



長者生命故事集



「家」
添生命色彩

長者生命故事集

Table 1. Mean values of the dependent variables in the 1000 m and 2000 m trials

Variable	1000 m	2000 m
Time (min)	16.1	32.1
Heart rate (b·min ⁻¹)	160	155
Energy expenditure (kJ)	1000	2000
Energy expenditure (kcal)	240	480
Energy expenditure (kcal·kg ⁻¹)	1.5	1.5
Energy expenditure (kcal·min ⁻¹)	62	62
Energy expenditure (kcal·min ⁻¹ ·kg ⁻¹)	0.39	0.39
Energy expenditure (kcal·min ⁻¹ ·kg ⁻¹ ·m ⁻¹)	0.024	0.024

Energy expenditure (kcal·min⁻¹·kg⁻¹) was calculated as energy expenditure (kcal·min⁻¹) divided by body mass (kg). Energy expenditure (kcal·min⁻¹·kg⁻¹·m⁻¹) was calculated as energy expenditure (kcal·min⁻¹·kg⁻¹) divided by distance (m).

3.2. Energy expenditure and energy expenditure per unit mass and distance

Mean values of the dependent variables in the 1000 m and 2000 m trials are given in Table 1. Energy expenditure was 1000 kcal in the 1000 m trial and 2000 kcal in the 2000 m trial. Energy expenditure per unit mass and distance was 1.5 kcal·kg⁻¹ and 0.024 kcal·min⁻¹·kg⁻¹·m⁻¹, respectively, in both trials.

Energy expenditure per unit mass and distance was not significantly different between the 1000 m and 2000 m trials (Table 1).

3.3. Energy expenditure and energy expenditure per unit mass and distance as a function of distance

Energy expenditure and energy expenditure per unit mass and distance as a function of distance are given in Figure 1. Energy expenditure and energy expenditure per unit mass and distance were not significantly different between the 1000 m and 2000 m trials (Figure 1).

Energy expenditure and energy expenditure per unit mass and distance were not significantly different between the 1000 m and 2000 m trials (Figure 1).

Energy expenditure and energy expenditure per unit mass and distance were not significantly different between the 1000 m and 2000 m trials (Figure 1).

Energy expenditure and energy expenditure per unit mass and distance were not significantly different between the 1000 m and 2000 m trials (Figure 1).

Energy expenditure and energy expenditure per unit mass and distance were not significantly different between the 1000 m and 2000 m trials (Figure 1).

Energy expenditure and energy expenditure per unit mass and distance were not significantly different between the 1000 m and 2000 m trials (Figure 1).

Energy expenditure and energy expenditure per unit mass and distance were not significantly different between the 1000 m and 2000 m trials (Figure 1).

Table 2. Mean values of the dependent variables in the 1000 m and 2000 m trials

Variable	1000 m	2000 m
Time (min)	16.1	32.1
Heart rate (b·min ⁻¹)	160	155
Energy expenditure (kJ)	1000	2000
Energy expenditure (kcal)	240	480
Energy expenditure (kcal·kg ⁻¹)	1.5	1.5
Energy expenditure (kcal·min ⁻¹)	62	62
Energy expenditure (kcal·min ⁻¹ ·kg ⁻¹)	0.39	0.39
Energy expenditure (kcal·min ⁻¹ ·kg ⁻¹ ·m ⁻¹)	0.024	0.024

Energy expenditure (kcal·min⁻¹·kg⁻¹) was calculated as energy expenditure (kcal·min⁻¹) divided by body mass (kg). Energy expenditure (kcal·min⁻¹·kg⁻¹·m⁻¹) was calculated as energy expenditure (kcal·min⁻¹·kg⁻¹) divided by distance (m).

3.2. Energy expenditure and energy expenditure per unit mass and distance

Mean values of the dependent variables in the 1000 m and 2000 m trials are given in Table 1. Energy expenditure was 1000 kcal in the 1000 m trial and 2000 kcal in the 2000 m trial. Energy expenditure per unit mass and distance was 1.5 kcal·kg⁻¹ and 0.024 kcal·min⁻¹·kg⁻¹·m⁻¹, respectively, in both trials.

Energy expenditure per unit mass and distance was not significantly different between the 1000 m and 2000 m trials (Table 1).

3.3. Energy expenditure and energy expenditure per unit mass and distance as a function of distance

Energy expenditure and energy expenditure per unit mass and distance as a function of distance are given in Figure 1. Energy expenditure and energy expenditure per unit mass and distance were not significantly different between the 1000 m and 2000 m trials (Figure 1).

Energy expenditure and energy expenditure per unit mass and distance were not significantly different between the 1000 m and 2000 m trials (Figure 1).

Energy expenditure and energy expenditure per unit mass and distance were not significantly different between the 1000 m and 2000 m trials (Figure 1).

Energy expenditure and energy expenditure per unit mass and distance were not significantly different between the 1000 m and 2000 m trials (Figure 1).

Energy expenditure and energy expenditure per unit mass and distance were not significantly different between the 1000 m and 2000 m trials (Figure 1).

Energy expenditure and energy expenditure per unit mass and distance were not significantly different between the 1000 m and 2000 m trials (Figure 1).

Energy expenditure and energy expenditure per unit mass and distance were not significantly different between the 1000 m and 2000 m trials (Figure 1).

目錄

序一：香港家庭福利會-長者服務委員會主席 鄧守廉醫生	p.4
序二：《信・望・愛》行動-創辦人 鄧興成先生	p.5
生命故事的意義-編輯小組	p.6
十二個長者的故事	
嚴氣正性 - 嚴濟寬	p.10
潮洲好漢 - 江泰石	p.26
自強不息 - 何溪	p.36
相愛到白頭 - 鍾勝槐、陳桃仙	p.48
讚美生命 - 方玉香	p.58
圓滿人生 - 黃美愛	p.70
獨立自強 - 錢香琴	p.78
詩韻行義樂一生 - 李嬌	p.86
平淡是福 - 梁汝才	p.94
安分守己 - 鄭炳霖	p.100
知足常樂 - 林維祥	p.108
船海人生 - 馮伯伯	p.118
「家」添生命色彩 ~ 長者生命故事集活動	
計劃簡介	p.128
計劃成效及分享	p.130
香港家庭福利會介紹	p.143
長者及照顧者心理健康服務介紹	p.143
預設照顧計劃服務介紹	p.143
捐款表格	p.144



序 一

香港家庭福利會基於「以家為本」的信念，七十年來致力為香港的家庭及大眾謀福祉，培育一個互相關顧的社會。本會的長者服務同事秉承「居家安老」的政策理念，以「支援家庭、照顧長者」的宗旨，提供專業的社區照顧及支援服務，用作回應長者及其照顧者的需要。

隨著社會及醫療進步，長者壽命與日俱增。長者及照顧者關心的不止是長壽，而是整體的生活質素。有鑑於此，本會近年非常關注長者及照顧者的心理健康，推出各項創新計劃以回應社會需要。

承蒙《信·望·愛》行動撥款資助，本會於2017-18及2019-20年推行「預設照顧」計劃，旨在提升長者及照顧者對預設照顧臨終計劃的認識，促進長者重整生命意義，及為生命的終結作出準備，減少遺憾和家人壓力。本計劃的其中一個項目為招募社區義工，替長者撰寫生命故事。兩年間，本計劃總共為四十位長者留下生命紀錄，當中挑選了十二位長者成為本書主角。

我們在社區上招募不同類型的義工，包括退休人士、在職人士、家庭主婦、學生等，因著對長者的一份關愛，他們付出時間和心思，為每位長者製作獨一無二的生命故事。過程中，長者撫今追昔，分享自己的生活瑣事，不難發現他們正躬行「以家為本」，為家人福祉而努力打拼，亦視孫賢子孝為人生最大成就。

本書出版，有賴各方支持，尤其感謝長者無私分享他們的人生經歷、其家人的支持，以及義工的參與。期盼本書能鼓勵更多長者分享其生命智慧，也吸引更多社會人士參與義務工作，讓我們一同建立一個關愛長者的社區。

香港家庭福利會
長者服務委員會主席
鄧守廉醫生

序二

我喜歡走路。上班時常碰到一班看似智商比普通入差的人，隊伍整齊，應是從宿舍去某日間中心。看到他們常使我反省人的價值，以及社會上每一份子應負的責任？這幾年有機會和家福會合作，稍為涉獵了專業的社福服務，更確定了對人生命價值的反省：無論何人一健壯的、弱勢的、年老的或病患的一他/她的價值就在於他/她是他/她，一個按上帝形象造的生命！健壯的固然可以發光，軟弱的也可藉被照顧而發光，就是給強者憐憫與愛的機會！我確實看到照顧者發出的陽光，更感恩這幾年自己也嘗到一點發光的滿足。

如果您有份參與今年的〈預設照顧〉計劃，恭喜您，您在愛的功課上又邁出一大步！

《信·望·愛》行動 創辦人
鄧興成

為個人留下紀錄

本書輯錄了共十二位長者的生命小故事，他們看似平平無奇，隱沒於我們身邊的社區。

十二位八十歲以上的長者，經歷了戰亂、貧窮、親人死亡、經濟起飛的時期，憑藉一雙手去打拼。談到過往的艱辛經歷，他們仍會傷感流淚，那些流離失所、三餐不繼的經歷終生未忘。

苦難，是磨練心性的工具。大部分長者小時候離鄉別井，失去父母的庇蔭和愛護，卻令他們變得獨立、機智與靈活，學會適者生存。不少人更要身兼父母職，照顧年幼的弟妹或來港後繼續接濟內地的親人。他們一生被照顧的機會少，故對幫助自己的人秉承「得人恩果千年記」的態度，同時亦不吝嗇於付出去扶持別人。

他們用其生命去實踐人如何面對一連串的苦難及困境，咬緊牙關，邁步過去。他們不會把人生意義、大道理掛在口邊，但他們展現了人的本性，為了生存不掘不撓，更大部份是為了家人而努力奮鬥。

因著這時代背景，這個年代的長者都特別強調「感恩」、「惜福」，他們會為三餐溫飽而高興，為配得公共房間或買到一間房子而感到滿足和自豪。即使有部分長者現時生活不算富足，但他們仍然存有一份平安的心，隨遇而安。

他們大部分也在同一個社區住了三、四十年。在正規服務缺乏的年代，鄰舍關係的互相守望，就是他們寶貴的資產和資源。不少長者至今仍然跟昔日「街坊」保持聯繫，可見他們重情的特質。

不少長者沒有機會接受教育，他們只能自學自習，退休後才真正有機會展開屬於自己精彩生活。

不是每個人的生命也會高潮迭起，但再平凡的生命，也有值得我們學習的地方。

為家庭留下傳承

過去社會提倡「家有一老，如有一寶」。隨著社會發展，大家庭慢慢變成核心家庭，生活節奏變得愈來愈急促，子女長大成家搬走，或是同住早出晚歸，長者跟子孫一輩溝通機會減少。

長者踏入晚年，死亡亦日漸接近，他們最希望保持身體健康，能夠照顧自己，免成為家人負累。即使沒有宣諸於口，他們最惦記的，仍然是家人後輩。

愛不只是口裡說，也需要有實踐的載體。「生命故事」可以說是長者為家人留下的一份愛的禮物。年輕的子孫未必有時間、心思去承載長者的故事，但隨著年紀漸長，自會明白一切也由家庭開始。一代接一代，我們都不能完全走出家族的影響。長者藉著製作生命故事的過程，把囑咐、人生智慧都寫下來，亦透過影像、聲音為家人留下最美麗的回憶。

當長者再次述說過去的經歷及重溫相片，家人又會再次聽到看到一些忽略了的細節，產生不一樣的感受。製作生命故事讓家人再次連結，促進彼此明白。

為社會留下意義

這些生命故事是由不同背景、年齡的社區義工協助製作，有學生、家庭主婦、退休人士，因著對長者的關愛使他們走在一起。

文字和歷史圖片是死的，人才是活的。沒有每一個長者的參與，不會構成今天的社會。長者第一身繪形繪聲說出他們在時代巨輪下的生活，一切經歷變得有情緒有溫度。他們亦通過與義工的交流，從原本看似平淡的經歷看出更深一層的意義，也讓生命變得更加豐盈。

不少長者開始時也說自己的生命平淡，亦未必完全明白製作生命故事的意義。義工耐心聆聽，以好奇、接納、鼓勵的態度，讓長者慢慢打開心懷暢所欲言，喚起近乎遺忘的記憶。

生命影響生命，小人物小故事，也可以發揮大意義。

編輯小組

十二個長者的故事





「我工作六十多年，書讀不多，全靠不斷的自修、克盡己責，
比起自己的母親當年要面對的艱辛，自比不如；
看見下一代讀了書有事業有家庭又比自己好，
實在高興又無悔。」




從順德到香港

嚴伯伯 1938 年於順德大良出生。嚴伯伯一家六口，他是家中的次子。嚴伯伯的親人是當地的地主，在當時來說可稱得上是小康之家。可是好境不常，在 1941 年，嚴伯伯的父親去世。為了養家，童年時代嚴伯伯亦已步入職場，到不同的地方工作。

嚴伯伯的第一份工作是在石岐墟擦屐。石岐墟是大良的一個墟市，人來人往。嚴伯伯在墟中跟了一位師傅，便開始每天替別人擦屐。由於要工作，即使嚴伯伯的親人是教師，但他也未能每天到學校上課，只曾在私塾中學習三個月。

在街頭工作了兩年，鎮上的軍官十分喜歡嚴伯伯，邀請他到軍事委員會工作，當一位辦公室內的跑腿，例如送文件、出外派傳單等。一年後，嚴伯伯離開了軍事委員會的崗位，轉到糖廠內當學徒，繼續工作養家。

嚴伯伯的母親 1949 年離開順德，來港當住家工。嚴伯伯也在四年後申請來港，與母親團聚，開展在香港的生活。



新生活，新挑戰

1953年，嚴伯伯持雙程証來港，算是以正式途徑申請來港。他從內地坐火車到尖沙咀，即是現在鐘樓的位置。初到貴境，人生路不熟，嚴伯伯與一位人力車司機問路。人力車司機表示能帶他前往他母親住的地方—波斯富街，他便上了人力車出發。到達後，嚴伯伯發現原來母親到車站接他，但因為幾年沒見認不出他。幸好在鄰居協助下，付清車資，在鄰居家中等待母親回來。當年的居住環境很擠迫，一間房住了十幾個人，而且廚廁需與別人共用。因此，嚴伯伯喜歡到附近跑馬地的公共廁所，環境較為乾淨。

嚴伯伯在香港的第一份的工作是在太平塑膠廠當學徒。塑膠廠位於塘尾道52號，嚴伯伯每天都要「過海」上班。當時，香港工業漸漸興盛，而太平塑膠廠精於生產牙刷，並出口到世界各地。初時當學徒，每天工資只有\$3。三個月後，嚴伯伯轉為負責品質控制，檢查產品，其後亦有試過「埋機」等工作。

嚴伯伯在塑膠廠中人緣很好，其中之一是因為他十分樂意教授別人。由於塑膠行業工作不穩定，所以後期嚴伯伯需不斷「走廠」，到不同塑膠廠工作，以賺取穩定的收入，亦因此有人叫他「塑膠老鼠」。嚴伯伯雖然身高一般，但身型健碩，因此亦有同事叫他「嚴仔蟹」。嚴仔蟹與當時塑膠廠廠長的關係也不錯，當年廠長周轉不靈，嚴仔蟹幫他向「包伙食」的鄉里借錢，解決了當時的周轉不靈，亦讓嚴伯伯在事業中轉向另一條道路。

我雖然讀書不多，好慚愧，但所有野都肯做肯學

1965年，塑膠廠廠長開設電器行，代理日本進口的電器，邀請嚴伯伯到行內幫手。嚴伯伯初時為銷售員，但有時外出工作都會感到吃力。老闆與他關係很好，因此後來指派他為總行領班，負責管理銷售員和財務。公司最主力的產品為原子粒收音機，當年是十分先進的產品。公司的銷售員會到徙置區向居民推銷，居民亦可選擇分期付款，令他們能負擔購買。

公司最初位在彌敦道787號，後來搬遷到中環恒生銀行大廈。有時，在香港島上岸的美國水兵會到公司購買電器，但由於嚴伯伯只曾在夜校學習英文三個月，英文水平一般。每次有水兵到公司購買收音機，隔壁天然照相舖的職員會衝入電器舖幫嚴伯伯與客人溝通，解決了一次又一次的「雞同鴨講」。



在工作期間，由於嚴伯伯認為自己少讀書，因此積極學習不同東西：駕駛執照、的士執照、無線電維修等。作為總行領班，除了管理店舖外，還需要招聘員工。在沒有互聯網的年代，首先要在報紙登招聘廣告，其後要跟適合的應徵者面試，主要測試他們的口才和性格。入職後，領班亦會幫忙訓練，教授參加者如何銷售產品。高峰時期，電器行最多曾試過一天賣出 13 架收音機。





四個轆，養起一家人

在電器行工作了5年後，嚴伯伯在朋友肥佬業介紹下，到廣安銀行當司機。入職的過程一點都不簡單，在面試中要跟總經理見面，通過面試後，才能正式上班。

在上下班時段，司機主要負責接送經理。經理們通常會在北角碼頭集合，然後由嚴伯伯駕著一部190 Benz接送他們到各分行。除此之外，司機亦需協助運送款項到不同地方，其中一個最常的地方是到油麻地果欄。每次都會帶備一個鋁箱，由兩位年輕的銀行職員陪同下收款。每次到達目的地後，車內三人會四周張望，看看有沒有可疑的人。司機會在車上等候，另外兩人會到目的地收款，收完款後就立即上車離開。

有人會問嚴伯伯，每天看到這麼多現金，會不會起貪念？嚴伯伯相信「財來自方」，因此只要做好自己的工作就可以。嚴伯伯亦想起，當時總經理曾經跟他說過，若發生甚麼意外，不用跟別人對抗，只要報警便可以了，最重要的是員工的安全。

由於需儲錢結婚，嚴伯伯在 70 年代曾當過不同交通工具的司機。由最初的士，到後來油麻地到元朗小巴線的小巴司機，到「紅牌」車司機，到最後校巴司機。在這段時間期間，嚴伯伯亦有上門幫別人維修電視機和音響。嚴伯伯認為自己學識不多，因此為了「搵食」，只能多勞多得。在考的士牌的期間，嚴伯伯與太太會到不同地方拍拖，希望能熟習不同道路，通過路試。

在 90 年代，嚴伯伯和太太買了一架 12 座的校巴，經營校巴生意。嚴伯伯作校巴司機，而嚴太則為保母。校巴主要服務觀塘區內中小學甚至托兒所，每日分不斷時段接送學生上學下課。後來，他們將校巴更換為更大的 16 座校巴，也是第一代「黃底紫帶」的校巴。經營校巴行業，嚴伯和嚴太感到十分緊張，因為交通狀況變幻莫測，但要準時和安全地送到學校，壓力不少。因此，每逢學校假期，嚴氏夫婦和校巴行家們會到不同地方旅行，走遍大江南北。



組織家庭了

「行著行著就合意了」。這是嚴伯伯形容與嚴太太拍拖至結婚的定語。他倆於68年認識，拍拖三年，71年新曆12月結婚。介紹人是嚴伯伯由牙刷廠至無線電工廠一起的工友，工友的太太是嚴太太的小學同學，撮合了這段美滿姻緣。嚴伯伯強調當年那封媒人利是實在值得給出去的。兩對夫婦至今仍常在一起，交往超過60多年。



拍拖的節目是去現在太子始創中心前身的麗聲戲院買中座票看西片。嚴伯伯解釋，中座票價 1.20 元，後座 2.40 元，樓上 3 元以上，前座是 0.70 元，不想「被一拳打落鼻」的太接近熒幕，因此他都會選擇中座或後座。當年流行台灣國語片與荷里活西片，他倆喜歡看西片，如辛康納利的鐵金剛系列或仙樂飄飄處處聞，因為有中文字幕，他倆完全陶醉在戲裡的情節。

兩口子已經為著未來打算，嚴伯伯回想外母非常通情達理，禮金酒席這些環節順利過關，婚宴分兩次進行。第一天宴請男家，第二天是女家；他的西裝是訂製的，新娘的裙褂是租來的。擺酒的地點是五月花酒樓，熱熱鬧鬧的取得美人歸，正式組織自己的家庭了。






嚴伯伯追溯結婚當刻，心裡可是十五十六的擔心自己養家的能力，因此也就沒有停止過學習，既是已有無線電修理技能，也考到了小巴與的士牌，務必把家庭放在第一位，擔起養家的責任。於是，他白天修理無線電，晚上揸夜間的士，為的是「家裡有飯開，米缸不能沒有米」。

一年後，大女兒出世。嫻嫻替新生兒改名，叫「碧枝」，寓意開枝散葉。當時他們仍然住在紅磡，至1979年，才搬到順利邨現址，一直住到現在。




嚴伯伯回憶：「看著女兒出生，我更加拼命工作，為的就是維持家庭生活。」男主外女主內，對於同時操持兩份工，他認為那可是理所當然：「家人不能餓是我的職責呢！」義正辭嚴的說起來就已經是充滿幹勁、責無旁貸的有所承擔。

帶孩子本來就不容易，是考慮到要替女兒添個伴，讓她以後有人可商量，八年後，家裡的第二名女兒出世了，取名「碧琪」。嚴伯伯申述：「我總覺得自己讀書少，當然希望自己的孩子有書讀，能有較好的前途。」因此，他轉以揸的士為全職，實行踩盡做兩更。身體能應付得來嗎？他表情裡的堅定，不言而喻的就能讓人感到擔起養家的責任這個想法就是支持他的工作動力，他解釋：「一更8小時，我會開6個小時，在更與更中間爭取休息。」



下一代

回想起自己當年為家庭的拼勁嚴伯伯無有感慨：「我們這樣的節衣縮食，供書教學，現在看著兩個女兒，實在感到滿意。」嚴伯伯百感交集，眼角都泛紅了：「她倆沒有行差踏錯又是循規道矩，也孝順。我明白她倆打工那一份薪水都是有限，卻盡孝心的以父母為先，自己總是很節儉。」又悄悄的說：「女兒們的行為，我都看在眼裡。」續強調：「這些平日我都只是放在心裡，不會宣之於口。那是因為我怕把她們讚壞了。」然後回復爽朗的開懷大笑：「以前我還老想著要個兒子，現在覺得生了兩個女兒，真是好棒；她倆現已嫁為人婦，仍然始終如一的盡孝道，真是難得，我非常的滿意。」



碧枝會考會計科考A，順利入城市大學讀工商管理，嚴伯伯申明：「期間全是她自己的努力，自動自覺，不用補習。」現在任職銀行，作為管理層，回家會與父母分享工作的人事。嚴伯伯笑笑：「她可是從小鍾情電子遊戲，有什麼新的遊戲，她都是第一時間就能掌握，至今還是樂此不疲。」沉醉在這樣的滿意裡，談著談著，嚴伯伯就醒起這或許與他通曉無線電修理有關。女兒從小看著父親手到拿來的修理電子產品，也就覺得「掌握」這類傳統上被列為男生專屬的科目沒有難度了。

二女碧琪在理工大學修讀電機工程，碩士也主攻同一科目，嚴伯伯這樣一想，女兒們的興趣和選擇竟然與當年自己賴以為生的無線電有著微妙的連繫，這種上一代與下一代的牽引，期間的正面影響，實在讓嚴伯伯感到自豪。

其實，父母對子女的影響又何止於此，就算在工餘後的娛樂，兩代之間也相互有著共同的興趣——聽歌。嚴伯伯重申，當年他以聽歌學英語為目的，聽的都是西洋歌曲，喜歡的歌手是法蘭仙納度拉、桃麗絲黛和貓王。另外，在試機的時候，他也會用上這些喜愛的歌曲，女兒在旁耳濡目染的當然對這些優美旋律不陌生。嚴伯伯笑瞇瞇：「大女兒長大了也愛聽歌，她聽的是本地流行曲，由譚詠麟和張國榮到四大天王，小女兒是李克勤。」說罷，打開他在櫃裡的一整排CD，展示他和她們的收藏。

嚴伯伯又說：「女兒在外工作，回家不曾有半句投訴，這點也是向我學的，我在外如何辛苦，也沒有回家講。」言下之意，女兒都繼承了他堅毅與愛家的情操。



對太太的話

嚴伯伯說：「現在回想，自己揸的士，幹的是服務業當然以客為先，可是一天到晚的在路上，也有疲累不堪的片刻，在這種過度勞累，或因自己的學識感到外在環境有限制而尋求不了更多的突破點之時，難免有脾氣。我是在對自己生氣，太太在這種時候都將就我容忍我。」嚴伯伯情真意誠：「她真很能遷就我，我很感恩。」續說：「要是十年八年前，我才不會這樣說，以前我無論如何都會堅持自己是對的；現在看到更多，能體察太太的好。當年我並不富有，她下嫁給我一直與我一起，到了現在這個年紀，我才說出口的稱讚；那是因為要是誇得太早，把她寵壞，會給她欺負的。」

嚴伯伯意識到長期留在心底的話在此刻說溜了嘴後，哈哈大笑，其爽朗處如一團發熱的陽光，滿室生輝，讓人都感染到其中的力量與溫熱。他補充：「在教會裡讀聖經，與牧師對話，我反省了不少，更能由衷地感受到太太對我的包容。」他把身體靠過來低聲道：「這些其實我是想她不在現場才說出來的，我真是感動，很感恩。」由相識至今也超過了半個世紀，一直坐在旁邊細心照顧著丈夫的嚴太太，一定是已經聽到了嚴伯伯一次又一次的道愛與道謝。





三代的傳承

嚴伯伯每每憶述自己三歲喪父，就被母親安排在木屐廠這段往事都有感觸，可一說到由三歲做到70歲，靠自身奮發圖強、不斷自我學習、自我增值而換來了家庭成員茁壯成長這段的人生經歷，卻也感到欣慰。他表示：「雖是長時間在外工作，但只要回到家見到太太女兒，就開心了。我就是要保證她們的溫飽呀！」回顧起來，嚴伯伯又何止提供溫飽，該是說比「溫飽」更多更豐富了。

他把母親的教誨「做人要負責任」銘記於心，回望自己做人奉公守法、忠心耿耿又擔起家庭責任培育下一代，自覺盡責又感激。看著女兒各自成家，小女兒也有了自己的兒子，嚴伯伯用「生性」來形容女兒的展現。眼見女兒也正在自己的人生路上負起自己的責任，他雖然平日不在自己女兒面前表揚，卻其實滿懷喜悅，不由得的一直掛在嘴邊誇讚，讓他常要表達的就是「滿意」這兩個字，期間洋溢著至心的感慰。



潮洲好漢

江泰石

義工：曾志豪、羅心茹



「心善就是天堂」

做對的事，做一個善良的人，總會活在這片天堂裡。

世界的相合——有關童年

1930年，我出生於廣東潮州普寧縣（現已成為普寧市），父母替我取名「江泰石」。我自認一介粗人，對讀書勾不起太大興趣，自幼起就喜歡和朋友到處嘻嘻哈哈地到處遊玩，那時家中環境還可支撐學費，饒是如此讀了一陣子書，最後我還是隨父親出來工作。

許多童年的回憶早已被歲月沖淡，只剩零落的碎片在回憶中熠熠跳動。少時喜歡和年紀相若的朋友一同玩耍，下水游泳自是常事；家中一個姐姐和弟弟，那時會與弟弟一同隨父親去買凍魚，算是為數不多有關童年的回憶了。



我出生時，內地正處國共兩黨爭奪時期，當時蔣介石其實領導得不錯的，可惜他的下屬並非善類；相反共產黨更懂得體貼國民，故更得民心。但後期共黨開始慢慢變得專橫，但凡與其意見不合者、得罪政官者、背景不清白者，人家便可動用權力把他們捉走，我覺得這日子過得太提心吊膽，終是把心一橫做了抉擇。1962年，我32歲，向鄰居借了二十塊錢，帶著一些麵包等乾糧便與同村的朋友由南頭游泳偷渡到香港。我記得那天趕在黎明破曉前我們便摸著黑開始這漫漫長征，足足游了十二天。時隔多年，如今回想，仍覺艱辛；偷渡，顧名思義是不見得光的事情，當時共黨是捉得很嚴，一旦被捉回，不僅前功盡廢，最可怖的是要承受接下來一連串煎熬審問。記得時行有兄弟二人，途中被捉，回到去後足足坐了四個月牢，出來後據聞腳腫得十分嚴重。那時我們專門稱此作「大海沖涼」，意思是一個人走在路上走著走著突然被搭了一下肩膀，第二天就不見人了，其他路人也不覺有異，以為搭肩膀的是你的好友。

以上所述都是很多年前的事了，那兩兄弟後來何去何從，我也不得而知。從前家中牆上懸掛著毛澤東的畫像，我平日也不多評論些什麼，只是路過時快步走過便罷，不作詳細端詳了。

我來到香港後，自此便於此落地生根。其後也有回過去的，工作所得工資也有寄回給母親。我來了香港後，很多人便一生也不得相見了；後來，弟弟也去了北京，此去經年，我與弟弟再見已是多年後的事。那個借我二十塊錢的鄰居，我終究是沒把這錢還上，但後來，我收到了她託兒子送來的布。麼多份工中，搬運和啤鈕廠的工作佔了我工作生涯的大部分時間，由此印象也最深刻。

我的工作

初來乍到，我拿著一張行街紙便開始到處找工作。在香港的幾十年，各式各樣的工種我也嘗試過，碼頭搬運、啤鈕廠甚或新界種菜都曾成為我維生的依據。但做的這麼多份工中，搬運和啤鈕廠的工作佔了我工作生涯的大部分時間，由此印象也最深刻。

說起來，在碼頭搬運算是我來港後第一份正式長工。在當時那個混亂的局勢，沒有什麼比填飽肚子更重要的了，剛好那時有朋友為我介紹這份工作，我看著條件不錯，也適合自己，便開始做了。搬運雖是體力活，但正正因它辛苦，所以人工也比一般工作高；再加上當時正當壯年，搬搬抬抬對我來說並非一件難事，公司又提供宿舍給我們住，包飯吃，這樣說起來做這份工也是能讓自己簡單地安頓了下來，且能減少在吃住方面的支出，為我省了不少的錢呢，於是我便選擇了這份工。

碼頭的人形形色色，遠洋而來的商戶、到香港遊玩的旅客、工作的工人…當中搬運工人佔了很大一部分，大家來自五湖四海，我也由此結識了一些朋友，他們之中也有很多潮州人，故我也有幸覓得同鄉一齊懷緬在家鄉的歲月。碼頭上的工人來自不同公司、不同工頭，而我主要負責搬運青島啤酒。工作的時間其實是不定時的，偶爾白天開工，但亦有在深夜清晨工作的日子，如果有時看到老闆特意買來麵包汽水，我們便心知不妙了——要加班了。工資都是斷日計的，一天大約賺十七塊工錢，在當時算是不錯了。啤酒被箱子裝著，一箱箱地運來，每箱都足足有四十支啤酒，其實對我來說倒也不算太辛苦，畢竟年輕；有趣的是，除了一般搬運工作之外，我每次都要在心中默默計算好不同的地方能擺放多少箱啤酒，以防浪費或過於擠逼。

當時公司提供宿舍，樓高七層，在尖沙咀廣東道五十號；中午吃飯的時候一大群人熱鬧哄哄地跑去飯堂吃飯，如今回想起來都不禁會心一笑。有時候，放工之後我會特意去廟街逛逛，然後再慢慢走回宿舍，那時候年輕，自然是對這花花世界各種花巧玩意充滿好奇，奈何囊中羞澀，縱然有欣喜的東西，也只能忍住心中喜愛默默路過，但偶爾也會買些小食稍作慰藉。其實如今回想起來，這段充滿汗水的年輕歲月好像已遠去許久，我不會說這份工作舒服易做，相反其實很是辛苦，但是我自己覺得啊，能憑藉自己的力氣去為自己爭一口氣，換一口飯吃，靠自己的一雙手去為生活拼搏，也是件很值得驕傲的事。我的理想是做苦力，雖歲月不饒人，不能一直做下去，但曾經擁有過這樣一段歲月，也是十分美好的一件事。

除了碼頭搬運外，我另一份做過最長的工作便是啤鈕廠，這份工我一共做了十七年，從五十五歲一直做到七十二歲退休。這麼多年來，工廠一直設在新蒲崗六合街，我最後一次拿到的工資是八千多元，那都是十多年前的事了，也算是不錯的人工。老闆一直以來都待我不薄，所以人工待遇方面都不差。

說起我們老闆，可當真說得上是年少有為，三十多歲人就已經自己創立了公司，做了大老闆，管理廠裡的員工，生意也不錯。老闆和老闆娘登對得很，那時我們大家都叫老闆娘做林小姐。不過他們結婚的時候很神秘，並不大肆昭彰，後來才知道原來是老闆他們不想大家因送結婚禮物給他們而破費。老闆娘是厲害的女孩子，跟著丈夫一起管理工廠；但是女人啊，對我來說還是有點難捉摸的。我這人不太擅長和女孩子打交道，當時廠里有幾位「小姐」，這幾位小姐主要是負責文書會計工作



的，不知怎的她們跟我的關係不太好，偏偏女孩子又喜歡湊堆一起談天說地，嘖嘖喳喳的，不知她們跟老闆娘說了些什麼，總而言之老闆娘對待我的態度好像與以往有異。有一回公司聚會，差不多到完場後，工友們都找人合影，老闆娘不知怎的也來找我合照，偏偏那一回她湊得特別近，親密地倚負在我身上，我尷尬得很；後來那張相片也不知去向，可能是被有心人拿去發揮它的用途了吧！幸好老闆之後明白事理，沒有因此而怪罪於我，相反說些話來安慰我，我才放下心頭大石。從此之後，我看到那幾位小姐和老闆娘都盡量避開，專心於自己的工作，無謂招人閒話嘛！

雖然老闆娘結婚後越來越惡，但其實老闆一家還是很有人情味的。每年公司都會加一次人工，每年頭尾都有設宴讓工友一起吃飯，更有年終抽獎和開工利是！記得有一回我還抽中了一塊金幣，著實讓人驚喜。平日老闆娘也會煲老火靚湯來慰勞工友，是專門花好幾個小時弄的椰子煲雞，有時也會帶些水果給大家吃。如今回想，也是很溫暖的景象。

在啤鈕廠工作的十多年間，老闆一直待我很好，直至我退休後，他們夫妻二人仍會特意上來探望我。家中的幾張椅子，便是他們送給我的；上年新年，他們夫妻照舊來探望，還給了我五百元的利是，那五百元，我一直不捨得用，只把它擺在櫃筒裡好好收著。其實做人做事，都要認認真真，你對人好，人家自然對你好；認真工作，亦自然有所回報。工作的十多年間，我不敢自詡勤奮，但起碼認認真真完成自己的工作，做好分內事，不會趁著老闆不在的時候偷偷摸摸開小差。所以凡事都是這樣，做人做事，但求問心無愧，承擔好自己的責任，做好自己分內事，該來的自然會來。

做人呀，最重要還是勤力，老實。

我的婚姻

年輕的時候，我喜歡到處遊玩，當中尤其喜歡去泰國。泰國是一個很理想的旅遊勝地，物價便宜，景點也多，所以泰國對我來說別具吸引力。旅遊其實是一件挺有意思的事，放鬆心情的同時也可以細味當地文化，增廣見聞；而泰國的文化有它獨有的魅力，例如當地的廟宇便展露了泰國宗教文化。除此之外，當地也有很多華僑，我去到泰國不用太擔心語言問題，因為很巧合地有很多潮州人移居泰國，所以我可以放心地說潮州話。其實我亦曾考慮移民到泰國，這事後來沒成，但我仍是與泰國結下了一段不解之緣——我與一名泰國女孩結婚了。



我的太太是一名泰國華僑，祖籍廣東揭陽市揭西縣。我與太太是經人介紹認識的，我記得介紹人叫盧嬌，那時盧嬌安排我們在公園相親。那是我與她第一次見面，時隔多年，但當日的情景仍歷歷在目，公園裡的遊樂設施、噴水池、一草一木…還有身旁的她，我都記得。見面之後，我們在公園坐下開始聊天，聊完後又在公園中漫步，觀賞沿途景色。過了沒多久，我們便定下婚事。其實太太一開始不肯答應這門婚事，不僅因為要遠嫁香港，她最擔憂的是她父親的名聲會因自己的婚事而損壞。因為香港也算是一個繁榮都市，把自己的女兒嫁給香港人，多少可能會惹來別人的閒言閒語。幸好最後她家人把她說服了，她終於肯和我來香港。

我給了太太一萬泰銖做聘金（當中媒人收了兩千呢！），又在泰國舉行了我們的婚宴。說是婚宴，實則只是在太太家樓下的小店辦了一場簡單的飯局。叫



了幾碟小菜，買幾支汽水，在親人和幾個親密的朋友的見證下便當舉行一場小婚宴了。後來她和我一同回到香港，我們兩人便在香港大會堂正式註冊成為夫婦。婚後，我們孕育了兩個小生命：大女兒在泰國出生，小女兒在香港出生。她們倆一開始是跟著我們的，但後來我們把她們送到泰國，由太太那邊的親人養大。其實誰捨得離開自己最親的人呢？那天早上我們領她們到泰國，跟她們在那邊周圍玩耍，等她們累了再抱到家中，她們醒後睡眼惺忪間便得知我們要離開，我記得當時女兒哇哇大哭，口中不斷唸著「爸爸！」「爸爸！」如果情況允許，為人父母的真的是要把兒女留在身邊好好養大，看著她們一步一步成長…

我的太太是個勤勞、節儉的人。婚後，她隨我來港，在不同的工廠工作，主要負責縫製衣衫、剪線頭，從早一直做到收工；為了節省開支她每天都會從家中帶飯回工廠食，連飯盒也不捨得買。所以平日上班的日子裡我們相見的時間並不多。不過那個時候，能填飽肚子真的是最重要的一件事了，太太不會嫌這嫌那的，有時候我們上酒樓喝茶，我點什麼她都吃，我亦然，有得吃已是一件幸福的事了。但偶爾我們會破破戒，有時放假或收工後我們會壓馬路，去冰室飲檸檬茶，那時的檸檬茶還是用鐵罐裝的呢！我們也會去茶餐廳吃東西，去看電影，那時香港的邵氏片很有名，偶爾我們也會看一次。不過

我們常常去廟街聽人唱戲，有一次還碰上大明星呢！我和太太有個共同興趣，就是旅行。等到時日稍長，孩子都長大了，我們便會到處「飛」，到不同國家旅行。

太太的爸爸很疼她，她們姐弟共八人，三個弟弟四個妹妹中她爸爸就把家產分成兩份，一份給她，一份三個弟弟平分，妹妹沒有。她也很愛她的父親，所以我們每年都會回泰國探望她的父親和家人，並帶上茶葉、冬菇、海味和雲耳給他們。我也有和太太一起回鄉，我們的鄉下很鄰近，所以我們首先去了太太的鄉下揭西縣，之後再跟我回普寧，那時我們一家人還特意拍了合照。

九七回歸前，我和她打算一起移民去泰國，但她還是先行一步了。人生有很多事都沒法挽留，這件事是我兩大遺憾之一。如今也過去二十多年了，日子也還是照樣過去，到了我這個年紀，很多事情都看淡了。無謂說難過與否，只是懷念的歲月都已隨著故人的離去而散落在過去的光陰裡，偶如流星般擦過腦海，除了懷念，其他情緒已遂漸沉澱在心底。其實我已經很知足了，對我來說，香港一直是天堂，起碼過去是，現在是。當初來香港，我逃離了一個罪惡的世界，香港給予了我全新的、前所未有的生命體驗；如今，人到耄耋之年，政府給我屋住，義工來探望我，大家都很關心我，這已是很值得感恩的事了。我不知道香港未來如何，只是希望這片土地上的一切都好，保留屬於香港的東西，保護好屬於香港的光輝。「心善就是天堂」，做對的事，做一個善良的人，總會活在這片天堂裡。





自強不息
何溪

義工：楊文綉、張素心



「生命就像一條源遠的流長、川流不息的河，
流過歲月的歷史，流向未來」
— 擷至《王鼎鈞自傳書寫的詩心與文境》

苦樂童年 珍惜擁有

在我的家鄉，有個傳統習俗——當女孩結婚後，要把中間的名字刪去，所以我結婚後，也刪了名字中的「淡」字，從此何淡溪成了何溪。

一九三零年代，於廣州番禺沙灣出生的我，一家六口，包括了父母、一個哥哥及兩個弟弟。

我原生於小康之家，但其後因父親嗜賭，家中錢財盡告輸掉，至使母親也需出外打工。媽媽是一個勤奮的人，就算家中生活困苦，她也不願向親戚借錢；為了幫補家計，她做過陪月，生活總算挨得過來。

可惜後來，哥哥不幸因食物中毒病逝，其中一個弟弟更被拐走，至今仍未尋回，家中便只餘下爸爸、媽媽、我和弟弟。父親的嗜賭習慣，讓我們常受親友奚落。每每出席家庭飯聚，我們一家總被安排與小朋友同桌用餐。


我知道母親心裡很難受，所以她一直希望我長大後能為她出一口氣。



樂天知命 獨立自愛

還記得小時候，父親找來算命師傅為我們算命，師傅告訴父親要是我在這家裡成長，便會養不大，因此需要把我送走。母親既不捨，也不願我離開她，最後只得安排我寄養在表姑家。

我從來沒有怨恨他們的決定，因為我知道這是天命。當我寄養在表姑家後，許多事情都得靠自己解決，因此學會了獨立自主，在我八、九歲時，已投身社會出來工作。其實，表姑很疼愛我，待我如親生女兒一樣，但她喜歡喝酒，有時更會在她輸掉麻雀錢後，偷走我打工時辛辛苦苦儲下的積蓄。



自立自強 為補家計


我自八歲開始工作，第一份工作是在一家酒樓替禾花雀去毛。在禾花雀大量需求的季節，我跟五個朋友會一起到酒樓工作，因為我完成的數量比其他員工多三倍，因此酒樓老闆特別疼愛我。到了夏天，酒樓老闆更特意找我替酒樓曬菜乾及炸花生油。

長大後，我做過工廠女工，製造火柴、燈膽，又為收音機上螺絲。



我相信只要刻苦耐勞、工作勤快，便能養活家人。工廠老闆欣賞我的工作態度，因此便把晚上的工作也交予給我。值得慶幸的是，那時晚上的工資比日間工資多很多。後來，我分別在豆腐廠、大排檔、素食館及火鍋店工作過，又做過家傭及洗熨工作。

我最喜愛的工作是當押工作，可說是一份「優差」，因為賺到的金錢比其他工作多，而且相對較輕鬆。當中主要的工作是替一名警察沙展當押有價值的物品，只要我能夠向別人當押得比他要求的價值更高時，我便能從中賺取差額。



工廠工作共度快樂時光

在工廠工作是最難忘的時候。

我做事手快腳快，會盡快把工作完成，因此得到工廠上司的信任，他亦很疼愛我，有時更會在工作上偏袒我。我從小沒受過教育，不懂看字，所以有自己一套的工作方式，但倘若工作次序被弄亂了，便會打亂我的工作方式。在工廠裡同事們都不敢亂碰我工作位置的東西，只要我知道有人碰過我的工作，便會被我教訓一頓，因此我有個外號叫「佷雞妹」。

儘管如此，我與其他同事卻相處融洽。我們上班時常有說有笑，曾經好幾次，我和女工們在旅遊話題聊得興起，便馬上決定放下手上工作到外地去。我們曾經一起去過台灣、新加坡……真懷念那時無憂無慮的時光。

在晚間工作，當各人也工作得累透時，我便會帶同其他同事偷偷到附近的戲棚欣賞粵曲、稍作休息。

由於我認識大部份戲班裡的人，所以我們能免費看大戲。我喜歡聽粵曲，更喜歡到後台看小生和花旦們化妝，他們的戲服和頭飾也十分華麗。我見過不少粵劇名伶，例如：石燕子、白雪仙、任劍輝、麥炳榮、鳳凰女和半日安等。

成家立室遇上他

十七歲時，我與丈夫結婚。

我的丈夫是青梅竹馬的同鄉，他是一名廚師，廚藝了得，甚至比我更好。他很疼愛我，每當我生病時，他總會守候在我身旁替我按摩。猶記起那時，我得了頭風，頭痛得難以入睡，丈夫心痛得四處尋找民間的秘方醫治我。他有位朋友告訴他把數種野味再加上蛇血便能有效醫頭風，於是他親自為我配制，他知道我只要看到血紅色的藥會暈倒，深怕我不肯喝下，所以他編說要給我驚喜，要我先閉上雙眼，我接過盛滿藥的碗後便聽他的意思喝下。經過幾次服藥後，我的病好快痊癒了。儘管那時我喝到的是甘苦，但心裡總是嚐到甜甜的味道。





同甘共苦 一同走下去

後來，丈夫的手部因工作勞損難以繼續廚師的工作，加上有次被狗嚇倒弄傷了腳，他的腳無法復原以致無能力工作。自那時開始，他性格大變，脾氣變得更暴躁、出現酗酒及嗜賭問題。

丈夫沒有工作後，喜歡流連在家附近的竹館賭錢，每次我得要親自到竹館捉他回家。後來，每次我一出現，他的朋友會預先通知他，他便會馬上躲在廁所裡。好幾次，我來到竹館找不到人，我知道他躲到廁所裡，於是把只有幾歲的孺女叫來，要她進裡找人。記得有次，我知道他又是躲在廁所裡，我便在舖裡隨便找了一個空位坐下來打麻雀，那時我連番子筒子也未分清楚，便亂打一通，大家知道我們在賭氣，但又沒法子，於是他們急來去找我的丈夫出來。

儘管我們時常因他的壞脾氣及嗜賭問題而爭執，我其實明白失去了健康讓丈夫很難過，更難過的是他知道再不能繼續擔任那引以為傲的廚師工作。

動盪的年代

共產黨內戰時期，我懷著第一個兒子離鄉別井到香港生活。

那時，社會動盪不安，我跟丈夫一家選擇到香港生活。那年我十八歲懷著七個月的大兒子——燦坤坐船來港。船內環境擠迫及惡劣，我很難才能找到一個位置坐下休息。當船隻泊在小島旁，大家都準備在島上轉坐火車到香港時，大兒子卻要在島上出世，小島上既沒有任何醫療設備及醫生，也沒有可遮掩的位置產子，只能用幾塊草蓆遮掩，好不容易才生下燦坤。

結婚後，我育有七個子女，但其中第二個孩子因染上白喉病倒，當時醫院要有「舖頭」作擔保才能得到醫治，我幾經辛苦找來兩間相熟店舖作擔保，但是醫院認為這兩間小店舖無法足以擔保入院的開支拒絕醫治，最後女兒失救而死。





放下傷痛 堅強下去

我這已逝的女兒聰明伶俐，總惹人喜愛。只有三歲的她，記性很好。那時同屋共住的租客約有七人，每次他們放工回來時，女兒會馬上禮貌地叫人，也會從鞋櫃中拿出他們的拖鞋給他們替換，所以租客們有時會給女兒帶來糖果，她深得租客們疼愛。

當租客們得悉女兒離世的消息後都傷心欲絕，主動協助我辦女兒的身後事。作為母親的我更難過，但我知道要堅強撐下去，繼續照顧燦坤，努力照顧這個家。

隨後，月娥、月嫻、燦光、月眉和月貞相繼出世，家裡才開始愈來愈熱鬧。



相親相愛 和睦相處

我感到安樂能看到我的六位子女已經成家立室，開枝散葉、兒孫滿堂。同時，我也感恩他們各人都很孝順及疼愛我。

我最大的希望是——

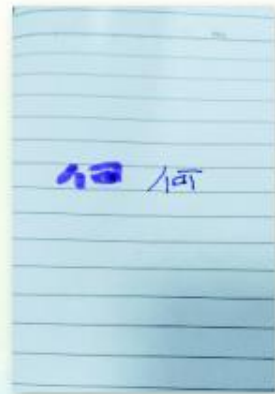
每位家庭成員互相幫助，相親相愛；

夫妻間相敬如賓，和睦相處。

豐盛人生：活到老 學到老

退休後，我沒有因此而停下來，我嘗試到許多人生的第一次及希望接受不同的挑戰。

我從小沒有學習的機會，因此學習一直是我的心願。退休後我積極參與社區中心的各項活動，如：手工班和運動班。閒時，我會學習寫字和計數，而我首先學會的兩個文字是我的名字－「何溪」。



年輕時我熱愛旅遊，但有了小孩後便要顧及家庭，打消四處旅遊的念頭。退休後，我希望在自己仍有能力時，走遍不同國家。最後我去了許多以往未曾去過的地方，例如：加拿大、美國、澳洲、新加坡、中國、日本等。我平常又會到家附近的社區中心及老人中心做義工。

我希望就算退休後仍能繼續貢獻社會，關心有需要的人。




相愛到白頭

鍾勝槐、陳桃仙

義工：何佩琪、劉秀珍




我與太太名字皆有樹木之名，
分別是「槐」樹、「桃」樹，
似早已有種緣份在我倆之間。



我叫鍾勝槐，現年八十九歲，籍貫東莞市太平縣，家中尚有一姊一兄，父親曾在家鄉的私營米舖及東原餅家打工，所以在戰亂期間，家中亦不擔心糧食問題。年幼時曾在家鄉書塾讀書，但因時逢戰亂，只能斷斷續續上學，但因喜歡閱讀，所以自學識字很多；由於鄉間生活較為艱辛，大約在十一歲時與哥哥跟菜車到香港生活，寄居在孀姨家。

來香港後在親友介紹下，到當時行內較出名的「廣州鋼窗廠」做學徒，學徒生涯多是自己從旁偷師，遇有做錯或偷懶，師傅會以鐵枝鐵鎚嚴懲，這些際遇，反而培養了我認真工作的態度。



到香港後除了有較好的生活環境，及穩定的工作，亦遇上了我人生的另一半，亦即是這個故事的另一位主人翁陳桃仙。她是我的表妹，但大家在鄉間時並不認識，直至來香港後大家同時寄居於孀姨家，我們才能遇上了。太太的長輩會稱呼她的乳名「阿女」，現年八十六歲，家中尚有一位姐姐，她年幼時在家鄉都只是間斷式上學，但她喜歡閱讀報章自學認字，至今的閱讀能力仍很高。她幾歲大時，由堂家姐帶來香港生活，與堂家姐及堂姐夫一起生活了一段時間，後來才到孀姨家居住；她們四姊妹中只有桃仙遺傳了外父一頭白髮。



我對太太是一見鍾情，因她能給予我安全感；而太太感覺我是可付託終身的人選，在殮姨的拉攏撮合下，我終於在二十一歲與當時十八歲的桃仙，在中區法院簡單的由親友見證及註冊結婚，並擺設八圍酒席宴請親友。

我們婚後育有三子一女，子女結婚後再添了四名孫兒，而孫兒亦已結婚並增添了兩名曾孫，現在四代同堂，家庭成員已有十九人之多。

三個兒子名字分別是志強、志國、志輝，以「志」字起名，是寓意男孩子要有志向，而女兒名字慕貞，是摘取自千字文第十四段「女慕貞潔，男效才良」，雖然我們沒有很多機會讀書，但名字是送給子女的第一份禮物，絕不可馬虎。



我們對子女沒有甚麼特別的期望，只是從小以身作則教育子女不可做壞事、不可食煙飲酒、不可賭錢，子女能擁有這些做人品格已經心滿意足。子女、孫兒還年幼時，彼此間很親密，時常見面聚會，但現在子女、孫兒都已各有自己家庭、朋友、生活，未必可以經常陪伴，雖然我們是有所感慨及懷緬往昔，但亦會體諒兒孫們的忙碌。


在廣州鋼窗廠工作至五十歲時，太太有感我年紀漸長，若繼續在日晒雨淋、又危險的工作環境，定會感到吃力，遂找她的三姐夫介紹，並轉職到文華酒店工作。轉職後，在員工餐膳部當傳菜員後，雖然是完全不同的工種，但憑著自己一貫的認真工作態度，清楚記住每位職員的飲食喜好，以捕捉每人喜好的待人態度，職員們不用點餐也可奉上他們想吃的食物，就是這一份用心的工作態度，在六十五歲退休時獲得勤工獎，是我在工作生涯上的一個肯定與認同，這一份肯定為我的人生帶來了一個亮點。






太太來香港後，並沒有外出工作，只在堂家姐及孀姨家幫忙打點家務，及照顧年幼表妹；而婚後她主力照顧家庭，但會在工廠接一些膠花加工回家做，既可幫補家計又能留家照顧子女。太太雖然只是一名家庭主婦，但除了照顧自己四名子女及大孫仔，還有一對契子女與及一名契仔，與及表妹阿群，她先後湊大了九名小孩，這份看似簡單的工作，背後卻是年中無休，二十四小時候命、沒有假期或休息的工作，我是十分感激她的犧牲與付出，現在大家都老了，她仍勞心勞力的照顧我的起居生活，感恩當年二十一歲時，做了人生中最正確的一個決定。





我們婚後居於觀塘新村，家中以我的收入維持一家六口生活，雖然經濟上並不輕鬆，但仍記掛著鄉間的親友還生活在物資、糧食短缺的環境，所以會儲起積蓄，不時帶同年幼子女一齊回鄉探親，順道帶一些糧食給親友，我們這一代，普遍都是在差不多的境況下捱大仔女，同時照顧鄉間親友，生活雖不富裕，但較為重視及珍惜與親友的關係。

直至子女完成學業後，減輕了家庭經濟環境，而舊居觀塘新村需重建及要調遷，遂決定申請抽居屋，雖然申請編號是後備號碼，仍能幸運地買到現居位處高層、單邊、景觀不受遮擋、座向東南、冬暖夏涼的單位，那份喜悅及感恩，是人生中不會退減的快樂記憶。



孺仔志輝希望讓我倆的生活更多姿多彩，在一九八八年帶我們到土瓜灣基督教豐盛生命堂，透過參與教會活動認識了很多新朋友，最後我倆決志受洗，在陳恩明牧師見證下接受洗禮，成為基督教信徒，現在我們每星期都會從藍田居所去土瓜灣教會，與牧師、弟兄姊妹相聚。





我們唯一的女兒，患鼻咽癌後初癒不久，在二零零三年沙士期間再感染肺炎，不幸去世，憑藉宗教信仰，才可慢慢淡忘喪女的傷痛。

我們這一生遇上的恩人與好人很多，孀姨是我倆的月老，沒有她在旁落力幫忙，就不會造就了我倆這段超越半世紀的情緣；太太的堂家姐帶她來香港生活，改寫了太太的人生；太太湊大表妹阿群，兩人感情如同母女、姊妹，是太太一位很重要的親人。

還有觀塘新村的一群舊街坊，當年大家守望相助建立了幾十年的友情，雖然現今各遷居至不同地區，但那份情誼仍還保存著，不時相約聚會。



殫仔志輝初中時，在街坊介紹下認識了一對子女的祖母，該祖母要移民加拿大，遂委託太太當子女的褓姆，最後太太與該對子女更結誼為契母女，至契子女三歲便跟隨父母全家移民至加拿大。契子女移民後，太太又湊大了另一位男孩至三歲，隨後同樣結誼為契母子，太太與小朋友很易結緣，契女契仔至今對我倆仍很掛念，亦常以電話慰問及見面，對此我們甚感恩惠。

轉職到文華酒店後，遇到很多很好的同事；特別是老友鬼鬼的廚師，在老友的關係下，經常可享用美食，令太太亦投以近廚得食的羨慕；回顧自己的工作生涯，能夠轉職到舒適的工作環境，全賴太太細心的考量，她一直將家庭照顧妥當，讓我可專心在外拼博，太太不只是我的賢內座，亦是陪我走了人生半個世紀的好伴侶，能夠遇上桃仙，一切都是上天的恩賜。







讚美生命
方玉香

義工：楊慧莊、林芝蘭



當時要照顧家庭，需要有「計仔」。
我會打聽別人靠什麼生意養家，
思考完覺得合適就會跟隨方法，
過著見步行步的日子。

鄉下的生活

我叫方玉香，來自廣東省惠來縣石鼓鄉村（潮州）。今年一百零四歲。我出生於潮州農村的小康之家。家中有田，小時候就開始要負責看牛。十六歲時被安排嫁到縣城，一戶家道中落的大戶人家。家姑守舊固執，而丈夫在外當兵，待到十八、九歲才回家與我完婚。我二十歲誕下兒子，可惜兒子未到一歲，丈夫就因病逝世。此後家姑、兒子和我就相依為命。我只好上山摘草斬柴，賺取收入以維持生計。在兒子大約六、七歲時，家姑就去世了。於是在艱辛和戰火的環境下，守寡了十三年。

幾年後中華人民共和國建國，內戰結束後，表弟所屬的軍隊也因此解散了。他與五位朋友（戰友）計劃前往香港尋找機會，我便隻身跟隨他們一同前往香港。我們每人提著各自的包袱走了一段很長的路。當時他們走得很是疲累，我雖則是一名女子，相比起男生卻有氣有力，就一邊幫他們扛包袱，一邊前往香港。



初到香港 — 工作篇

我到香港第一份工作是打「住家工」。那戶人家原本有工人，負責煮食和照顧小孩。但因為我「手腳快」，既煮得一手好菜，又照顧得小孩開心，僱主便把原本的工人辭退了，只留下我一人工作。當時「住家工」非常辛勞，我不但要照顧大人和小孩，還要招待客人。僱主有一次招待朋友來家中吃飯，發現我廚藝好，甚為歡喜，自此便經常有客人來家中吃飯。

打「住家工」雖則辛苦，但比起鄉下的生活，「住家工」不用日曬雨淋，也不用擔抬，每日還有三餐飽飯，這生活算是不錯了。我笑言，人不用曬太陽，又有飽飯吃，自然長得肥肥白白，人都靚啦！

說到樣子好，就不得不提我的第二段婚姻了。




初到香港 — 婚姻篇

先前提到我和表弟及其友人一起前往香港，其中一位朋友後來成為我的第二任丈夫。這位朋友來到香港後，便對我展開熱烈的追求。我一直不肯答應他，多番提醒他我是寡婦，他的家人必然會反對這段婚姻。然而，他不顧反對，甚至揚言若然我不答應，他便要輕生。多番追求下，我便和他結婚，建立了家庭，誕下了六名兒女。

初到香港 — 生活篇

當時我誕下大女，一家三口住在港島一個棄置的軍營山洞。山洞的環境十分惡劣，我和女兒也因此生病了。幸好得到外國的神父和修女慷慨幫助，才調理好身體。他們的幫助，也鼓勵了我之後成為天主教徒，自此蒙主愛護下生活。過了一段日子，我懷了第二胎。然而，當時山洞裏的環境實在太惡劣，加上生活拮据，無奈下只好把二女送給一對有錢的上海軍人夫婦，希望她能過上好一點的生活。

數月後，她的養父去世，養母在返回上海前把她帶給我。當時家境實在太差，無力撫養，只好再把她送給一户水上人家。我見朋友送女給水上人，養父母會經常帶回家見親父母，以為送給水上人就能多點見她。但事與願違，這戶水上人不想讓我們相見，甚至帶同女兒搬家了，自此我便與二女失去聯絡了。



香港生根 — 家庭生活篇

我們一家這些年來得到教會很多幫助。教會為我們一群困苦基層籌款，在柴灣買地建造石屋，從而改善了我們的居住環境。

我從未受過教育，但小時候有機會看曲譜，便自學文字。曲譜上的字特別端正，耳濡目染久了，便培養了對字體的美感。還記得大女兒學寫字時，要是她抄寫得不夠端正，我便狠心地把它擦掉，要她重寫，讓她很是傷心。隨著越來越多小孩出生，我便無暇看顧他們寫字了。唯獨大女讀書時，我稍為有時間看顧。現在回想起，當時所下的苦功，還是有回報的。各個子女當中，就數她的字寫得最好看了！我笑言，怎麼大家稱讚大女寫得一手好字時，都沒歸功於我呢！

說到有天份的事，我除了邊看曲譜邊學文字之外，手藝也了得。車衣、針織、繡花等都考不倒我。只要看到實物，就能自學，掌握這手藝。我會為家人剪裁衣服，也會在家加工手工藝品以幫補家計。而我的兒女都很孝順，無論大的小的，都會一起在家中幹活。縱然日子辛苦，但大家一起努力生活。

當時丈夫每天在地盤工作，我就留在家中，白天照顧小孩，晚上加工手工品，幫補家計。無奈丈夫在大女小學五年級時，因病逝世。我一人照顧五個孩子，日子很艱辛，也痛心大女兒要輟學去照顧家庭。

除了要養家賺錢，我也重視對子女的教育。記得有次兒子被同輩欺負，我帶著兒子到欺凌者的家中，把這事情告訴他的媽媽。我勸她事後千萬不可以打自己的兒子。這位媽媽聽完，笑言這是她第一次聽到別人叫她不要打自己兒子。我向她解釋因由：「你打完佢（你個仔），佢心有不忿，就會再搵我個仔黎打。（如是者，不斷惡性循環）」讀到這裏，你或許會覺得我雖然未讀過書，但人生智慧絕對有不少吧！

當時要照顧家庭，需要有「計仔」。我會打聽別人靠什麼生意養家，思考完覺得合適就會跟隨方法，過著見步行步的日子。



一開始見到有朋友在北角申請檔口賣布，遂經朋友的介紹，向議員申請檔口。可惜當時沒有好檔口供選擇，只好取消計劃。後來又遇到另一名朋友，他經議員協助，申請了一戶舖位做生意。考慮到家中尚有年幼子女，我便請求議員也替我申請舖位。我據理力爭，告訴他只有「前舖後居」，我才既能做生意，又能看顧子女，免得子女要流連街頭學壞，要我上山下海尋兒女。幾番爭取下，六年後我終於獲分配秀茂坪一個舖位及公屋。



一個人獨力照顧家庭其實也曾遇到不少困難。記得當年開士多，需要問人借錢營運。原本在香港的鄉里本來答應借錢相助，後來卻反悔不肯幫助，還揶揄我無「三才」（無財、無才能、無人才），甚至教訓我女子人家不要學人做生意。

幸好當時得到鄰居林氏夫婦幫助，願意借錢給我開士多。雖然他們表示不需要我還錢，但我努力經營生意幾年後，便還清了借款，亦定期過海到港島探訪恩人。

感恩

我十分感恩能與二女重聚。一次機緣巧合下，兒子一位同事告訴他，他太太的女同事的神韻和他的有些相似，詢問下更發現對方的資料和失散的二家姐的資料吻合，很快便安排了見面。感激我們在三十三年的離別後能重聚，一家團圓。

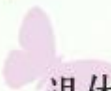
現在我的子女都成家立室，孫子 15 個，曾孫也有 26 個。最開心的莫過於在身邊長大的五名子女都在聖堂裏以天主教儀式舉行婚禮。



宗教信仰

我是虔誠的天主教徒，信仰對我來說很重要。以前行動方便時，我每天都會到聖堂祈禱。第一次旅行是1980年與大女到羅馬朝聖。一百歲時還收到教宗聖方濟各的「遐福紙」（祝福紙）！





退休生活

經營了十多年士多，時值八十年代，超級市場林立，士多生意逐漸息微。當時我已年屆七十，就把店舖讓給兒子經營其他生意，正式退下來，開展退休生活。我退休第一件事就是學「打麻將」！日打夜打，打個不停，打到子女要我停止打呢（哈哈）！除了手部運動，我也做全身運動——六通拳。見公園有人打拳，便悄悄躲在隊伍後面自學起來。現在就有姑娘上門和我一起定期做運動，保持身體健康。

我也試過和大女在深圳租了一個單位，臨近孫子一家（大兒子的兒子一家），住了一年。

現在我與大女同住，平日會參加合唱團及粵曲班。每月的最後一個星期六有家庭聚會，而逢星期日早上就會到聖堂崇拜。



願望

現在回想起來，我從前向天父提出的請求，都一一實現了。看到子女都成家立室、沒有學壞，我感到十分感恩和滿足。我總把「知足常樂」掛嘴邊，現在只求自己離開這個世界後能上天堂，回到天父身邊。



圓滿人生

黃美愛

義工：陳詠樂、楊展歡、柳志雲



梁門黃氏築吾根
黃金美鑽皆是雲
美善豐盛渡此生
愛之承傳為主盟

孩提之時

我祖籍中山，童年時住在灣仔寶靈頓道，住的是單幢唐樓，每天出入都只靠樓梯，說不累也是騙人的。若遇上制水的時候，那可是頭痛了。家中有九兄弟姊妹，我排行第八，雖然我還有一個弟弟，但在女兒中是最小的，正所謂「孺女孺心肝」，家裡的人都十分疼愛我，家務幾乎都不用我來做，都是兄姊幫忙。有時候幾個小孩玩瘋了、頑皮了，爸爸就拿起棍子要教訓我們，唯獨只有我能「逃過一劫」，不用捱打！

幸運地，家裡情況尚算不錯，能讓我去讀書。在小學時我一直都很乖，直至某次考試前，因為我沒有溫習所以逃學了。當時的我只是二、三年級啊！後來當然被逮住了，被老師責備之餘還被打了一頓。我在新法書院讀夜校，與老師和同學的關係都很好。我很喜歡讀中文科和英文科，就是不喜歡歷史科，太難了。那時候的我還有挺調皮的，試過捉弄老師，因為不喜歡他，而且他又長得不好看。最後當然是被責罵了。

我的少女時代

「我的初戀就是我老公啊！」那大概是十幾歲的時候，正值花樣年華，而且當時的人們都能自由戀愛。我跟老公是在戲院裡相識，他是個帶位員，因為我也在裡頭工作，自然就結識了他。那時候的他會等我放工，又會送我首飾、帶我去榕龍別墅食飯。我和他拍拖六年，也算是頗長的時間，因為我希望雙方都有充份的了解下才共諧連理。



締結良緣

在1964年，我們結婚了。我們在六國飯店舉辦婚宴，宴請親友。雖然當時都是以中式傳統文化來籌辦，但我還是有訂製到西式婚紗，婚後還保留了下來。而伴娘是自己的同事，至今仍有聯絡！想不到五十一年後的同一天又有大喜慶，兒子結婚了！真是非常巧合！



事業女性

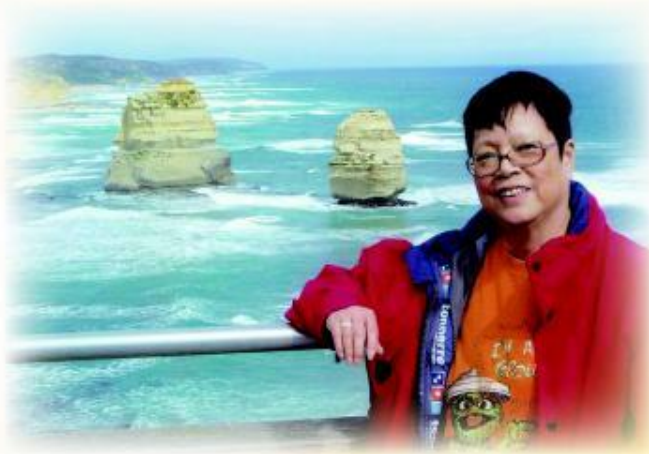
因為哥哥在寫字樓工作，後來由他帶我入行，才開始了我的工作生涯。我是在一間美國百貨公司 Macy 裡工作，負責品質監控，在中環、尖沙咀上班。因為工作關係，不時出差到外國，這點雖然很棒，但當工作量大時就不好了。在上班時，公司要求我們女性要穿旗袍或長衫，還有穿高跟鞋。當年已經可以在洋行打工，實屬不易。

由於工作需要，當年已經和很多外籍人士接觸。我的老闆叫 David，他對我非常非常的好，我也很感謝他對我的賞識。後來，科技越來越發達，很多工作都要用上電腦，我怕我學不來，加上年紀漸長，故順勢決定提早退休。



生活點滴

退休後，時間多了，自然地就跟家人四處去，或是相約朋友一起出去玩。我和老公還在番禺逗留了一段時間，我們很常去那些桑拿店舒服一下，又會跟朋友打麻雀，我最喜歡就是打麻雀了，而且得過獎呢！我又去學過太極、英文和烹飪等等，真是非常高興。



難以忘懷的回憶

我曾經因為中風而入院。當時做了手術後，臥床接近兩年多的時間，失去說話能力，無論事無大小都要別人照料，一度使我萌生過結束自己生命的想法。這段時間可以說是我的人生的低潮，但後來在家人的陪伴和支持下，而且又信了主，令我堅強起來，重新與頑疾搏鬥。長時間的康復期，我漸漸能從臥床到坐下來，重新說話。



說今天話將來

一生有喜有憂，但我還是覺得很幸運、很感恩。我有家人的陪伴和愛惜，還有閒時能與朋友相聚！我現在能食能睡能玩，已經很滿足了！我最希望的是身體健康，身體狀況不好的話，很多事情都無法完成。還有我的雙腳，要是能再次活動起來，就能四處周遊；也希望我的女兒們快點成家立室，兒子也快點讓我抱孫，還有我希望能再回到社會工作！





獨立自強

錢香琴

義工：劉秋馨、李少芬、蘇淑盈



我很滿意自己的生活，認為開心快樂很重要。
能夠與家人一起渡過的日子均十分開心。

故鄉情 童年事

小時候母親沒有在身邊照顧我，只有奶媽照顧，我與爺爺外婆一起住。家中有七男一女，我排第四。我有兩位弟弟在香港出生。

媽媽在絲綢廠打工，只有二哥哥和另外兩位弟弟與媽媽一起在大陸生活。我與奶媽的關係比母親還要好，小時候與奶媽的子女一起長大。

我小時候喜歡與爺爺到處拔草、粟米、薯仔和蕃薯等植物。另外也玩畫紙、拋石仔、瞓棺材等遊戲。兒時居住的地方就像一個大和堂，有一進二進，就像祠堂一樣。一起住的都是同姓，與隔離鄰舍也是相識的，全村都是親戚。但現在很多村民均已經搬到外國生活。

我的童年回憶並不是很開心，因為樣貌異常，眼睛垂下而集中，常被人取笑為白眼婆。1963年，我大約十三歲時，父親帶我到上海做眼科手術，之後再來香港。

來香港的時候，我住在大窩口，童年時有機會讀書但因無心向學。我懂得說上海話、浙江話和廣東話，兒時常被鄰居稱為上海妹。



工作歲月

因為與媽媽關係不好，我渴望外出工作，來到香港在紗廠工作及住宿舍。當時要付 100 元按金，有米舖的擔保才能在工廠工作。

當時薪金只有兩元一天，每天工作八小時。主要工作是留意車衫機、駁線，後期做織羊毛冷和假髮。當時曾做過多間紗廠，每天做八小時或十六小時。

下班後，我也會到工會跳舞唱歌，閒時也會車衫作娛樂消遣。當時工作免繳費，所以我積極參與了很多活動，工會亦提供食物，一餐大概八毫子。

所以我們每天也會到工會，那裡就像大家庭一樣。放假時常跟著工會的朋友去旅行，如白沙灣、沙田、鹿頸、青山等。



戀愛、婚姻、家庭

年輕時我並沒有明確的交往對象，多數是由父母介紹。例如：警察、舞蹈員。但因為父母認為警察是壞人以及舞蹈員並不可靠，於是沒有結果。

我在工廠裡認識了丈夫的母親家婆，在我十七歲的時候，她介紹了其兒子給我，但當時我並沒有接受。直到二十歲時，家婆再次介紹，之後我們便去約會了。

第一次見面時，了解到丈夫的職業是行船。家婆與丈夫約我在一間荃灣餐廳見面，當時對丈夫的印象是十分俊俏，青靚白淨。這次約會後，丈夫經常約我外出及租車到處遊玩（當時大約四十元），亦曾與丈夫的妹妹及她男朋友到圓玄學院等別墅遊玩。

我與丈夫並沒有特別的求婚的過程，交往了數月便結婚了。當時女方辦了十圍酒席，每圍花一百二十元，大約花了大約千二元。



婚後生活

結婚後，我與家婆一起生活，住在一間木屋。當時的生活艱苦，需要自己擔柴買水，我認為這樣的生活並不開心。後來我的姑仔結婚，但木屋的間隔未能應付到兩個家庭，所以我與丈夫搬開。期後，我們生了四名女兒。

丈夫行船需要簽約三年，因此大部分時間也不在家，一起相處的時間也很少，主要是我獨力照顧女兒。但丈夫會透過通電話及寄信回家報平安。丈夫下班後會回家看女兒，亦給予足夠的家用，我認為他是非常疼錫女兒。但是丈夫也有喝酒的習慣，醉後會胡言亂語或動手打罵女兒。

由於女兒的學費十分昂貴，大約每月需要 250 元學費及 170 元房租。故婚後我也得外出工作幫補家計。住在旁邊的婆婆答應替我照顧女兒，而每個月只象徵式收一百元，便為我的子女做飯及接送放學，關係十分良好。

退休生活

現在我沒有興趣到中心參與任何活動，因為名額較少不想爭。現在只會有空時落街逛一逛。我育有四名女兒，全部在香港生活，也有五個孫，一個曾孫，約三歲。四位女兒對我也很孝順，會一起夾錢幫我裝修屋企，生日時也會一起吃飯，女兒每星期都會回家探望我及煮飯給我吃。



我往時一年會煮一餐上海菜，當中有上海年糕、擔擔麵、雪梨紅、薑蔥炒蟹及番茄炒蛋。在十多年前也會幫忙照顧孫兒，現在每星期六孫兒也會到我家，孫兒也希望在星期日能和我一起吃飯。現時仍有與一些表弟妹和舊朋友聯絡及聚餐。

與病同行 看透生死

我現在有血壓高，左邊耳朵已失靈了，三年前兩邊耳朵帶耳機，初時很不習慣的，但日子久了，總算習慣了。現在也需要定時在家洗腎，每六小時一次，每日四次，現在子女和我出外遊玩時也會攜帶洗腎包到酒店洗腎。

因為我認為人終須一死。而現在的醫療費用是政府支出的，我曾經試過兩次傷口感染，肚子發脹需入院住數日。當時我獨自到醫院覆診，但醫生建議在親人陪伴下前來，所以現在大多數都是大女陪伴覆診。

說今天話將來

現時我只想多活兩年，因為要洗腎，曾因喉管問題導致傷口發炎，需要入院，令我非常不適。亦曾有一段時間很想自殺，因身體問題以及當時工廠關閉，令我情緒十分低落。但我很滿意現時的生活，認為開心快樂很重要。孫兒對我也很好，亦經常帶我出外遊玩，例如到迪士尼遊玩、到迪欣湖野餐，能夠與家人一起渡過的日子均十分開心。





詩韻行義樂一生

李 嬌

義工：葉影玲、何倩菁



「物不分貴賤，合意就平安」，
我對目前擁有的一切已感滿足

快樂的童年

我是李嬌，祖籍中國廣東省惠陽淡水茶頭山。我1917年在香港出世，今年已102歲了。

我媽媽是妾侍（俗稱二奶），爸爸不是花心娶二奶，而是因為大媽只生一個女兒沒有男丁。可惜媽媽卻只有我，仍未能為李家生子繼後香燈。

大媽待媽媽和我都很好，給我取名香羣。我很少過問父親的事只知家境頗為富足，生活安穩，而且注重教育。


我七歲開始上小學，就讀九龍紅磡新柳街堯讓學校。記得有一則校園趣事，發生在七歲左右近清明節期前一天。當天小息時，我在校園看見一棵香蕉樹。由然隨口改編了一首杜牧的詩：

「清明時節雨瀟瀟，路上行人想食蕉」

一位老師在旁聽到後，連忙要罰我站操場。我不肯就範，因自覺沒有犯錯。我回家把事情告訴媽媽，並要求把這位不懂教學生的老師辭退，幸好得到目睹情況的同學支持，讚我有創意。結果，這位老師被解僱了。

我中學就讀九龍長沙灣長沙街長沙書院，直至香港日佔期，舉家回大陸避難，在廣東淡水崇雅中學繼續學業直至初中。

我的童年生活充滿快樂回憶。我很喜歡讀書，雖然古文及四書五經非常難明及難背，但至今不少詩詞歌賦仍溢在我腦海，不時回味細嚼。



勞碌的婚後生活

我自小被大媽安排嫁給一位客家人作童養媳，但一直都沒有正式拜堂。和平後，我反對這段婚姻，離開了家庭，獨自到香港生活。

不久，我嫁給一位上了年紀的工人當他的填房。我育有一子，正室有兩個兒子，我們一家五口一起生活。我本有一個長女，可惜她在一歲左右夭折了。我和丈夫感情一般。

正室的長子不太懂事，我為他選一位逃難來香港的女子為妻，期望他成家立室後會發奮做人。可是事與願違，大媳婦跟我的性格不合，曾試圖把我趕出家門。幸好獲鄰居子姪相助才可留下。

大媳婦其後和長子舉家移民到荷蘭生活，繼而，二子和我的親兒亦跟隨移民到荷蘭，遺下我獨留香港生活。幸好，二子娶得良婦，所謂：「一代好媳婦，代代好兒孫」，二子和孫兒女待我很好，經常回港探望我，但長子及親子一直很少與我聯絡。

婚後，我在親戚的協助下申領了市政局小販牌照，一直在九龍深水埗福榮街與北河街交界 3x4 呎的排檔販賣蔬果維持生計，生活還算安穩。

直至 60 歲，因保險問題，牌照不能再續交還政府。自此，我便正式退休。

快樂充實的義工生活

自退休後，我便開始當義工。首先是在明愛護老院照顧老人，直到67歲。隨後，我積極參與不同類式的義工服務。因為我有學識，所以很多機構和朋友都喜歡邀請我擔當各種義工服務。

在眾多的義工服務之中，最令我難忘及自豪的是在2008年觀塘區立法局選舉活動中擔當李華明議員選舉代理人一職。

當時眼見李議員選情告急，我除了出盡法寶在翠屏邨向各街坊為他拉票外，亦誠心向天神禱告，祈求他能成功連任。有趣的是，當時信奉天主教的助選人林家強議員得悉後，提醒我一定要向聖母瑪利亞祈求，而另一助選人黃郭慧卿女士卻說她沒有辦法了，因所有的神佛都已被我詔叫了。

選舉當日，我整天留守站內監察選情，默默作出支持。我勞碌和誠心的禱告終於換來李議員成功當選立法局議員連任的回報。



退休生活是一生最豐盛和充實的階段。而最感自豪及光榮的是能夠成功協助李華明先生成功連任立法會議員，每段助選過程到現在仍歷歷在目。藉此，我想感激李議員的信任及翠屏村眾街坊的支持，促使我順利完成這服務，給我生命塗上燦爛的色彩。

除了當義工外，我亦不斷自我增值，在長青學院進修有關文學課程，並獲得學位。



安逸和滿足的退休生活

「物不分貴賤，合意就平安」

目前，我雖然依賴綜緩過活，生活簡樸，但我對目前擁有的一切已感滿足。

雖然我對物質沒有要求。但我對衣著卻有著一份堅持。我有套現在仍「新簇簇」的唐裝戰衣，它已伴隨著我 30 多年，出席過無數場合，給我無限的美麗回憶。它布料上乘及剪裁細緻，相信現今已很難找到師父有這手工了。

跟隨我 20 多年的電視機，它仍可為我服務，供我享受，儘管舍監說已安排新電視機給我，我亦極力反對更換。



感謝

人謂：「人情似紙張張薄」，我卻說：「人情比紙還更薄」。儘管如此，所謂：

「得人恩果千年記，受人花戴萬年香」

「渴時一滴如甘露，酒醉千杯不如無」

我希望能藉此感謝一直愛護我及幫助我的朋友。

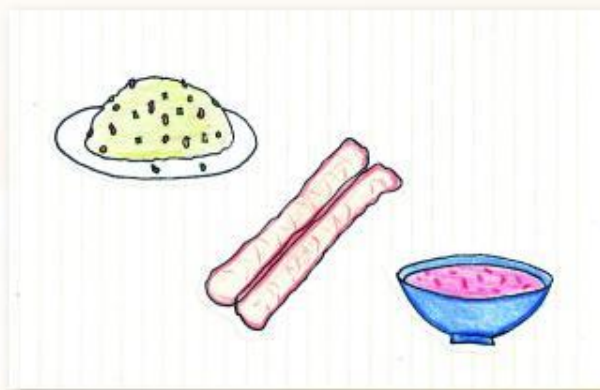




平淡是福

梁汝才

義工：陳旒、黃凱晴



「為咗頭家點都要揆落去！」

我的生命和家庭是緊緊相連，
家庭在我生命中佔了很重要的角色

我的名字是梁汝才，1938年在中國內地出生。我在1950年來到香港，與太太在1964年結婚，育有兩個兒子和兩個女兒。我的經歷很普通很平凡。



敬業樂業的精神

我剛剛來香港時只有十二、三歲，一來到就跟一家做光管的店舖做「學師仔」，即是包食宿的學徒。這是我的第一份工作。所謂當學徒其實是當一個打雜，每天一大早，我和另一位學徒便需要起床為老闆做飯和打掃四周，由早晨做到夜晚，而且沒有人教我任何技術。我都是透過觀察和自己嘗試，慢慢學懂不同技術，例如製作光管的方法。

接二連三的工作換取得來的，是來自街邊所搭的大排檔的各種獨有亦令人念念不忘的味道。有價值一毫子的紅豆沙、一毫子的小糯米飯、兩毫子的大糯米飯、五仙的白粥、一毫子的油條等等。我特別形容那些糯米飯是用生炒豬油所製的，所以味道很好。

過了一、兩年，我跟隨其我兄弟去船廠做船務修理工人。由於這是一份時薪工作，而且有分不同的更，如早更、夜更、凌晨更等等，為了盡可能賺更多的錢養家，一有更期我就會上班。我每天早上五時就會起床出門上班，有時在非常忙碌的日子，更需要在船廠挨幾個通宵趕工去檢查和維修船隻，不能回家。

我刻苦耐勞，我很多時間去應付大量的工作，在面對逆境更是毫無怨言。我的工作環境有許多切割機器和不同的維修工具，我曾經在工作時發生意外，一隻手指被切割機器割斷，亦曾經被硬物從高空撞到頭部。受傷後，我也只是用紗布包著傷口便繼續工作，因為一休息就「手停口停」，而當時的年代也沒有甚麼工傷的賠償，儘管受傷也要繼續硬著頭皮去做，否則哪有錢去養活家庭。我的堅毅和刻苦不是為了金錢而是為我所愛的家庭。

到我當工頭時，我不會為生活拮据的手足虛報工時，但會請他們吃飯。在工作上，我一邊堅守工作上的原則和操守，一邊兼顧與手足的情誼。

就這樣，我當了船務維修工人直到退休，我的刻苦勞碌，除了為社會的船務默默耕耘外，最重要是「為咗頭家點都要挨落去！」我的生命和家庭是緊緊相連，家庭在我生命中佔了很重要的角色，而我自己在家中亦擔當著非常關鍵的角色——父親和丈夫。我常用「小鳥照顧雛鳥」去比喻自己照顧家庭的過程。「天下間嘅父母寧願自己唔食，都要將最好嘅留俾子女。」

我們這一家

我用行動去證明我的說話，除了刻苦耐勞地工作賺錢給子女去供書教學之外，休假的時候，我們一家都會趁著有空一起去不同地方遊玩。我們曾去過內地、澳門、荔枝園、梅窩、長洲等地方。在子女生日時，我亦會帶他們到沙田散步，也會一起乘搭煤氣火車，給他們的生日禮物或獎勵便是在火車上叫賣的人手握著的藤籃上的半隻滷水雞髀，這樣一份簡單的小禮物對他們而言，就已經很滿足和高興了。

我的工作時間一直很長，很少花時間陪伴家人。對於太太一直為家庭的付出和四個子女能互相照顧和融洽相處，我實在感恩。太太在背後默默支持幫忙、子女的孝順已經是我為家庭付出而得的珍貴禮物

細水長流的愛情

「我們那個年代，哪有甚麼拍拖！」我和太太是在一次長洲之旅，透過朋友的介紹而應認識的。見面過後不久，我們便成為了情侶。我們說當時家中沒有電話，聯絡對方只能用書信。為了讓太太可以更快收到信件，我更成為了她的專屬郵差，親自送信。



那時拍拖沒有很多活動，看看戲，逛逛街便是一天。有時，也會到涼茶舖喝涼茶，到西餐廳吃頓飯。九龍城的南僑餐廳更是我們的老地方。



當時拍拖不久家人便叫我們早日成家立室。所以，一年後我們便結為夫婦。成為夫婦後，大家都為著家庭，為著子女而努力。我外出辛勞工作，太太側在家裡打理

家頭細務。縱然生活艱難，但我們的愛並沒有被這些苦澀掩蓋。反而因著愛，使我們在甘苦與共的日子裡，互相扶持，互相體諒，咬緊牙關，捱下去。我自豪自己娶了一個好老婆。

我們都很重視約定，「好與不好也是一世」。

悠閒而充實的退休生活

從工作退下來後，我和太太過着悠閒的退休生活。平日和街坊做晨運，上茶樓飲茶。不時與大家一同出外旅遊，享受人生。「舊年代的人很有人情味，遠親不如近鄰嘛。」時至今日，我們和舊街坊的感情依舊時常會互相關心。

子女和孫兒時常都會致電關心我們，有空也會回來探望。對於我們來說，能和兒孫一起吃飯聊天，享受天倫之樂是無比幸福的事。

退休後，我每天都有固定的日程，要看看報紙，查詢天氣。有空時也要「做功課」。「小時候沒有機會讀很多書，現在老了才做功課。」功課是指社工給我們的手工習作。有書法、有勞作。在書法簿裡，有一金句：「往事不記 往事不理 珍惜今朝 盼望以後」，這是我對人生的回應。



「有些人很喜歡聽很熱鬧的音樂，我卻愛安靜，靜靜地聊天，也挺好的。」或許，我的人生如我所說的一樣，平平靜靜的。

「我的人生很平淡，沒有甚麼特別的事」。



安分守己

鄭炳霖

義工：吳昊昕、馮炎珍



當時能和家人一起在餐廳吃飯
已感到十分滿足

故鄉情

我名叫鄭炳霖，又名霖叔，1935年於澳門出生，不會講葡語，但靠自學和補習懂一些英文。我曾經在澳督府做過後生，見過當時的澳督（史伯泰及白覺理）。我童年時光基本在澳門高地圍一帶附近度過。

我的家人

我自幼與母親和妹妹相依為命。母親廿八歲時就已守寡，所以我對父親並沒有任何印象。我廿八歲時與太太結婚，她當時是鄰居，小我兩歲。婚後育有兩個兒子，也在澳門出生。隨後一家人一同移居香港，現一家三代同堂（兩個孫女一個曾孫）共九人。曾孫經常會和我一起討論不同問題。

我的工作生涯

我十幾歲時因為要賺錢，當時在葡國學校工作，但十分辛苦，所以到香港找工作。我剛來香港時，只是和母親、妹妹一同申請來。妹妹和我一同在荃灣的紗廠做織布工，我負責前半段工序，妹妹負責後半段工序，母親則留在家中整理家務。妹妹早上會煮好便當給我，在午飯時候吃。

從紗廠做起，後到貿易行做了十五年的雜務。到六十歲時經媳婦介紹到公司擔任接待和雜務工務。雖然當時年紀稍大，但我認為工作需要盡職盡責，不能偷懶。所以老闆及同事都十分讚賞我認真負責的工作態度。孜孜不倦的我每日會很早上班，即使同事未回公司我都會一早開門。自學的一些英文也可以在工作上幫到我。老闆也很讚賞我，每年都會給我最高評級，也會漲人工，對我也十分好。

與太太重聚

太太和孩子留在澳門時，航運業並不如今日發達，返澳需要幾個小時。因工作需要，我幾個月才回去一次，一次只回去兩三天，即使遇到春節等闔家歡樂的節日時也是如此。當時能和家人一起在餐廳吃飯已感到十分滿足。

對我來講，最重要的事情無非就是家人團聚。要回到香港時太太及小孩都會到碼頭送我。我亦都十分珍惜家人。後來大兒子六歲的時候，太太和孩子也到香港來生活，母親則留在家中照顧孫子。





我的生活

我非常愛惜家人，最喜歡做的事是和家人相處。生活十分自律，也喜歡健康的飲食，多食清淡食物，沒有「三高」的問題。對衣著我認為要十分講究，幾十年來都是去裁縫鋪定製西裝，穿著整齊能顯得有精神氣，給人留下好印象。

在戲院的時光

年少時喜愛去戲院看戲，拍拖時也會常和太太及朋友一同去戲院。當時因為家裡比較封建，不允許自由戀愛。所以都是和太太及朋友一同去戲院拍拖。來港後因工作性質，時常晚上工作，白天才能睡覺。紗廠裡空氣不好，又十分悶熱，經常花幾毛錢在戲院裡休息，可以有風扇吹，舒展一下筋骨。但中年後便不再像年輕時一樣常去戲院。


我和家人的家

我一家在七十年代時住在石蔭村的公共房屋，當時非常節儉。存夠錢以後，八十年代後才搬到現在位於沙田的居屋。太太當時在葵興附近的工廠工作，雖然七十年代時房子面積不大，但家裡也經常有朋友或工友來作客，並且一同合照留念。當時的生活雖然艱辛，但是有家人朋友的陪伴，都十分安慰。




難忘的經歷

我記憶最深刻的事情就是自己三十幾歲時，因為在紗廠長期工作，當時反覆咳嗽，卻一直不知道是有什麼問題。檢查出來肺部有棉絮堆積需要動手術。醫好了，才體會到身體健康是福。



太太眼中的我

我對現時的生活很滿意，因年已耄耋，最希望的事已經做到了，對妻兒已盡本份，家人也和睦相處。我也鍾愛買衣服，但不經常穿。太太笑我年輕時捨不得為自己購置任何東西，都是把錢省下來給家人，對家裡老少都很上心，是難得一見的好男人。



今日的我

我責任心很強，因為最喜歡的事是和家人一起，家庭觀念也很重。雖然一家人會一起出門逛街，但很少出去旅行，基本都是家和公司兩頭跑。我不是很喜歡出外旅遊，但很喜歡整理家務，不喜歡雜亂的環境，乾淨整潔是基本要求。

太太與現在的我

我與太太結婚五十多年，仍舊十分恩愛。太太的腿和手接受物理治療後，心情苦悶，於是一直由我照顧。但現在我因為腦退化，不是很記得事，於是太太十分留意我的身體狀況，也請了工人照顧我，因此我也十分感激我的太太。





知足常樂

林維祥

義工：屈綺霞、趙嘉怡



我知足，畢竟再多的錢財，
我也是生活簡單樸素。



故鄉情

我於 1932 年在廣州市靖海路出生，幼年時日本人侵華，廣州市常被轟炸，鄰居房屋受破壞，警報下家人要常出走避難。因我年紀小，父母把我放在皮嚕上拖著由海珠橋河北走到河南，晚上再走回家。

廣州市淪陷後，我們就出走到番禺等鄉村，又因日軍捉捕土匪而燒毀房屋，我們繼而走入內地，韶關坪石鎮一帶村莊，生活才稍為安定。我閒時與鄉間小朋友去看看牛消磨時間。

我開始在該鎮念小學一年級。老師認為我的程度不錯，四天後便把我升到二年級，一年後又跳升念四年級。五年級時家人和我搬回曲江市，當時我 11 歲。1945 年日本人投降，我們全家便遷回廣州市河南區住。

十六、七歲時，我因希望改善生計而曾到香港寄居於朋友的親戚家中約半年，因做雜工沒穩定的將來，半年後 1949 年我返回廣州與家人一起。20 多歲的我跟建造工頭做水利砌石、建水壩、電燈等的雜工，到周圍的鄉村，及中山珠海一帶工作，1968 年時從中山扒艇偷渡到香港，就一直生活到現在 86 歲了。

童年事、少年事

我一共有十四個兄弟姊妹，但不少在年少時已死亡，到現在就只有我一個在生。家裡是做些小買賣過活，僅僅足夠三餐食用。童年時因戰亂常常出走避難，我在鄉間生活了一段時間，曾於廣州 76 小學上課，念書間間斷斷，總算完成了小學階段。

小時候，我常要幫忙家裏小販買賣的工作，水果、衣物、雜貨等都有賣過。年長的兄姊出外打工，我雖年紀小，但也頗生性，與家人輪流看攤檔。父母年紀漸長，小販買賣只可僅僅餬口付屋租。所以在 1948 年，約十六、七歲的我用了 \$1.4 買了車票由大沙頭的廣州東站乘火車到了香港尖沙咀，與其他少年朋友，隻身來到香港闖。



我住在朋友親戚的家裏，在灣仔告士打道的傢俬店學師和做雜工，基本的衣食住行都沒問題，後來也曾在東頭邨的木屋寄居過。因為工作似乎沒什麼前途，半年後我就返回廣州與家人一起，其後做水利工程雜工十多年，直至 1968 年偷渡再次來了香港。



家庭

我因青年時忙於生計，一直沒有談戀愛或拍拖，單身生活至今。我在港時，家人在內地農村生活艱苦，我在港由 1968 年開始打工的收入，都用來支持全家人的生活，尤其是兩個哥哥。我長期光顧的雜貨店，給我開了一個「戶口」，我在那裏買生活用品，郵寄包裹回大陸給哥哥和其他家人用。我為人老實，不會刻意拖欠或欠賬不付，而是支薪時就去付清所欠的款項。1968 年至 1982 年間，我不敢回大陸，就只是長期工作，照顧兩位哥哥全家人的生活。1982 年開放後，我才第一次回去探親。

現在兩位哥哥已去世了，幸好侄兒們都很感恩和有孝心，和我保持聯絡，家裏現有的輪椅也是他們從廣州買來送給我，去年更用來給我坐著，帶我回廣州鄉間走了一遍。

我在深水埗北河街一直住在租用的小單位，1985 年開始申請公屋，等了七年，到 1992 年搬入長亨邨這個給單身人士的公屋單位居住。

工作生涯

我自小時在廣州已常幫家人看擺貨的攤檔，青年時在港寄居半年，在傢俬店做雜工後，回到大陸在中山，珠海一帶做水利建設的勞動工作。1968年三十多歲偷渡到香港後，經朋友介紹在麗新製衣廠裁布，但因長期吸入製布用的化學劑，覺得不適，擔心對健康有不良影響，便毅然轉到青山道另一間製衣廠做熨衣的工作，多勞多得。

70年代至90年代是製衣業全盛的時期，我做熨衣的工作應接不暇，常常加班，收到同行的消息後就轉到其他製衣廠工作，以爭取較高的薪金。工作非常忙碌，我經常開夜班，不分晝夜，常常半夜在廠只休息兩、三個小時又起來繼續熨衣。我喜歡整齊，工頭也稱讚我燙的衣服，熨工特別好。

製衣業式微，我於1996年離開小型的山寨式製衣廠的熨衣部。之後我考取了大廈看更的牌照，在石籬其中一個工廠大廈當夜班的大堂看更，直至1999年退休。



悠閒、情趣、生活點滴

因父母的飲酒和吸煙習慣，我自六歲已開始吸煙和飲酒。任何酒類，無論是威士忌或白蘭地，也不會難倒我。以前我每天飲多於三斤的燒酒（約三瓶），每次買十支回家。我常買那些杯裝的「特醇米酒」，因易於攜帶着到酒樓吃飯時飲用。放工後，我常常與友人到酒樓叫幾碟小菜肉類。我們一邊吃一邊喝，談天說地。飯後走在街上，微風吹過我的臉龐，十分舒暢，悶氣全消，而且我覺得飲酒也有提神的作用。然而，幾十年來我從沒有飲醉過。

我從小到六十多歲未曾患病，從沒有做過身體檢查或因不適而求診。在八十年代時因香煙加價，我就毅然戒煙，從此沒有吸過一口煙。至於飲酒，自從中風後，我就完全沒有再喝一口了。

過年過節，我會回大陸探望哥哥和子姪，年幼的小朋友到處奔跑，氣氛十分熱鬧。除此之外，我也沒有什麼外遊或其他興趣嗜好，生活簡單。



可能因為在製衣廠熨衣部工作久了，我習慣「衣着光鮮」。我以前喜歡到裁縫處訂造衣服，雖是工人階層，但我們都喜歡穿着西裝恤衫，打領呔上班，到廠時，才脫掉外套和領呔，只穿著恤衫工作。我以前穿的都是皮鞋，六百多塊一對啊！出席喜宴時，我每次都會訂做一套新的西裝以表隆重其事。到酒樓吃飯時，侍應都誤以為我是老闆，不知我只是「打工仔」。我對布料的品質來源地都瞭如指掌。到現在我都會把西裝褲熨到筆直，為求給予別人衣著整潔的印象。

退休後，我不幸中風了。因接受「家福會」送飯的服務，認識了樓下的「家福會」並參與各項活動如旅行、參觀等，還有使用會內的運動設施，因而認識了不少街坊朋友。




難忘的經歷

1999年我65歲退休，誰知三天後在家中不適暈眩，不能行走直路，輾轉到了醫院，直等到晚上才得到治理，確定是中風，右邊肢體不能活動，最初連手指頭也不能動。幸好我勤力做運動，經過八個月的物理治療，我的身體漸漸康復，出院後我就依賴「家福會」每天送兩餐膳食，直到5年後，我可以自行買菜做飯，才停止依賴送飯服務，我現在雖然走路要用拐杖，不太方便，但還算可以自己照顧自己。

回想四十多歲時，自己在三號颱風期間在長沙灣馬路中看到一個老婦人跌倒，我二話不說把她背到安全的行人路上，交給剛經過的警員，那時候擁有的體力和能力，比起現在視力模糊，行動不便的我，真的無限感慨。





話今天，說將來

現時我身體不好，視力模糊，行動不便，但總算能照顧自己。我雖一個人住，但每天生活都有規律，早上到附近茶樓飲早茶與街坊聊天，買些餸菜回家，每天都打掃一下居所，日子就過得很快。而且附近鄰居會互相照應，社區中心又有陪診的服務。閒時看看電視，了解時事。我的生活簡樸，為人忠實，從不浪費，如沒有食物放雪櫃，我會拔掉插頭省些電，我不用醫療券，因為我不需要，不想浪費政府的資源。

我不懼怕死亡，因為是每個人的必經階段，只希望不用受苦。認識的朋友也一一過世了，我沒什麼牽掛，只是以平常心面對。我沒有虧欠別人，只有別人負我，以前曾屢次借錢給別人不獲他們償還，我都不計較，沒討回。我知足，畢竟再多的錢財，我也是生活簡單樸素。



船海人生

馮伯伯

義工：嚴詠芳、何諾珩



在別人眼中我的工作可能是極之艱苦，
而我覺得生活就應該努力。
抱著這樣的心態才能夠生存到今天，
擁有快樂無憂的晚年。



氹仔移居到香港

我出生於澳門氹仔，是家中老大，有弟妹各一。以前在氹仔的生活是十分艱苦，連一間工廠也沒有，說實即是「咩都無」。我跟媽媽、妹妹和弟弟後來移居汕尾，上岸生活，投靠親友。

因當時爸爸是靠出海捕魚為生，常不在家。偶爾我也會跟他一起去，到15、16歲出頭的我，跟著叔伯「開生」（即出海捕魚），跟隨捕魚船來到香港開展個人新生活。

工作不離船業

我是個不折不扣的水上人，來到香港之後，生活依然離不開「海」。起初到香港的時候，住在筲箕灣「沙仔面」的住家小艇上，以捕魚為事業。就連我的大女兒也在小艇生活過呢！筲箕灣以前是一個小漁港，周圍的朋友都住在艇上。可是，艇上設備簡陋，每晚一家人只能睡在地板上。

衛生環境也很差，四周佈滿污泥，惡臭瀰漫。現在回想起來，住艇的生活真的不容易，實在很辛苦！而且，每次出海拿魚都要起碼一星期才能回家。與老婆努力工作多年，終於存到錢買艇，與三戶人共同住一首艇。終於不用每個月交租，生活也得到一點點的改善。其後上岸居住，就再沒有出海拿魚了！

踏入 30 歲，又有機會重新回到海上工作，展開數年「行船」的生涯，成為了一名水手。船上瑣瑣碎碎的事情都與水手有關，而我當時主要是負責油漆修補和除鐵鏽。航行途中難免經歷各種風浪，但我不怕辛苦，就算有幾大的風急浪高，因身體壯健絕不會暈船浪！

由於工作關係，有幸能親自遊歷世界各地，其中包括曼谷、新加坡、澳洲、南美和日本（橫濱及北海道）等國家。每次船泊岸後，我都會跟其他水手「老友」四處走走，開開眼界。

最深刻印象的地方就是新加坡，至今還未能忘懷當地的海南雞飯呢！

雖然當年「行船」的薪金較在陸上工作高，但每次離開香港，都要數個月才能回來，掛念家人的心情實在難受。特別當時支付不起昂貴的電話費，只能透過書信與家人聯絡。

數年後，唯有結束航海的生涯！

友聯船廠算是退休前的最後一份工作，亦是最喜歡的工作。當時的友聯船廠有六、七百名員工，分成各個不同的部門，屬於具規模的公司。

舊的友聯船廠建於長沙灣，而我則住在藍田，每天都風雨不改乘搭小巴去上班。以前工作天跟現在不一樣啊！星期一到星期日也起早掛晚，休息的日子寥寥可數。



我主要負責搭架，工作雖然辛勞，但幸好上司待大家同事很不俗！

退休後頭三年，公司也有邀請返回船廠吃團年飯，最想見翻班舊「伙記」。如果不是因為公司設有退休年齡，我一定不會這麼早離開這份工作，身體還是很健康呀。友聯船廠現在已經搬到青衣，跟以前的規模已變得不一樣了！

愛情長跑

經媒人介紹認識了老婆，她的性格非常和藹可親，拍拖三年便結成為夫妻。以前拍拖跟現在的年輕人不一樣啊！我們半年才能見面一次，娛樂也沒有現在那麼多。去筲箕灣看看戲（最記得是看黃飛鴻），到冰室喝杯熱奶茶，夜晚再到筲箕灣海邊四周逛逛，我們拍拖就是這樣簡單。

婚後，起初老婆還有出外工作，直至大女兒出世，才留在家中照顧孩子。因有她照顧孩子們，咁我就可以放心在外努力工作。

我和老婆是由始至終的愛情，她確實是我的賢內助，從沒有抱怨也無悔跟著我同甘共苦渡過60多年的婚姻生活，最重要有她堅守著這個家，沒有她就沒有這個溫暖的家，是我生命中最想感謝的人。



從大陸移居來到香港後，由於尋找工作好困難，家庭經濟一直都十分拮据。但只要得悉家鄉親人需要幫忙，就算幾窮都毫無考慮寄回物資和金錢幫補他們，在我心裡鄉中情永遠都是最重要的。當時來講，雖然香港物質較內地富裕，其實自己的生活都是處於捉襟見肘。



幸福家庭

婚後仍然居住於筲箕灣避風港的簡樸小住家艇中，直至大女兒出世。幸好，當時政府正為住家艇戶登記上樓，順著便搬到柴灣居住，繼而兩個孩子也陸續出世。經過多番努力，終於可以上岸定居於柴灣，當時真的十分開心，再不需擔憂家人面對打風落雨的危險環境！

由於香港的經濟仍然處於小漁港時代，經濟還未起飛，一般市民的生活都是人求於事的境況，工作十分難找。更可況我從未讀過書，目不識丁就更難了，比別人更難找到工作。幸好遇上相熟朋友，介紹我到船廠工作。順其自然加入令香港即將起飛的主要行業之一「船業」，當時香港造船業極需人手。講講吓，我也算幫助發展香港造船業其中之一的無名英雄！

為了生活，居住和工作的地方雖然同在港島區，但是兩區位置是頭尾相距，每日返工早上5點便要出門，趕車入香港仔返工。再講，當時香港的交通還未成熟，巴士線路很少，相比同今日的交通實在差太遠。所以每晚都要很晚才能回到家，一星期返足七天，沒有假期。

深知只要有工作才能有生活，與家人聚少離多，工作及家人就是我的生存目標，就算家庭樂時間不多。

可是，只要有空閒時間，便會帶著孩子們出外玩樂。最記得就是帶小女兒和兒子到石澳沙灘游泳。由於在家的時間極少，深感對家人有所虧欠，缺乏照顧孩子們，為了搵食，養活全家人確實無其它辦法選擇。

兒女長大後，各自組織自己的家庭，真以孩子們為榮。自己都感到安慰，兒女們的學業從來不用自己掛心，特別最大的女兒，很懂事為了幫家，早就出來做事幫補家計。

回想，雖然現在的物質生活比較富裕，而我還是懷念以往簡樸且富有人情味的生活。以前的鄰居家家戶戶都會打開門互相對話，鄰里關係和守望相助與現在是無法相比。感覺當時魚又新鮮啲，連空氣也較清新，其實簡簡單單生活我倆就已心滿意足。

雖然自己勞碌一生，什麼工作都願意做，卻從來沒有埋怨過。在別人眼中我的工作可能是極之艱苦，而自己覺得生活就應該努力，「無嘢呀，習慣咗，就唔會辛苦」。抱著這樣的心態才能夠生存到今天，擁有快樂無憂的晚年。

退休生活

胼手胝足數十載，也許是時候休息。

退休初期也有四處找散工做，始終想賺些小錢傍身嘛！曾在機場和匯景花園做過清潔工人，只要有工作，甚麼都好！

退休後子女都對我們倆老也很好。我不求子女給予富裕的物質生活，只要他們來探望一下我，我已經心滿意足。

我特別想感謝小女兒，她一直都很悉心照顧我們倆老，不論經濟，家中清潔，陪伴看醫生等等都安排妥善。我最喜歡她帶我去不同的地方，如果不是有她常帶我認識外面世界，只會發呆守在家中！她除了要照顧自己的家，還要工作，有這個女兒真是幸福！





計劃簡介

生命故事是什麼？

文獻指出當人面對危疾和生命終結時都會重新檢視自己的一生，透過檢視和整合過去，人會漸漸接納人生中的成敗得失、矛盾和遺憾，所以回顧人生是一個成長的旅程。本計劃藉生命回顧手法，促進長者接納或轉化人生經歷，賦予意義，從而接納自我，整合鞏固一生，尋回美好的回憶。

服務對象

香港家庭福利會個案 / 服務使用者

1. * 65歲或以上的長者，例如：有初期認知障礙症、嚴重中風、腎臟衰竭、嚴重呼吸系統疾病、心臟衰竭或末期癌症；或
* 80歲以上高齡長者
及
2. 領取綜援或長者生活津貼

計劃內容及成效

於社區招募來自不同背景及年齡的義工，包括學生、退休人士、在職人士及家庭主婦，義工在接受培訓後，協助長者回顧人生，編輯生命故事。

計劃分別於 2017-18 年及 2019-20 年替 40 位長者編製生命故事冊，探訪次數超過 130 次，探訪時間逾 200 小時。



義工訓練花絮



「生命故事」是什麼？

透過分組討論及各種活動，義工互相交流、分享經驗，認識生命故事的內涵和意義。



社工透過講座及活動，教授與長者溝通的技巧及進行生命故事的注意事項，讓義工作好準備。



計劃開始後，義工再次重聚，分享經驗及遇到的挑戰，互相學習。

我的生命被看見與肯定 — 長者篇

受訪長者基本資料	人數
參與長者人數	40
回收問卷數目	40
性別	人數
男	17
女	23
年齡	人數
65-74	3
75-84	15
85-94	19
95+	3
婚姻狀況	人數
未婚	2
已婚	17
離婚	2
鰥寡	19
教育程度	人數
未受過正式教育	11
小學	23
初中 (中一至中三)	3
高中	1
大學或以上	2

所患疾病	人數
癌症	6
認知障礙症	23
中風	4
其他 (註：有 3 位長者患多於一種疾病)	10
宗教信仰	人數
有	7
沒有	33
計劃成效 (1 分完全沒有幫助；7 分非常大幫助)	平均分數
(1) 讓我內心感到安寧平靜	5.89
(2) 舒緩了我的心理壓力	5.79
(3) 讓我心情好些 (例如：減輕抑鬱情緒)	6.39
(4) 讓我感到生存是有目標和意義的	5.74
(5) 幫我接納自己	5.69
(6) 改善自我形象	5.53
(7) 幫我整合鞏固一生，讓我感到我的一生是圓滿的	5.67
(8) 讓我感到自己並非別人的負累	5.12
(9) 幫助我面對疾病與死亡	5.42
(10) 促進我與人分享交流	6.35
你有沒有與家人或朋友分享你的生命故事？	人數
有	39
沒有	1

長者心聲

- * 對自己可以公開自己以往一生的事情，與別人分享，覺得可以對得起自己和別人，對生命無遺憾、顧累和怨恨，也沒有害怕將來如果病倒或病痛。過往的事也不需追回或追討。我很接受自己一生所經歷，不計較其他人的評批，我覺得很滿足。（林伯伯）
- * 與義工傾談人生，讓我感到沒有往日寂寞。多謝義工好有老人家心，會關心我、問候我、唔會嫌我長氣、肯聽我講，雖然我唔識字，但義工會耐心讀故事給我聽，十分開心。（黃婆婆）
- * 以前覺得自己人生無咩好寫，但睇完本書後發現我的人生也有好多經歷。也多謝義工，寫得很好，給了我很多鼓勵。（謝伯伯）
- * 義工幫助我回望自己的人生，讓我感受到家人帶給我的關懷。訪問時，家人專登找回往日照片，並一起和義工分享，讓我與家人的關係更加拉近了。（黃婆婆）
- * 讓家人知道我的故事，讓我的人生可流傳下去。義工十分好，會鼓勵我慢慢分享，不斷讚賞我，使我變得開心了。同義工分享後，感到有人關心，沒有往日寂寞。（岑婆婆）
- * 由別人將自己的故事代筆，讀完後會有一種特別感受，有些感動。有一些說話可以通過故事告訴家人，也可讓他們更了解我的想法。（羅伯伯）
- * 上門探訪的義工似自己朋友，感到親切，故事寫得正確，促進與人交流。（余婆婆）
- * 可以與人分享我的人生，讓我感到高興。義工用心幫我編寫內容，令我備受重視，很開心義工關心我的健康，十分全面。（李伯伯）
- * 啟發自己做人意志，更加開通，覺得舒服。沒有再想人生坎坷，舒緩內心鬱結。（梁伯伯）
- * 在院舍生活很悶，令我多與人溝通，自己也變的活躍了、開心了。可以將故事同屋企人一齊睇，令家人關係好左。（陸婆婆）
- * 接觸義工無咁悶開心好多；回顧童年，後生唔想聽，原本不想多提，但發現有人願意聽，亦發言自己性格很多優點。（嚴婆婆）

家屬心聲

莫小姐（參加者莫伯伯女兒）

衷心地感謝家福會的黃姑娘和梁姑娘，還有兩位義工李姑娘和黃姑娘，你們讓我爸爸能擁有屬於自己的生命之書，我覺得故事寫得真的非常非常好，尤其是非常感謝義工流暢感人的文筆，能夠長話短說，生動地有感情地把爸爸生平精要地刻劃和描繪，又給了我們很多寶貴的意見，如把蘇東坡的詩配合爸爸的生平……也給了我非常充裕的時間補充和修改，邊看邊會感受到書裏有著作者的心意和溫情的啊！

沒有你們各位的關顧，爸爸就不可能擁有這本屬於他自己生命歷程的，可供他和全家人留念的這麼珍貴的書本了！看著爸拿著屬於自己的書時，爱不释手的閱讀著，心裏實在替他感到高興和安慰呢！

希望家福會日後能替更多長者製作屬於他們的生命之書，精益求精，使更多長者能有機會像我爸爸那樣，享受閱讀自己生命之書的樂趣！



嚴小姐（參加者嚴伯伯女兒）

感謝家福會黃姑娘及梁姑娘邀請家父參與「生命故事」計劃及感激義工們的努力，令我們一家人幸運地擁有一本屬於家父的生平事蹟記錄冊。雖然記憶會因時間及疾病而消失，但記憶可透過文字及錄像永久保存。希望有更多人可參加如此有意義的計劃。

馮小姐（參加者馮伯伯女兒）

首先要感謝家福會有「生命故事」這計劃。家父年前確診患有認知障礙症，經常忘記事情，而且情況日益嚴重。

回想第一次的家訪，梁姑娘帶著兩位義工來到家裡，自我介紹認識後，爸爸和義工們傾談，簡單地從出世、工作、生活話題入手，真的從零開始，很欣賞義工們的耐性、細心和幽默的引導，有講有笑，看見爸爸開心，我也開心，這已足夠了。

隨後幾次的家訪，從中也使我更詳細了解爸爸的往事。特別一提，家訪的日子，偶然在酷熱天氣，交通受阻的情況下進行，辛苦兩位義工，我心裡有點不好意思。

故事書終於製作好了，梁姑娘和義工親手送到爸爸手中，他看到書後很開心，特別是當中的圖片，以前工作的船廠。看完再看，還問怎樣會找到這些圖片，我感到他好像小學生發問問題似的，怪不得人家說年紀大的老友記又會變回小孩子一樣呢！

最後，「生命故事」這計劃，我認為能帶給長者正面、愉快的分享，實體的故事書亦是一份給長者和家人的珍貴禮物。

在此，我要再次多謝黃姑娘、梁姑娘和義工 Wandy 和諾珩，沒有妳們，故事書怎能成事呢！

當生命遇上生命 — 義工篇

義工基本資料	人數
參與義工人數	78
回收問卷數目	67
性別	人數
男	11
女	56
年齡分佈	人數
19-25	24
26-35	3
36-45	5
46-55	11
56-65	20
65+	4
教育程度	人數
初中	1
高中	19
大專	19
大學或以上	28
	平均分
對您有多大的正面影響？(1至10分，10分為最高分)	7.73

義工感言

生命之聲

義工 羅心茹

去猶記當初在問參加原因一欄，我填上「用文字去傾聽生命之聲」，我堅信，生命的價值建基於真誠，平凡有其珍貴動人之處。當我想到，伯伯每一句雲淡風輕的背後都是由生命的笑淚搭建而成的真實故事，便似乎觸碰到了來自生命的震撼。或許我太年輕，應了伯伯那一句「小姐，講你就唔信啦！」，未能言生命之輕重，所以當那些沉甸甸的故事落入耳中時，糊著時代，我只能水中觀月般帶著虛無去感受故事。

伯伯是個知足的人，他感激這片土地所有幫過他和的人和事，他珍惜這片土地上所有美麗而珍貴的東西，所有，我相信，他也深愛這片土地上的人和事。最後一段寫得稍隱晦（當然現在這篇也是），但我的確相信，心善就是天堂。比起單純地感官上的快樂，精神和心靈上由衷的快樂才能長存，才能讓人感受自己活著，而善良，是帶來這快樂的來源。

感激這次相遇，讓生命的故事繼續延續。生命與生命之間的牽絆，言不盡，道不絕。

跨越時代的力量

義工 曾志豪

江伯（受訪長者），我和組員大概年齡都相差三十年，剛好代表著三代人，夾在中間的我，也就擔起組員與江伯有關香港歷史的橋樑，以有限的知識，不時補充他倆的歷史文化差異。當我有機會閱讀到組員那一篇感言時，我就理解到雖然他倆相隔六十年，她仍然可以感受到那個年代的人是那麼善良單純，刻苦耐勞，而我剛好真實地整合兒時看粵語片時代的點滴，及後大陸偷渡潮的印象。這正是生活故事書所帶來的魅力，透過探訪接觸，了解故事主人翁大半生的酸甜苦辣，經過整理後紀錄下來，就成為每個人獨一無二的生命故事，正好感染著身邊每一個人，令我們有所得著。



靜心，才能聽得見

義工 楊佩

去探訪李伯前，已經被知會伯伯有早期的認知障礙症，在讓他多說話這環節必須多花點功夫。在相處的這些時間裡，對於「說話」這件事，有了以下的體會：

在第一次的相聚裡，太太就說她良久沒有看見李伯如當天說得那麼多，他顯然很是高興。我初會當是太太客氣，在多幾次的相處後，覺得她說的是事實。一定是伯伯感到了我們想要聆聽的意願，又對他的人生經歷感興趣，彼此就能順利交談了。

我們的談天，他坐在床上，我們坐床沿，他感到舒服，我們也覺得自然。偶爾也有停頓，要嘛是他在想，要嘛是我們在消化他所說的，那種時刻只有空氣在流動，

然後，是他會主動問我們，比如：「我們是在談以前住的地方嗎？」收到了肯定的表示後，他會靜靜的思索，這種時間必須耐得住他的靜，給他時間。

或者，是我們共同都經歷了這種平常交往裡裝載及容納不了的寧靜片刻，伯伯後來會問我們的就更多了，除了大家正在一起做的事情外，對我們也感興趣起來。看見他有興頭，我們也開心。

因此，我明白，要想你關心的人開口說出心裡話，自己先要有能靜心的習慣。



從拾舊記憶

義工 劉秀珍

這是我第一次參與生命故事類別的義工服務，而編配的採訪對象是一對很開心的夫婦，所以每次採訪的氣氛都是充滿歡愉，令我不其然回想很多與媽媽相處的點滴，這些回憶驅使我對今次的義工服務越更投入，彷彿就是為自己的親人去記錄及撰寫他們的一生精華片段，讓後人可以隨時翻閱及回味他們的一切。這一次的體驗，讓我反思應在平時日常中，多與雙親傾談他們的人生不同階段，為他們記錄重要或仍然有印象的人與事，因為隨著時間，他們的記憶或多或少都會變得模糊，生命故事是可以在任何時段開始籌備，亦很值得向親朋好友推廣及鼓勵實行。



香港英雄

義工 嚴詠芳

接觸「生命故事」此項義工服務，因而認識到不同階層的長者，分享他們過去寶貴的經驗。聽他們的講述，更能瞭解過去香港是如何能成功起飛，甚至跳出國際舞台的背後真正的原因。就是有這群不怕艱辛，只信為生活就要「打拼」，努力尋找生活的長者，才製造出不一樣的香港。

初接觸長者時，他們多數不願再提過去生活事，一般認為自己是很平凡，無什麼可講，又不習慣與陌生人相處。但是，通過多次探訪，熟落後很自然就打開話盒，贏得他們信任，便能安心談過去的真實經驗。破開他們初時對自己過去作否定，根本不值一談。談話中讓他們明白，他們每位都是香港英雄，沒有他們就不會有今日的香港。

最後，我極之欣賞他們樂觀的性格，享受每天活著的日子。



其他義工感言

- * 長者在收到生命故事後十分高興，而我在探訪長者的過程中也能更深入了解到她獨一無二的生命歷程，就像看了一部紀錄片一樣難忘。除了可以從中了解以前的文化外，還可以和長者漸漸建立友誼，讓我感到非常快樂。另外，撰寫生命故事讓我的文書工作能力更上一層樓。
- * 訪問長者好像陪伴他重新走過人生，也讓我更珍惜與家人的相處。
- * 長者面對死亡的態度，減低了我對死亡的害怕。
- * 受訪長者即使遇到困難，但仍能有樂觀得心態和積極的行動，去面對一切。她所面對的比我所認為的難題更難，相比之下自己的難題根本不算什麼，令我反思自己可以做更多，只要轉換一下態度便可。
- * 人就像故事一樣有高有低，最重要是我們的態度與價值，不是成功與否。
- * 要珍惜與家人相處的時間和要善待長者，不論時長多少，都要仔細聆聽他們所說。
- * 能夠與長者傾談他的人生，明白到他的長處，使我更尊重長者。
- * 會關心長者，家人或外人眼中一些長者做得不對的事，往往也是有所原因。
- * 開心能與長者傾談，會嘗試多與家中長者溝通，更了解他。
- * 長者很開心我們探訪他，也樂意與我們分享她的寶貝，並表示很難得有人明。

義工名單

尹慶強	林佩琼	曾翠凌	劉秀珍
王俊有	林芝蘭	馮卓慧	劉秋馨
王培瑤	林惠文	馮炎珍	劉家慧
王清心	金琪然	馮慧儀	劉德儀
任國泰	俞建晶	黃泳恒	潘嘉儀
江雋林	柳志雲	黃偉慈	鄧毓輝
江肇峰	唐凱文	黃雪澄	鄭艷霞
何文輝	袁樹榮	黃凱晴	黎芷喬
何佩琪	張素心	黃惠愛	黎朗然
何倩菁	梁桂荷	黃震綸	盧卓倫
何諾珩	梁彩雲	楊文綉	駱振聲
吳昊昕	畢樹輝	楊佩	鄺月梅
李少芬	許天恩	楊展歡	羅心茹
李玉玲	陳永康	楊慧莊	譚慧枝
李美姬	陳旒	葉秀蓮	嚴詠芳
李穎君	陳詠樂	葉倩君	蘇淑盈
冼蕙嵐	陳澄萱	葉葳蕤	蘇穎文
周倩雯	彭家洛	葉影玲	
屈綺霞	彭嘉榮	裴凱盈	
林旭玲	曾志豪	趙嘉怡	

(按姓名筆劃順序)



香港家庭福利會（家福會）乃本港主要提供家庭服務的非牟利福利機構，於 1949 年正式成立，本著「以家為本」的服務理念，致力為香港不同階層的家庭及其成員提供一站式高質素的專業社會服務。主要服務範圍包括綜合家庭服務、綜合青少年服務、長者及社區支援服務、兒童照顧服務及特別服務項目等，服務形式及種類配合社會所需與時並進。本會積極與官、商、專、民及媒體各界協作，推動和諧家庭關係，共建互相關愛的社會。

我們基於以家為本的信念，致力提供高質素的專業社會服務，為香港的家庭及大眾謀福祉，培育一個互相關顧的社會。



鑑於人口老化，更多的長者和照顧者面臨心理健康困擾。這服務旨在通過不同介入方法，支援長者面對年老的壓力及照顧者的壓力。

服務項目包括：

- * 「預設照顧」計劃
- * 認知障礙評估及支援計劃
- * 長者及照顧者精神健康諮詢
- * 健康身心小組（長青版）
- * 躍動晚情 - 長者抗抑鬱地區計劃



提升服務使用者對預設照顧計劃的認識，促進長者重整生命意義；及為生命的終結作出準備，減少遺憾和家人壓力。

捐款表格

請支持香港家庭福利會「長者及照顧者心理健康服務」，扶助香港有需要的家庭，共建和諧社會。

捐款方法

1. 直接存入捐款賬號：004-002-1-441464（滙豐銀行 HSBC）；或
2. 郵寄劃線支票（抬頭：香港家庭福利會）到：香港灣仔軒尼詩道 130 號修頓中心 20 樓 2010 室香港家庭福利會；或
3. 透過全港七·十一便利店（請告知店員欲捐款予香港家庭福利會）

查詢電話 (852)2527 3171 傳真 (852) 2861 2198

請寄回捐款回，連同銀行存款收據 / 劃線支票 / 七·十一便利店捐款收據到：香港灣仔軒尼詩道 130 號修頓中心 20 樓 2010 室香港家庭福利會

捐款回條

捐款者資料

捐款者 / 機構名稱：_____

聯絡人：_____

聯絡電話：_____ 傳真 / 電郵：_____

郵寄地址：_____

受惠目標：長者及照顧者心理健康服務

捐款金額 \$500 \$1,000 \$3,000 \$5,000 其他（請註明：\$_____）

現附上

銀行存款收據 劃線支票（支票號碼：_____）

七·十一便利店捐款收據

捐款收據

本人 / 機構不需要收據

請寄回收據到上述地址 / 其他地址：

（若捐款者姓名或地址欠奉，恕不能發回收據。）

附註

1. 請在適當之口內填上✓及於_____填上適當資料。

2. 捐款額達港幣 100 元或以上，可憑收據申請扣減稅項。

本會已按《個人資料（私隱）條例》制定政策及實務常規，確切保障你的資料。閣下向本會提供的個人資料，只作為有關捐款事宜及發放收據之用。如對收集、使用或查閱資料有任何查詢，可聯絡本會。



長者生命故事集

督印人：黃愛球（社會工作顧問）
編輯小組：梁慧萍（註冊社工）、黃麗嫻（註冊社工）
蔡智嵐（註冊社工）、林蘊賢（項目助理）

香港家庭福利會
長者及照顧者心理健康服務
「預設照顧」計劃服務

地址：九龍順安邨安逸樓地下 1-4 及 9-12 號

電話：2793 2115

傳真：2763 6008

電郵：ecmhs@hkfws.org.hk

網址：www.hkfws.org.hk

版權所有 @ 香港家庭福利會
出版日期：2019 年 12 月（非賣品）
出版數量：500 本

