 甘甜中帶有辛酸

關瑞(93歲)「社區照顧服務券」使用者

活到九十多歲，歷盡甜酸苦辣，成就現在的關瑞婆婆。關婆婆回想自己的一生時，雖然用了「平凡」兩字形容自己的生命，但是依然是「甘甜中帶有辛酸，辛酸中帶有光芒」。

### 生命中最“甜而不膩”的時刻

關婆婆年輕時，因照顧家庭付出不少的心機及努力，雖然女兒阿怡不是關婆婆所生，亦視她為自己所出地照顧，讓女兒阿怡生活在“生娘不及養以娘大”的環境下成長。女兒中學畢業後，曾說“媽媽，由現在起讓我擔負起照顧你吧！”讓關婆婆心感窩心，嘴角向上翹起地笑了。現在，女兒阿怡亦常常探望關婆婆，讓關婆婆老有安慰，甜而不膩。

### 生命中最“酸而清”的時刻

六十多歲時，因照顧患病的丈夫，身心感疲憊辛酸，經歷丈夫過身後，關婆婆明白到生死兩相存的道理，人終要面對生老病死，更要活在當下。直到關婆婆洗禮後，信仰讓關婆婆心中平安平靜，九十多歲的關婆婆，現在依然活得自在。



## 分享 生命故事

## 辛酸中帶有光芒

### 生命中最“苦而甘”的時刻

與丈夫結婚後二年，因為戰爭而需要舉家搬回大陸生活，當時戰火處處，生活艱辛，因為擔心家人的安全。關婆婆表現憂心忡忡，戰爭過後，家人安然無恙，互相守望相助，雖然艱苦的生活，但亦回味，之後再舉家回港，重新生活。

### 生命中最“辣而香”的時刻

由於關婆婆在家中排行最大，從小擔起照顧弟妹的責任，負責家中的事務。年紀小小便要幫手到井口打水，曾有一次不慎跌落井口，嚇得膽破心驚，現在回想起當時的情境，深感福大命大。

### 過得平凡，活得精彩

關婆婆雖然是平凡人，幹著平凡的事，過著平凡的生活，但是關婆婆凡事樂觀正面面對，有著平凡中見不平凡的意義，繼續活出精彩人生。



李浩然(72歲)  
中心會員

### 數算一生， 感恩事情多躍躍

1. 童年時，最回味的是在家鄉廣州新會，用瓦煲燒飯，可以吃到香噴噴的飯。至今仍堅持用瓦煲燒飯，吃回家鄉的味道。
2. 其次，兒時的玩意有很多，包括碌仙、碌籬、牛奶嘜、跳飛機和畫紙。
3. 最感恩的是1968年與太太結婚，當時在土瓜灣宴請親朋，進行了一個很傳統的婚禮。
4. 最大的成就是有一個美滿家庭，並能供養五名子女出國讀書，五名子女最低的學歷也有大學程度，十分自豪。

### 生命中辛酸的事，教會了浩然該獨立

浩然最遺憾的事情是沒怎樣好好照料父親。當年解放，家中沒有足夠錢買食物，後來因缺乏營養致病了，最後不幸病逝。



## 嘗盡了世事冷暖「苦」況 成就一個「硬漢」

### 刻苦的生活，磨練了浩然的心志

1. 浩然從事機械技術員，其工作盡責，故成為老闆的左右手，由於需要照顧家庭及供養五名子女，故工作十分艱辛，每天工作近二十一小時。
2. 浩然讀書到二年級便因經濟困難而輟學，可是，這並不代表浩然放棄讀書機會，年青時一有時間便上夜校，繼續學習。

### 感謝生命的一切經歷，使浩然成為一個有故事的人

1. 浩然最刻骨銘心的事就是與戀人的第一次約會，當時浩然買了兩個椰撻，與女朋友到香港大學見面，他們坐在樹下聊天，浪漫之際，因為那兒是私人地方，被人趕走了。二人是對方的第一個戀人，結婚至今已47年。
2. 退休後的生活可以用「刺激」來形容，浩然學會了話劇、唱歌和畫水墨畫，並與太太一起做義工，生活多姿多彩。

### 如果有一個「生命錦盒」，你希望放什麼進去？

我會將一家人的相片放進去，特別是與太太去旅行、做義工時的照片；其次，我會將我畫的畫一併放進去，好讓別人能欣賞。

### 後記

浩然最近幾個月受坐骨神經影響，多次進出醫院，四出尋醫，雖然身體感到很痛楚，行動也不便，唯與浩然傾談間，他仍然笑聲不斷，指要好好治療，期待康復過後，能繼續參與義工活動及四出旅行，浩然現時最想去西歐旅行。



## 甜



## 人生總要 嚐一次辣

梁桂蓮(79歲) 中心會員

桂蓮自小和家人在香港灣仔居住，其後因戰爭而遷往廣州。桂蓮自小讀書成績優異，在師範學院畢業後於廣州擔任教師，與學生的感情亦深厚，也得到學生的尊重。在擔任教師期間認識了一同工作的丈夫，兩人於八十年代回港定居生活，退休後桂蓮參加了中心的話劇組，又協助中心擔任義工，最近還參加「銀齡展亮學苑」導師培訓班學習成為導師。

### 桃李滿門甜在心頭

年青時在廣州擔任學校教師教出一班很好的學生，建立了深厚的感情，而大部份學生現時都有很好的成就，更有學生結婚時專程到香港邀請她去喜宴並專車接送她。

### 革命時辛酸事

和丈夫結婚後第二年因革命運動而被迫分離了4年，要獨自與兒子於廣州生活。

### 兩小無猜，生活苦亦是甜

年青時候與丈夫拍拖，丈夫帶她到義莊看棺材，亦可以目睹當時的殯儀儀式，因當時生活環境貧窮，沒有甚麼地方可以去，兩個人四周閒逛已經很滿足。

### 如果有一個「生命錦盒」，你希望放什麼進去？

會將一些感恩的事寫下然後放進去，回顧人生中美好回憶。

## 把生命中的甜酸苦辣

### 放進

## 屬於我們的生命錦盒



# 活動預告

## 「耆樂賦強」

### 長者社區健康支援計劃

目的：透過本計劃，為糖尿病及高血壓長者設計合適的活動，以配合長者的需要，提升其自我管理長期病患的動力及能力。

內容：病理課(護士)  
專業生活課  
(物理治療師、營養師、藥劑師)  
簡易生活課  
(體適能教練、中醫師、社工)

對象：60歲或以上長者  
(患有高血壓/糖尿病或高危長者)

推行時間：2015年3月--10月

## 新到職

各位老友記，大家好！  
我是新到職的護士吳姑娘呀~。我相信大多數的老友記都已經認識我，因為我已經到職大概3個月了，亦為過不同的長者服務。

好感恩我可以來到這個大家庭。在這個大家庭內，我最常聽到的，就是歡笑聲；最常見到的，就是老友記的笑臉。這些情境，都給帶我好多正能量，令我每日都懷著喜樂的心。回到中心為各位老友記服務，我最大的希望就是各位老友記能健康快樂地生活，讓這些正能量，能永遠延續下去啦！



## 老有所為計劃2015-2016

目的：透過一連串工作坊及活動，推動長者持續學習與時並進，亦鼓勵老、中、青、幼一同參與，藉以推廣「家有一老，如有一寶」的風氣。

內容：工作坊(扭氣球、雜耍、硬地滾球)、節目探訪、旅行、日營

對象：區內社區人士

推行時間：2015年7月至2016年1月

## 意見反映

如對本中心服務有任何意見或建議，可即時向當值職員提出或聯絡下列負責人。你的意見有助我們持續改善，提昇服務質素，多謝支持。

負責人 單位主任  
李彥綸

電話 36902291

傳真 36902294

電郵 [bmcpc@poleungkuk.org.hk](mailto:bmcpc@poleungkuk.org.hk)

地址 觀塘雲漢邨漢柏樓地下5號

安老社區服務經理

張飛

22778390

28902097

[faye.cheung@poleungkuk.org.hk](mailto:faye.cheung@poleungkuk.org.hk)

銅鑼灣禮頓道66號莊啟程大廈5樓