



# 保良局牛頭角長者日間護理中心

手印圖由中心長者一人一手造成的，  
集合了長者在中心共創美好時光的印記。



# 保良局顧卞裘莉長者日間護理中心

## 我們的印記

第四期季刊

**中心已於2015年2月  
10日命名為保良局  
顧卞裘莉長者日間護理  
中心**

**編輯**  
陳瑞寧  
洪倩文

**督印** 陳麗然 (中心主任)  
電話 3565 4703  
傳真 3565 3706  
電郵 ntkdcce@poleungkuk.org.hk

**張 飛** (安老社區服務經理)  
2277 8000  
2890 2891  
soc.admin@poleungkuk.org.hk

**地址** 九龍牛頭角下邨書月樓及書顯樓地下 香港銅鑼灣禮頓道66號

如對中心服務有任何意見，歡迎隨時向職員提出或聯絡上列負責人。  
你的意見有助我們持續改善，提升服務質素。

**分享  
才能**

**分享  
經驗**

**分享  
苦與樂**

**分享  
珍藏**



(右六) 命名人顧卞裘莉女士  
(左六) 主禮嘉賓社會福利署助理署長 (安老) 李婉華女士

## 開幕

保良局牛頭角長者日間護理中心於2013年12月投入服務，以「助人自助」為理念幫助長者居家安老，留在熟悉的社區居住，亦使他們發揮所長。中心獲顧卞裘莉女士捐款支持，增善設備及醫護設施。中心已於2015年2月10日舉行命名禮，正式命名為保良局顧卞裘莉長者日間護理中心，為區內長者提供更全面及優良的服務。



長者們與司機一同泡茶給來賓品嚐。

長者落地地為命名禮演出。



主禮嘉賓團陪同顧太太欣賞長者作品。

梁主席與長者一同玩牛下康樂棋。



命名禮後，我們會繼續盡心盡力為長者服務。

# 序

中心一直本著每一位長者都是主角，有著自己的故事及專才的信念，將中心打造成一個讓長者發揮所長的舞台，分享自己的經驗及技能。而這一年中心能體現到的就是「分享」二字。長者將自己擁有的分享出來，一點一滴累積起來，將中心構建成一幅美麗的圖畫。

# 目錄

開幕	P.2-3
序及目錄	P.4
分享「才能」 — 梁銘貴	P.5
分享「經驗」 — 張蘭英	P.6
分享「珍藏」 — 陳有金	P.7
分享「珍藏」 — 李國雄	P.8
分享「苦與樂」 — 徐慎源太太	P.9
分享「心聲」 — 梁銘貴太太	P.10-11
分享「資源」	P.12
分享「喜訊」	P.13
分享「資訊」 — 活動回顧及預告	P.14-15

分享  
才能

## 我們的好老師 — 梁銘貴

中心在一次偶然的情況下發現梁銘貴喜歡唱英文歌，故此，力邀長者分享自己的才能，在中心成立英文合唱團。

銘貴與英語有著一種微妙的關係。從小學習英文，長大後亦能學以致用，於海味店時以英語向外國遊客銷售海味。現時長者雖年紀大，但對英文的熱誠卻無減退。一次，美國海軍隊來中心探訪，長者以一口流利的英語招呼他們，更教導水兵寫書法。令人驚嘆不已！

長者期望把自己喜歡聽的英文音樂與他人分享，因而決定成立英文合唱團。長者揀選及編輯英文歌曲介紹給其他長者，然後教導他們朗讀及合唱。

### 長者分享

一首耳熟能詳的“DO RI ME”，引起大家的共鳴，雖然教導長者學英文困難重重，但銘貴想盡法子令組員學習。雖然學習時間很長，但大家齊心唱這歌，長者感到十分安慰。

### 分享教學心得

銘貴指教導長者要有耐性，亦要不厭其煩。而且要加入趣味才令長者有興趣繼續學習。每次落堂，銘貴均與工作員商討下次內容。準備十足，認真對待，這就是他做人的態度。



## 我們的精明眼 — 張蘭英

蘭英是一名全職主婦，一次小組中，她與組員分享自己外出購物的經驗及提防被騙的小貼士，提醒其他長者不要被騙。

長者21歲下嫁江生，為他誕下2名兒子及3名女兒。長者一心一意照顧家庭，每天都到街市購買新鮮餸菜回家。為的是給他們最好。長者記得有次小販賣藥材，小販表示藥材可止咳又可保健，數說多項藥材的好處。長者心想兒子咳未好，即使價錢昂貴，為了讓兒子痊癒買下藥材。其後，長者發現藥材毫無藥用價值。長者吸取是次教訓後，學得更精打細算，如購物前，應理解物品的用途及功效。想一想，物品是否適合家人，家中大小事情一點也不馬虎。

長者精打細算背後，都是為給家人最好，少給兒子麻煩。這就是蘭英作為一個主婦，一位母親給予家庭的最大的分享。



## 我們的食家 — 陳有金

有金是中心第一批加入的會員，他喜愛品茶，在旅遊時總會用心挑選茶葉帶回中心，又分享女兒從外地購買的上好茶葉，於品茗小組上與會員和職員一起品味，細嘗茶香。



品茶：入口時帶點苦澀，過後又會帶點回甘，恰似有金的人生。有金年輕時是名中式廚師，努力鑽研烹飪的手法和新菜式，對菜式的色香味要求高，務求讓食客品嚐美味的菜式。

擔任廚師多年後，自資經營茶餐廳，並樂於教授伙計烹飪的技巧，毫無保留地分享他多年來烹飪心得，教出多個徒弟，讓他們有發揮的空間。他與伙計關係融洽，亦師亦友，伙計們對他既敬愛又尊重。所以在他中風後，他放心將餐廳交由伙計打理，他們在決策中仍諮詢有金的意見，繼續將生意打理得井井有條。

而且有金亦在中心的「牛下廚神」小組中分享他的煮食心得，和組員一起炮製佳餚，延續他樂於分享和傳授的品德。

雖然身體情況轉弱為他的人生帶來苦澀，但伙計的愛戴和家人的支持亦令他品嚐到那回甘的甜味和暖意。



## 我們的風水師 — 李國雄

國雄加入中心一年多，常與我們分享他的珍藏，他將珍藏多年的唱片，其中不乏國語名曲、經典英文金曲及粵語流行曲等全數捐給中心。中心每天分別於做運動及午飯時段均會播放音樂，大部份也是國雄的珍藏。他分享自己喜歡的音樂，為中心生活增添樂趣。

國雄的人生經歷，與他多樣化的唱片一樣豐富。他做過不同類型的工作，例如菜販、侍應和布匹商人，當中令他事業攀上高峰的是做風水算命師傅。

他在讀書時期練得一手好字，在珠海讀大專院校時，啟發他對歷史和地理的興趣，其後更鑽研當中的奧妙，為他日後從事風水行業打好基礎，客人也大讚他的知識豐富和文筆好。

風水算命亦令他相信種善因得善果，慷慨與人分享自己所珍重的，結下善心的果子。



## 我們的好幫手 — 楊桂英 (會員徐慎源的太太)

徐太是中心一位忠實義工，常與其他護老者分享照顧長者的心得。

徐太與丈夫以往是水果檔小販，慎源負責入貨，而徐太負責看舖，夫妻同心打理小舖養活家庭。其後慎源退休，徐太便做洗碗工維持家庭的基本開支，自2013年慎源中風後，徐太便辭去工作，盡心照顧他。



即使徐太常忙於打點家務和舟車勞動到女兒家幫忙照顧孫兒，仍風雨不改地到中心陪慎源做運動，給予他支持和鼓勵。她坦言作為護老者的壓力不少，特別在慎源中風初期，要扶抱及護理身型高大的丈夫，令她身心疲倦。但徐太並未因此氣餒，反而推動她儘量抽空參與社區中心的護老者的課程，認識照顧中風病人的方法，亦積極參與中心的護老者活動，與同路人分享照顧的心得及分擔壓力，又在中心大型活動中做義工，讓各會員投入和享受活動。

徐太的堅持和樂於付出的個性，推動丈夫積極投入中心的生活，令長者有一個豐盛晚年，亦鼓勵護老者積極面對長者身體轉變，令他們從照顧壓力中得到釋放。



## 我們的好伙伴 — 姚潔如 (會員梁銘貴的太太)

長者是一家之主，傳統大男人性格，少有笑容，樣子冷傲，經常發脾氣。有時候，老婆的角色是不便開口直斥他的不對。希望參加中心可以接觸更多長者，從中領悟更多與人相處之道。



### 一步一步的適應

開初，丈夫不喜歡來中心，感謝各位職員的努力，想出不同的方法鼓勵他留下來。現在的他已經喜歡參加中心小組活動。他找到留在中心的目標，你們一叫他的名字「Peter 老師」，他便會笑容滿面，轉變甚大。

### 一點一點的感動

現在的銘貴會與我提及中心的活動及人事。我記得有一次，銘貴向我說是日向一位老友記發脾氣，大聲罵了老友記一句以感到內疚。那一刻，我很驚訝。從無想過他



會反省自己的過錯。過往的他認為自己很叻，錯的必是他人，自己永遠是對的。現在的他會反省自己的行為及理解他人的感受。之後，由於那位老友記未有返中心，自己又有事要辦而沒有返中心。數天後才跟老友記道歉，銘貴因而內疚了數天。女兒說：「給他一點教訓是好事。」



### 一步一步的轉變

加入中心後，他學會了感恩，過往的他忘記了謝飯祈禱，現在，他每天都會進行謝飯祈禱，感謝天父供給日用的食糧。眼見自己丈夫有好的轉變，真係十分感慨，守得雲開見月明。



### 一絲的盼望

梁太盼望長者不再發脾氣，他每次發脾氣便會血壓上升。希望他學會面對任何事都可以心平氣和。日後，他無論發生任何事，我都會在他身邊支持他，愛護他。



中心會將善款計劃以下小組



快樂椅子舞

攝影小組

腦玩童

插花小組

裁縫小組

畫畫小組

週年聚餐

短片製作

草地滾球活動

發揮長者不同的興趣，展現才能。  
豐富長者於中心的生活，創造美好回憶。

亞洲資本再保險集團有限公司 (CSR)  
探訪活動

CSR於2015年3月4日來中心探望長者，當日，CSR義工準備豐富的節目與長者一同共渡歡樂的下午。義工與長者一同玩遊戲、做毛巾操及唱歌。長者們都十分投入活動當中。

另外，CSR公司慷慨捐出5萬元善款，資助中心各項小組活動，延續長者開心快樂的時光。



# 分享資訊

## 活動回顧



牛棚藝術村



與李小龍同行



手工樂無窮



牛下廚神

機電工程處-  
教育徑導覽活動

## 精選活動預告



4-6生日會



稻鄉飲食  
文化博物館

機電工程署  
**EMSD**

機電工程處-  
教育徑導覽活動