

保良局顧卞裘莉 長者日間護理中心



第六期
季刊

穿越

时光的

信箱



理念

穿越時光的信箱

中心裡每個長者都有自己的一個信箱，盛載着他們在中心認為重要的物品及回憶，有甘甜的、有苦澀的、甚至有些是未曾對外人道。長者及家人將其一點點的回憶、一聲一聲的說話紀錄下來，編寫成一封封充滿感情的信。

中心就像一個大信箱，一個穿越時光的信箱，承載着長者過去與未來、流露着長者對過往的一絲珍惜、寄寓着對未來的一點盼望。我們願意作為長者/家人的信差，將他們寫下給家人或自己的書信一一寄出。

目錄

理念	P.2
中心的自白	P.3
給爸爸的信 - 家人 - 陳沃林女兒	P.4
給自己的情書 - 劉耀	P.5
給自己的情書 - 甄英雁	P.6-7
給爸爸的信 - 家人 - 陸金女兒	P.8-9
給爸爸的信 - 家人 - 陳友良女兒	P.10-11
我的美麗日記 - 活動回顧	P.12-13
我的美麗隣友 - 活動預告	P.14-15

這是一篇日間護理中心的自白。

轉眼間我便兩歲了，這兩年間有很多人陪着我一起成長，有充滿耐性的職員、有充滿關愛的家人、更重要有可愛的長者。

我這裏給人的第一印象就是乾淨、光鮮，不過別以為這樣就能吸引很多長者喜歡我。其實有很多長者起初都很抗拒我，為什麼？因為他們都覺得來我這裏都是身體很弱、精神很差、無家人照顧的長者。有這樣的污名，又有誰敢來！！幸好，這裏的職員幫我洗脫了這個污名。護理員及護士貼身又有耐性的照顧、車長貼心的接送、治療師適切的訓練、社工及福利員多樣化的活動，他們所做的一切令我變得不一樣，令我變得是一個帶給快樂予長者的地方。雖然，改變的過程有着辛酸、亦有着感歎，但我真的很感謝他們。

我這兩年認識了不少長者，他們人人都有着不同的性格、不同的背景、不同的遭遇，但有點是相同的——他們同樣都是可愛。他們由起初的抗拒變得享受、由被動變得主動、由脆弱變得健康、由保守變得新潮，這都令我非常感動，我不敢說這是我的功勞，我只視這些是長者與我一起成長者的見證，誰說長者只是不斷的退步，我說長者仍是不斷一步一步的成長。

雖然成長過後，我與長者總會有分離的時候，但大家都明白有聚必有散，但只要我不忘記我要在相聚的時候，陪伴着他們、令他們快快樂樂、留下一個個笑容，這便足夠了！！

獻給摯愛的爸爸（陳沃林）：

你是一位101分的好丈夫和好爸爸。你年青的時候，為家庭努力工作，給我一家安定生活。退休後，你學習做一位家庭主婦，協助媽媽打理家務，當媽媽患上帕金森病後，你更全力照顧她。近兩年，爸爸身體不適，還做了兩次手術，但很感恩，身體都能康復。現在你的性格都變了，變得看透人生，開心過每一天。

我很欣賞你「活到老、學到老」的精神，你凡事不怕辛苦，盡力做好，尤其是你對媽媽的愛不離不棄，這份執子之手與子偕老的愛情，令我感到驕傲。

感謝爸爸你會生命影響生命，讓我學習到凡事不怕付出，珍惜人和事，活出你的愛。

陳鳳儀 女兒上



劉耀的一封信 給那個堅毅的自己：



回望過去，養大三個小孩真的不容易。老婆在第三兒子5歲時患病過逝，我一個人打兩份工，每日做足16小時，真是苦不堪言。還記得上班時不忘打電話回家聽子女的聲音，叮囑哥哥照顧弟妹；叮囑他們早點睡覺。他們說是我一切的原動力，現在的他們已經長大了，我都老懷安慰。

大風大雨的日子過去了，不幸的事，我兩年前中風，現在行動不便，日常生活由傭人照顧。「靜、儉、學、志、勤」是我人生觀，學習及勤學對我來說最重要，我要繼續勤奮地鍛鍊身體，期望步行情況有改善。而且，學習要有健康的飲食，盡量不吃肥膩食物，清淡為主。說不定十年後我還可以看到這封給自己的信。

這五字真言，真希望兒女能好好學會

靜●以修身，不要只顧著說話，有時候，應該要靜心聽他人意見。

儉●以養德，節儉一生，積穀防飢。

學●要人似我，除非有兩個我，學習與人和睦相處也令生活過得好。

志●人要有志向才可活得美好。

勤●年壯需努力，努力創事業。

2015年劉耀上

獻給摯愛的你們：

兒女們你好嗎？我想透過這封信，去紀錄一下我的生命故事，讓現在還是很年幼的孫兒了解我多點，以及想跟最愛的兒女們說一些心底話。

首先，我想與可愛的孫兒們分享一下我的成長故事，我三歲時父母便意外離世，幸得在金山工作的叔父將我們視如己出，把我們養育成人。我和哥哥姊姊相處融洽，童年過得很快樂，亦令我學懂愛惜家人，重視親情。因此我在你們爸媽年幼時，已教導他們要相親相愛。你們的爸媽除了關係融洽外，亦很孝順，令我恩惠孝順父母。所以你們都要相親相愛。

小學畢業後，我便開始打工，起初主要做工廠工人，在三十多歲時和朋友合伙經營一些小生意，曾在紅磡開錶廠，買賣手錶，其後亦做過眼鏡售貨員和於電導廠工作。我在六十一歲那年中風，迫於無奈地退休，最初的幾年我心情很低落，活動能力不如從前更令我很沮喪，幸好有太太和子女的支持和關愛，令我漸漸振作，也努力地做物理治療。你們是我振作的原動力。希望能維持身體機能，繼續和最愛的家人相聚。



你們是我振作的原動力。希望能維持身體機能，繼續和最愛的家人相聚。

我感謝太太起盡心經營家庭，我們是樓上樓下的鄰居，二十八歲時和她結了婚，婚後一直相敬如賓，一起努力工作，養育子女。在大女兒小時候，我們都很用心去教育她良好的品德，我們為了讓子女有更好的生活，便將照顧小兒子和女兒的責任交給大女兒，大女兒也十分懂事，明白我倆的工作勞累，便盡力去照顧和栽培弟妹，現在每個子女都學有所成，有經濟能力，而且都有美滿的家庭，這些都令我很欣慰和滿足。

雖然太太其後因病逝世，但我也不會感到孤單，因為你們們都很孝順，每星期我們都會一家人去飲茶，與兒孫一起，看到一家人齊齊整整，一起享受天倫之樂，是我最快樂的事。

能與你們聚首一堂是我最大的福氣，希望十年後的你們，能繼續團結友愛，重視家庭，關係融洽，相親相愛，這是我最大的心願。

祝
平安快樂



父親
甄英雁上



一封寄往天堂的信

親愛的爸爸（陸金先生）：

依依不捨之情

你於二零一五年六月十八日突然辭別我們，神雖藉禱告已向我預告你將

“壽終正寢”；但你的離開，對於我來說：有點兒內咎、有點兒不知所措，因你走得太急了、也有點兒捨不開，因你已壽終正寢，不再被病痛煎熬、還帶點捨不得之情懷，確是千絲萬縷。神十分恩待我，當你哽咽最驚嚇時刻，我卻不在現場；但當你需送院時，我卻剛踏入家門的走廊，此時我可以較為冷靜和從容地去面對；之後我更能寬容印傭姐姐，勉勵她說：“不用自責，我和你已盡心竭力照顧他，無需內咎和自責了。”在二零一零年七月十一日我離職至二零一五年七月十一日你的安息禮拜，我全職照顧你和媽媽，而媽媽先離世，我能在這整整五年朝夕陪伴你和媽媽，實在是我的福氣，可報答你倆對我養育之深恩，我心已足矣！容我在此對你們說一聲：“多謝！”

敬佩之情

爸爸，我多謝你的海量汪涵，因你常默言不語，在照顧你期間，時常需要猜啞謎，有時估中了，也有時不達你意，有照顧不周之處，請多多包容，但我總不介意吧，因你的胸襟如此廣闊！爸爸，自從你相信耶穌、悔改歸正後，你整個人也變得開朗活潑、樂意返教會、頌讚神、聆聽聖經的熱誠，已盡入我的眼簾。在每個週末晚，你都祈盼

星期日去敬拜神，整夜都不願入睡，真像小學生等待明天參加學校旅行一般，徹夜興奮難眠。我惟恐影響你和印傭姐姐的睡眠質素，只好忍心地不告訴你每天的週期，好讓你安然睡覺。

另外我也非常敬佩你，因你年輕好賭不太顧家，只留下媽媽獨挑教兒育女的沉重擔子，帶來她心靈嚴重的傷害。當你悔悟後，你竟然可以公開地向媽媽認錯，身為一個膛膛男子漢可放下身段去道歉，真不是一件易事，若不是耶穌在你身上大能的改變，我想這非一般人可以做得到的。

他日再重逢

親愛的爸爸媽媽，你們在天堂共聚，這是身為女兒的最想看見一幅最美麗的景象！我會在上好好照顧自己，活好每一天，更將耶穌的愛與“老友記”分享，好使他們和你一樣活得更喜樂！爸爸媽媽，將來在天堂再見了，後會有期！

女兒
陸秀珍謹上



獻給摯愛的爸爸：

親愛的老爸您好！謝謝長輩們和您給了我們無數的慈愛和優良的身教！讓我們形成了一個充滿勇敢、勤勞、不怕艱苦、肯付出貢獻、互助互愛的大家庭，永遠感恩你們賦予我們這一切！

爸爸，自從您身體不舒服以來，您受了很多的苦痛，雖然我們很想替您分擔，但您總是很堅強、默默地承受一切！盡量不想讓我們擔心！您堅強的意志力值得我們學習！好老爸感謝您！這幾年，因為您的類風濕關節炎帶給您行動不便，更辛苦您了！爸爸請您放心！我們一定會不斷努力，盡量想辦法幫您醫治身體，減輕您的痛楚。



爸爸，請允許我們邀請您一起努力加油改善您的體質，只要您堅持每天勤力不怕痛做適量的運動，相信一定天天進一小步！年年進一大步！一年、兩年……十年後的您一定更精神奕奕，行動自如！喜歡去哪裡和喜歡吃什麼我們一定陪您！

爸爸，您曾經說過您想回家鄉、去菲律賓和家人們相聚，還有，您還想去台灣，這些都是您的目標，只要您努力鍛煉好雙腳，所有目標一定很快實現！爸爸請您答應我們加油吧！您一定做得到！我們永遠支持和愛護您！祝福您！

您的孩子們和您一起加油！！



女兒
陳惠芬
陳惠明
陳惠紅
陳惠琴敬上

二零一六年一月六日

「我的美麗日記」



二零一五年十一月三十日（星期五）

天晴

今天參觀聖安德烈堂，由牧師帶領我們，簡介此教堂的由來及歷史。好開心。

陳倩



二零一五年十月三十日（星期五）

陽光

廿幾年冇上過來山頂啦，哈哈，原來香港變左咁多啦！！

錢弟

12



二零一五年十二月十七日（星期五）

萬理無雲

今天同很多位老友記一起往中環的香港動植物公園，真是興高彩烈。

天公造美，賜給我們好天氣，歡樂無窮。

林雪芳



二零一五年十月三十日（星期五）

秋高氣爽

參觀天文台，心感興奮。導賞員的講解十分詳盡，我對天文台多左認識，真係感謝佢地。

鄭裕壽

13

「我的美麗備忘」

牛下遊



今天落大雨，職員邀請我參加「牛下遊」活動。期望外出的日子會天晴，與其他長者行出社區，四處逛逛。十分期待！

范素嬌

參觀院舍

中心二月會舉辦參觀院舍活動，唔知現時院舍運作和服務係點呢？Mark 住個日子參加先。

李子流

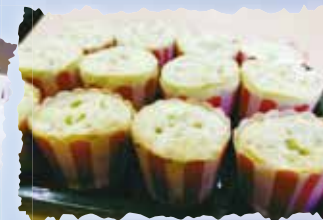
敬老賀新春



上年我參加了敬老賀新春，聽說今年又再次舉辦100圍的大型敬老宴，我一定會報名再參加。感受新年氣氛！！

尤國強

春季·牛下廚房



「牛下廚房又來啦，我喜歡煮返兩手。」

梅翠屏

督印	中心主任	安老社區服務經理
姓名	陳翬然	張 飛
電話	3565 4703	2277 8000
地址	九龍牛頭角下邨 貴月樓及貴顯樓地下	香港銅鑼灣禮頓道66號

如有任何意見，
歡迎寫下交回本中心

編輯：陳瑞寧 / 洪倩文