



長者姓名/別名：招加 / 加加
年齡：80後(85歲)
曾出任工作：出納、會計
興趣：看書，特別是有關健康飲食的資訊書籍

三十而立，甜酸苦辣

招婆婆第一份工作是在小公司任職出納，因工作負責任勤奮，便得到上司賞識，調職到會計部門。因新工作的安排，招婆婆願意付出更多的時間及努力，一邊學習，一邊進步，累積經驗。當中工作的甜酸苦辣，依然歷歷在目，而招婆婆亦一一積極地面對，“敬業樂業”便是招婆婆的工作態度，亦讓她享受工作的樂趣。

五十而知天命，人生轉捩

其後，約55歲在機緣巧合下，招婆婆與先生開辦私人公司，買賣手錶的玻璃片，將之前工作上學習的經驗運用於新公司中，讓招婆婆一嘗當老闆的滋味。當時，雖然面對經濟的壓力，但因與先生一起經歷，一起承擔，因而驅使招婆婆繼續做下去，更體會到「知足常樂」的重要性。

七十而從心所欲

年輕時，工作是為了糊口，而努力工作，並沒有追求夢想的時間。現在退休了，可以有更多時間追求屬於自己的夢想，從心所欲，實行“人人為我，我為人人”，便參加了義務工作，服務有需要的人士。例如：探訪長者、送膳等。亦有更多時間，參加不同的活動，認識志同道合的朋友，享受生活，體驗活著就是精彩。

人生格言：敬業樂業，知足常樂



八十後仍然孜孜不倦

“八十後的我，現在參加了中心舉辦的『銀齡展亮學苑』計劃，透過培訓，成為銀齡導師，開班教授其他人，發揮才能，既可以學習新知識，又可以認識不同人士。”招婆婆今年已八十五歲了，雖是「社區照顧服務券」的服務使用者，但依然有心有力，持續學習，繼續「活到老，學到老」。



人生格言：樂觀工作，穩紮穩打



長者姓名/別名：陳品球 / 球叔
年齡：90後(92歲)
曾出任工作：食油工廠掌櫃
興趣：聽粵曲，打麻雀



三十而立，事業高峰

球叔由三字出頭便入職食油工廠擔任掌櫃一職，雖然是打工仔，但他願意不辭勞苦，不怕辛苦，工廠大小事務都願意親身跟進，而得到老闆的賞識。球叔亦敬業樂業，常於工作中尋找樂趣，苦中作樂，事業穩步直上。

六十年工作生涯，人情味濃

一做便眨眼六十年了，於機緣巧合下，球叔可以頂手現工廠的業務，成為新老闆了。當中需要付出更多的時間及精神，甜酸苦辣，百般滋味在心頭，雖然擔心工廠的業務，但穩打穩紮的工作及處事態度，及同事之間的關係如家人般，人情味濃郁，因此亦驅使球叔繼續做下去。在同一間食油工廠，持續擔任同一份工作六十年，是需要多麼的堅持呢。

九十後，退而不休

工作至90歲時，球叔依然退而不休，剛開始退休生活時，亦有不時回工廠巡視業務，現在兒子接手食油工廠的工作後，球叔便放下心頭石，可以有更多時間享受生命，享受慢活生活。

“我的人生格言是：可以做的，繼續做。現在我也參加了中心舉辦的『銀齡展亮學苑』計劃，繼續發光發亮，持續學習，熱愛生命。

姓名：陳古靜

暱稱：古靜

年齡：72歲

工作：1962年開始，從事機器設計
及修理工作逾40年

座右銘：幫到人就幫，保持對知識的渴求；盡人事，安天命。

古靜工作的日與夜

古靜1962年於上海開始投身機械設計及維修的工作，當時每天工作8小時，每月工資65元人民幣。工作整體與同事相處融洽，同事間又互相照應；古靜對機器設計感興趣，是自己的愛好，因感設計工作能提升生產率及便利人們生活。

古靜的工作常遇到困難的事，但當順利完成一項設計項目時，就多一份成就感，多一份動力繼續工作下去。



古靜眼中的「工作」

工作既是為了生活，同時又是一種愛好。

古靜認為工作與生命的關係

工作就是生命；只要有生命，就要工作；
有了工作，才能追求自己的理想生活。

古靜的人生格言是

人應該活到老，學到老，這
樣才能與時並進，不與社會
脫節。



雪英的第一份工作

1958 年開始工作，在診所幫忙打醫治肺癆的針藥，同時在藥房配藥。當時月薪是150元，每天工作8小時，分上午及晚上兩更，雪英愛好游水，固趁中午的空閒時間去游水。

雪英眼中的工作是

工作最直接的是賺取生活費，養活家人；其次就是可以貢獻社會，把所學的知識應用，服務病人。

雪英的工作生涯

曾在醫院工作，服侍嚴重弱智的兒童，看見這些兒童不能自主，感到人生的無奈；其次，曾在產房工作，工作歷盡生、老、病、死，看破人生，悲喜交集，最難忘的是在街上，突然有一位媽媽與小女孩走到面前，說這孩子是由她接生的，看見昔日血淋淋的嬰兒，長大成今日可愛的小女孩，體會生命的奧秘。同時，肯定自己的工作是有意義的。



雪英眼中工作與生命的關係

人生在世，自己有幸能接受良好教育，並在工作中能盡展所長，貢獻社會，覺得不枉此生。

雪英的人生格言

寓工作於娛樂；同時，保持樂觀、心境開朗，同時做適量運動，及應該多做自己喜歡的活動。



姓名：陳雪英
暱稱：雪英
年齡：79歲
工作：登記護士

座右銘：凡事盡力而為，不要讓自己留有遺憾。

答中問題有禮物!



雲漢週年紀念茶聚



我答中問題啦!



活動回顧

健康耆年在雲漢」嘉年華



雲漢合唱團!



玩遊戲，贏禮物!



先知先覺懇親日

活動回顧

蔡繼有中學聖誕探訪



義工長者一同歌唱聖誕歌!



禮物人人有份，永不落空!



「老有所為」計劃日營

長幼共融，參加者齊心協力完成遊戲！



活動回顧

方王錦全小學生生命教育工作坊



學生分享他們眼中的生命是甚麼



製作屬於自己的小麥草盆栽





「利基與您」聖誕聯歡會

長者投票選出最喜愛的職員表演!



聖誕老人派禮物!



萬千星輝賀新春



所有同事落力演出!



生命導師計劃

生命導師計劃 (2014-2015) 的目的旨在提供學生一個課堂以外的學習機會，讓生命導師和大學生能結伴相處，協助學生認識長者的人生經驗及生活智慧，理解年長者的需要及興趣，並讓長者增加對年青一代的認識，從而增強跨代共融。生命導師計劃為期半年，當中包括簡介會、交流時間及總結分享會。

計劃由香港城市大學主辦，並由香港中文大學、香港大學及香港理工大學協辦的經驗學習計劃。



參加者感受分享

導師：黃瑞意 (75歲)

感受：我與學生分享了童年時的開心回憶、過去的工作和生活狀況，希望藉著分享，讓年青人了解和感受他們沒有過的經歷，鼓勵他們積極面對人生。

人生格言：開心和做運動最緊要。



導師：陳雪英 (79歲)

感受：透過計劃，令我回顧自己的人生。我認為只要盡力而為，這些平凡的經歷也可變得精彩。這個計劃除了令我有機會接觸和了解年青人多些，同時希望自己分享的經歷能令年青人有所得著。

人生格言：凡事用樂觀態度面對，保持心境開朗，盡力而為。



導師：梁桂蓮 (79歲)

感受：因為這個計劃，增加了我對年青人的認識，感受到他們的朝氣和愉快的心境，使自己亦變得開朗，我們互相欣賞，彼此關懷，活動十分有意義。

人生格言：生命不在乎長短，只在乎活得精彩。

導師：陳湛恩 (64歲)

感受：兩次聚會當中，年青人除了認識我過往的生活經驗和想法，亦關心我的需要，為我製作生命故事冊，十分有意義。

人生格言：時間不是能掌握自己手裡，唯有珍惜每分每秒。



導師: 李浩然 (71歲)

感受：我覺得與青年人交流十分開心，不但增加了對現時年青人的認識，更透過這個計劃，破除與年青一代的隔膜，與他們融洽地相處和溝通。

人生格言：珍惜生命，活在當下。



導師: 郭素英 (68歲)

感受：從兩次交流中知道青年人對知識有所追求，亦知道有責任對社會作出貢獻，所以十分開心。

人生格言：凡事以積極的態度面對，同時也要有強健的體魄。



中心活動預告

「友愛吾家」鄰里支援計劃 (2014-2016年)

推動社區參與，鼓勵居民守望相助，增加居民對社區的歸屬感；建立鄰里互助網絡，擴大對彼此的支援和協助解決共同關心的問題，促進家庭和諧。

1月至3月：街展及攤位遊戲、「雲漢天使」訓練小組、「友愛睦鄰」關懷行動

「耆樂賦強- 長者社區健康支援計劃」

計劃為患有糖尿病、高血壓或高危的長者而設，由跨專業團隊設計合適的課程，推動長者學習管理長期病患的知識，養成健康生活的習慣。

2015年3月正式開課

銀齡展亮學苑 (2014-2016年)

活動目的讓50歲或以上擁有各類技能及知識的長者發揮所長，發展銀齡事業。透過培訓，成為銀齡導師，開班教授其他人，惠澤社群。

2015年5月新一期正式開班



LIFE WORK

臨別 贈言

黃主任(單位主任)

為回應長者「居家安老」的需要，政府於本年度3月1日開始，於全港額外增加15隊「改善家居及社區照顧服務隊」及1500個服務名額。本局成功競投「荃灣及葵青區1」、「荃灣及葵青區2」及「屯門及元朗區」3隊服務，為超過500名長者提供家居照顧服務。因此，本人於1月19日調職至「荃灣及葵青區1」，繼續為該區的長者服務，在此謹祝各位老友記身體健康、心想事成、開心快活每一天。

呂姑娘(註冊護士)

各位老友記，時間過得真係好快，係時候說聲「再見」！在這一年裏，認識到各位老友記，真係好開心。無論開組時的活動，在中心玩牌的情景，甚至飯堂食飯的情況，我都會記住。在此，祝各位老友記新的一年：身體健康，開開心心，生活愉快。

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
黃偉嘉

電話 36902291

傳真 36902294

電郵 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

銅鑼灣禮頓道66號莊啟程大廈5樓

