

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

穗港攜手十七載 同心同德同圓夢

周年誌慶
二零一五年十二月

廣州市荔灣區人民政府
逢源街道辦事處



鄰舍輔導會

穗港攜手十七載 同心同德同圓夢

目

錄

17 周年慶

目錄

嘉賓題辭

1

廣州市荔灣區人民政府逢源街道辦事處簡介

2

鄰舍輔導會簡介

32

前言

33

同圓「民主、平等、敬業、友善、和諧」逢源夢

34

平等參與・同建民主——實現逢源夢

38

- 淺談社會工作中如何體現平等和民主

40

- 在「平等」參與體現自我價值

42

- 家庭事務齊齊講

43

敬業逢源夢——讓生命之花燦爛盛放

44

- 職業生涯的敬業

47

- 人生角色的敬業

51

- 義務工作的敬業

60

- 品味人生小組的得與失

65

友善和諧逢源夢——幸福滿溢樂融融

68

- 友善元素選舉

74

- 友善事跡滿逢源

83

服務統計

87

感謝



鄰舍輔導會「穗港攜手十七載·同心同德同圓夢」
周年紀念誌慶

深仁篤厚
志誠澤

行政長官梁振英



鄰舍輔導會「穗港攜手十七載·同心同德同圓夢」
周年紀念誌慶

仁群力共濟 風廣被

贊助人梁唐青儀





鄭含輔導會

「德港攜手十七載·同心同德同圓夢」周年紀念誌慶

德港協惠 益者民

財政司司長曾俊華



鄭含輔導會「穩港攜手十七載·同心同德同圓夢」周年紀念誌慶

愛盈穩港
德澤耆賢

律政司司長袁國強





「穗港攜手十七載・同心同德同圓夢」周年紀念誌慶

弘揚愛心 嘉惠鄰里

香港基本法委員會副主任

梁愛詩



敬賀

二零一五年

「穗港攜手十七載·同心同德同圓夢」周年紀念誌慶

弘愛關懷

善績昭垂



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





賀「穗港攜手十七載・同心同德同圓夢」周年紀念誌慶

惠港惠群

行政會議非官守議員召集人林煥光

「穗港攜手十七載·同心同德同圓夢」周年紀念誌慶

仁 民 愛 物

不 分 軒 輕

中華人民共和國香港特別行政區
立法會主席

李祖成





賀「穗港攜手十七載・同心同德同圓夢」周年紀念誌慶

促進專業 惠澤社群

中央政府駐港聯絡辦
社會工作部 部長

楊茂致賀

二〇一五年十一月二十四日

「穗港攜手十七載・同心同德同圓夢」周年紀念誌慶

業績豐登

福澤群庶



廣東省民政廳廳長劉洪



「穗港攜手十七載·同心同德同圓夢」周年紀念誌慶

仁愛關懷 銘鼎垂績

廣東省殘疾人聯合會理事長張永安

鄭含輔導會「穗港攜手十七載·同心同德同圓夢」周年紀念誌慶

穗港同心親者護老

勞工及福利局局長張建宗

張建宗



鄰舍輔導會
「穗港攜手十七載・同心同德同圓夢」周年誌慶

鄰誼篤厚 茂德芳馨

民政事務局局長 劉江華



鄰舍輔導會

「穗港攜手十七載·同心同德同圓夢」周年紀念誌慶



食物及衛生局局長高永文

同文同吉

鄰老耆坊沛澤福蔭



鄭含輔導會「穩港攜手十七載·同心同德同圓夢」周年紀念誌慶

聲 獻 茂 展 昌 興 總 港

商務及經濟發展局局長蘇錦樞



鄰舍輔導會「穩港攜手十七載·同心同德同圓夢」周年紀念誌慶

助鄰扶老惠社福羣

政制及內地事務局局長譚志源





鄰舍輔導會「穗港攜手十七載·同心同德同圓夢」周年紀念誌慶

德功崇穗 沛耆年港

保安局局長黎棟國



鄰舍輔導會「穗港攜手十七載·同心同德同圓夢」周年紀念誌慶

穗港同德 揚愛宏仁



教育局局長吳克儉



鄰舍輔導會

「穗港攜手十七載 · 同心同德同圓夢」周年紀念誌慶

為鄰為舍 節能節用

環境局局長黃錦星



鄰舍輔導會「穗港攜手十七載・同心同德同圓夢」
周年紀念誌慶

穗 羣 安 老
港 一 家

發展局局長陳茂波

陳茂波



鄰舍輔導會「穗港攜手十七載·同心同德同圓夢」周年紀念誌慶

尊賢敬老
扶眾睦鄰

公務員事務局局長張雲正



「穗港攜手十七載·同心同德同圓夢」周年紀念誌慶

凝聚穗港力量 推動社區關懷



澳門特區政府社會工作局局長容光耀

二零一五年十一月



「穗港攜手十七載·同心同德同圓夢」周年紀念誌慶

推動關愛 績懋功深

勞工及福利局常任秘書長譚贛蘭

譚贛蘭

「穗港攜手十七載·同心同德同圓夢」周年紀念誌慶

慈愛同行

精誠共謀



廣州市殘疾人聯合會理事長陳學軍



鄰舍輔導會「穩港攜手十七載·同心同德同圓夢」周年紀念誌慶

惠澤里鄰 績著穗港

社會福利署署長葉文娟



「穗港攜手十七載・同心同德同圓夢」周年紀念誌慶

穗港協力 日月生輝



安老事務委員會主席陳章明



「穗港攜手十七載·同心同德同圓夢」周年紀念誌慶

创新社工发展 服务惠泽社会

中国社会工作联合会副会长兼秘书长

刘京

「穗港攜手十七載·同心同德同圓夢」周年紀念誌慶

同心同德 專業提升

廣東省社會工作師聯合會會長
李敏蘭



「穗港攜手十七載·同心同德同圓夢」周年紀念誌慶

穗港同心行公益 專業同德惠社群



廣州市社會工作協會會長

張慧珍

「穗港攜手十七載・同心同德同圓夢」周年紀念誌慶

助鄰扶老 服務社群

鄰舍輔導會會長
葉德安



文昌花苑

西問生機化造化

廣州市荔灣區人民政府 逢源街道辦事處簡介



逢源街轄區面積零點七八平方公里，戶籍人口約六萬，其中六十歲或以上的老人約佔總人口百分之二十一點三。逢源街堅持以黨建為龍頭、以文化為引領、以服務為載體、以改革為動力、以群眾滿意為目標，積極推進「六好」和諧社區、幸福社區的建設，取得了顯著成績，共獲得「全國和諧社區建設示範街道」等多項全國榮譽稱號。

逢源街牢固樹立「敢想會幹為人民」的理念，以建立「分工合理、權責一致、管理規範、服務到位」的管理服務體制為目標，先行先試，將街道管理服務體系調整為「三中心一隊伍」：即政務服務中心、家庭綜合服務

中心、綜治信訪維穩中心和綜合執法隊。

逢源街通過改革管理服務體制，推動社區綜合管理體系、社區服務模式和綜治維穩格局的轉型升級，推動管理服務效果取得新的突破。率先引入香港社會服務經驗，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、全市第一個社區衛生服務站、第一支長者義工隊、家庭義工隊等等。國家民政部原部長李學舉動情的說：「逢源街在社區養老服務方面，為老人想得最多、幹得最多、做得最好，社工和義工互動進社區開展養老服務是今後我國社區養老發展的方向」。

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，有八十三個服務單位，包括：綜合服務中心、綜合家庭服務中心、家庭支援網絡隊、單身人士宿舍、緊急臨時住宿服務、少數族裔人士支援服務中心、育嬰園、幼兒園、暫託幼兒服務、兼收弱能兒童服務、青少年綜合服務、地區青少年外展社會工作、青少年外展工作隊、深宵外展服務計劃、學校社會工作服務、課餘託管服務、綜合康齡服務



中心、康齡社區服務中心、鄰里康齡中心、康齡中心、綜合家居照顧服務、羅院長者綜合支援計劃—家居支援隊、日間護理服務、長者社區照顧服務券試驗計劃、護理安老院、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、自閉症人士服務、職業治療服務、殘疾幼兒暫託服務、住宿暫顧服務、鄰舍層面社區發展計劃、學前教育、康齡社區大學、智齡專上學院、中醫診所和餐廳等。去年，在香港服務人次達三百三十多萬。

使命

作為一間以誠信、希望與愛心而建基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區綜合服務；與及服務地域從香港本土，延展至澳門及中國內地。



前言

二零一四年十二月，逢源鄰舍展能中心獲廣州市義務工作者聯合會頒發「最具義工精神團體」，展智義工隊每逢佳節都親手做美食探訪長者、殘障人士和困難家庭；主任任何幼君獲廣東省委員會及廣東省政府授予「廣東省勞動模範」榮譽稱號；社工何鳳群獲「優秀義工管理者」稱號。二零一五年三月，文昌鄰舍康齡社區服務中心的義工代表聯會被廣州市義務工作者聯合會評為「優秀義工團隊」，長者黃楚康和張家樹分別獲「義工之星」及「優秀義工」稱號，長者義工繼續推動各項工作，在主題活動擔當重任，以生命影響其他人；主任黃郁雯被評為「優秀義工管理者」。去年，亦是連續三年，逢源街家庭綜合服務中心獲得優秀成績，評委認為長者服務細緻，而多元服務得到好評。

美善生命計劃

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和逢源鄰舍長者日間護理中心前年以「共築幸福路」為主題，以傳統「五福」（長壽、富貴、康寧、好德及善終）去展現，我們在推展「善終」過程中，體會到服務使用者的需要，故去年我們將之延續，以「美善生命」作主題，使人獲得圓滿的幸福。

首先，我們認為員工在提供服務時能面對生死的問題是很重要的，故本會讓文昌鄰舍康齡社區服務中心和逢源鄰舍長者日間護理中心全體員工於二零一四年五月到香港參與「生前身後生死教育博覽會」及接受培訓，並安排三位社工參加香港大學行為健康教研中心舉辦的「生死之道—生死教育的策劃與執行」專業培訓工作坊，期望大家從中了解正確的生死觀、生命的意義，學習到專業服務，為開展生死教育作好準備，我們還從旁引導，之後，員工表示對生死教育有更深刻的瞭解和感悟，日後會向服務使用者推廣；大





大家都反思活著的意義，珍惜眼前人。文昌鄰舍康齡社區服務中心長者何德言參加博覽會「N年後墓誌銘比賽」獲第三名，本會安排她到香港領獎，大家感到十分榮幸。

培訓過後，各中心透過社區、小組和個案等專業手法，推廣整個計劃。首先，文昌鄰舍康齡社區服務中心以論壇、月會和墓誌銘作品分享會等，培育服務使用者有正確的生死意識，讓大家慢慢習慣稱生道死，建立正向人生的氛圍。中心用懷緬治療及生死教育的手法，開展「故事人生小組」，讓長者總結人生，慢慢接納死亡，組員在小組完結時紛紛表示，小組帶給他們很大的啟示，能放開心扉，願意為未來做好準備。中心面對病危的長者進行心理輔導及安排義工探訪，完成他們的心願，協助他們（特別是沒有家屬的）做好後事的預備，他們如有子女的需考慮子女的感受，以免得到時大家都感到徬徨與无助。逢源鄰舍長者日間護理中心根據「二人三囑」主題，通過個案和講座宣講生命教育，讓長者在臨終前按自己的意願做好安排，教導長者如何有效地與家人談生死。之後，很多長者的觀念都轉變了，接納死亡，並開始準備。



世間萬物繁衍生息，花開花謝自有規律。我們相信每個人都希望自己能在有限的生命中活出無限的光彩，殘障人士也不例外，故此，我們亦為智障學員開展「美善生命計劃」。同樣是「工欲善其事，必先利其器」，本會安排了逢源鄰舍發展中心社工參加「生死教育與臨終關懷」的培訓，從中瞭解到正確的生死觀，掌握正向的生命價值觀，學習到專業的服務技巧，再根據智障人士的特性開展系統活動，讓他們明白生命的真諦，感恩親人，感動社會。

感受生命週期的「走出蔬菜王國」旅遊，智障學員從講解中瞭解蔬菜的生命週期，從視覺、嗅覺、觸覺、味覺感知生命的興衰。社工運用中心天台花園，開設「小小園藝師」小組，讓學員在種植中明白生命從發芽到結果，都需要培育者辛勤的勞動和精心的呵護，引導他們感恩父母，感恩家人，感恩那些在他們生命裡曾給予幫助的人。十月，有位學員的父親因病去世，社工協助學員及其家人處理後事，讓學員接受父親的離世及負起女兒的責任，把父親相片從家裡帶到儀式場地，按習俗舉著長香把父親魂魄帶回家。學員的表現令家人在悲痛之餘，也感到很大的欣慰。



本會感謝香港大學行為健康研究中心，讓我們四間中心應用了其設計的問卷，作為與生死相關的調查研究工具，並給予意見。我們在廣州向社區人士進行「美善生命計劃需求調查」，回收了五百八十七份有效問卷，有關數據和分析為本會未來的服務提供了很多實用的建議，就老、中、青三個組群對死亡不同的看法，給予我們服務的啟示，結果載於十六周年特刊，為內地員工未來工作起參考作用。

十六周年誌慶活動及 第三屆康齡社區大學畢業禮

本會與逢源街道辦事處合作十六周年的誌慶活動「穗港濃情十六載・美善生命放耀彩」及第三屆康齡社區大學畢業典禮於二零一四年十二月十九日舉行及出版誌慶特刊。本會內地服務委員會戴健文主席邀得香港駐粵經濟貿易辦事處鄧家禧主任出席當天的活動，並邀得廣東電台和羊城晚報採訪，後者以「社區長者從新式服務中感受美善生命」作了報導；當天二百多人共同體會美善生命，當中「不一樣的派對」舞台劇，用生動的形式向與會者進行蠻有意義的生死教育，接納死亡是生命一部份，要珍惜當下。





照顧體弱長者的服務

逢源鄰舍長者日間護理中心為體弱長者提供專業護理、康復、社工服務，讓體弱和甚少出門長者得到良好照顧，重建自尊和自信；參加社交小組及康樂活動，提升相處技巧，擴寬社交網路；參與郊遊，豐富生活；參加「眼睛賞旅行」小組（中心接長者需求評估結果而開展），與社會保持接觸，彌補不便外出的遺憾，增加生活滿足感；參與中心事務，發揮潛能。中心為患老年癡呆症長者開展「齊齊動動腦」認知小組，接受有效訓導；亦為照顧者提供支援，紓緩壓力。

逢源鄰舍康齡社區大學

康齡社區大學在與園丁組（義務導師）開會後，議決以「季度」規劃所有的課程，定好學生的上課規範，每季舉行導師會議，有效地做好管理的工作。我們繼續發掘義工加入導師的行列，豐富課程的種類。去年，康齡社區大學舉行了兩次聚會，邀請師生以課堂所教所學上台作表演內容，導師分享感受，讓學生現場感謝導師，增長師生的情誼及對大學的歸屬感。



督導及培訓

本會香港督導每月為各中心進行個別及小組專業督導，內地督導對員工進行實地督導。去年，在內地和香港的培訓注重員工素質的培育，如主任參加「社工督導班」；社工參加「認識及處理難相處人士之十型人格」、「長者服務知多D」、「個案的發掘」、「給孩子一樣的童年—關愛多動症兒童」等培訓；十多名員工赴港出席「生前身後生死教育博覽會」，社工參加「生死之道—生死教育的策劃與執行」和「生死教育與臨終關懷」等培訓，為開展「美善生命計劃」作準備；員工參加健康管理和急救的培訓；讓全體員工到荔灣消防中心參加培訓，以策員工和服務使用者的安全。通過各種培訓，提升員工的技能，使服務走向專業化。



挖掘鄰舍長者潛能，為他們提供一個學習和成長的平臺，增強他們的自信心和社會參與感。同時，也提升了員工的專業素質和服務水平，為長者提供更優質的服務。

「同心同德同圓夢」年度主題活動

一年又過，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和逢源鄰舍長者日間護理中心繼續努力不懈地提供專業服務，並以「同心同德同圓夢」為主題，跟隨中共十八大報告的核心價值觀，選取了同時為社會工作專業的核心價值，「民主、平等、敬業、友善、和諧」作為重點去提供社會服務。



同圓「民主、平等、敬業、友善、和諧」逢源夢

逢源鄰舍展能中心主任
何幼君

二零一二年十一月八日中共十八大報告，明確地提出「三個倡導」，即在國家層面倡導「富強、民主、文明、和諧」；在社會層面倡導「自由、平等、公正、法治」；在公民層面倡導「愛國、敬業、誠信、友善」的核心價值觀，完成中國夢的元素。國家積極推廣有關的核心價值，在教育系統、街頭、地鐵、媒體等有鋪天蓋地的宣傳，而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和逢源鄰舍長者日間護理中心掌握社會的脈搏，緊隨其後，選取了同時為社會工作專業的核心價值，就是相信人人平等，鼓勵民主參與，實現自我，奉獻社會，同建和諧共融的社會，故此，我們以「民主、平等、敬業、友善、和諧」作為年度主題去提供社會服務，體現本土化的專業社會工作。

鄰舍輔導會認為綜合性社會服務項目很適合在廣州市推行，故在二零零九年八月向前任廣州市長張廣寧帶領的「香港社會管理服務考察團」推介及安排參觀東涌綜合服務中心，張市長有深刻的體會及認為綜合服務應廣泛地推行，之後逐步在各區建立約一百七十間「家庭綜合服務中心」，每間每年資助二百萬人民幣，重點是要聘任專業社工提供服務。社會服務和社工專業的被重視，廣州市政府開始邀請社會工作人員參與政府的執政議政。





文昌鄰舍康齡社區服務中心主任黃郁要在二零一一年至今為荔灣區人民代表大會代表；逢源鄰舍展能中心主任何幼君分別在二零一一年至今及二零一三年至今，當上廣州市黨代表（乃首批社會服務功能組別的代表），以及就任荔灣區社會創新諮詢委員會首屆委員；鄰舍輔導會董志發總幹事於二零零三年起為荔灣區政協委員。他們根據服務使用者的需求，向政府提出建議，如建立鏈條式殘疾人服務系統、居家養老服務的推行模式、義工發展的路向等，體現民主參與。

我們社會工作者相信人生來平等，我們尊重每個人，無論長、幼、傷、健均有表達和參與的權利，每個人都有潛能，我們有責任鼓勵及協助每個人發展潛能，積極參與，實現自我。在中心服務提供的過程中，「民主」和「平等」由始至今均貫徹其中，例如每年必會召集服務使用者代表，對服務需求進行聚焦小組，以確定新一年的服務主題、內容及形式，力求令服務真正能回應使用者的需要；長者義工聯隊隊長的選舉，採用一人一票選舉產生；展智義工隊隊長也是用同樣方法產生等。

說到「敬業」，人們一般會想起怎樣做好自己的工作。然而，我們認為還有兩個層面：一是把人生作為事業來經營，一生有著不同的階段，探討怎樣扮演好不同的人生角色；二是一份不計時間、不算報酬、幫忙有需要的人的工作，這就是義務工作。中心以「道德講堂——相聚在康齡，共續中國夢」為長者提供分享的平台，並鼓勵他們把經驗輯成文章，與更多人分享，從中得到啟迪；中心透過「品味人生小組」，向智障學員講解人生階段，讓他們瞭解自己的角色和任務，並鼓勵他們嘗試規劃自己的人生及在日常生活中予以實施，這規劃令他們在人生路上邁出了重要的一步。

人與人建立「友善」的關係，社會自然就會「和諧」，而社會「和諧」就是人們所共同追求的。社會工作者不但是「友善」和「和諧」的實踐者，更是倡導者。我們擬出二十個友善元素，在逢源地區進行選舉，最後由七百六十五位各年齡組群（七至九十歲）的人士選出十大友善元素，加以推廣，進行「日行一善活動」，鼓勵大家每天至少對身邊的人做「友善」的行為，促使更多人共建「和諧」的社會，令人人安居樂業。中心還收集了長者多篇以友善為主題的文章，與大家分享，營造社會和諧的氣氛。

整個計劃，社工踐行著社會工作的價值觀、知識和技能，並結合國家重視的核心價值，與服務使用者共同圓「民主、平等、敬業、友善、和諧」的逢源夢，再一次經歷人生的飛越。





平等參與・同建民主—— 實現逢源夢

鄰舍輔導會長者服務督導
何振邦

根據二零一三年十二月二十三日中共中央辦公廳印發的《關於培育和踐行社會主義核心價值觀的意見》，社會主義核心價值觀的基本內容被歸納為三個方面：國家層面的價值目標、社會層面的價值取向、公民個人層面的價值準則。中國在世界舞台無論政治或經濟方面均舉足輕重，視「民主」乃國家層面的價值目標，即全國上下一致追求的價值觀，這種看法與大部份先進國家將「民主」視為普世性價值，相當接軌；這亦是社會工作相信每個人都有發展的潛質，重視每個人「參與」的權利和義務，實現自我，尊重其他人同樣有表達的自由。

怎樣推動人去追求「民主」呢？我們需要先將「民主」變得生活化，讓每個人明白和感受到「民主」的重要性。社會工作者在政府和人民之間，正正可擔當推動「民主」像催化劑的角色。



「民主」這個名詞，從字面上可以直接理解為「由民作主」，這個理解引申出兩個問題：第一個是「民是包括那些人民？」第二個是「這些人民如何去作主？」如果第一個問題的答案是所有人民，那麼第二個問題就需要深思了，每個人的背景都各有不同，其需要亦然，例如僱員和僱主利益各異，僱員盼望提高工資而僱主希望控制成本，現實中他們也鮮有能達成共識的，這只是兩個經濟身份的矛盾，還未計算每個人多重身份的自我矛盾和人與人之間的相互矛盾的複雜狀況，所以，第二個問題的答案通常就是具認受的少數服從多數的方法，很多國家透過政治架構和政策來制訂這方法，而制訂的重要原則，就是讓每個人能有同樣的機會「平等」參與及表達意見，這是社會主義核心價值觀中社會層面的價值取向提及的「平等」，這亦是社會工作者一直持守的核心價值，社工尊重每個人的獨特價值和尊嚴，並不因族裔、國籍、文化、性別、年齡、語言、信仰、社會或經濟地位、殘疾、教育程度、對社會的貢獻等而有所分別；社工會確保每個人均有表達意見的機會，對於處於弱勢的服務使用者，我們更需要協助他們表達，拉近他們與其他人的距離。

我們希望透過年度的主題計劃，能培養每個服務使用者的「民主」素質，推動「平等」參與，對中心和社區事務積極地表達意見，作為政府和人民的橋樑。舉例說，我們每年透過面談、問卷調查和聚焦小組，在收集服務使用者的意見和需要時，我們會耐心地為不懂書寫的服務使用者講解問卷的內容，讓他們在充份理解下作出回答。這個不只是讀寫的工作，而是我們對服務使用者的尊重而配合他們的需要的必然步驟。我們不只為收集數據，更重要的是我們希望他們能感受到自己有參與及影響到中心和社區的能力和機會。

歷史告訴我們「民主」是一個工程，需時建造。我們社會工作者參與其中，最大的優勢就是我們有很多機會在日常生活中接觸群眾，在往後的篇章裡，就記錄了我們如何從服務的點滴中為「平等」、「民主」建立基石，當中就能看到社會工作者背後所花的心思。



淺談社會工作中 如何體現平等和民主

文昌鄰舍康齡社區服務中心主任

黃郁雯

「平等」與「民主」看似政治範疇的概念，只要我們把這些價值觀化為「個別化、尊重、自決權、知情權」等價值觀，便可經常運用到社會工作當中，也是推動行業發展重要的一環。

康齡中心成立到現在，在推行活動時，一直提倡「平等」參與，只要是中心會員就有權和義務去參與中心的活動和事務。長者各有不同，需要亦各異，我們要考慮他們「個別化」的需要，提供不同的服務，如中心會為體弱和體健長者，設計及推行不同的服務。體健長者會以康樂性服務為主，如旅遊、教育、交流等；體弱長者會以照顧性服務為主，如探訪、居家養老、日間護理服務等。在個人層面，長者在參加多個活動時，時有撞期，中心會著他們運用「自決權」，並「尊重」他們，請他們自行作出選擇，這也是一種「民主」的體現。

在義工發展方面，中心一直注意培養義工的「民主」意識，例如兩年一屆的義工代表聯會選舉，義工會在自己的義工組裏，以每位一票的方式選出候選人，而候選人要發表競選宣言，讓義工更瞭解候選人的服務綱領，再由義工直接選出代表，這樣，每一票都代表著義工的心聲。義工代表選出以後，會作為中心的智囊團，定期和職員開會，瞭解中心的動態，表達自己和其他會員的心聲，起到橋樑作用。經過多屆的選舉，中心根據義工的建議，不斷完善選舉制度；而不變的，是中心向義工表達的「民主」和「平等」參與的價值觀念與心意。

值得一提的是，每年十二月，中心會透過服務滿意程度的調查和聚焦小組，瞭解服務使用者對服務的種種情況如內容、形式、質素等的想法和心願。在翌年年初，中心會把長者的心聲和中心的規劃，通過每月例會公佈，讓長者瞭解中心未來的發展方向。

凡此種種，中心都是盼望能提供公開、「平等」與「民主」的平台予服務使用者，讓他們積極參與，發揮所長，安度晚年。



在「平等」參與體現自我價值

逢源都會展能中心主任
何幼君

在逢源街有一支響噹噹的義工隊，它的名字叫「展智義工隊」。它是廣州市目前唯一一支在廣州市義務工作者聯合會註冊、全部由智障人士和精神病康復者組織的義工隊伍，是一支自我管理、教育、服務的「三自」隊伍。「民主」的理念滲透在義工隊成員參與的每個環節。

「平等」參與・人盡其才

義工隊的大門向每位殘障人士打開，只要是自願加入及認同隊伍的服務理念的，便可參與成為義工隊的一員。小藝是位先天脊椎異型人士，她亦是展智義工隊的積極分子，她每次都會參加義工服務，有次她為長者送禡寒品的相片，還登載在報紙。



「民主」選舉・平等投票

展智義工的隊長不是被指派的，而是一人一票通過「民主」選舉產生的，亦可以投給自己一票，正如小妮，一位唐氏綜合症患者，她在選舉時投下自己一票。在投票選出三強之後，三位候選人要進行才藝比拼，由全體隊員當裁判，選出正、副隊長。最後，小穎成為正隊長，小恩和阿祺任副隊長。三位隊長需接受社工的督導，負責管理義工隊的日常工作。



服務內容・商議決定

展智義工隊的管理，也是「平等」人人參與的，並由隊長協調進行。每年年初，義工隊都會召開全體隊員會議，就新一年的服務計劃進行磋商，你一言，我一語地發表各自的想法和建議，然後採用投票的方式，從眾多的建議中，選出合適的服務，在往後的一年裡實施。由於集眾之所長，特色服務層出不窮，「夏日送清涼」、「中秋月逢源情」、「重陽敬老行動」等，成為了每年不可或缺的特色服務。



獎項面前・人人「平等」

展智義工隊成立以來，一直受到社會各界的高度關注，他們的事蹟曾多次在各大報章上報導，並多次榮獲由廣州市義務工作者聯合會頒發的「最具義工精神團體」和「優秀義工團隊」獎項。二零一四年，有十位義工獲得逢源街義工分會的銀章，九位義工獲廣州市義工聯銅章。當展智義工和其他義工同台領獎時，他們自信的笑容，感動全場。



十二年來，展智義工用自己的行動踐行著自己的諾言：天生我材必有用，你得我都得。



家庭事務齊齊講

逢源鄰舍長者日間護理中心主任
莊倩寧

「民主」是一種制度，也是一種權利。習近平總書記曾說：「『鞋子合不合腳，自己穿了才知道。』一個國家的發展道路合不合適，只有這個國家的人民才最有發言權。」同樣地，在長者日間護理中心裏也一樣，服務內容合不合適，只有服務使用者才最有發言權。雖然他們在一般人眼中體力、認知力和表達能力均較弱，但是我們相信每個人都有作出選擇的權利和能力。

在長者日間護理中心，「民主」是確保每個人的權利得到平衡。中心的每月例會「家庭事務齊齊講」便是我們與長者溝通、交流，以及平衡各長者權利的平台。社

工會在月會向長者總結上月各項工作，介紹當月服務的注意事項和活動的計劃。長者因體力不足而易打瞌睡的，也有因耳背而聽不清的，更有些因腦退化而健忘的，社工需將內容重複多次作解說，讓每位長者都知道有關的內容及自主選擇是否參加，我們尊重長者及按他們的選擇行事。

一般人不明白中心為何仍要開月會呢？即使你說了多少次，他們都不會明白或不會記得。然而，社工認為，每個人都應該享有「平等」參與和選擇的權利，長者亦然，所以，社工會堅持通過月會、重複的解說，令長者行使參與和選擇的權利，並獲得參與和選擇的滿足感。

除了月會外，中心會在每年年末召開聚焦小組，邀請全體會員參加，並進行服務使用者滿意程度的調查，讓每位長者都享有「平等」機會去表達意見及參與中心的決策。在聚焦小組中，社工會聽取長者對膳食、護理、康復、日常照料和康樂等各方面服務的意見，雖然部分長者在小組中無法清楚表達，但社工認為在席已是一種參與，讓長者感受到不被忽視及受到尊重。至於家屬，我們每天藉著他們送長者到中心的時間，都會與他們攀談，一方面了解長者在家的情況，一方面了解家屬在照顧長者上的需要，從而更貼近他們的需要去提供服務，以及抒解他們的壓力；中心亦會在每年年末進行家屬滿意程度的調查，讓每位家屬都享有「平等」機會去表達意見及參與中心的決策。



之後，社工把他們的意見回饋給各同工。我們會根據有關意見和需要，在可行的情況下，盡力保持或改善有關服務和活動，並創出新的優化項目，使服務水平持續提升。

人人生而平等，沒有人天生高人一等，這是「平等」的基本含義。我們相信唯有「平等」待人，方能做到相互交流及尊重，才能共同成長，和諧共處。



敬業逢源夢—— 讓生命之花燦爛盛放

文昌鄰舍康齡社區服務中心
黃郁雯

「敬業」就是尊重自己的職業，以恭敬的態度對待自己的工作，做到勤奮努力、恪盡職守、享受工作、精益求精。「敬業」是傳統美德，是職業道德的基本規範，也是做好工作的前提。

「敬業」是人生重要的價值觀，中心圍繞著「敬業」這個主題，開展了別開生面的道德講堂，當天很多社區人士踴躍發言。首先，他們根據自己的工作經歷去分享，紛紛表示：「敬業」要和「樂業」合在一起，由心裏喜歡和接受自己的工作；要「主動」工作，有責任感，勇於承擔；要「務實」和「持久」。很多長者都分享他們的敬業經歷，其中有遠赴雷州半島抗疫的醫護工作者，有不畏困境仍然堅持理想的園丁，有默默支援科學研究的工作人員，有從低做起的廚師大哥……無論經歷如何，長者都為工作崗位努力付出，貢獻社會，這些都是敬業的體現。從他們的點滴經歷，帶領我們年青人回望及反思自己的成長之路。

「敬業」是否只限於職業生涯呢？我們是否有著與生俱來及伴隨一生的角色與工作？每個人隨著年齡增長，角色也隨之變化，如何做好人生角色的「工作」呢？很多長者表示，首先要瞭解每個角色如長輩、兒女、媳婦、孫女等的定位、責任和任務，分享各自的做法；他們認為做好這份「工作」真的不容易，最主要是要給予空間，彼此尊重，包容扶持。作為祖父母的，要體諒年輕人工作辛苦，很多時帶孫



輩是自願的，既然做了就不要太多抱怨，也要讓兒女盡其父母該有的責任。作為老爺奶奶的，對兒媳要當自己女兒看待，要關心和體諒，再慢慢教她如何持家。作為媳婦的，對待家翁家姑要尊重和體諒，把他們當為親生父母。作為女婿的，先要感激岳父母，把他們當親生父母等。你一言，我一語，大家發表著各自的見解，看得出能完成人生的「工作」有著很大的學問，果真不容易。

另有一份工，不計時間，不算報酬，幫的是有需要的人，這就是義務工作。義工善用餘暇，無私奉獻，跨越自我，享受豐盛的人生。長者表示其實助人實質是幫助自己，奉獻的過程是快樂的，這種快樂是生命的昇華……康齡中心現有四百五十多名義工，去年服務五萬八千五百多人次。我們長者義工的「敬業」精神受人敬佩：有些義工探訪弱老，一做就是十七年；中風後康復的義工，繼續義務工作。在分享中，我們看到每個義工的眼神都閃爍生輝！

「敬業」在每個人的生命裏都有著重要的地位，做好人生的角色，努力拼搏事業，奉獻社會做義工。我們相信每朵生命之花都能燦爛盛放，同圓「敬業」逢源夢！



職業生涯的敬業

敬業是人生最美的彩霞



文昌鄰舍康齡社區服務中心會員
何德言

我踏入社會便選擇了自己最喜愛的事業——醫學臨床檢驗，當白衣戰士，遵循着世界醫學博士白求恩大夫的精神「救死扶傷，發揚革命人道主義」，用了畢生精力放在事業上，努力鑽研業務，無怨無悔。三十八年來，始終如一，勤懇敬業地努力著，最後能爭取成為事業強者而一生慶幸。

七十年代，我經衛生系統技術演練比賽奪得亞軍而被醫院提拔為院長助理，這是我在業務之成就。後來，衛生系統成立醫務工會，由群眾直選為工會主席，三年一屆，我有幸地被群眾愛戴，一直連任三屆，做了九年主席至退休。這一切雖已成過去，但在我一生中成為難忘的驕傲。其實，每個人成功的背後總有艱辛的經歷，世界沒有不勞而獲的事情；每件事都要嚴格要求自己，半個私心都不存在，才會有好的收穫。

一九五二年，我當時很年輕，充滿一股幹勁，參加廣州市衛生局組織的醫療隊，緊急奔赴疫區雷州半島一個爆發惡性瘧疾的小鄉村工作，那裏死亡率很高，當地群眾的文化、思想很落後，語言又不通，且生活很困苦，病死也不肯打針吃藥。我們與部隊官兵合作，日以繼夜地工作，與他們一起生活，同甘共苦，生活和工作的艱苦讓我真要哭了，後來經領導批評與教育我後，我才勉強堅持下去。到了第四個月，我真的累壞了，且患上營養性水腫貧血，我想偷偷地離隊逃回廣州，不眠之夜我腦裏突然被「救死扶傷，人道主義」八個字塞得滿滿的，使我無法再想其他事，醒悟過來還是堅守崗位，直至六月完成任務光榮回歸，這也是我畢生難忘的考驗。

我敬業，退休後人生雖是晚霞，但我一直認為晚霞也可閃耀出燦爛光彩，照耀著七彩的人生，所以，我一直沒有放鬆過，十七年前，我加入成為義工，服務社會，光陰已逝，我仍堅持著義務工作，盡我所能，無需無求，只願奉獻，爭取做一個被人完全認同的好義工，直到永遠。

太陽底下最光輝的事業

文昌鄰舍康齡社區服務中心會員
何淑芬

教師，一直被人譽為人類靈魂的工程師，太陽底下最光輝的職業！當一名教師，是我孩兒時的夢想。

我一九六六年師範畢業，如願地加入到人民教師的行列，我的夢想成真了！原以為我可以大展宏圖了，然而適逢文化大革命，一切都顛覆了，教師成了「臭老九」，正處在最低谷，人人自危，教科書不能用，學生違反紀律不敢管，批改作業不敢寫上任何符號，整天提心吊膽，擔心不知道甚麼時候自己會成為「牛鬼蛇神」。我們還要分批到工廠、農村接受工農的教育和改造，我這個新丁不能倖免，去了農村半年，白天給學生上課，晚上輪流去跟清糞工人推著糞車，穿街過巷，挨家挨戶收夜香。那個時候，教師簡直被折騰得很慘，我有同事、同學悄然離去，另謀職業。我的好朋友也勸我：「趁年輕趕快轉行吧，你們現在簡直是不務正業，幹下去也沒有前途。」我也猶豫過，每當我想要離去的時候，就會浮現出師範學校那位白髮蒼蒼的老校長手拿著一雙小紅木屐（那是他珍藏了幾十年學生送的紀念品）給我們上課的情景，他親切地說：「教師是太陽底下最光輝的職業，你們選擇當一名人民教師是對的，你們身上肩負著教書育人，為國家培育有社會主義覺悟、有文化的棟樑的重任；你們就像園丁，等待著你們的將是滿園芬芳的桃李。」老校長的話銘刻在我心，我就憑著對教育事業的熱愛、執著，我在逆境中堅持下來。

隨著時光的流逝，十年動亂結束，教師不再是「臭老九」。國家制定了《教師法》，保障了教師的社會地位，還把每年九月十日定為教師節，讓尊師重道成為社會的風尚。蘊藏在我們體內巨大的能量被激發出來，為了教育的復興和發展，我們沒日沒夜地努力工作，為了提高後進學生的成績，在課堂結束後留下給他們輔導、補習，星期天也不休息，上門為他們補習……不管晴天，還是颳風下雨，不管在哪個崗位，我每天都是最早一個到校、最晚一個離校，事事、處處當好師生的表率。就是這樣，幾十年如一日，堅持實幹，苦幹加巧幹，努力地把工作做到最好。在職期間，我多次被評為「優秀班主任」、「優秀教師」、「優秀校長」。

現在，我雖退休多年，但為教育事業的奉獻餘熱尤在，當康齡社區大學聘我當老師時，我很樂意接受，我認為：讓長者老有所學，實踐國家提出「全民教育」、「終身教育」的理念，尤其是把老人大學辦到社區，有助於國民綜合素質的提高，我會盡我所能做好這份工，為教育發展添磚加瓦。





科管促成科研開花結果 —— 一個退休科管幹部的難忘回憶

文昌鄰舍康齡社區服務中心會員
謝紅衛

我從事醫療臨床工作數十年，一九八六年，調到醫院醫務科負責科研管理工作。醫療科管工作在當時還處於起步階段，只能慢慢理順，邊學習，邊實踐。在這過程中，我體現到科研管理工作的重要性，並創立了一套管理方法，每年除了要求各臨床科室訂立科研計劃，年終上報成果，科管人員要經常善於發現和覺察成果的苗頭，注意資料的收集、歸類和保管。在申報科研課題時，除了課題負責人申報研究課題外，科管人員還需與省市有關科研負責單位溝通，爭取上級立題。

我院婦產科陳元本主任與他的團隊，在醫院大力支持下，經歷多年研究和試驗，終於在一九九八年九月十五、十六兩日，我國第三、四例「試管嬰」在我院分娩成功，這是我省首、二例「試管嬰」！在成果申報時，碰到了一插曲：當時省內其他醫療單位也在進行該課題的研究，雖然尚未成功，但如不及時申報成果，有可能被其他單位搶先。作為科管人員，除了將該課題的原始資料收集及整理，還必須催促課題負責人申報成果，當我到科室向負責人說明來意時，由於他工作忙，時間緊，原先的笑面馬上沉下來，接著大聲申訴，做不了其他事情。當時我一直笑著解釋和安撫，終於陳主任明白了必須及時申報成果的重要性，表示儘快填報資料，並笑著送我走出他的辦公室。事後，課題組的同事戲笑我經歷了「行雷、閃電、下大雨、天晴」的體驗，最後，陽光普照。

該課題及時申報，獲得廣東省科技成果一等獎，我院成為全國第三家研究成功的單位，更是全國第一家臨床醫院研究成功的單位，該課題負責人也成為國家級專家，獲得不少榮譽和獎勵。多年來，醫院一直引以為榮。

我只是在科研檔案申報和末頁留下簽名，並無得過任何表揚和獎勵，甚至早已被人遺忘。但我很開心，因為我的工作促成了我院「試管嬰」科研的開花、結果。科研工作離不開科管管理人員的配合，科管管理人員是科研的墊腳石，我為自己甘當人梯的精神，以及給醫院帶來榮譽而驕傲。

傳承飲食文化：與我相伴

文昌雞舍康齡社區服務中心會員
冼國樑

由於學業不精，初中未畢業就參加社會勞動，十六歲就加入飲食行業，一幹就是四十三年。入行之初，我從低做起：洗碗、抬煤、打雜、傳菜等。在師傅和老工人的幫助和教導下，通過自己學習和努力，從一個一無所知的學徒，成為能夠獨當一面、全面發展的技術人員——廚師，並先後加入共青團組織和黨組織。當



時飲食行業的青年人比較少，老人思想比較保守，為了學習更多知識，瞭解飲食的根源，我運用一年兩屆交易會的機會，到各酒家參與接待服務，並在休息日到其他兄弟的單位取經、學習，同師兄弟一起鑽研，探討技術，互補長短，領會廣府文化如廣州文昌雞；利口福的口福雞、炒牛奶、野雞卷、油泡鮆魚脯、五彩水魚邊；偷圓的油泡玻璃蝦仁；泮溪的香波雞、百花鱸萬筍、馬蹄糕；蓮香樓的霸王雞；大同飯店的脆皮雞、酥皮蛋撻；東江的鹽焗雞、手打牛丸、牛雙臘、牛百葉……以及遍佈廣州各個角落的民間小吃。

基於對廣府飲食文化的發掘、瞭解和探知，我慢慢對飲食工作著迷，做到幹一行，愛一行，專一行。為了繼續充實自己，提升技能，不斷進步，我先後參加過公司、區、局青工表演、技能大賽，並獲得較好的成績，被評為廣州市一級廚師的職稱，有幸多次參加廣交會開、閉幕酒會等工作。在改革開放下，粵菜、川菜、京菜、湘菜、淮陽菜，以及廣東地方菜，像雨後春筍般遍及廣州，各派系飲食百花齊放，各有特色，為我提供瞭解飲食文化和學習各菜系知識的機會。

一九八四年，我前往深圳參加特區建設，開發飲食工作，至二零零九年退休，深圳依繫香港，許多香港師傅都到深圳發展，帶來很多港式工藝、菜餚和東南亞醬汁，我邊做邊學，打破傳統製作，改良工藝，使新的飲食文化得到廣泛發展。在深圳工作二十五年裏，我參與過無數外事接待服務，包括多國總統、總理、部長級前來訪問的政府官員，也為深圳改革開放貢獻一份力量，更為飲食不斷發展，特別粵菜學習、認知、發掘、改良和傳承，貢獻青春，服務飲食，與我相伴！

人生角色的敬業

敬業無止境・持家有正道

文昌鄭舍康齡社區服務中心會員

陳燕萍



本人自小受父母教育，懂得孝敬長輩，愛護侄兒，但由於父母對我寵愛有加，卻造成了我不懂操持家務，特別是入廚的工作。嫁入徐家後，上有兩位奶奶，家庭背景比較複雜，自己不懂家務，如何面對呢？我在家庭這個人生事業中，堅持敬業的精神，悟出持家之道，就是：做好本分，一視同仁，盡量容忍，互相明白。



自己身為人媳，對奶奶應視之若母，盡心孝道，對她們嘘寒問暖，買些美食、衣物給她們，兩個奶奶都十分高興，紛紛爭著與我友好，穿著我買給她們的衣服，向街坊們說：「看！著的就是我媳婦買給我的。」街坊同聲讚好，兩位奶奶笑逐顏開。從此，兩人的關係比以前融洽。

對於長輩，要盡量容忍，很多時我剛拖完地，奶奶穿著拖鞋走來走去，把地板弄髒了，我沒有埋怨她們，只是默默地將地板重拖一遍。大奶奶生完煤爐後，兩手髒兮兮的坐在沙發，把沙發弄髒，我也沒有埋怨，只是將沙發套拆下來重洗。大奶奶見我洗沙發套就問：「萍呀，昨天才洗完，今天又要洗？」我說：「弄髒了就要趕快洗，免得積起來，更加難洗啊。」自此以後，她們都懂得注意衛生了。

我嫁入大家後，就聯絡左鄰右裏，改變了徐家原來關門閉戶的習慣，做到家和鄰睦，生活在寬鬆快樂的氛圍中。當我因為扁桃腺要住院時，街坊也扶著大奶奶來醫院看望我。另一個奶奶煮好了飯會叫我回來吃，並專門做我喜歡吃的菜餚，一家人樂也融融地生活在一起。

日子一天天地過去，一九九一年海南建省時，我丈夫要前往廣州市建總海南分公司任職，我丈夫放心不下，想推脫不去。但我對他說：「這是為海南建省貢獻力量，家中有我，可以獨力承擔，你放心去吧！」於是，丈夫就去了海南開發建設，而家庭重擔就落在我身上，無怨無悔地學習做家務。

不幸的日子來了，兩位奶奶身體漸差，對她們的付出就更多。當我給大奶奶餵藥和餵飯時，她都是用感激的眼光看著我。有次丈夫休假回來，她拉著我丈夫的手說：「阿萍這個媳婦真好，又細心，我很滿意。」奶奶病了，我一下班就趕回家，煲湯、煮飯、洗衣，忙裡忙外，我奶奶心疼地對我說：「阿萍，不要累壞身體啊。」她還用自己的錢買了一些一次性內褲更換，盡量減少我的操勞。我奶奶要住院了，我全程為她辦好入院手續，我每天都抽空前往探望，為她打食管引流，當她稍微清醒時，就會叫我不要太操勞。

長輩對我的關愛，我感激尤深，故更盡力做好本份。女兒見我這樣服侍長輩，感觸地說：「媽媽，今後我會更聽話，也會像你服侍奶奶一樣地服侍你，你放心好了。」啊！心中安慰啊！這就是言傳身教的無比力量啊！

不久，兩位老人家無憾地離去，但其音容笑貌都長留在我們心中。現在，丈夫體貼，女兒孝順，對我所參與的社會活動給予無限的支援，一家人樂也融融。人生何求？讓我們珍惜眼前，以敬業的精神鞭策自己，過好每一天。

知恩於心，感恩於行

文昌鄰舍康齡社區服務中心會員
桂自立

古往今來，知恩報恩是世人崇高的美德，每個人自出生後就受到各方的關愛：父母的養育、老師的教育、戚友的指導、組織的培養、社會的給予等；我們的成長和收穫都有著別人的恩惠，「鶴有反哺之義，羊有跪乳之恩」，我們應當承古訓，滴水之恩，定當湧泉相報，而本文著重談論報答岳父母之恩。我妻淑明才貌雙全，她不嫌我這個小幹部，和我相愛。岳父母在艱難歲月中拼搏，晚年應當生活得有尊嚴、自在、精彩。

我看著他們一天天老去，行孝要及時，免得「子欲孝而親不待」而遺憾終生。

我全力保證岳父、岳母及外祖母的物質生活，解除後顧之憂。除岳父是技師外，其餘的都是家庭婦女，負擔不起年幼的要讀書，我夫婦在六、七十年代每月定期給錢兩老補貼家用，我對他們說：「家中有任何困難，不用擔心，我會解決。」傢俱壞了，及時購買；孩子大了，房子不夠用，及時改造；搭建洗澡間，擴大廳房，搭建閣樓；兒女大了談婚論嫁，買福利房，裝修房子，我夫婦都出錢出力。當弟妹有病或困難時，我經常主動幫助，使岳父母安心。古語云：「授人玫瑰，手有餘香」，我心中也感到很快樂。

我住河南，岳父母住河北，每逢節日我都會帶兒女見岳父母及太婆。困難時一盒餅乾，一些健康用品，一杯清茶，一句問候，他們就會感到很高興；只要我在家，我一定和岳父母盛飯，此乃發自內心敬老之舉。八十年代初，我一家大小帶著岳母先後遊過中山翠亨村、珠海白藤湖、深圳等，她很高興。家人有病我必照料；大舅一九七一年在海南島探親回穗後患腦炎，在傳染病院昏迷三天，我守候了三天三夜；七十四年外祖母高血壓住院昏迷三天，我守候了三天三夜至逝世；八十年代岳母跌傷腰骨，寸步難移，我白天下班由河南騎單車到多寶路廣州市第二人民醫院伺候，協助她床上大小便、抹身，至次日七時餵完早餐後才上班；一九九八年岳母以九十一歲高齡仙逝，我和弟妹刻盡孝道；我們拜山三十多年，我認為是應當的。期間，淑芬及眾弟妹相繼成長，共同照顧母親晚年，淑芬伺母功劳很大，為眾人之榜樣。

感恩盡孝的申延和感受。古人雲：「百行以孝為先」；「老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼」。懂得孝順父母、愛護幼小、懂得感恩之人也會受人尊敬。我出自書香人家，早年曾初讀詩書，尊老愛幼的風範，助人為樂之美德為女兒樹立了榜樣。女兒都是善良的人，她們孝順自己和丈夫的父母，家庭和睦，相夫教子；老人有病時全家床前伺候，她們承傳可貴的傳統精神，我感到很欣慰。敬老撫貧是中華民族的美德，我非完人，以後應當繼續努力。



稱職的嫲嫲

文昌鄰舍康齡社區服務中心會員
麥惠蘭

「嫲嫲」這稱呼實在普遍，但怎樣做個好嫲嫲，我想很多人可能沒有認真想過這問題。我在想怎樣做個好嫲嫲，的確難啊！特別是充當隔代教育者的角色就更不容易。大孫女剛出生的時候，由於兒子及媳婦都要為事業打拼，帶孩子的任務就落到我身上。當初我以為：保持孩子衣服乾淨，能吃上香噴噴的飯菜，能關心孫子的身體……做好這些我覺得已是個好嫲嫲了。但後來的經歷告訴我只做到這些是不夠的，怎樣才能培養孫子良好的生活習慣，以及如何待人接物和有善良的心才是關鍵。

很多爺爺嫲嫲都有帶孫子的經驗，可能大多數都會停留在「養」方面，缺少對「教」的思考。我們付出一切的精力，以為對孫子很好，但兒子、兒媳及孫子很多時好像不領情，為甚麼會這樣呢？作為長輩，撫心自問，已經盡心盡力，很多時適得其反……我總結自己帶大兩個兒子的經驗，我體會到：照搬過去的經驗是不行的，要與時俱進，結合現在的實際情況；要和父母多溝通，及時反應孩子的情況，統一教育的口徑；對孩子要講道理和表揚為主，及時糾正不好的習慣與言行，及時發現孩子的優點；自己的言行才是教育孩子的關鍵，身教勝於言教，千萬不要說一套做一套。我是自願幫兒子帶孩子的，雖然我的文化不高，但在對兒孫的養育上，我不願意做所謂的「四陪」，即陪吃、陪住、陪玩、陪學；而盼望能「三全」，即全身心、全方位和全天候。通過我的努力，我帶的大孫女生活能自理，獨立性強，有良好的習慣……我總結帶好孫子必備的九個條件：



- ① 有良好的道德基礎和做人原則；
- ② 心理健康，情緒穩定，樂於養育孫子；
- ③ 家人和個人要有良好的衛生習慣；
- ④ 要有意識培養孫子良好的生活及學習習慣；
- ⑤ 性格開朗，切忌嘮叨，不固執，對孩子有耐心；
- ⑥ 喜歡戶外活動，常帶孩子外出，讓她認識周圍的世界；
- ⑦ 對待孩子慈愛寬容，但不縱容，不溺愛，善於引導教育；
- ⑧ 能細心觀察孩子的身心變化，及時與其父母溝通交流；
- ⑨ 願意並善於吸收新知識和新觀點，以現代的方式撫育孩子，也要學會和孫子玩。

我是以這九種標準來要求自己的，盡量做到最好。我是希望孩子「將來該做甚麼樣的人」來培養孫子的，這是首要的。我不斷向這個目標努力，自己也同時做好，讓她有個榜樣，不斷的調教好她……最後我做到了。無論怎樣說，當好一個好嫲嫲確實有難度，不容易啊！但從培養人才的意義上說，我覺得是一件非常重要，且很有價值的事。讓天下的嫲嫲共同努力吧，共勉之，加油！



如何做一個好孫女

文昌鄰舍康齡社區服務中心小義工
袁悅



好與不好，其實是一個很模糊的概念，每個人的定義不同，要求各異，自然對於好壞的判斷也有不同。怎樣算好，怎樣算不好，似乎很難有個明確的答案。對於奶奶來說，孫子和孫女不止一個，但是對於我來說，奶奶就只有一個。

平時奶奶一個人在家，即使有鄰居，有社區的關心，還是缺少了家人的陪伴。從小奶奶就一直照顧我，直到我上初中，我才搬回去跟父母住，之後奶奶就開始自己一個人生活，一開始，我也會想打電話問候一下，但又不知說甚麼，所以我幾乎沒有打過電話給奶奶。我現在想，不需要甚麼話題，只隨意說幾句，問長道短，奶奶只要能聽到我們的聲音，也會很高興。後來，我們定下規定，就是每星期都回去奶奶家吃飯，探望奶奶，聚在一起。我們每次回去，奶奶都會做一大桌的飯菜，我們還說她做這麼多，我們都吃不完，又要浪費了。實際上，一星期回去一次不算多，小時候我在奶奶家住的時候，父母也不常來，每次見到他們，我都特別開心，當然他們走時，我也特別捨不得。我想，我們回去時，奶奶也是這樣的心情，所以，做的晚飯也特別豐盛。

要做好一件事，一點都不容易。要做一個好孫女，肯定要關心奶奶，定期問候是必須的，即使不是面對面的交談，也要通過電話，保持聯繫；理解又是另一個關鍵，人老了，肯定會變得遲鈍，變得囉嗦，所以，在交談中，不要覺得厭煩，要多說幾分鐘。想想自己以後也會變老，也希望有人諒解自己，換位思考，代入奶奶的角色，才能真正體會到奶奶需要些甚麼，才能盡自己所能去實現她所希望的。

老人家需要的關懷，遠遠大於我們這些年輕人，他們更需要我們的陪伴與理解。我們只需要從一點點小事開始做起，一聲問候，一條短信，一次團聚……她們不會奢望甚麼，平淡的幸福已足夠。

女兒的心聲



文昌都舍康齡社區服務中心社會主義
簡艷梅口述（湛順青整理）

隨著爸爸和媽媽年紀越來越大，身體越來越差，我和其他兄弟姐妹都希望與爸媽同住，方便照顧，但爸爸拒絕了，他不希望對子女的生活造成影響。爸爸是個容易接受新事物的人，他瞞著我們去觀察從收音機聽到的老人院，並決定進入老人院生活。儘管我們一眾兄弟姐妹都不同意，但在爸爸的堅持下及經過我們實地考察後，我們最終決定尊重爸爸的選擇。

二零零四年，爸爸力排眾議和媽媽一起住進老人院，至今已邁進第十一年了。記得那時候，老人院還不被家庭所接受，對於子女而言：送老人去老人院，不就是遺棄父母嗎？這是不孝呀！對於老人而言，護養不及親人照顧的好，老人院是否能提供良好的照顧呢？真是不得而知。然而當初，爸爸卻異常堅持帶著媽媽進入老人院。為甚麼呢？也許是他對孩子的愛吧。

送老人去老人院就是遺棄父母嗎？不是。真正遺棄父母的人，是對父母不聞不問，不嘵不睬，即使把父母留在家中，留在自己身邊，也不是真正的孝順。自從爸媽進入老人院後，我盡量安排每個兄弟姐妹輪流探望他們。我每週至少前往三次，給他們煲湯，買生活用品，陪他們聊天，每年堅持帶他們外出吃團年飯，讓他們知道：父母即使不在身邊，也永遠在子女的心頭！

這些年過去了，媽媽也離開了，爸爸已經九十幾了，他說：「人啊，命不要那麼長，會拖累兒女！」爸爸總是這樣體諒我們，愛護我們，他體諒我們也老了，卻還像我們小時那樣愛護我們！可是爸爸，您知道麼？我們也一樣愛您呀！兒女贍養父母，不僅僅是責任，是回報，更是愛的體現！

做個「敬業」的婆婆

文昌鄰舍康齡社區服務中心會員
梁瑞芬

我今年七十歲，孫女常筱然七歲，由於她父母經常在外工作，因此照顧孫女的責任自然而然就落在我身上，她現時在華陽小學就讀，剛升二年級。一年級年終考試，她取得雙百的好成績，被評為「三好學生」，獲得「全面發展優秀獎」。二零一四年，她在小金鐘少兒舞蹈大賽得銀獎；二零一五年，她獲「陳愛蓮全國舞蹈大賽廣東賽區」金獎，同時我也有幸被評為「華陽好家長」。這一切，都是用十分耕耘換來的一分成果，也是對我用敬業精神做「敬業婆婆」的一種特別獎勵。

北大蔡元培教授曾經講過：「決定孩子一生的，不是學習成績，而是健全的人格修養。」美德是世界上唯一不凋謝的花朵。華陽小學非常重視學生的美德教育，每個人都會有個「美德存摺」，每月評選一次美德首富和十大富翁，孫女第二個月就被評為「首富」了，以後每個月都是「富翁」。我深深體會到家庭教育最重要是建築孩子的人格長城，密切配合學校，幫助孩子建造良好的人生平台，讓孩子有很好的人格修養，懂得做人，懂得成功的真正含義，學會感恩，懂得寬容，培養面對失敗的勇氣，讓孩子敢於夢想，鍛鍊她思維的翅膀。



筱然當上了班長，我不斷教育她要團結同學，學會和同學合作，認識到合作是一種美麗，一滴水只有融入大海才能激起美麗的浪花；我會帶她上圖書館，培養她閱讀的興趣，給她落於創新而靈活的頭腦；「授之以魚，不如授之以漁」，從小培養她的獨立自理能力，無論生活上還是學習上，我從不包辦代替，只是更多的指點和指導，避免家長教出只會學習的「低能兒」，空閒時我也會帶她一起參加義工工作，從小培養她助人為樂的精神，並讓她在學校、社會、公益服務中不斷學習謙虛、誠實和勤奮的三件人生法寶。

星雲大師講得好：父母是原稿，家庭是影印機，孩子是複印件，如果複印件出錯，應該是原稿和影印機有問題。孩子是家長的未來，而家長更是孩子的未來。家長如果不優秀，如何給孩子優秀的教育，又如何要求孩子去優秀呢？最好的辦法，不如提升自己。

我們婆孫經常交流閱讀心得，溝通思想。去年冬天，我去花都療養幾天，她寫信給我，並用稚嫩的小手畫了婆婆和太陽，用文字夾著拼音寫道：「婆婆，我想你，不知道花都的太陽暖不暖和，我把廣州的太陽畫給你，注意身體啊！」看完後，我萬分感動和欣慰，甚麼疲勞、煩惱、病痛全都蕩然無存，小竹子開始成長了！我們不僅是兩婆孫，更像是一對忘年之交。

我要和孫女共同學習，做個「敬業」的婆婆，讓小竹子在大自然中茁壯成長，讓我的晚年生活更芬芳，夕陽添異彩！

由媳婦到婆婆的角色轉變

文昌鄰舍康齡社區服務中心會員
黃妙霞口述（湛順青整理）



初接觸婆媳關係，源於自己小時候聽見街坊抱怨婆婆的苛刻、媳婦的不孝……那時我在想，長大後做婆婆，一定要好好體諒媳婦，不讓家裏出現婆媳矛盾。

隨著年紀增長，我也成為了別人的媳婦。那時候，我和丈夫、姑姑同住婆婆家，我明白自己雖然不在這個家庭長大，但既然已經嫁為人媳，就應像愛自己家人一般愛婆家家人。記得婆婆還在生時，她很喜歡吃排骨，但牙齒不好總是吃不上，於是我把部分排骨的肉用刀割出來煮熟，再給婆婆吃，婆婆歡喜極了！有一次，我和婆婆去喝茶，服務員驚喜地說：「原來她就是你平常老提著的媳婦呀！」原來婆婆總愛在茶樓提起我，說自家媳婦有多好多好，這也讓我很高興，原來在生活細節多想一些，多做一些，真的會影響人對自己的印象，這也有賴婆婆和姑姑把我當自己人一樣尊重及愛護，才讓我對陌生的家產生家的感覺。

為人媳婦的經驗，讓我對婆婆這個角色有了更多思考。我的女兒出嫁前，是家中掌上明珠，作為母親的我，希望她出嫁後能過得幸福，婆媳和諧相處；換了是我的媳婦，她的家人也希望她永遠幸福。我還記得，我的媳婦入門就喊了我三聲「婆婆」，我則讓她喊我「媽」，讓關係更親近。我對她說：「你對於我而言，就像女兒一樣。雖然論年紀，我是長輩，你是晚輩，但如果你發現我做得不對，也希望你能提醒我；我若對你有建議，也會提出。」媳婦聽了點點頭。在往後的日子，她上班時就由我做飯，這是我自願承擔的，儘管做得不特別好，但起碼她辛苦一天後能吃上一口熱飯。我把她當作女兒看待：做飯做她愛吃的；在每月特別日子提醒兒子加倍體諒；特別日子過後給她煲、燉補品。她也體諒我顧家辛勞，鼓勵我和親友多去旅行，切水果也先分給我……

人和人之間是互相影響的，我釋放的善意，讓媳婦感受到新家庭的溫暖，而媳婦對我的好，也讓我更心甘情願地照顧家庭，做好這份「住家工」，讓家人無後顧之憂地為生活打拼！

如何培養孩子的德智體全面發展

文昌鄰舍康齡社區服務中心會員
何淑明

「敬業」就是無論你在哪個崗位做事，都要用心去做，幹一行，愛一行，你就會有很大收穫，並感到很幸福。

當我爭取到帶外孫子浩中的重任時，我是滿懷信心地將我幼教的知識運用到培養孩子身上的。要從教育、智育、體育、勞動多方面培育他，從小除了注重他的起居飲食與發育進程、診療外，在他兩歲入幼稚園小小班時，我就開始每晚講故事給

他聽，如孔融讓梨、黃香溫席、小白兔與大灰狼等，讓他小小心靈裏裝滿關愛、同情心和孝心，他一邊聽，一邊會感動落淚，形成了幼稚園老師評價他語言表達能力強。我同時開始教他數數、計算；帶他去公園與小朋友玩；又帶他去舊機場認識飛機，去碼頭看做輪船，認識汽車的種類，擴大他的視野。在幼稚園中班時，我還讓他學習電子琴、游泳、滑旱冰、武術、練心算等，雖然只是基礎，這也擴大了知識面的培養。他五、六歲時，我有次帶他到越秀公園寓言園，一邊看，一邊告知他內容，讓他增加知識，懂得更多道理。走到「灑竽充數」寓言牌前，一共有十一個人在吹笛，他走一圈，就能看出那個偷看別人斜眼的就是充數者，可見他思維敏捷，連外公也還沒來得及看出來。外出時，有次拖著他跟著大家沖紅燈過馬路，他硬拉住我不放，說是要遵守交通規則，小小年紀就遵紀守法，讓我做外婆的都感到慚愧。

他讀小學時，已回父母身邊，只是經常打電話來匯報學習情況，我鼓勵他要勤奮學習，上課要專心聽講，主動發言，認真完成作業，並要先檢查才讓家長簽名。他有時因不小心而影響了成績，我會鼓勵他：「我們浩中本來是會的，好聰明的，以後不要再犯這些低級錯誤就好了。」他以後就記著改掉粗心的毛病，而且進步很快。他六年級那年，獲得全市小學生作文二等獎、數學二等獎、全國奧數比賽二等獎。他之後有幸升入省重點學校廣州市第二中學的重點班，他勤奮好學，將學習的壓力當作推動前進的動力，難能可貴。他自信心強，熟讀唐詩，能用英文與外藉老師會話。他能團結同學，積極鍛煉，放假時一起去踢足球、游泳和旅行。初一級假期，我們去了北京參觀人民大會堂、水立方、鳥巢體育館，瞻仰了毛主席遺容。初二假期，我們去了雲南少數民族區過農家生活。初三假期，我們坐高鐵去了貴州，觀賞黃果樹瀑布，氣壯山河。全部都是親子活動，孫子自身都感到很開心，很快樂。

中考的成績公佈了，全市十幾萬考生中，他以七百五十七分優良成績，考入廣州市第二中學重點班。我休息了一段時間，教他學會煮飯和菜、洗衣等，迎接高中寄宿的獨立生活。開學前，他還要軍訓，練好強健的體質。

預祝浩中在新的學習環境中繼續努力，學習知識，學會做人，做個有益於社會有貢獻的人。我讚揚他書讀得好，他使用微信回我「感謝婆婆公公啟蒙教育」，他懂得感恩，令我們都很感動，我為能做好外婆這份「人生職業」而自豪。

我與丈夫的家庭職業



文昌鄰舍康齡社區服務中心會員
何倩慧

家是甚麼？家是一首寫不完的詩，這裏有親情、愛情，更有人類最真摯的情感，我就是生活在這樣的一個家庭。我是逢源北社區的何倩慧，我的丈夫關智濠是名退休職工，我有孝順的兒子和媳婦，還有個五歲大可愛乖巧的孫女。我們的家庭是一個充滿和諧、平安、其樂融融的大家庭，到處洋溢著健康、積極向上的氛圍。

我自小受到中國共產黨先進思想的影響和薰陶，對黨、國家有著深厚的感情。在我的影響下，我兒子由工作起就投入黨的懷抱。在家裏，我是個照顧孫女的好嫩嫗、開明的好母親，我和丈夫共同照顧家庭，料理家務，共同成為兒女事業的堅強後盾。

孫女出生之後，由於兒子和媳婦在各自的公司擔任重要職務，尤其媳婦經常加班和出差，孫女便由我們負責照顧：早上七點準時起床，給孫女梳洗，丈夫已經做好早餐，孫女吃完早餐後由丈夫帶她上學，我則做做運動，打理家頭細務。午睡過後，我準時接孫女放學，回家後指導孫女做作業。節假日期間，我還帶孫女參加踢毽子、趣味運動會、智力比賽等社區活動，讓她多接觸社會。

照顧孫女是種樂趣。退休十六年來，我積累了不少照顧小孩的經驗，因此，我在照顧孫女之前已形成良好的心態。有人問：「你的孫女還這麼小，不會鬧彆扭、發脾氣嗎？」我則認為，不同的教育方式塑造出不同的孩子。我以不打、不罵、講道理的方式教育孫女，孫女也學會思考、聽道理，最讓我安慰的是，我教出來的孫女還學會關心別人。記得有一次，我的手扭傷了，只有五歲的小孫女給我貼膠布，捶捶背，真讓我特別窩心！這說明我們的教育方法是對的，我和丈夫都很享受這個生角色！



大人們對待孩子的心態和在孩子面前的行為，對於培育孩子至為重要。在這個家裏，我和丈夫打理好家庭，讓孫女懂得打理好日常生活；兒子和媳婦在外努力工作，讓孫女懂得只有勤勞，才能收穫美好的果實；一家人相親相愛，做好自己的角色，讓孫女懂得尊重、關心和愛。我們都只有具備良好的心態和行為，才能更好地培育下一代。在對待人生角色的這份職業中，我和丈夫都在努力完成各自的工作！

義務工作的敬業

我的義工生涯

文昌鄰舍康齡社區服務中心會員

段富珍口述（湛順青整理）

十七年前，有天我從公園晨操回來，看見隔壁屋非常熱鬧，於是我就湊熱鬧地走過去看看。一進大門，就有位姑娘很熱情地接待我說：「阿姨，可以進來坐一下啊」，於是我就好奇地問：「你這裏是不是老人院新開張啊？」這位姑娘就熱情地把當天的主題慢慢介紹：「我們是康齡中心，主要服務老人家，可提供多方面的活動和班組，每年只收十二元像徵性會費，如果你有興趣可來參加，我們非常歡迎你。你們家和中心是鄰居，而且參加活動也不需花錢，這麼近可經常來參加班組活動啊」，就是這緣故，我就加入康齡中心這個大家庭。



中心轉眼間已走過十七個年頭，形成了逢源街義工隊和特有的康齡分隊。在加入義工隊的初期，我便和前任主任去慰問本街道的孤老及為他們搞衛生，打掃閣樓。有位徐婆婆因年紀較大，又是孤老，且行動不很方便，於是我和姑娘還有陳達媛三人便經常去看望她，她很開心。有時坐下來與她談心，她會和我們說起她的往事：老公早死，沒兒沒女。我聽了後很同情她，也決心抽多點時間看望她。突然有一天，她好想出去看一下外面的世界，她很久沒有出去了，我對她說等我找到手推車就推她去上下九附近逛逛，可惜天公不作美，個多月下著雨期間，徐婆婆就去世了。姑娘跟我說起這件事，我大哭了一場，覺得自己很沒用，心裏好內疚。

中心成立初期，通訊在月會中發放，不來的就沒有拿到。於是，我和陳達媛就拿著通訊和地址把通訊放在大家的信箱。自從參加康齡義工分隊，我們經常去上下九廣場、富力、番禺老人院演出，心情很愉快。我們有次在番禺老人院團體遊戲中，為中心贏得電視機。我當時年輕點，甚麼都願意做，唱歌跳舞都在我的能力範圍。一九九九年，中心動員義工織圍巾，由於我喜歡做有意義的事，因此我一有空就織，到最後織得最多的就是我。二零零六年三月，我和陳達媛、黃楚康、陳傑禹四人被選去香港參加表彰大會，陳傑禹在會上把十尺長的詩詞送給香港；我還被香港評為十大愛心志願者，這只是我做義工的開始，之後我更加努力地去做。

做義工並不是件容易的事。一位失明的婆婆一個人住在地下幾平方米的屋子，既黑且濕，一片髒亂，有時甚至被子都扔在地上；我們主要幫她收拾雜物，我們想幫她開燈，她都會大聲責罵我們，我們實在不忍心，感覺她太可憐，我們每次幫她收拾，她都會責罵我們，但我們還是很耐心地和她談話，我們是真心真意地對待每位有需要的人。我們街也有很多孤老需要我們去關懷，比如黎婆婆、曾婆婆，已故蘇婆婆等。我選了三個離我家較近的對象，看待她們像親人，平時一有機會就會和他們去喝一下茶，過時過節買些食品給他們，煲了湯就給她們送去。蘇婆婆後來因身體不舒服，頭腦不清醒，也不認得人，所以只能到老人院生活，我也有到老人院去看望她。

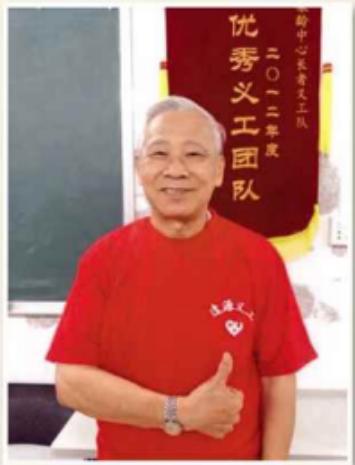
中心前兩年有活動要為有需要的長者理髮，活動的早上，我因腰椎間盤突出很痛，不能站起來，我想出一個辦法，因為中心有圓凳子，用三張凳子疊高坐上去，人高了就可以不用站著；我便順利地幫老人剪了頭髮。

不知不覺，我在康齡中心做義工都十七個年頭了，心裏多多少少有點失落，因為中心很多舊朋友都相繼離世，我現在也住得遠而少回中心，但我的心還是屬於康齡中心的，中心就像我的家，我還會堅持來做義工，能做多少，就做多少，盡自己的能力幫助更多有需要的人。在這十七年中，我找到我未實現的梦想，謝謝中心！

我的義工職業

文昌鄰舍康齡社區服務中心會員

陳傑禹



我於一九九六年十一月在縫紉機零件廠車間主任崗位退休。一九九八年五月，文昌鄰舍康齡社區服務中心成立，我成為會員。在主任李濤姑娘指引下，又開始義工的「職業」，發揮潛能，善用餘暇，奉獻愛心，服務社群。十七年來，我抱著「敬業」之心，做好這份工。

在康齡中心這個大家庭，有社工貼心的服務、指引及培訓，我們不僅老有所學，通過做義工，我們還老有所為。我們唱歌跳舞，為會員和街坊表演，弘揚嶺南西關文化；我們宣傳創衛創文，創建幸福和諧社區；我們定期探訪孤寡獨居長者，慰藉心靈；我們發揮特長，在康齡社區大學講課，為長者終生教育貢獻力量；我們撰文報導重大活動；我們訪港和接待各方採訪，交流服務經驗；我們結對帮扶，弘揚鄰舍關懷、包容、守望互助的西關優良傳統。

十七年的義工職業，使我從普通退休工人成長為長者義工帶頭人，我們於二零零二年十一月成立廣州市首支長者義工聯隊，三百五十多位六十歲或以上長者義工活躍在社區大街小巷，成為街坊的貼心人，被朱小丹省長譽為不老松。二零零五年九月十一日，我和長者義工羅玉華在社區治安巡邏中，有幸得到溫家寶總理握手問候和鼓勵，使我義工工作幹得更加起勁。我在亞運中，成為「傳說廣州，亞運特使」，為亞運、亞殘運動員打氣，以圖片宣傳廣州舊貌和花城新姿，並光榮加入中國共產黨。二零一三年四月，入選廣州好人榜，十月被評為廣州市第五屆助人為樂道德模範。二零一四年十二月，國家民政部授予首屆優秀五星級志願者稱號。

黨的十八大，習近平總書記提出要努力實現中華民族偉大復興的中國夢，實現富強、民主、文明、和諧、自由、平等、公正、法治、愛國、敬業、誠信、友善的社會主義核心價值觀。我的義工職業就有了更加明確的方向。做義工沒有年齡上限，只有堅定的信念和愛心。我要和全隊義工朋友一起攜手共創新里程，一起來，更精彩！



我走過十七年的義工路

文昌鄰舍康齡社區服務中心會員
黃楚康



我參加義工服務已經十七年，既有激情，也有感歎！回憶當初參加義工隊伍，對義工只是理解為「自願者」的無償服務。經過多次培訓和行動，才深深感受到它是種奉獻的崇高情操，「我為人樂、人為我樂」的品德。

十七年的義工服務，使我深刻感悟到真誠奉獻和無私付出才能成為一個當之無愧的義工。義工服務其中有兩個事例，使我留下深刻的記憶：一是住在耀華社區西城坊九號的孤老曾婆婆，多年前她患病在黃浦醫院留醫，我和妙姨兩人乘坐兩趟車及徒步兩公里路才到達醫院，當我們踏進病房的一剎那，曾婆婆便哭起來，使我妙姨嚇了一跳，細問之下，原來是因為她是孤老，他的侄子住在黃浦，所以就將她送來了黃浦醫院。遠離群體的她，總是感到孤零零一個人，所以一見到我們就很激動。經過慰解和承諾每周探望她，曾婆婆才笑顏逐開！

另一位孤老是住在耀華大街的黎婆婆，當我和妙姨到醫院探望她時，發現她的左手和左腳被捆綁在病欄上，她哭著說好辛苦，護士說她在輸液時總是扯掉輸液針頭，故將她捆起手腳。我們對此提出意見，不能整天捆綁住病人的手腳，這是虐待行為，經交涉後，護士護工都答應善待病者。另外，黎婆婆也經常說口渴，我們詢問醫生後發現她忌喝水，我們只能用棉棒蘸點開水塗在她的口腔和雙唇，之後，黎婆婆說：「我舒服多了，謝謝兩位。」她這句謝語，使我幾乎掉下了眼淚，使我感觸到親情和友情的寶貴！使我對義工服務增強了決心和信念！

十七年的義工服務，我雖然付出了汗水，但市、區、街的領導卻給予我不少的關愛和榮譽。二零零六年，荔灣區義工聯給我「優秀義工」獎項；二零一一年，逢源街評我為「社區義工之星」；二零一五年，廣州市義工聯評我為「廣州市第六屆義工之星」。從二零零三年至今，逢源街和康齡中心給予我不少的獎狀和獎品。這些獎項是各級領導給予義工良好的平台，使義工發揮了積極性；在我領獎時，我總覺獎項不只是給我一個人的，成績是集體的努力，它鼓舞著全體義工，我只是代表大家去領取的。

一門三傑人稱頌



文昌鄰舍康齡社區服務中心會員

陳棟材

桂自立，他的愛人何淑明，他的小姨何淑芬，三位都有一顆發揮餘熱、關愛他人、奉獻愛心的高尚品德，使人敬頌。一門三傑，實至名歸！

桂自立是名建築設計工程師，發揮所長，對官窯鎮的建設付出了巨大的幫助。他為人低調，樂於助人，長期對有困難的長者主動給予幫助。他是康齡義工隊副隊長，工作認真；亦是探射燈組代表，不但寫報導認真，還寫一些鄉規、民俗和群眾喜愛的文章，如「鳳梨雞」的來由，甚麼叫「三陽開泰」、

「各年豐」趣聞等，群眾很喜歡讀他的文章。我們從他的墓誌銘「仁者壽」中，就能知道他的為人處世的高尚品質。

桂自立的愛人何淑明，她熱愛義工工作，積極參與各種活動，她發揮能歌善舞的所長，在關懷義工組各時期歌舞表演都起到領頭羊的作用，如國慶演出的詩歌朗誦、粵曲「珠花情」表演都是她編排的。她待人友善，有耐心、細心，大家都很喜歡她。她多年來參加各種班組學習，都被選為班長或組長，她主動協助老師做好工作，如新來的老師對同學的情況不大瞭解，有時同事不能來協助，她便會向老師提出建議及協助老師，使演出收到預期效果。她盡己所能，力求大家開心，是她的願望，也是她的美德！

桂自立的小姨何淑芬，是位學識淵博、才思敏捷、和藹可親的長者。今年被選為義工聯會主席，關懷義工組代表、舞蹈班老師。她從事教學及行政領導工作三十多年，經驗豐富，作育英才，滿門桃李；退休後，放棄高薪聘請，回到教育系統退管中心排歌練舞，服務人群。三年前，她到中心關懷義工組主動配合何德言做好工作，奉獻愛心，成績顯著。她義務參加園丁組，克服困難，開辦了三期舞蹈學習班，編排了教材，按各時期主題演出，獲得好評，是義工的好榜樣！



盡己所能、服務社群、珍惜人生

文昌鄰舍康齡社區服務中心會員
李桂香

心繫康齡十七載，情濃點滴記心聲。少小從事到白頭，無形艱辛數拾秋。高歌燕舞幾春秋，風風雨雨不憂愁。人生務必要珍惜！

回憶往昔，本人加入中心這個大樂園至今，竟是十七年頭了。光陰似箭，日月如梭啊！本人覺得這十七年來，是我最快樂、最難忘的時刻，也是我人生一大變革。

於上世紀九十年代初，我加入康齡中心後，又參加長者義工隊伍，跟其他義工一起到華林國際、第十甫路等地方表演，還穿梭於逢源街的小巷，探訪有需要的老人，通過表演和探訪，給大家帶來歡樂和關愛。由於活動範圍增大了，閒暇時間也被排練、表演和探訪塞滿，家人都笑稱我做義工做得跟上班似的，比總理還忙！但每當受到群眾好評時，都給自己帶來無盡的滿足感——做義工讓我感到非常高興！家人看見我如此積極、滿足，都十分支持我。

可惜時日催送，恰似一江春水向東流。自從一次大病後，我的身體狀況已今非昔比，「青山依舊在，幾度夕陽紅」，歲月無情，儘管如此，我仍會繼續參加義工服務，盡己所能，服務社群！

品味人生小組的得與思

逢源鄰舍展能中心社工
何鳳群

在社會工作理論中，埃里克森的人生八個發展階段是這樣說的：人要經歷八個階段的心理社會演變，這些階段包括四個童年、一個青春期和三個成年階段，每個階段都有應該完成的任務，且每個階段都建立在前一階段之上，這八個階段緊密相連。

品味人生小組，就是運用人生八階理論的短期小組，讓十位年齡介乎二十到三十七歲之間輕度智力障礙的組員，認識自己的年齡、所處的人生階段、需要完成的任務，從而促進組員對自身發展的思考，目前階段任務的完成情況及下個階段需完成的任務。小組在四月十五日至六月十七日舉行，為期三個月，共開展十節活動。

組員在開組前後有了一些變化。開組前，大部分組員還不知道自己的年齡，對自己瞭解很少，該做甚麼，可以做甚麼，也沒有認真思考過。在參與小組後，組員開始認識自己，慢慢地瞭解自己的年齡，以及知道自己目前所處的人生階段與任務，有個組員能說出自己二十六歲、正處於成年初期、應該要孝順父母、努力學習與工作、不要亂花錢等。組員在小組裡還總結了自己的優點和缺點，並思考改正缺點的方法。在小組終期階段，組員在工作員的協助下完成各自的短期計劃，寫下改正缺點的方法與努力去做的事。小組令組員提升了對自身的認識，並建立了自己人生的方向。

帶領和鞏固是小組值得思考的地方。品味人生小組的組員是智力障礙者，故他們在認知、接受和理解能力上都受到限制，而小組的內容對於他們來說是比較抽象的，因此，社工需要利用更多的工具與方法來說明，如人生經歷的圖片、遊戲，以及提問互動，又以身邊事例舉例等。另外，如何讓小組的良好效果在小組結束後也能影響組員，這是值得思考的。社工在季度生日會上播放組員從嬰兒到現在的照片，讓組員說出心中的願望，從而加強組員在小組中獲得的記憶，持續提升組員對自身的認識，並向著人生的方向努力前行。





很多人認為智力障礙者只能是被動的，告知他們該怎麼做，然而，我們社工相信人是會轉變的，不同的只是速度和幅度。我們將會繼續努力不懈、竭而不捨地教育及引導他們，讓他們久而久之能說出心中所想。品味人生小組讓他們從認識自身出發，知道自己的角色，學習如何去完成得好。化被動為主動，發揮潛能，讓組員改變，這就是小組的目標和社工的盼望。

逢源鄰舍展能中心學員 謝穎

我參加了小組活動以後，學習了甚麼叫人生。人生就是從小到大的過程，知道自己現在處在人生的成年早期，呢個時期的任務是孝順父母，改點懶惰的習慣，嘗試對自己的人生開始有了初步的規劃，我對文員的工作比較有興趣，希望以後能從事文員的工作。姑娘肯定了我的進步，並鼓勵我努力學習，熟悉電腦的操作，特別是養成對稿的習慣。



逢源鄰舍展能中心學員 錦添

我今年參加了群姑娘的品味人生小組，明白了自己正處於成年早期，這個階段的人多數都已經在工作了。雖然現在我還沒有能力參加公開的就業，但我參加了中心安排的輔助就業服務，每天清晨我就要把中心周邊打掃乾淨，賺取工作補貼。我希望能夠學習用我的收入，姑娘和阿Sir讓我在煮食培訓中買菜，我初步掌握了計劃用錢的技巧，我堅信：天生我材必有用，你得我都得！

逢源鄰舍展能中心學員 匡怡

我參加了群姑娘組織的品味人生小組，知道自己現在正處於成人早期，明白自己已經長大，所以，我在家裡會幫忙做家務，比如擦桌子、洗碗。將來我要照顧好自己，不讓父母為我擔心。



逢源鄰舍展能中心學員 榕容

我參加了品味人生小組，群姑娘讚我做事認真，在姑娘的啟發下，我為自己制定了人生的規劃，就是好好做義工，做好好的義工。



逢源鄰舍展能中心學員 君毅

我是品味人生小組的組員，參加後我明白自己有很多優點，如做事認真、乾淨；工作主動、積極；同時也存在著缺點，如不叫爸爸、媽媽。群姑娘鼓勵我要改正缺點。今後，我希望自己能大膽嘗試參加公開就業，成為自食其力的人。



友善和諧逢源夢—— 幸福滿溢樂融融

友善元素選舉

鄰舍輔導會服務督導
何振邦、李宇雲

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和逢源鄰舍長者日間護理中心以「同心同德同圓夢」為年度主題，圍繞著「民主、平等、敬業、友善、和諧」的社會主義核心價值觀去推出各項服務。其中「友善」，我們如何理解呢？相信每人都持有不同的看法，相信大家的看法多來自生活的所見所聞。自九月起，中心的社工在義工會議和大學班組中收集「友善元素」，統計出最多人提及的二十個，設計選舉問卷，並派發給逢源街轄內的社區人士、中小學、中心的長者、學員及其家人；中心也製作電子問卷，透過網絡邀請社會各界參與；大家共同選出最能代表「友善」的十個元素。調查對象由七歲至九十歲，經過接近一個月的收集，回收共七百六十五份有效問卷，經過數據分析，現與大家分享有關結果：

被訪者個人資料

性別

被訪者中，女性佔多數，有68.7%，而男性則約有3成（31.3%）。

表一：被訪者性別

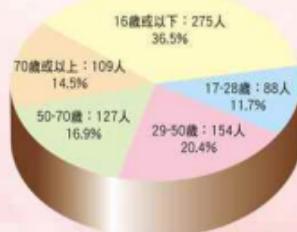


總人數：742 缺漏值：23

年齡

被訪者以最年青的一群佔多數，28歲或以下的共363人，佔48.2%。其次是29至50歲的有154人，佔20.4%，最年長的即50歲或以上，共236人，佔31.4%。

表二：被訪者年齡

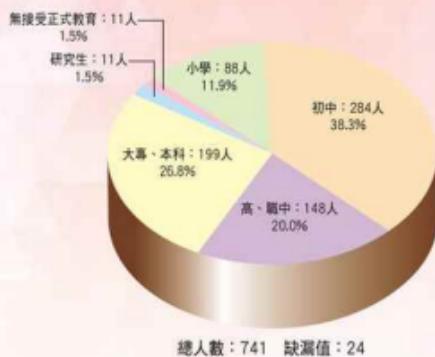


總人數：753 缺漏值：12

學歷

被訪者中，以初中學歷佔多數，有284人，佔約四成（38.3%）。其次是大專、本科的共199人，佔26.8%，第三是有高中學歷的，有148人（20.0%），佔兩成。第四是小學學歷，共88人（11.9%）。

表三：學歷



「友善元素選舉」結果

被訪者按個人喜好，選出最重要的「友善元素」，依次如下：

排名	友善元素	人數	百分比
第一位	禮貌待人	721	94.2%
第二位	尊老愛幼	667	87.2%
第三位	平等待人	599	78.3%
第四位	尊重他人的人格、信仰、風俗等	579	75.7%
第五位	包容別人	575	75.2%
第六位	誠實	560	73.2%
第七位	對人微笑，主動問好	542	70.8%
第八位	不說髒話，不罵人	455	59.5%
第九位	幫助別人	439	57.4%
第十位	言而有信	429	56.1%
第十一位	信任別人	422	55.2%
第十二位	不打架，不過份賭博	404	52.8%
第十三位	不打擾他人	398	52.0%
第十三位	謙恭禮讓	398	52.0%
第十五位	守時	396	51.8%
第十六位	不隨意打斷他人的講話	353	46.1%
第十七位	有借有還	324	42.4%
第十八位	遵守交通法規	323	42.2%
第十九位	不隨地吐痰，不亂扔垃圾	317	41.4%
第二十位	愛護公物	316	41.3%

總人數：765人

「禮貌待人」和「尊老愛幼」分別排名第一和第二位，可見被訪者都認為在「友善」中禮貌最重要，須以禮待人，尊敬長者，愛護幼小。

被訪者看重「平等待人」，認為應「尊重他人的人格、信仰、風俗等」及「包容別人」，故將這三項排在第三至第五位，可見被訪者生活在一個多元文化、種族的社會，能體諒大家不同的生活習慣、信仰、風俗和價值觀，大家需要互相尊重，融洽相處，包容大家。

被訪者把「誠實」和「信任別人」，分別排在第六和第十一位，可見大家都著重個人操守，認為若稱得上「友善」，便須待人以誠，亦應信任別人，簡單而言便是互相信任。

雖然「對人微笑，主動問好」是小事，然而能排在第七位，請不要小看它們的功效；至於第九位「幫助別人」，將「友善」變成具體而正面的行為，向人伸出援手。

被訪者把「言而有信」、「守時」和「有借有還」分別排在第十、第十五和第十七位，可見大家都看重言而有信，言出必行。

同屬第十三位的「不打擾他人」和「謙恭禮讓」，以及第十六位的「不隨意打斷他人的講話」，注重的是為人著想，對人有禮尊重，這就是「友善」的不二法門。

被訪者把「不說髒話，不罵人」和「不打架，不過份賭博」排在第八及第十二位，反之，這些就是不「友善」的行為，會對人有負面的影響。被訪者把「遵守交通法規」、「不隨地吐痰，不亂扔垃圾」及「愛護公物」，排列在第十八、第十九及第二十位，這些「友善元素」都是關乎社會的規範，法律的要求。

不同性別被訪者如何排列「友善元素」的優次

按被訪者的性別，分為男性和女性兩大組別。不同性別被訪者排列元素的優次如下表，表內第二行列出男性選擇某一項「友善元素」的人數，第一行為該項的百份比。第三行列出女性選擇某一項「友善元素」的人數，第四行為該項的百份比。若男性和女性的百分比相差百分之五或更多，可視為真正的差異，這些項目都以綠色字標示。

	禮貌 待人	尊老 愛幼	平等 待人	信任 別人	包容 別人	尊重 他人	對人 微笑	不隨意 打斷講話	不打擾 他人	不說 髒話
%	96.1	87.5	83.2	67.2	75.4	78.4	69.4	49.6	56.5	53.4
男	223	203	193	156	175	182	161	115	131	124
女	479	444	389	257	387	384	369	229	255	317
%	93.9	87.1	76.3	50.4	75.9	75.3	72.4	44.9	50.0	62.2

男性：232人；女性：510人；總人數：742人

	不打架， 不賭博	守時	誠實	言而 有信	有借 有還	幫助 別人	謙恭 禮讓	不隨地 吐痰	遵守交 通法規	愛護 公物
%	53.9	57.3	79.7	61.2	47.4	52.6	48.3	32.3	32.6	39.2
男	125	133	185	142	110	122	112	75	85	91
女	267	253	360	273	201	305	274	232	231	215
%	52.4	49.6	70.6	53.5	39.4	59.8	53.7	45.5	45.3	42.2

男性：232人；女性：510人；總人數：742人

多於百分之六十男性被訪者選擇的，依次為「平等待人」、「信任別人」、「誠實」和「言而有信」，選擇的人多於女性的，可見男士更重視「平等」、「誠實」和「信任」等價值，並「講得出做得到」。女性較男士看重「不說髒話」和「幫助別人」，較為著重社會規範及相信助人為樂。

不同年齡的被訪者如何排列「友善元素」的優次

年齡分層以教育和職業背景分類，就廣州的情況，十六歲或以下人士正在接受教育至初中的學生、十七至二十八歲人士正接受高等教育的學生或初入職場的新手、二十九至五十歲在職場乃中堅份子、五十一至七十歲為準備或進入退休的人士、七十一歲或以上為已完全退休但人生經驗豐富的長者。按年齡把被訪者分為兩個組別，即二十八歲或以下及二十九歲或以上，兩組對「友善元素」的要求，有所不同，現羅列於下表。若年輕和年長的百分比相差百份之五或更多，則可視為真正的差異，這些項目，都以紫紅色字標示。

	禮貌 待人	尊老 愛幼	平等 待人	信任 別人	包容 別人	尊重 他人	對人 微笑	不隨意 打斷講話	不打擾 他人	不說 髒話
%	93.1	82.1	77.1	64.2	75.5	75.2	62.8	53.7	55.9	60.6
28歲或以下	338	298	280	233	274	273	228	195	203	220
29歲或以上	372	358	309	182	297	300	308	154	191	229
%	95.4	92.1	79.2	46.7	76.2	76.9	79.0	39.5	49.0	58.7

28歲或以下：363人；29歲或以上：390人；總人數：753人

	不打架， 不賭博	守時	誠實	言而 有信	有借 有還	幫助 別人	謙恭 禮讓	不隨地 吐痰	遵守交 通法規	愛護 公物
%	57.9	59.0	72.5	57.0	50.4	51.2	47.9	38.0	38.3	37.2
28歲或以下	210	214	263	207	183	186	174	138	139	135
29歲或以上	188	177	288	218	136	247	217	172	179	174
%	48.2	45.4	73.8	55.9	34.9	63.3	55.6	44.1	45.9	44.6

28歲或以下：363人；29歲或以上：390人；總人數：753人

多於百分之六十年長的被訪者選擇的，依次為「尊老愛幼」、「對人微笑」和「幫助別人」，選擇的人多於年輕被訪者，即年長的較認為這些就是「友善」的元素。年輕一代較認為「信任別人」是「友善」的元素，而較年長的人較閱歷豐富，處事亦較謹慎。

不同文化程度的被訪者如何排列「友善元素」的優次

按被訪者的學歷分為較高和較低學歷兩組。不同學歷被訪者排列元素的優次如下表。若較高學歷和較低學歷的百分比相差百份之五或更多，則可視為真正的差異，這些項目，都以深藍色字標示。

	禮貌待人	尊老愛幼	平等待人	信任別人	包容別人	尊重他人	對人微笑	不隨意打斷講話	不打擾他人	不說髒話
%	93.2	85.4	76.0	63.4	72.6	70.2	65.8	50.1	49.9	61.4
初中或以下	357	327	291	243	278	269	252	192	191	235
高中至大學	342	320	290	167	285	294	273	154	195	206
%	95.5	89.4	81.0	46.6	79.6	82.1	76.3	43.0	54.5	58.7

初中或以下：383人；高中至大學：358人；總人數：741人

	不打架，不賭博	守時	誠實	言而有信	有借有還	幫助別人	謹恭禮讓	不隨地吐痰	遵守交通法規	愛護公物
%	63.4	50.1	73.1	53.5	51.7	56.9	49.1	39.4	41.8	43.1
初中或以下	243	192	280	205	198	218	188	151	160	165
高中至大學	148	192	264	216	114	210	198	156	155	140
%	41.3	53.6	73.7	60.3	31.8	58.7	55.3	43.6	43.3	39.1

初中或以下：383人；高中至大學：358人；總人數：741人

多於百分之六十較低學歷的被訪者，比學歷較高的更「信任別人」，並更受傳統思想影響，強調「不打架，不賭博」。學歷較高的一群，則較注重禮貌，看重「尊重他人」、「對人微笑」和「包容別人」，並較重視承諾，「言而有信」。

結論

被訪者選出最重要的「友善元素」，第一和第二位是「禮貌待人」和「尊老愛幼」，以禮待人，尊敬長者，愛護幼小。其次是第三至第五位，認為人人平等及各有不同，故須「平等待人」、「尊重他人的人格、信仰、風俗等」及「包容別人」，就能達致融洽相處。第六位「誠實」待人，並能取得別人的信任。第七位「對人微笑，主動問好」，原來也滿有功效。第八位「不說髒話，不罵人」是「友善」的行為，反之，便對人有負面的影響。第九位「幫助別人」，具體地行使「友善」，伸出援手。第十位「言而有信」，原來也挺重要的。

不同的組群，對「友善元素」的優次排列，有著明顯的差異：

- 在性別上的差異：男性被訪者較著重「平等待人」、「信任別人」、「誠實」和「言而有信」；而女性則較重視個人操守，如「不說髒話」和「幫助別人」，較著重社會的規範及較相信助人為樂的重要。
- 在年齡上的差異：年長被訪者較注重「尊老愛幼」、「對人微笑」和「幫助別人」；年輕一代則較認為「信任別人」是「友善」的元素。
- 在文化程度的差異：學歷較低的一群較受傳統的思想影響，強調「信任別人」和「不打架，不賭博」。學歷較高的則較注重禮貌，較看重「尊重他人」、「對人微笑」和「包容別人」，並較重視承諾，「言而有信」。

對服務的啟示

中國人民大學哲學院焦國成教授提出，人人「友善」，能「凝聚社會價值共識、實現社會和諧」（註一）。他提出實踐「友善」有幾種層次：「友善」是一種對人的友好、和善的態度，還是行動上的互助，更高的境界是習慣性的志願服務。從他的觀點，結合是次的調查，於我們未來的服務發展，有著很大的啟發：

- 在調查結果中，首六位「友善元素」都是屬於態度的，這反映出被訪者普遍較為著重人的內涵，並認為應該在日常生活中都可以實踐的。
- 從服務設計角度，我們應多從日常生活中發掘「友善元素」，鼓勵服務使用者每天都保持「友善」的態度，把「友善」付諸於行動，如推行主題式活動——每天對家人、鄰居和朋友「微笑與問好」等，發揮正能量，過著幸福生活；如設計「幫助別人」的活動，把「友善」提升至助人行動，如遇人問路會細心指點、遇鄰居或朋友生病會主動探訪等。
- 在調查中發現女性和年長的一群，更願意主動幫助別人，對人微笑，主動問好。我們可多加鼓勵他們加入義工行列，一齊策劃義工的服務，能給別人帶來快樂，也給自己帶來充實和幸福感。
- 在服務提供的同時，我們需要定期檢視自身的「友善」價值觀，讓服務使用者感受到我們的「友善」，亦能誘發出他們的「友善」本質。

工作小組名單

- 鄉舍輔導會副總幹事杜敏
- 鄉舍輔導會單位服務督導李宇雲
- 鄉舍輔導會長者服務督導何振邦
- 鄉舍輔導會康復服務督導許惠玲
- 文昌鄉舍康齡社區服務中心主任黃郁雯
- 逢源鄉舍展能中心主任何幼君
- 逢源鄉舍長者日間護理中心主任莊倩寧

註釋

- 註一：焦國成，「凝聚社會價值共識、實現社會和諧」，2014年，北京日報，http://bjrb.bjd.com.cn/html/2014-01/24/content_145482.htm



友善事跡滿逢源

在生活當中，每個人或多或少都會遇到一些困境，如果有人伸出援手，幫扶一把，你會感到溫暖和感動，這就是我們渴望的「友善」。很多長者都躍躍寫出「友善」故事，積極分享感受，故事中有寫自己的，有寫他人的，林林總總，可見人間有情，友善可親。

友善的典範

文昌鄰舍康齡社區服務中心會員

羅都嬪

二零零九年九月底某天傍晚七時左右，我歸家途經文昌北路轉入耀華大街時，我的頸部迅雷不及掩耳地被鐵鉗般的臂彎緊緊扼住，使得我差點窒息，緊接著右肩的掛包被另一雙手用力地搶奪過去，然後狠狠地把我推到麻石街上！我全身劇痛，眼冒金星，頓時意識到被扼頸黨搶劫了！我盡全力大喊「有小偷啊！」此時，街上沒有任何行人，迷迷糊糊間，我恍惚聽到「我幫你追」這句窩心話，但我想這是幻聽吧。我努力掙扎起來，長長的街道昏暗得一個人影也沒有。無奈中，我只好強忍著疼痛一拐一拐回家。我敲門跟老伴說掛包被搶了，鑰匙甚麼都沒有了，老伴便扶我上樓，安慰我，讓我先吃飯定定神，我哪有心情吃呢，我打算提起電話報警（因為包裏有重要的證件和多把鑰匙，我怕壞人今晚來家光顧）。



「是羅都嬪家嗎？」聽到樓下有人叫喊，我便放下電話叫老伴下樓看看。門外是一名中年男子自我介紹：「你好！我姓邵，是附近的街坊，下班走過耀華大街口，見到有人搶劫，就馬上去追，一直追到街尾單車保管棚，兩個劫匪以為是斷頭路，狠狠地把包向我頭上扔來就跑了。我拿起包包返回事發地已經見不到人，回家打開掛包就按照證件地址找來。」老伴非常感謝他，請他上樓坐下喝杯茶，他馬上叫我先檢查包內物件有沒有丟失，我心裏當然信任他，就對他說：「甚麼都沒少！」隨機從包裏取出二百元給他：「我昨日才從泰國旅遊回來，證件和人民幣、外幣都沒有放下，以包內物品的價值，這錢是不足以法律拾獲遺物規定的獎勵數目的，這只是我小小的心意，請你笑納！」他馬上站起來哈哈大笑推開說：「東西沒失就好，如果我為了錢，那我還把掛包送還給你嗎？幾十歲了，注意身上的傷，以後小心點啊。我老婆在等我吃飯，我先走啦！」無論我們怎樣把錢塞給他他都推卻，匆匆地走了，沒有留下名字，也不肯說出住址。

我感激之情難以言表，也萬分過意不去，内心滿是感恩之心。明天起，我無論如何都要逐家逐戶找回他，感謝他的友善、見義勇為，也感謝他家人對他的支持，我要結識這樣的好朋友……他遇到毫不相識、生命財產受威脅的陌生人，他自己手無寸鐵，敢於挺身而出去追兩個比他高大粗壯的男青年，而且還不知道壞人身上是否有武器！萬一受傷、殘廢喪命時他家人會怎樣呢？我堅信他早已對社會主義核心價值觀有深刻的體會，友善為人、守望相助的高尚情操已植根於他靈魂深處，一遇突發事件，他會迅速反應，付諸行動，奮不顧身地行事，他覺得這是很自然的事，他曾經說過今天的事他遇過很多次，好在化險為夷，過後心裏很快樂，滿足和踏實。

這是多麼的難能可貴！但願社會多點像他這樣的好人。人與人之間就多些正能量，多些愛，社會就更和諧、安定，世界就更和平。他雖然是個平凡人，但在我心目中他是英雄，是友善的典範，是人們的好榜樣！

育德結碩果

文昌鄰舍康齡社區服務中心會員

黃楚康

「修身」以「德」為本，「德」是人類社會「文明進步」的標誌，從古至今，從「修身、治國、平天下」到當今的「八榮八恥」、「社會主義核心價值觀」、「道德講堂」等，都圍繞著「育德」去宣揚，在各處都開著「美德友善」的花朵，展現「捨己救人」、「見義勇為」、「遺物尋蹤」、「托舉哥」等都「育德」的碩果。

在我的生活中，處處都碰到友善的行為。當我乘搭公共交通工具時，不少青少年都主動給我讓座，最難忘的一次是當我踏上公車時，一個中年女性抱著一個四歲的小孩坐著，小孩卻叫著：「媽媽，我們起來讓座給爺爺好嗎？」他們硬請我坐，於是我就坐下來，把小孩抱在膝上，我對小孩說：「爺爺謝謝你！」小孩說：「爺爺不用謝，媽媽教我要『尊老愛幼』，做個好孩子！」我向這位中年女性點了點頭，以示敬意！

又一次，我喝完早茶，在回家路上，忽然下起雨，有位青年女性把雨傘遞給我，我說：「姑娘，你把雨傘給了我，你就要淋雨回去啦？」姑娘說：「伯伯，你淋雨會感冒生病，我們年輕人淋一下雨沒事的。」我堅持不要，最終她撐著傘把我送回家。

這兩件事使我「豁然開朗」，「美德友善」已經在我們這個社會「開花結果」啦！



立心行善，也要防騙

文昌鄰舍康齡社區服務中心會員

陳燕萍

今年年初，我和丈夫購物後，我先來到康王中路的人行道，見到一個年約五十歲的殘疾男子，撐著長傘，一拐一拐地在我面前走過，突然摔倒在報刊亭附近，臉上痛苦地呼喚人來幫忙，但路人都視而不見，疾步而過或上前觀看後轉身就走。我惱隱之心油然而生，我上前扶他一把，但卻無力以對，於是大聲呼喚，卻無人理會，我腦海裏頓時呈現「扶人被訛」的情節。此時，我丈夫提著大包小包走過來，我丈夫放下手中物品過來幫忙。這時，我高聲地對著行人說：「我們是路人，見到這位叔叔跌倒在地，主動過來扶他，請大家做個見證！」於是我和丈夫合力扶起這名男子及詢問他還需要甚麼幫助，這名男子喘過氣後說：「謝謝你們，我歇一會就會沒事的了，謝謝。」我們看他氣息平復後，才提著物品離開。

我本著友善之心，助困扶危，做好保護措施，那麼扶人其實也並不可怕。



最深刻的冬夜

文昌鄰舍康齡社區服務中心會員

何倩慧

每當我舉起左手的時候，我就會深深地想起一件令我永遠難忘的事情，這件事轉眼已經過去十六年。

在十六年前一個冬天的晚上，我正值深夜班，車間燈火通明，機器聲隆隆地不停運轉，每位工人正在生產作業中。我突然被一條經過織的縫紉線卡住手指，痛得眼淚直流，血也不停地滴下，這刻我想這只手指肯定沒有了，在最關鍵時，我旁邊的工友馬上跑來幫我按下手掣，扶我到旁邊坐，有的工友幫我包住手指，有的不停地安慰我，有的建議我要趕快去醫院。當時的我並不願去醫院，主要是因為當時已是深夜兩點，也是因為天氣好冷，但工友的熱情與關心，讓我沒法拒絕。在工友的陪伴下，我去了醫院，經過治療，縫了幾針，幸好我能夠保住手指。

經過這件事，我深深地體會到一人有難，眾人幫忙；工友的熱情，我永遠都不會忘記。



一生中難忘的事

文昌鄰舍康齡社區服務中心會員

李穗英

一九七零年冬季某天，我在上高中，一邊讀書、一邊學農。無論去分校還是在廣州，都要步行一段路再坐火車。那天，我們從花縣國泰步行到軍田，準備坐火車回廣州，但是火車還沒到站，老師就讓我們吃點東西，當時酒樓很多人，我只好等，等了一段時間，我怕大隊上了火車，所以我就退票不吃，走出店門找大隊，發現全部人都走了，我整個人的心都慌了，正當我不知如何是好時，看見一位三十幾歲騎著單車的青年，我立即去攔住他說：「叔叔，可以載我去火車站嗎？我和大隊走失了。」他二話不說幫我坐上單車，飛快地直奔火車站，剛趕到車站我立即上了火車，車就開了，我連一句感謝的話都沒來得及講……



每當想起這件事，我的内心都感到不好受，好想再見到他，對他說一句真摯的謝謝，但在上高中的兩年時間，我都沒有再見過他，於是，我暗自下決心做好事來報答他。現在，我都很願意做好事，感恩那些幫助過我的人。

舉手之勞

文昌鄰舍康齡社區服務中心會員

陳桂婷

幫人，很多時就是舉手之勞。記得有次，我在坐車回家路上遇見一位顛巍的老伯，他拿著紙條在車上問乘客：「要去區退委會在哪個站下車？」那正好在我家附近，於是主動應話，並與老伯攀談起來。原來老伯已有廿多年沒回廣州，他感歎廣州變化很大，完全不認得路了，這次回來主要是去區退委會辦理戶口遷移。我跟他說：「我就住附近，我帶你去吧！」於是，我帶著老伯下車及帶領他前往區退委會。臨別前，老伯感激之言帶給我的不是驕傲，而是新的啟發。



俗語說得好：「幫人幫到底，送佛送到西」。逢源街是老城區，雖說保留西關風味，但橫街窄巷居多，街外人容易迷路，別說是前往目的地，所以，在街上不時能看見有人在問路，而居民一般都會熱心地指明方向。雖然我在車上也能為老伯指路，但對於一位有要事辦、認不得路的老伯而言，紙上談兵是不夠的。有時候幫人，協助別人解決難題，也讓別人感受到友善的愛。既然力所能及，何不親力親為呢！

全家感謝的關懷

文昌鄰舍康齡社區服務中心會員

謝瑞美

我老伴也是康齡會員，因病而逝，他在治療期間我知道自己無法接受這個事實，感到十分悲痛，中心姑娘回來陪我談心，聽我的心聲。老伴剛逝時，我子女尚未到醫院，中心兩位姑娘知道我的情況，就馬上到醫院安慰陪伴，這時我見到姑娘就如同找到靠山一樣，我悲痛地向姑娘訴說著，她們卻以道理講明人生的必經之路，使我冷靜下來，一直陪伴，直到兒女來到。



我子女後來知道姑娘來了，十分感動；其他會員也來安慰我，還為老伴送上花圈。直到今天，我們有時家庭聚會，子女也會為康齡對我們的關懷而表示感謝！感謝關懷我們的姑娘和會員！

我身邊的友善義工黃銳勇

文昌鄰舍康齡社區服務中心會員

羅偉球

「謝謝啊，大熱天還要給我送飯。」劉奶奶有點腰疾，上下樓不方便，近年已習慣每週四下午五點後都有人送飯上門。「我都和兒子說，送飯的人很好。」說著，劉奶奶的眼裏泛出淚花。「下周我再來啊！」短暫的寒暄後，黃銳勇離開了八十二歲的劉奶奶家。「一個人做飯不方便，也沒人陪。他們來送飯，說說話，一年下來，覺得特別親切。」劉奶奶稱膝蓋不太靈，幸好社區義工週四送飯，總算是不用愁，吃得也放心。



送飯的就是富力西社區的義工黃銳勇，從二零一四年起，每週四為逢源街獨居老人義務送餐，一送就是一年多，而且每次都風雨無阻。黃銳勇一家生活比較拮据，他的媽媽是個八十一歲的盲人，每天都需要他的照顧，他只靠打零散工，他妻子是家政工作人員，女兒是大二學生，就是這樣一個家庭，他還分出時間與精力做力所能及的助人事。每當問及這些事時，黃銳勇總是樸實地說，「送送飯，順道與鄰居老人們聊聊，舉手之勞。」這些友善之舉，不得不讓人讚歎。

友善小議

文昌鄰舍康齡社區服務中心會員

陳傑禹

「友善」是我們在日常生活與人接觸中遇到的一種情況。在改革開放初期，廣州公交系統「五」路線提出「友愛在車廂」的倡議，鼓勵乘客文明乘車，尊老愛幼，照顧殘疾，成為社會公德一道亮麗風景線。幾十年過去，今天的公交如何？首先是線路多了十幾倍，有地鐵、城軌和高鐵，對長者和小孩有更多的優惠。我坐地鐵和公交，年輕人都會讓座給我；特別是地鐵，讓座率達百分之八十，尊老愛幼風氣仍在繼續。



地鐵、公交也有一個現象：不少年輕人專注手機看微信和微博，乘車時都是低頭族，甚至錯過下車站，同時也給小偷提供作案的便利或對自己造成不必要的傷害。上星期一個下午四點多，我外出買菜，在存善正街對開馬路，突然有位大嫂跌倒在地，手提袋和眼鏡都掉地上，掙紛過，但起不身來，我急忙走去瞭解：原來大嫂一邊走路一邊看手機，結果撞上停在路邊的垃圾車就摔倒在地。我幫她撿起眼鏡，並讓她動動手腳，她說沒甚麼，只是有點痛；於是輕輕地把她扶起，待她沒大礙我就走了，她向我表示感謝。通過這件事，我感到玩手機給自己造成傷害，同時也體會到人與人之間要相互關心，不能冷漠無視，這樣，社會才會更加友善和諧。

小小善舉——讓我心裏充滿了陽光

文昌鄰舍康齡社區服務中心會員

何淑明

五月的一天早上，我在九品酒樓喝茶，在洗手間有位七十多歲的長者如廁後，踏空滑倒在地，痛苦地連聲叫道：「好痛啊，好痛啊！」當時沒有其他人在場，我心中在想到底要不要扶她呢？經驗教訓曾經有人被誣告而惹禍上身。但我想起到中心的道德講堂謂：助人是社會主義核心價值觀，要弘揚友善，於是，我沒有再猶豫，隨即問她是否有家人陪伴，得知她兒子有與她同來，我馬上扶起她艱難地回到她的桌子，叮囑她兒子馬上帶去看醫生。就這一瞬，我做了一件小事幫助別人，感覺很快樂，也解除了顧慮，心中好像充滿了陽光。



友善助人，樂徹心扉

文昌鄰舍康齡社區服務中心會員

敖卓群、鄧美蓮

有一天，我倆相約坐地鐵，出站時看見一個姑娘睡在凳子上，另一個姑娘幫她按摩，旁邊還有一個負責月台的工作人員。我們看到這位姑娘臉色非常蒼白，留著眼淚，我們估計她是低血糖導致暈眩，於是我們問她：「你身上有沒有帶著糖，如沒有，我這裏有一些，你是否介意？」姑娘表示不介意，我就馬上給她兩顆，我們也把自己的靈芝湯給她喝。這時候，她的臉色慢慢好起來，開始紅潤，精神也好很多，我倆覺得很高興。我們一直陪伴在她身邊的女生也露出笑容，我們問她：「你是她的朋友嗎？」那個女生答道：「不是，我還沒到站，看到她這麼辛苦，就先把她扶出來坐一下。」我們頓時明白這個姑娘也是在幫助人。



當我們要走時，不舒服的姑娘讓我們留下手機號碼，有空時可以一起喝茶，我們都表示不用了，我們是逢源鄰舍康齡社區服務中心的義工，幫助人是應該的。」今後，我們仍會繼續努力，多做好事，能夠幫助人，我們覺得更加開心。

為他們點讚

文昌鄰舍康齡社區服務中心會員

何淑芬

最近，中心會員陳叔身體不適，需要住院治療，中心很多義工朋友知道消息後，自發到醫院探望或打電話問候，大家的關心讓陳叔感激萬分。桂自立、何淑明夫婦得知後，很是關心，到醫院、住所多次探訪；尤其是知道陳叔經濟出現困難時，立即解囊送上五佰元慰問金，助其排憂解難。陳叔深感義工團隊的關愛，暖流湧上心頭，熱淚盈眶……桂自立、何淑明助人為樂、雪中送炭的精神，值得點讚，是我們學習的榜樣！



2014/12/0

愛在暴雨中

文昌鄰舍康齡社區服務中心小義工

常筱然

二零一五年九月八日早上七點半，天突然像裂開一道口子，雨狂傾而下，還伴有轟天大雷和閃電。時正值上班、上學高峰期，路上人堵車塞，學校附近馬路也頓成澤國。我突然看見平時一頭秀發、愛穿漂亮衣裙和高跟鞋的江阿姨，她今天的紗裙飄不起來了，全身被雨水打濕，脫了高跟鞋赤著腳，背著兒子小江江，艱難地淌著水往學校趕，雨傘、雨衣已經毫無作用了。不知是雨水，還是汗水，像豆珠兒一樣從她的頭、臉往下流。可憐天下父母心！這是我見到最平凡、最偉大的母愛，讓人一輩子銘刻在心！



回到課室，我們華陽小學二年五班是個充滿溫馨、友善的大家庭。這突如其來的暴雨把同學的衣服都打濕了，住在學校附近的家長、奶奶紛紛冒雨回家拿來乾衣服，給其他同學換上，班主任蔡老師也早早來到課室，像個慈祥的媽媽一樣，不停叮囑，幫助孩子換上乾衣服。

大雨無情，人間有愛，好暖心、好友愛的集體啊！大愛無疆！

文明出行顯友善

文昌鄰舍康齡社區服務中心會員

崔桂英

在文明社會裏，到處都出現友善行為。老年人出行、坐車和地鐵時，隨時都會有男女青年和中年主動讓座；上下車時也有人主動扶他們一把等；這就是友善的表現。

我有一次坐地鐵時，有個女士站在我旁，還抱著個兩、三歲小孩，小孩一直在哭，我便站起來叫那位女士抱著小孩坐下讓他睡覺，坐在我對面的老伯馬上站起來，叫我坐下，使我很感動。車廂裏其他年輕人看到這一幕時，都紛紛站起來讓座，整個車廂都成了「友善」車廂了。在習主席的英明領導下，全國人民都發揚友善和諧，個個都爭當和諧友善的好市民。



友善在車廂

文昌鄰舍康齡社區服務中心會員

林瑞霞

康齡中心的快板大家都很熟悉，其中「見到熟人握握手，唔識嘅都點點頭」就很淺易地詮釋了友善。我每次坐公車或者地鐵，其他人都會很友善地給我讓座，我就微笑地點點頭，發自內心地表達：「我只有一兩個站，扶緊就可以了。」我又會有禮貌地跟他說聲「謝謝」。如果路途實在是比較遙遠，我便會樂意接受他人的友善舉動。有次，一個外國人給我讓座，我也說了聲謝謝，下車後也跟他說拜拜；他這樣友善的幫助我，而我也禮貌地接受他的幫忙，這樣才能更好地體現出國人與國人之間的友善！



友善一事

文昌鄰舍康齡社區服務中心會員

段富珍

大約在八月中旬，我坐公車時，有位男士主動讓座給我，令我覺得很感動，原因是因為他抱著個兩歲左右的小孩卻主動給我讓位。當時我就對他說我的腳痛，如果腳不痛，我也會把位子讓回給你。我覺得現在想起，這樣的好心人實在難得，我應該多向他學習。



文昌鄰舍康齡社區服務中心

二零一四至二零一五年度服務統計

1.	偶到服務	
	總人次	25,838
	平均每日偶到人次	101.67
2.	社交及康樂服務	
2.1	大型活動	68
	活動數目	5,189
	參與人次	798
	義工參與人次	
2.2	班組活動	49
	班組數目	446
	參與人次	7,564
	義工參與人次	1,807
2.3	其他活動	2,423
	參與人次	1,262
	義工參與人次	
3.	社區教育服務	
	活動數目	29
	參與人次	2,929
	義工參與人次	91
4.	長者支援服務	
4.1	活動	11
	活動數目	459
	參與人次	259
	義工參與人次	
4.2	探訪	540
	被訪人數	359
	探訪數目	184
	義工人數	780
	義工參與人次	
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	63
	義工參與人次	987
6.	居家養老服務	
	服務使用者數目	41,25
	服務人次	6,812
7.	接待參觀	
	參觀團體數目	51
	參觀人次	946

逢源鄰舍展能中心

二零一四至二零一五年度服務統計

	個別及小組發展計劃	人次
1.	1.1 肌能訓練	8,059
	1.2 自我照顧訓練	6,727
	1.3 溝通訓練及資訊應用	5,892
	1.4 家居生活技能訓練	4,523
	1.5 社區生活技能訓練	11,475
	1.6 工作技能訓練	22,192
	1.7 社交訓練	8,382
	1.8 消閒及康樂訓練	10,097
	1.9 健康教育及性教育	242
2.	服務提供	
	2.1 個案工作	447
	2.2 社交及康樂活動	1,844
	2.3 健康檢查	360
	2.4 家屬工作	216
	2.5 社區教育及融合活動	5,410
	2.6 社區服務	203
	2.7 義工訓練與發展	429
3.	職業發展	
	3.1 就業培訓	2,342
	3.2 聯絡僱主/就業發展	5
4.	接待參觀	
	4.1 參觀團體數目	60
	4.2 參觀人次	1,134

逢源鄰舍長者日間護理中心

二零一四至二零一五年度服務統計

1.	服務使用者	
	服務使用者數目	20
2.	出席	
	出席人次	2,543
3.	護理服務	
	3.1 個人護理計劃數目	20
	3.2 簡單護理服務次數	7,840
	3.3 特別護理服務次數	1,658
4.	康復服務	
	4.1 個人康復計劃數目	20
	4.2 康復運動次數	5,074
	4.3 認知服務次數	848
5.	輔導服務	
	輔導服務次數	62
6.	社交及康樂服務	
	6.1 活動	
	活動數目	18
	參與人次	204
	6.2 班組活動	
	班組數目	96
	參與人次	5,010
	6.3 義工參與人次	205
7.	諮詢	
	諮詢次數	65
8.	膳食服務	
	膳食餐數	2,504
9.	接待參觀	
	9.1 參觀團體數目	59
	9.2 參觀人次	1,102

逢源鄰舍康齡社區大學

二零一四至二零一五年度服務統計

1.

學生及導師資料

1.1 導師數目	21
1.2 學生數目	650

2.

班數及出席資料

2.1 開班數目	80
2.2 開班節數	386
2.3 出席人次	6,979



感謝

十七來，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

穗港攜手十七載·同心同德同圓夢

17

周年誌慶

編委指導：周綺文 廣州市荔灣區逢源街黨工委書記
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：鍾穎怡 廣州市荔灣區逢源街道辦事處副主任
董志發 鄰舍輔導會總幹事

執行主編：譚少君 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
莊倩寧 逢源鄰舍長者日間護理中心主任

出版日期：二零一五年十二月

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：顯生設計印刷公司
電話號碼：2581 1966
傳真號碼：2581 1919



穗港攜手十七載
同心同德同圓夢

