

细  
味  
人  
生  
伴  
同  
行

# 序

總幹事  
潘少鳳女士

「細味人生伴同行」的出版印証了同工們鍥而不捨的毅力，活動計劃因著新冠病毒疫情一再延後、改期、修訂。然而同工們視各位長者會員的分享如瑰寶，既可以為分享者總結生命經驗，肯定其付出和努力，更從中發現他們的優點、強項，或種種過人之處；這些經驗同時可以成為別人的鼓勵和祝福。喜見這部分享集的出版，讓我們從五位長者的生命軌跡中學習如何克服困難，面對生命中的挑戰，如何彼此扶持，不計較個人的益處。比比皆是高尚的情操，祈能薪火相傳，彼此激勵造就。

執筆撰序之時正值新冠肺炎猖獗之時，這前所未有的衛生和健康挑戰，逼使人與人之間要減少往來，保持距離，同工們都努力不懈，以新方法新形式完成這「細味人生」的任務，致力實踐我們困境同行的承諾，願意這部分享集成為更多人的幫助！再次多謝同工們的努力！

願上帝的平安臨在！



# 計劃簡介

中心主任  
陳秀德先生

2020年是機構開展社會服務60周年的大日子，機構為配合60周年誌慶，鼓勵各服務單位以「崇真有心人，生命路同行」舉辦主題活動。同工們本著「有心、同行」的信念，作為長者於晚年時的聆聽和支持者，了解他們的人生往事，鼓勵他們發展出其精彩的人生下半場。中心於2020年初舉辦「細味人生伴同行」計劃，以身體虛弱、行動不便的長者為對象，協助他們重遊舊地，藉以回憶過往生活點滴，重整他們精彩的生命故事。

出版這本書確實並不容易，在預備這項計劃時，同工們經過多番努力，接觸了不同長者。經了解他們的人生經歷後，每位長者皆藏有獨特的生命故事，可惜在編寫故事時，遇上一些長者自覺故事牽涉到個人私隱不想公開；又或是另一伴侶的不願意；又或是身體狀況轉差；一切就緒，同工準備拍攝的時候，怎料出現了新冠肺炎疫情，當下人心惶惶，不便安排長者四處奔波、長者亦有擔心及顧忌，遲遲未能開展拍攝工作。在疫情緩和下，中心修訂原來的計劃，盡量安排在中心及就近地方取景拍攝，讓長者沒有顧慮地分享他們的故事，最終排除萬難，完成拍攝並製作這部分享集及訪問影片，藉此讓他們肯定過去、接納現在，整合一生的經驗，以樂觀地面對老齡的挑戰。希望讀者們能細心閱讀，欣賞長者們平凡人生但又不平凡的故事。



劉肖嬋 50後 入會年資：2013年，已成為會員7年

最懷念卻後悔的

回憶

肖嬋，說到她最想重遊的一段回憶——是就讀大埔師範紀念學校的時光。小時候，她的父母在街邊擺檔做地攤生意，家境相對富裕，所以自己有讀書的機會。不過，兒時的她並不懂珍惜讀書的機會，只愛玩耍，成績不好，更年年考包尾。

雖然讀書不好，但小學卻是滿載她的童年回憶。肖嬋說，小學時期，她的中文寫作能力令自己引以為傲，中文作文很厲害，每次作文也有貼堂的機會，更是老師唯一稱讚她的機會，可算小學時期一大成就。





此外，她從小受父親影響，認為人需靠衣裝，父親是一名小販，儘管在街邊擺檔，依然堅持穿上恤衫(蒙特嬌—當時的名牌)，所以每天上學會特意提早起床，

為自己的校服熨至起骨效果。每次身穿自己親手熨燙的校服，她感到自信滿滿，回到學校更招來不少羨慕目光，而且年輕時樣子甜美，成為同學間的焦點，非常受同學歡迎。肖嬋性格重義勇敢、樂觀積極，自小結交了不少好朋友，她們一行多人，一起去引水道玩，一起頑皮搗蛋，一起互相抄功課等，充滿青春單純的歲月。直至現在，她與部分小學朋友仍保持聯繫，成為知己好友，定期聚會。



再次踏足小學，一切已成回憶，舊有的小學已翻新成一間國際學校，小學的回憶只能留在她的腦海裡，把它永遠保存，成為她最美好的回憶之一。



# 積極對抗病魔

大概在50多歲時，肖嬋面對人生一個轉捩點，身體中風，身體狀況突然轉差，打亂原有的生活，幸好只是輕微中風，局部影響了她的面部肌肉及手腳活動能力。雖然只是輕微中風，但她行動慢了、思考慢了、反應慢了、記性差了，是不爭的事實，從此不得不從多姿多彩的生活停下來。她忍痛地退下由她主理的凍肉店舖生意，將多年的心血交由弟弟打理，雖然捨不得，但只可無奈接受。此外，敢於挑戰新事物的肖嬋，最愛旅行，四處遊歷不同地方，但身體上的不便，飛機票也漸漸消失於家中。



有一段時間，肖嬋認為只能獨自面對著這個疾病，儘管一向樂觀積極，她亦不禁被打倒，她很擔心自己成為半邊人，完全無法接受這事實，感到痛苦、無助、接近崩潰邊緣，不知如何面對這個大難關。女兒無微不至的照顧，家人貼心的慰問，朋友積極的鼓勵，她開始接受，中風的事實，令她明白終日怨天尤人也無補於事。她漸恢復積極的性格，認真進行物理治療及水療，手腳活動能力不斷進步，而且了解不同的食療法及復康運動，以調理身體。經過長時間的努力，現時已差不多完全康復了，日常生活也回復到未中風前一樣。



# 伴媽媽走過人生晚年

肖嬋坦然說，中風後確實失去了很多，更為生活帶來諸多不便，樂觀的她因而開始新的生活方式。她說自己也是一個工作狂，凍肉鋪的大小事務需要負責決定，每天繁忙的工作，讓她消耗了一整天的時間，根本沒有照顧媽媽的時間。從工作上退下來後，空餘的時間多了，她獲得更多時間陪伴年老的媽媽。



除了努力做物理治療及復康運動外，她像守護天使般，每天與媽媽上茶樓一盅兩件，陪伴媽媽參與長者中心的活動，亦因這契機認識了福康頤樂天地。她倆在中心參與不同的活動，如生日會、做手工、節日活動等，與媽媽一起締造很多美好時光，留下絲絲的幸福回憶。



# 開展第二人生

肖嬋發現中心除了有不同活動可供參加外，也可以到香港不同地方旅行，更有不同的興趣班參與，重拾兒時那份學習興趣，她積極參與中心興趣班(中文、手機、電腦)，與各參加者一起追趕資訊科技發達的時代步伐。過程中，她在中心結識了不少好友，伴她參加興趣班、做運動、旅行，更成為互相傾訴的對象，像回到童年上學時期似的，開展新的人生一樣。其後，雖然媽媽離開了，卻沒有削減肖嬋對中心的熱情，她更積極參與義工活動，加入心晴義工探訪隊、耆樂警訊等。當中肖嬋特別關心曾患中風的長者，其中一位中風病患者，與她的背景相若，也曾經營凍肉店，在他住院期間，肖嬋多次與其他中心會員到醫院探望他，有時更會主動為他患有小腦萎縮的兒子提供支援。





# 寄語

人生不如意事十常八九，肖嬋回想，生命中有得亦有失，無法抗拒，也無處逃避。每個人都面對著各種不同的煩惱，可以是工作上、身體上、家庭上……面對不同的挑戰，應積極面對。我們的人生中有悲有喜，換一個角度，便會為你打開了人生另一扇窗，快樂來得比想像中簡單。身邊還有很多支持自己的親人、朋友，我們應努力活在當下，珍惜眼前的一切，美好的東西便伴隨而來。



**「人生不如意是十常八九...!」**

**「努力活在當下.....」**





鄧振培 40後 入會年資：2015年，已成為會員5年

## 奮鬥的開端

振培回想過去，腦海浮現是自己半工讀的片段，也是他人生開始奮鬥的開始。由於自己讀書不多，也沒有甚麼學歷，在社會這訓練場上，他意識到自己需要向上爬，需要不斷增值自己，才可以找到適合自己的路，讓自己的生活過得更好。當時，他報讀了理工專上學院(即現時的香港理工大學)的畫圖課程，以為自己增值。他於日間擔任送外賣的工作，晚上便到理工專上學院上課，開展半工讀的生涯，過程非常辛苦，但他表示：「這是我的選擇……」

# 奮鬥的開端

送外賣是他的第一份工作，在香港金融經濟中心區工作。一份看似簡單的送外賣工作，卻充滿各樣挑戰及困難。中區街道縱橫交錯，橫街小巷特別多，高樓大廈林立，而且香港處於經濟發展起飛的階段，每天也可能增多一棟大廈。一個年輕的小伙子沒有工作經驗，只憑著衝勁工作，當時可以拿著傳統的地圖一邊認路，一邊記街名，慢慢地摸索，不像現今有網上地圖輔助。當時外賣店的老闆，非常認可這個年青人(振培)，工作認真且又有上進心。在他的印象中，送外賣的高峰期是中午時間，訂單特別多，猶如打仗般，十分辛苦。最高紀錄，他曾一次送出二十多碟外賣，現在回想起，不禁佩服當時的自己！他說：「那個年代的人就是這樣長大的。」



**「那個年代的人就是這樣長大的！」**

# 人生遇上了貴人

振培在機緣巧合遇上了中華電力招聘，加上好友的引薦，順利加入中華電力做學徒，以當時薪金水平、福利來說，這份工作相當不錯，可媲美政府工。恆常工作內容，不錯的薪酬，令他平穩地在中華電力工作了2-3年，他的工作態度及人品得到同事及上司的認同，因而為他帶來另一個機會。



一名在中華電力認識的朋友，他非常認同振培的為人，向他介紹一個行船的機會，願意引薦，並擔任振培的擔保人。當時對於振培來說，這是難得的機會，但其心裡充滿十萬個矛盾。他解說行船的工作可以得到可觀的收入，比中華電力的薪金更要高，只要打通人脈關係網路便可賺到額外的收入。不過，擔保人是很難尋找，因擔保人要保證受擔保人沒有犯罪、不是在潛逃中等，否則要由擔保人負責，所以當時都沒有願意為他人做擔保。面對這個抉擇，他最終選擇行船，向世界出發，希望可闖出屬於自己的天空。





## 向世界出發，希望可闖出屬於自己的天空！

振培每一次上船，最少都要三個月才可以上岸，第一次上船的他很快面臨第一個大考驗——暈船浪。每天船上左搖右擺，造成暈眩、惡心及嘔吐等，到了大浪的海域更是「拋拋吓」，他整整花了3星期以上才可以完全克服。時間一瞬即逝，幾年過去，振培在行船的期間周遊列國，遇上不同的人 and 事，打重心底開闊了他的眼界，增廣不少見聞。



他表示差不多遊歷了整個地球，其中他遇上不同的海洋奇觀，曾看見比天星小輪還要大的魚，也看到水手們如何釣鯊魚等趣聞。最深刻是經過世界其中最大運河——巴拿馬運河，貨船被一級一級安排至內港，場面浩大，嘆為觀止。另一方面，他最害怕的一次是遇上壞船，作為擔任維修工作的他，人手緊拙，需要獨自搶修不同部分，而且需要在海中等待，歸期不了。

# 人生再一次遇上了貴人

**希望可以給予麗英一個穩定的生活，  
共築愛巢！**

1979年，船公司再一次開船，也召回振培，但他當時決定「登陸」，即不再行船。

為什麼？原因在停船的期間，振培轉到飛機維修公司工作，工作了一段時間，他的人品、工作態度、責任感再一次獲得公司的同事認同，公司有一同事更是欣賞其人品，介紹麗英（即現時的太太）讓他認識，所以他決定「上岸」，希望可以給予麗英一個穩定的生活，共築愛巢。



**人生像泡一壺茶似的，沸水沖沏的濃茶，  
茶葉先翻滾起伏，  
然後冷卻沉靜，  
平淡恰美！**

振培認為他的人生像泡一壺茶似的，沸水沖沏的濃茶，茶葉先翻滾起伏，然後冷卻沉靜，平淡恰美。他坦言雖然人生談不上有甚麼成就，賺不到大錢，更開玩笑地說當年若沒辭去中華電力的工作，說不定現已成為師傅級，說不定現已有豐厚退休金，但他不會為自己的決定說對不起，這還是他的選擇……現在簡單的生活也很不錯！

# 寄語

振培表示人生離不開「關係」二字，當年則需要擔保人，擔保個人素質、工作態度等，獲得這擔保等同獲得關係，但這關係需要時間的累積，最重要是從基本做好自己，時機一到，較好的工作便會自然而來。此外，生命中需要時時刻刻做好準備，身邊出現不同的人都可能幫助你，把握每一個機會，人生便能變得更豐盛。



**把握每一個機會，人生變得更豐盛!**



# 個人小檔案



玉珍年幼時居於大坑東的木屋區，200多呎的木屋住了她的父母和兄弟姊妹一家七口。當時居住的環境和設施都很簡陋，屋內沒有廚房和廁所，煮食須在屋外，且須與其他人共用公廁。

勞玉珍 50後 入會年份：2013年，已成為會員7年

童年生活簡單且

開心滿足

她曾經歷過制水之苦，香港因出現嚴重水荒，所以政府限制市民用水。現在我們以為自來水是必然常存的資源時，原來那時的水是這麼珍貴的。制水期間，洗澡、洗衣服、喝水等都成問題。當時政府每隔四天才向市民供水一次，每次她都會和家人一起提著大大小小的水桶去排隊輪候擔水。雖然木屋生活艱苦，但卻與鄰居建立了良好的關係，每當吃飯時，大家都會在屋外開桌子吃飯聊天，相當熱鬧。





父親是家中的經濟支柱，只有他一人工作，收入微薄，生活相當窮困。為了幫補家計，全家人都會在家中串膠花，以賺取金錢。



玉珍表示自己的童年時代不像現在的小朋友般幸福，擁有豐富的物質生活，她和兄弟姊妹沒有零用錢買玩具，只能自製玩具玩，例如用石頭或布袋製成爪子、拍公仔紙等。感到苦悶時，他們會在家附近的山坡到處亂跑一通作為娛樂。她認為最美味的零食，便是以麵包皮伴糖水一起吃。儘管生活簡單和清貧，可是玉珍卻認為以前的生活是最開心和滿足的。



玉珍最期望重遊的舊地是位於深水埗南昌街的聖公會聖多馬小學。約10歲時，她開始在聖公會聖多馬小學接受教育。由於以前讀書須付學費，所以不是所有人都能有讀書的機會。加上玉珍的父母因重男輕女的傳統觀念，讀書的機會只會留給兒子。因此，玉珍在這所小學讀至三年級便退學了。在學校的這三年，雖然只有匆匆三年，她都十分珍惜讀書的機會。

另外，她最深刻的片段就是每逢星期六，學校旁的教會都會向街坊派發糧食，例如：奶粉、餅乾、麵條等，她便會和母親、兄弟姊妹開開心心地排隊領取。他們都很珍惜那些食物，不敢浪費。為了支援家中的經濟需要，玉珍於13歲時便離開學校開始工作。為了養家，當時有很多人都像玉珍一樣很年幼便外出工作。因她是童工的關係，所以她曾在別人家中的家庭式工場工作，也曾試過借別人的身份証在工廠工作。工作所賺取的金錢，玉珍全數交給父母。雖然不能讀書和年幼時便須外出工作，但她從來沒有抱怨。她認為自己是家中的一分子，是有責任幫忙養家的。



# 患上類風濕關節炎，

# 家人和信仰成為強大後盾



玉珍於22歲時結婚，與丈夫育有一子一女。38歲時，她患上類風濕關節炎。類風濕關節炎屬自身免疫系統疾病，成因是免疫系統失調，自己打自己，引致關節組織發炎，出現疼痛、紅腫、發熱和僵硬等症狀。炎症反應可影響全身不同的關節，會出現持續侵蝕及變形，最終令關節被破壞。玉珍剛患上類風濕關節炎時，經常感到手腕乏力、紅腫及疼痛，而且時會痛到不能入睡，經常失眠，令睡眠質素很差。



當時，她任職辦公室助理，負責送遞文件和貨物。在此疾病的影響下，送遞較重的貨物時會出現困難，但她不敢向同事透露病情，擔心會被辭退。儘管工作時感到辛苦，可是為了養育兒女，她只可選擇「死撐」、「死忍」。放工後仍要處理家務，她亦感到相當勞累。身體的痛楚影響了她的情緒，她曾向家人發脾氣，亦不明白自己為何那麼年輕就患上這個病。面對這病患，她心裡有很多困惑的地方、埋怨和擔憂。





幸好，玉珍發現雙手出現紅腫和疼痛的問題時懂得及早求醫和聽從醫生指示服藥，所以關節的問題在藥物的控制下較為穩定。而且，家人十分體諒和支持她，女兒亦主動協助她做家務，以減輕其家務壓力。

我立志  
與您一起推動關節炎的自我管理！

關節炎自我管理課程



患者親錄  
張女士：與病同眠

勞女士：家人支持

自15歲開始患上類風濕性關節炎後，張女士(約40歲)對這病感到無奈。可是，她對這病並不感懼，表示...

此外，玉珍積極參加香港風濕病基金會和香港復康會社區復康網絡所舉辦的課程，以了解更多有關類風濕關節炎的成因、治療和紓緩病痛的方法，讓她能夠深入認識和接納這疾病。她更主動參與義工服務，在講座、報章和雜誌中與其他患者分享自己的經歷，鼓勵同路人正面面對自己的病患。後來，兒子帶領她返教會，信主後於2008年受浸。憑著信仰和不住的禱告，令她重新得力。翌年，玉珍因右手的手腕動彈不得，紅腫得像一個球一樣，非常痛楚，所以須接受手術。因著家人的支持、宗教信仰和樂觀積極的性格，玉珍都能安然地渡過這艱難的時刻。



自體免疫失調導致關節炎 痛在骨子裏

除了創傷性或退化性有關節炎導致的疼痛外，還有自體免疫失調的類風濕性關節炎、強直性脊椎炎等(統一)。香港風濕病基金會副主席新那運醫生指出：「當你覺得經常感覺疲倦、疲倦、關節出現紅腫及疼痛，關節1-2節痛楚，要學小心，因為你可能是患上類風濕性關節炎。...

# 寄語

玉珍認為讀書和學習知識是一件很重要的事，能接受教育也非必然，她期望年青人能珍惜擁有的讀書機會。



**面對疾病時，開心又要面對，  
不開心也要面對，為何要自怨自艾呢？**



玉珍認為面對疾病時，開心又要面對，不開心也要面對，為何要自怨自艾呢？有些事是沒有人能幫助到自己的，唯有自己才可以幫助自己和開解自己。她鼓勵老友記平時多想些開心的事，不要憂慮太多。想得太多、擔心太多，很容易出現情緒病。閒時相約朋友相見聚會，不要把自己困在家中，否則「冇病都會變有病」。



## 個人小檔案



黃玫瑰

50後

入會年份：2014年，已成為會員6年

醫院成了她的兒童樂園，  
年幼患病長期住院，

玫瑰於4歲時跌倒，最初父母以為她扭傷了，所以帶她看跌打。一段時間後曾敷藥的皮膚出現潰爛的情況。據說當時，入住醫院接受治療不是易事，須經人介紹，幸好玫瑰爸爸得到一位朋友的幫助，順利將她送到醫院接受治療。那醫院便是大口環根德公爵夫人兒童醫院，是玫瑰一生中最難忘的地方。玫瑰是位念舊的人，所以每逢11月，她都會專程由大埔乘車到大口環根德公爵夫人兒童醫院參加醫院的賣物會，重遊這舊地。

那時，父母帶玫瑰到醫院接受檢查，結果顯示她因傷口受細菌感染以致肺癆菌入骨，即患上「骨癆」。醫生為她的左腳進行了削骨和裝鋼板手術，以切除壞死的骨骼。手術後，玫瑰變成「長短腳」，要重新適應和學習生活起居。她康復的過程很漫長，在醫院一住便是3年。



對於年紀小小的玫瑰來說，離開父母、家人和自己的家，獨自在陌生的醫院居住，實在是一件不容易的事。



起初玫瑰不太習慣，日子久了，她漸漸喜歡上這所醫院。她記得醫院有一個兒童樂園，可供她和小朋友玩個痛快，且能令她樂而忘返。而且，醫院為小朋友提供接受教育的機會，她每天都能上課讀書，她感到很開心。此外，讓她最興奮和深刻的事是每年聖誕節她都會收到聖誕禮物。有一張黑白相片正記錄了當時匯豐銀行經理在病房中向她送上禮物的情景，她認為此相片十分珍貴，是唯一一張能讓她回味在醫院生活過的相片。另外，醫護人員都十分疼愛她，且對她照顧有加。雖然醫院的生活歡樂愉快，但每次父母探望她，她都會對父母流露出依依不捨之情，更會忍不住流下眼淚，因為她實在太掛念父母和家人。





# 「長短腳」影響了其外表，

# 但卻沒有影響內心堅強的她

「長短腳」的最大影響是玫瑰行路時會出現一瘸一拐的情況，在日常生活方面，玫瑰表示影響不算大。儘管她努力去適應自己身上的殘障，可是別人卻對她投射歧視的目光，稱呼她為「跛妹」，這讓她心裡感覺很不好受。而且，曾有人形容她與丈夫的關係是「焉豬頭都有盲鼻菩薩」、「一朵鮮花插在牛糞上」等。奶奶也曾因為她不是健全人士而反對她與丈夫的來往，更遑論談婚論嫁。從小開始面對他人的種種目光，玫瑰起初確實有不悅和傷心，但最後她都能坦然豁達面對一切。能夠坦然面對的秘訣是來自愛她的家人。



她與父母、兄弟姊妹的感情非常要好，他們都十分疼愛和愛護她，讓她可以在一個幸福溫暖的家庭成長。她亦繼承了父母樂觀正面的性格，父母經常提醒她「船到橋頭自然直」。而且，丈夫也十分愛錫和呵護她，丈夫請她不須在意他人的說話和批評，「只要我們感到開心，我疼愛你便足夠」。家人的愛錫和支持提升了玫瑰面對冷言冷語的心理質素，讓她整個人都充滿了愛和正能量。



# 面對事與願違， 慢慢學習放下

玫瑰於21歲時結婚，與丈夫育有一子一女，生活美滿。丈夫於2009年退休，玫瑰原本計劃與丈夫回廣州開展退休後的悠閒生活。可惜事與願違，丈夫翌年因血管閉塞引致心臟病發，突然離世。面對丈夫毫無徵兆離世，她的情緒極度低落，人生失去方向，像天塌下來一樣，甚至曾想過自殺。雖然子女都願意陪伴和支持她，但這傷痛的感覺持續約有一年之久。



玫瑰一直走不出喪夫的陰霾，直至女兒的朋友建議她參加中心活動和朋友邀請她返教會，她的心情才慢慢平伏過來。她亦聽從醫生的建議，好好收拾和整理丈夫的物品，重新佈置家居，以免睹物思人。在悲傷中，她願意踏出第一步去改變自己、重投新生活，加上她願意與人分享，她漸漸學習放下。她明白到遇上困難時須與人分享、分擔的重要，只有自己一個是永遠都行不通、想不通的，必須設法走出那個死胡同。此外，她更加入長者中心的義工行列，期望用愛去幫助其他有需要的人，以及用她的樂觀性格去感染身邊的人，從而成為別人的陪伴者、同行者。



# 寄語

人生總會經歷順境和逆境，玫瑰認為凡事都要學習樂觀面對、學習放下。而且，就算我們凡事計劃周詳，以為萬無一失，但也會出現很多未知之數。有很多事情，我們都未必能夠完全控制到的，只要盡了自己的能力，便不要為明天憂慮。

**「所以不要為明天憂慮，  
因為明天自有明天的憂慮，  
一天的難處一天當就夠了。」**

**(馬太福音6章34節)**

還有，如有困難或煩惱而自己又不能處理的話，她建議大家一定要找人分享和幫助，不要獨自面對。我們要相信辦法總比困難多，我們一定會找到解決問題的方法。只要你願意踏出第一步，讓人幫助你和支援你，生命便會有所改變。



# 個人小檔案



羅笑容

40後 入會年份：2010年，已成為會員10年

最難忘的地方是李鄭屋官立小學，  
享受這無拘無束的童年生活

位於深水埗區的李鄭屋官立小學是笑容印象中最難忘的地方。記得當時還是9歲的她，在李鄭屋官立小學就讀三年級。入讀此校的學生都必須在入學考試獲得合格成績，當年只有她能有資格考進這所學校，連她的兄弟姐妹都考不到，當時的她感到很自豪。她喜愛這所學校，也珍惜讀書的機會。每天放學，她最開心的事就是在學校附近的球場盪鞦韆，每次都會玩樂約15分鐘方會離開，她就是享受這無拘無束的生活。



此外，李鄭屋漢墓鄰近其小學，當時李鄭屋漢墓博物館剛開放予公眾參觀，學校的學生都能得到優先權參觀博物館。老師帶領她和同學一起參觀，參觀時感到十分新奇，也驚嘆出土文物之多和特別，最令她有深刻印象的是那用真金造的官員帽子。她表示很多文物現在已不再在此博物館看見了。



小學時的往事歷歷在目，笑蓉與家人居於五層高的唐樓曾經歷火警，說起來動魄驚心，一家人都慌忙而逃。年少的她跟著家人和鄰居用木床板當作橋樑，由所住的大廈慢慢爬過對面的大廈。她回憶時都表示自己不知那裡來的勇氣讓她在半空中爬行，相信是人為了保命甚麼都能幹。那時候，貪污情況嚴重，「有水放水，冇水散水」是當年消防員的寫照，意思是發生火警時，須先付錢給消防隊目才會開水救火，但沒有錢的話，消防員便會離開。幸好，父親有錢給予消防員，所以他們大廈的火是最快熄滅的。

# 有義氣和喜歡幫助人的

## 笑蓉

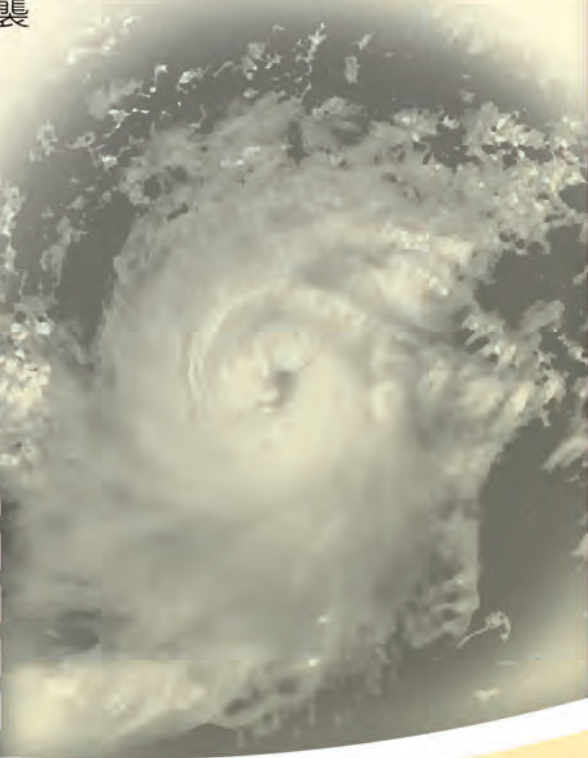
笑蓉在家中排行第二，除大哥外，她便是兄弟姊妹的大家姐。年幼時，父母離婚，由於父親再娶，所以她很擔心新媽媽會冷待自己和兄弟姊妹，所以她在家中凡事逞強，擺出一副堅強不屈、不易被人欺負的模樣，目的是為了保護自己的兄弟姊妹。



而且，笑蓉也是一位有義氣、喜歡幫助別人的人，年輕時她很容易結識朋友。遇到朋友被欺負時或不公平的事時，她都會挺身而出，為朋友出頭。她笑言以前曾為同學出手打人，成為同學的大家姐。



除了親人、朋友外，她亦會幫助其他有需要的人，富有惻隱之心。於1962年，颱風溫黛吹襲香港，香港當時懸掛著最高熱帶氣旋警告信號十號風球。據統計，共有183人在溫黛襲港期間死亡，受傷人數達388人，亦有108人失蹤，72,000人無家可歸。多間寮屋、天台木屋和房屋完全被摧毀或倒塌。



當時只有13歲的笑容，認識了一位睡在樓梯底的伯伯，發現伯伯原本是居於大帽山的，但所居住的木屋被颱風吹倒了，伯伯頓時無家可歸，加上經濟拮据，笑容憐憫伯伯的慘況，每天都瞞住家人拿飯菜給伯伯吃。最後，她被媽媽發現了，被痛罵一頓。後來父親了解事件，他支持女兒的助人行動。父親亦是一位樂於幫助別人的人，笑容的善心或多或少都是受父親身教的影響。



# 退休後精彩的義工生活

因笑容樂於助人，且有義氣，所以在退休後，她參加中心的義工服務的行列，至今已十年。在中心，她參加不同類別的義工服務，如：心晴義工組、香港第三齡學苑、耆樂警訊、賣旗和籌款義工等等。在心晴義工組，她學習到探訪長者的技巧和須注意的事項，她與丈夫負責每月探訪約3-4位長者。她記得以前曾探訪的其中一位婆婆是很喜歡編織的，善於編織的她便與她一起研究有關技巧，藉此與婆婆建立關係，讓婆婆放心與他們分享心事。她也欣賞婆婆的愛心，常把編織的頸巾送給其他人。



笑容於香港第三齡學苑的組別裡擔任學長，定期與職員和其他學長進行會議，籌劃中心的活動。學長亦會定期自學一些新知識，把所學的知識教授其他長者。在此義工小組中，她明白到自學的重要，也學習到如何籌備課堂、帶領課堂和說話技巧。此外，她亦感謝中心讓她有機會擔任不同活動的司儀。笑容認為做義工可以幫助別人，也可幫助自己和增值自己，所以對於義工這份差使，她從不言倦。





# 寄語

笑蓉鼓勵老友記和年青人，在自己有能力時投入義工行列。而且，在遇到別人有需要時可伸出援手，例如有一次，笑蓉和丈夫曾遇到一位暈倒在商場的長者，她便挺身而出，立即上前協助，因她擔心長者躺在地上較易中風，所以讓暈倒的長者倚在她的肩膀，之後她的丈夫為長者召喚救護車，待救護人員到達，他們才放心離開。每一個人都可成為別人的幫助者、同行者。



做義工能助人助己，讓每天都過得充實和精彩。而且，做義工不望回報，盡自己的能力做到多少就做多少，哪怕是一句關心別人的說話也可。別人開心的同時，自己亦會感到開心、滿足。

此外，她認為每天都活得開心、快樂是很重要的，這樣可以減少很多的煩惱和憂慮。她的開心源自做義工和扮靚，她也希望大家都能找到自己的快樂泉源。

## 希望大家都能找到自己的快樂泉源!



# 機構簡介

基督教香港崇真會社會服務部於一九六零年成立，早期以救濟工作為主。其後，因應不同時代的社會需要，服務不再停留於援助性及補救性而邁向服務性及預防性。幼兒服務為本機構早期服務重點之一，至一九八六年，安老院舍開始投入服務，其後長者中心綜合服務中心、長者社區照顧服務、學校社會工作服務、臨床心理服務、教育心理服務、家庭服務、輔導服務、早期幼兒服務及社會企業等亦相繼展開。

## 使命

以信心邁向卓越  
以盼望建設未來  
以愛心關懷全人

## 願景

效主愛人，  
締造豐盛生命

## 核心價值

以主為基  
以人為本  
以心待人  
以愛同行

## 機構宗旨

- 本著基督博愛精神關心及服務社群，使接受服務的人士在心理、生理、智能及靈性上得到均衡的發展。
- 依照基督教香港崇真會會章及本機構之章程發展及推行社會服務事工。
- 向基督教香港崇真會建議及推行各項社會服務工作，並在各服務中發展福音事工。
- 鼓勵崇真會會友參與及支持本機構之社會服務工作。
- 透過本機構各項服務，協助社會各階層人士在不同成長階段中解決困難、啓發潛能、培育正確的人生目標及健全品格，亦發揮自助精神。



書名：細味人生伴同行

出版：基督教香港崇真會社會服務部

督印：潘少鳳

編輯：陳佩青、陳秀德、蔣靜儀、呂志偉

出版日期：2020年8月

地址：九龍九龍灣啓業邨啓裕樓地下2-7號

網址：[www.ttmssd.org](http://www.ttmssd.org)

© 版權所有 翻印必究