

文昌鄰舍康齡社區服務中心  
逢源鄰舍展能中心  
逢源鄰舍康齡社區大學  
逢源鄰舍長者日間護理中心



穗港同心十八載

圓夢鄰舍逢源情



18

周年誌慶  
二零一六年十二月

廣州市荔灣區人民政府  
逢源街道辦事處



鄰舍輔導會



# 穗港同心十八載

## 圓夢鄰舍逢源情

# 18

### 周年誌慶



# 目錄

目錄	1
嘉賓題辭	2
廣州市荔灣區人民政府逢源街道辦事處簡介	33
鄰舍輔導會簡介	34
前言	35
「珍惜生命・圓夢人生」計劃	39
es 計劃緣起——傳播追夢種子	
es 計劃理論——為夢想添上不一樣的意義	
es 讓夢想之花開遍逢源——記尋夢之旅系列講堂	
es 只要有夢想——社區活動和治療小組紀實	
es 奇幻之旅——探索生命奧秘的小組	
前行中專業素養的培訓	53
es 專業培訓分享	
es 《留住埗城香之芳菲絮絮》社區口述歷史劇及工作坊系列培訓	
逢源鄰舍康齡社區大學	74
es 校長寄語	
es 富豐多彩・享樂人生	
es 導師心聲	
es 學生心聲	
es 第四屆畢業生	
es 逢源鄰舍康齡社區大學第四屆畢業生合照	
服務統計	103
感謝	107

「穗港同心十八載·圓夢鄰舍逢源情」周年紀念誌慶

慈仁共濟  
善業永昌



行政長官梁振英



鄰舍輔導會「穗港同心十八載·圓夢鄰舍逢源情」  
周年紀念誌慶

作善惠眾  
顯愛同心



贊助人梁唐青儀



「穗港同心十八載·圓夢鄰舍逢源情」周年紀念誌慶

穗港親睦  
匡老福耆



財政司司長曾俊華



「穗港同心十八載·圓夢都會達源情」周年紀念誌慶

集賢揚善  
播愛倡融



律政司司長袁國強



「穗港同心十八載・圓夢鄰舍逢源情」周年紀念誌慶

# 凝聚關愛 服務社群



中華人民共和國第十二屆全國人民代表大會  
常務委員會委員

范徐麗泰



「穗港同心十八載·圓夢鄰舍逢源情」周年紀念誌慶

耆智共融  
大愛無疆



香港基本法委員會副主任

梁愛詩



敬賀

二零一六年



「穗港同心十八載·圓夢鄰舍逢源情」周年紀念誌慶

公益服務  
福澤群庶



中華人民共和國香港特別行政區  
立法會主席梁君彥



「穗港同心十八載·圓夢鄰舍逢源情」周年紀念誌慶

情融十八載  
耆智盡展能



中央政府駐港聯絡辦  
社會工作部 部長

楊茂

「穗港同心十八載・圓夢鄰舍逢源情」周年紀念誌慶

# 凝造力量顯愛心 促進專業惠社群



廣東民政廳廳長卓志強

「穗港同心十八載·圓夢鄰舍逢源情」周年紀念誌慶

# 經驗交流相砥礪 服務齊展惠社群



廣東省殘疾人聯合會理事長張永安



勞工及福利局局長張建宗



穗港一心  
匡社惠鄰

鄰舍輔導會「穗港同心十八載·圓夢鄰舍逢源情」周年紀念誌慶

「穗港同心十八載·圓夢鄰舍逢源情」周年紀念誌慶



# 穗港協契 護老弘仁

民政事務局局長 劉江華



「穗港同心十八載·圓夢鄰舍逢源情」周年紀念誌慶

慈心善舉  
福蔭耆賢



食物及衛生局局長高永文



「穗港同心十八載·圓夢鄰舍達源情」周年紀念誌慶

匡痺扶老  
溥愛弘仁



商務及經濟發展局局長蘇錦樑





「穗港同心十八載·圓夢鄰舍達源情」周年紀念誌慶

徽猷迭展  
善績煥揚



政制及內地事務局局長譚志源



「穗港同心十八載·圓夢鄰舍逢源情」周年紀念誌慶

弘揚愛德  
博衍善風



保安局局長黎棟國



鄰舍輔導會「穗港同心十八載·圓夢鄰舍逢源情」  
周年紀念



博施穗港  
愛暖萬家

教育局局長吳克儉



鄰舍輔導會

「穗港同心十八載·圓夢鄰舍逢源情」周年紀念誌慶

# 氣候行動 節能減廢



環境局局長黃錦星



「穗港同心十八載·圓夢鄰舍逢源情」周年紀念誌慶

德 被 穗 港  
善 澤 遐 年



發展局局長陳茂波



「穗港同心十八載·圓夢鄰舍逢源情」周年紀念誌慶

心繫耆碩  
力臻和諧



公務員事務局局長張雲正



「穗港同心十八載·圓夢鄰舍達源情」周年紀念誌慶

澤老弘德  
輔鄰親仁



財經事務及庫務局局長陳家強



賀「穗港同心十八載·圓夢鄰舍逢源情」周年紀念誌慶

# 耆智展能 活出精彩



廣州市殘疾人聯合會理事長陳學軍



賀「穗港同心十八載·圓夢鄰舍逢源情」周年紀念誌慶

# 同根互沐

行政會議非官守議員召集人林煥光



「穗港同心十八載·圓夢鄰舍逢源情」周年紀念誌慶

穗港同心同圓夢  
耆智服務惠社群



勞工及福利局常任秘書長譚贛蘭



「穗港同心十八載·圓夢鄰舍逢源情」周年紀念誌慶

社區是賴  
穗港咸欽



社會福利署署長葉文娟



「穗港同心十八載·圓夢鄰舍逢源情」周年紀念誌慶

# 耆智攜手 造福社群



荔灣區民政局局長劉偉

鄰舍輔導會「穗港同心十八載·圓夢鄰舍逢源情」周年紀念誌慶

惠益耆老  
愛澤社鄰



安老事務委員會主席林正財

「穗港同心十八載・圓夢鄰舍逢源情」周年紀念誌慶

# 睦鄰關愛展新程 耆智服務創輝煌



廣東省社會工作者聯合會會長

李敏蘭

「穗港同心十八載·圓夢鄰舍逢源情」周年紀念誌慶

# 積厚流光 明照四海



廣州市社會工作協會會長

張慧珍

「穗港同心十八載·圓夢鄰舍逢源情」周年紀念誌慶

# 愛心同行 福臨耆智



中國社會工作發展基金會會長

趙蓬奇



「穗港同心十八載·圓夢鄰舍逢源情」周年紀念誌慶



# 助鄰扶老 服務社群

鄰舍輔導會會長  
葉德安



## 廣州市荔灣區人民政府 逢源街道辦事處簡介

逢源街位於廣州市荔灣區老城區中部，是一個具有濃郁西關風情的人口密集型社區，街轄面積零點七八平方公里，下轄十二個社區居委會，逢源街轄區戶籍人口約六萬人，其中六十歲以上的長者有一點三萬人，約佔總人口百分之二十一點六七；十八歲以下青少年約一點一萬人，約佔總人口百分之十八點三三；孤寡、特困群眾等弱勢群體一千人；殘障人士近一千人，是一個典型的老齡人口密集、困難群體較多的街道。

逢源街道辦事處基於社區服務需求，率先探索社工服務，在一九九七年就開始用專業的社工手法為居民提供專業服務；率先開展穗港合作，開創了全國穗港合辦社區服務的先河。成立了全國第一個街道慈善會、全市第一個家庭綜合服務中心、全市第一個日間托老中心、全市第一個社區衛生服務站、第一支長者義工隊、家庭義工隊等，構建了一個彰顯「樂居宜商福地、民生幸福典範、西關文化故里」的特色逢源。街道先後獲得了首屆全國優秀專業社會工作服務專家優秀獎、全國社區服務示範街道、全國社區服務示範社區、全國文明單位、全國和諧社區建設示範街道、全國和諧社區、全國老齡工作先進單位、全國社區義務工作示範單位、全國社區養老服務先進街道、全國志願服務先進集體、全國精神文明建設工作先進單位等榮譽稱號。





# 鄰舍輔導會簡介

鄰舍輔導會創立於一九六八年，乃香港一間提供社會福利服務的註冊非牟利機構，一直秉承「助鄰扶老，服務社群」精神及社會工作專業操守，致力為各階層年齡居民及最不能自助的社群，提供最適切的服務。

隨著香港社會需求的改變，鄰舍輔導會成立了家庭及兒童福利服務部、青少年服務部、安老服務部、康復服務部、社區發展部、內地服務部、教育服務部、醫療衛生服務部和社會企業部，共八十多個服務單位，包括：綜合服務中心、家庭支援網絡隊、市區單身人士宿舍、少數族裔人士支援服務中心、綜合服務家庭中心、新移民家庭計劃、傭員再培訓局課程、緊急臨時住宿服務、綜合青少年服務中心、地區青少年外展社會工作隊、青少年深宵外展服務、學校社會工作服務、課餘託管服務、兒童發展基金計劃、青少年服務計劃、長者地區中心、長者鄰舍中心、長者活動中



心、綜合家居照顧服務、離院長者綜合支援計劃、家居支援隊、長者日間護理中心／長者日間護理單位、長者社區照顧服務券試驗計劃、提供持續照顧的護理安老宿位、長者支援服務隊、護老者支援服務、綜合康復服務中心、日間社區康復中心、嚴重殘疾人士家居照顧服務、殘疾人士地區支援中心、綜合職業康復服務中心、輔助就業服務、特殊幼兒中心暨早期教育及訓練中心、展能中心、展能中心暨宿舍、中度弱智人士宿舍、輔助宿舍、自閉症訓練服務、職業治療服務、住宿暫顧服務、日間暫託服務、延展照顧計劃、職業康復延展計劃、嚴重肢體傷殘人士宿舍、嚴重弱智人士宿舍、嚴重殘疾人士護理院、殘疾人士在職培訓計劃及續顧服務、殘疾幼兒暫託服務、延長時間服務、鄰舍層面社區發展計劃、社區服務計劃、督導工作、育嬰園、學前教育、暫託幼兒服務、延長時間服務、幼稚園暨幼兒中心兼收計劃、康齡社區大學、智齡專上學院、中醫藥服務、社區診所、社區健康服務和餐廳等。去年，在香港服務人次達三百二十多萬。

## 使命

作為一間以誠信、希望與愛心而建立於香港的多元化服務非政府機構，我們確認本會集體責任在激勵自助、互助的延伸，倡導社會公平與公義，並致力提供卓越專業服務以共同發展一個互相關懷、尊重及分享的社會。

## 三“E”文化

公平 (Equity)：我們恆時堅守社會工作原則與價值，發展人的潛能，促進公平與正義，權利與義務並重；卓越 (Excellence)：不論在服務提供、督導與管理等方面，我們要在質與量的層面，要求進步；延展 (Extension)：我們的服務類別從基層發展，延展至具有多元目標的社會綜合服務；與及服務地域從香港本土，延展至澳門及中國內地。



# 前言

去年，我們一如既往地真誠地服務有需要的社群，在年度評估中，蓬源街家庭綜合服務中心獲得優秀級別，蓬源街居家耆老示範中心再度成為省級示範中心。二零一五年四月，蓬源鄰舍展能中心主任何幼君獲得「廣東省勞動模範」榮譽稱號，同年八月，文昌鄰舍康齡社區服務中心副主任陳輔華撰寫的案例《為獨居長者編織愛的網路——社區聯動下的蓬源街親子義工結對探訪長者服務》獲得由廣州市義務工作者聯合會和廣州市社會工作協會頒發的「二零一五年廣州市『社工委聯動』案例徵集大賽優秀案例」獎項。未來，我們會繼續努力提供優質的服務給社區有需要的群體。



## 同心同德同圓夢計劃

去年，文昌鄰舍康齡社區服務中心、蓬源鄰舍展能中心、蓬源鄰舍長者日間護理中心和蓬源鄰舍康齡社區大學緊跟時代步伐，選取了國家核心價值同為社會工作專業價值，以「民主及平等」、「和諧及友善」、「敬業」五個價值及三組元素作為年度重點，先以月會和道德講堂向服務使用者進行多次推廣，隨後以這些價值觀提供社會服務，體現本土化專業社會工作，我們相信人人平等，鼓勵民主參與，實現自我，奉獻社會，共建和諧共融的社會，實現中國夢。



社工相信人生來平等，中心尊重每個人有表達和參與的權利，貫徹「民主」和「平等」價值觀。中心每年透過面談、問卷調查和聚焦小組，了解服務使用者的意見，耐心地為不懂書寫或智力有障礙的作講解，讓他們在充份理解下作答，以確定來年的主題、內容及形式，力求準確回應需要；中心提倡每個會員都有權利和義務「平等」參與活動和事務，須考慮會



## 前言

員「個別化」需要來提供不同的服務；中心以一人一票選舉產生長者義工聯隊和展智義工隊的隊長；我們相信唯有「平等」待人，方能互相尊重，共同成長，和諧共處。

「敬業」讓人只想著尊重自己的職業，勤奮盡責，享受工作，精益求精，我們認為人在各階段都要扮演好人生角色，最主要是給家人



空間，彼此尊重，包容扶持；至於致力做好義務工作，無私奉獻，跨越自我，享受豐盛人生；這些均是「敬業」表現。中心以「道德講堂——相聚在康齡，共續中國夢」為長者提供分享平台，鼓勵他們把經驗輯成文章，與更多人分享，從中使大家得到啟迪。中心「品味人生小組」向智障學員講解人生階段，讓他們瞭解自己的任務，並鼓勵他們尋夢，如小麟智力三級，想當組長，在做旅遊組長後，全程幫助弱小背書包，還留意全組人的安全，被大家評為「最稱職組長」；又如小藝行動不便但渴望表演，在「你我齊參與·共用好夢想」活動中坐輪椅表演《蘿蔔操》，全場掌聲熱烈，以後每季生日會都少不了她的表演。

人建立「友善」關係，社會自然就「和諧」，是人所追求的。社工是「友善」和「和諧」的實踐者和宣導者，我們邀請了七百六十五位各年齡組群人士選出十二個友善元素，加以推廣及進行「日行一善活動」，鼓勵大家每天對身邊人做「友善」的行為，伸出援手，幫扶一把，共建「和諧」社會，令人安居樂業。中心還與大家分享了多篇由長者撰寫以「友善」為主題的文章，林林總總，可見人間有情，「友善」可視，社會「和諧」。

整個計劃營造社會和諧氣氛，中心與服務使用者共同圓「民主、平等、敬業、友善、和諧」的遠源夢。



## 逢源鄰舍長者日間護理中心

社工整合護理、康復及照顧資源，去年為二十位長者共提供九千多人次細心的護理服務，五千多人次康復服務及有趣的康復小組活動、每天耐心的起居照顧、每月提供血糖檢測和健康講座等。中心為長者舉辦社交、康樂及發展性小組和活動，如生日會、節日慶祝活動、外出旅遊參觀、「活到老學到老」和「醫有所樂至耆老友」等認知小組，擴闊長者社交網路，營造和諧共處氣氛；讓鮮有出門的長者看到廣州的變化，豐富生活；改善長者的集中和接收訊息能力，有助記憶，延緩腦退化，重建自尊與自信，紓緩老者在照顧家人時的壓力。



## 逢源鄰舍康齡社區大學



康齡社區大學繼續穩步發展，去年規範了季度統計的紀錄時段，也配備了專職員工管理；培養代表關心每位老師的情況，定期舉行老師會議，每半年舉辦師生活動；讓課程更具吸引力，老師教學更順利，師生感情更深厚。



## 員工培訓及學生實習

為了提高員工的服務素質，四名社工及一位護士去年赴港參觀了鄰舍輔導會轄下康齡中心、日間護理中心和護理安老院，學習具人性化及系統化的服務運作，讓新員工學習先進的服務理念，開闊視野，使中心的服務持續走向專業化。另外，多名社工及社工助理參加了「危機處理」和「性格分析學」培訓，為了讓員工有足夠的消防知識以提供具安全性的服務，全體員工均參加了消防培訓。去年，接收了一位中山大學社工實習生，同學反映實習能引發她對社會工作專業更深刻的理解及思考。

## 「穗港攜手十七載，同心同德同圓夢」周年誌慶

十二月十九日上午，三百多位康齡長者、展能學員和長者日間護理中心老友記齊聚文昌花苑荷花池畔，歡慶康齡中心十七周年、展能中心十二周年和長者日間護理中心服務五周年。當天氣溫較低，但陽光高照，驅散了寒意。參加會慶的老友記一早便來到會場準備，社工為大家準備了「暖寶寶」和早餐供長者享用，演員都爭取時間上台排練，務求在演出時能夠更有把握和熟練。

會慶在康齡社區大學歌唱班學生和導師合唱的「光榮與夢想」中拉開帷幕，隨後介紹了到會嘉賓，包括中聯辦王栩鋪副研員，廣州市殘聯陳學軍理事長，荔灣區區委葉錦祥副書記，荔灣區政協黃德輝副主席，廣東省民政廳社工處李進民處長，廣州市民政局社工處楊海清處長，荔灣區民政局劉偉局長，荔灣區殘聯陳青主席，還有鄰舍輔導會葉德安會長、曾繁光主席、內地服務委員會戴健文主席、葉青山副主席、董志發總幹事，以及逢源街周綺文書記、黃小愛主任、畢美玉副書記等。黃主任代表逢源街致歡迎辭，荔灣區委葉錦祥副書記代表荔灣區區委、區政府祝賀「穗港攜手十七年，同心同德同圓夢」會慶活動圓滿成功，董志發總幹事致答謝辭，感謝省市區各方支持穗港合作敬老助殘的工作，十七年成就輝煌，今後將會繼續創新發展。

會上嘉賓共同啟動同樂逢源夢儀式，並表彰金色晚年義工獎勵計劃中獲得金銀銅獎狀的陳棟材等十八名長者義工。展能中心學員和長者義工親手製作紀念品送贈嘉賓留念。康齡會員何德言、陳杰禹、鄭思紅等七人團隊表演詩朗誦「友善之花」，詮釋友善元素；吳明析、徐榮德、張家樹等演出小品「圓夢逢源」，以親身經歷講述康齡服務和敬業道德講堂主題；展能中心和長者日間護理中心會員依次上台配合圓夢情景劇。最後，關懷義工組舞蹈隊編舞「共圓中國夢」結束了會慶的表演。當日派發了十七周年特刊，與大家進一步分享「同心同德同圓夢」的點滴。



# 「珍惜生命・圓夢人生」計劃

## 計劃緣起——傳播追夢種子

文昌鄰舍康齡社區服務中心主任  
黃郁雯



二零一二年十一月二十九日，習近平總書記在參觀《復興之路》展覽時指出，每人都有理想和追求，都有自己的夢想，大家都在討論「中國夢」。我認為以國家富強、民族振興和人民幸福為核心的「中國夢」是中國近代發展的主線，人民可期、可盼、可貴的藍圖，「中國夢」有著深刻的時代背景。

二零一五年，文昌鄰舍康齡社區服務中心、蓬源鄰舍展能中心、蓬源鄰舍長者日間護理中心和蓬源鄰舍康齡社區大學緊跟社會的步伐，選取了國家核心價值同為社會工作專業價值，以「民主及平等」、「和諧及友善」和「敬業」五個價值及三組元素作為年度重點，中心透過面談、問卷調查和聚焦小組了解意見，提倡會員「平等」參與，以一人一票「民主」選舉產生義工隊代表等；推行友善元素選舉，進行「日行一善活動」；將「敬業」定義為尊重職業、扮演好人生各階段角色及做好義務工作，徵集敬業文章，開「品味人生小組」及舉辦多義工服務。中心將訊息向社區大眾進行多次推廣，鼓勵社會人士一齊實現「中國遠源夢」，讓大家都和諧安居，為社會發展共同努力！

今年在去年「中國遠源夢」的基礎上，中心推出「珍惜生命・圓夢人生」年度主題。我們以羅傑斯（Carl Rogers）的「人本取向」（Person-centred Approach），屬於生命回顧理論艾里克森（Erik Erikson）的「心理發展理論」（Psychosocial Developmental Theory）、馬斯洛（Abraham Maslow）的「需要層次理論」（Hierarchy of Needs）、麥克懷特（Michael White）和大衛艾普斯頓（David Epston）的「敘事治療」（Narrative Therapy）作理論基礎，並運用社區、小組和個案的社會工作手法去推展計劃，協助服務使用者珍愛生命，追尋自己人生的夢想。

為了讓大家瞭解今年的主題及凝聚整體氣氛，中心進行了社區培育，三月份道德講堂「書樂融融追夢心」，社工分享了摩西奶奶七十歲開始學畫，八十歲開畫展，一百多歲出書，告訴我們：只要肯做，一切都不會太遲！社工講解了「夢想」分基礎性（與基本生活需求相關）、外在性（追求生活品質的提高）、內在性（自我認識與實現自我），「夢想」是對未來的期望，須努力才可達到，堅持就感到幸福，人生不同階段有著不同的夢想等。講堂的重點在於鼓勵參加者思考此刻的夢想，並推動他們去尋夢，社工還邀請了不同年齡層人士一起參與「夢之啟航儀式」。

我們深信每人都有夢想，大家只要努力追尋，總會有收穫。在尋夢過程中，大家會遇到人生的高低起伏，明白不斷求變就會安然渡過，集結大家追夢的經歷和成果，以及透過珍惜與傳承，就可推動社會不斷發展，實現我們一直追尋的「中國遠源夢」。



# 計劃理論 為夢想添上不一樣的意義

鄰舍輔導會長者服務督導  
何振邦



社會工作重視人與環境的互動，會互為影響，我們不只著眼於服務使用者去適應環境，還會嘗試去改變環境。去年，我們從社會層面，著眼「民主、平等、敬業、友善、和諧」的普世價值，讓服務使用者去建築更具意義的「夢想」。今年，我們聚焦個人層面，希望社工能陪伴服務使用者一同追夢，直至圓夢。

一同追夢，社工必須與服務使用者建立專業工作關係，每人都有著不同成長故事，當中有令他們驕傲願意與人分享的，亦有感到愧疚想長埋內心的，社工如何讓他們感受到被明白的尊重，繼而進入他們內心世界，進而與他們一起追夢？

心理治療師羅傑斯（Carl Rogers）的「人本取向」（Person-centred Approach）教導我們要與服務使用者建立同行的關係，這需要我們擁有三種素質，當中「同理心」（Empathy）是令服務使用者感受到被明白的竅門，我們進入服務使用者的參考系統，才可領悟到他們的情緒和認知經驗。此系統是他們在不同系統的互動結果，用以建立自己的觀感世界，各自去演繹事實世界，如一些人望著半杯水會形容為半滿，一些人會形容為半空，所以，我們聆聽服務使用者說出的事實外，還要聆聽他們的感受，如我們陪伴服務使用者面對喪偶，聽完他們訴說老伴離開的情況後，我們需要感受到他們的哀傷，以及可能的孤獨、內疚、徬徨，甚至怨恨。我們若能真誠地作出同感的回應，他們就會感到被明白而得到安慰。

另外，在進入他們的世界時，我們不是以甚麼專業權威去明白他們，而是他們的反應給我們領悟，讓我們明白他們。當他們感受到被尊重時，同行的關係就可以順利建立。我們須要緊記：儘管我們與服務使用者的經歷各有不同，但成長中感到的痛苦卻是一致的，就算沒有多少經驗的社工，只要不斷從經驗中抽取感覺部份及努力地從他們身上得到領悟，最終就能磨練出「同理心」的技巧。我們在七月推行了「社會福利服務的關係建立：同理心的重溫與探索」培訓。

我們大部份服務使用者都步入晚年，如康齡中心和日間中心會員、康齡大學學生，以及展能中心家長。當我們運用其中一個生命回顧理論，艾里克森（Erik Erikson）「心理發展理論」（Psychosocial Developmental Theory）去理解他們正面對第八個階段的危與機「自我統整與絕望」（ego integrity vs. despair），他們都嘗試為人生作結論，有些能看透成敗而整理出人生智慧，有些則被問題纏繞而黯然終老，有些長者被病折磨，認為自己是家人包袱，人生沒有意義；殘疾人的父母受社會歧視，往往內疚將不幸留給子女而未能安心終老。對他們來說，人生是苦難，沒有希望的，不會說甚麼「夢想」，作為社工，我們要問：如生命前部份未能如意，是否注定晚年定會絕望？我們透過回憶及講述，協助他們再次察看自

己的人生經歷，釋放舊經驗中未解決的衝突和不滿，藉此尋找及重建正向角度，重新詮釋負面的經驗，達到心靈的平衡，進而活在當下，追尋及實現晚年的夢想。

我們之前提及「同理心」，謂我們會進入人的參考系統，不難發現人對事情的看法以至對自身的評價，都被社會建構的「主流論述」(dominant discourse)即文化環境和價值等系統所影響而變得負面。舉例說，當人被醫生斷症有某種病時，病的意義就會與這個人結合，他除了接受治療外，還可能冠以「虛弱」、「負累」，甚或是「不幸」等負面意義。我們剛提及那些年老時感到絕望的服務使用者，我們透過他們講述或編寫自己的生活故事，協助他們察覺到受「主流論述」所影響，將充斥著問題的生命故事與纏繞的問題分開，將被忽略卻具潛在重要性的事件與經驗納入主線生活故事，使生命故事變得有意義而豐富，讓他們認識及理解自己的能力和價值，從中看到新的意義，進而內化這些故事，重建生活，這種介入取向取材自麥克懷特(Michael White)和大衛艾普斯頓(David Epston)的「敘事治療」(Narrative Therapy)，由於這切合我們「夢」的主題，故我們今年開始學習這個理論作為介入的方向和手法。我們已開始了嘗試運用「生命樹」技巧於小組，並從香港引入以「敘事治療」為理論基礎的「口述歷史劇」等。未來，我們期待與各位更多分享以這些理論與服務使用者追尋夢想的成果。

## 參考資源

- 列小慧 (2009) 《敘事從家庭開始——敘事治療的實踐歷程》，香港：突破有限公司。
- Erikson, E. H. (1959) Identity and the life cycle: Selected papers. New York: International Universities Press.
- Machin, L. (2009) Working with Loss and Grief-a theoretical and practical approach. London: SAGE Publications Ltd.

人本取向

同理心

心理發展理論

敘事治療

# 讓夢想之花開遍蓬源 記尋夢之旅系列講堂

文昌鄰舍康齡社區服務中心主任  
黃郁雯



我們相信每個人都有追尋夢想的權利和能力，但並不一定是件易事，我們也知道在追尋過程中或會遇到困難，惟有堅定不移地付出，不斷地學習與提升，跨越重重阻礙，才能實現夢想。

如果我們能協助服務使用者尋找夢想，將是件多麼美好的事情！我們舉辦了五次「道德講堂」的平台，對蓬源街十二個社區進行系列式的廣泛宣傳，有五百多人參與，由淺入深地告訴大家如何才能夢想成真，內容分別從尋夢的重要、夢想基礎知識、尋夢的付出與學習、尋夢遇到的困難等，並協助服務使用者去尋夢，最後還邀請在這個過程中能實現夢想的長者，分享他們成功圓夢的故事及收穫，期盼這能影響到更多社區人士加入尋夢之旅，提升自我，完成他們的心靈夢想。另外，我們在年初的月會以聚會集體或上門個別等形式，收集長者的夢想，共計收到二百多個。以下和大家分享五個宣傳和教育的工作階段：

## 著樂融融尋夢心

很多長者會問都一把年紀，還有甚麼夢想呢？有見及此，我們於三月第一次道德講堂，要告訴大家為甚麼要追夢，我們邀請了不同年齡層的社區人士參與了「夢之旅航儀式」，鼓勵大家保持一顆愉悅的追夢心；我們告訴長者夢想分為追求物質和名聲的，亦有追求理想和有意義事情的；我們又告訴長者追夢不單是年輕人的事，只要願意誰人都可追夢，我們通過摩西奶奶的故事向大家說明：只要肯開始，一切都不會太遲！這節播下了夢想種子，祈願大家有顆追夢的心。

## 夢想啟航德先行

四月，第二次道德講堂，在重溫追夢心的同時，我們描述了追夢的前提必需有道德標準，不然在追夢過程會對社會大眾帶來不好的影響，是次用情景短劇《捉快錢》，以專家被邀製作一些危害人身體健康、讓植物快速成長的化學肥料，讓大家思考如自己是那位專家，會否以知識和能力去獲得金錢？答案是一面倒的，大家認為追逐致富夢想需規限於道德準則，不然會對社會造成危害，我們向大家推廣為人處世的二十五德，大家表示贊同用這些規範好自己的言行。

## 逆境下夢想前行

六月中，第三次道德講堂，我們邀請了社區人士講自己的故事，這顯得更真實和有意義，如中了風及醫生發出他的病危通知的陳棟材，堅持做義工的信念，不斷努力，重新站起來，康復後繼續踐行義工的夢想；芳芳自小家貧無書讀，靠苦力工作維生，中年喪夫，去年車禍右手骨折，今年擬





骨骨折，一生坎坷，靠毅力挺過來……這些故事說明，實現夢想從來都不容易，未必會一帆風順，面對逆境，堅定和勇氣都很重要，要不斷地努力與付出，要克服重重難關。

## 學習中追尋夢想

六月下旬，道德講堂我們以生動的情景劇《同學聚會》開展：一個富二代不讀書，靠家業生活得很好；一個大學畢業生，辛苦打工糊口，請大家思考讀書的用處，參加者紛紛表示每個人付出都不一樣，有些事不能只看眼前，要從長遠看，學習能積累的是自己的本事，這是別人帶不走的，但財富可以隨時發生變化，只要揮霍無度，金錢一下子就沒有了，或是大環境有經濟危機，財富亦會產生變化，所以，大家認為學習才是正道，亦會成為很多人的夢想，追逐前行。

## 圓夢分享會

九月下旬，經過半年多，有三位長者舉辦了個人音樂會，之後，我們藉著道德講堂邀請他們進行了圓夢後的感受分享會。張家樹表達：「我從小就愛唱歌，中年因生病在家休養，並照顧媽媽直到媽媽去世，原以為人生就是這樣……步入晚年，一個偶然的機會加入康齡中心，我的唱歌愛好在中心得到發揮，亦在康齡大學做導師助理期間，學習了樂理知識，能力得到提升，最後成為導師。今年，中心助我舉辦個人音樂會，實現了我的夢想，我很開心，在古稀之年，夢想得到實現，做夢都沒有想到，我堅信，只要肯追求，夢想是會實現的，希望大家都不要放棄，努力去追求心中的夢想。」



蔡詠清告訴大家：「我原以為簡簡單單的一個演唱會，弄些曲目就好了，但中心的姑娘很認真，帶我去看夢想背後的意義，讓我和妹妹一起找到開家庭演唱會的主題，在演出前後到家裡開家庭會議，社工的認真感動著我和家人，我和家人加強了溝通，年輕人更明白我們這些老人了，感謝中心！」

羅健中說：「在七月提出來的夢想，原以為沒有機會，沒想到中心主動和我溝通，並多次和我交流，姑娘們幫我尋找背後的意義，讓大家看到我半路出家的粵曲夢，我很欣賞舞台背景設計，很花心思，當天的參加者都很開心，社工還讓我將成長、工作經歷的相片拿出來，讓大家更瞭解我的過去，對我來說意義非凡。」分享會的感言鼓勵著更多長者去尋夢。

整個圓夢計劃中心都是從社區教育入手的，回顧這些活動，我們不難看到活動的開展是有層次的，活動之間有遞進關係的，並有啟航的開始和圓夢的總結……這些都能體現社工的用心，目的是讓更多的社區人士能參與其中，瞭解其中，讓夢想之花在蓬源到處盛放，人人都可以享受自己的尋夢旅程！

# 只要有夢想—— 社區活動和治療小組紀實

文昌鄰舍康齡社區服務中心副主任  
陳輔華



就著年度主題「珍惜生命·圓夢人生」，我們在個案、小組和社區工作中，我們主要運用艾里克森（Erik Erikson）「心理發展理論」（Psychosocial Developmental Theory）和馬斯洛（Abraham Maslow）「需要層次理論」（Hierarchy of Needs）。前者理論描述人生八個階段，認為長者回顧過去時，可能懷著充實的感情與世告別，也可能懷著絕望走向死亡；後者理論描述「自我實現」是最高層次的需要，結合兩個理論，我們社工讓長者瞭解自己當下的需求，我們就協助長者發掘及實現自己的夢想，自我實現，圓夢人生。

我們在年初收集長者的夢想時，大多數長者表達的夢想集中在基本需要，如希望身體健康，或希望接觸新科技，學習使用手提電話，加強人際溝通互動等。為回應長者需求，我們舉行每季健康講座和每月社區義診服務，以及開展「暢賞中國」興趣小組、手提電話學習小組等，讓長者實現夢想。

為了鼓勵長者回顧人生，走向自我實現的方向，我們在月會和道德講堂作宣講。三月十五日，為會員達源「歌王」張家樹舉行個人演唱會，為「珍惜生命·圓夢人生」年度主題打響頭炮，這個成功圓夢經歷逐漸感染更多長者。同時，我們開展「夢賞人生」、「善心善夢」、「五湖四海尋夢羊城」、「細賞人生曲」、「回味人生」和「彩繪人生」六個人生回顧懷緬小組，讓不同群體的長者總結人生的順與逆，規劃未來，獲得人生智慧和跨越自我。經過了上述的介入手法，不少長者向我們表達「實現自我」的夢想需求，如希望完成康齡社區大學學業，希望完成音樂夢，希望文化得到傳承，希望做義工等，我們很高興看到長者能發掘到潛藏的願望，相信「只要有夢想，一切都不會太遲！」，因此策劃「圓夢計劃」，鼓勵長者老有所學，第四屆康齡社區大學共有四十三人取得學位，光榮地畢業；提供平台給長者在公益市集上進行義演籌款或探訪社區孤老；還有個別經評估，以個案形式實現夢想。

我想分享一下我跟進的康齡社區大學唱歌班義務導師蔡詠詩的夢想。蔡老師和她的妹妹蔡詠珍（下稱「珍姐」）擔任張家樹演唱會嘉賓獻唱歌曲，蔡老師看到這個活動的成功，也希望有一個屬於自己的音樂分享會，我以個案工作手法與蔡老師進行多次面談，以人生回顧的方式構建她音樂分享會的思路，發掘她夢想的內涵，深化音樂



會的主題，突顯夢想實現的意義。當我知道蔡老師出身音樂世家，家人也熱愛音樂，後輩多從事藝術工作後，我發動她的家人參與，將個人夢想化為整個家庭的藝術呈獻。我與蔡老師溝通，亦和她的家人開展家庭會議，一起討論節目順序和串詞。我們用心付出，還連結了婦女和長者義工為表演伴舞，讓她們看到我們協助實現夢想的誠意，家人的支持和義工的辛勤排練，讓蔡老師更加投入。

八月二十四日，「藝術人生——蔡蘇清家庭音樂分享會」在達源街文化站隆重演出，音樂分享會以蔡老師和珍姐姊妹為主角，分為「我的成長」、「我的小妹」、「我的拍檔」、「我的孩子們」、「我的同學」、「我的初戀」、「我的學生們」和「總結」八個部分。蔡老師的兒孫、同學、康齡社區大學唱歌班學生等都參與演出，還邀請蔡老師和珍姐的親友、同事到場觀看，現場支持的「粉絲」至少有一百多人。音樂分享會讓大家共同回憶了長者們過去的共同經歷，有些從沒有跟大家公開的初戀往事、家庭成長的經歷等，同時也給蔡老師一個小結，她的家人表示從沒有聽說過媽媽這些往事，更瞭解媽媽，家人的溝通加深了。同學、會員、學生更明白音樂分享會的意義對一個長者來說是多麼有深意，作為過去的見證，更讓大家身同感受，喚起大家的回憶，並嘗試尋找自己的夢想。

八月三十日，雲姑娘與我再來到蔡老師大兒子家，我們與蔡老師和她的家人回顧音樂分享會的點滴，每個人都發表了不同的感受。特別令我印象深刻的是，蔡老師大兒子李先生說，他對母親實現夢想的思想轉變了，一開始時他擔心母親大熱天時來回奔波排練受累，後來逐漸瞭解母親的心思，轉為在後面大力支持，不僅為蔡老師姊妹處理音樂，還與七歲女兒一同演出。音樂分享會讓母親實現夢想，而女兒小小年紀就有了登台的經歷，他感到很开心。另外，中心還為張家樹和羅耀中也開了個人的演藝分享會，而我能參與蔡老師的夢想實現過程，見證著夢想的誕生，是我人生一份重要的經歷！

今年，我開展了三個懷緬小組，長者充滿人生起落跌宕的故事從他們口中娓娓道出，我作為小組工作員，見證了長者在小組中的變化，他們在講述

人生困境中，組員之間能夠互相鼓勵打氣，我們年輕一輩相當敬佩他們面對困境的堅毅，這是以生命影響生命的歷程。

在「緬實人生曲」小組中，絕大部分組員年紀在八十歲以上，行動不便，有些是獨居長者或孤老，



## 「珍惜生命·圓夢人生」計劃

有幾位同齡組員生活於相同的社會背景，但人生經歷，面對的困境卻各有不同。有組員曾參與過中共地下黨領導的抗日戰爭，經歷了戰爭時的九死一生；有組員是家中長女，家庭貧困，曾有過只能餐餐吃番薯絲粥，得過「發痧痧」，沒有機會讀書，年紀輕輕就要賣雜貨幫補生計的經歷……這些經歷是多麼坎坷，然而他們都走過來，並能在這刻平淡地說出來，他們身上體現了做人堅持原則、自強不息的人生智慧！

在「五湖四海尋夢羊城」小組中，組員來自廣東省外，因著各種原因來到廣州定居。一位組員Y姨是名印尼歸僑，當年印尼排華，她毅然回到祖國學習和成長，因兒子在廣州工作，她退休後來到廣州生活。她曾經在番禺大石居住，當時大石還是個交通不暢，經濟落後的城市孤島，她有感大石人文化水準不高，投入資金開辦幼兒園教師培訓學校，為廣州培育英才，人生輝煌。她在廣州生活多年，仍然不諳粵語，隨著年紀增長，希望找到朋友圈的願望越來越強烈，她來到康齡中心，就是希望找到一班同聲同氣的老友記，借著小組聚集了幾位來自五湖四海組員的契機，她每節都非常投入，和各位組員分享自己的人生經歷，也努力結識其他組員。在小組最後一節，我帶領她們參觀荔灣博物館，為她們加強與現居西關地區的連結，無論她們來自何方，她們都為廣州的建設付出了辛勤汗水，在羊城尋找她們的夢想。

主任麥姑娘的「善心善夢」小組運用了懷緬治療、生命回顧、生命教育及敘事治療的手法，帶領社工一起開組，讓我們看到這些手法的魅力。F姨生活在貧困家庭，從小做粗重工作，一直對過去的生活耿耿於懷；L姨是個鄉下姑娘，很想成為城市人，後來嫁入廣州卻又經歷種種磨難，直到七十歲加入康齡。小組運用組員動力，讓長者重新構建對過去經歷的認識，對於一些困難的紀錄賦予新的認識與意義。F姨從前參與了很多出名的建築的建設，如白天鵝賓館、深圳供水給香港的工程等。很多組員馬上讚賞她為社會建設出力，之後F姨的面貌和表達馬上正面了，重塑了過去，賦予新的意義。L姨則由不太表達變得主動分享，並能明白過去的一切已經過去，重要的是面對未知的未來。同時，小組讓長者認識生命的變化，展望未來，預備和安排未來的變化，發現心裡的想法及計劃實施的方法，對家人做好最後的囑咐與交代等。另外，莊姑娘和穎姑娘分別和日間中心及敬老院的長者開展了懷緬治療小組，琳姑娘也用彩繪手法，幫助長者回顧過去，尋找及總結的人生的意義與智慧。

小組工作從個人層面的回顧開始，組員一同總結回望，組員給予了肯定，重新及正面為人生定義；還讓長者對未來進行規劃，豐富人生的意義；最後，小組還增加了長者晚年對年輕一輩的叮囑與智慧的傳承，對未來給予希望，因為我們堅信只要有夢想，一切都不會太遲！

每個人的生命都各有不同，生命的意義在於人生價值的體現。我們在開展個案或小組過程中，充分感受到長者的個別不同，我們有幸與長者回顧過去的崢嶸歲月，讓他們更珍惜和把握現在，竭盡努力去實現夢想，這正是人生精彩之處！



## 我的善心善夢

文昌鄰舍康齡社區服務中心長者會員  
何德音

二零一六年康齡中心協助長者圓夢，體現中心對長者的關愛，實現三位長者的一生心願，完美地畫上句號。為康齡歡呼，為長者對康齡感恩而雀躍。

每人都有「夢」，能否都實現呢？一方面是客觀因素，另一方面是要靠自己努力，才能圓夢。「夢」，是自己一生中最想達到的心願，實現夢想才會終生無憾、無悔。使我有感於懷的，莫過於參加了康齡中心舉辦的「善心善夢」——我的生命故事小組。在小組裡，讓我認識到自己，總結了人生，敘述了自我的夢想，過去已經成為了歷史，過去的我，只顧著工作、生活、養育後代，從沒想過要完成甚麼夢想。

今天，得到了中心的啟蒙和教育，使我知道圓夢的道理，加上我的人生道路已經走了八十多個春秋，里程都走了一大半了吧，都應該有一個圓滿的夢，才不枉此生。到了今天，我的夢想是希望能做到一個默默奉獻、又能被人認同的好義工，參加義工十八年來，誠心為有需要的人服務。對於義工的頒獎和獎勵，我從不在意，也不希望奉獻是建立在求回報的基礎上，能做好身邊的每一件事，做好義務工作，就已經很滿足了，這已經是圓了我的夢，此生沒有遺憾。



## 生命的另一種意義

文昌鄰舍康齡社區服務中心長者會員  
盧慧芸

在接觸康齡中心之前，我的生活空虛無聊，無所事事，單調枯燥。一次偶然的機會，在朋友的介紹下，我加入了康齡中心，並參加了社工小組「善心善夢」。

一開始的時候，我很自卑，甚麼都不敢說，也不願意去分享自己的故事。回想往事，自己的婚姻失敗，丈夫對自己不好，又打又罵，在事業上一事無成，好端端的一份工作說沒就沒。遇到種種的挫折和打擊，使我萌生了跳橋自殺的念頭……對於往事，我覺得不光彩，不想讓別人知道。入組後，我通過組員的分享，知道原來每個人都有自己的經歷，家家有本難唸的經，發現原來不幸的不止我，每個人都有自己的艱辛。在社工的幫助下，慢慢的，自己嘗試說出來，走出來。那一刻才發現原來說出來之後，自己的心是那樣的舒服。

參加「善心善夢」小組後，我的思想發生了轉變，我變得自由了，開心了，找到自己的目標。通過這個小組，我認識很多新朋友，聽著不同的故事，對人生有了不同的看法。康齡中心賦予我生命另一種意義，將負面扭轉為正面。今後，我會積極參加活動，將正能量傳播給身邊的人，樂觀正向的面對今後的生活。



## 樂享自然人生



### 文昌鄰舍康齡社區服務中心長者會員 範潮芳

我抱著好奇的心態參加「善心善夢」這個小組，使我認識到原來人生是這樣無常。我的一生經歷從來沒有和任何人訴說。那時家裡很窮，六兄弟姐妹，我排第一，父親沒有去工作，靠媽媽三十八元工資養家，我十六歲就去工作了。由於沒有文化，只能做些重體力勞動工作，如由深圳直通供水給香港的東深水庫建設、白雲機場擴建等，搬沙泥，搬大石，拿蘿蔔仔飯，飲山泉水。後來，我去市建二公司，做鋼根工。白天鵝、東方賓館、體育館、交易會、廣州賓館都有我的血汗。當時的工資，除了自己伙食剩下的都交給家裡。

我後來結了婚，本來應該有依靠，有個幸福的家庭，但在我四十二歲的某一天，身體健康的丈夫晚上突然離開我，只留下三個兒女。我當時感到天快要塌下來，不思茶飯，不睡覺，好像傻了一樣。這樣的生活持續了一段時間，後來開解自己：在白雲山望下去，不止你一個啊，範潮芳，有人比你更慘。如果繼續這樣下去，孩子怎樣呀，家庭怎樣呀，誰來照顧家庭，就這樣慢慢想通了，勇敢的去面對及開始新生活。後來，兒女都長大了，也有了自己的家庭。孫子也有三個，一個到外國讀書，一個大學畢業已走向社會工作，一個明年高考。我不求他們有甚麼回報，希望都能懂事聽話，我就安心了。

通過參加「善心善夢」這個小組，我深刻地體會到人生的無常。哪怕有很多親朋好友、兒孫滿堂都幫不了你這麼多，最終都是靠自己的。今日不知明日事，所以，我事事都容易看得開，只要樂觀，正確對待，順其自然，沒有甚麼事情解決不了。我在康齡大家庭，學了好多知識，參與很多社會有意義的活動，又去做義工，是我一生覺得最幸福，最開心的時候。無論前面還有甚麼困難，我會繼續開開心心、快快樂樂走完下半生。

## 回眸「悠揚樂韻，經典回漾」

### 文昌鄰舍康齡社區服務中心會員 張家樹

這是心的呼喚，這是愛的奉獻，這是人間的春風，這是生命的源泉。回想三月十五日的「悠揚樂韻，經典回漾」的個人演唱會，感受到的是下面的詞句：感謝、激動、圓夢與懷念。

我是從康齡大學成立開始，受邀請擔任音樂課、唱歌班的導師。老實說，當時我對音樂只是稍有知曉，對於唱歌也只不過是生活愛好而已。當時中心把導師一職交給我時，我實在是抱著忐忑的心情去接受的。我想通過音樂的教學，提高自己的水準。轉眼間，康齡大學快到第四個畢業期，在這段教學期間中，通過自己的教學學習和學生的努力配合，我在音樂知識上有了很好的收穫！我在教學上增強了自己的教學信念，我感謝大學氛圍培養了我。

懂得了音樂知識的運用和如何用音調唱好每一首歌時，我真的希望有機會能舉辦一個屬於自己的個人音樂會，天從人願，通過自己的努力排練和康齡中心的鼎力支持，終於實現了這個美夢。這使我倍感窩心。回眸「悠揚樂韻，經典回漾」演唱會，我認為總體來說是成功的，成就了我個人的夢想。

從整個過程中看，這次體現了參與者之間的互動和合作精神。從演唱到伴舞，充分突顯了演出團隊的精心排練的碩果，儘管仍有不足，但我相信這成就了之後更多的追夢者。



## 成功舉行家庭音樂分享會後感

文昌鄰舍康齡社區服務中心會員  
蔡詠清



「哇！厲害！在同學中只有你能開個人音樂會呢！」我的老同學也說：

康齡中心是一個很好的組織，多謝中心給了我實現夢想的機會，能成功開了個家庭音樂會，不但使我得到很大的鼓舞，還使我的兒孫受到一次藝術的薰陶，可以說這次音樂會，是他們走向藝術道路的一個里程碑，我那小孫女對表演有了興趣，問爸爸明年還開不開這樣的音樂會，我的男孫練琴也認真了。在音樂會上得到老同學、老朋友和親人的讚賞，我感到很欣慰，覺得真是不枉此生了。我一個侄孫女在微信上大曬：「我叔婆八十歲了，還開個人音樂會呢！」

我能得到這樣的收益，主要是康齡中心給的機會，在準備過程中，得到了社工姑娘們的大力幫助，首先主任婁姑娘給了我很好的建議，幫我找出夢想背後的意義，不只是為唱歌而唱歌，而是要回顧和總結人生。因此，我還把我的初戀故事搬出來，觀眾們都很感興趣，對我的人生有了新的認識，家人對我的過去也有了新了解。另外，要感謝陳姑娘的幫助，為了商量怎樣安排這個音樂會，還親自到我兒子家去討論，這使我非常感動，同時也很不好意思。再一個就是演出時的背景設計得很好，很輝煌，我的同學、朋友都大為讚歎，這要歸功於琳姑娘了。在演出過程中，姑娘們都照顧得很周到，無論在化妝、出場方面都照顧到，更甚者，我的朋友因下雨找不到會場，姑娘們親自去接，再一次感謝姑娘們的付出。

我妹蔡詠珍，她對這次的音樂會也感觸很深，她覺得姑娘們太好了，樣樣都照顧周到，她說：「早知我早些來參加你們的活動啦。」她覺得開這樣的專場音樂會，是她此生唯一的一次。從前她有參加各種演出、比賽，那只是去唱一首歌，現在開的，她可盡情發揮，大大滿足了她的表演願望，覺得很開心，她說還想開一個自己的專場呢！也希望她能夢想成真啦。

## 圓了我的粵曲分享會夢想有感

文昌鄰舍康齡社區服務中心會員  
羅健中

二零一六年九月十四日上午，中心為我舉行了一場實現心中夢想的粵曲分享會，給我的人生，添上了濃墨重彩的一大筆。從本人向中心提出這個夢想到夢想成真，時間短短兩個月，由於大家鼎力支持，整場粵曲分享會進行得很圓滿，工作細緻、認真，舞台設計與音響設備都超水準，中心組織了很多觀眾來捧場，每個節目的演員都用心盡力演出，細細回味，萬語千言，也說不盡，如此完美，給我留下一個美好的回憶。

在此，感謝中心搭建了一個給我展現自己才能的平台，感謝我的拍檔盧巖堯老師與我拍檔演出，感謝支持我實現夢想的康齡社區大學粵曲班學生，感謝桂源粵劇金牌小武後人桂自立及夫人何淑明送給我的禮物，希望千千萬萬個夢想都朝著一個目標，匯成一股暖流。



# 奇幻之旅—— 探索生命奧秘的小組

達源鄰舍展能中心主任  
何幼君

二零一六年，中心繼續以生命教育——珍惜生命為主題開展服務，並回應服務使用者的需要，中心開設了「奇幻之旅——生命的奧秘」小組活動。

「生命教育」認為教育乃是生命與生命交流之過程。生命教育遵循生命發展的原則，依據生命發展的動力，引導生命走向完整、和諧與無限的境界，保證生命發展的無限可能性，並促進生命不斷超越。小組透過鼓勵組員在參與種植去探秘生命的奧秘，體驗生命的興盛衰退，認識生老病死的自然現象，懂得珍惜生命，感恩家人。



小組歷時一個半月，共七節，有十位組員，全都是智障人士。一開始，我發了紀錄本予組員，鼓勵他們每天都要觀察種子的變化及根據提示做相應的行動，記錄下自己看見種子變化的感受。組員從播種開始，認識生命的起始，在培育種子初期，因管理不善只有兩位組員的種子成功發芽，其他八位的種子全部夭折，接下來又經歷了颱風侵襲，害蟲蠶食，大家再接再厲，最後有一位組員的種子成功開花結果，有四位組員成功培育幼苗，有三位組員的種子成功發芽，有兩位組員經歷了三次培育仍沒能成功。

在小組過程中，我把生命教育和園藝種植融在一起，我扮演著講解員、啟發者、引導者、教授者的角色，向組員講解生命的起源和生命生長所需的四個要素；啟發組員思考和分享自己對生命的認識與理解；引導組員從認識生命到欣賞生命，尊重生命，推己及人，關愛家人，回饋社會，關愛他人。

我和組員一起感受生命的無常，以及培育生命的付出，他們對生命概念的認識從模糊到清晰，從生命概念的認識到思考生命的意義，從關愛自己延展至關愛家人，願意主動承擔家務，回報家人，積極參與社會活動，回報社會，帶著正能量影響身邊的每個人。看著組員們的轉變與成長，作為社工的我，真是有說不出的高興和欣慰。

## 爸爸的好幫手

達源鄰舍展能中心  
會員黃錦添口述  
中心導師湯志良整理

我今年參加了「奇幻之旅——生命的奧秘」小組活動，認識了生命的重要性，我們的生命一直被父母呵護著，而我們也應該呵護著父母的生命。

我從小到大，爸爸媽媽對我照顧有加，今年年頭，我媽媽突然中風，我很害怕，害怕媽媽會離開我。君姑娘知道後叫我放心，因為媽媽在醫院裡有醫生，醫生會盡力為媽媽提供良好治療，君姑娘還鼓勵我和爸爸一起去醫院探望媽媽，還說這樣對媽媽的康復很有幫助。我聽君姑娘的話，每天放學後都和爸爸一起到醫院探望媽媽，看著媽媽從昏迷到清醒，到可以食飯，我好開心。

現在，我每天還是堅持去醫院，除了探望外，我還喂媽媽吃包子，媽媽每次轉醫院治療，我都去幫忙，爸爸讚我是好幫手，我希望媽媽可以快點治好病，可以回家和我們在一起。



## 我要做個好園丁

達源鄰舍展能中心  
會員陳君毅口述  
社工助理郭耀勇整理



我是一個靦腆的小男孩，不善於表達自己，我很喜歡種植，羨慕別人可以種植出漂亮的花和好吃的菜，我也想像他們一樣，做一個會種植的好園丁。

春節過後，我看見街上有很多別人遺棄的花泥，我就悄悄地帶回家，媽媽知道後責怪我亂拾垃圾，弄髒家裡的环境，我不知道怎麼對媽媽說，感覺很不開心。回到中心，郭Sir發現我悶悶不樂，就細問我不開心的原因，我向郭Sir講述了事件的經過，郭Sir表揚我喜歡勞動，但批評我不應該沒有徵得家人的同意就帶花泥回家的做法。後來，郭Sir安排我做園丁，專門負責打理四樓花園的植物。

我還參加了君姑娘的「奇幻之旅——生命的奧秘」小組活動，在小組裡，我知道了生命是需要呵護才能生長，所以，我除了每天澆水外，還細心觀察是否有害蟲，還會定期除雜草，經過我的努力，我種植的秋葵有了收穫，郭Sir讓我留下兩個強壯的果實讓它長得更壯，明年就可以做種子，進入下一個生命的循環，其他的果實則讓我帶回家讓父母品嚐，他們都喜歡吃我種的無公害秋葵，看到他們吃秋葵時高興的樣子，我也很開心，我決心要更加努力，做一個好園丁！

## 一盒蒸豬的心願

蓬源鄰舍展能中心會員周藝口述  
中心主任何幼君整理

五月六日，我參加中心組織的旅遊活動，到順德蓬簡水鄉，我知道那裡最有名的就是均安蒸肉，在紀錄片《舌尖上的中國》裡還介紹過，它肥而不膩，入口即化，香滑齒頰，那是媽媽最愛吃的美食。我希望在旅遊時悄悄地買一盒回來，送給媽媽一個意外的驚喜，但我自己行動不便，需要輪椅輔助，這個心願難以實現，帶著一絲絲的憂慮，我隨大隊出發了。

在車上，我被安排坐在第一排，君姑娘帶隊，一路上她都站在司機旁，為我們一次又一次地講解旅遊過程中的注意事項和蓬簡水鄉的特色。也許是我的憂慮已經早早地寫在臉上，她在快到目的地時輕聲細語地詢問我，我把我的心願和擔憂一五一十地向君姑娘訴說，她聽後向我解釋說，這次參加者有五十多人，如果每人都要買，隊伍就會亂，你的願我知道了，我會盡量想辦法，但如果滿足不了，就請你原諒。我明白君姑娘的難處，但我還是希望……

蓬簡水鄉古樹遍佈，石板古道縱橫，綠樹成蔭，鳥語花香，大自然的美景把我融化了，組長全程幫我背背包，勇sir和義工一路負責推輪椅，我忘卻了一切，愉快地和大家一起笑，一起拍照。

午餐過後，大家餘興未了地一路唱歌一路歡笑地回到中心，結束當天的旅遊。放學時，媽媽如常到中心來接我，君姑娘和媽媽耳語了幾句。晚飯時，媽媽拿出一盒蒸豬，原來君姑娘一直把我的願記在心裡，在不經意時已幫我實現這願望，媽媽吃著蒸豬，開心地笑了，我也笑了。



## 做義工令我收穫了快樂

蓬源鄰舍展能中心會員  
小紅

我是一位精神病康復者，社會的歧視，旁人的嘲諷，加上數次找工作都失敗，令我的心一片灰暗，覺得自己真沒用，畢業這麼久還沒有工作，經濟上還要依賴父母。

一天，社工到我家做家訪，讓我認識了他們。今年，我參加群姑娘組織的「展智義工入門培訓」小組，學習了義工概念，初步掌握了義工服務技巧。在中心的安排下，我在中秋節前夕上門慰問了困難家庭、孤寡和獨居長者，參加了公益集市的義賣活動，在多個大型活動中，我擔任義工為行動不便人士提供幫助。

在參加義工的過程中，我受到了別人的欣賞和讚揚，這段時間，我收穫我幾十年來最多的欣賞和讚揚，我開心極了。剛做義工時，我只抱著一試的心態，現在，我已經喜歡上做義工了，因為讓我收穫了快樂，我要快樂地做義工，做個快樂的義工！





# 前行中專業素養的培訓

文昌鄰舍康齡社區服務中心主任  
黃郁雯

在社會服務中，社會工作者和社會服務工作人員必須保持前進的心態，不斷鞏固，提升專業水準和服務質素，專業素養十分重要，這包括知識、技能、價值觀和工作態度等，培訓就顯得尤為重要。達源及鄰舍一向注重員工、義工和服務使用者的培育，堅持接收實習生，用心培育每位有緣加入達源鄰舍的人。

每年，我們撥出經費給員工外出培訓，邀請專才到臨給大家上課等，希望能提供更專業服務。今年，我們一如既往地支持員工參與各項培訓，並採用靈活多樣方式，員工根據自己情況，報讀相關課程；機構根據需要，安排員工參加集體培訓和到香港培訓，並開展工作坊，鞏固員工專業實務手法和理論基礎等。

今年，為了讓員工更好地推行年度主題「珍惜生命·圓夢人生」計劃，我們赴港在香港大學參加「賽馬會安寧頌專業培訓工作坊——生命的姿彩：以敘事治療提升生命質素」理論與實務的學習，鄰舍輔導會安老服務部主管李蔭國先生專為我們在「敘事治療理論加深理解小組培訓」、鄰舍輔導會督導何振邦先生專為我們分享「同理心」技巧、參加善寧會「第十三屆香港舒緩照顧研討會」、鄰舍輔導會在廣州的「口述歷史劇公演及工作坊」和專為我們舉行的全天「口述劇理論和大型工作坊」……這些都可以看出中心對員工培育的重視與誠意，這種感覺用時髦話就是「小確幸」，有微小而確實幸福的感覺。

為甚麼這樣說呢？因為社工是份平凡的工作，但願意投身的心裡都有共同夢想：「為有需要人士得到自動與成長」，所以，我們都簡單和純粹。我能在其中深感幸運，這裡的人員都互相推動與扶持，機構給大家很多培訓機會，希望大家能成長和獨立。試想，在社會能有這樣工作氛圍和提供學習機會的單位，恐怕不會太多，故倍感珍惜。多年工作實踐告訴我，在前進路上沒有最好，只有更好，故必須永遠保持開放的專業狀態投入工作，培訓變得必不可少。如果你熱愛社工這份工作，在培訓中你會找到很多同路人，有很多人願意分享他們的經驗……

七月，鄰舍輔導會督導何振邦先生專門帶領我們重溫「同理心」技巧，讓我們重新思考同理心的重要性，這是對服務的要求，同時也提醒我們同理並不等於接納，我們可以同理服務使用者環境對他的影響，

但我們不需要認同。同理只是有助我們更瞭解他們的狀況和感受，讓他們能信任和放鬆，有助開展工作。

八月，我們去香港大學參加「賽馬會安寧頌專業培訓工作坊——生命的姿彩：以敘事治療提升生命質素」理論與實務的學習，在兩天培訓中，我能感受到敘事治療重構人生故事的魅力，周愛華博士由淺入深地帶我們認識這套療法，注重實務訓練，我漸漸感受到技巧的奧秘，一堆艱澀的文字變得生動活潑，培訓還推廣了「生命樹」小組帶領技巧，在嘗試過程中，我也深深地拷問自己心靈，能感受到內心的想法，並賦予了自己新的定義，我想這就是敘事治療的成效。



十月，有培訓的盛宴，首先，我參加了鄰舍輔導會在廣州的「口述歷史劇公演及工作坊」和專為我們舉行的全天「口述劇理論和大型工作坊」，兩天培訓，我收穫匪淺。口述歷史劇讓長者找到生命意義，發揮潛能，把美好寶貴的經驗和生命的智慧傳承給年輕人；讓我們感悟到生命真相：每個人都演著不一樣的春夏秋冬，生命歷程是一樣的，只是時代背景不同，有著各自的生命故事。我們社工應把握這個真諦，讓更多有需要人士認識自己，賦予生命故事新的意義。



在鄰舍輔導會專為達源而設全天「口述劇理論和大型工作坊」，我學習了如何愉快地讓長者分享他們的人生，很多帶領遊戲的技巧，設定主題，由淺入深的帶領長者一步一步地用表演手法去表現深刻的經歷片段。鄰舍輔導會社工蔡永慧主任分享了她的帶領劇社的組織工作和歷程，鄰舍輔導會執行幹事李蔭國先生更從理論層面引發我們思考，讓我看到成功從來都不易，要有堅定的信念及理論支持，然後堅持不懈地踐行，只要肯努力就會有收穫。



接著，我和幾個社工到香港參加李蔭國先生專為我們而設「敘事治療理論加深理解小組培訓」，李生分享了敘事治療是從講故事開始，每個人從自己生命故事去理解自己，並受社會及媒介影響，人不是問題，問題的本身才是問題等，我們透過構建，重新命名等賦予故事新的意義，我們需要把問題顯露出來，社工和組員就是一個聽故事的人，故事需要不斷地重覆和整合，每次整合都會有所不同……這些

都讓我明白如何更好地敘事治療運用到日常工作。

第二天，我們馬不停蹄地參加善寧會「第十三屆香港紓緩照顧研討會」，主題是「不必為生命活得太難過」，目標是「生死兩相安」，介紹了家庭治療手法及實務分享等，在生死教育上，讓我能體會到尊重與尊嚴，我們能做的是繼續對服務使用者做更多的教育工作，從觀念上入手，推動社會大眾對生死教育的重視，這並不是一、兩年的事，而是需要長期奮鬥的方向。



今年的培訓，豐富而有效，雖然我們需要慢慢地內化及實踐，積累經驗，但我們感受到自己的眼界開闊了，接納的心更廣了，我想這都是培訓賦予我們的力量，我們願繼續努力學習和提升，在永遠保鮮的專業狀態下繼續前行，參與協助社會服務發展得更穩、更有力量！

# 專業培訓分享

## 專業學習解開了我的困惑



蓬源鄰舍展能中心主任  
何幼君

二零一六年十月二十一日一場八號風球，把我們原定的培訓計劃打亂了，幸運的是傍晚六點改掛三號風球，接到鄰舍輔導會李蔭國先生的通知，培訓將繼續在傍晚進行。我們一行五人趕緊前往茶灣，七點便和李生匯合。大家沒有客套話，就直奔主題：敘事治療理論基礎和以此理論在口述故事的運用，之後整整四個小時，李生用通俗易懂的方式，以理論為重點，輔以實例解

釋，深入淺出，理論與實踐相結合，讓我們對敘事治療理論及其運用有更深理解，在實務運用更有信心，同時啟發了我如何解決在工作中運用敘事治療理論遇到的難題。

我一直跟進的服務對象小藝有一個夢想就是重回舞台，她是一個育性異型兼智力障礙人士，她非常喜歡表演，每次演出她都積極參與，但她在二零一四年一月中風入院後行動力下降，影響到她不能上台表演，但她表演慾沒有下降，二零一六年十月，她再次中風入院，健康狀況不容樂觀，如何圓她表演的夢想呢？透過聆聽她和家人的敘述，我提煉了她的樂觀以及她和家人的互愛，編出了一個關於她的口述故事，擬在周年活動中公演，圓她重回舞台的夢想。

## 同理心：保持謙卑與他同行

文昌鄰舍康齡社區服務中心副主任  
陳輔華

「同理心」是開展社會工作不可或缺的技巧，日常我們常把之掛在口邊，但如何運作呢？七月二十六日，督導何振邦先生為我們上了「社會福利服務的關係建立：同理心的重溫與探索」的課，瞭解到同理心是雙方不斷互動的狀態，工作人員暫停自己感知現實及深度投入服務對象的觀感和經驗世界的方法，需要讓案主打開心房，專注聆聽他們的情緒，細味整個過程。何生提到當我們面對長者時，年齡的鴻溝往往造成理解的障礙，機械式「嗯呢哼哼」回應貌似認同長者的看法，其實他們會感受到我們在敷衍了事，所以，時常保持謙卑態度很重要。社會工作者應時常反思，謹記對於人生其實我們所知的不多，只有這樣，才能真正放空自己進入服務對象的參考系統，真正感受他的感受，與他同行。





## 令人提升的學習



### 文昌鄰舍康齡社區服務中心社工 李淑燕

「溫故而知新」、「學無止境」這些話對學生會常常說，但對成年人都適用，如電腦、微信的學習，這樣就不容易與時代脫節了，在工作上也不需時時參加業務培訓，從而提高水準。七月底，香港督導何振邦先生與我們重溫社工與服務對象面談的普遍運用技巧——「同理心」，就是面對服務對象，社工要設身處地，感同身受，有助和服務對象建立良好工作關係，而且可及時疏導負面的情緒。

十月底，我與同事赴港參加兩個培訓，其一是鄰舍輔導會在我們看社區口述歷史劇後特設的敘事治療講解及與懷緬治療的區別，這兩個社工手法各有異同。敘事治療是發掘當事人所忽視的個人能力、價值、信念和重要生命事件，再建立新的生命故事，為其塑造新的意義。懷緬治療則是對過去事物的回憶，具個人意義性，回顧人生經歷的方法。該劇正是運用敘事療法與長者進行生命回顧，傳遞正能量，另一個是善寧會的「第十三屆香港紓緩照顧研討會」，「不必為生命活得太難過」是大會主題，分別由香港中文大學、博愛醫院等權威人士，就如何運用家庭療法做好臨終關懷及介入和紓緩治療、孤獨症的產生和處理手法、腦退化人士的臨終關懷等進行研討，為相關人士作指引，從而更好地服務有需要的服務使用者。這些具操作性社工知識的培訓，希望能更好地運用到實務中，通過與服務對象建立良好關係，協助他們重寫生命歷程，解決他們的問題。

## 香港之旅·收穫滿滿

十月份，我參與了由香港善寧會舉辦的臨終關懷理論專題討論會，以及由鄰舍輔導會李蔭國先生的敘事治療培訓，這兩次培訓讓我受益匪淺。

李生用通俗易懂的例子，讓我對敘事治療的定義到如何運用都有了較深的理解。敘事治療，以服務對象的故事作主導，以講故事形式將生命故事表述出來，社工要將服務對象從負面情緒和痛苦中抽離，將問題解構，外化負面東西，引入新能量。這讓人聯想到口述歷史劇不正是運用這方法麼？社工將長者的負面東西外化抽離出來，造就了這口述歷史劇的誕生。

善寧會舉辦的臨終關懷理論專題討論邀請了不少香港專家教授進行理論分享，雖然只短短一天，但收穫如醍醐灌頂較衝擊著我的頭腦。臨終關懷家庭理論、介入寂寞孤獨方法、智障殘疾人士臨終關懷介入等，充實了我的社工知識和技巧，尤其在視頻分享，更讓我對臨終關懷家庭治療模式有了更直觀的認識。

我非常感激中心讓我有這機會參加了為期兩天的香港培訓之旅，讓我瞭解更多香港專業服務理念，擴展了自己的視野，提升了自己。

### 達源鄰舍展能中心社工 何鳳群





## 《留住埗城香之芳菲絮絮》 社區口述歷史劇及工作坊系列培訓

達源鄰舍長者日間護理中心主任  
杜善榮

由廣東省民政廳指導、鄰舍輔導會和廣東省社會工作者聯合會舉辦，鄰舍輔導會康齡劇社與中英劇團攜手打造的《留住埗城香之芳菲絮絮——社區口述歷史劇及工作坊》，鄰舍輔導會執行幹事李蔭國先生和深水埗康齡社區服務中心社交及教育服務主任蔡永慧女士專門來到達源街家庭綜合服務中心和大家分享社區口述歷史劇計劃的工作手法和計劃理論，在小組中採取敘事分析、營造尊重與接納氣氛、劇場遊戲訓練、口述歷史紀錄和戲劇重現歷史，傳承人文精神等手法，從而實現回顧生命、戲劇呈現歷史、鞏固社區文化、傳承寶貴人文精神和彰顯「老有所為」精神的目的。

為更好地結合理論，學以致用，榮幸地邀請到該劇的導演和一眾長者演員蒞臨中心進行交流、戲劇集式練習工作坊。練習分為「定鏡」、「思路追蹤」和「定鏡四格」，我們充當觀察員，用眼睛、耳朵和內心去感受和學習鄰舍輔導會員工如何主導、引導、開導每位長者的參與，從開始拒絕參與，接著猶豫擔憂，然後接納嘗試，到最後享受其中，這本身就是一次奇妙而難得的體驗之旅。

《留住埗城香之芳菲絮絮》在廣州大劇院內地首演當天，吸引長者、社區人士和社工等七百多人觀賞。社區口述歷史劇以當年香港石硤尾大火為開端，以三位女性在深水埗成長的真實故事為主線，由當事人口述自身故事，通過簡單場景回憶自己與深水埗數十年的變遷。演出的二十二位長者都是深水埗居民，並非專業演員，平均年齡在六十歲以上，其中最大的有八十四歲。演出不時掀起一個個小高潮，有令人忍俊不禁捧腹大笑的情景，也有讓人百感交集熱淚盈眶的場景，更有使人代入其中發人深省的場面。演出尾段，當大銀幕出現演出長者年青



## 前行中專業素養的培訓

照片時，喝彩聲、鼓掌聲、尖叫聲此起彼伏，再次掀起當晚另一個高潮。

在公演之前發生了一段小插曲，劇中一位主人翁尹婆婆，在演出前幾個月驚聞女兒離世，痛心之餘仍願意分享這段經歷，成為該劇本的一部分。劇社運用小組動力，每次練排，社工和組員都會非常關心和照顧她的情緒，導演因應她的經歷和感受，編寫劇本，整個團隊也給予她安慰與鼓勵。當演出結束後，尹婆婆希望用自己的經歷來鼓勵大家，縱有傷痛，亦要接受，因為一切總會過去。

兩個多小時的演出，把漫長的歲月濃縮到人物的一言一行，一舉一動，讓大家內心此起彼伏。一夜輾轉難眠，一套口述歷史劇，一生春夏秋冬。





## 「口述歷史劇」 的專業啟發

### 芳菲絮絮・源遠流長

逢源鄰舍展能中心主任  
何幼君

口述歷史劇留住埗城香之《芳菲絮絮》於二零一六年十月十四日在廣州大劇院連演兩場，演員最年長的八十四歲，最年輕的也有六十多歲，所有演員年齡加起來超過一千五百歲！他們從沒有接受過正規表演專業學習，這卻成了他們的優勢，不會裝模作樣，真情流露，把個人經歷如拉家常般娓娓道來，用過去、現在和將來為我們講述了那些發生在深水埗的故事。深水埗是香港老區，它是香港經歷興盛的縮影，長者正是當中的親歷者，口述歷史劇透過他們將地區的事件與變化重現觀眾眼前，我們跟隨著劇情穿越時空，和劇中人同喜同悲。

在香婆婆童年裡，我找到了自己的影子，我的童年雖沒上街賣花生，但也在家中折紗和粘頭花幫補家用，幸運的是雙親無論多艱難都堅持讓我讀書，從灼腳婆婆的故事中，我仿如看到父母的身影，我的家庭雖然沒有十三人，但最鼎盛時也有八人同台吃飯，父母同樣是含辛茹苦地把我們養大，為了我們有更好的發展，雖有萬般不捨，但仍願意親手把我們一個個送走，家中的飯煲同樣地從八人飯量降至兩人飯量。觀劇過程引起我強烈的共鳴，我不但看到自己影子，還見得父輩故事，香婆婆的樂觀，倩文婆婆的堅強，灼腳婆婆的整達，一個一個平凡而獨特的故事構成了香港那個時期的歷史。

口述歷史劇留住埗城香《芳菲絮絮》在表演手法上融入現代舞的元素，觀後讓我感覺如同用很時髦的器皿盛載著埋藏了很久的佳釀，剛進口也許有些苦澀，也許有些喉啞，但細品之下這歷史的陳釀，仍然令人齒頰留香。觀後有感賦小詩一首共勉：口述歷史，留住城香，芳菲絮絮，源遠流長。

## 社工助人方法多・口述劇治癒傷痛

逢源鄰舍展能中心社工  
何鳳群

《留住埗城香之芳菲絮絮》是一場由來自香港七、八十歲，甚至九十歲的長者們講述自身人生經歷的口述歷史舞台劇。第一次接觸舞台劇的我，不得不佩服這群可愛的演員，他們生活在香港深水埗，都有著自己的故事，有的從小被家人限制了自由戀愛，只能和不喜歡的人結婚；有的年輕時丈夫去世，只剩下自己帶大幾個小孩；有的經歷失去孩子的痛苦，卻得到另一孩子的愛。

這些故事充滿了愛與辛酸，長者能用舞台劇方式向觀眾展現自己的故事，並不是件容易的事，展現了長者的表演才藝；相信社工在過程中起了很大作用，社工用敘事治療理念，讓長者深藏的痛苦得以外化抽離，治癒了他們的傷口，也促成了這場口述歷史舞台劇。看到長者對這劇的堅持與熱情，彷彿看到了他們曾經的痛苦與心酸已遠離他們，取而代之的是積極的人生態度。我感受到社工助人方法真的很多，我們不應該只局限現有的，而應開拓更多有效的途徑。



## 珍惜當下活得精彩

文昌鄰舍康齡社區服務中心社工  
李淑燕

首次聽「口述歷史劇」這個詞，我一下子很難想像會是怎樣的表演方式，香港長者已經做了七年，我最近有幸親身觀看了二十二位香港長者的真情演譯，雖然沒有五光十色的燈光舞台，沒有華麗的服裝，但卻感動人心。《留住埗城香》有五個系列，我所觀看的《留住埗城香之芳菲絮絮》講述香港長者五、六十年代的生活和人情故事，其中一段深水埗石硤尾大火後令五萬人一夜之間無家可歸，一家老少只能露宿街頭，這種狀態持續了三百幾天，他們堅強地與家人面對這令人難以想像的生活，度過一個又一個的難關。當年的懵懂少年現都變成菁英，歲月變遷磨煉了他們的意志，為了將當年那種堅毅不屈的精神、活潑的生命力傳承給下一代，他們善用餘暇，把社會的發展、生活的經驗和智慧用口述方式向新生代傳遞，讓年青人體味長輩的艱辛、挫折，從而珍惜現今優越的生活，重視與家人的共處，增強正向心理；從中也體現長者老有所為，活出精彩人生。

# 敬業還原真實歷史・源於生活成效斐然

文昌鄰舍康齡社區服務中心社工助理  
馮柏成

有幸觀看鄰舍輔導會的口述歷史劇和參與工作坊，本人獲益頗深，劇中長者一起成長，一起變老，彼此有著根深蒂固濃厚感情。在舞台上通過藝術手法演繹，表達心中的喜怒哀樂淋漓盡致，源於生活、高於生活的口述歷史劇成效斐然。

故事講述香港深水埗社區的歷史，通過長者敘述自己的過去，繼而透過導演的整合和創作，演變成口述歷史的劇本及在舞台上演繹出來。她們都經歷了童年、戀愛、婚姻和家庭，帶著回憶和情懷傳承精彩的生命教育活動。或許，我們不一定熟悉故事的背景文化，但我們的情感卻能隨著演員起了共鳴，在旁白、獨白、對白等元素下，將那份情懷、味道、精神及難以衡量的人文價值彰顯出來。

最讓我深刻的是，劇中有位早年與愛夫陰陽相隔的婆婆，她與三名子女相依為命，她沒有抱怨，反而以平常心去敘述故事，讓我肅然起敬，她還分享每日都幹著兩份工養家糊口，長年累月的操勞，給身體和情緒都帶來不良影響，還導致和兒子關係不和諧，但婆婆終於下定決心，留多點時間照顧家庭和陪伴兒女，選擇了在家中接車衣工作，對人生堅持不懈的態度值得我們肯定，這樣的生活重擔實在讓人倍感窩心啊，願我們能有緣再次交流，相互學習彼此的人文結晶。

通過以「留住埗城香之芳菲絮絮」為主題的社區口述歷史劇及工作坊展開將社區口述歷史劇融入長者服務的探討，我們獲益良多。通過連結本土資源，打破歷史予人沉悶的感覺，以敘事治療和戲劇手法呈現，將各自的歷史立體地在觀眾面前傳遞正向訊息，讓大家尋回失落的珍貴回憶。

更值得提出的是工作坊開展前的互動小遊戲，通過「定格」方式引起長者的回憶，結合「生命回顧」、「敘述治療」和「正向心理」等理論手法去詮釋生命意義。社會工作，我們要抱著學習的心態去欣賞，以敬業的態度還原最真實的歷史，用藝術的手法展現最燦爛的人生。



## 故事演變歷史・歷史造就文化

逢源鄰舍長者日間護理中心主任  
杜善榮



距離公演剛好一個月，當晚的情節仍歷歷在目，言猶在耳。最深刻的場景是：旁述胡婆婆在其丈夫英逝後獨立撫養三個兒子，不分晝夜地工作，她圍繞分站舞台不同位置的其他表演者不斷地行走，每人口中不斷地重複「日頭番工廠」、「買個煮飯」、「番通宵」達四次之多，深深地被感動，無法言喻，只有淚滴……

自小就喜歡看戲劇，尤其粵語的，因為粵語有一種從容、恬淡的賦性，內裡卻有種執著，它代表一種生活方式、一種文化趣味，更是一種地域個性。在出演長者身上既有那種隨和的氣質，更有那股遊戲人生、積極向上的精神。以口述歷史劇形式，社會工作者運用多種理論和手法幫長者回顧人生，重寫人生故事，讓長者懂得欣賞自己，重新肯定自我。不禁想起哲學家薩特一段話：「人類一直是一個說故事者，他總是活在他自身與他人的故事中。他也總是透過這些故事來看一切的事物，並且以好像在不斷地重新述說這些故事的方式生活下去。可以說，故事能創造一種世界觀，一種人生價值。」口述歷史劇的意義在於情節成為故事，故事演變歷史，歷史造就文化。

## 娓娓道來的故事

逢源街家庭綜合服務中心見習社工  
羅愷睿

十月十四日晚，一個普通周五夜晚，本應回家享受小周末，不過鄰舍輔導會邀請家綜同事一起去觀看舞台劇，自己抱著好奇心，前往廣州大劇院。我未曾看過舞台劇，開演前，自己懷揣著小期待。正式開演後，場內燈光都關掉，舞台上出現一群長者，雜亂無章的走著，伴隨著象徵時間流逝的旁白，他們漸漸慢了下來，抓著屬於自己的「時間」，娓娓道來過去的故事。

四、五十年代的深水埗，還是一個村落，他們還年輕，結果一場大火讓他們流離失所，但也讓他們感到人情溫暖。安定一點的六、七十年代，他們青春無限，為工作獻身，為愛情迷茫，為將來擔憂，但深水埗濃濃的人情味，默默地支撐著每個生活在這裡的人。八、九十年代，他們已經漸漸老去，生老病死，每個場景都歷歷在目，相見不易，別離更難，但大家慢慢都學會了面對。

長者沒有受過專業訓練，表演卻真誠。他們說出當初的故事，讓我們感受到時代的變遷、人的改變。那份溫情，一直不變，就像逢源街濃濃西關傳統人情味。表演最後，是長者的年輕靚照，感歎他們年輕時也很美、很帥，也感歎時代在每個臉上都留下痕跡，珍惜青春，活出更好的未來。



## 歲月的磨練·完美歷史劇

### 蓬源鄰舍長者日間護理中心社工助理 梁家欣

在聚光燈照耀的舞台上，一群長者在台上彷彿尋找著甚麼東西，慢慢地劇情越來越清晰，一群從小居住在深水埗居民敘述著各自的人生故事，自從那場大火後各自生活的變化。每位演員都用親身經歷去演繹，從少年、青年、中年至老年，他們都在舞台上演出自己印象最深刻的片段。那場大火燃起的一刻，許多人都不知道自己下秒鐘會遇到甚麼事，我能夠感受到他們的無助、無奈及驚慌，只能看著大火摧毀他們辛苦建立的一切，生活帶來巨大的變化，但人在絕望中找到新出路，經過幾年守候，終於得到政府安置，住上新房子，不用繼續擠在鐵皮蝸居，這場大火，可以說是一個災難，也可以說是生機。俗話說：「舊的不去，新的不來」，大概就是如此吧！

這劇令我深刻的是一位太太跟丈夫吃飯的一幕，當太太給丈夫倒完酒後，他的丈夫卻從舞台默默地走到觀眾席離開了，我這刻眼淚紅了，這幕令我想起我爺爺跟奶奶以前在香港獨自生活，相依為命，住著小房子，沒有子女孫子在身邊嘻嘻哈哈，我就感到很難過，儘管他們已去了另外一個地方生活，但想到他們在香港拼搏，為的是子女在廣州有更好的生活，年老了卻分隔兩地不能聚首，只有短暫的相聚，這對我來說是最大的感觸。對於香港，我總覺得親切又陌生，自爺爺奶奶離開後，香港只是個偶爾旅行的地方，不再有另外一個家的感覺。

最後，演員都自我介紹，投影出他們年輕時的樣子，令觀眾都驚喜不已，即使當時生活困難，但在鏡頭下，他們都擺出明星表情跟姿勢去記錄下這一刻，實在是太美了，他們以自己歲月的磨練為我們上演完美的歷史劇。

## 將人文價值滲透出來

### 蓬源鄰舍長者日間護理中心護士 杜倩楓

「口述歷史劇」，一個新鮮的名詞。當我聽說要去看法劇時，心裡有些不以為然，還是由非專業演員的長者去演繹，抱著不看好和不好看的心態。我生進廣州大劇院，放眼不算寬敞的大廳，除了帷幕，沒有任何佈景。當主持簡單介紹後，場內燈光熄滅，傳出了音樂，帷幕出現一些老舊的圖片，旁白介紹圖片來自香港深水埗區，之後，每位長者簡單介紹了自己的姓名及在深水埗居住的時間。簡單的開場白，反而吸引了我的注意，長者穿插著出場，娓娓道出他們的童年、青年時的戀愛、中年的奮鬥、晚年的豐盛，沒有太多道具，他們瞭解那個年代的大事，大部分都是深水埗老街坊，經歷了石硤尾大火、大火後在街露宿、公屋七層大廈的擠逼生活、公屋鄰舍守望相助的氣氛、六十年代的工廠生活，凡此種種，由他們演繹，有著強大感染力，深深觸動我，由此想起自己和父母共同度過的美好時光。感覺是在話家常，就連在看他們說到嗚嗚之時的一呼一吸，談到傷感之時的靜默無言，比任何文字、錄音或錄影的理解及感受來得透徹。

這次觀劇，不單是回憶分享，更是透過前人經驗，將人文價值滲透出來，將平民的經歷與感受帶進歷史，讓社會各階層能彼此瞭解。人的足跡、歷史，由此得以存留。此劇質素高，且具意義，令我們珍惜所有，欣賞社會的進步。



## 用心體會·濃濃人情

文昌鄰舍康齡社區服務中心社工助理  
陳靖琳

第一次到廣州歌劇院觀看來自香港的康齡劇社一班長者的口述歷史劇《留住埗城香之芳菲架架》，我此時此刻感受著香港舊社會深水埗邨濃濃的人情味，透過居民真摯的情感流露，帶出當時艱苦歲月工廠工作的點滴、工友之間的愛與關懷、親情之間的互相扶持，百味人生的情節實在太多了，最令我觸動流淚的是肥佬和瘦鬼一幕，一如既往吃飯，肥佬緩慢地從舞台走到觀眾席離去，肥佬當時從我的身邊離開劇場我已經流淚滿面。天地間夫妻情莫過於相濡以沫伴終生。珍惜眼前人，為生活過著柴米油鹽、踏實平平淡淡過日子。

康齡中心老友記對歷史口述劇有不少的身同感受，總結出大家過去的生活是艱苦的，是一步一艱辛走過來，上有老，下有少，酸甜苦辣地生活，盡在不言中，大家坦言勇敢面對困難，走出困境，才能擁抱美好的明天。憶苦思甜，希望通過教育，警醒下一代面對現今安逸的生活，學會珍惜，學會感恩。



## 平凡中的感動

蓬源鄰舍展能中心社工助理  
郭耀勇



晚上看了《留住埗城香之芳菲架架》，覺得很好看。說實話，我本身很少看話劇，看也看不懂，這個劇，沒有華麗的演員，專業的演技，卻給人很好的感覺。把真實的一面呈現在觀眾面前，就能觸動人心。

這劇講述五個生活在深水埗的姐妹，在這幾十年之間生活的點點滴滴，從談情說愛、相夫教子、老伴和兒女相繼離開，都是演員真實的故事。當我看到「肥佬」和「瘦鬼」吃飯時，肥佬突然離開而瘦鬼對著天空說：「肥佬，你在上面等著我，我很快就會上來找你了。」這段我印象最深刻的。她在說的時候，我已經感動得哭出來，至今仍在腦海裡歷歷在目，記憶猶新。這部劇的成功之處，便是以真實故事，從當事人口裡講述出來，不需加工，就可感動人心。

## 希望在明天

蓬源鄰舍展能中心導師  
湯志良

在這次觀看舞台劇之前，我從來都沒有看過甚麼口述歷史劇。在觀看後，我為之一震，長者實在是太棒了，我沒想到也能這麼輕鬆的就能把一些自己或身邊的經歷和感受，用簡潔明瞭的語言敘述出來，搬上舞台與人分享，好像有個婆婆講述的，她從幸福童年到經歷困難的歷程，最讓我感觸的是最後她以一個簡明事例，一個電鍋由煮三人飯到七人飯，再回歸到只煮一人飯的過程，總結了一生的起伏，無論是高潮或低谷，大家都要以樂觀的心態去面對人生。

這些都是值得我學習的，在以後遇到挫折，都要以樂觀的心情面對，那就能像婆婆那樣輕鬆而面對困難，希望在明天。



## 懂得珍惜，切勿後悔

文昌鄰舍康齡社區服務中心 社工助理  
岑思穎

十月十四日，我們觀看鄰舍輔導會康齡劇社成員出演《留住埗城香》口述歷史劇，整個劇敘述著五十年代香港深水埗居民的生活，展現深水埗在遭受大火後，居民生活發生的變化，他們是怎麼在困難中重新站起來，重新建立屬於自己的生活和家庭。

令我印象最深刻的一幕是有個長者，她的丈夫在孩子很小的時候就與她離婚，獨自帶大三個小孩，大女兒也在今年年初因為癌症去世，慶幸的是，遠在國外的兒子反而關心起自己來，每周都會給母親來電嘘寒問暖，家裡缺甚麼都會給媽媽買，這讓做媽媽的感覺很窩心。

這瞬間在我腦海中呈現出兩個詞語：珍惜和陪伴。我們這一代可以說都是在溫室裡長大的花朵，無論是生活環境，或是生活條件，都比爸媽那一輩好得多，我們更多的是要珍惜現在所擁有的，不要只會抱怨和攀比，要知道我們擁有的是上一輩辛辛勞勞力得來的。除了珍惜，我們要學會陪伴，不要等失去才後悔，離開了才思念，父母把我們養大，我們能回報他們的其實不多，他們最想的就是我們能在他們身邊多陪伴，聽他們說說心裡話，聊聊天，這樣就已經足夠了。

養兒一百歲，長憂九十九。情到念時方知悔，父母對我們的擔心不會因為我們的成長而消逝，因為我們在他們眼中永遠都是他們的小孩，因此，我們對父母的愛也不要等到失去了才來後悔。珍惜、陪伴、及時行樂便足夠了！

## 長者最渴望的陪伴和關心

文昌鄰舍康齡社區服務中心 生活助理  
謝美鳳

社區口述歷史劇《留住埗城香之方非繁絮》，講述香港長者的真情故事，短短的劇濃縮了人生的悲歡離合，劇中一位主人翁胡婆婆，她早年喪夫，遺下她與三名年幼兒子，她獨力撫養，故事令我最深刻，生活艱辛自不必說，最為感觸的是無論生活多艱難都笑著面對，永遠陪伴著後代成長。


其實，很多時長者最渴望的是子女的陪伴。當父母年紀大，病痛多，行走不便，正需要親人的陪伴和關心，但我們往往因為工作繁忙等理由而忽略了他們，我們認為還有很多時間去陪伴父母，但當失去的時候才懂得珍惜。歲月不饒人啊，在我們不經意間，就會悄悄地離我們而去，只留下子欲養而親不在的感歎。所以，我很認同一句話：陪伴是最長情的告白，多留些時間給家人吧，珍惜現在，把握未來，這是我對這次觀看口述歷史劇的最大感受。



## 用感恩的心做好本職工作

### 文昌郡舍康齡社區服務中心生活助理 賈有瓊

一個陽光普照下午，中心組織長者前往廣州大劇院觀看口述歷史劇《留住埗城香之芳菲絮絮》，作為員工的我有幸參與，觀看全劇，深受打動，獲益不淺。這劇由郡舍輔導會康齡劇社二十二名長者參演，劇本故事均取材於長者親身經歷，通過演繹香港深水埗區過往的人和事，展現香港數十年的變遷。劇中長者都帶著愛與夢想學習演繹，又帶著使命將郡舍互助精神傳承，深入人心，成效斐然。



我生活在新時代裡，沒有舊社會的苦難經歷，通過學習和工作的實踐，我體會到了他們的心境，認識到美好生活來之不易。雖然生活上有苦有甜，但我永遠相信風雨過後總會見到彩虹。通過觀看此劇，我意識到服務使用者同樣體驗過人生百態，我們應懂得換位思考，從他們的感受出發，更用心和細緻地對待他們，用真摯的服務，去換取讚許的微笑。

看完這劇後，我體會到上門服務的責任重大，用感恩的心去幫助長者度過幸福晚年。我做好本職的同時，更為社區和諧和美好作出應有的貢獻。

## 精彩絕倫的人生演繹

### 文昌郡舍康齡社區服務中心生活助理 譚齊妹

口述歷史劇《留住埗城香之芳菲絮絮》不是由專業演員來演繹，而是由郡舍輔導會的長者親自講述故事，他們將自己的真人真事真情呈現給觀眾。該劇講述幾位老人家在香港深水埗成長的故事，講述了她們的童年、戀愛、婚姻和家庭所經歷的各種變故。人生反覆無常，每位長者都歷盡人間艱辛，感人至深。

導演將幾位老人家的經歷由深水埗的一場火災導入，引人入勝。火災前，香港那種令人嚮往的生活，令內地人都想湧入香港，然而火災後的生活蕭條，卻激起港民的奮鬥精神。背景圖、燈光、音樂和各位老人家的真情演繹緊密結合，相輔相成。其中一位老人家講述她從工廠生涯的各種情節到婚姻生活的點點滴滴，每個環節都細緻緊湊，將她們的人生演繹的淋漓盡致，精彩絕倫。

最讓觀眾驚歎不已的是在結尾，將長者年輕和近照一一展示，令現場氣氛再掀高潮。每位觀眾都歎為觀止，照片讓人目不暇接，當年的英俊小生或美艷淑女經時間洗禮都變成耆英，但也磨滅不了他們的意志和智慧，這就是人生的經歷。



## 但願我更了解長者的過去

文昌鄰舍康齡社區服務中心生活助理  
郭美娟

二零一六年十月十四日，秋高氣爽，康齡中心雯媿娘和我們一班老友記去廣州大劇院觀看《留住埗城香之芳菲絮絮》口述歷史劇。最令我感觸的是一九五三年石硤尾大火，這場火使很多人流離失所，無家可歸，其中有些人得到工廠老闆的體諒被安排在廠留宿，有些人只能在街睡覺。後來政府建了公共房屋，他們才有安身之所。這情景給我很大警醒，我們須注意防火安全意識，居安思危。

觀看了這場歷史劇，細緻講述長者以前的工廠生涯、童年、戀愛、婚姻及家庭，分享了香港長者人生春夏秋冬的真實故事，加深了對長者以前生活的瞭解，是很有意義的教育活動。作為一個長者服務的助理，只有真切瞭解他們過去的生活環境，才能更好瞭解他們的思維、心態，才能更好地服務長者。

## 被塵封的記憶深處

文昌鄰舍康齡社區服務中心生活助理  
區彩銀

口述歷史劇《留住埗城香之芳菲絮絮》是由香港深水埗長者登台表演的。長者在舞台上親身演繹自己的故事，帶領觀眾重溫昔日的人情往事，回味那段溫暖記憶，讓我們見證上一輩的艱難歲月 and 數十年的變遷，長者的真情演出深深感動我們。

最令我難忘的是，由長者王者香口述她的一段經歷，她與老伴共同生活，相扶相持的溫馨場景，最後和愛人揮手道別，一句「肥佬你先上去吧」，包含了多少無奈，我深深體會到親人逝去的感覺。多年過去，總以為時間會帶走想帶走的，到現在才發現，能帶走的都是無關輕重的。那些從不願想起的卻一刻也不曾忘記，只是被塵封在記憶深處的某角落，只想說一句，我用甚麼可留住我的親人？



## 口述歷史劇—— 留住城鄉舊時分

# 「口述歷史劇」 長者觀後分享會



文昌鄰舍康齡社區服務中心社工  
李淑燕

十月中旬，鄰舍輔導會攜「康齡劇社」二十二位長者到廣州歌劇院演出社區口述歷史劇《留住城鄉之芳菲絮架》，為社區人士設專場。該劇講述六、七十年代香港深水埗一群長者的童年、工作、婚姻經歷等故事，由這二十二位長者親自演繹。康齡中心八十多位長者有幸到場觀看，反應熱烈。雖然生活在不同的地區，但表演者與康齡中心的長者年齡相仿，那時的經濟、生活條件有些相似，都經歷不同辛酸、傷心的艱苦歲月，所以，引起康齡中心長者不少共鳴。

我們安排了觀後分享會，讓長者講述觀感，其中趙姨分享說這部劇展現了香港窮人的艱苦生活，木屋區經常會發生火災，很多人都因為各種災難而各散東西，流離失所，因此要珍惜幸福的生活和擁有的東西。陳叔說道：整部劇最有意義的就是能讓這輩人憶苦思甜，主人翁的親身經歷展現出來，十分真實，教會大家感恩，亦可提醒下一代珍惜生活。

盧姨分享說：觀賞完整部劇後感觸很深，感同身受，因為女兒也是患癌過世的，但女兒一直沒有跟她提及過自己生病，直到癌症晚期留醫時才把真相向她說出；弟弟知道姐姐情況後，用盡一切辦法想要救回姐姐，貸款一百多萬但最終還是回天乏術，後期為了還債，把房子都賣了，很多事要重頭再來，當時因無地方居住，在彷徨時她朋友羅健中老師把房子讓她暫住及開解她，讓她忘記很多不開心事，現在唯一的希望是兒子能奮鬥出人頭地。她感覺自己人生和劇中尹倩文很似，不僅引起共鳴，也可給予希望。整部劇很自然和真實，一點都不造作。何姨就說，看劇時眼泛淚光，想起自己也很艱苦，一步步走過來。劇中王者香老公離世，讓人很心酸，但她還是很堅強地好好活下去。何姨以前生活也很艱苦，十三歲開始工作，在農村時咬緊牙關，現在年紀大了，她很慶幸有家人陪伴，生活慢慢好起來，讓她感覺只要堅持，總會看見曙光，能擁抱美好的明天。

曾姨分享道：以前家中生活條件相對較好，思想也較開放，讀夜校時認識了愛人，媽媽怕自己婆媳關係處理不好，拍拖四年還是反對這段戀情，我不顧反對，堅持跟現在的老公在一起，婚後兩地分居，很難才有兩個兒女。我會適當地寬鬆教育兒女，只要他們明辨是非，現只希望一切平安，兒女孝順就好了。陳叔說自己小時候不算窮，家庭最困難時有幫助父母做手工賺錢，幸好自己在家裡最小，大家都把最好的東西給自己。一路下來，運氣很好，很有人緣，工作不太辛苦，故她非常感恩，盡力報答和孝順父母。郭叔說小時很辛苦，家裡沒有錢讀書，十歲就去幫忙看牛，工資是三斤穀。日本鬼來時，大哥帶著自己去香港找工作，但一、兩年沒找到工作就回廣州。到了電池廠工作至解放。歐姨說這部劇最大的啟發是每人的背景、經歷不一，各人的想法和做事方式都不一，不能人云亦云，但要接受別人意見，具體問題，具體分析。屈叔說整部劇給他的感覺很真實、真摯，表達出草根基層生活及內心的感受。總結人生四個二十年：成長、拼搏、成功、享福。

長者們各抒己見，也是在總結他們的人生經驗，並希望以後有機會在舞台上展示自己的口述劇，讓我們一齊努力吧。

## 《留住埗城香》口述歷史劇觀後感

文昌鄰舍康齡社區服務中心長者會員  
何德音

十月十四日，康齡中心的社工帶著長者前往廣州歌劇院，觀看由鄰舍輔導會主辦的口述歷史劇《留住埗城香之芳菲絮絮》。看到香港的長者的深情演出，本人獲益良多，感覺就像上了一堂歷史課。他們雖不是專業演員，舞台上也沒有甚麼道具，簡樸的服飾，加上柔柔的燈光，襯托起一張張真情流露而又親切的臉孔，口述著他們過去生命歷程的喜與悲。往事已過，今日重溫，也有一番滋味，可以勾起長者的回憶。其實，每個人都有過去，有甘有苦，有順風，也有逆水。無論怎樣，都值得我們尊敬和欣賞。

對於年輕一代，也有教育意義。今日的年輕人，活在勝利紅旗下的，不一定體會到當年艱苦歲月，也不一定知道父輩們的付出。通過此劇，讓我們瞭解過去，只有學習歷史，不忘過去，才會珍惜今天的美好生活，才能傳承生命的智慧。《留住埗城香之芳菲絮絮》，使我們獲益頗深，當中的點點滴滴，都會永在心中！



## 一次活學活用的體驗

文昌鄰舍康齡社區服務中心長者會員  
周翠萍

十月十四日，我與康齡中心的社工、義工及老友記觀看了鄰舍輔導會同廣東省社會工作師聯合會在廣州大劇院演出的《留住埗城香之芳菲絮絮》口述歷史劇。該劇由深水埗康齡劇社街坊講述自己的故事，演繹過去的歷史，使人回憶過去的艱難歲月，更珍惜今天的幸福生活，非常感人，富有教育意義。第二天，兩地街坊又進行互動交流，大家講出最難忘的事。通過話劇形式，黃導演幫助大家演繹出故事情節，互相學習、觀摩、指導，讓我們更瞭解這班香港老友記是如何排演這個劇的，他們的努力，實在讓我深深佩服。



## 讓我重溫歷史的口述劇

文昌鄰舍康齡社區服務中心長者會員  
王頌卿

我觀看了《留住埗城香——芳菲絮絮》口述歷史劇，看到了人生可以看作春夏秋冬不同階段，有著各種酸甜苦辣。我回想小時候的生活，也是如此。我希望口述歷史劇的演出，可以讓社會瞭解老人過去的生活，從過去瞭解今天的老人。





## 「口述歷史劇」 大型工作坊及講座

文昌鄰舍康齡社區服務中心社工  
陳輔華

十月十五日，鄰舍輔導會康齡劇社二十多位長者，以及該劇導演黃先生及負責劇社鄰舍輔導會的社工蔡永慧姑娘馬不停蹄地來到達源街，與長者和同工進行交流活動。

黃導演和蔡姑娘先與我們說明《留住城香》系列口述歷史劇的概況，也知道大家對並非科班出身的長者日常如何排練很感興趣，因此，達源家綜員工充當觀察員，看看香港社工有何「法寶」，他們先進行遊戲熱身，一起玩「剪刀石頭布」遊戲，讓氣氛活躍起來，之後帶領「同心圓」遊戲，分類出有相似經歷或居住地、年齡相仿的長者。對於培養缺乏表演經驗的長者成為演員，他們自有妙計，黃導演示範「定鏡」和「思路追蹤」兩個遊戲，引導長者用簡單動作、表情和獨白表達重要訊息，思考角色的觀點與立場。全組人將整個事件起承轉合表現出來，以「旁白」、「對白」和「獨白」形式展示，就是簡單的情景劇了。

令人意想不到的，無論行動不便的敬老院長者，還是參與歌舞表演的長者義工，都全程投入遊戲，在短短十五分鐘討論和排練後，就誕生一個個精彩劇本。可見，長者口述自己的歷史並不困難，重要的是社工要有一顆敏銳的心，能聆聽他們的故事、接納和不批判他們當中的感受，讓話劇成為治癒心靈的良藥。

當天下午，鄰舍輔導會執行幹事李蔭國先生和社工蔡永慧姑娘在與達源同工分享《留住城香》口述歷史劇的創作歷程和理論依據，先是選擇開展口述歷史劇計劃的深水埗有著獨有的歷史和社區文化，第二是居住群體比較固定，第三是計劃得到香港康文署的資助，以及與中英劇團合作。口述歷史劇計劃運用了生命回顧、敘事治療、正向心理和表達藝術治療等理論，讓長者回顧生命歷程、呈現社區歷史、鞏固社區文化、傳承人文精神和彰顯「老有所為」的目的。

這兩天的觀劇和交流，小組工作坊體驗，讓我們大開眼界，也感觸良多。正是長者親身演說，讓我們感到真摯的情感；正是他們面對困境時的堅毅不屈，讓我們深深敬佩，啟發我們要珍惜當下。作為社會工作者，我覺得香港同行很有心意，我馬上將小組工作坊的遊戲活用到「樂善組」上，小試牛刀之下，發現原來我們的長者也很喜歡這些遊戲，並能貼合主題講述自己的故事，也很打動人心。希望有朝一日，在西關達源也誕生出反映達源人情味的長者口述歷史劇。







## 參加工作坊有感

### 沙面街家庭綜合服務中心見習社工 陳燕靜

非常有幸參加了鄰舍輔導會社區口述歷史劇工作坊，作為參加者與觀察者，感受與學習鄰舍輔導會同工是如何與老友記開展戲劇集體式練習。

最直觀的感受是，當天無論是老友記，還是同工都非常投入，一開始的熱身遊戲有個很有趣的名字——我猜我猜我猜猜猜，在「猜」之前有一段話「朋友見面行個禮，握握手，點點頭，我猜我猜我猜猜猜」，讓我深刻的是這個遊戲我們也會做，他們則通過增加這段話令整個遊戲更有趣，整個氣氛很熱烈，連腳腳不便的婆婆也心動不已，想要離開座位一起玩，這啟發了我，其實在我組織遊戲時，也可增加一些朗朗上口的話語，令遊戲更具吸引力。戲劇集體式練習分為三部分，是「靜止畫面或定鏡」、「思路追逐」和「定鏡四格」，最後還以「即興劇場」讓每組展示成果。整個過程

都是分組進行，每組都有來自鄰舍輔導會和蓬源同工、來自劇社和內地的老友記。鄰舍輔導會同工作為小組帶領者，盡量照顧到每位組員，及時就組員的分享，深挖出其中的故事。劇社老友記有著豐富經驗，他們能及時提出意見，幫助構思小組即興劇的內容。

據平時的工作，我發現很多人都有展示的欲望，哪怕一開始頗頗拒絕，但只要耐心多邀請幾次，最後還是願意站出來，而且會以非常認真的態度完成。意想不到的是，雖然來自社區的老友記是第一次參加這種工作坊，只有短短十來分鐘的綽排時間，但每位組員都有分工，「即興劇場」的舞台效果更是驚艷，這不禁讓我感歎老友記的潛能無限。我們組有位行動不太方便的老友記，為她安排簡單的動作，即使只是在台上做簡單幾個動作，也可感到這位老友記的喜悅。

記得導演說過，在訓練時採取的是遊戲方式，為了讓組員能在輕鬆氛圍中學習到如何進行戲劇表演，因為人面對未知的東西總是存有恐懼，擔心不能完成而止步不前，這個時候就需轉換方式，通過觀察整個工作坊，同工的細緻準備，如考慮到老友記可能會餓而準備點心和巧克力，讓我反思自己是否已夠細心。

社會工作是以生命影響生命的工作，社工影響著服務使用者，服務使用者也在影響著社工。在工作坊中，讓老友記分享自己的故事，嘗試演繹自己的人生經歷，這是作為社工的我們幫助他們發掘自我潛能，自我增值的過程。反過來，社工也在老友記的人生經歷分享中收穫感悟、成長，增加了對人生的認識。

再次感恩，能參加到鄰舍輔導會的社區口述歷史劇工作坊。



## 「定格」技巧的魅力

蓬源街家庭綜合服務中心社工助理  
勞景嗎

每個人都有自己的經歷，回憶往昔，人生中的酸甜苦辣就會馬上湧上心頭。將往事重組、重現，再生動地分享出來，感動、教育他人，是件很有意義的事。不久前，我參加了鄰舍輔導會舉辦的「口述歷史劇工作坊」，感慨良多。當天，很多長者用口述、小品劇等展現自己最開心、輝煌的瞬間，其中一位長者的分享，真的讓我陷入了深思。

在小組裡，我身旁有位九十高齡的陳伯，是老人院院友，他耳朵不太靈敏，需我在他耳邊複述主持的話，當時主持讓在座的長者回憶自己最開心和最輝煌的瞬間，我原話複述給陳伯聽，只見陳伯臉上流露出一絲失落，一直說沒有。這時我就想，難道陳伯九十載人生中，真的沒有一件可以值得他開心的事嗎？

隨後，主持說讓長者做一個「定格」動作，來突顯這輝煌的瞬間。這時我就想：陳伯應保持沉默，不做動作吧。只見陳伯身體做出一個向前微鞠躬，右手微微上舉，五指筆直向前方伸延的動作，然後我們紛紛猜測這動作的意思，有的想陳伯會見國家重要人物去握手，有的認為陳伯是武術好手，但陳伯只是微微一笑，甩一甩頭，然後輕輕道出：「我的右手是一把刀，而這讓我開心的瞬間，是我這輩子的第一次，可能也是最後一次了。」原來，在活動前一個星期，陳伯參加了中心舉辦的一次生日會，陳伯剛好過生日，負責切蛋糕。

一個簡單的活動，就是陳伯一輩子最開心的事。在聽完後，我陷入了沉思。陳伯住在老人院很久了，簡單的生日會，就能讓他感到最開心，我們要珍惜身邊的人和事，加倍努力做好工作，為他們記錄美好瞬間，見證美好的人生。



格  
致  
頤  
康

選  
堂  
題



# 校長寄語

十月十八日，我們為康齡大學學生拍攝畢業照，實現他們的「大學夢」。當我見到八十歲的學生帶上學士帽的那一刻，內心的激動無法言喻。為了讓健康的長者做到老有所學，二零零八年開始，我們開辦了康齡社區大學，為轄區裡六十歲以上的長者提供免費學習機會。康齡大學今年八歲啦，有約七百多名的長者在這裡重拾了內心的青春，戴上學士帽，達成人生的新成就，獲得了畢業證書。

回顧過去，義工導師的無私奉獻是激勵我們的動力。他們只講奉獻，不求回報，為講好課，都提前備課，講課時更是賣力，每次講課結束時，都贏得學生長時間熱烈鼓掌，在學生中享有很高威望。長者學生的高度自覺是調動我們積極性的源泉。長者們儘管經歷不一，文化程度高低有別，但有一點是相同的，那就是自覺性強，集體觀念強，當學生像學生。八十多歲了，無論颶風下雨，仍堅持按時到校，修養之好，素質之高，令人讚歎。社會各界的鼎力相助是我們有力的保障。鄰舍輔導會的專業督導，街道辦事處的大力支持，還有社會各界人士對我們的關注和參與，為我們奠定了基礎。

感謝大家對一直以來對康齡大學的關心和支持，衷心祝願康齡大學生日快樂！希望我們能再接再厲，優化服務，拓寬辦學管道，把康齡大學辦得更好！

遠源鄰舍康齡社區大學校長  
林丹琼



# 服務回顧

## 富豐多彩 · 享樂人生

文昌鄰舍康齡社區服務中心社工助理

陳靖琳



轉眼間，又到了兩年一屆的逢源鄰舍康齡社區大學（下稱「康齡大學」）畢業典禮，從二零零八年十二月二十日成立至今已至第四屆。我們秉承一貫的宗旨，促進平等學習機會，提倡終生學習，引發長者學習動機，善用餘暇，發展心智，讓他們能面對生活挑戰。通過累計學分，每兩年一屆舉行畢業典禮，頒發學位證書嘉許每位長者學生，提升他們的學習動力及嘉許他們的努力付出。

第四屆康齡大學，園丁組有二十六位義務導師，由社會義工和長者義工組成；註冊學生共四百九十四位；開設五十六個班組，共六百三十二節課，參與人次達一萬三千三百四十七人。因應長者不同的需要，開設了各種班組，包括歌唱班、粵曲班、舞蹈班、手工藝班、經絡班、按摩班、烹飪班、電腦班、英語班、日語班等。為了能讓長者廣泛學會使用智慧手提電話，康齡大學已開設了三期使用智能手提電話班，報名非常踴躍，還需輪候呢！長者學完後表示既能增長見識，開闊眼界，又頗為實用。康齡大學邀請了學仁社的老師開了特色葫蘆絲班，大家學習很認真，結束時大部分學員能基本吹奏簡單的「大長今」。在康齡大學裏，長者除了學習，又認識到新朋友，感受家庭般的溫暖，讓長者老有所學，老有所樂，老有所成。

康齡大學每季舉行園丁導師聚會，開班前擬定每個課程的教學計劃，在課程結束後檢討教學計劃進度，並總結教學工作及成果；加強導師與康齡大學及其他導師的聯繫，提供交流與學習平台，提升教學水平。為了增強學生與老師間的互動，除了課堂學習外，康齡大學每年舉行師生聯歡會，各班組學生透過表演節目、參與遊戲等，加強師生的互動，拉近大家的距離，增進師生的凝聚力。

康齡大學有賴各位長者多年來的參與和支持，也感謝義務導師的努力付出。期望來年繼續提升服務的水平，一齊攜手並肩向前邁步。



# 導師心聲

## 為夢而來

遠源鄰舍康齡社區大學導師  
何淑芬

我是一位教育工作者，從教三十多年，雖然退休到現在也十多個年頭了，但始終感到身上仍然有一股衝勁，希望在自己有生之年，能找到一個發揮餘熱的舞台，為社會，為教育再做點事，這就是我一個已步入老年的夢。

幾年前得到遠源鄰舍康齡社區大學何德音導師的引薦，我有幸加入大學的園丁團隊，擔任舞蹈班導師。通過自己的堅持和努力，終於找到了圓夢的平台。在此，我要謝謝何德音導師！感謝康齡大學，助我圓夢！

幾年來，我孜孜不倦地把自己學習和掌握的一些舞蹈技能及技巧，與學生分享。在教學過程中，我與學生相互交流，增進友誼。值得一提的是，學生的認真、好學、堅持的精神，非常值得我們學習與肯定！我感受很深，謝謝你們！



遠源鄰舍康齡社區大學導師  
簡懿梅

## 一切為了愛



八年前康齡大學成立，需要義務導師，我毛遂自薦擔任烹飪班導師，一切源於做義工，一切為了愛，我現在擔任烹飪班導師已整整八年了，今年教師節收到一份非比尋常的禮物，它比愛心卡更有誠意，它比鮮花更溫馨，它比任何表白更情深，它就是由烹飪班學生自編自導自演對烹飪班一次美好回憶的小品「健康食材·健康人生」，它沒有華麗的詞語，卻由衷說出了學員對烹飪班的熱愛；它沒有扭捏造作，卻歸納展示了所學到的健康食材和烹飪方法；它沒有吹捧誇張，卻用最樸實的聲音喊出最簡單的一句話：「老師我們愛你！」

八年了，是義工的愛心和責任感，亦是對義務工作的熱愛，促使我克服各種困難，不避寒暑，不怕設備簡陋，我堅持擔任烹飪班導師，且越來越喜歡上課；康齡大學為我提供了施展拳腳的舞台，讓我繼續努力學習，不斷創新，充實自己；最重要的是學生的刻苦好學，深深地感動著我，讓我簡單的生活變得樸實滿足。

今年我主要以少鹽、糖和油，少吃精糧，多吃五穀雜糧，中西結合，平衡膳食，吃出健康為教學主題，創新及顛覆了傳統烹飪法，得到學生的認可和歡迎。例如烹飪彩椒或金針菇串燒培根示範，學生先用懷疑眼光目睹在無鹽、無糖和無油「三無」下烹飪，品嚐後卻不伸出大拇指，大讚健康好食而操作簡單！還有採用「三少」紅燒土豆，用滾刀法切土豆，增大土豆面積，之後通過學生回家實踐的回饋，都是「健康營養，味道不錯，操作簡單」，聽後那種滿足感油然而生。這是對我最好的肯定，最大的鼓勵！同樣是我作為老師送給學生的愛心禮物。一切皆為了愛！

## 幸福的教師

逢源鄰舍康齡社區大學導師

蔡詠清



我是一個幸福的教師，因為我可以把快樂傳給別人。也許是教師的職業習慣吧，我總是喜歡教人，別人不懂的，我教會了他，自己也就感到幸福。來到康齡大學，這個感覺就更深了。這裡的學生都是長者，他們熱情、好學，每次上課，看到他們熱情的笑臉，我就感到特別幸福，因為我又可以把我的快樂傳給他們，我快樂地教，他們快樂地學，這是一個幸福而快樂的互動過程，我很珍惜，很享受，我熱愛這個工作。學生們給我大力支持，他們學得很認真，一個詞、一個音唱錯了，經我的指點，都認真地改過，很快就學會了一首歌。特別是在我開音樂會的時候，他們給我的支持更令我感動。為了配合我，經常要抽時間排練，他們毫無怨言，在演出過程中，音響出了故障，沒有了音樂，他們就在台下和著我唱，使這個演出沒有受到影響，這充分展示了他們對我的支持和愛護，在這裡我感謝他們。

我也感謝康齡大學給了我這樣的幸福。退休後，我這教人的幸福感消失了，感到很失落，但來到康齡大學後，我又重拾教人的幸福。更值得感謝的就是，我在康齡中心的支持下，開了家庭音樂會，讓我的家人有幸用音樂去回顧人生，更圓了我的音樂夢。

得到別人的肯定，得到別人的關懷和協幫助，自己也能關懷和幫助別人，這就是幸福，我是一個幸福的教師！

## 更精彩的助人自助 中老年生活

逢源鄰舍康齡社區大學導師

何葆紅

幾年前的一個機緣巧合使我成為逢源街家庭綜合服務中心以健身為主的舞蹈班導師。在這裡，我認識了很多街坊。雖然我是半路出家教跳舞，但隨著教學結果，我得到了街坊的肯定。今年我成功「轉型」成為康齡大學的舞蹈班導師。

有人問，對著一幫六、七十歲的老人，你有心情去教他們嗎？我覺得就是她們的那份「今天學過，明天就忘記，但還不放棄地堅持學習」的精神，還有她們對我這義務導師的尊重，使我有著對她們不離不棄的愛。我以助人自助的心態面向生活，讓我在使其他生命活出色彩的同时，自己的義工精神也可從中得到升華，更深刻地領會到生命的意義——奉獻，令我的中老年生活更精彩。



## 時光流逝，卻難以帶走的好學之心

遠源鄰舍康齡社區大學導師  
梁智寧



中國人提到好學之心，似乎更多地指向兒童和青少年；雖然也有「活到老學到老」的說法，但能持有好學之心，並把其轉化為行動的長者還真不算多！來到康齡大學，我倒是很幸運地認識了這樣一班長者，並因此受益匪淺！

在康齡大學的長者中，既有剛退休的「年輕」長者，也有八十多歲高齡老人，他們的學習興趣廣泛，每人選擇的課程基本在兩門以上，他們勤奮積極，不論寒暑，風雨無阻，他們雖然聽力或視力下降，但無礙他們認真上課，積極發言或發問。我從心底裡敬佩這些長者學生，他們的好學，不斷地提醒著我每節課前要用心地準備課件，查閱好數據；他們的好學激勵著我平日裡也要不斷地學習，關心社會和科學等方面的發展。英文班的學生為我做了一個很好的終身學習的榜樣！

時光流逝，容易令人老去；好學之心，卻令人永保朝氣！但願我的英文課繼續推動學生的好學之心！

## 我與康齡大學共康樂

遠源鄰舍康齡社區大學導師  
謝紅衛

自小喜愛歌舞的我，無論在中小學、大學讀書，甚至長大後工作，一直是文娛骨幹份子，各種節慶節目表演及編排，都少不了我。十多年前，我雖然從醫療崗位退休了，但仍積極參加單位和社會上組辦的藝術團隊活動，並自費參加廣州市內名師開辦的民族舞班，一學就學了近十年。

四年前，在一個偶然的機會下，我加入離家不遠的康齡大學，跟曼莉老師學舞，學了兩期，後來老師因工作調動，她的舞蹈班面臨停課。在機緣巧合之下，我毅然擔當起舞蹈班的教學工作，與學生同舞同練。雖然，她們中間有年紀大、從未跳過舞的，但她們認真的態度和刻苦學習的精神，深深鼓舞和激勵了我。經大家的努力，如期完成教學計劃，並在中心賀新年活動中演出，獲得好評，我亦從中感到欣慰。

此外，我還參加了康齡大學的書法班、粵曲班、絲綢花班、穿珠班等，通過各種課程，鍛煉大腦的思考能力和手足的靈活性，並能學以致用，把穿珠班和絲綢花班的技術運用到自製演出服飾中，受到導師的讚揚。

四年多來，我和康齡大學結下了不解之緣，我甘為長者的義務教育發揮餘熱，使我和各位學生繼續康樂、愉快！





## 書法傳友誼

逢源鄰舍康齡社區大學導師  
王光孝



多年前，我有幸結識了康齡中心的朋友，在他們盛情的邀請下，我參加了中心的詩詞書畫班組活動，豐富了文娛生活，使我的老年生活更充實。後來，康齡大學成立，我被聘為書法班導師。康齡大學書法班的學生來自五湖四海，有退休工人、也有北京高等院校出身的技術幹部，文化程度參差，接受能力也不一樣，但共同點是生活閱歷深、洞察力強。

我要上好書法課，就要備好課。在課堂上做好筆劃的演示，每種帖的學習程式是描紅開始，從單字到雙字，都要做足功課，寫出無數張範本，讓學生練習。每次備課，都要花費很多精力，挺累的，但可傳承中華文化，我的付出也是值得的。有兩位在書法班學生還出版了個人書法專輯，真令人欣慰呀。

今年我已進入八十高齡，對課堂教學和繁重備課工作深感力不從心，因此選擇了請辭。在我無任教後，老友記一直惦念著我，不時來電慰問，讓我很感動，讓友誼之樹常青。

## 任康齡大學義務導師之源

逢源鄰舍康齡社區大學導師  
利坤瑩

記得在我很小的時候，就非常喜歡參加一些學校組織的幫扶活動。那時我還沒有成為義工，只是出席一些去老人院或義務勞動和慰問的活動。直到兩年多前，一位康齡大學的學生瓊姨引薦，加入康齡大學義務導師團隊。

我畢業於星海音樂學院，當時我已經在廣州市老幹部大學、廣東省婦聯老人大學和青少年活動中心任教近十年的聲樂老師，和老同志打交道多年，對他們的日常習慣和教育方法以及理念都有一定心得。因此，瓊姨希望我能為康齡大學服務，讓我的教學經驗和理念用到更多老友記身上。

當時康齡大學想增設英語基礎班，徵詢我能否勝任，我沒有考慮就一口答應了。雖然我不是英語專業畢業的，但在音樂學院學習美聲唱法的我，對外文並不陌生，且經常學習和演唱各種外國作品，故此，我相信我能勝任這個崗位。於是，我加入了康齡大學義務導師的隊伍。

在康齡大學任教至今已有四個年頭了。在這幾個學期裡，英語班得到職員的協助和學生的信任與支持，使「健康樂學」的教學理念，得以順利實行。從上學期起，我們基礎班的老友記還學習了英語歌曲《雪花花》，同時配合簡單的手語動作，作為基礎班的班歌。我相信在以後的學習中，能帶給老友記更多歡樂的學習方式，讓學習輕鬆愉快，身心健康。

最後，感謝康齡大學給了我學習和實踐的機會，我會繼續努力，把所學的專業和知識運用到教學實踐上。



遠源鄰舍康齡社區大學導師  
陳傑禹

## 我和新聞班



文昌鄰舍康齡社區服務中心於一九九八年五月二十七日開始服務不久，便開了「新聞知多少」班組。遠源鄰舍康齡社區大學開辦後，新聞班成為大學課程之一，並於二零一零年四月正式開班。本人受聘為新聞班導師，七年來為長者學生分享國際、國內、省內、市內一周的重要新聞及長者關心的問題。新聞班的學生有十多二十人，多是高齡長者，他們大多數是廣州老街坊，因此我在講課中盡量用通俗易懂的語言，輔以故事和典故介紹，貼近長者的生活，使政治新聞不至於單調和枯燥。今年兩期的新聞班，我更用了歷史老照片，介紹廣州兩千多年的城建歷程，使大家認識千年廣州的歷史和今天翻天覆地的變化，感恩政府對長者的生活照顧和建設幸福廣州的成就。學生留心聽，開心看；我盡心講課，令大家快樂。

我今年八十歲，參加義務工作十八年，作為一個老義工，我仍辛勤努力地做好義務工作，生命有盡頭，服務無止境，我要不忘初心，繼續向前，為實現中華民族中國夢，貢獻一生。

## 十年的義工夢

遠源鄰舍康齡社區大學導師  
關鳳蓮

記得退休那一年，我參加了康齡中心第四季度生日會聚餐，接待我的是一個和藹可親的小姑娘，我看到她對著這麼多的公公婆婆，她的語氣總是聽起來很舒服，讓我感覺回到了另一個家。因為退休後在家，沒事幹的時候很無聊，能來這裡當義工多好啊！在回家的路上，我就和跟我一起來的好友張芷君商量，反正這幾年我們都在跟著師傅學足底按摩，做按摩師。中心有這麼多老人家，我們可以在這裡教他們學會足療按摩，對身體一定會有幫助，不知中心會不會給我們這個平台？當我們把這個想法告知中心時，接待我們的小姑娘，她就是中心主任雯姑娘，她對我們的想法給予大力的支持。從二零零五年開始第一期足療班開課，到康齡社區大學的成立，我都和好友張芷君一起堅持在這個足療班做義工，如今已有十個年頭。



在這個期間裡，有很多學員，學了又學；我又見到很多新學員，他們在這個大學裡認真學習、操作的態度，真的讓我很感動，也讓我老在老有所為、老有所學的大學課堂裡發揮了自己的所長，在這裡，有我做義工的夢想，有我當導師的平台，覺得在這裡好開心，好幸福。在康齡這個大家庭裡，只要有能力，我會一直幹下去，繼續做義工，給雯姑娘一個讚。

## 令我快樂的義工服務

遠源鄰舍康齡社區大學導師  
邱炳定



在康齡大學串珠班任義務導師好幾年了，很感謝康齡大學給我提供了這個舞台，提供了發展自我的空間，我要在這個空間裡去表現更多的自我價值。在康齡大學裡，我認識到很多志同道合的人，這讓我感受頗深，通過與大家的相處和交流，給了我更大的意願在康齡大學作出貢獻。服務的日子是幸福的、快樂的，也同時是辛酸的。已年近古稀的我，在開始接觸志願者工作時曾抱著嘗試心態，在「夏日如洪爐、冬風似虎狂」的某一瞬間，我也曾想過放棄，但在過程中我認識了很多學生，回想課堂上大家的求學精神與對我的尊敬，下課後大家發自內心的關心和問候，都讓我十分感動。

在這種氛圍中，不由得讓人感到活力四射，在嚴寒多了一絲溫暖，在辛勞後浸著汗水的幸福感油然而生，微笑不由自主地爬上了臉頰，那種感覺是充實、欣慰的，是無法表達的。我很開心成為義工，你不只是青春的代名詞！

## 八年執教體會

遠源鄰舍康齡社區大學導師  
何德音

康齡大學成立八年，第四屆學生畢業了。我還記得八年前康齡大學成立之際聘任我擔任舞蹈老師，當時真的有點尷尬，因為我只是一個醫務工作者，既不是舞蹈家出身，也不是年輕活力的人，退休後對舞蹈比較愛好，曾學習過民族舞基礎知識而已。面對突如其來的執教邀請，真的有點怕自己承受不起，可是我又想到自己是個義工，甚麼困難都應該去克服，何況康齡大學的長者熱情寄望在我身上，他們都希望我能跳舞鍛煉身體，也希望在康齡的大家庭裡得到歡樂。

於是，我不假思索地坦然擔起重任。在教學過程中，努力去鑽研、翻書本、找資料、看視頻，盡量編排簡單、柔和、慢節拍適應長者體能的民族風格動作，使長者易於接受，從而增強了他們的自信心，亦令我在教學上受到歡迎，我感到自己做了一件很好的公益事，也是執教八年的心得。今後，我還會努力堅持做好義工服務和公益事。



## 康齡新天地·絲網結情緣



二零零九年，我成為康齡大學的學生，先後參加了英語、日語等學習班，從中發現各學習班的執教導師都不辭勞苦，無償地付出，這種康齡義工服務大眾的精神深深地感染了我，回想自己曾學過小梅花絲網花製作，之後通過自己的努力，掌握了絲網花的製作技巧與要領，並能編紮出多種造型和盆景。我希望能將學習心得與老友記分享，於是我向康齡大學表達了意願，從此我就當上了康齡大學絲網花班的導師。

我在絲網花班教學時，採用了漸進式教學方法，先易後難，即以支花到盆景，循序漸進地指導學生，吸引了不少愛好者參加。在執教過程中，我只是教學生掌握編紮的流程技巧和注意事項；至於顏色的搭配、花型的大小，則讓學生自由發揮，希望學生能青出於藍而勝於藍。我在平時經常總結自己的經驗編寫教材，複印給每個學生，讓學生可將理論和實踐相結合，充分推動學生的積極性，為發揮學生的互助互愛，在班長的帶領下，幾個學生統一採購絲網花材料，然後再分給各人，按學生要求進行調整，使學生在課堂上能互相幫助，共同進步。每當學習班的最後一天，學生將自己編紮的絲網花帶回課室，互相欣賞，彼此借鑒，看著學生一張張笑顏逐開的臉孔，作為導師的我，覺得很欣慰。

在執教過程中，我從學生身上學習了很多東西，學生的製作創意及互助精神，也不斷啟發我，她們的尊師重道，更鞭策了我要全力以赴，教到最好！師生關係進一步融洽。當聽到學生齊聲說「老師好！」，我也衷心響應「謝謝同學們！」！十分感謝康齡大學給予我發揮的教學平台，十分感謝學生對我的支持，讓我們在康齡這片新天地中，攜手同心編織我們美好的晚年。

## 我急康齡大學之所急

達源鄰舍康齡社區大學導師  
鄭劍鋒



急人之所急，是做人的美德，也是對人的行為的一種考驗。

十月十九日，康齡大學書法班正式開課。在開課前四天，工作人員通知我，要我去代替原來書法班導師的課，我感到十分突然，也感到十分為難，因為我在易經班已經有課，且我年近八十，精神和體力日益下降，同時書法班教的隸書我不會。原來書法班導師最近因意外翻傷，來不了上課，為了不想令老友記失望，他們期望我到書法班上課，教哪種書法都可以。

我想多教一個班，負擔雖然重了，但精神生活卻充實了，而且如果我答應了，便可應中心當務之急，滿足到老友記的期望，還解決了原來導師因翻傷不能來上課而產生的遺憾和內疚，於是我樂意地接受了教書法班的安排。

在書法班任教，使我感到很快樂，應了老友記的需求教楷書，大家都很喜欢我講廣東話，因為聽得懂；大家還歡迎我邊講理論，又邊示範，容易接受，都很有信心學下去。他們的反應，也讓我更有信心教下去，謝謝你們的支持！

## 剪出美麗夕陽紅

達源鄰舍康齡社區大學導師  
馬兆蓮

轉眼間，我在康齡大學教剪紙已有三個年頭啦。你要問我，為甚麼無薪酬都樂意教這班學生？我想，應該是他們那種樂觀、開朗，不斷追求進取的精神感染了我。

在他們身上，我看到了老有所學、老有所樂，與他們在一起，帶給我開心、快樂。同時，有了他們的理解、鼓勵與支持，我願意為他們付出我的時間、精神，與我這班學生共同剪出美麗的夕陽紅。



# 學生心聲

## 全方位的英語班

遠源鄰舍康齡社區大學高級文憑畢業生  
羅都輝



我於一九六一年中專畢業，從小學、中學到電影機械製造專業，我從未受過正規的英語教育，就算我當時就讀的中學和小學都是名校，也沒讓我接受過英語培訓。處於大躍進年代的學子，更多熟悉的是政治運動、上山下鄉勤工儉學的勞動，所以，我除了自己專業必須掌握的知識和技能之外，其餘的一概不懂。好在我早就對漢語、拉丁語掌握較好，我對英文格式大小、印刷體都寫得似模似樣，所以，我認為可以報讀英語提高班。

當今社會科技迅速發展下，我越來越感覺到自己跟社會脫節，成了「文盲」：不懂電腦，不會使用手提電話，不懂英語，從電視、電台節目主持人偶爾說出幾句英語，大家聽得哈哈大笑，我都聽到摸不著頭腦，更不用說跟外國人溝通了，所以很自卑……康齡大學正好為我等「文盲」長者建立學習電腦、手提電話、英語的平台，圓了我想學習英語的夢。我欣喜地報讀了這三科，獲益良多。雖然自己愚笨，見識膚淺，但現在每天都能通過手提電話發微訊與人溝通、交流，豐富了人生，收獲了友誼，重拾了自信。

感謝康齡大學為我們聘請了梁智寧老師執教英語提高班，她的義舉敬業，讓我們感動，她每周風雨不改按時從番禺過來為我們上課。她是一位活潑、開朗、幽默感、英文口語流利的好老師。

她熟悉國外風土人情、環境制度、生活習慣，可以讓我們瞭解許多從未知曉的知識。她通過播放電影、幻燈片和圖片，體現英語語法的魅力，介紹外國的風情畫面、城市的建築風格，讓我們不出國門也能大開眼界，認識了世界……她透過優美動聽的外國歌曲，輔以職員整理的英漢對照歌詞，讓我們學習唱和反覆聽，從中學習英文，領會歌曲含義，原來英語不像漢語那樣，每個字每句話順序直譯，從而加深對英文的印象。在愉快輕鬆氛圍中學到英文和唱歌。她還會結合我們當時的熱門話題，教導相關的知識和詞彙，使我們更瞭解國事、家事和天下事。她從不給我們學習壓力，也不會讓我們受挫折，提問也是讓學生自覺舉手作答，答對就表揚，答錯就向大家解釋清楚，絕不會讓你尷尬。

康齡大學辦得這麼有聲有色，有人情味，祝「康齡」一切順利、越辦越好！



## 為甚麼要學足部按摩

遠源鄰舍康齡社區大學文憑畢業生  
趙智慧

有一次，我去旅遊下雨，弄濕了雙腳一整天，第二天就要用拐杖助行。醫生診斷為風濕、痹症、血

氣差。吃藥、針灸、沐足、艾炙等物理治療都試過，時好時壞，晚上腳不暖，影響睡眠；後來堅持用泡脚方法幾年，好些，但腳冰冷現象還在，夏天在風扇下吹或空調地方坐，腳還是不好受。有次泡脚後，我無意間按揉了腳底湧泉穴，當晚睡得較平時好，但不知是甚麼原因，我很想知

道。後來，我參加了康齡大學的足部按摩學習，知道了腳是人體經絡和穴位彙集之處，進行腳底按摩也可使血氣通暢、陰陽調和，對疾病防治很有幫助，而且可以自行操作，長期堅持會一定的效果。

關導師教學很認真，言傳身教，每講一個穴位都會講解其作用，並親手在每個學生腳底進行一次演示，使我們親身感受到穴位在那裡，按

摩的方法和力度等，經她手按，我們就會有痛、麻、脹的感覺，真使我們受益匪淺。她還講述用這種足部按摩治療的效果，治好了病人或減輕了病人病痛的事例。

足部按摩需長期實踐，從而醫治病患或減輕疾病的折磨，所以，我會要堅持實踐，用雙腳走完人生路。

## 逢源人家迎賓客·康齡大學伴友朋

逢源鄰舍康齡社區大學文憑畢業生  
章錫經



人一日離不開三餐。自己過去一直對烹飪煮菜一無所知，更別說談甚麼經驗，自退休後，因興趣和愛好，我一直在尋找機會去學習技巧。二零一三年，我通過電視台知道了康齡大學能讓我們長者老有所學，於是我加入成為烹飪班的學生。在關老師的教導期間，我留心

聽課，用心觀察，做好紀錄，不遲到，不早退，不懂就問。回家後，我運用課堂上掌握的調味方法，烹調時間和技巧親自下廚，從而提升我的烹調技術。二零一五年，我參加了所屬街道舉辦的烹飪大賽，所做的清蒸鹽焗雞獲得評委的一致好評，獲得了冠軍，是康齡大學讓我收穫了好成績，多謝康齡大學和老師們！

我珍惜友誼憶往事，十八載傳真情。  
我與康齡中心日月同行，年年進步

## 學習公益一起做

逢源鄰舍康齡社區大學修業証書畢業生  
周翠萍

經陳老師引薦，我有幸來到康齡大學參加國畫班，認識了一群「老頑童」學長，八十多歲高齡風雨不改按時上課，交作業，一份份美麗的畫作，一手手剛勁的書法，使我深受感動，堅定了學習的信心。起初，我本著試試看的心態，只報學國畫。經過一段學習及接觸，認識了許多學長，他們關心鼓勵我，尤其他們那種人老心不老、鍥而不捨的精神，打動了我，於是我也參加了書法班。直到十月十八日，我有幸參加了第四屆康齡大學學生畢業相拍攝，這是對我學習的肯定，決心要繼續努力學習到畢業。

九月二十四日，我和導師、同學一起參加了逢源街公益市集義賣國畫及傘畫活動，目睹陳導

師為活動用心地即席揮毫，義賣他親手畫的國畫，他的畫很搶手，一會就賣完了。我們的扇畫、傘畫也賣出了不少，為公益出一點綿力。參加這次活動令我很開心，幫助了別人，提升了自己能力，助人為樂是義工愛的奉獻！

兩年來，我在康齡大學裡，增長了知識，開闊了眼界，向老前輩學習了不少人生經驗，受益不淺。我希望今後自己更多投入公益活動，豐富人生。



## 邁進網絡時代



我以前用的手提電話，只有打出和接聽兩個功能。我後來見到家人用的很好玩，功能也多，於是就想買一台，但兒子卻說：「你都已經八十歲，又健忘，又住在老人院，誰教你啊？」所

遠源鄰舍康齡社區大學文憑畢業生  
阮浣香

以，我一直未能如願，終於在我的堅持下，八十歲生日那天，我收到的禮物就是一台手提電話。家人只教會我打出和接聽電話，以及看微訊，我高興過後，擔心就來了，誰教我呢？剛好康齡大學辦了個學習班，我馬上報名。在老師的指導下，經過短期的學習，我有了很大的收穫。

主要是翻開了竅，甚麼叫「開竅」？我以前對手提電話很怕，怕按錯鍵，怕按壞了，怕資料消失，即使是自己的也不敢動，現在，我敢碰敢動了，所以，我在網絡上學了不少知識，也見識多了，也交到了很多朋友，豐富了我的生活。老師在堂上教的東西，我沒有全學會，但我學會了提出問題，忘記了也會看筆記，因此慢慢學會了很多功能。

我很感謝康齡大學和職員，使我在這個網絡時代邁出小小的一步。

## 令人心心愉悅的剪紙班

剪紙是用於裝點生活的民間藝術，可根據自己的標準美化家居環境，我甚感興趣。前幾年，康齡大學增設剪紙課程，我毫不猶豫就參加了，掌握了剪紙的一些技巧，並協助中心進行一些剪紙活動，傳播美的享受，豐富了我的文化生活，心情愉悅了。在剪紙過程中，我的手指和腦子得到鍛煉，又和同學交流，認識了新朋友，開闊了視野，增加了不少知識。

遠源鄰舍康齡社區大學文憑畢業生  
廖冰





## 圓夢主題有感

遠源鄰舍康齡社區大學高級文憑畢業生  
宋韻麗

我從小就喜歡讀書，夢想成為一名大學生。但由於各種原因未能實現這個夢想，今年十月十八日，我終於穿上了大學學士袍，圓了大學夢。這猶如我學生時代的心情，依然高興，依然青春，依然興奮，一生的夢想終於實現啦！

隨著社會進步和發展，新的知識不斷湧現。雖然我完成了大學夢，但我仍然會繼續在康齡大學參加學習，吸收更多的知識，特別是英語班的學習，使我獲益很多，例如外國人在地鐵上給我們講座時，我能禮貌地說出一句：「Thank you」；在聚會上見到外國朋友能主動說：「Hi, nice to meet you」等。

剛開始學習時，我連英文二十六個字母都不會，現在通過導師的辛勤教導，終於學有所成，本人非常感動。我們的英語導師住得非常遠，但她也堅持教導我們，為我們服務，我感激萬分。在此謝謝導師，祝導師身體健康，家庭幸福！此



外，我還會繼續努力，圓夢之後，繼續追夢，更希望康齡大學越辦越好，開展更多的班組，讓我們一起為未來加油！

## 感恩的「圓夢」

遠源鄰舍康齡社區大學學位畢業生  
鄭思紅



我出生在舊社會，當時生活非常困難，家裡弟妹很多，我是大女，要幫忙家裡幹活，煮飯、帶弟妹，讓父母外出打工糊口，我哪有上學的機會。雖然我也參加過掃盲班，但我對上大學還是非常渴望。

直到二零一零年，康齡中心開辦了康齡大

學，給我學習機會，讓我們能根據自己的愛好參加各個班組，我學到很多知識，使我從一個無知的學生，到學習外國語言——英語、日語。隨著社會發展，人們掌握了新科學技術，生活水準得到提高，我們長者也學會新的知識、科技，如電腦和手提電話等。

二零一六年十月十八日，是我有生以來最高興的一件大事，我有機會大學畢業，穿上學士袍，和老師、同學一起照畢業相，父母沒給我讀書的機會，康齡給了，我的夢想實現了！多謝康齡大學給我的機會，多謝導師的耐心教導，使我有生之年能跟上新時代步伐，學習更多東西，在新學年裡，我會繼續努力，爭取繼續帶四方帽，老有所學，老有所樂。

## 遲來的笨鳥飛起來



十五年前退休，一直在家帶孫煮飯，待孫女入學入託後，感覺時間多起來，我便參加了康齡大學，生活增加了色彩，結識了不少新朋友，長了不少新知識，特別是穿珠班，使我著迷，原來由不同種類、不同色彩的

珠可穿出各種各樣的動物、擺設，我想當初上了幾堂還不知如何走線，導師耐心教導，從一粒珠、一個花的手把手說教，還有各位師姐的互相交流，使我下定決心，要耐心堅持學好這手工。剛好那年，我要為康齡中心長者做生日禮物蘋果，我就每次都拿十個回家做，一邊煮飯，一邊穿珠，終於慢慢地掌握了規律，使我這只遲來的笨鳥，一步一腳印慢慢地飛起來。

康齡大學的活動，職員安排得很周到，考慮得很全面，不厭其煩，細心引導，使我老有所學，老有所樂。

遠源郡舍康齡社區大學學位畢業生  
劉潔冰

## 在康齡跳舞班的日子

在康齡大學不知不覺已經一年多，加入緣於一位好朋友，每次與其談話都離不開她對康齡的讚賞。記得那天，我與朋友茶聚正好是康齡中心舉行月會，便跟朋友一同前往，一踏入月會會場，已經感受到幾位姑娘的熱情，現場長者有說有笑，隨後姑娘介紹中心活動和大學課程，之後我便成為康齡大學的學生。

第一次參與的課程是跳舞班，輕鬆又愉快。舞蹈班何導師、謝導師授課認真，特別在回頭轉腰、一招一式的講解都非常到位，從而引導我們領悟舞蹈的動作，以及舉手投足的神韻。通過幾學期的學習，使我的舞蹈基礎不斷地提高，學習興趣也越來越濃。曾有一期因報名人數實在太多而需抽籤，我最後沒被選中而心情確實不舒服，但沒有打斷我對跳舞的熱情。在康齡大學期間，令我收穫了很多知識，特別是舞蹈班的幾個舞蹈，我感到很開心，衷心感謝康齡大學。

遠源郡舍康齡社區大學學生  
張健華



## 令我收穫甚豐的康齡大學

達源鄰舍康齡社區大學學生  
杜美鳳

為了充分運用空暇及充實生活，我便加入康齡大學，我很開心認識了很多新朋友，更重要的是我學到了很多新知識，首先是足部按摩，通過學習，我初步知道足部有很多個反射區，按摩不同穴位會起到不同的效果；然後是中醫藥知識，我瞭解到中老年常見病的預防和飲食調理，養生保健，我還傳授給身邊的朋友，共同受益；再者就是易經班，它是以地理知識為基礎，吸收古代的哲學、論理學、天文學等，一種很複雜的文化，所以，導師只要求我們讀經識字，知大意即可。我參加過三個班，學習了很多以前從未接觸過的知識，感謝教過我的張正君、關鳳蓮、曾鑽球、鄭劍鋒導師，向他們學習，發揮餘熱，熱心助人，無私奉獻。



## 學國粹——粵曲班學習心得

達源鄰舍康齡社區大學學生  
何淑明

我自幼愛好歌舞，在年幼時經常聽到悅耳的廣東粵曲，我聽著、聽著就會跟著節拍呼上幾句，不知不覺就愛上粵曲，現在能唱得朗朗上口的都有好幾首，但對比起專業的水準，亦只是「念口黃」，對曲牌及其他的相關知識，一竅不通。

去年，康齡大學聘請了盧麗瑩、羅健中兩位導師來教授粵曲班，他們是粵劇拍檔，由於有一生一世的配合，教學更令學生明白及接受。導師教我們分平喉和子喉對唱，如何注意吸氣、運氣、過門和入序，如何唱好二黃等方法，使我們的水準提升了不少，也多次接受了演出任務，一時邊唱邊舞，一時同台合唱，獲得了肯定與好評。在此，多謝兩位導師悉心的教導和支持，讓我們學到不少國粹知識，豐富了晚年生活！



## 學用結合

遠源鄰舍康齡社區大學學位畢業生  
冼國棟

自參加康齡大學「中醫經絡基本知識課」、「足部按摩」等幾門課程，得到導師精心授課和指導，增長不少學識，開闊視野，豐富人生視覺，從而生活得更健康，特別是對我的骨關節等一些疾痛，有好大幫助，緩解了我的痛楚，從而提高生活質素。合理生活方式、適量身體運動和良好平和心境，是促進老年人身心健康、幸福長壽的良方妙藥，亦是我上課學到的心得同感，多謝老師！多謝康齡大學！



## 康齡大學是最好的學堂

遠源鄰舍康齡社區大學學位畢業生  
溫友瓊

康齡大學是最好的學堂。二零一二年，我加入時，我有很多東西都不懂，所以我報讀了很多大學課程。在這幾年間，經過學習和實踐，我學會了很多東西，胸襟也開闊了很多，目光看遠了，懂得怎樣做人，怎樣關心人，怎樣度過人生。康齡大學令我獲益頗深，非常高興，非常愉快。康齡大學真的是個最好的學堂，我要永遠支持這個大家庭，多做一些好人好事，開心過好每一天。



## 學以致用的經絡班

遠源鄰舍康齡社區大學高級文憑畢業生  
黃潔儀

我自從參加康齡社區大學舉辦的經絡班，得到了導師多方的指導，受益良多，我曾用導師教的大魚際穴位，救了路上昏迷的病人，實踐了穴位救人的好處。我感到非常高興，我還要繼續努力學習，學好經絡穴位按摩，為己為人繼續努力。

老師回應：你從不遲到，常坐第一排，學習十分認真、用心，努力實習；又能出手救人，做好事不留名，很好。



## 豐富收穫的經絡健康班



康齡大學開了經絡與健康課，導師對中醫學有獨特見解，每節課都耐心細緻地指導，使我們知道經絡有流通氣血、營養全身、調節肌體各

逢源鄰舍康齡社區大學修業證書畢業生  
林曉波

種功能。他經常教導我們，鍛煉及治病小秘笈，如遇上打噴嚏鼻塞，就馬上做擴胸運動，按迎香穴、大椎穴、人中穴和風池穴，感冒就會有所緩解。康齡大學開設這個班，對我們非常有用，我衷心感謝導師教授這些有用的經絡知識，幫助我們安度健康的晚年。

老師回應：你今年已經九十多歲，尚能堅持學習，學習有心，還能關心孫兒的健康，常帶著問題問我，我敬佩你，向你學習。

## 前進中的書法班



我偶然有一次在麻將台上遇見吳美瓊義工，在閒談中她得知我想學習書法，她便指引我到康齡大學參加書法班，就這樣，我便成為了書法班的一員。

我在書法班中第一任導師王光孝住在同和，從家到康齡大學，路程達二十公里，且每周一次，這對於年屆八十的長者來說是艱巨的，因此學生都很敬佩

逢源鄰舍康齡社區大學高級文憑畢業生  
陳廣

他，覺得他非常了不起。隨著年齡增長，王導師在體力難以支持下請辭。為了完我們的大學夢，康齡大學重新請到兩位導師來義教，分別是王軼導師和葉慶永導師，好景不長，王導師因意外腳受傷，而葉導師亦因工作關係，暫時無法前來任教，那麼書法班導師「真空了」！然而，天無絕人之路，鄭劍鋒導師得知書法班情況，他便自告奮勇擔任導師之職，他也是八十高齡，真令人佩服。正正由於有這群義務導師，才使我們老有所學，繼續完成學習之夢，衷心感謝。

## 大學感想

逢源鄰舍康齡社區大學學位畢業生  
王碩嫻

非常感謝康齡全體工作人員對我們的關心和愛護，為我們開辦一間老人大學，幫助我們增長知識及技能。我參加康齡大學，學到很多自我保健的知識，我以前身體很弱，學習中醫經絡知識後，身體漸漸強壯起來。每次聽婁姑娘道德講堂都對我很大啟發，開導我的思想，本來我是個很軟弱的人，比較多愁善感，但經過多次聽書，懂得樹立自己品德，康齡大學讓我收穫很大，使我十分感激。



# 第四屆畢業生 | 排名不分先後 |

## 大學學位



王碩卿



丘梅君



古瑞蓮



伍彰蘭



江麗敬



何德音



吳笑英



李潔



李蓮潔



沈萍蓮



汪陸姓



周麗華



招潔玲



林瑞霞



沈國棟



江翠雲



胡雪英



崔慧諭



梁瑤芬



梁燕芳



符瑞萍



符翠容



許桂芬



郭秀玲



陳光



陳雁屏



陳達媛



黃少姬



黃妙霞



黃春群



楊發娣



溫友瓊



廖瑞森



廖瑞霞



劉潔冰



蔡麗芬



鄭思紅



趙婉明



鄧勁生



黎麗嫻



盧慧茵



蕭笑珍



簡銳卿

# 高級文憑



文愛彬



甘映眉



何淑芬



何順甜



吳佩珍



吳劉星



宋詔廉



李潔嫻



高惠珍



崔桂英



康有棠



張玉霞



張順群



敖卓群



梁玉梅



梁華榮



郭衍深



陳廣



麥惠蘭



黃潔儀



黃錦秀



鄧梅芳



羅都輝



關綺霞



關衛民



蘇順貞





## 文憑



伍于炫



吳明忻



吳禪好



阮浣香



林坤明



章錫經



袁煥顏



張慧文



廖冰



趙智慧



蔣玉華



鄧偉強



## 高級證書



朱烈



何淑明



何德標



李景華



屈志湖



金志萍



胡麗鄺



袁惠珍



袁煥雲



張卡琳



莫富錦



陳寬燕



曾彩玉



黃志生



蔡詠清



黎明



黎婉兒



黎婉梅



盧艷芳



蘇欸



## 修業證書



何倩慧



何新友



周順金



周翠萍



周麗嫻



林曉波



陳永傑



陳海燕



陳婉玲



陳棟材



黃炳坤



黃渝霞



劉學燕



蔡國儀



郭美蓮



黎一洪



黎鉸華



譚玉珍



蘇惠萍



蘇傑儀

# 逢源鄰舍康齡社區大學 第四屆全體畢業生合照



第一排	羅健中導師 何榮紅導師 關鳳蓮導師	張家樹導師 謝紅衛導師 陳燕萍導師	蔡詠清導師 林丹琼主任 馬兆蓮導師	邱炳定導師 何德音導師 簡艷梅導師	陳敬東導師 何淑芬導師	盧麗瑩導師 陳傑禹導師			
第二排	蕭笑珍 陳輔華	李運潔 陳達媛	簡銳卿	沈萍蓮	梁瑤芬	鄭思紅	招潔玲	胡雪英	
第三排	王碩卿 楊發娣	黃妙霞 蔡麗芬	冼國樑 林順玉	吳笑英	陳雁屏	廖瑞森	古瑞蓮	鄧勁生	郭秀玲
第四排	施玲玲 黎麗繡	陳廣 婁惠蘭	黃少姬 譚齊妹	江麗敬	汪陸姓	劉潔冰	符翠容	李潔	林瑞霞
第五排	關衛民	郭衍深	何順甜	鄧梅芳	黃錦秀	宋韶康	梁華榮	張順群	伍於炫
第六排	韋錫經	張慧文	阮浣香	李潔嫻	吳佩珍	羅都輝	袁煥顏	吳明忻	廖婉華
第七排	金志萍	莫富錦	李景華	趙智慧	鄭偉強	廖冰	禱玉華	袁惠珍	黎婉梅
第八排	周麗卿 郭美娟	陳永傑	陳寬燕	曾彩玉	蘇款	張卡琳	盧艷芳	袁煥容	何新友
第九排	黃炳坤 陳棟材	譚玉珍	周翠萍	何倩慧	鄧美蓮	蘇靄儀	周順金	蔡國儀	陳海燕
第十排	陳靖琳	梁婉華	黃郁雯	吳美瓊	岑思穎	李淑燕	馮柏成		

(排列由左至右)



### 第四屆大學學位畢業生

- |     |              |                |                |                |                |              |     |     |     |
|-----|--------------|----------------|----------------|----------------|----------------|--------------|-----|-----|-----|
| 第一排 | 劉潔冰<br>簡艷梅導師 | 符翠容<br>張家樹導師   | 林瑞霞<br>馬兆蓮導師   | 何淑芬導師<br>蕭笑珍   | 陳燕萍導師<br>陳連媛   | 關鳳蓮導師        |     |     |     |
| 第二排 | 楊發祥<br>羅健中導師 | 陳傑禹導師<br>盧麗瑩導師 | 何德言導師<br>蔡詠清導師 | 何葆紅導師<br>邱炳定導師 | 謝紅衛導師<br>陳敬東導師 | 林丹琼主任<br>江麗敏 |     |     |     |
| 第三排 | 李潔<br>黃少姮    | 郭秀玲<br>黃妙霞     | 蔡麗芬<br>李蓮潔     | 簡銳卿<br>鄭思紅     | 沈萍蓮<br>梁瑤芬     | 胡雪英<br>王碩卿   |     |     |     |
| 第四排 | 黎麗繡          | 廖瑞森            | 古瑞蓮            | 鄧勁生            | 吳笑英            | 冼國樑          | 陳雁屏 | 汪陸姓 | 招潔玲 |



### 第四屆高級文憑畢業生

- |     |                |                |                |                |       |       |     |     |     |
|-----|----------------|----------------|----------------|----------------|-------|-------|-----|-----|-----|
| 第一排 | 李潔嫻<br>張家樹導師   | 梁華榮<br>馬兆蓮導師   | 何淑芬導師<br>關衛民   | 陳燕萍導師<br>郭泝深   | 關鳳蓮導師 | 簡艷梅導師 |     |     |     |
| 第二排 | 陳傑禹導師<br>盧麗瑩導師 | 何德言導師<br>蔡詠清導師 | 何葆紅導師<br>邱炳定導師 | 謝紅衛導師<br>陳敬東導師 | 林丹琼主任 | 羅健中導師 |     |     |     |
| 第三排 | 麥惠蘭            | 羅都嫻            | 宋韶廉            | 黃錦秀            | 張順群   | 陳廣    | 吳佩珍 | 鄧梅芳 | 何順甜 |

(排列由左至右)



### 第四屆文憑畢業生

- |     |                |                |                |                |       |                   |
|-----|----------------|----------------|----------------|----------------|-------|-------------------|
| 第一排 | 吳明忻<br>馬兆蓮導師   | 何淑芬導師<br>阮浣香   | 陳燕萍導師<br>陳達嫻   | 關鳳蓮導師          | 簡艷梅導師 | 張家樹導師             |
| 第二排 | 陳傑禹導師<br>盧麗瑩導師 | 何德言導師<br>蔡詠清導師 | 何傑紅導師<br>邱炳定導師 | 謝紅衛導師<br>陳敬東導師 | 林丹琼主任 | 羅健中導師             |
| 第三排 | 趙智慧            | 張慧文            | 廖冰             | 鄭偉強            | 韋錫經   | 伍於炫<br>袁煥顏<br>繡玉華 |



### 第四屆高級證書畢業生

- |     |                |                |                |                |       |                          |
|-----|----------------|----------------|----------------|----------------|-------|--------------------------|
| 第一排 | 盧艷芳<br>馬兆蓮導師   | 何淑芬導師<br>曾彩玉   | 陳燕萍導師          | 關鳳蓮導師          | 簡艷梅導師 | 張家樹導師                    |
| 第二排 | 陳傑禹導師<br>盧麗瑩導師 | 何德言導師<br>蔡詠清導師 | 何傑紅導師<br>邱炳定導師 | 謝紅衛導師<br>陳敬東導師 | 林丹琼主任 | 羅健中導師                    |
| 第三排 | 陳寬燕            | 袁惠珍            | 蘇款             | 袁煥容            | 張卡琳   | 黎婉梅<br>李景華<br>莫富錦<br>金志萍 |

(排列由左至右)



## 第四屆修業證書畢業生

- |     |                |                |                |                |       |       |     |     |     |
|-----|----------------|----------------|----------------|----------------|-------|-------|-----|-----|-----|
| 第一排 | 陳海燕<br>張家樹導師   | 陳棟材<br>馬兆蓮導師   | 何淑芬導師<br>譚玉珍   | 陳燕萍導師<br>周翠萍   | 關鳳蓮導師 | 簡艷梅導師 |     |     |     |
| 第二排 | 陳傑禹導師<br>盧麗瑩導師 | 何德音導師<br>蔡詠清導師 | 何傑紅導師<br>邱炳定導師 | 謝紅衛導師<br>陳敬東導師 | 林丹琼主任 | 羅健中導師 |     |     |     |
| 第三排 | 蘇露儀            | 蔡國儀            | 周順金            | 黃炳坤            | 陳永傑   | 何新友   | 周麗卿 | 何倩慧 | 鄧美蓮 |

(排列由左至右)

# 文昌鄰舍康齡社區服務中心

## 二零一五至二零一六年度服務統計

## 1.

**偶到服務**

總人次	18,445
平均每日偶到人次	139.5

## 2.

**社交及康樂服務**

2.1 大型活動	
活動數目	51
參與人次	4,293
義工參與人次	646
2.2 班組活動	
班組數目	45
班組節數	369
參與人次	7,306
義工參與人次	1,518
2.3 其他活動	
參與人次	1,693
義工參與人次	1,211

## 3.

**社區教育服務**

活動數目	29
參與人次	1,975
義工參與人次	250

## 4.

**長者支援服務**

4.1 活動	
活動數目	13
參與人次	823
義工參與人次	214
4.2 探訪	
被訪人數	340
探訪數目	340
義工人數	393
義工參與人次	692

## 5.

**義工發展**

義工組數目	22
義工人數	421
義工培訓及活動數目	34
義工參與人次	1,165

## 6.

**居家養老服務**

服務使用者數目	39.75
服務人次	6,097

## 7.

**接待參觀**

參觀團體數目	58
參觀人次	1,283



# 逢源鄰舍展能中心

## 二零一五至二零一六年度服務統計

## 1.

**個別及小組發展計劃****人次**

1.1	肌能訓練	8,261
1.2	自我照顧訓練	5,545
1.3	溝通訓練及資訊應用	5,814
1.4	家居生活技能訓練	4,749
1.5	社區生活技能訓練	12,048
1.6	工作技能訓練	23,310
1.7	社交訓練	8,633
1.8	消閒及康樂訓練	9,895
1.9	健康教育及性教育	237

## 2.

**服務提供**

2.1	個案工作	469
2.2	社交及康樂活動	1,936
2.3	健康檢查	360
2.4	家屬工作	264
2.5	社區教育及融合活動	5,680
2.6	社區服務	214
2.7	義工訓練與發展	463

## 3.

**職業發展**

3.1	就業培訓	2,529
3.2	聯絡僱主/就業發展	8

## 4.

**接待參觀**

4.1	參觀團體數目	57
4.2	參觀人次	1,145

# 逢源鄰舍長者日間護理中心

## 二零一五至二零一六年度服務統計

<b>1.</b>	<b>服務使用者</b>	
	服務使用者數目	20
<b>2.</b>	<b>出席</b>	
	出席人次	2,567
<b>3.</b>	<b>護理服務</b>	
	3.1 個人護理計劃數目	20
	3.2 簡單護理服務次數	7,807
	3.3 特別護理服務次數	1,923
<b>4.</b>	<b>康復服務</b>	
	4.1 個人康復計劃數目	20
	4.2 康復運動次數	4,912
	4.3 認知服務次數	885
<b>5.</b>	<b>輔導服務</b>	
	輔導服務次數	24
<b>6.</b>	<b>社交及康樂服務</b>	
	6.1 活動	
	活動數目	13
	參與人次	198
	6.2 班組活動	
	班組數目	96
	參與人次	4,748
	6.3 義工參與人次	231
<b>7.</b>	<b>諮詢</b>	
	諮詢次數	21
<b>8.</b>	<b>膳食服務</b>	
	膳食餐數	2,491
<b>9.</b>	<b>接待參觀</b>	
	9.1 參觀團體數目	58
	9.2 參觀人次	1,270

# 逢源鄰舍康齡社區大學

## 二零一五至二零一六年度服務統計

## 1.

**學生及導師資料**

1.1	導師數目	26
1.2	學生數目	494

## 2.

**班數及出席資料**

2.1	開班數目	56
2.2	開班節數	748
2.3	出席人次	15,385

## 3.

**畢業生數目**

3.1	大學學位	43
3.2	高級文憑	27
3.3	文憑	12
3.4	高級證書	20
3.5	修業證書	22



# 感謝

十八年來，中央、各省、市、區民政及市政單位、內地與香港特別行政區各級領導、群眾團體、志願機構、院校、長者、義工、朋友和社會各界人士，對「文昌鄰舍康齡社區服務中心」、「逢源鄰舍展能中心」、「逢源鄰舍康齡社區大學」及「逢源鄰舍長者日間護理中心」的發展，給予無限的支持和鼓勵，使服務得以推廣，經驗得以交流，使長者、智障人士和精神病康復者能過著充實、愉快和積極的生活。在此，我們致以衷心感謝，並祝願能繼續得到各方友好的支持和鼓勵，謝謝！

廣州市逢源街道辦事處  
鄰舍輔導會



# 穗港同心十八載

## 圓夢鄰舍逢源情

# 18

## 周年誌慶

- 
- 
- 編委指導：**周綺文 廣州市荔灣區逢源街業工委書記  
葉德安 鄰舍輔導會會長
- 督印：**黃小愛 廣州市荔灣區逢源街道辦事處主任  
曾繁光 鄰舍輔導會主席
- 主編：**鍾穎愉 廣州市荔灣區逢源街道辦事處副主任  
董志登 鄰舍輔導會總幹事
- 執行主編：**林丹琼 逢源人家服務中心主任  
杜敏 鄰舍輔導會副總幹事
- 編委：**許惠玲 鄰舍輔導會康復服務督導  
何振邦 鄰舍輔導會長者服務督導  
黃郁雯 文昌鄰舍康齡社區服務中心主任  
何幼君 逢源鄰舍展能中心主任  
杜善堂 逢源鄰舍長者日間護理中心主任
- 出版日期：**二零一六年十二月
- 出版：**廣州市荔灣區逢源街道辦事處  
廣州市華貴路華貴橫街二十五號  
電話號碼：8194 2670  
傳真號碼：8194 1599
- 鄰舍輔導會  
香港北角百福道二十一號十三樓  
電話號碼：2527 4567  
傳真號碼：2528 6552  
電子郵件：ho@naac.org.hk
- 承印：**穎生設計印刷公司  
電話號碼：2581 1966  
傳真號碼：2581 1919

穗港同心十八載

圓夢鄰舍逢源情

