希望每個人都能靠著信仰、同行和堅持的力量，勝過困難，積極快樂生活下去。

生命的插曲

十個觸動人心的故事

中華基督教禮賢會香港區會社會服務部 編著

生命的插曲

十個觸動人心的故事

希望每個人都能靠著信仰、同行和堅持的力量，勝過困難，積極快樂生活下去。

中華基督教禮賢會香港區會社會服務部 編著

禮賢會
社會服務部

《生命的插曲 —— 十個觸動人心的故事》

編輯小組
余淑芬（社會服務部總主任）
林國蘭（兒童及青少年服務督導主任）
吳啟榮（安老服務督導主任）
李紹基（葵盛東護理安老院院長）

設計及製作
創原制作工程公司

封面照片攝影：Shutter 承蒙 Unsplah.com 允許使用

出版 中華基督教禮賢會香港區會社會服務部
地址 九龍深水埗順寧道 253-263 號恒寧閣 310-313 室
電話 2304 3338
電郵 info@ssd.rhenish.org
網址 http：//www.rhenish.org

初版 2020 年 9 月
ISBN 978-988-750-630-0

版權所有 翻印必究

目錄

6 序壹 傳遞愛與盼望 陳家強長老

7 序貳 面對挑戰，跨過逆境 黃偉長老

8 編者的話 余淑芬女士

信仰的力量

11 永不放棄，主恩無盡

17 感恩是快樂的泉源

22 快樂的義工路

29 憑著信心站起來

同行的力量

36 風中同行，正面人生

42 可以選擇的人生

50 放下．善待自己

堅持的力量

58 突破自己，生命傳承

63 逆境中有希望

67 向著目標進發

74 中華基督教禮賢會香港區會社會服務部服務介紹

76 服務單位

傳遞愛與盼望

陳家強長老
中華基督教禮賢會
香港區會主席

使徒約翰教導我們：「我們愛，因為上帝先愛我們。」（約翰壹書 4：19）

猶太律法師質詢基督耶穌：「最大的誡命是甚麼？」（馬太福音 22：36），基督這樣回答：「要盡心、盡性、盡意、盡力愛主你的上帝；其次也相仿，要愛人如己。」（ 馬可福音 12：30-31）即信徒不單要盡心愛上帝，同時亦要盡心、盡性、盡意、盡力愛人。若不能愛身邊的人，便談不上愛你看不見的上帝。

教會的使命之一，向來是實踐上帝的教導，用主基督的愛服事人。一百七十多年來，禮賢會在東莞創辦女子學校、痲瘋病院等服務社會，目的就是實踐上帝愛的使命，使人生有愛與盼望。感謝主的恩典，我們仍不忘教會的使命，為實踐福音而齊心努力。

馬太福音第五章記載，基督在「山上寶訓」中談論到信徒在世是鹽是光。鹽使生活有味有情，有光就不活在黑暗裏。感謝主使眾同工既燃亮自己的生命，也點亮了別人的生命。

為到十位朋友分享了生命的改變而感恩。大家在厄困中成長的經歷，必定可鼓勵很多仍在苦困中掙扎的人。見證如何活在感恩、愛與盼望的生命之中。

「但願賜盼望的上帝，因信將諸般的喜樂、平安充滿你們的心，使你們藉著聖靈的能力大有盼望！」（羅馬書 15：13）

面對挑戰，跨過逆境

黃偉長老
中華基督教禮賢會香港區會
社會服務部部長

讀到《生命的插曲》中每一個生命故事，真的為各位主人翁感到難過，他們經歷各種艱辛，有突如其來的衝擊，有無可逃避的生離死別，有成長路上的無盡坎坷，還有夕陽生命的諸多窘頓。無論主角或努力克服困難，或淡然面對挑戰，旁觀的我們，豈能百分百體會他們的苦楚呢？

與此同時，我為他們感恩，在神的恩典裏，他們都能勝過自己的限制和軟弱，不單沒有被困難打倒，反而活出豐盛的人生，而且成為其他人的祝福。神更安排滿有愛心的社工同事，成為他們生命插曲中的同行者，給予支持、鼓勵和協助，讓我們更能體會何為「以基督的愛服務社群」。

我特別為那幾位藉信仰的力量，克服困境的主人翁感恩。他們的見證不單彰顯神大能所帶來的平安，而且讓其他信徒得到莫大的激勵。

願主大大使用這十個小故事，鼓勵眾多仍在困難中掙扎的人，使他們以更積極的態度，面對生命的挑戰，跨過逆境。

編者的話

余淑芬女士
中華基督教禮賢會香港區會
社會服務部總主任

中華基督教禮賢會香港區會社會服務部出版的刊物「禮賢同心」，在 2010 年 4 月增設「生命的插曲」專欄，是有關服務使用者透過服務得到生命改變的小故事。故事的主人翁雖然面對不同的挑戰和困難，但他們都抱著積極的人生態度，面對逆境。

數年過後，我們想知道故事主人翁的情況，因此我們在 2019 年再次訪問他們，讓他們分享現況，並回顧過往數年的經歷。面對不同的改變，他們變得更有信心前行，也察覺到生命不斷成長。

在每個生命故事結尾的部分，都有「社工的回應」，由社工分享他們作為同行者的心聲。當他們看到故事主人翁的生命成長時，都深受感動，得著鼓勵。

我們出版此書的目的，是希望藉著服務使用者的生命小故事，幫助面對困難的人，讓他們能夠得著鼓勵和力量，不論靠著信仰的力量、同行的力量，或是堅持的力量，都能勝過困難，積極快樂的生活下去。

信仰的力量

永不放棄，主恩無盡

文心

文心有兩名兒子，她產後曾患病，兩名兒子分別在 2007 至 2009 年及 2010 至 2012 年在元朗嬰兒園接受服務，幫助她減輕照顧兒子的壓力。

個子矮小的我在 2006 年得知懷孕，十月懷胎，經醫生剖腹後，誕下 7.8 磅的健康可愛麟兒卓希，真的很感謝神的眷顧，讓我再次經歷何謂「在人看為不可能，在神裡面卻凡事都能」的事。到了 2007 年 11 月，我在產後復職了數月，突然丟了一份穩定收入的工作，心中感到萬分無助。及後又患上產後抑鬱症，頓然感到一切都不能穩定下來。即使這樣，我都沒有依賴藥物治療，只靠丈夫的支持，更重要的是不住祈求主的醫治，把心中的壓力和鬱結慢慢解開。雖然流過不少眼淚，心中卻感到莫大的平安，體會主的恩典真夠我用。

翌年年初，我做產後一年的婦產科身體檢查，赫然發現在右邊卵巢長了一個直徑 6~7cm 的腫瘤，而且生長速度很快，那份無助感真的難以形容。我心中唯一可倚靠的就是神，跟醫生商量後，決定接受手術，手術很順利，醫生替我成功切除了四個腫瘤，感謝神！ 腫瘤全屬良性，而且不用切除卵巢和其他生殖器官。

好景不常，丈夫在翌年突然失業，那時我正懷著第二胎，所謂屋漏兼逢連夜雨，我們一家更差點兒連住的地方也沒有，我和丈夫只好四出奔波找人幫忙。那時我還要忙於照顧兩歲多的兒子，一時間真的不知如何是好，心情墮進谷底，身心俱疲。就在我信心軟弱無力時，不期然不斷念著聖經中的一句經文來激勵自己，就是希伯來書 11：1：「信就是所望之事的實底，是未見之事的確據。」當時我想，如果神真的要我要面對這些事，祂一定會讓我和丈夫捱過這一關，我又深信聖經詩篇 121：1-2：「我要向山舉目，我的幫助從何而來？我的幫助從造天地的耶和華而來。」我不斷禱告，求神給我和丈夫有信心去倚靠祂。結果在交屋的最後兩天前給我們找到新居了！ 接著丈夫又可找到新工作，這一切怎能不歸榮耀給祂呢？

還記得懷著幼子頌希時身體很差，心臟、甲狀腺素、內分泌等都有毛病，常常要進出醫院各專科部門。初期的五個月更食不下嚥，且每天都吐好幾次，背部及下半身的關節都一日比一日痛，但靠著神，三十七週就這樣平安熬過去了。我真的感受到神大能的手保護我，使我可以在剖腹手術下平安誕下這個健康活潑的小寶寶，到現在身體狀態已經恢復到有能力照顧兩個孩子了。

我在短短三年內就動了三次剖腹手術，身體真的不如以往，幸好兩名兒子能到禮賢會元朗嬰兒園，得到良好的照顧及培育，減輕了我的壓力。經歷了這一切後，我覺得神的話語更加真實，明白平安並不是沒有生活的艱難，而是有力量去勝過艱難。感謝神的恩典，現在我們一家四口憑信心向前走，我和丈夫心裡定意，要努力陪伴愛子成長，深信這是神給我們預備的道路，祂會一步一步的帶領我們，有主同行，何足懼怕！

文心語錄：「日子難過仍須過，難關難過關關過，身體軟弱捱得過，只有祝福沒咒詛，憑藉信心主恩多，天父愛你多多多！」

文心 隨筆

2011 年 4 月

今天的文心

感恩又有機會跟大家分享我們的故事。感謝神！今年我們終於獲派政府的公共屋邨——欣田邨了，不用再一家四口迫在一個狹小房間內，更不用再被迫遷，顛沛流離。一家的活動空間大了，有了自己的小天地，終於可以安定下來。

不經不覺，大兒子卓希已經十二歲了，他很努力爭取參與各類型的活動，去年獲學校推薦參加元朗區的傑出學生選舉，今年又與弟弟頌希一起代表學校參加了第四屆香港敲擊大賽，獲得銅獎。我心裡只期望他們兄弟倆能享受過程，在其中有所得著，知道成敗得失並非最重要就行了。我實在為他們在學習及生活上都有神的祝福和陪伴而感恩。

而我身為他們的母親，希望與他們同心同行，陪伴他們成長。我現在時常到兒子的學校做義工，為一至三年級的小學生擔任「故事之母」，同時亦為其他機構服務。空閒時會進修，增值自己，提升說故事技巧，使故事變得更生動吸引。

回想幾年前，我和丈夫都曾經無業，經歷財困。可幸的是，困境很快便過去，現在丈夫的工作穩定，不用徬徨。而我的身體一次又一次地戰勝了病魔，靠著神賜予的力量，我無所懼怕。再者現在又有了新居，一齊都是雨後彩虹。感謝神一直在看顧我們！

「我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為你與我同在；你的杖，你的竿，都安慰我。」（詩篇 23：4）

文心

社工的回應

李紹基

禮賢會葵盛東護理安老院

「兩個人總比一個人好，因為二人勞碌同得美好的果效。」(傳道書 4：9)

陳生、陳太信靠主耶穌基督的力量，在患難中互相扶持，在逆境中心存盼望，彰顯了神的榮耀。

生兒育女本來就不是簡單的事情，尤其在寸金尺土、生活壓力甚高的香港，要組織家庭，養育下一代就更困難。牧者經常提醒我們，天父關上你一道門，同時會為你打開另一道門。陳生、陳太因家中的新生命來臨而歡天喜地，轉眼便要面對經濟、精神和健康的問題。作為年輕夫婦，打擊實在很大，況且，產後抑鬱症對女士的影響甚大，伴侶和家人的支援十分重要。感恩在天父的保守下，兩人在這幽谷中得見曙光，找到出路。

神未曾應許我們「天色常藍」，生活的意義不在乎是否一帆風順，而是在困難、逆境之中如何自處和心存盼望。「有主同行，何足懼怕！」陳太的力量源自對天父的信靠。天父讓她一家歷盡艱辛，而賜予他們信心和盼望，有力量面對挑戰，為主作美好的見證。

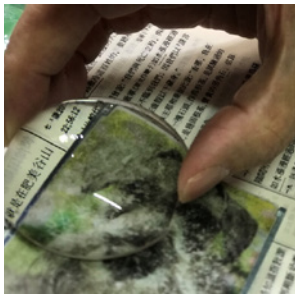
人生不如意事雖十常八九，而我們總要相信辦法總比困難多。香港的生活壓力指數日益颼升，幸而社會福利、社會保障、公共醫療制度等方面有一定的發展，社區裡不同的社會服務機構均提供各種支援服務，由家庭輔導、兒童託管、經濟援助以至緊急支援都一應俱全，除此之外，還有很多不同的專業人士提供針對性的服務，只要願意踏前一步，向有關機構求助，總會有人伸出援手。

由受助到自助，再由自助到助人，陳太經歷了高低起跌，但對天父的信心和對生命的堅持始終沒變。她的故事勉勵我們，人生艱苦難免，但總會雨過天青。無論是受助者或助人者都應該心存信念，世上沒有永遠的困難，只有一時的失望。我們要心存盼望，相信總會找到出路。

「我卻要常常盼望，並要越發讚美你。」(詩篇 71：14)

感恩是快樂的泉源

余耀光



余耀光現年人八十歲，單身，是一位虔誠的基督徒。早年在禮賢會沙田長者鄰舍中心曾擔任義工，但由於身體轉差，影響活動能力，現只能留在家中。但他每天仍會以感恩的心，面對身體上的轉變。

對出生在大半個世紀前的中國人，生活在困難當中是必然的事，活在困難中，不代表他們不快樂。現年七十五歲的余耀光便是其中一員。他細數年輕時的風風雨雨，晚年面對一個又一個難關，臉容卻出奇地輕鬆。

耀光年幼時跟著姑媽到香港，會合在之前走難到港的父親，十歲便開始「擺街邊檔」當小販，「當時爸爸做『幕後』，我做『幕前』。他打魚蛋，我賣魚蛋，後來又賣過雪糕、文具，沒有念書，後來才上夜校半工讀。」他廿七歲開始行船，第一個踏足的地方是所羅門群島。由機房學師仔做到高級管事，負責管理船上的餐廳。由廿七到五十八歲約三十年間，就在海上工作，到過許多國家。問到耀光有沒有想過成家立室，他打趣說：「我後生時都幾有型，其實有很多機會，但想到因為工作關係，就算結婚都不能留下一同生活，所以就沒結婚了。」就這樣一直獨身到現在。

耀光因膝蓋退化，步履顯得蹣跚， 醫生說是退化，我一直吃薄血丸，所以不適宜做手術。」他共有三次躺在手術台上的經驗，在五十八歲時，因發現腦腫瘤而進行兩次開腦手術。手術後，他決意由天主教改信耶穌基督，退休後曾到不同的中心做義工，例如在禮賢會沙田長者鄰舍中心負責打電話慰問獨居長者及在中心當值。每當耀光當值時，總會跟會員聊天，令中心的氣氛格外熱鬧。另外，他亦有在安老院傳福音。

近年因身體問題，中心便成為了耀光一個重要的支援站，他常找中心的社工幫忙。他兩年前曾做心臟搭橋手術，康復途中引發了很多併發症，住院兩個月，出院後身體變得虛弱了。耀光感謝中心社工在當時接他出院到安老院暫住休養，又代為申請各樣的家居服務，令他可以在家繼續生活。

出院後，耀光慢慢走到中心，接受物理治療服務，平常人只消數分鐘的路程，對當時的他來說一點不容易，動輒花上數十分鐘。在物理治療房內，他是眾人的開心果，經常和其他病患談笑風生，暢談人生。

「身體弱了，走路到中心也頗花力氣，但我仍會到中心做義工的。」耀光並未因身體虛弱而停止做義工，就算其他的中心去不了，但仍會在禮賢會當義工。他每月會擔當中心的親善大使，致電給二百多位長者，提醒他們出席例會。因此每個月底，他會有兩三天「全職」打電話。被問到甚麼原因推動他繼續做義工，他說：「社會照顧我，那麼多東西，我當然要盡力來貢獻社會。」

記於 2015 年 10 月

今天的耀光

事隔五年，再訪問耀光，知道他面對更多挑戰，卻活得更有智慧。他一次又一次跌倒入院，仍能緩緩的站起來。他說：「活到今天是賺回來的，我靠著中心的支援，即使不能自己外出都可以生活，最要緊的是心感知足。」現時每天由當區的家務隊送飯給耀光，幫他洗澡，而中心的義工則會每星期陪伴他由第一城到水泉澳邨做物理治療，使他靠著不同的服務在社區中安享晚年。最近，他獲派安老院宿位，跟同住的姪兒商量後，決定仍住在家中，待日後身體轉差再作打算。

不能獨自外出，大部份時間留在家中，耀光從不覺悶。「我不能外出，但日子過得很豐足，因為我每天也會用電腦把聖經經文打下來。花了半年時間，現在已經打到以賽亞書了。」可見耀光是一個認真的基督徒，用心學習神的話語，原來他在中年時曾修讀神學課程。教會的牧師曾經挑戰他，要他每年念一次聖經，但耀光希望做得更好，因此每天拿著放大鏡，一字一字的慢慢把天父的話語用電腦打下來。他說：「用電腦將經卷打出來，就會把神的話語謹記在心。」

社工的回應

嚴麗芳
禮賢會沙田長者鄰舍中心

認識耀光十多年，當年的他雖然已年屆七十，但仍行動自如。除了到中心參與活動外，更會到其他長者中心教授電腦，閒時更會與教會朋友到老人院舍探訪，向院友傳福音。我每次看見他時，他總是喋喋不休地與會員談天說地，有說不盡的話題，臉上常露出無牽無掛的樣子。

轉眼間，耀光現已八十多歲，身體機能比以前退步了，步行時會因步履不穩而經常跌倒，因此日常生活需要家務助理隊協助，但他那率直健談的性格，則一點也沒有改變。現時由義工陪伴他到中心做物理治療，他表示除了想改善身體機能外，還希望透過跟會員分享他的人生經歷，傳揚福音信息。會員偶有不開心，他會用聖經故事鼓勵他們。我曾好奇地問他：「為何你能那麼樂觀，真的沒有煩惱嗎？」他輕描淡寫地說：「人怎麼會沒煩惱呢，每個階段也有不同的擔憂。」他年輕時離開家人去行船，中年時曾做過腦和心臟的大手術，現在年紀大，身體差，膝下沒有兒女可照顧他。無論在家庭、健康、感情等各方面都出現過擔憂。但正因為他是基督徒，相信一切由神預備，所以他把一生交予神安排。雖然我不是基督徒，但往往被他說的聖經故事而吸引，被他對宗教的熱誠而感動。每次傾談時，他總不停說著「感恩」，使我清晰地看到他那顆感恩和知足的心。即使現時健康大不如前，經濟環境一般的情況下，他從沒有擔心及懼怕，反而讓人感到他的安穩及自在。

我曾反思，許多人每天營營役役地工作，為了得到富裕的生活；不斷的追求，只為了能擁有更多，卻往往忽略感恩、知足才是最重要的。就算花了很大的努力，可能還是感到人生枯燥無味。從耀光身上，我學習到無論身處怎樣的處境，遇上快樂或難過的事，都是人生中必然會經歷的。人生多難，感恩才是快樂的泉源！

快樂的義工路

黃妹

協助開升降機門

黃妹探訪長者中心，
與區內長者一同分享快樂。

禮賢會荃灣堂會友來訪，
探望黃妹與文蘭笑。

黃妹，八十三歲，育有兩名兒子。二十二年前與丈夫入住禮賢會詩田頤養院，兩人一直擔任院舍義工，積極參與小組及活動。丈夫於 2013 年離世，黃妹傷痛萬分，但至今仍然積極參與義工服務，實踐積極、快樂的人生態度。

詩田頤養院院友黃妹與丈夫一同住院舍已有十五年的時間，同事與院友均暱稱她為「妹姐」。妹姐是院舍少有的年輕院友，亦是活躍份子，不但參加不同的小組及活動，而且十分投入參與義務工作。

以開始作義工為樂

妹姐表示在退休前一直忙於工作及照顧兒子，根本沒有時間做義工，直到退休後才展開人生下半場。她記得初入住院舍時，行動不便，一直未敢做義工，直到有一次辦事處同事邀請她協助「倒餸」，妹姐第一個反應是「我可以嗎？我的腳未必能長時間站立！」未想過在偶然嘗試的機會下，一倒餸便倒了數年。從此妹姐便展開了一條既精彩又開心的義工路。

以發展所長為樂

以前妹姐只著眼照顧家庭，入住院舍後竟成為眾人的「媽媽」，現已連續數年成為了禮賢會的「義工王」，即全年義工時數最多，最高記錄是超過數百小時服務時數！妹姐及後所參與的義工項目多不勝數，包括：智叻星（替院舍鎮守門口）、開升降機大使（協助院舍開升降機的鎖）、摘菜組（每天早上協助廚師摘菜，預備院舍的餸菜）、協助院舍開飯（派托盤及餐具）、摺季訊（協助貼郵票，摺信封）、探訪獨居長者等。妹姐一身兼數職，且年中無休，上午會協助摘菜、中午會當智叻星或開升降機，尤其是一星期做足七天智叻星，更與丈夫一同拍檔做義工。

妹姐參與其中一個小組時表示「做人最要緊的是有目標」，認為做義工不但可以幫助別人，而且在助人過程中會變得開心及開朗。尤其是當看見院友年紀漸長，她就義不容辭幫助有需要的院友。她在做義工的過程中得到不少回報，如獲得不少獎狀，而最重要的是得到院友的支持，如有院友知道妹姐行動不便，會主動協助她「多走兩步」開升降機，減輕她的壓力。

以守護院舍為樂

妹姐分享有一次一位素未謀面的街坊氣喘吁吁走到院舍找人，在妹姐細問下，原來是找錯經常打麻雀的伯伯，經妹姐了解和協助處理後，使那街坊安然離開。另外一次，有街坊致電欲找院長，妹姐主動了解事件，懷疑對方「白撞」，在對話中令他知難而退，即時掛線。雖然每一項義務工作看似微不足道，但妹姐既用心且細心「事奉」，讓院友能夠有一個安全、可愛的「家」。做義工已成為妹姐生活的一部份，不但可以消磨時間，而且可以與丈夫一同建立共同興趣，互相支持，令妹姐感到人生晚年亦可以是精彩的「黃金歲月」。

今天的黃妹

獲禮賢會頒發的獎盃

黃妹擔任院舍多年義工，年年獲最高時數獎

黃妹（妹姐）跟從丈夫決志信主近六十年，1998 年與丈夫張松一同入住禮賢會詩田頤養院，其後一同擔任院舍義工，至今已有二十個寒暑。隨著年紀漸大，身體機能日漸衰退，能擔任的義工職務越來越少，但她仍然堅持做義工，直至現在，她已是詩田最活躍的義工，連續多年獲得最高義工時數獎，背後推動黃妹的動力是甚麼呢？

永生的盼望

黃妹多年來都以擔任院舍義工為樂，自上次「生命插曲 - 快樂的義工路」分享後，數年間先後經歷喪夫及喪子之痛，但黃妹感恩一家都已信主，縱然不捨跟家人離別，仍有信心跟他們日後在天家再聚。黃妹憶述 2013 年，丈夫在醫院彌留之時，一家雖不捨得他離開，但又不願見他痛苦，黃妹就在丈夫耳邊說：「張松，一家人都在你身邊，你可以安心回天家等我！」說畢，丈夫便離世了。2016 年小兒子因病離世，臨走前仍記掛誰為母親擔任院舍的保證人，兒子如此愛惜母親，令黃妹十分欣慰，流淚送別兒子。永生的應許使黃妹在傷感之餘，懷著跟家人重聚的盼望。

天父的教導

黃妹十多年前跌傷了左腳，需要做手術，在大腿內安裝鋼板，在床上休養數月，自此需要用拐杖協助步行。最近數年，她受著雙腳皮膚敏感的困擾，不能穿著長褲，更需要每天塗藥膏，但這一切都無阻她做義工的心志。她表示現在天天感恩，早晚禱告，感謝天父保守自己能入住詩田，結交許多院友，她表示只要有時間和能力，便會繼續做義工幫助別人，因這是天父的教導：「你要盡心、盡性、盡意、盡力、愛主你的神。其次就是說，要愛人如己。再沒有比這兩條誡命更大的了。」（馬可福音 12：30-31）

喜樂的心

「喜樂的心乃是良藥，憂傷的靈使骨枯乾。」(箴言 17：22)

禮賢會社會服務部每年舉辦的義工獎勵計劃嘉許禮，會對一眾義工進行嘉許，而黃妹每年都獲此殊榮，她為此感到十分開心，覺得自己的付出備受肯定。她期望能繼續參與此計劃，常存感恩，天天喜樂，直到回天家與一家相聚的日子。

社工的回應

許俊勇
禮賢會詩田頤養院

選擇快樂

正向心理學家馬丁·沙利文博士 (Martin E. Seligman) 認為快樂是一種選擇。當我們選擇正向的生活態度，言行隨著正面的思想而轉變，自然能活出快樂的人生。

快樂七式

正向心理學的快樂七式，為我們提供了簡單而實用的快樂方法，在此與大家分享：
快樂第一式：感謝與讚美
快樂第二式：健康樂悠悠
快樂第三式：敬業樂業
快樂第四式：嘉言善意
快樂第五式：為善最樂
快樂第六式：常懷寬厚
快樂第七式：天倫情話

黃妹的選擇

黃妹正正選擇了快樂的生活態度，在生活中實踐快樂七式。

1. 她常存感恩的心，對於院舍同事的起居照顧，甚或別人一句簡單的問候，她都會感恩道謝。
2. 黃妹雖然多年來受傷患及皮膚敏感的困擾，但她選擇積極面對，每天按時服藥、定時作息、用膳，勤做運動，照顧自己的健康。

3. 黃妹在院舍有多個角色，既是院友，又是義工，更是多個小組的組員，她全情投入在每個角色之中，盡上責任，從中發掘生活的樂趣，使自己樂在其中。
4. 黃妹與院友關係良好，他們見面時都有說不盡的話題，懂得為自己建立支援網絡，這有助他們成為彼此的支持，共同面對生活上的種種困難。
5. 黃妹樂於主動關心他人的需要，尤其看顧院內有不同需要的院友，體驗「施比受更有福」的快樂與滿足。
6. 當黃妹面對惡言相向的院友時，她會感到憤慨，選擇不與對方交談，卻不會懷恨在心，以平常心看待事情，讓自己過得更自在快活。
7. 黃妹與丈夫相處數十載從未爭吵過，丈夫還在世時，他夫婦倆如影隨形，以行動實踐彼此相愛的教導。

「常常喜樂，不住的禱告，凡事謝恩。」（帖前 5：16-18 上）

願黃妹積極正面的生活態度能感染更多院友，使院友都能得著上好的福份，常存永恆的盼望，活出快樂、豐盛的晚年。

憑著信心站起來

陳照坤

陳照坤，九十三歲，與妻子結婚七十年。坤叔與妻子分別於 2015 年及 2017 年入住禮賢會詩田頤養院。坤叔雖經歷許多艱難的路，但仍常懷感恩的心，在神的保守下，與妻子攜手面對每個挑戰，珍惜每份恩典與相聚的時刻。

坤叔雖年逾九十高齡，但未有老態龍鍾，反而給我們一種生氣勃勃的感覺，最近四年間曾經歷開腦手術，有過一段需要輪椅代步及插尿喉的日子。

2014 年 12 月，坤叔於家中跌倒，送院檢查後未見大礙。但一個月後的某一天，坤叔與太太逛街時突然眼前一黑，結果雙雙倒地。再檢查後證實有三個血塊在他腦內，需立即進行開腦手術。作為虔誠基督徒，坤叔時刻感謝主耶穌基督，心存盼望。結果坤叔的開腦手術只進行了三小時，感謝神救活了他的生命，沒有半身不遂及口齒不清的後遺。他在康復大樓休養期間，還得到詩田頤養院院長探望，並安排入住詩田頤養院。

入住院舍初期，坤叔只能卧床休養，活動受到限制。經過同工們的悉心照料、物理治療師的訓練和職員的鼓勵後，坤叔在三個月後已經可下床，拿著手杖步行。坤叔坦言，只預算暫住三個月，待身體好轉後便搬離。但三個月後，他對院舍建立了信心，最終決定繼續留在詩田，至今已住了四年多。

坤叔的第二次考驗於 2017 年 2 月發生，當時他在禮堂意外跌倒至大腿骨折，出院後更需以輪椅代步，插尿喉。意志堅定的坤叔深信自己可以重新站起來，並在往後七個星期的物理治療訓練中付出一切努力，按照醫生和物理治療師的指示，加上日夜禱告，結果能重新站起來，拔除尿喉。一份堅持及信靠主的心令坤叔度過難關。

坤叔入住院舍，最不放心的就是要與結婚七十年的太太分開。坤嫂曾於 2015 年 5 月入住詩田一個自負盈虧的宿位，但因未能適應，於半年後搬離詩田，之後坤叔曾有一段飽經單思之苦的日子。猶幸於 2017 年 11 月，坤嫂獲派到經政府輪候的詩田津助宿位。在剛入院時不大適應，幸得到院舍同工的情緒支援及護理照顧，使她慢慢適應院舍生活。後來兩口子終能於詩田相聚，雖不是同房，但亦算同住。平時夫妻一同閒逛、進餐及參加活動，在生活細節中互相支持及關心，處處流露幸福之情，總算守得雲開。作為院舍同工，看到他們開心過日子，是我們工作中最大的回報及鼓舞。

記於 2018 年 11 月

今天的照坤

「知足知天命」是坤叔的格言。

坤叔是一位虔誠的基督徒，他時刻保持著感恩的心，生活縱使有逆境，亦當作是上帝的試煉。

每朝的祈禱使坤叔得到力量，應付生命中的種種挑戰。坤叔堅持每朝四時就起床與神聊天：「從今天起，每一個早上，要對祢說聲『早』。無論晴天，還是下雨，祢也是最好，好，好，好。天父，我愛禱告，我愛祢，祢都知道。奉主耶穌名求，誠心所願。」日復日、年復年，坤叔為女兒、家人、院友及新舊教會祈禱，讓各人尋得喜樂及盼望。面對上帝的試煉，坤叔時刻保持敬畏的心，與主同行，度過生命中的種種難關。

坤叔希望與大家分享的四句話：

1. 「恩上加恩」：上帝賜恩越來越豐厚！
2. 「力上加力」：愈做愈有能力，行路也愈行愈有力！
3. 「樂上加樂」：愈生活愈喜樂！
4. 「榮上加榮」：在神在人面前愈來愈榮耀！

最後，坤叔希望送一首詩曲給大家：

〈天父必保守〉

天邊飛雁不耕不收，我父仍將牠保守，可知你何等貴重，天父必保守。
今天花兒引風輕歌，卻奈何它一朝枯毀，恩主也為它戴上華麗，天父必保守。
我父慈愛，祂必解你悲憂，心中悲憂成為樂暢，天父深恩！
雖遭風浪不需驚慌，我父洪恩一一擔當，必使狂風變平靜，天父必保守！

社工的回應

許俊勇

禮賢會詩田頤養院

生命的力量

坤叔的人生，正正是活出信仰的人生，透過天天與神同行，每日都經歷到慈愛的天父引領他的生活，使他在平安滿足的日子常存喜樂和感恩，在充滿波折與艱難的日子常存信心和盼望，令我體會到坤叔的日子是幸福的。

從坤叔的生命，看到他的信仰對人生的意義，人生到了晚年，面對身體日漸衰弱，自我照顧能力不及年輕時，對生命的控制感日益減少，可是他的心靈仍然保持壯健，得著喜樂和滿足。坤叔在人生中經歷兩次低谷，經歷開腦手術及跌倒骨折，要長期卧床，但仍能充滿活力，信靠神而能重新站起來，縱然經歷生關死劫，仍堅信可以度過，不就是能活出信仰力量的見證嗎？「靠著那加給我們力量的，凡事都能作。」（腓立比書 4：13）

心靈的關顧

坤叔的經歷能提醒和鼓勵我們，在追趕跑跳的人生中，不忘準備心靈，好好裝備自己，那樣就有力量在困難的日子往前走，有信心面對前路，不用懼怕外在的困難。當面對困難時，內心的軟弱和無力感，是可靠信仰得著無比的勇氣和力量去克服，度過艱難的日子。正如坤叔的堅持和信靠主的心，使他度過難關一樣。

信仰與長者正向晚年生活

坤叔的故事表明信仰與長者正向晚年生活有正面的關係。信仰在長者日常生活中擔當重要的角色，可以為他們帶來力量、平安和希望去面對困難。特別當長者面對疾病時，信仰更是一種正能量，使他們感到主會給予能量，時刻陪伴他們一起度過難關，從而有希望和平安的心去戰勝疾病。當人生遇上逆境時，如聖經說：「我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害．因為你與我同在．你的杖、你的竿、都安慰我。」（詩篇 23：4），明白到神會引領我們行過艱難的路。如坤叔一樣常懷感恩之心，在神的陪伴下面對每個挑戰，珍惜每份恩賜。

同行的力量

風中同行，正面人生

鄭炳超

鄭炳超現年七十五歲，與家人同住於沙田。於 2007 年曾輕微中風，一度影響身體活動能力。因此康復後非常關注身體健康，而在偶然的機會下參與禮賢會沙田長者鄰舍中心舉辦的「風中同行互助小組」，學習預防再中風的方法。

被迫退休意難平

鄭炳超（阿超）未退休前，在一間航空公司任職部門主管，負責航空器材管理。他於 2005 年因年屆退休年齡而被迫退下火線，心裡極不願意。「退休後的第一個感覺是渾渾噩噩，不知時間要怎樣打發。早上開電視，把節目看完又看，或陪太太到超市購物。那時總覺得日子十分難過。 阿超也曾嘗試再找工作，卻連一份大廈管理員的工作也找不到；曾進修不同的課程和興趣班，但讀完後沒有機會學以致用，也是徒然。

中風響健康警號

在 2007 年 7 月的一個早上，阿超突然感覺手腳乏力，說話困難，直覺告訴他可能是中風。入院後，阿超愈想愈覺前景灰暗，又擔心從此成了家人的包袱。幸而他只是輕微中風，接受物理和言語治療後，手腳漸漸恢復活動能力。出院後的某天，他偶然經過住所附近的禮賢會沙田長者鄰舍中心，被門外一張介紹「『風中同行』中風互助支援小組」的宣傳海報所吸引。

同路人「風中結伴」

阿超參加了這個中風復康小組，學習如何預防再次中風。完成課程後，他仍然積極參加聚會和健康講座，又勤做健體操和到中心踏健身單車。他說：「其他中風長者的分享很有幫助。有一位五十多歲的會員，中風五次後仍然可以坐起來，聽後心也定下來。 中心的社工待阿超如朋友一樣，令他開朗起來，對康復前景充滿信心。他以往認為義工服務這種免費勞動不划算；現在則樂於擔任中心的樂齡諮詢會委員，負責跟會員溝通和收集意見。此外，他參加中心專為男性長者而設的「口水聚會」，每次與十來個男性會員一起喝茶和談天說地，感覺暢快。

負面變樂天知命

中心社工最初接觸阿超時，覺得他的思想較負面，非常擔心自己的病況。「很高興看見阿超的轉變。他與組員之間愈來愈多交流，變得願意開放自己和接納別人的意見，心境也開朗起來，變得樂天知命，更願意服務別人。」若非阿超說，從表面看根本難以察覺他曾中風。他說：「其實現時說話太急，舌頭會不受控制；走路太快，就可能會摔倒。今天的阿超，已懂得以平常心面對一切。「中風之後，我反而覺得是因禍得福。我覺得現在算幸福，在中心既可幫到自己，又可以關心別人，都幾開心。」（撮錄自〈心思量〉）

記於 2010 年 4 月

生命的插曲 | 風中同行，正面人生

今天的炳超

近年炳超都在享受天倫樂，兩位孫兒的到臨，令他的家庭充滿生氣。「外孫今年五歲，是一名混血兒，女婿是荷蘭人。自孫兒出世後，我和太太便天天到將軍澳弄孫為樂。近年外孫開始上學，內孫接著出世，要分身幫忙帶小孫兒。」雖然有舊同學笑他，說不明白為甚麼仍要天天忙著，其實看見兒孫的長者，滿足感很大，也很開心。炳超看見不同年代的人在養育下一代的分別。「現代的小孩子要學很多東西，人仔細細，放學又要去上興趣班，非常忙碌。」他直言看見忙碌的孫兒有點兒心痛，在育兒上偶有與子女意見相左，一定會與兒女溝通，另一方面明白新一代自有新一代的方法，長者也要與時並進。他說「孫兒是兒女的，所以一切亦由他們作最終的決定。」炳超一邊分享與孫兒相處的點滴，一邊滑手機分享兒孫為他慶祝生日時的開心片段。

除了照顧家庭，炳超也很關注自己的健康，他打趣說：「我要 KEEP（維持）著怕死的心，才會好好照顧自己的健康，所以一定會每天運動，吃東西也要小心。」因為他有糖尿病，所以特別小心，但又會平衡生活樂趣，偶然吃一點「好東西」。他每天堅持運動一小時，保持健康。他說：「年紀大了，有些長期病患難以避免，所以健康一定要由自己負責。」

社工的回應

嚴麗芳

禮賢會沙田長者鄰舍中心

認識炳超已有十多年，回想當初認識的他，正參與中心的「風中同行互助小組」(中風患者互助小組)。當時我覺得他是一位憤世嫉俗的長者。當年香港退休政策改變，退休年齡由六十五歲改為六十歲，他正是受影響的一員，被迫退下工作崗位，覺得社會不公平。退休後不久便輕微中風，多慮的他便開始擔心再次中風，成為家人的包袱，自我價值甚低。隨之而來的不安、無助心情更充斥著每一天，因此老是愁眉不展。

炳超最初參加風中同行互助小組，只是想得到預防再次中風的知識。由於他從來沒有參與過長者中心活動，覺得長者中心只是給老年人娛樂的場所，對於小組亦是抱著觀望態度。由於互助小組中有較多分享及討論，他不太習慣，故此初期表現被動，只是聆聽工作員介紹中風的知識，偶爾向工作員提問。當時工作員擔當了支持者的角色，了解炳超參與小組的感受，協助他適應及融入小組。後來也給予他一些小組內的工作，例如分享資訊、帶領運動等，他慢慢成為小組中的「小組長」了。

對於炳超來說，參與小組的得著莫過於認識一班同路人。隨著參與每月的聚會，漸漸地與組員熟絡，對小組的歸屬感增多了，因此願意開放自己的心分享感受，更常與組內的組員談笑風生。他曾表示：「當我中風時，感到好像世界末日，沒有人明白我，內心很孤單。可是當我參加了小組後，明白復康路上有一班同途人能互相支持，更重要的是學會凡事不要太執著，順其自然，思想豁達一些，人自然會開心些。」現時炳超在閒時弄孫為樂，懂得好好照顧身體及情緒，臉上少了以往繃緊的臉容，取而代之的是笑瞇瞇的臉孔！

工作員曾反思長期病患互助小組對長者的價值。從炳超身上，我看見他參與小組前後的思想改變外，也觀察到其他組員亦能透過彼此分享中，得到情緒支持及鼓勵，建立支援網絡。這印證了互助小組工作能令長者得到正面發展的目標，因而增強了工作員日後再推行不同互助小組的信心。

可以選擇的人生

嘉儀（化名）

於2008年的夏天，禮賢會彩雲綜合青少年服務中心的外展社工在球場上認識了嘉儀。初時跟進嘉儀的升學讀書狀況，瞬間她已輟學，轉而跟進她的毒海生活，直至2018年。當日曾迷失的小女孩，瞬間已成為一位充滿母愛的媽媽。

生命的插曲 I 可以選擇的人生

嘉儀（化名）在小時候，父母離異，跟隨父親與祖母等親人生活。十六歲開始吸毒，由本會彩雲綜合青少年服務中心外展社工負責跟進，接受輔導已達三年。

不可一不可再

嘉儀初嘗毒品滋味是在朋友的家中，當時一大班朋友正在吸毒，她亦躍躍欲試。她當時想：「試一次啫，冇佢哋想像咁誇張，點知真喺會上癮，原來廣告所講喺真嘅！」當時正值暑假，吸毒朋友正住在隔壁，那個暑假，嘉儀玩至天昏地暗。毒品，改變嘉儀的人生，她更開始偷家人的錢。

朋友比屋企人重要

開學後，在同學的正面影響下減少吸毒，但後來竟變本加厲，終日落吧夜蒲。久而久之，其他「毒友」知道她吸毒後，便經常相約她「開餐」。

嘉儀深受朋友影響，自小便覺得朋友好重要，因為朋友懂得關心她，會與她共度喜與悲。反之，在家猶如坐監，因為父親每天回家只問她「沖涼未、食飯未、做功課未、温書未、瞓覺未……」，對於家人這種公式問候，她感到十分厭倦，所以一直覺得朋友比家人重要，並且為朋友會不惜一切。

「唔似人」的生活

當時嘉儀的生活只有吸毒，她形容自己「唔似人」，只是當時未察覺而已。有一天，她回家被家人趕走，叫她以後不要回來，她只好寄宿在不同朋友家裡，從此四海為家。

家人的離棄，並未讓她反省及改過自新，相反，她繼續沉淪在毒海中。「當時仍然有玩，冇錢就靠朋友，大部分「莊家」（販賣毒品者）都喺男仔，作為一個女仔去

到佢哋度都預咗要犧牲，當時為咗玩會不惜犧牲一切，完全唔覺得係問題，因為當時只需要玩，同埋需要一個住嘅地方……」後來，她寄居在一位女性朋友家中，對方因販毒被捕，被判監八年。事件讓她開始反思人生。

家人的鼓勵是戒毒的原動力

靜思期間，嘉儀寫信予每位家人，道出自己有吸毒行為，且深受毒品影響，並向各人道歉，而信件則由社工轉交給家人。家人初時沒有回應，隔了一段時間，家人知悉她有積極工作，其父便給她電話訊息，鼓勵她變回昔日的女兒。

嘉儀在這段人生低谷中，嘗盡人情冷暖，並且明白家人的重要性。「呢一年裡，睇到好多戴假面具嘅人，所謂嘅關心，喺要你付出好大代價，講到幾好，都係呃你。體會到屋企人唔會呃你、唔會害你，原來屋企人比朋友更加重要！所以下定決心，要令到屋企人對自己有番希望，唔可以再令佢哋失望。戒毒一定要有決心、要有動力，動力來自屋企人嘅支持與鼓勵。」

若是面對種種誘惑　盡力用信心抵抗

嘉儀決心戒毒後，便開始種種行動，以抵抗最大的誘惑，例如與吸毒朋友斷絕來往、改電話號碼、搬屋。嘉儀好不容易地開展了新生活，努力工作，然而工作壓力、情緒低落，皆令她「有衝動想玩番」，可是她最終都能以信心抵抗這些誘惑。「唔想再令家人失望，唔可以玩一世，知道唔啱就要改，後悔無用，要用行動做番個正常人。」

與家人關係轉變

嘉儀已成功戒毒一年多，而且亦有穩定工作，家人知道她真正改變了，主動相約吃飯。「以前覺得屋企似坐監，依家好想得到佢哋關心，好想佢哋開心，見到佢哋開心時，自己都好開心。」

嘉儀心聲：「我相信每個小朋友都真喺好想要屋企人嘅支持同鼓勵，如果冇咗你哋去鼓勵佢哋，我諗好難有決心，冇咗動力。屋企人支持喺好緊要，真喺好重要！」

記於2011年10月

生命的插曲 I 可以選擇的人生

今天的嘉儀

時光飛逝，轉眼嘉儀已成為兩位小孩的母親，過著幸福美滿的生活。回想過去，嘉儀說：「冇後悔有啲咁嘅經歷（與毒品為伴、「唔似人」的生活），就喺因為以前衰過，先有而家嘅我。俾家人趕走，先知道家人重要，而家會更加珍惜。」

緊握你手的朋友

嘉儀記起當年決心改變後，或許因戒毒初期，身體需要時間適應變化，她總是懶洋洋，終日在家中，無所事事。後來好友為她找到工作，因工作地點鄰近好友，她才決定工作。在這艱難時刻，慶幸仍有緊握你手的朋友。

嘉儀至今仍在這公司工作，並在這公司與丈夫邂逅、拍拖、結婚，並誕下兩位寶貝千金。

新生活的苦與樂

成為媽媽後，嘉儀的生活也起了不少變化。每日餵奶、換片、餵奶、換片，照顧小孩的生活殊不簡單，幸好有奶奶幫手，但有些事總得親力親為。還記得嘉儀在大女出生後，因大量出血，在醫院經歷了生死時刻。在命懸一線時，心中只想著剛出生的小寶貝。出院後，無論多疲累，仍堅持餵母乳，只想將最好的獻給女兒。即使經歷過生育的危險，她仍決心為小寶貝多添一個妹妹作伴。小女兒出生後的生活更忙，但看見兩位寶貝可愛的臉孔，便感到幸福和滿足。她亦十分感謝丈夫不辭勞苦，默默為這個家付出。

身份改變了之後，嘉儀認為「責任大咗，咩都擔心」，除了擔心女兒健康外，亦會擔心自己和其他家人的健康；隨著嫲嫲年紀愈來愈大，會擔心與她見面日子不多，所以珍惜每一次見面的時刻。經歷這一切，嘉儀有一番新體會：「雖然冇媽媽陪伴我長大，但做人阿媽先知家人湊大自己有幾辛苦。」這讓她更加珍惜家人，無論多疲倦，她一有時間便會相約家人相聚。

對未來期盼

嘉儀說：「結婚生 BB 我都做晒，只希望兩個女兒身體健康。」

獻上感謝

由「唔似人」嘅生活，轉化至幸福的生活，過程充滿挑戰。嘉儀感謝他們在路上一直引領她行當走的路：

「多謝細姑姐當初狠心趕我走！

多謝大姑姐收留我！
多謝 daddy 冇放棄我！
多謝周 miss 陪我，俾人趕走嗰晚，如果冇你同 daddy 傾，我真喺唔知會變成點！」

社工的回應

周素雯

禮賢會彩雲綜合青少年服務中心

最觸動的故事

回看嘉儀的故事，最觸動我的是她與家人之間的關係變化。有一段時間她的生活被毒品影響好深，當時不顧一切，選擇在毒海中生活。縱然那段日子，她過著「唔似人」的生活，但透過傾談，知道她內心一直惦念著家人。而在接觸嘉儀爸爸的過程中，他最初不接受她的道歉，但我感受到他對女兒只是愛之深，責之切。看見他們的關係由早期被「毒品」冰封，到後來慢慢被「嘉儀的決心」和「雙方的愛」融化了，直至今天，嘉儀與每一位家庭成員的關係都十分密切，這些片段十分觸動我，我亦為這些關係轉化感到欣喜。

持守的信念

我很感恩，能成為嘉儀多年來的聆聽者，分享她的喜樂和充滿掙扎的故事，甚至有難以啟齒的事，都願意跟我分享。無論她分享什麼，背後總帶著一份重情和重視家庭的信念。現在她與知己、至親的關係，都珍而重之。

令我感動

1. 戒毒絕非一件易事，嘉儀的戒毒過程亦非一帆風順，當中經歷過高低起跌，最後憑著「唔想再令家人失望」的意志而堅持到底。
2. 嘉儀在單親家庭長大，媽媽不常在身旁。當她現在長大成人，即使生活有多忙，都會珍惜與每一位家庭成員相聚的時間。
3. 嘉儀生長女時，曾在死亡邊緣徘徊。故無論自己有多辛苦，都堅持餵母乳，一切都為了女兒健康著想。當女兒漸漸長大，為了讓女兒添一個伴，以便日後互相扶持，她寧冒著生命危險，決定再次生育。當日曾迷失的小女孩，現在成為一位充滿母愛的媽媽。

嘉儀為我帶來的祝福

對於過去的經歷，嘉儀選擇勇於面對，並珍惜現在，這提醒我「人生，是可以選擇的」，大家可以選擇與困擾自己的問題為伴，亦可以選擇勇於面對它。

與嘉儀認識十多年，湊巧撰寫文章時，她向我傳來十年前送給她的書籤。書籤內容簡單，十年後再次看見它，對我是一種鼓舞。作為一位生命同行者，未必能為當事人提供即時解決困難的鑰匙，而我相信陪伴、聆聽和支持卻是最重要的元素。

生命的插曲 I 可以選擇的人生

放下 · 善待自己

偉強（化名）

偉強在 2011 年 2 月至 2012 年 4 月在禮賢會輔導中心接受輔導。當時他因著對自己完美的要求令工作壓力大增。透過輔導他舒緩了情緒，並妥善處理自己的完美主義，成功調節工作壓力。現在的他是一間設計公司合伙人。

身不由己

偉強（化名）自少對設計甚有興趣，中學畢業後沒有繼續升學，被一間頗具盛名的時裝公司聘請為設計學徒，朋友都很羨慕他，認為他前途無限，一片光明。偉強感到上司很喜歡他，給他很多學習和發揮的機會，可是他總不滿意自己的作品。前輩均認為偉強對自己過於苛刻，勸勉他凡事按部就班，可是卻沒有什麼效果。一天晚上，偉強忽然感到意識模糊，並且企圖攀窗跳樓，幸好被妹妹發現，強行把他拉回客廳。清醒過後，他對自己的行徑感到十分害怕，決定聽取家人的意見，尋求輔導和接受精神科專科治療。

偉強被診斷出有強烈的焦慮和抑鬱情緒，醫生建議他休息一星期。偉強不單感到無助，而且因病假影響工作，更令他擔心別人的眼光，恐怕不獲續聘。偉強分享：「我真係唔應該咁擔心。因為太過擔心會令我更大壓力。人人都叫我放低一些。我可以放低一杯水，但係我點先至可以放低心裡一大塊石頭？」焦慮、恐懼、壓力、疲累和抑鬱充斥了偉強的心，他形容那就好像被一塊沉重的巨石壓在胸膛，無法呼吸。

從心出發

偉強在輔導中不單可以盡訴心中情，還學會了如何從身心思維行動中了解自己的心事。當被問及以前曾否也體驗過類似被大石頭壓著的感覺時，偉強想起了一連串的童年往事。原來他小時候在鄉間生活，到八歲時才與妹妹跟媽媽來港與父親團聚。由於父親從來不持續工作，令他們的生活十分拮据。母親不單要丟下年幼的子女往外當清潔女工，一家四口還要偷偷地寄居在伯父的公屋單位。他們除了時常擔心被房署揭發外，亦要承受伯娘的冷嘲熱諷。

小小的偉強一方面發展了堅強的信念，但另一方面亦暗中萌起極度自卑與羞愧的自我形象。「竭盡所能，做到最好」是偉強對自己的要求。這格言令他無論

在體育、待人接物和設計工作上都發揮得盡善盡美，亦令他一次又一次的獲得讚賞。然而這格言同時令他難以放鬆。現在，偉強已曉得如何從肌肉鬆緊來辨別自己情緒壓力的高低。此外，他省察到「追求完美」是自己害怕失敗的安全行為。他分享：「我好憎伯娘成日講『冇用嘅老豆自然會生無用嘅仔』。每次聽完佢咁講個心都好沉重。冇計，仲要住喺佢度。唯有忍，忍忍吓都好似麻木晒，無晒感覺。」

當偉強愈來愈明白「現在的我」如何與「過去的我」互動時，便愈來愈感謝上帝和感激過去的自己。他確認過去生活的確艱難，但年輕的他不單有骨氣地活下去，而且透過逆境發展出堅韌的信念和意志。過去原來毫不可恥，亦絕不羞愧，因此偉強愈來愈有勇氣去擁抱過去，學習如何具體地去愛惜和肯定自己，讓自己在自我接納的氣氛下慢慢成長，享受工作中的美好。

記於2012年4月

今天的偉強

偉強終於有機會圓夢，於去年年底成立自己的設計公司。他感激當年教會牧者鼓勵他正視問題，不以強忍作為解決壓力的唯一方法。回想數年前的焦慮抑鬱，他有感好像經過死蔭幽谷，因而變得更堅強。他描述以前的堅強是「硬」的，現今的堅強是「柔軟」的。為甚麼呢？他解釋：「以前我十分害怕別人的評價，也十分擔心自己做得不夠好，變相令每一次的成功變成下一次的壓力，人生實在越走越沉重。他感恩可以透過輔導了解問題核心，從而願意學習對自己温柔仁慈一點。」偉強指出只有上帝才是完美。現在「不完美就是完美」成為了他的座右銘。

社工的回應

黃淑群

禮賢會輔導中心

偉強向來是一個很勤奮的青年人，少年時已經習慣為自己訂立目標。由於他有良好的自律能力，因此往往可以迎難而上。多年來成功的經驗令他不單培養勤力、細心和不輕言放棄的精神，同時亦令他追求盡善盡美。久而久之，他的體力與精神漸漸超出負荷。每當無法達標時，焦慮和不快樂的心情就會侵襲他，影響自我評價與社會功能。

找尋核心

在輔導過程中，偉強感慨地指出人們都普遍地只看表面。在反映討論中，他察覺到自己原來使勁地去追求有條件的愛與尊重。當看到問題核心時，偉強感到好笑，認為「用自己條命去換別人的肯定與欣賞完全唔值得，如果佢真心愛護我，就唔會因為我偶然有錯失而離開我吧！如果真喺咁，呢啲關係唔要也罷。無論我如何境況，主耶穌都愛我的。」當工作員掌握到案主的核心狀態與渴求時，就可以協助他善用自己的內外資源去解難。

放寬規條

當偉強意識到自己原來為了別人的愛與肯定而拚命地追求完美，最終令自己身心受損。他開始接受工作員的鼓勵，放寬對自己苛刻的規條，培養對自己温柔仁慈一點的新習慣。偉強的內在資源很豐富，特別是刻苦忍耐、勤力、有責任感、有理想、愛主和具有良好的人際關係。偉強起初對自我欣賞這一個動作感到尷尬，後來他從收禮物的經驗中體會到欣賞禮物會令送禮物的人感到欣慰。他相信「我喜歡自己就是令創造我的上帝感到快樂。」此外，他從輔導中學習怎樣去留意自己身體、心情、思維與行動之間的關係，並且積極地讓身心放鬆休息，不事事強迫自己一定要做到最好。偉強從事設計工作，他指出受歡迎的藝術品往往有瑕疵，但這些瑕疵卻賦予它一份性格和獨特的美。「不完美就是完美」後來成為了偉強的座右銘。

跨越思維陷阱

當偉強多一點接受自己的軟弱時，就發現自己對待別人的胸襟也寬大了。他體會到承認軟弱是堅強的表現，強與弱並非二元對立，它本身就存在著吊詭性（paradoxical）。偉強終於有機會圓夢，於去年年底成立了自己的設計公司。他每隔一段長時間會回來跟工作員分享他的狀況。

經過輔導後，偉強仍然是偉強，他依然是一個很細心、勤奮和不輕言放棄的年青人。這些特質幫助他成功，亦曾經令他鑽進牛角尖。偉強在工作員的同行下，靠著他的信仰去盡情休息與放鬆自己。也許在一些人眼中只是微不足道的舉動，但對於不斷用「完美」行動來獲取安全感的人來說，這絕對是一個冒險行為。看到冒險就卻步，還是興奮到好像尋到樂園，就是偉強透過輔導之後的改變了。

堅持的力量

突破自己，生命傳承

錢俊熹

錢俊熹由 2010 年開始在禮賢會彩雲綜合青少年服務中心參與 IPSC (氣槍實用射擊運動) 入門班，藉此找到個人興趣及發展路徑，並兼任中心 IPSC 小組的多年義務導師。現時，阿熹已步入社會工作，期望透過 IPSC 小組繼續協助青少年尋找屬於自己的方向。

生命的插曲 | 突破自己，生命傳承

我叫阿熹，是位學生，同時亦在禮賢會彩雲綜合青少年服務中心擔任 IPSC 小組的義務導師。

四前我參加了中心的 IPSC 入門班，初次接觸這運動，四年後的我已搖身一變成為小組的導師。這段期間，我無論在小組角色、想法及待人處事各方面都有許多的轉變，當中經歷了喜怒哀樂的洗滌，令我成長了不少。

IPSC 這運動對我的成長有正面的影響，在一場比賽當中，無論是技術和情緒上的控制都很重要。比賽中一個場景打得不好，出現失誤，這並不代表你輸掉，因為一般比賽一場有六個場景。如果因為一個打得不好而放棄，這才是真正的失敗，而且每一場比賽都能累積寶貴的經驗。落敗了當然令人不快，但我學習到從失敗的經驗中改善自己的不足，令我漸漸步向成功。

社工勇 Sir 眼中的阿熹

阿熹在小組教授 IPSC 時，表現得充滿自信、滿有幹勁。他對組員也有一定要求，不斷想方法幫助組員提升技術，突破自我的限制。但現實往往沒有那麼順利，要知道每位組員的成長都是需要時間及經歷磨練。而時間的考驗，曾令這位火熱的青年導師感到沮喪、洩氣，甚至情緒會波動起來。

兩年過去了，這位青年仍然於小組用心教組員，勇 Sir 亦見證了他在這兩年間的努力與成長。在與人溝通、表達自己、情緒控制上均有進步，為人都變得謙恭有禮。近年他更在香港、澳門及台灣的 IPSC 比賽中取得佳績，並獲得了 2013 年度全港十大射手獎項。對於年紀輕輕，只有二十出頭的青年，要做到這樣的成績的確不簡單。

阿熹堅忍努力的精神固然值得青少年學習，勇 Sir 更欣賞他懂得謙卑及懂得回饋的心志。他在取得成功後，選擇回到當初自己學習與成長的地方，義務培育新一代的 IPSC 幼苗，與更多青少年分享自己多年的心得，鼓勵年青新一代，努力為他們灌溉、施肥，期望有一天這些幼苗能茁壯成長。

記於 2014 年 4 月

今天的俊熹

驀然回首，以組員及導師身份參與禮賢會已經接近十年，「人生有幾多個十年」，這句話正正代表我這些年的經歷。回想最初接觸這項運動，感覺新奇刺激，希望不停鑽研這項運動的技巧。時光飛逝，現時以導師身份承傳 IPSC 已有數載，除了感謝中心社工給予我機會學習，令不同組員能夠因這項運動感到高興，我亦感到開心及欣慰。以往我的教導方式較為嚴謹，期望組員一定要達到某一標準，導致部份組員未能適應，我有時也感到沮喪、洩氣。

每次與社工傾談小組狀況，讓我明白要用不同角度觀看事情，包括如何平衡組員及自己的期望，需要了解每個組員獨特的性格及想法等等。這一切讓我更明白，作為導師除了需要「以身作則」，更需要「因材施教」，透過了解不同組員的需要而採用合適的方式教授，這一切都讓我在待人處事上更懂得與不同人士合作及協調，在工作上亦有一定幫助。

現時有部份組員開始學習教授新組員這項運動，在他們身上看見了我自己的影子，那種幹勁的心態真讓人懷念，我亦期望在未來日子給予他們更多機會共同學習及分享自己的經驗，透過自己的生命影響別人的生命。

註：IPSC 代表氣槍實用射擊運動，一種講求安全、紀律和公平的射擊運動。

社工的回應

許俊勇

禮賢會詩田頤養院

未經琢磨的寶石

認識阿熹已有七年，他是一位有主見，凡事有要求的青少年，對待 IPSC 這項運動更相當認真。那年他十九歲，剛開始在社區中心擔任義務導師，非常用心的教導組員，對組員及自己都有相當高的要求及期望，務求每一個細節都能做到極致，這令阿熹已連續多年獲得香港及台灣多個 ISPC 射擊獎項。但有時過高的要求會令組員及他自己吃不消，甚至會出現情緒波動及感到挫敗的情況。這時候社工會介入，幫助阿熹及組員調整合理的期望，建議他嘗試因材施教，按組員的能力及進度設定練習，給予他們更多的空間成長，正向地鼓勵他們，將壓力轉化為推動力，讓他們能夠透過小組活動，健康快樂地成長。

現在，阿熹不單能夠好好管理情緒，處理壓力，更能夠用心照顧每位組員的需要，給予正面的鼓勵，協助他們定立目標，陪同他們一起練習、一同進步與成長。

我相信每位青少年都是顆未經琢磨的寶石，需要用愛與鼓勵去琢磨，讓他們建立自信及肯定自己的價值，需要給予足夠的時間及空間去自我探索及成長，最終，這些寶石定能綻放耀眼的光芒。

成長的契機

阿熹透過參與 IPSC 運動，創出他的一片天，獲獎無數，2018 年獲得全港十大射手第四名。他表示要再努力，期望能再次突破自己，更定立目標，兩年後要到俄羅斯參與

IPSC 氣槍射擊世界錦標賽，為香港在世界賽上爭一席位。回想十年前，阿熹面對會考成績未如理想，升學困難，感到十分氣餒。但他從 IPSC 運動明白到「每一個挫折都是成長的契機」，在哪裡跌倒，便在哪裡下苦功，射槍技術可以經練習提升，讀書同樣可以。他從 IPSC 建立自信，同時將成功的經驗活用在生活上，將長遠的升學目標分拆成短期目標，逐步實踐。我欣賞阿熹能正視自己的弱項，刻苦堅持，毅力就是這樣經過年月一點一滴的累積起來。今天看見這年青人大學畢業，並找到自己的發展方向，為自己定立目標，滿有信心及幹勁地實踐理想，為他感到驕傲，十分欣慰。

認識自己，活出精彩

青少年常常在面對升學就業時感到很迷惘，因為生涯規劃是人生一大課題，要知道該如何規劃，先要從認識自己開始，而認識自己是一生的功課。願阿熹能夠與更多青少年分享自己的人生經驗，幫助他們認識自己，發揮強項，建立自信，肯定自己的價值，造就更多青少年的生命。

逆境中有希望

梁景航

梁景航於 2008 年開始加入禮賢會萬隸甫夫人長者鄰舍中心。他以往一向參加普通話班，另外，他曾是諮詢委員會成員，為中心提供意見。近期，他為中心提供手機諮詢服務。

2007 年 10 月 20 日，一個我永遠不會忘記的日子，猜不到中風竟然在那天發生在我身上。之前，我對中風一無所知，這原來是種毫無先兆，突然而來的疾病，不但令人變成殘障，其家人亦承受沉重壓力，康復之路又艱辛又漫長。

中風來得突然，一時之間確實令人難以接受，就算堂堂男子漢，很多時亦忍不住流下男兒淚，甚至萌生尋死念頭。中風之後，家人對我的關懷和支持，尤其是太太無微不至的照顧和開解，更使我懷著無言的感激。

為了讓太太可以安心工作，子女可以專心讀書，我在他們面前不敢流露半點不安和負面的情緒，更積極參加各種復康的訓練。我先後參加不同的中風復康互助及自助組織、某大學的中風物理治療，又報讀以前從未接觸過的電腦課程。不但認識不少同路人，打開自己的心理障礙，並且不斷堅持和努力去接受訓練和重複學習，希望增強能力，增長知識。我在過程中體驗到中風並非從此成為家庭和社會的包袱，透過家庭分工、義工服務，我仍可以貢獻家庭和社會。

除了參加中風組織義工服務、學習電腦，我在最近兩年還和太太一起參加石排灣邨禮賢會萬隸甫長者鄰舍中心舉辦的普通話班和義工服務。我雖然中風，但生活仍一樣有意義和精彩！

風雲變幻路茫茫，雨暴水急舉步艱，
同途互勵向前行，路遙漫長豈孤單，
共創明天新希望，關難如度萬重山，
懷自信心排萬難！

記於 2014 年 10 月

今天的景航

中風至今超過十年的我，接觸過不少中風病友，有嚴重中風的不能自理，要入住護老院；稍為好些的則行動不便，要家人照顧，出入需倚仗輪椅；或因言語、認知障礙而難與人溝通，影響生活質素，不願走出社區，感覺生不如死。患中度、輕度中風的受困於記憶力衰退，肢體痙攣，手腳欠靈活，要重新學習和訓練，才能適應日後生活和自理。

回想當年中風，以為只是一般的疾病，過一段日子便會痊癒，心想只要勤加練習，一兩個月後就可以康復。留院六星期回家後，已經可以自己步行及自理，但仍未能重返工作崗位。因不想賦閒在家，便報讀以前從未接觸過的電腦課程，又在「萬隸甫夫人長者鄰舍中心」學習普通話來打發時間。後來，才知道學習電腦和普通話對我的人生改變及康復影響很大。

在這十年間，我參加三個不同的中風自助組織，由最初的受助人身份，轉變到以義工身份去幫助同路人。學到的電腦知識使我有能力擔當組織執委、財政、出版等主要職務。學習普通話運用舌頭和口部肌肉，現在說話跟常人沒多大有分別。

俗語有云：「十年人事幾番新」，十年是個漫長日子。對我來說，中風是不幸中之大幸矣！正如太太常跟我說：「凡事有失必有得，如果你不是中風，現在可能還未退休，唔會去學電腦和其他課程增值自己，唔可以提早享受退休生活，只是個跟不上時代，好多嘢都唔識嘅長者。」

社工的回應

陳少寶

禮賢會萬隸甫夫人長者鄰舍中心

景航受到中風的打擊，都有軟弱時候，有幸得到太太，子女的開解、支持和關顧，為他的黯淡心靈打開一扇窗，讓他重燃希望與動力去突破逆境，努力自強。其實，人生豈能盡如人意？不少人在人生的不同階段裡遇上困境，都需要身邊的人適時扶上一把。當別人有需要的時候，我們也可以伸手助人，陪伴他們度過難關。另一方面，中風後的景航由一家之主轉變成為被照顧者，要適應身份上的轉變實不容易。他能放下身段，接受家人的幫助，對其康復具關鍵性的影響。

雖然中風初期令景航喪失了許多能力，出現很多負面情緒，但他沒有意志消沉。他懷著感恩的心去接受家人的關心和醫護人員的照顧，突破重重障礙，積極接受訓練，重拾曾經失去的能力。這都有賴他凡事謝恩，自強不息的人生態度。

「山重水複疑無路，柳暗花明又一村」，正好用來形容景航的經歷，一個人生的逆境，可以被轉化為一個成長的機會。景航自稱因禍得福，在「失去」中更感「得著」，更懂得愛護身體，珍惜家人，令他有機會進修，與時並進，為同路人發聲，為社會服務，使生命活得更有意義。景航中風後所作出的回應，很值得我們學習。

向著目標進發

三聰

年少的三聰 *，愛與朋友終日在球場及公園流連，無所事事。後來，他認識了禮賢會彩雲綜合青少年服務中心的外展社工，由 2008 年至 2017 年接受中心服務，並開展了其「生命影響生命」的人生。

* 綽號

故事的主角三聰曾處於危機的邊緣，經常於街上流連，與邨內的黑社會為伍，自中三開始接受中心的服務。現在，他已投身社福界，在一間機構擔任長者服務的工作員。

三聰的故事

在初中時，因為學業和成長的問題，三聰變得自暴自棄和反叛，每天都不願上學，經常詐病請假。即使上學，放學後亦不願意回家，跟朋友在邨內球場流連。他在中三暑假遇上了中心的外展社工，與朋友們都願意跟外展社工閒聊。幾次之後，大家熟絡了，開始跟隨外展社工到中心。為配合他們的需要，社工舉辦了各式各樣的小組活動，例如：男子烹飪小組、戒毒村體驗營、踩單車等。漸漸地，三聰與友人在放學後多了到中心找社工傾談，參加的活動也愈來愈多，慢慢成為了中心的義工。他開始改變了其生活態度和想法，願意主動上學，亦變得積極及樂於助人。

音樂改變了人生

三聰與幾位朋友對音樂本來一無所知，後來三五知己一同在中心學習樂器。他們起初只是抱著玩玩而已的心態，後來各人也十分享受沉醉在不同的樂器中，並組成了 RUN SUN 樂隊。在過去幾年，他們透過 BAND SHOW、地區表演、音樂交流、音樂義工探訪、灌錄創作唱片等等，從音樂中找到自己的興趣和人生目標。三聰花了不少時間鑽研打鼓，於兩年前更考獲爵士鼓五級的資歷。三聰曾與他的 BAND 友笑說：「我們本來是一堆垃圾，經過音樂的陶造後，我們像是循環再造般，變成了幾件有價值的藝術品。」透過音樂，他們的生活過得充實且有意義，聚腳的地點亦由街頭改變到中心的 BAND 房內。

生命影響生命

三聰參加了不少義工服務，包括協助長者家居大掃除、到醫院和護老院作音樂義工探訪、賣旗、義教樂器等。在做義工的過程中，他累積了很多與人相處及社區服務的經驗，找回一直遺失的「自信心」和「存在感」。現在他投身於社會服務的工作，希望幫助社會上有需要的人。

三聰的感想：「我明白青少年時期很容易會走錯路，慶幸在這段時間能接觸到禮賢會的服務，現在我有正確的價值觀和愉快的生活，我希望透過成長經歷，把正能量帶給更多的人。」

記於 2016 年 10 月

今天的三聰

轉眼間已過數年，「時日太快 / 無知的小孩一晚長大」。在寫這篇分享的時候，腦海中哼唱著這首歌，回味著成長的點滴。在現實生活中，我們不可能一晚長大，但可以換轉角度想，這一晚可能是你人生中，經歷最漫長的一晚。

在黑夜中，找到方向

在這一個晚上，我走過大大小小小、高高低低的山峰；經歷過攀山涉水、生離死別的情景。我有意志消沉過，有問過上天：為甚麼不能給予我走一條平坦的路？當然，不像電影情節那樣美好，在現實生活中，沒有任何人給予我答案。

因此，我想通了！既然上天沒有把答案給我，那麼我就自己去找吧！我站起來，想清楚方向，在這個晚上繼續走。跨過一座又一座山峰，黎明的太陽也逐漸升起。眼前看到的景象，不再是黑夜，而是充滿色彩的未來！

珍惜現在，比任何事情更重要

若直白一點說，這一個晚上經歷了三年時間。這段時間裡，我的父親、伴侶、朋友相繼離開我而去。正因為人是有情感的生物，難免會傷感、會失落、會困惑，但日子總要過，時間總會消逝，與其站在原地難過，倒不如嘗試學習「珍惜」面前擁有的一切。在經歷這一個晚上後，我克服內心的恐懼，我嘗試擁抱失敗，去做自己一直想做的事——修讀社工課程！

了解自己，對症下藥

我現正修讀社會工作高級文憑，沒有想過，從前討厭上學的我，現在卻愛上學習。在小學、中學時，我沒有一套適合自己的學習方法，所以一直提不起勁。到現在，我了解學習的困難之處，例如：專注力比別人低、理解能力比別人弱等，我會針對這些學習困難而找出適合自己的學習方法，例如：我會坐班房的最前位置及關掉手機，以防自己分心或「遊魂」。另外，每當課堂上有不理解的內容，我會即時發問或找參考書解決問題。簡單來說，是了解自己的困難或問題後，找出針對問題的應對方法。

用生命影響生命

提及到「用生命影響生命」，至今我也沒忘記這「初心」，希望透過社工課程，學習更多的理論和技巧，從而繼續透過自己的經歷、知識、能力去影響更多的生命。其實幫助別人很簡單，只要你願意踏前一步，就已經改變了很多！

結語

我有一句話常常會掛在嘴邊：「感恩」。以往常常認為自己是悲劇中的主角，但想通過後，我很感謝在生命中出現過的人、事、物，沒有過去就沒有現在的我。世事沒有永遠的，只能珍惜現在，活在當下，好好擁抱未來。

社工的回應

周素雯

禮賢會彩雲綜合青少年服務中心

向著目標進發

屈指一算，認識三聰已超過十年，雖然我不是負責跟進他成長發展的社工，但總算看著他長大。在撰寫這篇回應前，再三細看三聰的生命故事，腦海浮現了種種回憶，儘管時光飛逝，原來有些往事已牢牢印在腦海中。

深刻的故事

三聰與幾位朋友對音樂本來一無所知，還記得他們初時一起學鼓，後來才慢慢協調崗位，有人學鼓、有人學結他、有人學低音結他，然後組成 Run Sun 樂隊。他們由零開始學樂器，今天各人已能獨當一面，並走遍了多個表演場地。看見三聰與朋友們的轉變，我內心深被觸動，看見他們找到自己的方向後，努力練習、不斷向前走，我感到十分欣喜。三聰曾說：「我們本來是一堆垃圾，經過音樂的陶造後，像是循環再造般、變成了幾件有價值的藝術品。」在我眼中，他們從來不是垃圾，只是他們曾經因為迷失方向而看不清前路，找不到為自己琢磨的方法而已。

三聰由經常蒲街，變成蒲中心，除了夾 Band，他還會到中心溫習，並參與不少義工服務。對三聰擔任義工的印象好深刻，無論擔任甚麼類型的義工服務，他每次都會全程投入。記得有一年機構賣旗日，我與三聰一同駐守觀塘站，從遠處便看見他高大的身軀向途人九十度鞠躬、有禮貌地請市民買旗。在我眼中，三聰是一個充滿熱誠的小伙子。

持守的信念

從三聰分享的故事中，看見他一直持守著永不言敗的信念。無論遇到高山低谷，他都竭力為自己尋找出路，然後向著目標進發。

三聰由對音樂毫無認識，至數年前考獲爵士鼓五級資歷，並即將考取八級資歷。在過程中，他必須擁有堅毅的意志，才能一步一步向前邁進。此外，三聰由投身社福界擔任活動助理開始，目標是成為一位社工。期間，他經歷過恐懼、對自己欠缺信心，最後他「克服內心的恐懼，嘗試擁抱失敗，去做自己一直想做的事：修讀社工課程！」，他就是憑著這種堅持，現正修讀社會工作高級文憑，向著目標一步一步進發。

三聰帶給我的鼓勵

透過三聰的後續故事，讓我有好多反思，尤其看到他如何「了解自己，對症下藥」，帶給我很大鼓勵，亦提醒我在面對困境時，必須坐言起行。

中華基督教

香港區會社會服務部服務介紹

機構服務及簡介

中華基督教禮賢會自一八四七年創立以來，一向以傳道、教育、福利工作服務社會，傳揚基督福音。禮賢會香港區會所辦的福利服務始於 1964 年，其時因社會上的需要，開辦了葵涌診所及托兒所；此後，為應政府福利政策及社會需要而陸續拓展不同類型服務。目前提供的服務包括幼兒服務、青少年服務、家庭服務及安老服務。

使命

實踐信仰，以基督的愛服務社群．

理想

為不同人生階段的人提供優質的全人服務，使他們在靈性、情緒、智力及體能各方面的需要都得到滿足。

幼兒服務

嬰兒園
服務對象
年齡滿 1 個月至 2 歲的嬰兒

主要服務

為有需要外出工作的父母，提供日間嬰兒照顧及培育嬰兒各方面的發展。

幼兒園支援服務

服務對象
年齡由 2 歲至 6 歲的幼兒

主要服務

支援服務包括兼收弱能兒童服務、暫托服務及延展服務。
* 幼兒園提供的學前教育及照顧服務由本會教育部負責

兒童及青少年服務

綜合青少年服務中心

服務對象
1. 兒童會員 (6-14 歲)
2. 青年會員 (15-24 歲)
3. 成年會員 / 家長會員 (25 歲以上)

主要服務

提供成長活動、學校支援服務、家庭生活教育、個人及家庭個案輔導服務、外展服務、職前培訓及就業輔導、社區支援服務、各項形式的小組、圖書館及自修室服務，使兒童、青少年及其家庭各方面得到更健康的成長。

「童啟夢」學前教育駐校社會工作服務隊

服務對象
1. 學前兒童
2. 家長 / 照顧者
3. 學校及校內人員

主要服務

為有需要的學童及其家庭提供個案支援和輔導服務，提供兒童遊戲治療及成長訓練；並舉辦各類親子活動，以達到促進家庭和諧的目標。

安老服務

長者鄰舍中心及樂齡中心
服務對象
1. 年滿六十歲或以上人士
2. 護老者

主要服務

以鄰舍層面的社區支援服務模式，提供一系列的教育活動、發展活動、社交活動、義工發展活動、護老者服務、隱蔽長者服務及輔導服務，以滿足健康或體弱長者於身、心、社交及個人照顧的需要。

護理安老院及頤養院

服務對象
六十歲或以上，需要護理服務的長者。

主要服務

提供住宿設備、膳食、醫療護理、復康治療、腦退化症訓練服務、輔導、康樂活動及興趣小組等，使長者各方面的需要均獲得滿足。

家庭服務

服務對象
社區人士

主要服務

提供專業的個人輔導、婚前輔導、婚姻及家庭輔導及職業生涯規劃；並透過各類型小組及工作坊，促進個人成長及人際和諧。

服務單位

禮賢會元朗嬰兒園 新界元朗天水圍天耀廣場一樓 112 室	電話：2445 8396
「童啟夢」學前教育駐校社會工作服務隊 九龍彩雲邨彩鳳徑 38 號彩雲社區中心二樓至四樓	電話：2754 7840
禮賢會彩雲綜合青少年服務中心 九龍彩雲邨彩鳳徑 38 號彩雲社區中心二樓至四樓	電話：2754 7843
禮賢會沙田長者鄰舍中心 新界沙田水泉澳邨明泉樓平台 1 室	電話：2637 6121
禮賢會萬隸甫夫人長者鄰舍中心 香港仔石排灣邨碧輝樓平台 4 室	電話：2553 8318
禮賢會樂齡中心 新界沙田禾輋廣場平台 17 室	電話：2605 3923
禮賢會詩田頤養院 新界葵涌葵盛西邨第五座五樓	電話：2427 2671
禮賢會王少清頤養院 新界沙田沙角邨綠鷺樓地下及二樓	電話：2647 9291
禮賢會葵盛東護理安老院 新界葵涌葵盛東邨盛富及盛樂樓地下及一樓	電話：2439 6644
禮賢會輔導中心 九龍彩雲邨彩鳳徑 38 號彩雲社區中心二樓 202 室	電話：2439 9897

禮賢會
社會服務部