

Organised by 主辦機構



基督教香港信義會社會服務部

回味・故事

真味・珍惜計劃



長者真誠分享人生食譜



此計劃由匯豐香港社區夥伴計劃 2018 贊助

目 錄

隻身打拼的日子	盧芳蘭	5
入得廚房 出得廳堂	趙月琴	11
有愛同行	戚淑華	17
相伴相隨的愛	梁奇楷、梁連好	25
苦盡甘來的人生	劉仁芳	31
不平凡的人生	金鐵東	37
樂觀開朗人生	麥桂嬪	45

計劃簡介

「真味・珍惜」由基督教香港信義會沙田多元化金齡服務中心主辦，滙豐香港社區夥伴計劃 2018 贊助。

長者的人生中滿載著甜酸苦辣，而一道餸除了味道，背後亦包含滿滿的回憶。計劃希望以食串連起長者不同的人生故事，透過與長者一同製作拿手菜或家鄉菜，讓他們回味從前往事，並由計劃義工協助整理成小故事，與社區人士分享長者豐富的人生經驗。





隻身打拼的日子 **盧芳蘭**

訪問義工：何少珍、蔡蓮秋

我是盧芳蘭，人稱芳姨。很多人說我給他人第一印象是一位精神煥發、活力充沛、面帶笑容、和藹可親，有問必答的長者。但你可知道笑容的背後，其實都經歷了一番辛酸艱難的日子。

我的父親早逝，母親帶著我和弟弟回港生活。長大後，結婚了，以為會有幸福的日子，但是丈夫又不幸早逝，遺下了兩個兒子和一個女兒。面對突如其來的轉變，沒有一技之長下要獨力照顧家人，當時我拿著一筆小小的資金，苦想如何可以把資金好好運用。最後，透過親戚



在虎門買下了兩個細小的舖位，再將子女交託在港的母親照顧，便獨自去虎門開創自己的事業，每隔一星期由虎門回香港探望子女，這般的虎門與香港兩邊走，就算是港珠澳大橋已開通的今天，也不是一件輕鬆容易的事，何況是在交通不便的當年呢？

面對陌生的環境，我需要事事親力親為，從請人、購買材料物資、賬目整理等，事無大小都一手包辦。對招聘人手，我有一定的要求。當時招聘人手是由招聘處負責，就像香港的勞工處，我先把請人的要求告訴他們，當需要人手時招聘處便立即派適合的人過來，當時的員工大多數是由鄉村出市區工作的，我要求他們的手指甲要乾淨，頭髮要打理整潔及運送食品時要留意不得把手指碰到食品，更教導他們不能偷望及偷聽顧客的談話。

我時常中港兩邊奔走，一方面探望兒女，另一方面購買合適的麵檔工具。除了招聘人手有所要求外，我對麵檔工具同樣嚴謹，盛載熱食的餐具一定不可用塑膠製造、煮食的工具亦要使用不銹鋼材料製作的。



當各樣事情準備就緒，就要為鋪頭起名，當時我和朋友討論應怎樣去起名時，朋友說起名當然就要響噹噹，要有氣勢，要容易記，於是“噹噹”就成為了雲吞麵舖的名字了。

人在異地，我要「膽大心細」去處理日常的事務，有時面對黑白道的問題，也迫著自己大著膽子面無懼色地面對他們；遇到生事的員工，便會立即辭掉，一來以免影響日常運作，二來亦有殺雞儆猴的效用。但在麵舖的運作上，我卻會細心處理，如煮麵只可九成熟，碗要用闊碗，增加散熱，以免影響面的爽度，如客人需要外賣時，湯麵要分開盛放等。

為了增加競爭力，除了雲吞麵外，我還為麵檔構思不同的食物：有燻魚麵、豬手麵、炸醬麵、茶葉蛋，亦有糖水如喳咋、紅豆沙、粉圓種子茶，檸檬汁等等，務求令街坊有更加多的選擇。

我勞碌半生，雖犧牲了與子女相處的日子，幸而麵舖能得到各街坊的支持，贏得“東莞虎門雲吞麵第一家”的美譽；子女亦了解我的辛勞，十分乖巧及孝順，我深感安慰。



“東莞虎門雲吞麵第一家”

我六十五歲時決心退休回港，毫不猶豫地將店舖及技術賣給別人，現在店舖的生意仍然蒸蒸日上。現在我過著悠閒的生活，但是仍然不忘抽時間為信義會做義工。我透過義工能認識很多朋友，十分開心。我希望繼續以積極開朗的性格去生活，感染身邊的每一位朋友。



上湯雲吞

材料（約 30 隻）：

雲吞 — 雲吞皮 0.5 斤、梅頭碎肉 0.5 斤、豬背脂 1 両、
蝦仁 30 隻、鴨蛋

上湯 — 大豆芽 0.5 斤、豬骨 0.5 斤、羅漢果少量、
薑適量

調味：鹽、胡椒粉、糖少量

準備：

用鹽、生粉清洗蝦仁，撈勻待 5 分鐘，用水沖洗約 3 次，
沖走鹽及生粉；抹乾水，再加入鹽、胡椒粉、糖放雪櫃
醃一天，使蝦仁更爽脆。

上湯步驟：

1. 豬骨先洗淨，余水備用。
2. 羅漢果洗淨，破開羅漢果備用。
3. 用薑爆炒大豆芽（亦可加入蝦殼/烘過的大地魚骨/魚皮）。
4. 燒滾一鍋水，放入豬骨、大豆芽、羅漢果。
5. 再滾起時，改用慢火煲 1 小時，加鹽調味即成。

雲吞步驟：

1. 豬背脂切粒加入梅頭碎肉、鹽、胡椒粉、糖調味。
2. 加入蝦仁、鴨蛋一同攪拌至起膠。
3. 最後把雲吞皮包入適量之餡料。
4. 燒滾一鍋水，把雲吞放入，水滾雲吞浮起後取出，
加入上湯即成。





入得廚房 出得廳堂 趙月琴

訪問義工：彭慧芳、羅燕卿

我是趙月琴，現年七十歲，籍貫上海。十一歲從上海到香港，與在香港打住家工的母親相聚。來港後，生活非常刻苦，每天幫媽媽的僱主照顧小孩，賺取微薄的工資。

十二歲開始在山寨毛衫廠做雜工，後來透過媽媽的妹妹介紹，在假髮廠做上網高頭車的工作。因白天忙於工作賺取生活，只勉強上了幾夜校。媽媽是天主教徒，我在十六歲時跟著領洗成為教徒。

雖自小家貧，媽媽不能給予我甚麼物質享受或帶我出外

遊玩，但她是非常疼愛我的，只要是我喜歡的，她都盡量滿足我。記得有一次，媽媽在吃糖，我說我又想吃，她便把含在嘴裏的糖吐出來給了我。

媽媽能煮一手好菜，『勝瓜炆冬菇』是其中一道一吃難忘的菜，媽媽雖然沒有親身教我烹煮，但憑著我平日的觀察和勇於嘗試的精神，我成功地把留著滿滿媽媽味道的『勝瓜炆冬菇』烹調出來。

我長大後，曾拍過數次拖，於二十六歲結婚。你想不想知道我是如何結識我的丈夫呢？原來良緣真是天賜，當年我在親戚的婚禮中當新娘的陪嫁姊妹，給當時做伴郎的丈夫看上了，並向我展開追求。還記得我們第一次約會去了南華會看足球，經過數次約會，我便與先生結成美眷，並育有一個兒子。

我先生很愛我，結婚後，不用我外出工作，留在家相夫教子，甚至請了鐘點女傭幫忙做家務，僱用鐘點女傭在當時並不普遍。我每天飲茶、逛街、買餸煮飯，生活好不寫意。六、七十年代的香港沒有現在那麼多娛樂，丈夫放假時，我們間中都會一家三口，出外走走。因丈夫不太好動，平常在家不是看球類比賽，便是看書，特別



喜歡看金庸的武俠小說，每看完一本，便急不及待去借第二本，看過又重複再看，仍覺得享受。而我就喜歡聽收音機，不論國語時代曲或是歐西流行曲，我都喜歡聽。雖然我們的興趣不同，但我很喜歡我的丈夫，因為他很尊重我，又會願意在我身上花心思，例如會親手做生日卡為我慶祝生日；而丈夫則喜歡我『入得廚房，出得廳堂』，做得一手好菜，而且他亦欣賞我做人有分寸，待人接物、說話應對得體。

令我最難忘 仍然是媽媽的 勝瓜炆冬菇！

我堅持每日都煮一菜一肉給先生吃，由於我偏向素食，所以拿手的菜式都以少肉多菜為主，多是蒸魚。我最拿手的菜式包括上海菜飯、毛豆炒雪菜、烤麩、自創的大豆芽羅宋湯等等。我的自創羅宋湯材料除了薯仔、番茄、牛肉外，還加添大豆芽和豆腐，健康又美味。不過令我最難忘仍然是媽媽的勝瓜炆冬菇！

我性格好動活躍、少年時已喜歡踩單車、雪屐（滾軸流冰），二十歲便已考取車牌。年青時已經穿三點式泳衣去游泳，結婚時還拍了接吻照，你說我是不是很前衛呢？除了好動，我亦好學，說得一口流利的英文、日文、普通話和上海話，更常主動與外國人用英語交談。即使我現在已經七十歲，但我仍然好學，學習日文和英文，又跟教友學發聲，保持著喜歡嘗試新事物的個性。



“年青時已經穿三點式泳衣去游泳，結婚時還拍了接吻照，你說我是不是很前衛呢？”



勝瓜炆冬菇

材料（2至3人份量）：

勝瓜（絲瓜）1.5斤、冬菇約10隻、薑數片

調味：

鹽、糖、生抽各少許

生油數湯匙

步驟：

1. 把冬菇用清水浸軟，揸乾待用。冬菇水留下備用。
2. 絲瓜洗淨，用刨刨去絲瓜的粗纖維，用滾刀法把絲瓜切小段。
3. 切數片薑。
4. 燒紅鑊，下數湯匙生油，爆薑片，把揸乾水的冬菇下鑊，慢炒數分鐘至冬菇香及軟身。
5. 放絲瓜落鑊，炒數分鐘至軟身。
6. 把浸過冬菇的水落鑊，加少許鹽，加蓋炆約10分鐘，冬菇軟身後，加少許糖及生抽調味，便可上碟。

小貼士：

1. 買絲瓜要選擇軟身，表示瓜身鮮嫩。
2. 浸過冬菇的水留回炆冬菇用，可增加餸菜的香味。





有愛同行 戚淑華

訪問義工：馮咏儀、徐淑儀

我出生於山東省的一個農村。我排行最小，家中還有姊姊及三位兄長。像同年代出生的人一樣，我們經歷了戰亂，逃亡，饑荒的大時代。

童年回憶

我的故鄉在威海市威密村，是一個近海的小村莊。母親因為纏小腳，只能在家裏幫忙做一般的家務。父親沒有田地，只靠幫人耕種和搬運農作物為生，只有些粗糧和農作物作報酬。同鄉見我們連居住的地方都沒有，便借了一間破房子給我一家居住。每到下雨天，天花漏水，屋子地上放滿

了一個個盆盆碗碗，盛著天花滴下來的雨水。

為幫補家計，五歲的我已經離家去學綉花，還記得冬天大風大雪，只有單薄的衫褲穿著，有時需要工作到晚上，母親總是擔心我迷路，會站在家門口等候，直等到我回家才放心。

到了七歲的時候，抗日戰爭開始，生活環境更惡劣。不但沒有機會讀書，為了幫忙家裏賺取生計，我除了幫助父親耕田外，還會幫人擔小麥及其他農作物等來賺錢。當糧食不夠時，我們就靠上山採野菜、樹葉，挖玉米等農作物進食，才不致於餓死。當時生活雖艱苦，在一家人互相扶持下，終於度過這飢荒。

童年生活雖苦，但仍有開心的回憶。每當天氣回暖，便是我們這些小毛頭大顯身手的日子。一有空閒，便相約同伴一起到海邊滑沙丘，我們精力無窮，玩過一遍又一遍都不覺倦。除此之外，如果天氣好，我們便會捲起衫袖，拉高褲管，齊齊下海捉鮑魚，海參等海產。有時運氣好時，會帶著滿滿的一袋海鮮回家，一家人大快朵頤，真的十分高興。

逃難時期

抗日戰爭結束後，生活更加艱難。到十六歲時，我和父母親及哥哥，被迫離開家鄉，開始顛沛流離的日子。我們首先去煙台，逗留了不久，便坐船到了青島。在青島的日子比較好，另外兩個哥哥和姐姐當時已去了香港。我們一家四口，雖然無正式居所，只是住在樓梯口，不過比起以前在家鄉那破舊的房子，三餐不繼的艱苦日子，總算是有瓦遮頭，晚上有火水爐煮窩窩頭吃，對我們一家人來說，已是莫大的幸福了。

移居香港

家姐打聽到我們留在青島的消息，就想安排我們去香港。一九四八年，姐夫終於找到一位朋友帶我們全家坐船到香港。最初在香港人生路不熟，一家住在筲箕灣。我還記得第一份工作是在鹹蛋工場，沒有工資，只在每天工作完畢後給一杯鹹蛋白帶回家作為報酬，但因當時實在太難找工作，就姑且做了一段時間。後來找到有工資的綉花工作，一家人開始有較安定的生活。

天賜良緣

二十一歲時，母親覺得我年紀已不小，開始擔心我的婚事。當時經朋友介紹了一個山東同鄉，初次見面，對他印象一般，以為見了一次便算了。誰知道過了不久，又有朋友說要介紹一個老實又可靠的男人，見面後才發現原來又是他！他當時已轉行做警察。母親跟我說女孩子始終要結婚的，而他又有正當職業，要我再考慮一下。而我也自覺到了適婚年齡，加上覺得兩次相親都是同一個人，可能真是上天安排，所以就接受了他的約會。

初次約會

第一次約會，他一早已買了中環娛樂戲院的戲票。那天下午，我們看了一套外語電影，裏面對白和內容我一點都不明白，但心裏仍是很高興的。母親一早已吩咐我們看完戲後要回家吃飯。在回家途中，為怕被熟人看見取笑，我和他沿著電車路兩旁分開而行，現在回想都覺得好笑。到了家，母親已預備了晚餐，我還記得是薯仔炒韭菜。當時家窮，薯仔炒韭菜雖然是簡單的家常小菜，但是由媽媽親手煮的，不單好吃，還感到很溫暖，所以我結婚後，都會經常煮薯仔炒韭菜給丈夫及兒子吃，承傳母親的愛。

佳偶天成

我和他約會了一年多就結婚了。婚後我們幸運地獲編排入住廣東道新落成的警察宿舍。過了新年後，我跟父母和丈夫一起高高興興地搬進宿舍。左鄰右里大部份都是山東同鄉，大家同聲同氣，十分親切。好景不常，哥哥在颱風襲港時捕魚，因風浪大，失足墮海身亡。母親因傷心過度，經常哭泣，加上青光眼影響而失明，除了處理家務，照顧母親的責任亦落在我身上。

婚後生活

我們婚後生活很開心，有屋住有飯吃，我只管盡力綉花幫補家計，爸媽就幫忙處理家務和照顧孩子。丈夫因沒有回鄉証，無法回山東看望他媽媽，我和孩子們代他回鄉探望，也順路看看自己小時候住過的地方。三個孩子漸長，買課本的錢不夠，我唯有白天打點家中事務，晚上到荃灣織布廠開夜班。每天晚飯後待孩子們都上了床，爸爸會代我看管著他們，我便放心上班去。當時的我，每晚工作十二小時，累哭了回家也不敢出聲，怕媽媽知道。直至兒子

小學畢業，可以做暑期工幫補，我才沒有再做夜班。但我仍然繼續在家綉花，一個月賺來三十塊錢，買大包的麵粉，自己做饅頭、手桿面、餃子和蔥油餅，全家人吃得飽飽的，沒有餸菜也一樣好味。



晚年生活

五十歲時，我們全家搬到沙角邨，一住就住了三十多年。直到現在，我仍住在五人的房子裡。丈夫七十九歲時離開了我，不過現在的我，生活是挺好的，有飯食又不用交房租，只需交點雜費，基本開支都夠用。

以前，我每星期都煮兩三頓晚餐給兒子吃，但現在因我拿不了重物，一兩個星期才會煮一餐，所以每次都會準備得很豐富。不過當中必定有的便是薯仔炒韭菜，因為他們都很喜歡吃，又簡單方便。一個人時，我吃的便很簡單，拌個生洋蔥就是一餐。

我很感恩兩個兒子都很關心我，每早八點都會打電話向我問好，晚上放工後又來電問我吃了什麼，真的很乖。間中亦會約我飲茶或到西貢海邊玩。

長者中心的生活

因為小時候沒有機會，退休後我特別喜歡學習。自從搬進沙角邨，這兒有信義會、東華三院等的長者中心，我和丈夫之前也會參加他們的活動，每間中心的職員對我們都很好。我不喜歡只坐在中心看電視，最喜歡跟中心去旅行，因為我不認得路，我未去過的地方都想去看看，總之能夠多看些地方就好。有時我也會參加中心的煮食活動，都是我不會做的，中心教我做，真開心。我做手術之前曾在東華三院幫手做家訪，現在仍有幫手蓋印。

堅強地面對健康問題

近幾年，我在家中偶會跌倒，能夠爬起來我就算了，誰也不知道。

醫生說我的心房有事，需要做手術，但因為手術費昂貴，所以我拒絕了。醫生勸我：「你不會每次都這麼幸運能夠爬起來，若不做手術會有癱了的風險。」我不怕做手術的風險，但說到我最怕的，就是會癱，所以我就決定做手術。手術的前一天，為免兒子擔心，在沒有告訴任何人的情況底下，我自己一個入了院。因考慮到兒子工作忙碌，但又怕一個老人家獨自出院回家，別人看了便會說三道四，所以出院當天，我請求醫生讓我待到下午，好讓兩個兒子有時間來接我。事實上兩個兒子都很乖的，只是上班很忙，我又不想他們擔心。我知道自己身體並不是很健康，但我知道輕重，痛就自己捱，可以忍得就忍，若真的很不舒服，才會留在家中休息。

回顧一生

我雖然不識字，有很多事情也不懂，但我會教兒子：

不管生活怎樣，
都不可以拿別人的東西，
不可貪，長大後一定要做正當職業，
不偷不搶，錢賺多少沒有關係，
總之不要拖累別人。

兒子亦聽我教導，有正當職業，雖然錢賺得不多，但都足夠生活。他們會互相照應，我亦很放心和滿足了。回顧年輕時我盡心盡力照顧父母和子女，一家人生活雖然艱苦，但都活得開開心心。我照顧父母和老伴直到晚年，我的責任亦完了。今天兩個兒子已長大成人，不用我牽掛。我只希望自己能夠照顧自己，不想給兒子太大負擔。人始終都會走的，我會好好地做我應該做的事情，便沒有遺憾了。



韭菜薯仔絲

材料（約3人分量）：

韭菜3兩

薯仔2個

調味：

豉油1茶匙、鹽適量

步驟：

1. 將薯仔去皮切絲，
將薯仔絲放在凍水內洗走表面澱粉，
可使薯仔爽口及不黏鍋。
2. 韭菜洗淨，切除頭尾，然後切短段，備用。
3. 燒紅鑊，放入適量油，加入鹽，待鹽溶後，
放入薯仔絲。
4. 翻炒薯仔絲至軟身，然後加入豉油。
5. 加入韭菜，轉細火加蓋1分鐘，完成。





相伴相隨的愛 梁奇楷 梁連好

訪問義工：馬美寶、伍寶珠

我叫梁奇楷，今年已七十八歲，但仍然很精靈，我和太太梁連好相識相愛已五十多年。

我是一位麵包師傅，十多歲已入行。最初在酒店工作，本有不同崗位可選擇，但因左耳弱聽，故最後選擇做港式麵包。當時一般學師大約要三年，但我在一年多時間已完成，那時的師傅都願意教我，每天只要我完成自身工作，就可跟師傅學習，循序漸進，而且那時的麵包款式有限，所以我覺得這份工作很適合自己。當時的人稱我的工作是「爛棉衲」，即是不會餓著，但也不會發大

財。其後，我曾在不同的冰室工作，例如：檀島咖啡冰廳。現時手上的傷痕都是以前工作時被熱水燙傷的。

我和太太二十多歲時在冰室工作時認識。太太在木屋區長大，十二、三歲時已開始在紗廠工作。雖然沒有轟轟烈烈的愛情故事，但我們很快就已認定對方是彼此的終身伴侶。雖然沒有大排筵席，我們也經過傳統的婚聘儀式，即三書六禮，名媒正娶。

婚後，五個小朋友先後出世，生活日見艱難。太太一邊要照顧家庭，一邊又想幫補家計，故此，先後做過很多外發加工的工作，例如穿膠花，剪線頭，但始終收入

微薄，後來幸得生命中一些「貴人」幫助，教太太車衣，加上她努力學習，逐漸能做一些收入較多的時裝製衣工作，但就要到深水埗交收。因家中始終有七人要





照顧，故此有一段時間我兩晚上都到大排檔兼職，我在廚房做幫工，她就洗碗，好不容易日子終於過得穩定，現在子女都長大成人，更有六個孫、兩個曾孫，都算老懷安慰。

說到夫妻相處之道，雖然我們兩夫妻工作時間不一，我由晚上到早晨幹活，她就在日間開工；但我們有一個默契，就是在我收工後，她上班前的空檔，亦即是生活中唯一屬於我們兩個人的私人時間，一起去飲早茶，聊聊家務事，這習慣一直維持到現在，每天如是。

隨著年紀漸長，到了退休的時間，由於本身性格內向，加上做麵包是一個人的工作，缺少與人相處的機會，一開始時，我真的不太習慣。這方面反而太太有更多發揮空間，她參與不同種類的義工活動，其中一項義工活動是「陪老員」，這個工作她做了差不多五年，算是不短的



經驗，工作包括陪老人家到醫院覆診，有時還要幫他們買一些日用品，甚至會煮一些餸菜送去老人家中。太太這種積極的態度慢慢也影響了我，有時當要推輪椅時，我也會主動幫忙，畢竟我力氣較大。漸漸地我也開始參與長者中心的義工活動，感恩自己仍能幫人！助人自助，把握這無限美好的夕陽時光！





菠蘿包 雞尾包

材料（份量約菠蘿包及雞尾包各10個）：

麵包體 — 高根粉	1.2公斤
糖	300克
菜油	110克
蛋	3隻
奶	150克
快速酵母	45克

菠蘿酥皮		雞尾包椰絲餡料	
低根粉	600克	牛油	0.5磅
糖	300克	奶粉	75克
菜油	300克	粟粉	57克
蛋黃	38克	椰茸	38克
水	38克	糖	130克
臭粉	4克		
食粉	4克		
檸黃香油	少許(可省略)		

步驟：

- 在一大碗內，將高筋麵粉、快速酵母、糖、鹽、蛋、無鹽奶油、和牛奶拌勻成麵糰。
- 將麵糰放在灑有麵粉的枱上，用手搓至麵糰表面光滑。
- 將麵糰放入塗有油的大碗內，用保鮮膜包好，靜置1個小時，麵糰會脹大一倍。
- 麵糰靜置時可製作雞尾包椰絲餡料及菠蘿包酥皮。

A：雞尾包椰絲餡料：將所有椰絲餡料材料拌勻備用。

B：菠蘿包酥皮：

- 牛油及糖用刮刀搓勻。
- 加入蛋黃搓勻。
- 粉類過篩，分兩次加入牛油混合物中搓勻。
- 成糰後用保鮮紙包起放雪櫃約20分鐘。

- 將麵糰分成8至10份，然後搓成橢圓形，包入椰絲餡料/放置菠蘿酥皮於麵團面。
- 蓋上保鮮膜或濕布進行最後發酵，至兩倍大，約45至60分鐘。
- 放入預熱至180°C的焗爐中，焗約13至15分鐘。放在鐵架上放涼，即成。





苦盡甘來的人生 劉仁芳

訪問義工：吳小冰、蔡蓮秋

我從小就在內地生活，因為家庭環境差，五歲的時候，投靠了一戶人家，從此我便叫他們做外公，外婆。外公對我很好，外婆則偶爾會對我凶些。不過外婆是個很勤力的人，她每天都會落田種瓜子，花生等，然後拿去市場賣，幫補家計。而我雖然年紀小，亦已會幫忙做家務，煮飯，洗衫，打掃等。還記得當時我個子矮小，不夠高，唯有站在椅子上煮飯。

到七歲的時候，更要上山斬柴。一天，外婆像日常一樣到田裡間幹活，突然她在田間吐血，後來發現她患了

肺病。從此生活的擔子便落在我身上了！每天不但要煮飯、洗衫、斬柴、看牛，還要給外婆煮宵夜和扇涼……當時的我雖然年紀小，但非常勤力，還懂得苦中作樂，當有嘴饞不過的時候，會躲起來偷吃雞蛋，真美味啊！小時候的生活雖然艱苦，我都能夠堅強面對，克服困難。現在回想起都覺得自己很了不起。

年紀日長，我加入勞動幹粗活的工作。雖然我不夠高打禾稻，要站在高櫈作業，但我的投產量是衆人中最多的一個，所以上級們都很喜歡找我工作。日子雖安穩地過着，但我心中一直記掛著我的親生父母，希望能夠找到他們。在我十二歲那年，外婆認識了一個湖南人，那人說可以帶我去廣州找媽媽。豈知，那竟是販賣人口的騙局，幸好我機智，僥倖逃離了險境，跑了一整天的路，終於回到家中，雖然之後一雙腳痛了一個星期！



二十歲那年，我與生產隊的男工結婚。當時我們連結婚的錢也沒有，幸得生產隊的幫忙，於信用社借了五十元給我們結婚。可惜，婚後丈夫對我不好，經常打我。我們有時還會打架，要派出所調停。但一切的苦都給我捱過了，現在，我的四個兒女都很孝順，令我很安慰！

四十五歲那年，我的大女婿申請我來香港。來到香港後，我便在建築地盤工作，那時我住在沙田廣源邨，但地盤卻在屯門的龍珠島，距離非常遙遠，每天天還未亮，便要出門上班。又因為我要負責施工前的準備工作，所以我要比其他的工友早到。而三十多年前的青山公路，經常塞車，所以當時我每天都是早出晚歸，生活非常艱苦。幸好我辛勤的工作都能夠得到上級的讚賞和信任，他們都十分喜歡找我工作。做了建築業多年，我曾經做過很多大大小小的地盤，令我最難忘的要算是龍珠島和中環的國際金融中心呢！



現在，我已退休十多年了。經過幾十年艱苦的生活，現在總算生活不錯，有六個孫兒，他們都對我很好。每逢過時過節，孫兒們都會回來探望我，一起吃飯。他們很喜歡吃我煮的家鄉菜，而「油豆腐」這

道菜，更是孫兒們最喜愛的菜式之一。

退休後我經常參與義工活動，為不同的機構服務，例如：信義會和紅十字會，每星期還會去一次我屋邨鄰近的長者中心，為他們煮食物，有時煲糖水，有時做小食等，給大家品嚐；每次約有五十至六十人享用，見到大家吃得開心，自己也會很開心。體會到義工不只是單向的付出，自己也會得到無比的滿足感。

除了做義工外，恒常的運動更不可缺少，我每天早上都會先去游泳池游泳，才展開一天的生活。有時我又會跟三五知己到外地遊玩一下。我認為只要身體健康，退休生活也可以是多姿多彩的！





油豆腐

材料：

豆卜 4 両、芋頭 0.5 個、冬菇 4 隻、蝦米 0.5 両、
免治豬肉 2 両、蒜苗 5 條

調味：

糖 0.5 茶匙、胡椒粉適量、五香粉適量、鹽少許

準備：

1. 免治豬肉先加入糖、胡椒粉、鹽拌勻備用。
2. 芋頭刨幼絲備用。
3. 用少許油爆香蝦米切幼粒備用。
4. 冬菇浸軟切幼粒備用。

步驟：

1. 備熱鍋，加少許油炒熟芋頭絲至軟身。
2. 然後加入蒜仔粒、冬菇粒、蝦米粒同炒。
3. 再加入五香粉炒勻所有食材至熟。
4. 豆腐卜挖空、將已炒熟的材料，釀入豆卜，至豆腐
卜面。
5. 最後開鑊把釀好的豆腐卜放入鑊內加約大半碗水，
煨 10 分鐘至豆腐卜軟身即可。





不平凡的人生 金鐵東

訪問義工：伍鳳明、陸寶琼

我是我

我有一個很男性化的名字，叫金鐵東，今年六十七歲。我生於一個環境不錯的家庭，爸爸當高官，職級比省長還高。我自小聰穎可人，活潑可愛，而且「腳頭」甚好，因為我有四個姊姊，媽媽生完我之後，就連續生了三個弟弟，使家中有男丁繼承香燈。除了有一個弟弟因後來家道變遷而餓死，我其他姊弟至今仍住在北京。

不平凡的童年

由於爸爸當官，媽媽又愛錫我，童年的我過得很快樂。

媽媽是個美人兒，樣子有點像蘇聯人，身型高佻優雅，知書識禮，文化水平很高。在幾個女兒當中，她特別關心愛護我。媽媽用心教我讀書寫字，我又愛看書，三、四歲的我已經能自己看三國演義、紅樓夢，又能背誦九九表。所以，爸爸常常讚我聰明，稱我為「小孔明」。爸爸愛錫我之情不比媽媽少，他每晚都來摟抱一會我這可愛的女兒才去睡，令我感到很溫馨！

到了一九五七年，在中共「整風運動」和「反右運動」的動盪下，我爸爸這個愛國軍人被批判為反黨右派。我們家中頓時變得窮困和不斷受迫害。我曾因為營養不良，腳腫和全身乏力，有兩個月的時間要常常躺在床上，弱得動彈也乏力，幸而醫生給我開了維他命，渡過難關。那時候，家裡生活艱難，我幫媽媽在家中小園養家禽，大約有五隻母雞和三隻鴨。除了做家務，我還負責割草、餵雞鴨、送蛋，每天都很忙碌。為了增加收入，我又跟人去取石棉回家做紡線的工作。每袋石棉重四十斤，我只能在晚上才有空閒做，而紡石棉時，石棉絮到處飛，飛到全屋，弄到我頭髮、鼻子及全身都發白，辛苦得很，我後來還因此而染上肺病。

我的四個姊姊比我大很多，她們都在外讀寄宿學校。我就在家幫忙做家務，拿糧票去買米、買布及管理全家的生活開支。讀書方面，我到了八歲才上小學一年級，但因為爸爸是被批鬥的身份，老師對我很差，毒打我，想迫我自動退學。當時爸爸還特意帶我回校和老師理論，老師迫不得已讓我留下，但卻刻意忽略我，不理我，幸好媽媽在家可以教我，我又努力學習，勤奮讀書，其他同學的成績都不及我好。

令人佩服的工作生涯

我的第一份工作是做一位黨委書記的秘書。那年我剛小學畢業，而我家住在這位書記的對面，他很敬重我爸爸之餘，又知道我的寫作能力很好，他就讓我替他草擬那些演講稿和恭賀詞等文章，並成為了他的小秘書。當我讀到高中後，有一天我在報紙看到北京市市長聘請秘書的招聘廣告，我嘗試申請，結果在幾百位申請人中，我名列前茅，筆試取得最高分數。面試後，市長也很喜歡我。不過過程並非一帆風順，因為爸爸的身份，我不能通過政治審查，看來聘任的事必成泡湯，但因為市長很欣賞我，運用權力除去障礙，令我成功當上他的秘書。我那年大約二十歲，雖然沒有讀過大學，經驗又淺，但有幾位大學生在我其下，他們為市長草擬的文章或講稿都要經我批改才上書。我的薪金在當時來說是很高的，連加班費有時多至七十元一個月，我全部交給媽媽做家用。我還利用晚上去義務教窮困的孩童讀書，因為我認為除了可以幫助人外，也深明「教學相長」的道理，這是爸爸自小教我不怕吃虧的心態。事實上，這些事令我很受別人愛戴及尊重。

當市長秘書這期間，
我常常為不平的事出錢出力、
四處奔走，伸張公義。

我那時有地位，有權力，是位講義氣的人，見到有人受了怨屈或弱勢被欺，自己會義無反顧地幫助他們。我亦努力為爸爸被批鬥被踐踏而憤憤不平。我爸爸是個老紅

軍，為人很正直，善良又忠心，卻生不逢時。最終，我為爸爸找了六位元帥寫信給省長證明他的人格，成功為爸爸平反了。

媽媽去世後，我每天放工都為家中十多人預備晚餐，家姐一家和弟弟們很喜歡吃我煮的菜，包括紅燒糖醋魚、紅燒肉、餃子、菲菜盒等。每天看著他們吃得津津有味，他們的快樂就是我的滿足。一家人晚飯後喝熱茶，說說故事，最能維繫彼此的感情，也是我為父母盡孝的方法。

轉捩點——結婚和移民

我任職秘書時，不乏追求者，工作地方及家的附近都不時有仰慕者等候見面。我的丈夫是其中一位，他是留學日本的一位青年人，畢業後在香港做貿易工作，回京與我相遇後愛上了我。比我年長十一年的他高大英偉，皮膚白、大眼睛，長得很漂亮。拍拖兩三年後，我決定嫁給他，但家中各人極不贊成，爸爸更幾乎與我反面。我排除衆議，在一九七九年和他結婚，並在婚後一個月來港定居。可惜，婚後五個月他心臟病發，不幸去世。我一個人在香港這塊陌生土地上、沒親戚，沒朋友，沒錢，孤苦伶仃，又懷念丈夫，十分淒涼。我曾想過跳海了結生命，但我是個好強、不肯認輸的人，不願被人看扁，決定咬緊牙關挨下去。



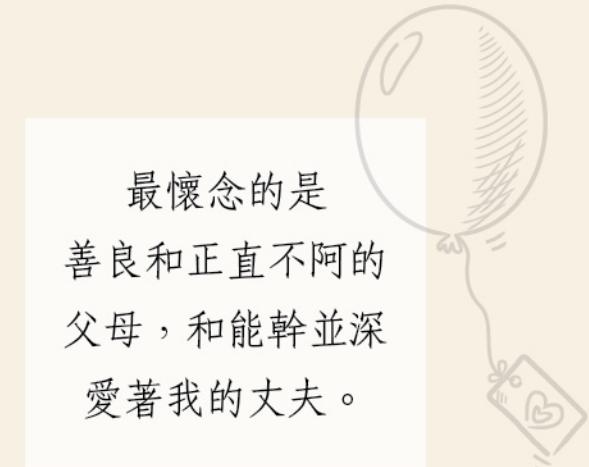
新挑戰

我覺悟到人不應放棄生命，就努力去找工作，初期在玩具廠工作，薪水不足糊口，又不能走回鄉路，心裡很痛苦。後來，我嘗試去學校叩門，最後成功在屯門鐘聲慈善社胡陳金枝中學覓得教席，成為中文科老師，負責教學生和老師普通話，又帶學生到北京參加朗誦比賽。當年有月薪約一萬元。教了幾年，漸漸有成績及名氣，更獲得「全國推普活動辛勤園丁獎」（註：園丁是老師的比喻）。經朋友介紹下，我在一九八五年到台灣的士林大學當普通話教授，很受來自不同國家學生的愛戴。當時薪高達三千港元，令我生活十分富裕。過了七、八年後，我再回到香港教中學生，直至幾年前退休。



「全國推普活動辛勤園丁獎」

最懷念的是
善良和正直不阿的
父母，和能幹並深
愛著我的丈夫。



說過去、話將來

今天我孑然一身，無牽無掛，昔日幼年時父母寵愛和自己盡心盡力去照顧家人，讓大家幸福滿足地生活，姊弟至今皆生活無憂。回想那段光榮的秘書生涯，感到自己的確了不起地幹了一番事業，總吸引着別人羨慕又欣賞的眼光。最懷念的是善良和正直不阿的父母，和能幹並深愛著我的丈夫。現今我生活簡單無求，心境淡然而平靜，過去經歷了高高低低，是磨練，是現實，或許有些遺憾，有些無奈，但撫心自問，我已經為社會為家人獻上最好的，可謂今生無悔。現今，我總盡量去令身邊的人歡笑，他們笑，我就高興，但願大家身體健康，平平安安，優閒豁達地過每一天。



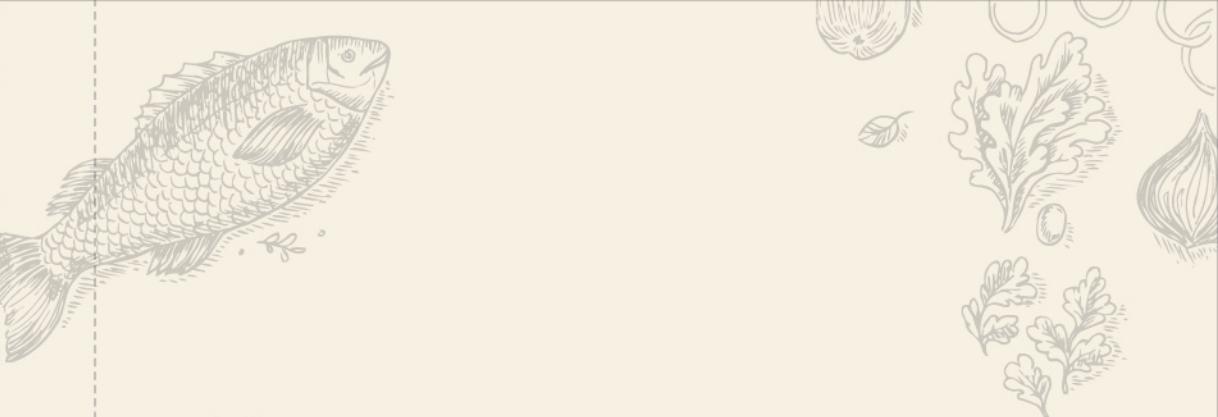
紅燒糖醋黃花魚

材料：

黃花魚 2 條（約 2 斤）
薑約 2 両、蔥 4 棵、蒜頭 5 小粒

調味：

油 3 湯匙、鹽 1 茶匙、冰糖 1.5 湯匙、
生抽（醬油）3-4 湯匙、醋 2 湯匙、花雕紹酒 3 湯匙



準備：

1. 黃花魚去鱗和內臟，洗淨，晾乾水。
2. 薑去皮切絲，蔥洗淨切段，蒜切碎。

步驟：

1. 燒紅鑊後，下油放黃花魚，煎至魚兩面微黃，盛起。
2. 原鑊爆香薑，蔥，蒜。
3. 將黃花魚回鍋，將冰糖、鹽、生抽、醋、紹酒順序放下，並加入 1 碗清水，大火煮 10 分鐘，完成。



樂觀開朗人生 麥桂嬪

訪問義工：潘振權、曹意慧

我叫麥桂嬪，今年七十二歲。一九四七年我在香港贊育醫院出世。

童年回憶

自小家貧，沒有機會讀書，識字不多。我有七兄弟姊妹，哥哥排第一，我是大女，排行第二，要照顧妹妹和四個弟弟。

小時候，我們住在東頭邨，印象最深刻住所曾發生大火，大哥將我們六弟妹和棉被，拋落新蒲崗明渠，得以保存

生命和財產。其後住在慈雲山木屋區，沒錢買菜，常向種菜鄰居取菜。後來木屋區拆遷，搬到橫頭磡徙置區住。

父母做小本生意，經營包伙食，十分忙碌，我十來歲、已在五金舖打工，工作期間常要打游擊（即是有政府人員巡查時要躲起來）。回想起來，幸好我性格樂觀開朗，童年生活依然開心快樂。

我的家庭

當我成年後，我在製衣廠工作，一九六七年經工友介紹認識我丈夫。我的丈夫大我十年，是家中獨子，性格內向，少說話，喜歡攝影。我二十二歲那年便與他結婚。婚後，我們住在老公工作的火炭染廠宿舍。我們育有三子一女，長女出生後，我只好辭工，專心家務，平日向工廠取膠花來穿，幫補家計。老公工作時間很長，在家時間短，所有家務和教養孩子的工作都由我一力承擔。

一九七七年，火炭染廠結業，沒有了宿舍，非常徬徨，只好申請公屋，幸運地，翌年我們便申請到瀝源邨的七人大單位，生活開始安定，兒女相繼升讀小學。

一九八七年，我開始到茶餐廳工作，一轉眼洗碗工作已做了二十年，期間從未出國旅行，只曾到過內地一次。兩夫妻所有工餘的休息時間，都是用來做家務。萬幸兒女們都生性聽話，四個都完成中學課程。

我和丈夫結婚四十多年，從來不曾吵架，因為他每次都忍讓，每當我發脾氣大聲罵他時，他都沒有說話，以沈默來應對。他亦很愛家，有空放假會留在家做家務，我還記得兒女小時，他最愛幫忙燙尿布。他很傳統，婚



前娛樂是影相，收藏很多沙田附近風景相片；婚後就是上茶樓飲茶，我們只曾出門一次，就是去紹興的龍母廟拜神。

一九九七年，他六十歲退休了，退休後依然常留在家，很少出門。

有一天，他在街上突然因腳部無力而跌倒，從此更不敢出門，又怕噪音。後來，有一次在家門口跌倒，送入醫院，不久入住老人院，媳婦及女兒非常孝順，常常到老人院照顧他。最後一次因中風入院，二零一八年離開人間。我很懷念我們一起的生活，尤其是他一生對家庭的付出和貢獻。

家傳小菜 大豆芽炒肉鬆

我的兩個兒子都已結婚，我有三個孫。每逢週末或者節日，所有兒孫都會回來一起吃晚飯，由我做大廚。我最常煮的菜叫大豆芽炒肉鬆，兒孫們都非常愛吃。這道菜是家母常煮的小菜，她未曾正式教我煮，我只是在旁邊看著，也有向她請教一下。家母離世後，我就學她的煮法，開始煮給家人吃，可惜子女不想學，怕會失傳呢！

我喜歡與侄兒交流廚藝，互相學習，所以我們兩家人經常聚會、以輪流試食為號召，維繫家人的感情，既可閒話家常又可增進了解，很是開心。實人生一樂也！

義工生活

做義工是機緣巧合，我的子女在信義青少年中心補習時，認識了社區中心社工。開始時，我只是幫忙賣旗。後來因自己身體不太好，有白內障和糖尿病，不能太操勞，所以便決定退休，加上孫兒日長，不用照顧，多了點時間，我便可以做些輕便的義務工作。

最初在飯堂幫忙，認識很多朋友，又有機會照顧長者。我會煲湯，買些小禮物，甚至買麵包送給有需要的街坊，這些過程都讓我感受到喜悅和享受。

我除了當義工，有時和幾個好朋友參加互助委員會或者區議會主辦的短途旅行，出門見識，活在當下。

有時在街道上，遇到街坊，甚至火炭時相識的鄰居，聽到他們叫我一聲「阿嬪」或「麥姑娘」，心情特別開朗。

我本著「幫到就幫」的宗旨，竟然大受街坊歡迎，真是意想不到的收穫！

回味人生

我感受到人的生命是有限的，明白身體會隨年歲變化，終點到時，離開是自然現象。

我一生雖辛勞，但所有的經歷只令我活得更開心，都是美好的回憶。我希望可以繼續做義工，又可以繼續煮飯給家人，維繫家庭團聚，閒話家常！



大豆芽炒肉鬆

材料：

大豆芽1斤、半肥瘦豬肉剁碎4兩、
蠔豉約8-9隻、蔥

調味：

油、豆粉、豉油、胡椒粉、糖、鹽少許

準備：

1. 將蔥、大豆芽切碎。
2. 大豆芽用筲箕隔水，滴下的水留用。
3. 蠔豉先浸5分鐘，切碎。
4. 肉碎加豆粉、豉油、糖及食油醃10分鐘。

步驟：

1. 將大豆芽用白鑊慢炒至乾水，加入胡椒粉。
2. 加入肉碎，炒至半熟。
3. 最後加入鹽、蠔豉、蔥、大豆芽水，翻炒至乾身。





督印人
彭慧心

編輯小組
黃嘉雯 吳詩彤
凌俊欣 馬美寶

設計
DIALOGUE

出版
基督教香港信義會社會服務部

贊助基金
匯豐香港社區夥伴計劃2018