



# 保良局大角咀護老院暨 耆順長者日間護理中心



## 英雄本色



2016 年度  
11 月刊

地址：九龍大角咀道九號 3 樓及 5 樓

電話：2796 3766

傳真號碼：2796 3722

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

督印人：黃妙真









編輯小組：蘇媛雯、王凱茵、張家敏

# 2016年保良局特色便服日

本院主題是：英雄本「飾」，主要是為了感謝各位老友記們年輕時蛻變成英雄，在自己的崗位上發光發熱，多年來為家庭、為社會所做的貢獻。



## 序

- ：咁叫英雄吖？
- ：中國傳統講：「聰明秀出，謂之英；膽力過人，謂之雄。」
- ：咁即是智慧比人高，勇氣比人強，就系英雄？
- ：系吖！英雄所具備的條件愈多，其所成就的事業愈大，所以英雄亦可以以勇武成，或以犧牲成，或以堅強成，或以謀略成，或以技藝成，或以功業成，或以家庭成，從勇士、謀士、志士、俠士、到豪傑，都是英雄。
- ：咁……我地院舍有冇英雄吖？
- ：梗系有拉，而且各路英雄如百花盛放。
- ：要點先可以搵到呢班英雄呢？
- ：等我廣派英雄帖，誠邀各路英雄，俾你見識下啦！

# 人生回憶錄

看過我們對英雄的定義後，相信大家都知道英雄不一定是很有名或是很著名，所以人人都有他們獨有的英雄故事，今期的生命故事，我們將為大家介紹本院的一位女英雄—鍾群好婆婆，大家一起看看屬於她的英雄故事吧！

我是群好！出生於廣東省南海縣，家中有五兄弟姊妹，我排行第二！父親和弟妹在我很小的時候就過身了，我和大哥就在媽媽的照顧下長大。

我很細個的時候便來到香港，與家人住在筲箕灣！因為家庭環境不好，所以無機會讀書，只能出來工作。

最初我幫人照顧年紀比我小的兒童，雖然沒有很多收入，但總算賺到些許金錢幫補家庭！但後來因為發生了些意外，所以我便轉到中環去打住家工，但這些工作並沒有維持很長的時間，我便去了五金廠和媽媽及哥哥一同工作。

## 為子女搖身一變成為小販英雄

當年社會風氣一般都是早婚，所以我也屬於早婚一族，並且很快便生了兩子四女。六十年代的香港處於經濟不景氣的狀況，所以我們的生活環境仍是不理想，但我亦想子女有受教育的機會和更好的生活條件，所以便要想辦法賺錢，最後我搖身一變成為了賣水果的小販。

想做小販主要是因為當年的小販風氣盛行，很多人都在街邊擺檔，我看到他們能賺到不少金錢，加上自己擺檔亦方便照顧子女，所以我便加入這個做小販的行列。



## 英雄的背影

提起工作實在有太多辛酸，我現在也不願意回想，但艱辛工作總算有所收穫，這個收穫就是我的六個子女啦！



其實教養六個子女實在不容易，加上我大部份時間都在工作，所以亦無法花太多心思在他們身上。幸好，子女都體諒我的工作辛苦，所以他們都算十分乖巧，沒有讓我太憂心。他們在放學後都會留在我的攤檔旁邊玩耍和做功課，我的兒子長大後亦有幫我手一同賣水果呢！

有時候回想起他們細個的樣子，都會令我感到快樂！亦幸好他們長大後都勤力工作，擁有自己的事業和家庭，更為我添了幾個可愛的孫仔孫女呢！

## 捱了半世人，終於能嘆嘆世界

到了退休的時候，我總算有時間可以享受一下。人習慣了工作，剛退休的時候實在不太習慣！不過還好我有六個子女，他們都有分別和我去不同的地方旅遊，如澳洲及泰國等地，我們都玩得十分開心！

很多片段都遺忘了，但有一個場面我到現在依然記得，就是在澳洲抱樹熊的時候，因為我都很喜歡小動物，所以抱著樹熊也令我感到很快樂，但最快樂的是，當我將樹熊交到另一個團友手上時，牠居然在團友的身上撒尿，畫面十分有趣，而我也覺得自己十分幸運呢！

## 英雄的座右銘：

**做人不能貪心：**雖然我沒有受過教育，但人生總算走過一大段，也見盡不少人情冷暖，如果你問我做人最重要的品德是甚麼，我會告訴你人不能有貪念，因為貪來的東西也不是你應得的，最後都會無福消受！

**樂天知命：**人生總會遇到不少風浪和不愉快的事，但我盡量不會回想，因為思想起總會浮現一些苦澀的感受。其實做人很多時都只能望著前路行，當人生遇到某些障礙時便需要拐彎前進，也要用腦袋去想出解決方法，有時候太執著也不是一件好事！



# 大角咀割魚英雄： 李恩伯伯、麥官保伯伯

我哋魚就食得多啦，唔知大家又有無割過魚呢？保良局大角咀護老院呢，就有兩位老友記係年輕時候係割魚維生架嘞，我哋一齊睇下佢哋嘅賣魚心得啦！

## 大家好！我叫麥官保。

我以前在青山灣市場黃官利魚欄做先生，做咩先生？都是靠個腦和支筆謀生的，不過不是教書，而是魚欄文職。主要職責是用算盤計數，例如人地要買 22 斤生魚，用筆記低數目，打下算盤睇下要收幾錢。我打算算盤速度好快架，成個閃電俠咁。當時我做了一年左右，包食包住，還有 \$300 人工，待遇算吾錯架啦。

之後想賺多啲錢，我就自己做走鬼檔賣魚，專賣咸水魚，多數是紅衫、瓜嗝魚，都賣得幾開心，做一朝就有二三十蚊，都有做了一年。當時經常有警察來掃檔，我就用報紙遮住盤魚，警察就不會捉我。平時我都有請佢地食支煙仔或者俾啲魚佢地帶返屋企，大家都有啲傾下，好快就有事。

四十幾歲之後想賺多點錢養家，我就去了高華肉食公司賣魚，都是做回我的老本行——賣咸水魚。當時我伶牙利齒，一班主婦都被我哄得很開心，人人都爭著幫我買魚。我還負責割魚、刨皮、開肚、挖腸，手起刀落，十分利落，手勢好好架！加上日日開工，年中無休，老闆不知幾歡喜，其他人一天可以賣兩三籠，而我，一天就可以賣十幾籠，都相當犀利。

一做就做了三四年，養大了一班子女，子女都算生性，讀到書又孝順。

## 大家好！我叫李恩。

我三十幾歲案開始在油蔴地街市開咗檔「恩記魚檔」，專賣淡水魚，一做就做了四十幾年，一直做到退休。

我每日六點就返去開檔，趕住割好啲魚送去酒樓，當中有聯邦大酒樓及得如大酒樓，一朝要割幾百斤，出汗又出力，不過我不怕辛苦，賺回來的錢真是有血有汗（血是魚流的，汗是我流的）。我的割魚必殺技：先刮鱗，再介肚開邊，順勢刮走內臟，之後就將條魚切開一段段。啲師奶來買魚，多數是買大魚魚頭來蒸魚，用薑蔥蒸，好好食架！而有啲就買魚尾滾湯，好飲又有營養，啱曬一家大細。我每日都要做到五點鐘先收工，雖然是做老板，但都要照返工時間返工，日日如是，年中無休，都賺到兩餐晏仔食吓。

我同老伴都好喜歡吃淡水魚，很多時都是食魚，又好食又有營養，到現在八十幾歲都仲咁健康咁靚仔！

我們工作的大部分時間都與魚為伴，割魚英雄就非我地莫屬啦！



# 凱茵感言

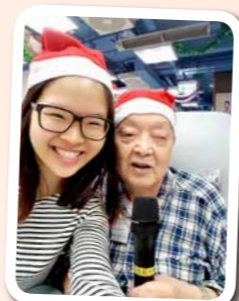
給 我最愛的老友記們，

不知不覺間到了要離開的時候了，此該的心情除了期待緊接而來的校園生活外，更多更多的是對每一位最愛的您們的不捨。

一年時間，說長不算長，但卻夠我在這裡留下好多好多美好的回憶。雖然您們總是對我說「我唔識架」、「我好蠢架」、「我傻傻地架」、「老咗好醜樣啦」，但是在我眼中，您們每一位都是那麼的閃耀亮麗。有時候工作累了，想胡混過去算了的時候，只要看到您們就會重新有了動力去做好每件事，因為有您們，第一次發現原來返工也可以是一件很開心的事。試過因為活動要逾時工作、試過放假也要回來工作，無可否認內心是有抱怨過的，但是當活動過後，看到您們的投入、您們的笑容，我感到一切都是值得的！在這裡和您們每一位堆砌的點點滴滴，我都會放在心裡，也謝謝在您們眼中的我總是好靚，我想這是在這裡工作最大的滿足吧哈哈！

最後，王凱茵有一小小的心願，希望各位老友記可以替我實現，就是您們每一位都要健健康康、快快樂樂！讓我每次回來都能看到每張熟悉的面孔。

成日問您哋「我靚唔靚呀」的王姑娘上



# 院慶——舞動派對

院舍四週歲生日啦！在這裡，先要謝謝每一位老友記的支持與鼓勵；感謝每一位同事堅守崗位，努力為長者服務；感激貼心的家人及親朋好友，此次可以參加四週年院慶健行，內心真是充滿喜樂與感恩。希望能在慶祝院慶的同時，增進同事與家屬之間彼此的情誼及向心力，期待著來年年年的相聚。

## 舞會開始啦～



齊切乳豬蛋糕—生日快樂



多謝三班義工一直以來盡心盡力為院舍服務



好幸運！我中咗件羽絨！



若果可以抽到件羽絨，今個冬天就出街就可以暖粒粒



抽獎開心一刻～



開餐啦，今年好多好野食！😊



一邊開餐，一邊睇表演，雙重享受！



大家一齊來飲返杯，祝大家身體健康，笑口常開！



# 紓緩治療為何物？（一）

根據醫管局在二零零八年的文書，道出紓緩治療的服務理念：

- （一）改善末期癌症病者的生活質素。
- （二）改善末期癌症病者的生活質素。
- （三）減輕肉身痛苦煎熬與情緒困擾。
- （四）依據病者、家人的選擇及病情，全面照顧身、心、社、靈各方面的需要
- （五）提供身體護理、情緒和心靈輔導等支援服務。

紓緩治療本著對生命持正面的肯定，將死亡視為生命歷程的一部分，不去刻意加速或是緩遲死亡的發生，旨在紓緩病者的疼痛及其他身體的不適，助病者在餘下日子積極生活去提供所需的支援；同時，亦著重對家人在病者生前及死後的情緒適應支援，以團體形式為參與治療計劃的人士提供照顧，讓病者在人生的最後一段路上過得有尊嚴及安適。

紓緩治療並非讓病者在計劃等待死亡，而是以團體形式提供支援系統以協助病者盡可能積極地及有尊嚴地活到死亡自然來臨，過程中以提高病人及家屬的生活質素為目標，透過心理、靈性與精神及社交關係的支援，讓病者可正視及接受死亡。

以世界衛生組織對紓緩治療的定義，當病者面對無法治癒的疾病及不可避免的死亡時，照顧模式就由治癒（Cure）疾病變成治療（Healing），所治療已非病情的控制或壽命的延長，而是在疾病的過程中以藥物及輔導形式致使病者在具生命質素的情況下自然死亡。

在紓緩治療的新概念下，是當病者確診患有不能逆轉的疾病時，已可以參加治療計劃，只是計劃內容會按病情的轉變而漸漸加強紓緩治療的元素（包括病者及病者家屬的哀傷照顧），而不是要待病人完全放棄治療才可開展。

簡而言之，紓緩治療對死亡不外加人為控制，讓生命歷程自然地發生，只是在發生的過程中盡可能地紓緩痛楚，維持病者尊嚴及關顧家屬的情緒支援。

# 蘋果基金：用心表達愛

本院獲得「蘋果日報慈善基金」贊助舉辦「用心表達愛」，透過長者親手製作天然製品，例如肥皂、潤手霜等，然後贈送予摯愛親友，以表達平日難以說出口的愛與感謝，從而讓長者找到向摯愛親友表達愛意的途徑。

## 肥皂教學

1. 準備皂基，切粒。（切粒較易煮溶）
2. 將已切粒之皂基隔水煮溶。（隔水不會痴底）
3. 大約 70 度左右，加入色素及精油攪均。
4. 倒入皂模中。



## 手霜教學

1. 30g 乳化蠟 + 15g 可可脂，隔小加熱至油狀
2. 50ml 花水 + 1.5g 尿酸混合
3. 將 (2) 部分之水加入 (1) 部分之油中，繼續隔水加熱並攪拌至稠狀
4. 放入器皿中即可

於 (3) 部分時手霜還是較液態，降溫後便會凝固成霜狀



## 潤唇膏教學（此份量能製出四枝唇膏）

1. 將 10g 蜜蠟、25ml 橄欖油及 4 滴維他命 E 放進燒杯。
2. 加熱至所有物料溶化。
3. 隨喜好加入香精。
4. 倒入唇膏模中待乾即可。



# 老有所為：當年今日愛傳承、長幼共融

**老有所為** 老有所為活動計劃  
Opportunities for the Elderly Project

同時，本院亦獲得「老有所為活動計劃」贊助舉辦「當年今日愛傳承·長幼共融」，透過一系列的家庭及文化傳承活動，如飲茶、戲劇欣賞等，藉此拉近長者和家屬、長者和青年的關係，同時亦讓兩代分享彼此獨有的文化，達致長幼傳承及家庭和諧。

## 一期一會大角咀茶居



帶喜B一定要叫返籠牛肉球食先得！



由於天氣不穩的關係，改於院舍進行，一樣食得咁開心！



大家都系好戲之人，今日有得睇蓋鳴暉，真系好好彩，啲飛好難買架！

## 戲劇欣賞



我地出發去高山劇場啦！



麗雯：我好鍾意睇大戲架！



月好：寶蓮燈好似幾好睇喔！

# 賣旗日

九月三日是保良局的賣旗日，本院英雄群眾當然籌得不少善款！

在此謝過各位善長仁翁！



# 敬老午間茶聚



淑英：嘩！今日啲表演精彩，嘢又好食！

# 中秋節活動

隨著秋意氣息，緩緩與親友道聲祝福，象徵著花好月圓人團圓的意味。傳統人家，喜歡用禮品意表溫情，講究禮輕情義重。以前喜歡用傳統月餅送禮，隨著時代進步，我們的老友記亦要搵甩「老餅」，齊齊製作冰皮月餅慶中秋。



# 「永旺幸福的黃色小票」活動

本院的英雄們除了會賣旗籌款外，還會「看舖」呢！九月十一日我們與麥官保伯伯和梁耀泉伯伯於 AEON 店鋪擺放攤位義賣老友記親手做的肥皂和潤唇膏。



# 生日會



祝各位老友記生日快樂，身體健康！



自己整自己賣！



# 八月至九月節目預告

01/11/2016 及 06/12/2016	09:00-12:00	五樓剪髮
15/11/2016 及 20/12/2016	09:00-12:00	三樓剪髮
16/11/2016 及 21/12/2016	15:15-16:30	佛教青年協會探訪
05/11/2016 及 17/12/2016	14:00-16:00	飲茶樂
19/11/2016 及 31/12/2016	14:00-15:30	散步樂
22/11/2016	09:00-11:30	健體操
XX/12/2016	10:30-11:30	狗醫生探訪
14/12/2016	14:45-16:00	基督教耆福會探訪
11/11/2016	15:00-16:00	11-12 月生日會
12/11/2016	15:30-16:30	心繫心探訪
29/11/2016 及 07/12/2016	15:30-16:30	U3A 探訪
06/2016-01/2017	老有所為 - 當年今日愛傳承、長幼共融 (詳情請參閱海報)	
07/2016-12/2016	蘋果日報基金 - 用心表達愛 (詳情請參閱海報)	



小組或房間活動時間表，請詳閱院內張貼之海報，或向社工組同事查詢。  
如有更改，恕不另行通知。詳情可留意海報。

## 溫馨提示

- 長者 / 保證人如收到廣華醫院司庫部寄出的繳費通知單，請各位先檢視通知單上的案編號，如有 CGAS 英文字母，則代表長者於本院接受外展醫生服務，相關費用本院應已代為繳付，長者 / 保證人毋須自行繳費。(詳情請見院舍資訊站之通告 14)
- 在流感高峰期，建議長者、家屬及同事勤洗手，保持個人衛生，避免病毒入侵；高危人士(長者及幼童)建議佩戴口罩；如出現呼吸道感染病徵，建議留在家中休息。若出現發燒或類似流感徵狀，應盡快求醫。
- 本局社企「康復一站通」代理「加零一」成人紙尿片，原材料由日本、美國及德國輸入生產，將為長者提供一星期免費試用，稍後將會以短訊形式通知詳情。另外，「康復一站通」亦代理香港品牌「愛寶氏」濕紙巾，以較低價格，提供優質選擇。



## 意見表達或讚許

如對本院有任何意見，歡迎隨時向職員或聯絡下列負責人。  
您的意見有助我們持續向前改善服務質素，多謝。

負責人	黃妙真姑娘 營運經理	雷榮邦 安老院舍服務經理
電話	2796 3766	2277 8888
傳真	2796 3722	2890 2097
電郵	tktc@poleungkuk.org.hk	soc.admin@poleungkuk.org.hk
地址	九龍大角咀道九號三樓及五樓	香港銅鑼灣禮頓道 66 號莊啟程大樓 5 樓



保良局大角咀護老院暨  
耆順長者日間護理中心  
九龍大角咀道九號三樓及五樓