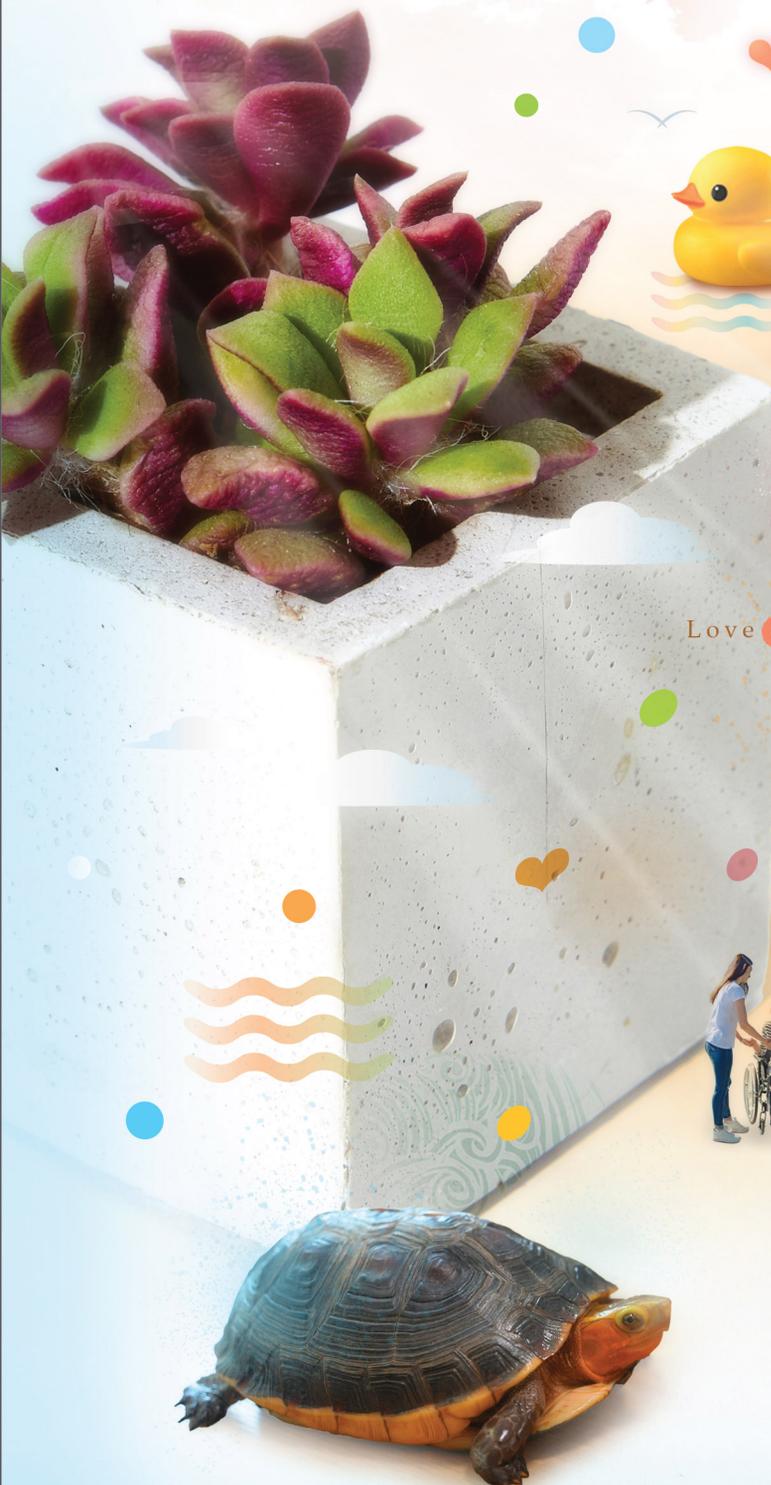


信念

信念 · 創新 · 關懷

信義會社會服務部



Love & Protect



台眾人之力量照顧吾家大BB——文文

藉着飼養龜和守宮認識生命——張家璋

寄養、照顧、愛的回報——廖池名、胡少珍

芳芳姐與她的植物——芳芳

守護先人的中途站——伍兆聰、Sunny



Photo: artisan

編者的話

愛·護

說到愛，應該是涵蓋每一種愛，沒有高低等差。無論是對親人、寵物、盆栽、寄養孩童的愛，或是對先人骸骨的一份珍重，由愛惜到保護，行動背後視乎我們付出多少愛去建立和經營。

「愛是恆久忍耐，又有恩慈；愛是不嫉妒；愛是不自誇，不張狂，不做害羞的事，不求自己的益處，不輕易發怒，不計算人的惡，不喜歡不義，只喜歡真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。愛是永不止息。」(林前十三 4~8上) 🍀

Mak Mak



基督教香港信義會 社會服務部

基督教香港信義會社會服務部於1976年成立，是香港大型的綜合性社會服務機構，以創新的方式、關愛及以人為本的精神為基層及弱勢社群提供多元化的服務。本機構現時共有超過五十個服務單位，由幼兒至長者，從家庭、學校以至職場，服務人次每年超過二百萬。

督印人

陳麗群

編輯委員會

周淑屏、許恬莉、廖得安
麥運嫦、陳曉盈、黃詩雅

廣告及市場推廣

廖得安
Tel : 3692 5468

封面及美術設計

Open the Close

承印

日昇柯式印刷有限公司

信念電子版下載網址

<http://www.elchk.org.hk/service/publish1.php>

基督教香港信義會社會服務部總處

地址：香港九龍油麻地窩打老道
50A信義樓一樓
電話：2710 8313
傳真：2770 1093
電郵：admdept@elchk.org.hk
網址：<http://www.elchk.org.hk/service/>

《信念》60期手機版



<https://bit.ly/3FrB64j>

所有內容版權均屬本機構所有，歡迎轉載，但須於轉載前取得本機構同意。

Contents

Feature

文文 — 合眾人之力照顧吾家大BB	6
張家瑋 — 藉着飼養龜和守宮認識生命	9
廖池名、胡少珍 — 寄養、照顧、愛的回報	12
芳芳 — 芳芳姐與她的植物	14
伍兆聰、Sunny — 守護先人的中途站	16

Focus

你和我身邊的照顧者	20
-----------	----

Column

趙榮德 — 教育隨筆	26
袁文輝 — 生命因愛動聽	27
司徒永富 — 職場信念	28
鄭頌安 — 逆想天開	29
何重恩 — 重情重義	30
葉陳幔利 — 吃出健康	31
周淑屏 — 蠢出香港	32
Mak Mak — 一秒感動	33

Service

信義角度	36
社關服侍	37
香港賽馬會社區資助計劃 — 葵涌關懷網·匯藝同行 / 10月照顧者月：流動喘息站及照顧者感謝祭	38
「拾連」計劃與「拾平台」合作 / 外界協作	39
信義好事	40

Reader's palette



照顧年邁的父母是理所當然的，就如小時候父母照顧我們，一切都是緣於「愛」。

圖：Sheung Wong

文：On

Sheung Wong

香港插畫師，2011年畢業於廣州美術學院油畫系學士、2014年版畫系藝術碩士。

先天失聰，自小受父母熏陶喜歡畫畫。喜歡於數碼繪畫上加入版畫紙質、鉛筆及粉筆等營造手繪感覺。曾合作的國際品牌有 Panasonic、美心、The forest 等。

Instagram: www.instagram.com/sheungillustration

Facebook: www.facebook.com/sheungillustration

E-mail: sheungillust@gmail.com

誠徵畫稿

每期「信念」均會以圖像手法表達主題故事意念，歡迎對圖像創作有興趣的人士聯絡我們。

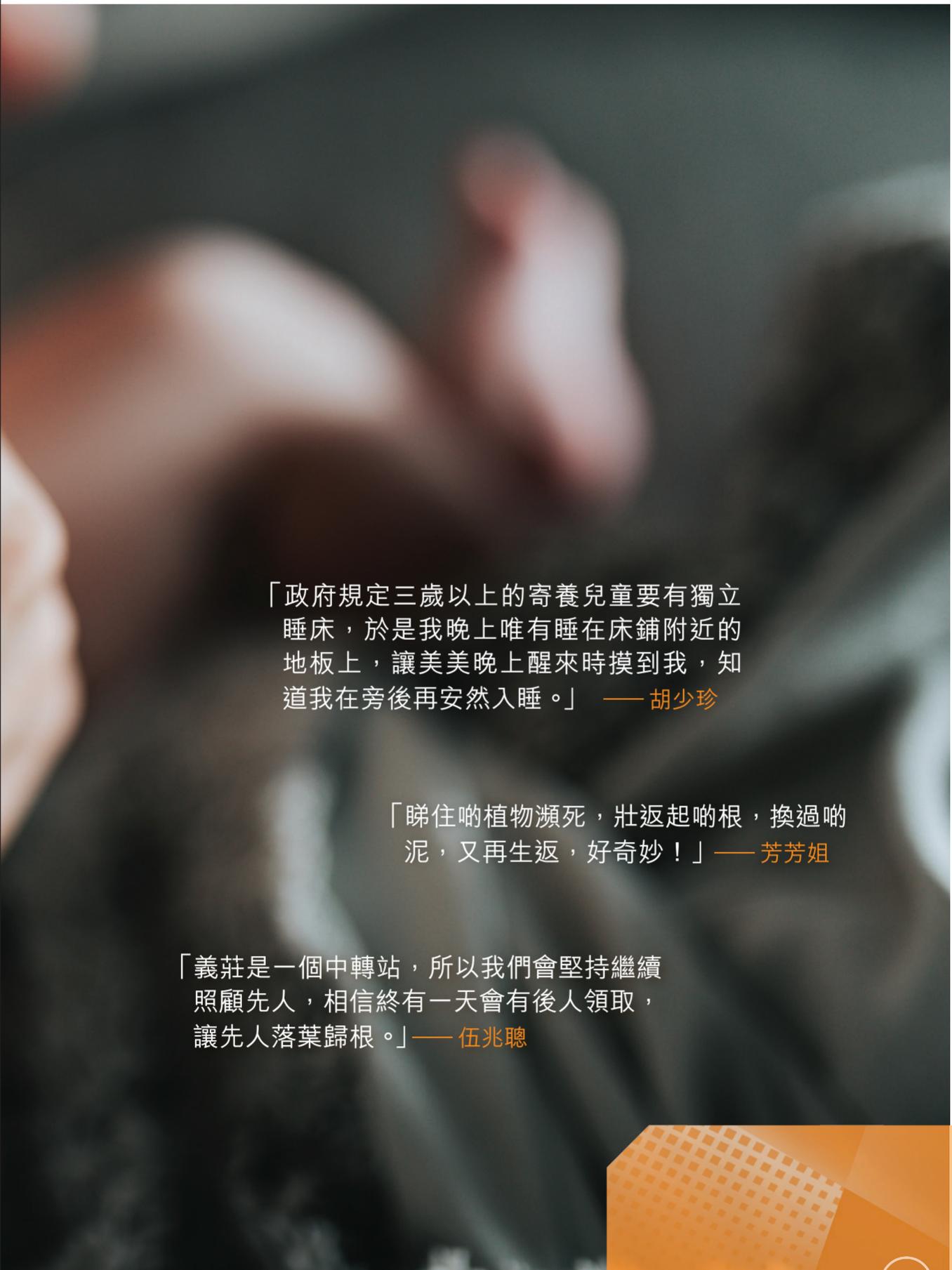
電話：3692 5468（信念編輯部）



「我們一家人就像婆婆的延伸手臂，為她協作，更重要的是陪她一齊做，和她一起經歷。」——**文文**

「守宮像貓一樣很愛清潔，牠們會自己清潔身體，每隔一段時間更會蛻皮。飼養守宮只要食物的來源清潔，牠們便會少生病。」——**張家瑋**

Photo: Nathan Dumlao



「政府規定三歲以上的寄養兒童要有獨立睡床，於是我晚上唯有睡在床鋪附近的地板上，讓美美晚上醒來時摸到我，知道我在旁後再安然入睡。」——**胡少珍**

「睇住啲植物瀕死，壯返起啲根，換過啲泥，又再生返，好奇妙！」——**芳芳姐**

「義莊是一個中轉站，所以我們會堅持繼續照顧先人，相信終有一天會有後人領取，讓先人落葉歸根。」——**伍兆聰**

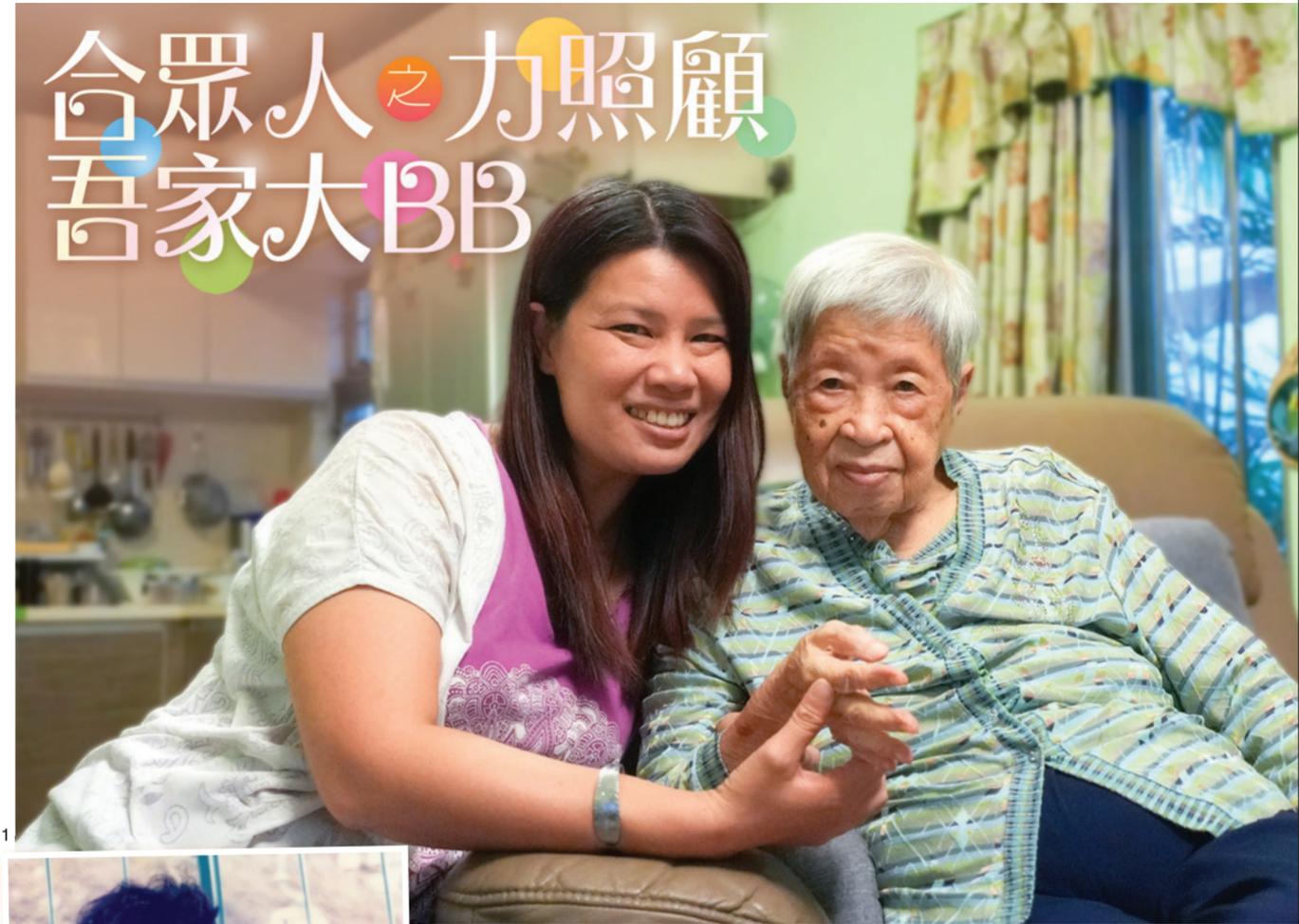
訪問內容純屬受訪者個人意見，並不代表本機構立場。



Feature



合眾人之力照顧 吾家大BB



如果你家有個 BB 或大 BB (形容性格和體格都變回小朋友的長者)，可以選擇的話你會單人匹馬照顧，還是合家人之力一起照顧呢？今次受訪的隔代照顧者文文，就與爸媽及家傭一起照顧患上認知障礙症的婆婆。

現為自由工作者的文文，小時候由公公和婆婆一手「湊」大，她回憶起兩老特別是婆婆對自己的照顧和守護是無微不至的。98 歲的婆婆近年身體機能衰退，更患上認知障礙症，文文認為，現在正是自己照顧和回報婆婆的時候。

《我家有個大 BB》是文文與人分享日常照顧婆婆經歷的面書專頁，文文說，所以有大 BB 這個對婆婆的暱稱，緣於某日她替婆婆換尿片和清潔身體時，當下感覺不良好，但同時有一個強烈的訊息走進腦海：小時候，婆婆也是這樣照顧我，現在婆婆就像我的大 BB 一樣，那就換我來照顧她吧！

分工合作照顧大 BB

年前文文和父母為了有更多空間照顧大 BB，特別搬到新界的村屋。走進他們的家，不難發現這家人照顧長者的細心之處，例如是婆婆的床邊設有提示她起床後不要亂走的錄音設備、助行椅旁邊的響鈴、廁所內便利婆婆的便廁椅，還有家裡協助婆婆訓練腦筋的各式各樣小工具等。

提到這幾年照顧大 BB 的經驗，文文說照顧一個機能衰退的長者殊不簡單，特別是患有認知障礙的長者，感恩是自己與父母及印尼家傭也能做

1. 文文樂於做她最愛的大 BB 的延伸手臂、後備腦袋和時空伴遊。
2. 文文由婆婆 (大 BB) 一手湊大。
3. 大 BB 安坐梳化，座前是文文爸爸為她手工特製的專用木枱。



到一條心，分工合作並在時間和崗位上互補之餘，更將照顧大 BB 放到重要的位置。

文文說：「這不是想不想一個人照顧，而是一個人可做的很有限。就像照顧一個小朋友，看着他每天進步，也要用上成條村的人去幫忙，更何況照顧一個認知障礙症患者，你只會看見他不斷退步，照顧他的那村人需要更多。」

至於家中各人的分工，媽媽主要負責飲食，爸爸負責當柴可夫及陪伴，印傭姐姐負責貼身照顧，現在主要在家中的文文則除了陪伴外，也主力負責尋找合適的社區資源及照顧資訊。她說：「我們一家人就像婆婆的延伸手臂 (extended arms)，為她協作，更重要的是陪她一齊做，和她一起經歷。」

照顧以外不忘自立支援

文文認為，工人姐姐是家庭照顧的好幫手，應該跟她解釋清楚長者的狀況，避免發生誤會，而自己和父母給工人姐姐的首要任務，正是貼身照顧好大 BB，其他家務都是次要的。

此外，文文與家人特別推崇近年社會積極推行的「自立支援照顧模式」，這模式能鼓勵大 BB 做自己能做的事。為了更能明白大 BB 的需要和感受，文文也曾親自嘗試不同款式的長者尿片，同時不忘讓工人姐姐每隔一個多小時便提醒和協助大 BB 上廁所，避免她過度依賴尿片。

現時大 BB 每週都會返區內的長者日間中心，文文建議大家即使有家人和家傭全程照顧長者，也讓長者繼續返日間中心及接受社福機構的上門訓練，因為這可協助長者維持一定的自主能力，而透過自我實現，長者更能得到滿足感與喜悅。她笑言：正因如此，家人常會訓練大 BB 數銀子和摘芽菜，自己也會陪大 BB 寫大字。

共享資訊勉勵同路人

文文說：照顧也分不同階段，自己算得上是資深照顧者，卻也可以說是新手照顧者，因為照顧永遠有學不完的知識。文文從不同途徑包括其他照顧者身上學到照顧技巧和知識，希望將來可用於照顧父母之上，就是自己年老後也可得益。

文文回想起自己初成為照顧者時，也曾因面對繁多的資訊及不同服務而感到迷惘，幸好經過一段時間積極在網上尋找資訊，參與一些組織舉辦的照顧者工作坊和支援群組，才能「慢慢上手」，找到適切的服務和社區資源。

日常照顧有喜也有憂，即使有家人互為後盾，文文在日常照顧中，也有面對壓力的時候。她會透過靜觀、做運動等方法去舒緩壓力。另外，最近她也在進修香薰治療，除了有助紓壓，也希望可用來幫助患有認知障礙症的婆婆。



4. 隔代照顧者文文 (右1) 與爸媽及家傭一起照顧患上認知障礙症的婆婆 (中)。
5. 文文跟 98 歲的婆婆說：「我們一齊，活好當下。」
6. 數銀子也是大 BB 的鍛鍊項目。
7. 寫大字是大 BB 最有耐性進行的活動。



安睡無憂
Quality Time In Bed
巧用護理智能輔助器具，
安穩睡上寧靜自主活動
Achieve independence in bed
using smart technology



照顧家人也要照顧好自己

談及社會上仍有不少缺乏支援的照顧者每天面對沈重的壓力，甚至曾有與照顧有關的家庭慘劇發生，文文表示，自己作為數十萬計的照顧者之一，希望可以利用面書、出版和出席社福機構活動等各種途徑，分享自身的照顧點滴，與同路人互相支持。

她又希望透過《我家有個大BB》這個專頁散播多些樂觀和正面的訊息，她說：「其實每個老友記都有得意和正面的時候，只是有時因為照顧壓力太大，才讓我們忽略了。」

文文每當發現有用的照顧者資源，都會毫不吝嗇與人分享。例如是學習了製作適合長者進食的軟餐，或到訪完賽馬會「a家」樂齡科技教育及租賃服務中心，很快便看到她在面書的更新。

為了幫助同路人，她數月前更撰寫及出版了一本《隔代照顧者防撞板秘笈》，書內有認知障礙症的介紹、她一家人照顧大BB的經歷，還有相關的社區資源

的介紹。文文希望此書可以幫助一些準照顧者及新手照顧者減少「撞板」的機會。

文文期望愈來愈多社會人士可以關注及重視照顧者這議題，社會各界包括政府及商界可以投放更多資源，鄰里可以互助，特別是社福機構可以為現行服務較少覆蓋的在職照顧者提供多些具彈性的服務。

至於照顧者本身，遇上問題或困難時應該開放地與家人商量及與朋友傾訴，而家人無論是同住或不同住也好，與照顧者之間的互相支持是十分重要的。

文文一家人照顧大BB的故事正好告訴我們：照顧，從來不只是一個人的事。



時間	活動內容 (返日間中心日)	活動內容 (一般日子)
07:00	起床 / 上廁所 / 刷牙 / 梳洗 / 更衣	起床 / 上廁所 / 刷牙 / 梳洗 / 更衣
07:30	早餐	早餐
08:00	看電視	晨運散步
09:15	出門乘車	
09:30	返日間中心	看電視 / 認知訓練 / 肢體活動
09:45	茶點	
10:00	認知訓練 / 肢體活動	茶點
11:30	午餐	看電視 / 認知訓練 / 肢體活動
12:30	認知訓練 / 肢體活動	午餐
14:00	下午茶	午睡
15:00	乘車回家	
15:15	小休 / 沖涼	散步
15:30	午睡	下午茶
17:00	看電視	看電視 / 認知訓練 / 肢體活動
18:30	晚飯	晚飯
19:00	看電視 / 聊天	看電視 / 聊天
20:00	上廁所 / 刷牙 / 梳洗 / 更衣	上廁所 / 刷牙 / 梳洗 / 更衣
20:20	睡覺	睡覺

- 文文與爸媽參觀賽馬會「a家」樂齡科技教育及租賃服務，尋找適合大BB使用的器材。
- 給同路人的防撞板秘笈
- 娛樂與訓練之日常：一邊看粵劇一邊做手部運動。
- 床邊除設有扶手，還設有提示大BB起床後不要亂走的錄音設備。
- 大BB每天的時間表

Feature

採訪：Jonathan / 撰文：周淑屏 / 攝影：蔡俊豪、Jonathan / 部分相片由受訪者提供



藉着飼養 龜和守宮 認識生命

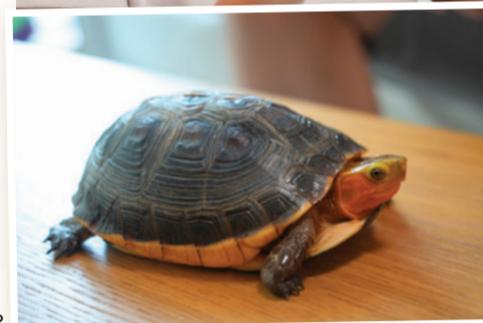
張家瑋和太太李穎翹都是社工，他們的家中養過不同動物，包括豹紋、睫角守宮（壁虎）、龜、螳螂、獨角仙、跳蛛、一隻狗和三隻貓。

家瑋從唸小學時開始養倉鼠、小鳥，高中時開始養龜。小時候家裏有養狗，那是一隻八哥，因為她的姐姐生了孩子，而父母要幫忙照顧嬰兒，所以把小狗送了給人。家人把小狗送給人的時候，他不敢和小狗道別，因為害怕分離。之後，他養寵物也會養長壽的龜，龜的壽命通常有三、四十年，有些品種會有上百年的壽命，那就不用害怕這麼快離別。

養龜

養龜的初期因為當時網絡上的資料沒有那麼多，他就去金魚街留連，請教那些店舖的老闆，從中得到很多資料。養龜不用怎麼打理，需要注意的反而是不可常常騷擾牠們。飼養爬蟲類和養魚一樣，只是和牠們共同生活，牠們不是主人的玩具。從前，他的公公有養一隻金錢龜，養了四十多年，那隻龜懂得認人，阿公出入的時候他會跟着，家人經過牠也會把頭伸出來打招呼，那就是共同生活。

家瑋娓娓道出龜的習性：不同年紀的龜的外形也有不同的變化，顏色會改變，殼的功能也會改變。龜看到陌生人會害怕，陌生人餵牠的時候，牠們會追着牠們的手指，咬他們。之前他已經被龜咬過很多次，所以和牠們相處要有技巧。現在他養的兩隻龜，其一是黃緣閉合龜，另一隻是東部箱龜。養爬蟲類有趣的地



- 張家瑋和太太李穎翹的家中飼養了不少動物，其中包括手上兩隻不同品種的守宮。
- 自從小時候感受到與小狗離別的痛苦後，家瑋便選擇養龜，這是最早養的黃緣閉合龜。
- 張家瑋飼養過的寵物還包括獨角仙、螳螂、跳蛛等昆蟲，還特意學習攝影，捕捉牠們的動態。



方是每一隻個體也不相同，花紋、品種也不一樣，他以前會用收集的心態去養龜。

養龜的水溫、環境濕度和吃的飼料也要講究，例如黃緣閉合龜喜歡躲在泥裡，愛吃肉性食物，過冬前要進補，要吃高蛋白質的食物例如雪鼠（冷凍的老鼠）和蠶蟲，他會買蝗蟲、蟋蟀來餵牠。選食物也要小心，食物的來源地要清潔。他說到養龜初期的趣事：因為餵龜要養蟋蟀，初期他沒經驗，買了用膠袋裝着的百多二百隻蟋蟀回家。蟋蟀咬穿了膠袋跑出來，在屋裏到處跳，還跳到人的身上。這次「災難」歷時兩三個星期，全屋也是蟋蟀，晝夜不停地叫，直至他們餓死了，這場災難才結束。

有時他會帶牠們去曬太陽，因為龜的殼要吸收鈣質；也要常為牠洗澡，一星期用牙刷擦牠的殼幾次，好讓牠的殼保持清潔。龜會時常生病，而且未必看醫生就可以痊癒。龜的常見疾病是肺炎、感冒、皮膚病等等，多數因為肺炎打理不好而死掉。溫度不適合也會令龜生病，冬天天氣太冷，雖然在水裏設有暖管，但是牠離開水之後就會容易冷病。患有肺炎的時候，龜會頸腫、全日很累要睡覺。一歲以內的龜存活率較低，獸醫通常不會救一歲以內重病的龜。看一次醫生要千多元，而且爬蟲類的醫生很少，十隻手指可以數得完，所以養牠們之前要有周詳考慮。

守宮

他養了兩隻守宮，是豹紋守宮和睫角守宮。守宮的生命有多個階段，顏色會越長大越鮮艷，攻擊性也更強，看牠

們捕食獵物十分有趣。養守宮要注意濕度和有沒有寄生蟲的問題，他曾經養過六、七隻非常漂亮的守宮。

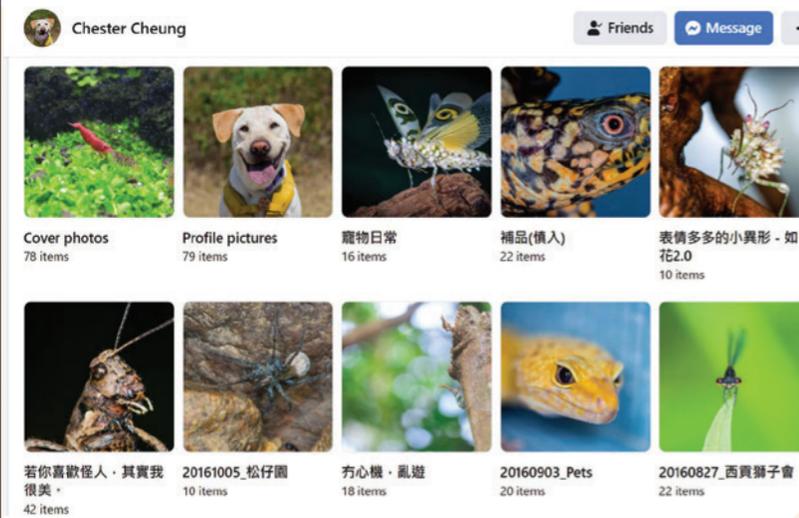
守宮中以豹紋守宮最易養，牠們會變色，有不同花紋，十分漂亮。價錢由一二百到一萬幾千也有，視乎其花紋是否特別或者罕有。飼料方面通常是蟋蟀、麥皮蟲，也有以昆蟲製的乾糧。有部分蜥蜴沒有眼瞼不懂眨眼的，但豹紋守宮是有眼瞼的。牠們是地棲動物，不懂爬牆。牠們會用尾部來儲存脂肪，看牠的尾部是否肥大，就知道是否健康。飼養守宮一定比養貓狗容易，只要一星期餵飼兩三次便可。

守宮像貓一樣很受清潔，牠們會自己清潔身體，每隔一段時間更會蛻皮。飼養守宮只要食物的來源清潔，牠們便會少生病。飼養的環境、溫度十分重要，因為守宮是爬蟲類，是冷血動物，飼養環境的溫差不能太大，乾濕情況也不能弄錯。守宮一至兩歲的時候，當季節變遷時要為牠們加溫，要用暖管保持溫度，那麼在牠們長大了之後，就會較容易適應環境。

生命

小時候，飼養的龜死掉，家瑋會把牠帶到屋苑樓下的公園，用泥土掩埋掉，有時經過也會悼念一番。到他長大了，飼養較有心得，龜死掉的較少。龜死掉的話，他會用坊間的方法——用龜的殼來做標本留念。

他認為飼養龜和守宮這些爬蟲類也有助認識生命。他的姐姐很害怕蛇蟲鼠蟻，這是因為城市人與大自然分割太久了，因為不認識所以害怕。他會教



導他的外甥認識生命，會讓外甥把爬蟲類放上手玩。他會以身作則，令外甥不再害怕這些爬蟲類。他認為害怕和歧視都是源於無知，多認識就不會害怕。飼養爬蟲類之後，他開始學習昆蟲攝影，開始時是用微距攝影，行山時會影昆蟲。他指出香港有豐富的物種，他會拍攝那些昆蟲之後，把相片放上網。他也會把飼養的爬蟲類的相片放上網與人分享，希望可以改變人對這些物種的固有觀念。

他的太太穎翹也有養貓狗的經驗，對於龜也不會害怕，但是對於其他爬蟲類也有點恐懼。和他一起之後，接觸多了這些爬蟲類，她就不再覺得害怕，反而覺得牠們可愛。

得着

結婚前他倆尋找新居之前已決定要養狗，所以尋覓新居的時候也要找能夠養寵物的。他們領養了一隻狗叫拉西，牠小時候被人虐待過，所以很怕人，見到陌生人會躲藏、渾身顫抖。另外他們也領養了三隻貓，那是朋友救了一隻懷孕的貓，那隻貓生了三隻小貓，他們就一次過領養了牠們，以免牠們骨肉分離。因為他們是第一次養貓，所以格外小心，這些小貓被領養之後，已看了三四次醫生。



他們計算過每隻寵物單是飼料方面已要每月花約七百元，現在一隻狗加三隻貓共四隻，就要每月花二千八百元，還有看病的金錢更難以計算，加上養龜和守宮，每月的開支也不少。當然，有付出也有得着，那麼他們的得着是甚麼呢？

飼養寵物之後，他對生命的看法也有不同，他會學習怎樣去理解離別。認識怎樣離別也是一種成長，他覺得讓自己養的動物經歷了全部的生命歷程，讓牠們有適合的環境去生存，已經無悔。因為已經盡了力去照顧牠們，就算牠們離開也會釋懷，不會太傷感。他指出一些人認為我是主體，寵物是載體，我是牠的主人。但他覺得飼養牠們也是他自己的需要，帶來了很大的滿足感。穎翹說養貓很療癒，帶狗出街可以認識很多同道中人，人際網絡也擴大了，這些都是飼養動物的得着。



4. 龜會害怕陌生人，餵食的時候會追着咬牠們，家瑋也曾被咬過多次。
- 5-6. 很少走出恆溫箱的守宮也令貓咪感到好奇。
7. 飼養龜和守宮用的食糧。
8. 睫角守宮原棲息於森林中的樹上，天性會往上爬。
9. 家瑋經常將拍攝到的爬蟲及昆蟲相片放上網與人分享，希望可以改變人對這些物種的固有觀念。
10. 由於不同品種的爬蟲類動物對濕度和溫度都有不同要求，所以需要分開在不同的恆溫箱內飼養。
- 11-12. 家瑋飼養過的螳螂和跳蛛。
13. 家瑋領養的拉西，小時候被人虐待過，所以很怕人。
14. 三隻從朋友家中領養的貓咪。



寄養、照顧、 愛的回報



「我看見她很傷心，於是向公司辭了職，和她去了三個月旅行，讓她的心情平復。」廖池名看見太太胡少珍（下稱廖太）難捨湊了三年的小女孩被外國夫婦領養而離開，於是決定辭掉工作，陪太太散心。作為寄養家庭，離愁別緒似乎是不可避免的，因為始終有一天，寄養兒童都會離開寄養家庭。

廖太因此事傷心了大半年，原本打算不再參加寄養服務，但半年過後，在社工建議下，她轉做較短期的緊急寄養服務，照顧時間較短，感情也比較容易抽離。至今，他們照顧過的孩子已超過十五個，年齡最大的有 10 歲。

照顧了三年的小女孩

十多年前，子女都已出身，廖太沒再工作賦閒在家，喜歡小朋友的她和丈夫申請參加寄養家庭服務。初時他們都是選擇年紀較小的孩子，「年紀較小的，性格仍未定，照顧上會較容易。」廖太說。第一個寄養的小孩，湊了 10 個月左右便被一對外國夫婦領養，離別時沒太難過。照顧到第四個，那個小女孩由初生被他們照顧到三歲多，由牙牙學語到懂行路，彼此建立了很深的感情。當時，女孩的親生父母遲遲未簽棄養同意書，廖生兩夫婦還以為可以照顧女孩到 18 歲，因為一般過了三歲的兒童被領養的就比較困難。怎料小女孩過了三歲不久，她的母親便簽了紙，不久，有一對外籍夫婦申請領養，他們擔心聽不懂英語的小女孩未能跟這對外籍夫婦熟絡。當天兩個社工到他們家裡帶走小女孩時，她害怕得躲在櫃底下不肯走，雖然之前已經跟領養父母出過多次街，但仍免不了怕生。到了新居後，外籍夫婦傳來錄像，他們看到小女孩瑟縮一角，知道她擁着他們送給她的毛公仔和與他們的合照才能安然入睡，這令他們更加擔心。外籍夫婦知道他們擔心，也常邀請他們到家中探望小女孩，經過一段時間適應後，女孩終於融入了新家庭。如今女孩已跟領養父母搬到夏威夷居住，獲得很好教育，讓他們也感到欣慰，更替這小女孩高興。不過，廖太當時的擔心和不捨之情，維持了半年才平復過來。

1. 廖生、廖太在十幾年前，持續助養了十五個以上的孩子，有不少到現在仍有聯絡。
2. 來自不同背景家庭的寄養小孩，需要一段時間適應新環境。
3. 家中放滿了讓寄養孩子玩的玩具。



來自背景複雜的家庭

雖則經歷過離別的痛苦，廖生、廖太在一年後，仍繼續參與寄養服務，這源於他們對小孩們的愛。相較於親養，在寄養的過程中特別要關顧幾方面，其中之一是他們的安全感。寄養孩子普遍來自背景比較複雜的家庭，有些會涉及精神、吸毒，甚至暴力問題，雖然社工事前都會跟寄養父母說明，但到了照顧時，許多問題才會浮現。有一次，他們照顧一個約 7、8 歲的女孩，她來到後坐在一個角落哭了起來，廖太便上前問她有什麼可以幫她。經過數次的安撫後，廖太幫忙聯絡了社工，讓他們傾了一會，後來才沒事了。

現時兩夫婦正照顧三歲的美美（化名），初來的時候，她會發惡夢，需要他們陪伴左右。「政府規定三歲以上的寄養兒童要有獨立睡床，於是我晚上唯有睡在床鋪附近的地板上，讓美美晚上醒來時摸到我，知道我在旁後再安然入睡。」廖太說。據他們的經驗，晚睡和不太有規律都是普遍寄養小孩的問題。所以，當寄養小孩到了這個家，他們會定下一些規矩給他們遵守，例如不可隨便取雪櫃的汽水飲，不可隨便走進廚房，晚上十時便要睡覺等等。但當孩子每星期返回自己的家住一天，隔天，一切的規矩又要重新教過。有些孩子的家長只要求孩子的成績好，其他一概不理，導致孩子的自理能力出問題或沒有紀律。種種原生家庭的問題變相成了他們需要協助解決的問題。

因為是別人的孩子，他們在照顧時也會特別留神。廖生表示，很多時看電視也不能太專心，因為要留意小孩在家裡的狀況，確保他們的安全。另外，他們也需要記下每個孩子對食物的喜惡，盡量安排適合的膳食。孩子年紀太小未能上學，他們又要擔任老師，教導同齡兒童應該懂得的知識。有時看見小孩因為他們的教導而自動

守規矩，行為有所改善，便覺得一切付出也是值得的。平日廖生、廖太每星期會探望自己的孫女，也會帶同寄養的小孩一同去玩。由於已經參與寄養家庭服務很長時間，他們整個家庭都習慣了跟寄養孩子相處，孫女也跟幾個小孩特別投契。廖生、廖太年過 65 歲，照顧的工作十分困身，壓力也不少，但他們從沒有打算在照顧期間請假休息，情願在完成一個寄養服務，新的又未開始時，一起去短期的旅行散散心。

十多年後愛的回報

參與寄養服務有苦有樂，廖太坦言靠一個「愛」字堅持到現在。他們居住的地方不算大，四處卻放滿了給寄養小朋友玩的玩具和學習用的書本。做了十多年寄養服務，有不少曾被照顧過的小孩還會記得他們。例如有一個 14 歲的男孩，曾經寄養在他們這裡，他的爸爸再婚，家庭生活不太愉快，閒來他會過來住幾天傾傾心事，跟廖生捉棋，也會一起慶祝生日。

完成每個寄養服務之後，廖生、廖太和較為年長的孩子都要寫一份報告，孩子寫的心聲，有些說廖生、廖太是很有愛心的人；有些則捨不得他們煮的美味佳餚。至於那些不懂得寫報告的年幼小孩，像那個被照顧了三年的小女孩，她常帶在身邊的毛公仔的尾巴上，寫着「珍姨媽媽」，廖太在她心目中的位置，不言而喻。這一切都是廖生、廖太在寄養服務付出的愛的回報，而寄養小孩在最需要人幫助的時候得到悉心的照料和教導，也為他們的未來燃點起盼望。

4. 廖氏一家都很支持父母參與寄養服務，在能力所及下，幫助有需要的小孩。圖為他們的家庭照。
5. 大手拖小手，被寄養過的孩子都在廖生、廖太的照顧下，獲得關愛。
6. 社會福利署中央寄養服務課在網上的服務宣傳片。
7. 在每次寄養服務之間，兩夫婦都會放一個短暫假期，充充電。



分享家庭關愛 溫暖孩子一生





芳芳姐與她的植物

1



2



3

1. 弓絃巷現已掛上逾百盆小盆栽
2. 栽種獲丈夫百分百支持，二人背後的花架正是由丈夫親手搭建。
3. 芳芳姐數年前開始社區種植，在這社區住了超過半世紀的她既愛植物也愛社區。

小時候的芳芳家住九龍仔木屋區，每天行山上上落落，最愛看四周的花花草草，綠色的植物總可以讓她感到特別興奮。就是遇上最尋常的馬纓丹（別稱臭花草），看見它們色彩鮮艷、五顏六色的花，也會教芳芳莫名雀躍，心裡想：生命呀，要像植物有色彩才好！

長大後進入社會工作，然後結婚有自己的家庭，芳芳姐將絕大部分時間貢獻予子女和家庭，與丈夫用心經營位於上環囉囉街的古玩店，直至近年兩人雙雙退休，在丈夫的支持下，芳芳姐的生活又再與植物結連，除在家裡和店裡栽種盆栽外，更積極參與社區種植，無論是晴天或雨天，不時都可以在中上環一帶看見芳芳姐搶救被遺棄的植物與打理社區苗圃的身影。

植物已成為芳芳姐生命中的養分，被遺棄植物頑強的生命力尤其令她感覺神奇，她說：「睇住啲植物瀕死，壯返起啲根，換過啲泥，又再再生返，好奇妙！」

珍視植物 珍惜生命

談到堅道老街坊芳芳姐如何開始社區種植要說回三、四年前，退休後仍常回到囉囉街店舖「打躉」的她，發現過年前好多人會買花、買盆栽回家粉飾家居。但正月未過，就有不少人將盆栽當垃圾丟出街，於是心疼植物受到傷害的她開始把街上的盆栽拾回舖裡重新栽種，讓許多不是因澆水太多致浸死，就是因澆水不夠乾死的植物得以重生。又因為「收養」的盆栽愈來愈多，鋪位的地方也不敷應用，於是芳芳姐開始偷偷地把盆栽掛在弓絃巷的鐵網上，久而久之，漸漸在該處形成一道美麗的



綠色風景，至今整齊地掛於網上的小盆栽少說也超過百盆。

芳芳姐珍視每一棵植物的生命，她為被丟棄的盆栽伸冤說：「植物也有生命，他們也是會痛的！」

栽種要有愛心和耐心，不可以十天也不淋水，把植物弄得半死不活；也不可以只因颱風把花盆摧毀嫌換花盆麻煩便把整盆花丟棄！芳芳姐拾植物回家後，都會細心地幫植物「沖涼」（抹乾淨所有枝葉），更會每天到街上看顧植物，每天不走上三、四趟，她也會感覺不安心。

芳芳姐拯救植物的行為獲得丈夫劉先生百分百的支持，他笑言：「她做的事對社會所有人都好，我怎麼會不支持呢？」。另外，他們的孫兒從小就跟芳芳姐學習如何培植植物，嘗試讓柚子核發芽，又利用膠樽和薯片罐來栽種植物，讓孩子們從小便培養惜物及愛護大自然的心。

植物與人連結社區

弓絃巷的一片小綠林與芳芳姐所做的事，吸引了鄰近社區的OL專門在午膳時間到來請教她種植技巧，有人來領養盆栽，也有人將不要的盆栽送過來，上面貼上「請救救它吧！」的字條，植物帶來人與人之間更多的連結。

芳芳姐樂見更多人懂得欣賞和嘗試愛護花木，更樂於與街坊及社區人士分享種植方法與成果，月前大館的「街角巧現」展覽展出中上環附近社區人們生活的記錄，當中也有芳芳姐與植物結連的故事，芳芳姐更在街坊日將分枝出來的植物幼苗贈予到場的參加者。

除了弓絃巷，芳芳姐也非常熱心參與由康樂文化事務署推行的「社區苗圃計劃」，天天到社區苗圃打理親手種植的植物和蔬菜。「這裏有蔥啦、豆角啦……還有我從元朗帶回來試種的西洋菜。」芳芳姐將苗圃內植物如數家珍，為來參觀的人熱心介紹。她希望向更多人推廣苗圃種植，讓大小朋友也可了解箇中樂趣。

她認為社區種植可以連結社區，讓一班花時間打理園圃的長者可以與不同年紀的街坊，甚至是外籍的朋友也達致共融。她說：「我唔識英文，但看到他們（外籍街坊）面上的喜悅，從手語中看到他們對植物的歡

喜，我也會因為他們的欣賞而感到快樂。」

愛護植物也愛社區

跟芳芳姐談起植物和社區種植總能感覺到她的熱情和幹勁十足，但原來別人損害植物和破壞環境的行為，也曾令她有好一段時間對社區種植感到氣餒。話說年前弓絃巷巷尾原本有一片空地，在芳芳姐與街坊合力打理後變得整齊又長滿植物，後來卻因為被人胡亂丟棄煙頭、垃圾和裝修廢料，植物被活生生壓死，地方也弄至烏煙瘴氣。回想起當時的狀況，芳芳姐說：「我地日日清，佢地就日日丟……，當時我同啲花講：點救你地？啲人連百葉窗簾都成塊丟落嚟，點會忍心？」於是她便忍痛數月沒有打理那裡的環境和植物。後來因為垃圾太多，附近的店舖開始有人走出來處理，芳芳姐也忍不住再回去看護植物和打理地方，更在施放發酵素後讓一些植物重新長出幼苗，現在還生長得十分繁茂。

訪問當天跟芳芳姐漫步弓絃巷，現場欣賞她一手一腳栽種、培養和撿拾回來再種再培養的植物，也分享到她在弓絃巷巷尾望着茂盛生長的一片黃金葛時的滿心歡喜。大抵植物在她的心中，就是永遠翠綠，永遠充滿生命力！

4. 芳芳姐與植物連結的故事，也在月前大館舉辦的「街角巧現」展覽中呈現。（相片由大館提供）
5. 芳芳姐毫不吝嗇與街坊分享種植心得。
6. 弓絃巷巷尾原來荒廢的一角現長滿植物。
7. 芳芳姐在街坊日教參加者種盆栽（相片由大館提供）



7



自古以來，人們在生時都追求安居樂業，離世後也希望可以落葉歸根，更有親朋戚友、後人拜祭。可惜，不少人死後沒有親人認領遺體，或未能送返原籍安葬，何來入土為安？自1899年，東華義莊一直擔當照顧這班先人的工作，讓他們可以暫時「居住」在義莊，每天為他們上香、拜春秋二祭、修補棺木，直至有後人認領為止，成為守護先人的中途站。

義莊的出現

在香港開埠初期，不少華人聚居在上環一帶，當中不乏隻身從大陸來港的平民百姓。當時華人彌留之際，都會被抬往百姓廟等待離世，待街坊鄉里在附近隨意掘地埋葬，久而久之成為墳墓街，部分殘肢更隨雨水沖至馬路旁，成為外國傳媒眼中的「人間地獄」。當時，港英政府與香港華人領袖決定在墳墓街興建香港第一間華人醫院——東華醫院，改善華人醫療系統。由於上址佈滿先人骸骨，於是東華在1869年決定將沒有人認領的先人骸骨安葬，在西環牛房附近成立牛房義山，也成為東華喪葬服務之始。

除了本地華人，海外華人死後亦想回鄉下葬，但礙於當時中國封閉關口，海外華人遺體只可先運往香港牛房義山，再轉運回鄉。牛房義山的規模由是漸漸擴大，成為牛房義莊，但運作30年後已容納不了大量遺體及骸骨。於是，在1899年，牛房義莊遷往大口環，擴展為東華義莊。

照顧華裔先人百年

今天在大口環的東華義莊已有120多年歷史，是香港現時唯一可供存放棺木連遺體的地方，也成為先人入土為安前的臨時安居之所。東華三院助理營運經理（委

1. Paul及Sunny相信，義莊是照顧先人的中途站，他們終有一天能落葉歸根。
2. 東華義莊設有大堂、莊房、骨殖倉、靈灰場，為先人提供一個暫時居所。
3. 1960年代存放於東華義莊的部分骨殖。(東華三院文物館藏)



託廟宇)伍兆聰(Paul)表示，50、60年代是義莊存放量最高峰的時期，一共接收了近8000個先人的靈柩及骨殖待轉送大陸。當時，海外華人商會、宗親會、中資公司等會寄信聯絡東華義莊，希望義莊能協助一班海外離世的華人。海外華人團體會協助安排大船將靈柩送來香港，再轉駁棺艇(俗稱「蝦苟艇」)送上大口環岸邊，繼而運入義莊安放。Paul補充，當時義莊不時收到一個個只寫有生卒日期、原籍地的空籐籃，代表在海外找不到該先人的遺體，只可藉着空的籐籃代表裝着先人的靈魂。因此，東華義莊亦會協助將籐籃寄往先人的原籍地，讓鄉下的家人和後人都可以得到心靈的慰藉。

百多年來，東華義莊處理過數十萬計的先人遺骸，其中包括不少知名人士，如前北京大學校長蔡元培、香港富豪李兆基之父李介甫、澳門賭王何鴻燊等。現時，東華義莊仍存有40多副擺放數十年至過百年的舊靈柩。而東華醫院創院總理之一鄧鑑之夫婦的遺骸現時長留在義莊，已超過100年。Paul表示：「義莊是一個中轉站，所以我們會堅持繼續照顧先人，相信終有一天會有後人領取，讓先人落葉歸根。」他分享一個例子，在2016年時曾有一名海外華人女士查詢，表示年紀老邁的嫻嫻，向她提及爺爺仍在香港的義莊，希望他日可以一起合葬。於是，該名女士便向東華義莊查詢有否接收過爺爺的靈柩。經過義莊職員一番查證及核實，找到70年前已存放在義莊的爺爺的靈柩，並協助處理靈柩出境的多個手續，協助達成那位女士的嫻嫻的心願。

管理員的用心

義莊佔地過萬平方呎，每天有賴義莊管理員在場內打點，照顧數百位先人。在東華義莊工作超過20年的管理員Sunny，每天都會多次

穿梭於兩個放置靈柩的大堂、72間莊房、一個骨殖倉、多個靈灰場。「每個地方都是先人的居所為以表尊重和禮貌，我入門之前，都會敲一敲門，通知先人『我要進來，打搞一會』。」Sunny每天的首要工作，就是為數百位先人上香。上香後，他會再巡視一遍靈柩的狀況，看看有否損壞、滲出異味或漏水的狀況，希望讓先人可以住得舒適。

Sunny表示，起初來到義莊是有人介紹做兼職幫手，沒有想過會全職工作。因自己被義莊內寧靜的環境、工作的意義感染，由最初「打工搵食」，漸漸成為「打好份工」，再成為「好好服侍先人」，20年來無間斷堅守崗位，每天用心照顧，既是對先人的尊重，也讓後人得以安心。

疫情下，港人難以返大陸安葬先人，因此，先人靈柩都會在疫情結束前暫存在東華義莊內。但因疫情至今未有正式緩和的跡象，義莊已接收了近150副靈柩，難以騰出空間讓新靈柩暫存。於是Paul、Sunny和同事們都不斷將靈柩與靈柩間的通道收窄，甚至建層架將舊靈柩升高，只希望讓更多先人可以暫時休息，也讓後人可以暫時放下憂慮，待義莊為先人送上最後的照顧，落葉歸根。



4. Paul表示，義莊的使用率因為疫情大幅增加。
5. 20年來，Sunny都會每天上香拜祭先人。
6. 1948年駐美台山寧陽餘慶堂委託東華三院運送一批共1,062副的骨殖回鄉安葬。(東華三院文物館藏)
7. 此棺木模型是東華義莊在1970年代時收到最後的一副「金山棺」(即由美州金山來的棺木)。



一個女兒，照顧年過八十患有認知障礙症的母親；一個母親，照顧患有過度活躍及專注力不足，正就讀小學的女兒；一位年過七十的長者，無私地將十七年來照顧認知障礙症妻子的經驗與新手照顧者分享。以上只是三位照顧者的故事，還有隱藏在社區上無數的照顧者的故事，並未為人知。

鼓勵大家主動關心身邊的照顧者，為他們加加油，打打氣！

Photo: Kate dai

Focus



信義會賣旗籌款 2022

你和我身邊的照顧者



在香港，不難發現到處都是照顧者的蹤影，有照顧年邁父母的、照顧患病伴侶的、照顧學習障礙子女的。他們的故事不盡相同，但他們都面對因長時間照顧而來的壓力和困難。作為照顧者的鄰舍，基督教香港信義會社會服務部一直為照顧者提供各類服務，減輕他們的壓力。與此同時，有資深照顧者願意向新手照顧者傳授經驗與關懷，建構一個照顧者互助的社區。

兼顧工作與照顧

年逾八旬的秀芳婆婆拄着拐杖，返回延智會所這天，竟下起大雨來，司機特意下車為長者們打傘，讓他們安全登上「信義巴」。馮女士目送母親離開後，安心地開始自己的工作。對於在職照顧者馮女士而言，患認知障礙的母親到延智會所參加活動令她放心，讓她可同時兼顧工作和照顧母親。

馮女士眼中的母親一向「好 fit」，直至近幾年，秀芳婆婆多次提及自己煮食時忘記關爐的事，去年看醫生後確診患上認知障礙症，並在社工介紹下參加延智會所的服務。

延智會所（下稱「會所」）是基督教香港信義會社會服務部一個專門為輕度及早期認知障礙症患者而設的一站式支援服務及訓練中心，提供多元化的認知訓練、減壓活動等，旨在減慢認知功能衰退、透過各項支援服務紓緩患者家屬的身心壓力等。

1. 本機構為照顧者製作了一本小冊子，讓他們記錄並整理自己的照顧經歷。
2. 信義巴會接送秀芳婆婆和其他長者往返住所與會所。

秀芳婆婆每周四日乘搭信義巴到會所活動，「有一個司機特別好，下雨時他會下車幫忙扶長者上車……」馮女士話未說完，秀芳婆婆便衝口而出：「他是開心果」。馮女士接續說：「他撐起雨傘，為上車的長者擋雨，助手就替長者佩戴安全帶，真是做到無微不至，是愛心的表現。」秀芳婆婆笑言：「『開心果』是我起給他的名字，因為他開心嘛。」

每逢周末，馮女士都會接母親回家住。今年四月，秀芳婆婆離開浴缸時意外跌倒，需要留醫三日，出院後，會所主動向馮女士介紹「樂齡科技教育及租賃服務」，安排職員上門安裝浴缸扶手，減低婆婆滑倒的風險。「可以借力，扶着上上落落，掂呀！」秀芳婆婆也盛讚。

由於康復進度良好，秀芳婆婆很快便能重返會所。按馮女士的要求，信義巴作出彈性安排，將上落車位置改為她家樓下，方便她照顧康復中的母親。自從母親患病，馮女士要同時兼顧照顧家人和母親，導致她身心俱疲。「除了心理壓力，在體力上都要應付兩邊奔波，其實我很疲累，但我不能不工作，因為希望



幫到自己的家庭。」馮女士認為母親到會所參加活動，可以讓她安心工作，等於分擔她照顧母親的壓力。

成為在職照顧者後，有親戚主動向馮女士了解關於認知障礙的事宜，亦有同事向她提起家人善忘的情況，馮女士都會鼓勵他們正視長者的情況，並分享與母親的經歷。「我希望跟他們分享我所知道的，幫助其他老友記。」馮女士說。



由噩夢變為擁抱

大半年前，Betty 很害怕女兒放學，每每見到女兒要花上五、六個小時做功課，她便暴躁起來，「我氣她的原因是心痛她無時間玩耍，我想叫她起身活動一下，好像其他小朋友外出到處玩耍，但她從來無試過」。照顧有學習障礙的女兒，曾令 Betty 壓力大得每晚做噩夢。

Betty 說，幾年前，女兒 Gigi 讀幼稚園時參加跳舞班，卻獨個兒望着鏡轉圈，「她一步都沒有跟上，我在外面見到其他小朋友做得這麼好，自己女兒怎會這樣？我真的很生氣」。直至今年初，Gigi 被證實患有過度活躍及專注力不足。



3. 馮女士購買了由延智會所製作的「延智習作」，她間時會陪伴母親完成填色等練習，減慢母親退化的情況。
4. 會所社工帶領老友記玩不同的健腦遊戲，秀芳婆婆（右二）樂在其中，並結識了不少朋友。
5. 在職照顧者馮女士與患認知障礙的 86 歲母親。
6. 自從 Gigi 參加課託班後，兩母女多了親子時光。



7

「我在家中看着她做功課，很辛苦，她寫一個字就停下，由下午做到晚上八、九時」，Betty 自言是個性急的人，眼見女兒做所有事都慢條斯理，不時會暴躁起來，「有時你催她做功課，她會發火也會生氣」，Betty 更曾按不住怒氣責打女兒。Betty 每周總大哭幾次，「她一放學我就覺得有種很害怕的感覺，很多事情要完成，卻又做不到，又要生氣」，Betty 沮喪地說。

農曆新年前夕，Betty 透過朋友認識信義會北區青少年綜合服務中心，並讓女兒參加課餘託管班，她仍記得女兒第一次參加課託的片段。「我送她入去之後，姑娘說：『你返去休息一下，你想到哪裡逛逛便去吧』，我覺得整個人好像解放了一樣，真是好輕鬆。」課託班由下午三時至六時半，導師會協助 Gigi 完成功課，完成功課後 Gigi 就會做手工，或者與其他小朋友玩耍，「在這裡完成功課，她很有成就感。」 Betty 說。

這段空餘時間，Betty 通常會去買菜，間中亦會在中心做義工，例如教其他街坊做蔥油餅、為中心的兒童繪本包書膠等，「幫助別人我會很開心，大家出來談談天，學習別人如何教小朋友」。

課託班減輕 Betty 的照顧壓力之餘，亦令兩母女多了親子時光，暑假時她們與中心其他家庭到黃金海岸游玩，中秋前兩母女更一同親手製作冰皮月餅。母女倆亦各自參加由中心提供的訓練，Gigi 早前參加提升專注力的訓練，Betty 則參加「玩具導師訓練」，學習使用中心的玩具及一些親子遊戲。



9



8

Betty 感恩能遇到信義會的社工，「現在來了中心，不用想着功課，減少很多磨擦，我很輕鬆，我的女兒也開心了好多。每次見到她做完功課，手上拿一個手工，遠遠的見到我就跑過來抱住我。」曾經有一段時間，Betty 因為生氣，外出時總是讓女兒在後方慢慢走，「不過現在我會經常牽着她走，不會由得她在後方很遠的地方」。

照顧者「師兄」向新手傳授經驗

71 歲的何生走過十七個照顧妻子的年頭，如今患認知障礙的太太已入住院舍，何生仍選擇以「師兄」的身分，關心及鼓勵一群新手照顧者。

何生形容患病後的妻子「個腦簡直好像無東西，她不認得我是她丈夫，只認得我是照顧她的人」。何太後來獲安排到信義會的日間暫托中心——恩耀坊，何生特製一些面具，面具上印有他的樣貌，讓中心職員戴上，希望令妻子適應日間中心的環境，「她望到我的樣子就會『乖乖啲』」。

對於妻子「忘記」自己，何生嘆說當年沒有想過自己的感受，只顧一心一意照顧好妻子。但他直言，全時間照顧妻子壓力很大，「差不多『爆煲』，例如她六時多七時起床，我就要五時許做運動減壓」，他說，妻子起床後要為她換尿片、梳洗、陪她外出飲茶和買菜，回家後又要準備煮食。

「無自己的空間，唯一的空間就是自己做運動舒展筋骨，每日一睡醒後就去看她有無跌倒，是否需要換



10

- 課託班導師會協助 Gigi 完成功課，母親 Betty 會趁這段時間買菜或做義工。
- Betty 和女兒在中心參加活動，並享受親子時光。
- Gigi 成長的路不易走，但 Betty 願意緊握女兒的小手，一步一步並肩前行。
- 何生早前特製一些印有其樣貌的面具，讓中心職員戴上，希望令妻子適應日間中心的環境。



11

尿片，根本無自己的時間、空間」，何生坦言，照顧妻子時情緒曾到達臨界點，更一度萌生打妻子的想法，他慶幸那時自己會停下來想一想，「如果真的打了她，內心怎麼過得去！」

早在照顧妻子初期，何生就參加由信義會馬鞍山長者地區中心舉辦的「認知障礙症家屬月會」，十幾位家屬在小組分享照顧家人的苦與樂，同一時間何太則和其他患者在中心另一處活動。

家屬月會於 2003 年成立，十多年來累積了一群資深照顧者，至 2020 年成立「照顧同學會」——一個照顧者互助及共學平台，資深照顧者向新手照顧者分享經驗，傳承照顧的智慧和心得。何太現時已入住院舍，擁有十七年照顧經驗的何生便以「師兄」身分加入同學會，「以前是吸收大眾的知識，如今則是配合我的經歷分享知識。」

何生續說：照顧妻子時二人不免會有小衝突，但亦有許多開心的片段，「有時出街拖着她的手，她就會好開心的跟着你，那一剎間又覺得自己的心好舒服」，他最後這樣鼓勵新手照顧者們：「如果你愛一個人，你也要愛他的病，因為他患病已注定了，克盡本分做好自己就足夠。」

本機構馬鞍山長者地區中心服務主任李海珊表示：中心幫助這些資深照顧者回顧及整理照顧經歷，這群師兄師姐明白照顧者十分需要同路人的支持。他們就帶着這份使命去幫助其他照顧者，將這份關懷帶給社區的其他照顧者。

本機構一直都是照顧者的鄰舍，為他們提供適切的支援和服務；資深照顧者亦成為了新手照顧者的鄰舍，向他們傳授經驗與關懷。今年信義會賣旗日將為照顧者服務籌款，提升照顧者支援服務，亦邀請你成為照顧者的鄰舍，一個微笑、一聲招呼，已經可以與我們共建照顧友善空間。

信義會賣旗籌款 2022

信義會新界區賣旗籌款將於 2022 年 1 月 22 日（星期六）舉行，是次賣旗以「照顧彼鄰 Along with You」為題，為照顧者支援服務籌募經費。現誠邀大家積極支持賣旗活動，成為義工或認捐榮譽旗，並向社區傳達關注照顧者需要的訊息。衷心感謝各位對信義會的支持！

了解更多



<https://bit.ly/2XndNIC>

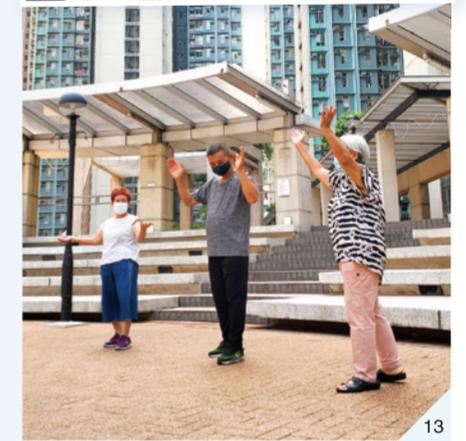
成為街上賣旗義工



<https://bit.ly/3wgKUea>



12



13

- 何生（後排左二）參加由信義會馬鞍山長者地區中心舉辦的「認知障礙症家屬月會」，十幾位家屬在小組分享照顧家人的苦與樂。
- 何生每日要為太太換尿片、梳洗，陪她外出飲茶和買菜，回家後就要準備煮食。
- 何生（中）教其他照顧者一起做舒展筋骨的運動。
- 何生閒時會吹葫蘆簫減壓。
- 何生（後排左三）以資深照顧者的身分加入「照顧同學會」，和其他新手照顧者分享經驗，傳承照顧的智慧和心得。



14



15

趙榮德 — 教育隨筆
袁文輝 — 生命因愛動聽
司徒永富 — 職場信念
鄺頌安 — 逆想天開
何重恩 — 重情重義
吃出健康 — 葉陳幔利
周淑屏 — 蠢出香港
Mak Mak — 一秒感動

Photo: StockSnap

文章內容僅代表作者意見，並不代表本機構立場。

Column



教仔從「劃紅線」做起

最近有朋友和我談起教仔的「紅線」這個問題，事緣朋友與妻子對教仔的意見不同，使他非常苦惱，遂找我傾談應怎樣教仔。我不是育兒專家，但朋友問起，我也分享一些教仔經驗，以下為我們傾談的內容：

趙：為本人

朋：為教仔苦惱的朋友

朋：Peter，我最近同太太因教仔而不和，她對個仔千依百順，個仔要買手機就立即買，冇幾耐個仔見朋友換咗個新型號，佢立即叫媽媽換個新嘅。波鞋又係咁樣，着得好地地，冇穿冇爛，同學換，佢又要換。太太初期勸個仔遲啲先換，個仔唔肯，發脾氣，結果換咗！我覺得咁樣係辦法，因為太浪費喇！但太太話我哋只得一個仔，應該比佢最好嘅，我都唔知點好。你話我係咪應該同老婆企喺同一條陣線？

趙：你感到苦惱嘅原因係你唔同意太太太過順個仔意。其實你太太亦對個仔換對着咗冇幾耐嘅波鞋有意見，但經唔起個仔發脾氣，終於依從咗個仔嘅意思。你想反對，但太太話你應該錫個仔，因為你哋只有一個仔，既然你哋比得起，為何咁「孤寒」，係唔係咁樣？

朋：冇錯，我始終覺得個仔話要乜，我哋就買乜比佢呢個做法有問題，但又唔知喺邊度要停止！

趙：冇錯，我哋做父母嘅，係要有理性咁提供仔女生活上嘅需要，而唔係個仔話要乜就比乜佢。換句

話說，我哋要劃條「紅線」，一條理性嘅「紅線」，例如：手機未壞、未舊到唔用得，就唔需要買新嘅。同樣，波鞋未爛，未着到唔行得，就唔需要買新嘅，原因係手機同波鞋係買來用嘅，唔係用來買來向同學炫耀嘅。換句話說，用實用性來劃條「紅線」，過咗呢條紅線就唔買。

朋：但唔買個仔會發脾氣，而太太唔識得點樣應付佢大喊、大叫或唔睬佢，每次都舉手投降！

趙：首先，你哋兩個要知道「錫」同「縱」嘅分別，「錫」係喺紅線以內嘅嘢你都買比佢；「縱」係喺紅線以外嘅一切你認為唔理性、不符合 common sense 嘅嘢都買比佢，你哋要企硬 say no！如果個仔發脾氣，你向佢解釋；如果唔聽，就叫佢「面壁」三分鐘想清楚。只要你哋企硬，個仔就「受教」，受教先至令佢學到紀律、對人嘅尊敬；如果你哋讓步，個仔便會比你哋「縱壞」，咁佢就永遠學唔到節制、紀律同禮貌，到大個想再教佢，恐怕唔易。所以，教仔要從「劃紅線」做起！

朋：明白！不過我仍要同太太商量才作決定！👉



趙榮德

現為輔導教師協會顧問，曾任喇沙書院副校長。關心香港教育，於《明報》、《星島日報》、《公教報》撰寫專欄，出版著作甚豐，有《不一樣的家長》、《趙 Sir 教英文》等。

電郵：chiu24@gmail.com



唱出好詩歌·回應神大愛

諸天述說上帝的榮耀，穹蒼傳揚祂的手段！

更何況是祂所精心創造、宇宙中最尊貴獨特的你呢？

唱出好詩歌，唱出真感動，貫徹天上人間！

人必需由認識上帝到信靠上帝，繼而用愛回應上帝、歌頌讚美上帝，世上才会有震動心弦的好詩歌出現！

在 9 月 18 日，我們舉行了「天下華人唱出好詩歌」中秋啟動禮，在短短三天內已經有超過 20 萬人次的點擊，可見這個項目令人期待與關注。

曾有人說現在是造星時代，電視台選秀表演節目成為潮流文化，當城市在疫情下鬱悶已久，大家都期待在傳媒娛樂上能出現一些新意，在某程度上讓心情得到放鬆，結果就產生了這個造星的時代。但對福音媒體而言，過去一年多，我們與香港福音盛會、華福會香港區委會及以勒基金，在節日期間舉行了不同的 Online 音樂分享會，雖然有很高的點擊人次，但我們更盼望藉這些節目鼓勵更多教會及基督徒去傳福音。因此，經禱告後，我們很想藉這機會做一個歷史性的任務，用一種狀似造星的行動，實際上藉參與唱歌比賽、學習唱好詩歌的同時，讓更多人認識福音。

當流行曲是娛樂性、情緒的發泄，或許有同病相連的共鳴，但唱詩歌不單如此，不但有療癒及鼓勵作用，還可以有祝福自己、祝福別人的效果。

有人說詩歌是一封人回應上帝的情書，我們說《聖經》是上帝先寫給人的一封情書。這封情書不但是說愛你，而且更是無條件用行動來證明祂愛你，而且愛得轟轟烈烈，因此需要你也轟轟烈烈地用愛全然回應。

在天地之間，唯有人可以用唱詩來讚頌上帝的偉大。詩歌，可說是上帝向我們的點唱，所以詩歌等於用上帝的話語來唱、來讚頌、來祈禱、來敬拜的行動。

唱詩歌的最高境界就是與主合一，進入主裏回應主的愛、享受主的愛。在過去的日子，我們製作了不少讓人認識上帝大愛的節目，有福音電影、電視劇或見證紀錄片，都離不開對聖經真理的認識、人物見證和主題詩歌的元素，所以好人好事好聲音的意思，就是鼓勵更多人要「用歌去見證祂，用見證頌讚祂！」

據教會的普查資料顯示，在修例、抗疫這些年間，加上近年的移民潮，返教會聚會的人數不斷下滑，更有人悲觀地認為，當實體聚會恢復的時候，教會內有些人再不會回來。他們都成為了圈外的羊，我們盼望藉是次「天下華人唱出好詩歌」大賽，尋找這些教會以外的羊，我們相信仍然有很大量曾經去過教會的朋友準備要回轉。同時，亦鼓勵你邀請未信親友一起參加「天下華人唱出好詩歌」作集體見證，讓社會的主流文化也能夠欣賞到唱詩歌敬拜上帝的美好價值。

「我們傳揚祂，是用諸般的智慧，勸戒各人，教導各人，要把各人在基督裏完完全全的引到上帝面前。」（《歌羅西書》1 章 28 節）👉



袁文輝

影音使團總幹事，1989 年成立影音使團。從最初幻燈片到福音電視及電影製作，致力以具創意、多元化的影音媒體製作傳遞福音信息，助人反省生命；於 2003 年創辦本港首個 24 小時基督教電視台——「創世電視」，現在 myTV SUPER 602 台及創世電視 Youtube 頻道等平台播放。除了影視媒體，更於 2006 年創立《天使心》月刊，是首本在全港便利店發售的基督教刊物。



羅素的火雞

英國哲學家和數學家羅素曾經提出了一個十分著名的「火雞問題」。話說羅素養了一隻火雞，不論甚麼天氣或是否假期，他都會每天準時九點為火雞送上豐富的食物。起初，這隻火雞對於主人提供食物並沒有太大的倚賴，但久而久之，牠自己也發覺主人往往在早上九點會為自己送上豐富的食物，一切都變得理所當然。

日子一天一天地過，這隻火雞每天起床都在等待主人分發食物。但在聖誕節前夕的早上九點，羅素那天並沒有再為火雞送上食物，反而將火雞交給廚子烹調成為聖誕節的佳餚美食。

原來羅素一直飼養火雞，就是為了在聖誕節時享受一頓美味的火雞餐。火雞本來就是人類的食糧，這隻火雞由於長年被主人飼養，準時得到食物，漸漸失去了憂患意識。直至被宰殺的一刻，牠還以為主人是帶牠去享受美味的食物，誰知自己瞬間已經變成了主人的桌上佳餚。火雞的遭遇，是典型的死到臨頭還未覺醒的例子。可憐的火雞日復一日地活著，看待所有事情都是理所當然的，一旦世界不似預期般運行，只會一味偏執地跌落思考黑洞，想不出所以然。

這個故事很有啟發性，很多時候，羅素的「火雞問題」，其實是生活的一部分，就如天氣總會不似預期，我們可以做的，最簡單直接就是保持醒覺和清明的心。醒覺就如習慣看天氣預報，按照預警而作應對和後備方案；懷疑也是醒覺的一種表現，正是「沒有免費的午餐」、「沒有無緣無故的愛，也沒有無緣無故的恨」的道理。清明就是一種觀照的心，我們每個人的心都好像是一面鏡子，照出了自己看到這個世界的一面。所以說想要看到最真實的世界，需要把鏡子上面困擾自己的煩惱都抹掉，才能看到最真實的世界。培養習慣從淤泥中看到荷花、從一滴水中看到天上的雲的視覺能力。

為什麼培養察覺、辨識的能力是那麼重要？除了因為每天我們都會被迫面對複雜紛擾的世界，耳濡目染的都是「凡音」、「雜音」，我們得要保持一定旁觀者的視角才能自處和恰當地給反應。其實更重要的是因為每個人都有兩個我，一個是毛毛躁躁、用感覺、用意識型態在影響我們行為的「我」；另一個是能超脫意識之流、會深層思考的「真我」，也就是深度內在的自己。平常的「我」是用感覺在生活，用我們的感官世界去瞭解身邊周遭的每一件事物。其實，這樣很容易讓我們造成偏見、成見，而被感覺牽着鼻子走。反觀內心的「真我」，是能夠做深層的思考，不被過去的經驗所束縛，而且是很平靜、很悠閒、很歡喜、很自在的。

說回羅素的火雞，其實即使牠有足夠的辨識醒覺能力，悲哀的是，下場都是一樣，變成餐桌上的火雞，分別只是「安樂死」還是「恐懼死」。可幸，作為萬物之靈的人，大部分日子是有得揀的，擁有清明覺醒的心便變得重要了。前一陣子在沙田大涌橋路的車禍造成兩死多人傷，這場悲劇原本是可以避免的。原來第一部黑色車衝了紅燈沒釀成意外，反而是尾隨的白色車跟着直去便和小巴相撞做成悲劇。是的，人生就如在公路駕駛，時刻要醒覺，尤其當世界越來越紛亂的時候。

「清心的人有福了！因為他們必得見神。」馬太福音 5:8



司徒永富

司徒永富博士，現任鴻福堂集團控股有限公司行政總裁兼執行董事、香港理工大學會計及金融學院實務教授，同時出任香港專業人才服務機構主席及教會關懷貧窮網絡執行委員會委員。



真的？真不了！

近日，欲參加填詞比賽，剛填表，便撲出一頭攔路虎——年齡上限！我不得不低頭輕嘆，實在一把年紀了。耳熟能詳的聲音隨即響起，就是隱含在廣告背後的潛台詞——歲月不饒人，年老要補身；年紀大，機器壞……

等等！那是真的嗎？

不錯，隨年月流逝，體格或會不如當年。但你又知道嗎？多少人均大器晚成！

全是 80 歲，古羅馬愛國者大加圖才學希臘語，哲學家蘇格拉底才懂彈奏樂器，米開朗基羅仍在繪畫偉大的油畫，賽莫尼底斯才贏得詩歌大獎，歌德才完成《浮士德》，蘭克才着手撰寫《世界史》，並用了 12 年才完成；83 歲，且尼生才完成詩作《越過沙洲》；85 歲，牛頓仍勤奮工作；88 歲，衛斯理仍在領導衛理公會，並繼續傳道。

除了惋惜時不我與，我又不時把事件放上手術床上，細心琢磨，卻忘記翻轉它來。自以為想得通透，卻原來只見一個片面。結果？美好事物擦身而過。

就在公司附近，有一生果店。下班，偶爾想起家中無「果」，便欲順道入貨，省時，又能帶健康回家。

紅綠燈前，滴滴答答，腦袋又浮現好些念頭，店員會否少找錢？會否暗地放進熟到爛的水果？見我無法自行選購，他們還會嫌我麻煩，若非冷言冷語，便是不理不睬！

多年來，水果店前，我一再直行直過。這些自我對話也如跳線唱片，不時重播。

直到某天，沒帶飯，又不想吃快餐，我才吸多口氣，鼓起勇氣，走往忙着收錢交貨的店員背後。我打

斷腦海的聲音，說：幹嗎不試試呢？頂多被罵幾句，被騙十元八塊！

待了一會，對方發現我。「要什麼？」「橙怎樣賣？」「20元5個，隨便選吧。」「嗯，我看不清，你可以幫我嗎？」

店員快手快腳，又不忘跟我聊上幾句，那時，我才發現，午後日光那樣暖。回到公司，把橙一片一片放進嘴中，香甜多汁，份量十足。我嘴角一掀，一再回味。

我太相信自己的恐懼了！正如十九世紀思想家愛默生說：做自己害怕的事，恐懼必然隨之消失。

年齡帶來事業限制？身體障礙導致人際隔膜？還有什麼深信不移？

「轉念作業」倡議者拜倫·凱蒂經常問：那是真的嗎？你能肯定那是真的嗎？蘇格拉底則說：我知道的一件事就是我一無所知。

既有的想法，又何必盡信？



鄺頌安

相信禱告，熱愛聆聽，國際教練協會認證精粹教練，十大再生勇士
電郵：chungonkwong@gmail.com
Youtube 頻道：視無限



音樂義工

「從前，有一班人，為生活、為家庭花了本身的努力，多年來即使面對環境變化、挫折失敗，都能同舟共濟，努力耕耘。時代變，但他們的初心不變。現在，他們是時候享受收成，做想做的事情，追尋夢想。『不論年紀，只要想做，就勇敢去做』是他們的精神。今天他們將帶大家穿越時空，回到昔日舊香港，用音樂和大家講述他們經歷的高山低谷。」

以上是最近到演藝學院聽一個名為「歲月如歌」的音樂會，在場刊上看到的一段文字。該音樂會製作單位是香港電台第五台，主要演出的是東華三院 E 大調合奏團。E 大調合奏團於 2016 年中成立，為香港首個由 50 歲或以長者或退休人士組成的長者管弦樂團。現階段有團員 50 多人，分別負責演奏弦樂、木管樂、銅管樂、敲擊樂及鍵琴樂器，以演奏西樂為主。

葉振棠、許廷鏗、吳業坤、林奕匡和泳兒都有參與《E 大調合奏團歲月如歌音樂會》的演出，他們是職業的歌手，自然有很高的水準，但亮點卻是他們與 60 歲以上長者管弦樂團合作。E 大調合奏團體現長者及退休人士的活力及朝氣，作為本港演藝與社會服務兼備的團體之一，透過這個演出發放正能量。

其實音樂是一種無國界的語言，只要你走進音樂世界，就能融入音符，享受音樂的樂趣；能夠學會一種樂器，加入樂團與眾同樂，不單能娛人，亦能娛

己。有不少義工團隊更以音樂去服務他人，從前銀髮人士多數愛粵曲，但隨着長者文化的演變，懷舊金曲亦漸成主流。無論是什麼類型的音樂，只要能達到令受眾有紓緩壓力的功效，便已達到目的，甚至有治療作用。

那音樂治療又是什麼？就是有計劃、有組織地使用音樂，以期幫助受助者達到生理、心靈、情緒、認知、社交及溝通等方面的治療目標。在外國，音樂治療已經納入醫療架構之中，成為醫院、特殊學校、老人院及社區復康機構中不可缺少的一項治療服務。

為什麼需要音樂治療？在音樂中，我們可以輕鬆地投入活動，音樂/樂器可以幫助我們表達情緒，音樂可以直接或間接影響我們的情緒。所以自古以來，聽音樂和演奏樂器都是陶冶性情的良方妙藥，在喧鬧的生活裡，或許是一種很好的服務工具。➡



何重恩

資深傳媒人、第四屆香港傑出義工、推廣義工服務督導委員會委員、義工服務推廣及宣傳小組召集人、路進會副主席、香港傑出義工會執委。



吃出健康

人人都想有健康的身體，人年紀越大便越需要健康，因為人的健康與年紀是成正比的，年紀越大，健康便越差。年青人或中年人不重視健康是因為時間未到，便隨便糟蹋健康。

人的健康是由長期吃的習慣而引致的，耶穌在馬太福音，十五章十六節說：「……豈不知凡入口的，是運到肚子裏，又落在茅廁裏嗎？」耶穌沒有詳細解釋入口的食物，若沒有落在茅廁裏的，便留在身體內，好的與壞的食物停留在身體內便會直接影響身體的健康。

我認識的一個女性朋友，她是過重的，她整天都呱呱叫告訴所有朋友她在減肥，但我從未見過她有減磅的外形。我發現她該吃的不吃，見到自己喜愛的，例如：蛋糕、雪糕等，她可以吃比別人多幾倍，而她的解釋是她早上沒有吃早餐，午間只吃了一個即食麵，所以到下午茶時她剩下很多「卡路里」餘額可多吃西餅及雪糕。這樣吃的習慣，長久下來一定會影響身體的健康。

我有一位叔婆，她有三高，也正在吃藥控制她的三高，遇到她喜歡的食物，她吃了才算。每次和我飲茶，她家人也不在場，她要點她最愛的燒鵝、燒肉，她要大吃一番。她對我說她今晚可以各樣的藥多吃一粒，便可以控制好了。」我相信像她這樣

的老人家是不少的，以為可以多吃一粒藥去控制健康！

我有一個朋友非常之偏食，牛肉太腥、豬肉太肥、蔬菜只吃幾種、水果也不多吃，餐桌上沒有她喜愛吃的食物，她情願不吃。因此她看來非常纖瘦，瘦得皮黃骨瘦，營養不足，但她仍常說自己非常健康，沒有問題，因為她說當她遇到愛吃的食物，會吃得特別多來補償。

我有一個位男同事，他超重，有三高，肚臍大到好似女人陀 BB 到快要生的樣子。他沒法蹲下來，卻從來不戒口，什麼都吃而且吃很多，他不介意別人說他的肚臍大。醫生說他的腳要做手術，但要他減磅才能做，他聽後不但沒有減少吃東西，竟然在一個星期內又重了十磅。結果，醫生要他入院去減磅，然後才做手術，我從未聽過人減肥要去到入醫院的！

健康不是一天便可以建立起來的，健康是長期由我們每天吃的習慣延伸出來的！

祝大家身體健康！➡



葉陳幔利

70 年代中在美國肯薩斯州立大學 (Kansas State University) 獲得營養及組織管理碩士學位，後考取成為註冊營養師，在北卡羅萊納州 (North Carolina) 州政府做營養師 8 年，後因興趣關係而轉行。現為香港晨曦會福音戒毒總幹事。



是拜拜不是 BYE BYE

初來高雄，實在對這裡的民間信仰歎為觀止。每隔一兩星期就有鄰居在樓下燒金紙，被濃煙燻得要馬上關上全屋的窗。樓下的阿嬤說：「沒甚麼的，是拜拜啦，祈求一家平安。」拜拜（不是 BYE BYE）是民間信仰在初一、十五、各種節日、神誕的祭祀活動，街道上幾乎每一店鋪外都見到擺滿各式祭品及燃燒金紙的熊熊烈火。

村口的廟宇常演出木偶戲，初來時晚上興致勃勃的去看，但覺奇怪怎麼沒其他人看呢？廟裡跑出來一個人壓低聲線說：「因為不是給人看的！」之後，各種神祇的遶境活動，巨型神靈公仔通街跑，大鑼大鼓喧聲震天，成千上萬信眾為之狂熱的景象，令人大開眼界，不得不認真認識一下這些民間信仰活動。

話說從前閩、粵地區移民渡海來台時，多會迎請海神或故鄉地方神祇供奉。由於移民渡海需面對莫測的天氣變化，到台後又因水土不服，瘟疫四起，更常與台灣原住民族爭奪資源而危及生命財產，於是，各種原居地的神祇成了移民的心靈寄託。除了地方守護神外，還奉祀不同職業的保護神，更有道教與佛教、儒教摻合，逐漸變成多神的「民間信仰」，信奉的有玉皇大帝、三官大帝、觀音菩薩、天上聖母（媽祖）、關聖帝君、福德正神（土地公）等逾百種五花八門的神祇。

根據行政院國情介紹，2019 年台灣地區的宗教建築總計為 15,175，佛道寺廟達 12,279，平均每 1 平方公里就有 1 座寺廟或教會，是華人世界宗教建築密度最高的地區。統計顯示，台灣民間信仰比例約達

45%，佛教則以 21% 的比例居次，基督教約 6%，可見是以多神的民間信仰為主要。

民間宗教對社會生活有強大的影響力，各地由年頭到年尾也有不同的神明祭典活動，熱鬧者更可達兩三天甚至更久，其中「三月瘋媽祖」最具代表性，尤其每年 4 月大甲鎮瀾宮的遶境，更是國際公認的世界三大宗教活動。

以 2012 年為例，當年大甲鎮瀾宮媽祖遶境，9 天 8 夜的行程，信徒參與人數破 120 萬人，進香路線全長三百多公里，以平均每人消費約 2,000 元算，再加上香油錢等，粗略估計整體經濟產值超過台幣 40 億元，幾乎是當年當月全台經濟產值的千分之三點五。此外，祭祀神祇燒金紙習俗源遠流長，台灣一年約燒 26 萬至 28 萬公噸金紙，其經濟規模超過台幣 131 億元，並產生超過 22.5 萬公噸的二氧化碳，影響人體呼吸系統健康甚大。

台灣人重視環保與民生，但每隔一兩星期有人燒金紙就得關窗；遶境活動雖然熱鬧，但也常被民眾投訴阻塞交通、夜間被巨大的嘈雜聲滋擾。初移居台灣的人，實在要好好認識和適應這些民俗活動。👉



周淑屏

香港人，現居於高雄。文字工作者，從事寫作教學工作，已出版逾 120 本作品，兩度獲得香港中文文學雙年獎（兒童少年文學組）。



心之安處 @ 香港西貢



別號「右腳雀仔」的筆者，跟絕大部分港人一樣，好久都沒有出過遠門……。

疫下留港的日子，本來就愛行山的我，多了時間細味香港山野的美，綠色香港為我帶來一次又一次的感動。

「一秒感動」這個欄目來到最後一章，筆者正好選擇以一幅在香港後花園——西貢拍攝的作品跟大家說再見。

祝願大家無論身處何地，一樣海闊天空！👉



Mak Mak

別號「右腳雀仔」，由讀書時代至今一有假期總愛往外闖，大學畢業後先後從事傳媒及特色旅遊產品開發工作，現任職社會服務機構。熱愛自助旅遊，享受旅程中種種人和事，藉人與人、人與地之間建立的關係去反思生命、關心世界。過去曾遊歷近百國，足跡遍及南北極地區，旅遊文章散見於各大報章及旅遊雜誌。

信義角度

社關服侍

香港賽馬會社區資助計劃 — 葵涌關懷網 · 匯藝同行

10月照顧者月：流動喘息站及照顧者感謝祭

「拾連」計劃與「拾平台」合作

外界協作

信義好事



Photo: Tuan86

Service





信義角度

透過分析社會現象 帶出本機構關注議題

照顧者須被照顧 —— 「照顧者感謝祭」分享會



由本機構及十多間機構 / 服務單位組成的「照顧照顧者平台」，今年第二年推行「照顧者月」，壓軸的「照顧者感謝祭」已於 2021 年 10 月 30 日舉行，「感謝祭」中設有分享會，討論如何有效地支援照顧者。

分享會邀請了香港婦女中心協會總幹事廖珮珊女士、SMARTCare 好好照顧義工隊成員梁美玲女士、明愛賽馬會照顧者資源及支援中心前高級督導主任劉港生先生及大銀總監陳曉蕾女士作分享嘉賓，現場有超過 50 位服務使用者參與討論，十分踴躍。

照顧者須被照顧

「照顧者」昔日被稱為「無酬勞動者」，這反映了他們的辛勞；在家中「長、幼、弱」等成員得不到應有的社會服務時，他們只好放棄自身職涯發展，成為全時間的照顧者；更甚的是，這群「勞動者」甚至要放棄自己的生活，就如一名講者說，有照顧者連「放一個鐘假去剪髮」也成奢望。

服務資訊須廣傳

講者及台下參加者都強調讓照顧者可便利地尋覓所需服務（包括照顧者及被照顧者所需的服務資訊）的重要，有呼籲機構要將服務資訊電子化，以網上平台作出路。但現時網上資訊散亂、不同機構用語不一，造成搜尋困難，就如過來人所說：「當年我都有上網搵過，但

真係好難呀，我搵咗三個鐘都搵唔到……」未來是否能有機構 / 組織作出整合？

分享會有提及透過醫社合作，也有提到照顧者的「養成」可從中學及大專院開始，讓「潛在照顧者」得以提早知悉資訊；更有參加者提出可利用在全港行走的萬多輛「的士」作資訊分發及設立服務熱線。

服務模式待探索

照顧者服務應以「專屬服務單位」的形式存在，以彰顯照顧者的獨特需要及角色，抑或應附設在被照顧者服務單位（如長者及復康單位），以加強兩者的互動及配合，一直都有不同的看法。但是分享會上大家都強調，無論採用哪一模式，最重要的是有「獨立」的資源，被視為基本而必須的服務，而非以「附加服務」的形式存在。

也有提及服務可分兩個層次，一是基礎、一般的服務；另一層則對有需要的照顧者提供「個案經理」模式的深入個別化支援。

當然，作為社區支援的一環，服務中心便利市民接觸也十分重要；與會者提到要「梗有一間喺左近」、「照顧者由家中走路便可到達服務中心」。

從感謝到有效支援

照顧者全天候照顧家人，他們的需要又由誰照顧？經濟津貼、提供暫託、喘息服務……建議提出了一大堆，何時會被重視，形成服務政策？社會對照顧者的感謝，最重要還是以為他們提供有效支援作為表達。

1. 嘉賓進行分享和討論。
2. 照顧者感謝祭宣傳單張
3. 超過 50 位服務使用者參與討論。
4. 「照顧者感謝祭」於大埔六福學習園地舉行。



社關服侍

實踐耶穌基督服務人群的精神



◎曾浩賢博士

慈善團體這個名字，既熟悉又陌生。熟悉是因為這個名字已植根在本港的文化與體制中，例如在稅務條例下，很多非牟利的社福機構和提供不同服務的團體（包括教會）都被接納為慈善團體，有着稅務上的特別安排；陌生是因為筆者已有多年沒有聽到團體和機構自稱為慈善團體，即使是那些為基層人士和弱勢社群提供支援和服務的團體和機構，也多以「社會服務 (Social Service)」而非「慈善 (Charity)」來稱呼他們所做的工作。

為甚麼不用慈善 (Charity) 這個字詞？按筆者理解，慈善這個字詞雖然帶有正面的意思（如慈心、行善等），但在反省過去的慈善行動中，不少提供援助的人或團體，會有意無意間有着一種施者高，受者低的心態，並在過程中握着所有決定權，甚或直接或間接地迫使了受助者要按援助者的心意而行。以下是一個例子，有位信徒參與了某教會近日開展的派飯給無家者服務，每週到社區派兩次燒味飯盒給無家者。有一天，當他派飯盒給一位無家者時，那人問有沒有燒味飯以外的飯盒。那信徒當刻的感受是：「有點生氣，飯盒不須你用錢買，我們是走來派到你手中，有燒味飯已經很好，還要有選擇？」後來他在小組匯報中說出這事件和感受，當中的負責人聽到這分享，便醒覺到下次要提供不同種類的飯盒，並引導隊員嘗試代入無家者的處境。如果我們經常吃的都是燒味飯，或是你根本不喜歡或不宜吃燒味飯，我們收到這「禮物」時會有何感受？

因着上述原因，愈來愈多團體和機構採用「社會服務」這字詞。不是說慈心、行善這美德不重要，只是希望用另一種表達來提示相關行動是一種服務，沒有高低之分。受助者不是被別人施捨，而是他在接受社會上提供的服務。當然，現在有人也會認為「服務」這個字詞過分單向，提出了應該用「分享」這概念。即在社群中，我們彼此分享我們有的東西，是平等的，是多向的。

「分享、平等」這些概念，其實並非新事物，聖經中無論是舊約和新約，都有相關教導。例如教導人生活智慧的《箴言書》，其中十四章 31 節說：「欺壓貧寒人的，是蔑視造他的主；憐憫貧窮人的，是尊敬主。」這聖經章節提出所有人都是上帝所造，是平等的，故一方面不向貧窮人欺壓，另一方面要幫助他們。至於新約聖經，我們可讀《哥林多後書》八章 13 至 15 節：「我不是要別人輕鬆，你們受累，而是要均勻：就是要你們現在的富餘補他們的不足，使他們的富餘將來也可以補你們的不足，這就均勻了。如經上所記：『多收的沒有餘，少收的也沒有缺。』」這經文是關於勸勉哥林多教會以捐獻幫助正在耶路撒冷面對貧窮的信徒。而讓筆者感到奇妙的是，近二千年前的這封教會書信，已經在教導捐獻貧窮者這行動的背後理念，不單是愛心，也是「均勻」，這豈不是呼應着我們剛才所談的分享和平等嗎？

作者：曾浩賢博士

基督教香港信義會牧師，信義宗神學院助理教授（社關服侍學、實用神學）



香港賽馬會社區資助計劃 — 葵涌關懷網·匯藝同行



1. 兒童繪本活動
2. 照顧者繪畫活動
3. 親子圓圈畫

本機構葵涌關懷網推出一系列以 Shiny Art Shiny Heart 為主題，結合正向心理元素為基礎的藝術活動，服務區內的婦女照顧者、親子及學童，並帶出 Shiny Carer、Shiny Family 及 Shiny Kids 的精神。透過一系列的藝術活動體驗，社區中的學童及婦女照顧者能夠藉此抒發情感、表達和認識自己，更讓他們彼此相互連繫，建立互助支援網絡。計劃開始至今，中心已在區內舉辦了多次活動，涉及故事繪本、各種藝術創作如沙畫、圓圈畫等等，吸引了不少社區人士參加。有參加活動的照顧者表示，能專心沉醉在自我境界，讓他們放鬆心情，也享受當下專注完成作品的時刻。

由香港賽馬會社區慈善信託基金資助的葵涌關懷網，於 2020-2023 推行為期三年的「匯藝·同行」計劃，為基層學童、特殊學習需要 (SEN) 學童及婦女照顧者提供服務，Shiny Art Shiny Heart 系列是三年計劃當中的活動主題。如欲了解報名參加 Shiny Art Shiny Heart 系列活動或了解「匯藝·同行」計劃，請致電 24100124 或瀏覽 <http://lcna.elchk.org.hk/>

1. 兒童繪本活動
2. 照顧者繪畫活動
3. 親子圓圈畫

10月照顧者月：流動喘息站及照顧者感謝祭

本機構於 10 月份舉行了兩項有關照顧者服務的大型活動，首先是獲大埔區議會資助由太和青少年綜合服務中心與香港婦女中心協會合辦的「照顧照顧者社區喘息站」，活動在 2021 年 10 月 15 至 19 日期間，以流動服務車形式走訪大埔區多個屋苑，為照顧者提供可帶走享用的精緻茶點及照顧者資訊，同時亦設立資源站，讓社區人士了解照顧者的現況，也為照顧者提供短暫的喘息空間，一連五天共服務了超過 5,000 人次。

其次，本機構連同「照顧照顧者平台」其他夥伴機構，於 2021 年 10 月 30 日在大埔六鄉學習園地舉行「照顧者感謝祭」。活動有數十位來自超過十間社福機構的同工及義工參與，半天活動招待近 500 位照顧者及市民。現場除有照顧者市集、服務體驗區和社區照顧分享會外，更有喘息區與託兒區讓照顧者放鬆心情抖抖氣。機構的正點口罩、葯天中醫服務、賽馬會「a家」樂齡科技教育及租賃服務與其他服務單位都有在活動中設有攤位。最後，感謝祭同時請來四位嘉賓分享和探討照顧者服務的未來發展，是次活動做到跨服務、跨機構，凝聚大家一起為照顧照顧者而努力。



1. 喘息站一連五天服務了超過五千人。
2. 照顧者感謝祭接待近 500 位照顧者及市民。
3. 照顧者寫下心聲及互相打氣。



「拾連」計劃與「拾平台」合作

由「維拉律敦治·荻茜慈善基金」資助，本機構靈合長者健康中心聯同香港理工大學賽馬會社會創新設計院及新福事工協會合辦的「拾連」計劃，最近與「拾平台」合作推行為期一年的義工計劃，並於 2021 年 10 月 2 日假香港理工大學賽馬會社會創新設計院 (JCDisi) 舉行誓師大會。當天機構同工分享了義工在計劃中的角色及意義，亦透過互動遊戲和討論與義工增進彼此的聯繫，並向義工介紹一系列短期義工服務活動。大會更邀請到社區設計師陳嘉興先生教授組裝優化版手推車，讓義工們率先親身試用。

「拾連」計劃的名稱代表「連接所有拾荒者」，計劃目標是倡議回收友善社區並認可社區回收工作者的環保工作。計劃理念透過四個方面提升他們的自我認同感：運用優化版手推車及提供職業治療改善工作者的工作環境及條件，增強回收業者之間的聯繫；與回收業者合作，倡議政策改善及加強拾荒者的職業安全意識。

1. 義工於誓師大會中在橫額上簽名，以表示成為「同行者」的決心。
2. 社區設計師陳嘉興先生向義工講解優化版手推車的設計。
3. 分組討論和活動的環節



外界協作



「環保好管家」有獎問答遊戲

本機構獲中電「社福機構恆電節能活動資助計劃」贊助，於 2021 年 8 至 9 月期間，透過本機構 10 間服務中心舉行「環保好管家」有獎問答遊戲，將環保節能意識向服務大眾推廣。本機構的 0923 青年創意伙伴更特別創作了「信義一家：夏日小貼士」動畫短片，介紹日常恆電方法。凡參加遊戲的更獲贈一套精美的「夏日環保小貼士」貼紙，鼓勵大家成為恆電「好管家」！

街坊戶戶送祝福：食得有營

威勝利、盈發地基、寶嘉、嘉福機電於 2021 年 10 月 11 日，贊助北區青少年綜合服務中心舉行「街坊戶戶送祝福：食得有營」活動，為 50 戶居住於偏遠地區的基層家庭提供 3 餐新鮮有營的「餸菜包」，以節省他們買餸的金錢及時間，紓緩其照顧壓力。當日活動前夕剛巧遇上八號風球，在菜價急漲下成為了基層家庭的及時支援。



大眾集團 (香港)「暑假樂滿 FUN」

2021 年 8 月 9 日，太和青少年綜合服務中心獲大眾集團 (香港) 贊助舉辦「暑假樂滿 FUN」。公司安排了十多位義工到訪中心，陪伴大埔區 20 多個基層家庭兒童參與「福爾摩斯偵探學堂」及「多肉黏土仿真盆栽」工作坊，更分享出版社內各種工作崗位及內容，擴闊小朋友的職業眼界。



信義好事

信義會社會服務部新界區賣旗日

基督教香港信義會社會服務部獲社會福利署批准，將於 2022 年 1 月 22 日（星期六）舉行新界區賣旗日，籌得之款項將用於推動各項照顧者服務，除線上榮譽旗籌款外，當天亦會進行上街賣旗活動。社會服務部現正招募賣旗義工，希望各界積極參與賣旗義工工作或踴躍捐輸，支援照顧者的需要。

查詢電話：36925468

青年職涯服務獲李國賢嘉倫基金贊助 推出 Project Career Pillar 職涯建未來計劃

本機構青年職涯服務獲李國賢嘉倫基金贊助，推出 Project Career Pillar 職涯建未來計劃 — 「生涯研究所」，計劃為期 12 至 18 個月，專為 25 至 39 歲擁有大學畢業或以上學歷的青年而設。計劃着重體驗及探索，讓參加者於個人成長、職涯發展及職場體驗中，發現更多的可能性，亦同時提升其職業管理技能。（計劃內容包括一對一職涯輔導服務及小組活動）

查詢電話：39564433（余小姐）

植樹在礦山 — 郊野公園植林優化計劃

2021 年至今，鞍山探索館已組織了 7 間企業以及 465 人次參與植樹活動，成功將 900 棵樹苗栽種在曾遭山火吞噬的鹿巢山上，令樹苗能夠茁壯成長，存活率更高達 9 成。礦山保育是一個很奇妙的旅程，活動能夠連結不同的有心人或企業，假如你有意參與來年的植樹活動，歡迎致電 34211436 了解詳情。

獲批營運屯門地區康健中心

本機構獲批營運屯門地區康健中心，預計明年 5 月底開幕，主中心位於屯門玫瑰花園商場一樓，另設五間衛星中心，遍佈屯門不同地區，提供健康推廣和評估、慢性疾病管理、社區復康等基層醫療服務，並將協調區內其他提供社福及醫療健康服務的社區夥伴，為有需要市民提供轉介服務。

賽馬會「a 家」樂齡科技教育及租賃服務 於 10 月 12 日正式啟動

由香港賽馬會慈善信託基金捐助，全港首個樂齡科技一站式服務——賽馬會「a 家」樂齡科技教育及租賃服務於 10 月 12 日正式啟動。「a 家」服務是一項為期四年半的試驗計劃，由社聯主辦及統籌，以及由三個核心機構營運，包括香港紅十字會、基督教香港信義會社會服務部及聖雅各福群會，而本機構負責計劃的是租賃服務。

捐款表格

本人願意捐款支持基督教香港信義會社會服務部作服務經費：

港幣 \$100 港幣 \$300 港幣 \$500 其他：港幣 \$ _____（請註明）

捐款方法

捐款人可直接將捐款存入本會戶口（恒生銀行：388-558025-668），並將入數紙連同本表格郵寄或傳真至本會。捐款人亦可郵寄支票至本會，抬頭請寫「基督教香港信義會社會服務部總處」，捐款達港幣 \$100 可獲發免稅收據。（地址：九龍窩打老道 50A 號信義樓一樓，請註明「信念編輯部」。傳真：2770 1093 • 電郵：admdept@elchk.org.hk）

個人資料

姓名：_____ 電郵：_____ 電話：_____

地址：_____

網上捐款 / 訂閱

愛心捐款



<https://bit.ly/3mylbaX>

支持《信念》



<https://bit.ly/2CzF2Vy>

訂閱《信念》



<https://bit.ly/3hmFshH>

索取地點



（朗屏站、北角康澤、杏花新城、南昌站、寶琳站、恆福、駿景園、康城站、何文田廣場、鯉魚涌、西九龍中心、新九龍廣場、筲箕灣寶文街、東涌逸東）

信義會屬下五十多個服務單位



道聲書局



（筲箕灣、藍田、奧海城、深水埗、葵芳）

Beans

（九龍灣、將軍澳、馬鞍山、沙田、大埔）

農本方

全線農本方中醫診所

明愛專上學院（將軍澳）

香港專業教育學院（李惠利、黃克競、觀塘、屯門、青衣、沙田、葵涌）



（都會大廈、泓富產業千禧廣場、泓富廣場）

其他索取地點

香港區

香港大學（學生發展及資源中心）
香港樹仁大學學生事務處
城邦書店

香港上海印書館
森記書局（灣仔）
森記圖書

九龍區

香港城市大學學生會（九龍塘）
香港浸會大學學生會、餐廳（九龍塘）
香港理工大學學生事務處（紅磡）
Kubrick（油麻地）

天道書樓（新蒲崗）
田園書局（旺角）
序言書室
基道書樓（旺角）

榆林書店（旺角）
樂文書店
匯豪山

議員辦事處

黎寶桂議員辦事處

新界區

青年學院（邱子文）
香港中文大學專業進修學院
嶺南大學
天恩堂（葵涌）

新景安老院
光明書局
樂活書緣

議員辦事處

林紹輝議員辦事處
林頌鎧議員辦事處
梁錦威議員辦事處

溫和達議員辦事處
劉勇威議員辦事處

《信念》亦可於以下地點免費借閱：

36 間香港公共圖書館、港基物業管理有限公司管理的部分會所、東區醫院、房協長者安居資源中心、中國佈道會基督堂



基督教香港信義會社會服務部
Evangelical Lutheran Church
Social Service - Hong Kong

信義會
2022
1.22
新界區
賣旗日

籌得款項用作
發展照顧者支援服務

照顧
Along
with You
鄰

電
氣
叉叉
咁咁



請捐款支持 | 成為賣旗日義工



了解
更多

☎ 3692 5468
☎ 5442 6344

社會福利署批准3間機構在2022年1月22日賣旗，
本機構獲准於新界區賣旗。
公開籌款許可證編號：FD/R066/2021

