

一趟 愛的旅程.

LOVE
JOURNEY

Vol.

056

Jul 2025

02 序

03 食物說

夢想，藏在爐火與湯鍋的香氣裡

05 特別專題

圓夢不怕遲
喚起內心的恩慈
成為祝福的力量

13 藝術誌

夢想的療癒：藝術與心靈的重生
Snoopy的故事

15 信仰路上

平凡的夢想

18 生死有匙

我們的夢，一起說

20 同行夥伴

22 最新消息



刊物：一趟愛的旅程

期數：廣蔭家訊第56期

出版：香港華人基督教聯會廣蔭頤養院
(綜合安老服務)

督印：鍾健楷牧師、何婉慧女士

編輯：林潔英女士

設計：仨仁創作 Three Studios

香港華人基督教聯會廣蔭頤養院
(綜合安老服務)

版權所有 不得翻印

地址：九龍觀塘功樂道88號

電話：+852 2343 1331

傳真：+852 2357 4511

網站：hkcccu.kych.org.hk

電郵：info@hkcccu.kych.org.hk

Facebook: KwongYumCareHome

Instagram: KwongYumCareHome



網站

夢想
我談的一個

DREAM



序

文：何婉慧

很喜歡看選秀節目，看那些追求自己夢想之人的經歷，爲了自己熱愛的興趣，發揮自己所長，奮不顧身的投入一段未知的旅程。

從小，我便有一個夢想，就是很想往海外留學，讓自己學習不同文化，擴闊視野和眼界。然而，礙於家庭和工作關係，一直未有機會。想不到，數年前，因著學姐的一句邀請，我便將心裏潛藏已久的夢想翻出來，求問上主的心意，是否能將我熱愛的興趣，擁有的知識和經驗結合再提升，讓我帶著使命探索未知的領域，生命影響生命。意想不到，我十分鍾情的海外大學，竟給予機會讓我開展夢想。過程裡，要奮不顧身、勇往直前，但卻同時經驗軟弱乏力；頭昏腦脹思考、發掘、領悟、再思考，記下自己發現的東西，當中也經歷著生命的困難等等。完成夢想的日子縱然刺痛難過，心裡卻有股衝動和極度的熱忱，很想探索生命中那被遺忘和被忽略的部分。

達成夢想，即或不然，仍要超越自身的限制，突破藩籬，但卻不斷提醒自己要溫柔地體會生命中的真善美。

父親最近患上認知障礙症，時而清醒、時而混亂，常時挑戰我情緒的底線。學識不多的他對於兒孫們就讀那間大學的排名，子女各自的專業，卻是極度清楚，讓我們哭笑不得。現在他口中不停提及的正是我和他最疼的外孫女的大學、教育程度和所獲得的學術資格。他一生的夢想，心之所繫便是看見他的兒孫們學有所成，這也是他的驕傲。

原來，我兒時的夢想，從天上的父親給予的託付，是透過使用我這個蒙恩的人，今日努力的去實踐，也是在回應我地上的父親的夢想。

深信，祂和他必定會見證著我，到那一天，成功畢業的時候。

這會是一個成就祂和他和我夢想的美麗故事。



夢 想

藏在
爐火與湯鍋
的香氣裏

文：陳紫欣 | 服務幹事

對許多家庭而言，父母或許從未高談夢想，但一日三餐的供應，在灶頭邊、在菜市場、在廚房的蒸氣中，父母默默將愛化作溫飽，令孩子有豐富的土壤，栽種夢想的種子。

愛心湯水的滋潤

在南方的家庭裏，一碗湯，總能牽起濃濃的親情與關懷。媽媽的湯水，四季有別，春日清潤、夏日消暑、秋日滋陰、冬日補陽，這其中蘊含了濃濃的母愛與生活智慧。

夢婆婆喜歡為家人熬煮一鍋老火湯，木瓜生魚花生湯、節瓜章魚豬脰湯、紅蘿蔔煲豬骨湯、椰子燉雞湯……每一碗湯都有它特定的營養與功效。配合季節的變化和孩子的需要去烹調，溫暖的不僅是身體，還有心靈。

夢婆婆：「湯水是慢慢熬出來的，和夢想一樣，不能急躁，要用時間與心意，才會滲出味道。」

夢婆婆的孩子年輕時希望出國讀書和工作，見識世界，但又擔心自己不能適應，於是向媽媽問意見。但從未出國的夢婆婆，沒有表達支持和反對。

「正如煲湯一樣，也要預備足夠材料才夠入味和有功效，我問女兒她知道外國讀書要準備什麼嗎？她努力過，了解清楚，自然擔心也少點。」

當然，要放手給孩子追尋夢想，夢婆婆也會擔心，但她知道若這是孩子熱切追尋的，即使會碰釘，但經過熬煉卻能滋潤人生，添上豐富的味道。

問及夢婆婆當了媽媽後，自己有什麼夢想嗎？「當時生活艱難，能夠養活孩子已經不錯。」那麼她有想過孩子要做什麼工作嗎？「任何工作都辛苦，他們只要能養活自己，做什麼都好啦！」夢婆婆一貫輕快的語調，想像到她是一個多麼開明的媽媽！

在父母的眼裏，夢想或許不是多麼轟轟烈烈的事，而是孩子能夠健康快樂地成長，有能力去追求自己想要的人生。為了這個目標，他們甘願在生活中默默付出，承擔重擔，吞下苦楚。每一次放手孩子飛翔，背後少不了父母的支撐與守護，讓孩子擁有了展翅高飛的勇氣。

當我們回首往事，那些圍繞著飯桌的時光，那些湯水飄香的日子，便激勵著我們向夢想進發。

夢婆婆的誠意推介

夏天時令湯水1：木瓜生魚花生湯

功效：抗氧化、幫助消化、滋補調養、健脾利水、益脾潤肺。



份量：3-4人份

材料：
生魚2條
木瓜2個
花生50克
豬脰200克
紅棗10粒
蜜棗2粒
薑3片
水3升
鹽適量

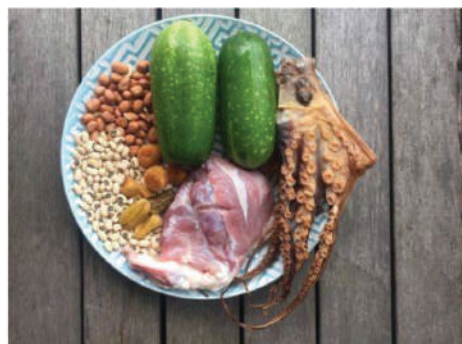
做法：

1. 生魚洗淨抹乾；豬脰汆水；木瓜去皮去籽切塊；紅棗去核，與花生及蜜棗洗淨浸泡備用。
2. 下油爆香薑片，放入生魚煎大約3分鐘，然後轉大火及倒入滾水蓋過材料。
3. 轉另一個煲加入3公升水連同所有材料，以大火煲20分鐘，再用小火煲2小時。下鹽調味即可。如用高壓煲，時間約30分鐘。



夏天時令湯水2：節瓜章魚豬脰湯

功效：清熱潤肺，健脾利水，補氣養血。



份量：3-4人份

材料：
章魚乾80克
節瓜2個
花生40克
眉豆40克
瑤柱4粒
蜜棗3粒
豬脰200克
雞腳4隻
水3升
鹽適量

做法：

1. 所有材料洗淨，章魚、節瓜切塊，花生、眉豆、瑤柱和蜜棗分別浸1小時後，瀝乾備用
2. 豬脰汆水後切塊、雞腳放熱水煮10分鐘，沖洗乾淨、瀝乾備用。
3. 準備鍋子，所有材料下鍋，倒入清水蓋過材料。水滾後小火，煲1.5小時，轉慢火煲3小時。下鹽調味即可。如用高壓煲，約1小時便可。



夢・想

夢想指人們對未來的一種美好想像或期望，通常蘊含著個人理想、抱負或人生目標。

——《現代漢語詞典》（商務印書館，第7版）

Dream: a cherished aspiration, ambition, or ideal.

—— Oxford English Dictionary

但我們可有想過，若然人生只餘一百天，
你對未來還有什麼想像或期望？你想實現嗎？

22歲的P：

「我想去環遊世界，體驗不同的文化，認識新朋友，並且在每個地方拍很多照片，留下美好的回憶。」即使只有100天，還可以與新朋友編織不同的夢。

30多歲的傅媽媽：

「雖然有一個期限，但是我覺得剩下一百日將會是很精彩的時間，因為我會更加珍惜我擁有的，或者可以嘗試的，相對其他人應該都會更加珍惜和我一起的時間吧！」的確，珍惜，當我們還擁有的時候。

40多歲的梁爸爸：

「對未來沒有什麼期望，只想於這一百天『玩盡佢』。」這是否代表一直壓抑了對「玩」的渴望？

接近50歲的林姨姨：

「我要交代自己的工作，和處理我的家人照顧安排，最好還執拾好自己的家當，免得麻煩別人。」

編：「噢，沒有什麼你很想完成的嗎？」即使剩餘100天，愛替人設想的人，還是將夢想放於次一級。

60歲的方叔叔：

「內心很混亂！怎會發生這事？我的明天只有100天。」

編：「的確很突然。」

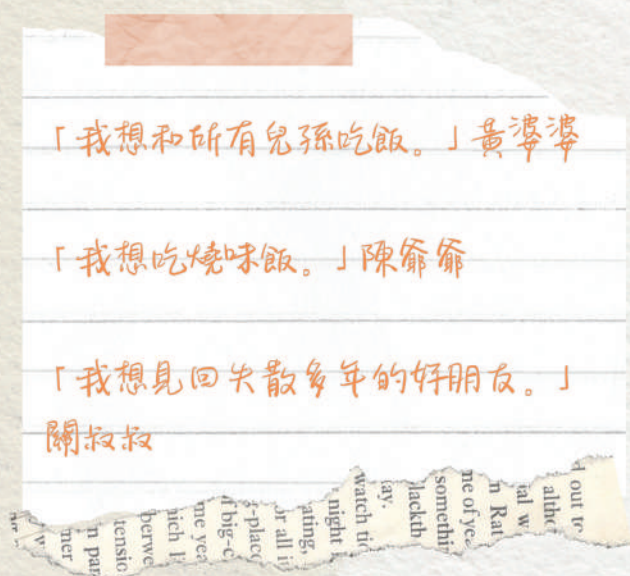
方叔叔：「會不會辦一個告別派對，簡單點和大家說再見？」

你又想像過自己的告別派對是什麼樣子嗎？



人在垂暮之年的長輩， 若生命只餘100天， 他們又有什麼想達成的事？

100 Days



翻查不同著作，發現晚期長者都有不同心願：

「我一直是『疏離』的父親，想得到兒子的原諒。」^[1]

夢想是修補人際關係。

「我想可以保持清潔，亦可以自行做選擇。」^[2]

夢想是被尊重、被善待。

「我想上帝原諒我的過錯，和沒有做的事。」^[3]

夢想是檢視自己，活好餘下的每一天。

當我們愈是接近生命的終點，愈會發現夢想並非一定要完成什麼驚天動地的壯舉，也不見得要留名青史或贏得掌聲。

夢想，原來可以是一次深刻的和解、一句誠懇的道歉、一份被理解與接納的渴望。

它不再是「我要成為誰」，而是「我選擇怎樣活過」。

夢想，往往與我們一生所珍視的價值緊緊相連——愛、尊重、真誠、自由、寬恕、連結……這些才是支撐我們走過歲月的力量，可以在最後的時刻對自己說：「我沒有遺憾了。」

你今天知道你的夢想嗎？它或許不是關於未來的「想成為什麼」，而是關乎此刻的「我如何活著」。你是否活在自己所珍視的價值之中——還是正努力滿足別人的期待？你是否曾靜下心來，問過自己：「我真正在乎的是什麼？我想怎樣被記得？」

當我們願意誠實面對這些問題，夢想就不再遙不可及，而是藏在每一個選擇、每一個當下。

在撰寫這份專題時，有位被訪者分享，若然生命只餘100天，想聽聽身邊摯親好友對自己的說話，若然我們一直不太了解自己有什麼夢想，或所重視的價值，可能先從「我是誰」開始，探索內在的特質和可能性，珍惜或短或長的光陰，無悔實踐屬於你的夢。

[1] Puchalski, C., Ferrell, B., Foley, K., Pettus, K., & Flohr, A. (2018). Global Palliative Care: Improving the Quality of Spiritual Care in Global Palliative Care (SA525). *Journal of Pain and Symptom Management*, 55(2), 652-652. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2017.12.348>

[1] Steihauser, K. E., Christakis, N. A., Clipp, E. C., McNeilly, M., McIntyre, L., & Tulsky, J. A. (2000). Factors Considered Important at the End of Life by Patients, Family, Physicians, and Other Care Providers. *JAMA: The Journal of the American Medical Association*, 284(19), 2476-2482. <https://doi.org/10.1001/jama.284.19.2476>

[1] Mount, B. M., Boston, P. H., & Cohen, S. R. (2007). Healing Connections: On Moving from Suffering to a Sense of Well-Being. *Journal of Pain and Symptom Management*, 33(4), 372-388. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2006.09.014>



圓夢 不怕——遲

文：李海妍 | 服務幹事

是否人人都能不留遺憾地走完最後階段？人的生命只有一次，就如一束煙火般，雖短暫，卻燦爛奪目。由人生的開始，煙火逐步逐步地升上美麗的高空，在最高點發放最耀眼繽紛色彩的光芒，直至緩慢地熄滅、消散在煙霧中。人生雖只是一瞬間，生老病死不能避免，但在煙火仍綻放的時間裏，就算已在尾聲，都要好好珍惜生命中的精彩、享受人生中的美好、感恩在煙火綻放途中遇到的每一陣風、每一片雲、每一滴雨，無悔地過人生的最後篇章。當到了煙火快熄滅時，可在廣蔭家、長輩家屬及機構合作下，透過圓夢活動把長輩未了心願付諸實行，不再成為憾事。

圓夢是什麼？

長者在人生中花了數十年時間，為了自己及心愛的家人，付出很多時間、精神、心力努力工作打拚，不辭勞苦。踏入人生最後的階段，身體上及情緒上有很多病痛不適，甚至發現患上晚期病患，容易感到傷感無助徬徨，亦有機會慨嘆有心願未達成，會感到遺憾及憤恨。就算有未了的心願，都擔心會為家人帶來麻煩，使憾事長埋心中，變成鬱結。可是，若我們可以成為中間的橋樑，讓長輩和家人分享未了的心願，卻可以使彼此都無憾。

我們的「心願達成計劃」，專為患有晚期病患的長者達成人生最後的心願，透過配合「預設照顧計劃」，協助了解長輩的背景、後事安排及心願，實行及完成長輩晚期的心願和及早規劃後事，使長輩感到被尊榮、被重視和可有自決權，重燃盼望，用積極樂觀態度去面對人生的最後一頁。另外，在過程中，與長輩家人一起商量、實行「心願達成計劃」，有助家人更了解長輩的想法、感受，回憶起種種舊日與長輩相處的回憶、智慧及價值觀，更可傳承至下一代，世世代代延續下去，長輩便能無悔釋懷地安渡餘下的人生。

回鄉・還願

高婆婆，80多歲，性格隨和開朗、堅毅不屈，喜歡與人交談，她的笑容十分親切，與身邊的家人、廣蔭同工關係相處融洽。高婆婆患有晚期腎衰竭，身體愈來愈虛弱，需長期臥床，但她最大的心願就是可以回鄉與家人共聚。

她在廣東惠東出生和成長，家中清苦，她是大姐，從小就擔當起幫忙照顧妹妹，又要照顧父母的責任。在17歲時決定偷渡來香港，希望可闖出一片天，帶來美好的生活。但她仍然十分關心鄉下親人，出錢為鄉下的親人建造房屋，為孩子添新衣裳。

高婆婆後來在廣蔭家得到很貼心的照顧，家人都常常來探望，但仍然心繫一些未能到香港的親人，跟朋友說：「爬也想爬回鄉下。」女兒知道她的心願，但礙於媽媽的身體狀況，一直感到猶疑。

我們知道這是她和家人的最大心願後，於是聯絡「基督為本基金」。他們了解過後很快就進行了各種安排，邀請專業醫護人員陪同，開展高婆婆兩日一夜的舊地重遊。

結果，高婆婆能與丈夫，兩位女兒和女婿一行六人回鄉，很多家鄉的親友也特別請假來見婆婆。

女兒分享：「村內的親人看到媽媽坐輪椅都要來探望他們，十分感動，這份愛也感染我們下一代，媽媽離世後都要繼續維繫。」

幾代人聚首一堂，一起懷惻舊日的相處片段，每段回憶都是窩心的，都是溫暖的。整個旅程非常熱鬧，後輩們向高婆婆表達感激之情，高婆婆開心得全程都在笑，見到子孫、後輩都身體健康、生活平安喜樂，此生無憾了。

女兒：「爸爸見到那麼多人疼錫媽媽，而鄉下的子侄又可以跟媽媽道別，不單是媽媽圓夢，其實是我們所有家人都圓夢。」

女兒形容媽媽在廣蔭家居住的七個月，令她對人生、死亡的看法有很大的改變。「我現在不怕摯親死亡，最重要是為他們好好預備，讓他們有尊嚴地離開，那就無憾了。」

「圓」美的終章

在圓夢的故事中，長輩可自由實現不同心願，例如選擇返鄉重遊舊地，或尋找重要的人，甚至吃一頓自己喜歡的東西。協助實現長輩未了的心願，讓他們感到被聆聽、被愛、被關顧，帶給晚期病患的長輩積極正面的態度，將以為不可能做到的事變成真實的事，感到釋懷及無憾。

夢想和追夢是每個人的權利，晚期長輩都需好好被聆聽、被尊榮和被關顧，使他們心靈充滿期盼及希望，照亮下一束煙火一直向前、直至永遠。





喚起內心的恩慈

成為祝福的力量

文：林潔英 | 市場推廣主任

「基督為本基金」一直是廣蔭家美好的合作夥伴，為很多長輩圓滿心願，創辦人盧炳松相信為晚期人士圓夢，不單是祝福他們、家屬，甚至影響社會，於是八年間完成了八百多個個案，夢想有更多人可以為他人在人生終章時，留下美好回憶。

「老人家達成夢想後，就會在院舍到處講，因為是一件很開心的事。」盧炳松分享有位患了肺癌的伯伯，被判斷只有3個月壽命，但卻活多了6年。「心事了結後，反而覺得好舒服。」他又說不想生存的長者，重拾盼望後，願意重新食藥。

盧炳松自言晚期人士有兩個極端：「有些會很積極，因為記得自己開心的回憶，所以很正面；但有些人想不起美好的片段，就覺得自己的人生白過，所以我們為他們圓夢之外，更會拍攝照片和影片，讓他們記得自己擁有的美好時光。」

「還記得有位患了認知障礙症的伯伯，太太說他離開前囑咐要將我們製作的相簿陪葬。」

「基督為本基金」的項目經理Kelvin分享，「照顧患病的人通常都沒時間做那麼多事情，有很多壓力，但若然晚期人士達成心願，感到開心，他們也會輕鬆一點。」

《聖經》路加福音6章36節記載「你們要慈悲，像你們的父慈悲一樣。」盧炳松相信喚起他人的慈悲，能夠成為社會的力量，所以他今天夢想能培訓更多人為他人圓願，令社會得到更多快樂。



<https://basicfoundation.org.hk> 🔍

「圓願」在香港未被廣泛認識，但人口老化、罹患不能逆轉疾病的人日增，不少晚期人士只能帶著遺憾離開人世，親友受心結未解傷害。「基督為本基金」是專為成年晚期人士圓願的組織，藉為晚期人士圓願，告別遺憾，留住美好回憶，讓愛延續。

靈安團隊 以愛為名的 *lovers* 築夢者

有人說，夢想就只是一場夢，健康的人都未必能夠達成夢想，何況晚期人士？但從來夢想的達成並非單打獨鬥，許多願望成真的人，回首走過的築夢旅程，都有不少同伴作出支持。而過往無論廣蔭家的專業團隊，栽培的靈安義工，以至今日「一頁·靈安」的靈安照護助理，他們都成為關懷的橋樑 (Compassionate Connector)，為不少長輩編織出一個又一個美麗的夢。

運用專業 成就夢想

蘭卿是靈安義工，後來更成為靈安照護助理，一直熱心關懷長輩。在配對服務期間，蘭卿去到一對恩愛夫妻的家居，他們差不多90歲了。「伯伯年輕時由大陸來到香港，與太太曾經分隔異地，婚禮也是匆匆舉行，太太從來沒有穿著婚紗拍照，令伯伯感到遺憾。」

擅長攝影的蘭卿，聽到他們的故事後，運用她的專長，與拍檔詠珊一起預備服裝、佈景，蘭卿還預備了面膜早早為太太護膚。可惜過程中伯伯曾經身體不好，一直未能成事。」

「直到服務將結束時，我說不行，一定要為他們完成心願。」恰好詠珊從前在婚紗店工作，於是帶備花束、頭紗……為他們化妝，拍下相片後他們可以用手機傳給親友。」

雖然只有3個月的相處，但蘭卿和長輩們已經建立深厚的關係，更將他們介紹給該社區的牧師，讓福音的種子可以萌芽。





給你喜歡的食物 讓你當一回皇后

我們很多時都怕長輩吃了一些會令身體不適的食物，然後禁止他們吃喜歡的食物，於是吃自己喜歡的食物都變成一個可望而不可及的願望。然而食物除了衡量營養價值，還有情緒價值，對長輩尤其重要。

惜玉喜歡吃榴槤，碰巧靈安照護助理麗賢和兆萍都喜歡，於是買給她吃。「給她聞一聞，摸一摸，她已經笑到『見牙唔見眼』」。

很多女生都會想當公主、皇后，背後都是希望被尊重，而我們亦抱持「使人得尊榮」的信念，不論年齡和性別都感到被肯定。麗賢和兆萍亦特別預備了權杖和皇冠，為惜玉拍下美美的照片。「她是尊榮的香港皇后！」從相片中，我們都感受到她回復天真的笑容。

為臥床長者 打開夢想之門

很多長輩因行動不便，長期臥床，即使想到戶外吸收新鮮空氣也很不容易。力豪上門探訪的長者，因行動不便，只有覆診時才會外出。

「婆婆差不多130磅，而且女兒和工人不懂扶抱技巧，所以很難抱婆婆坐輪椅。婆婆很多時都只是側身躺在床上，定睛望著門口。」

力豪知道婆婆亦多年沒有理髮，最大的心願是可以剪頭髮和與女兒一起看中醫，就主動幫忙她外出。

「她坐在輪椅時很開心，而且一星期前已預約了她過去剪髮的師傅，她很興奮。」

問到她為什麼想和女兒一起看中醫。「她希望和女兒一起調理身體。」縱然自己身體不好，但惦念的還是自己的孩子。

夢想之路可以很長，但亦可以近在咫尺，只是需要人推開大門，一同欣賞心中渴想已久的風景。



《靈安芳療》全人護理服務

《靈安芳療》全人護理服務由機構「活出愛」提供，經過香港華人基督教聯會廣蔭頤養院（綜合安老服務）「一頁·靈安」課程專業培訓的靈安照護助理，為服務使用者的身心靈提供以下全方位服務。

服務靈活預約，可根據需求安排服務時間。



服務內容

- 香薰按摩 - 舒緩痛楚、改善皮膚問題、提升睡眠質素和認知能力。
- 五感體驗 - 提供全方位感官享受，感受關懷與舒適。
- 意義活動 - 按服務使用者喜好和需要，設計有意義活動。

服務細節

- 服務日期：星期一至六（星期日及公眾假期除外）
- 服務時間：上午9點至下午6點，每次服務一小時（不足一小時當一小時計算）
- 服務地點：靈安照護助理可於機構或上門提供服務

收費及查詢

- \$350/ 1次（一小時）
- \$3000/ 10次（優惠套票）
- 查詢：23431331（袁姑娘/李姑娘）



立即報名

共同培育靈安晚期照顧文化、建立恩慈仁愛社區。

《夢想的療癒：藝術與心靈的重生》

文：嚴智聰 | 社工

藝術作為心靈的出口

在這個快速變遷的社會中，人們常常被現實的壓力所束縛，逐漸遺忘了內心深處的渴望。然而，藝術卻像一扇隱形的門，為我們提供了一個探索自我的空間。對於廣蔭家的長者們而言，藝術不僅僅是一種消遣，更是一種心靈的寄託。透過繪畫、手工藝等創作形式，他們得以重新觸碰那些被歲月塵封的夢想，並將這些無形的渴望轉化為具象的作品。在這個過程中，藝術不僅療癒了他們的心靈，更讓那些曾經被壓抑的願望，以另一種形式重生。

飛鳥工作坊：夢想的具象化

在一次表達藝術工作坊中，我們以「飛鳥」為主題，邀請長者們自由創作。起初，許多人面對琳琅滿目的材料感到茫然，不知如何下手。然而，當我們鼓勵他們「隨心而行，不必拘束」時，他們的眼神漸漸亮了起來。

其中一位長者小心翼翼地拿起紙張和彩筆，將飛鳥塑造成一架飛機的模樣。她輕聲說道：「這是我去澳洲旅行的夢。」我知道，她的身體狀況已無法承受長途飛行，而她的家人也早已離世，只剩下她獨自一人。然而，藝術卻給了她一雙翅膀——在這裏，她無需顧慮現實的限制，只需純粹地將心中的渴望傾注於作品之中。那些曾被現實壓抑的夢想，如今透過藝術重新閃耀，這何嘗不是一種重生？



史努比的啟示：接納不完美的勇氣

廣蔭家有位長者特別喜歡畫史努比（Snoopy），並常常將作品贈予他人。史努比這隻愛幻想的小狗，總愛躺在狗屋頂上，幻想自己是一名飛行員或著名作家。它的故事充滿幽默，卻也隱含深意——即使現實充滿限制，我們仍能保有夢想與童心。

史努比漫畫的作者查爾斯·舒茲（Charles M. Schulz）曾透過角色說出許多人生哲理，其中一句特別觸動人心：

「我的人生就像一本亂糟糟的著色本。」
（My life is like a messy coloring book.）

這句話精準地描繪了人生的本質——我們無法選擇自己拿到什麼顏色的筆，就像在飛鳥工作坊中，長者們只能使用現有的材料創作。但藝術的奧妙在於，即使手邊的工具有限，我們仍能創造出獨一無二的作品。人生亦是如此，或許我們無法控制環境，但我們可以決定如何回應。

人生如畫：勇敢嘗試，才能看見完整風景

許多人在年輕時懷抱夢想，卻在現實的打磨下逐漸妥協，甚至忘記了自己最初的渴望。然而，藝術提醒我們：人生的價值不在於最終是否達成夢想，而在於你是否敢於嘗試。就像畫一幅畫，你永遠無法預測下一筆會帶來什麼效果，但正是這些看似隨意的筆觸，最終構成了獨特的生命圖景。或許到了人生終點回望時，你會發現，這幅畫雖然與年輕時的想像不同，卻因為那些勇敢的嘗試、那些挫折與成長，而變得更加豐富。

結語：藝術讓夢想以另一種方式延續

藝術的意義，從來不在於創造完美的作品，而在於它如何幫助我們表達最真實的自己。對於長者而言，創作不僅是回憶的載體，更是夢想的延續。當現實無法滿足渴望時，藝術成了另一種實現的方式——即使無法真正飛翔，也能在畫紙上遨遊天際；即使無法回到過去，也能透過色彩重溫美好。

這或許就是夢想的重生——它不一定以我們預期的方式實現，但只要你願意拿起筆、動手做，它就會以另一種形式，繼續閃耀。

平凡的 夢想



文：呂海英 | 院牧

年青時，我們常常談論夢想，無限的想像，讓生活充滿了色彩。然而，從夢想到夢想成真，卻需要有目標、有計畫、有毅力，把想像轉化現實，堅定不移把困難逐一拆解，一步一步嘗試、失敗、調整、再嘗試，最後夢想成真。

當我詢問90多歲的池哥：「你還有什麼想做的呢？」他回答我：「嘿！我哋都一把年紀啦，仲有乜嘢求啊？一家人平平安安、健健康康就夠啦！」他簡單而真摯的回應不禁令我思索，這是否也是一個夢想？

借用哈麗雅特·塔布曼（Harriet Tubman）一句話「每個偉大的夢想都始於一個作夢的人。永遠記得，你內心擁有的力量、耐心和熱情，足以觸及星辰，改變世界。」從池哥的分享來看，平凡卻是他一生真摯地追求的梦想。年輕時，他因國內內戰，被迫逃難到香港，過程中只能吃著一些薯類勉強充飢，咬緊牙關來到香港，還要寄人籬下生活。婚後他一直為了生計奔波，最高峰時一天打四份工，為了養活一家七口。池哥一邊敘述，一邊「耍手兼擰頭」，看得出他為整個家勞心勞力。問他這麼辛苦為了什麼，他仍是說「要佢哋食得飽囉！」相信從池哥建立家室到現在，「一家人平安、健康」是他人生最大的夢想，能看見每個兒孫平安成長，他便心滿意足了。夢想不在於大小，而在於它所承載的情感與信念。

隨著年齡的增長，人慢慢失去能力、才藝、智力……自我的價值也越來越低，很多長者也不敢談論夢想，越近人生的終點，越不敢去發夢。然而，出入醫院多次，身體越來越瘦，慢慢連呼吸也有點困難，需要依靠氧氣機才能過活的方土叔叔，卻教我一個不一樣的夢想。與他一起看著手上的圖片，一位牧羊人盛著水給他的小羊喝。方土叔叔定睛看著，慢慢露出微微的笑容。問他：「你看見什麼這麼高興？」他指著那隻小羊，表示那是他自己，他很有信心耶穌是他的牧者，必定看顧他、保護他。方土叔叔接著把紙反過來，他看著印上聖經中的詩篇二十三篇：

耶和華是我的牧者，我必不致缺乏。

他使我躺臥在青草地上，領我在可安歇的水邊。

他使我的靈魂甦醒，為自己的名引導我走義路。

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。

在我敵人面前，你為我擺設筵席；

你用油膏了我的頭，使我的福杯滿溢。

我一生一世必有恩惠慈愛隨著我；

我且要住在耶和華的殿中，直到永遠。

他慢慢讀著，當讀到最後一句時，方土叔叔更露出燦爛的笑容，表示自己喜歡這句經文，因為一生一世可以住在耶和華的殿中，直到永遠。有一位愛他，永遠與他同在的上帝成為他的保護，他尋求永恆生命的盼望，讓他坦然面對死亡，因為永遠住在耶和華的殿中成為他的夢想。人生逃不了的安息，卻成為他夢想成真的一扇門。

再者，在牧羊人與小羊的圖片中，不單有一隻小羊，旁邊還有幾隻小羊在草場上躺下休息，方土叔叔用軟弱無力的手指指著其他的小羊，原來他夢想自己的家人也在旁邊，將來他的家人與自己一起在主耶穌的草場上，他就心滿意足了。





記得方土叔叔初信主時，精神狀態還不錯，他有個夢想，希望太太也像他一樣相信耶穌，我們爲他錄製了一段短片，邀請太太與他一起相信耶穌，還附上他親手填色的圖畫，送給他的太太。在一年多後，在方土叔叔最後一次入醫院時，我去探他，他笑著跟我分享的第一件事就是太太信耶穌並接受洗禮了。雖然他病得很重，但從他的臉上我看見他夢想成真的雀躍和安心。

方土叔叔讓我看到，即使身體年老、病患纏身時，仍可擁有一個延伸至永恆的夢想，他對於永恆的渴望更顯得珍貴。只要每一位家人都能認識、相信主耶穌，永遠平安在一起的夢想，在主耶穌裏真的可以夢想成真。不知道你是否擁有這份永恆的夢想呢？若你已有，願意把這個夢想與你所愛的人分享嗎？在生命的旅程中，讓我們共同追尋那些屬於心靈深處的夢想，讓愛與信仰成爲我們不斷前行的力量。

我們的夢 一起說

文：嚴智聰 | 社工



每一名年輕人都曾懷抱夢想，小時候寫下的志願，可能是「成為醫生、律師、Youtuber 或歌手」。然而，隨著年齡增長，現實的壓力、能力的限制、家庭的期望，都可能讓夢想逐漸模糊。

有些人仍在追逐，有些人卻已放棄。

每個世代的年輕人都有各自的煩惱與挑戰，我們無法直接替他們解決問題，但可以透過長者的生命經驗，幫助他們調整看待人生的角度，這正是項目「生死有匙」的目標。在活動中，許多年輕人在與長者互動後，態度有了微妙的變化——他們開始思考：「生命中真正重要的是什麼？」

在「生死有匙」計畫中，我們不直接告訴年輕人「如何實現夢想」，而是透過長者的生命故事，讓他們重新審視自己的追求。

長者的生命智慧：什麼才是真正的快樂？

在活動中，年輕人陪伴長者重遊舊區，聽他們講述過去的故事；他們為長者舉辦生日會，親手製作甜品；在藝術工作坊裏，兩代人共同創作，並分享生活中的困擾與解決方法。

長者們的回憶，往往不是關於事業成就或財富，而是與家人、朋友相處的溫馨時光。一位婆婆說：「我最懷念的不是賺了多少錢，而是年輕時和鄰居一起在街邊乘涼、聊天的日子。」另一位伯伯則分享：「以前覺得賺錢最重要，現在才發現，能和子女好好吃頓飯，就是最幸福的事。」

這些對話讓年輕人開始反思：自己追求的梦想，究竟是為了什麼？是想被他人認可？是渴望權力或金錢？還是……其實真正渴望的，是內心的滿足與人與人之間的連結？



生命的火花不在遠方，而在當下

迪士尼動畫《靈魂奇遇記》（Soul）講述一位夢想成為爵士樂手的音樂教師喬·賈德納，因意外靈魂出竅，來到「投胎先修班」。他必須幫助厭世的靈魂「22號」找到「火花」，才能獲得重返人間的機會。

22號原本對生命毫無興趣，但在體驗地球生活後，它愛上了披薩的香氣、街角的落葉、地鐵站的歌聲，甚至只是靜靜仰望天空的時刻。這些平凡的瞬間，卻讓它感受到「活著」的美好。然而，喬固執地認為「火花」必須是宏大的目標，例如音樂成就，因此否定22號的感悟。

直到喬終於實現夢想，登上夢寐以求的舞臺後，他卻發現：「成功了，然後呢？」那一刻，他才明白，生命的意義不在於單一的目標，而在於日常中那些令人心動的微小時刻——一片落葉、一段旋律、一次真誠的對話，都是生命的火花。

生死有匙：不是教導，而是啟發

「生死有匙」這個項目，並非直接教導年輕人「如何抗逆」或「如何實現夢想」，而是透過長者的生命經驗，讓他們看見不同的可能性。就像《靈魂奇遇記》中的喬，有時我們需要一場「旅程」，才能領悟生命的真諦。

長者作為過來人，他們的智慧在於：「生命的意義，在於了解自己是誰，找到真正讓你快樂的事，並珍惜每一刻。」年輕人與長者互動的過程中，就像經歷了一場靈魂的探索，重新思考：「我到底在追求什麼？」

珍惜當下，別等到失去才後悔

追逐夢想固然重要，但更重要的是，別在過程中忽略了真正珍貴的事物。對年輕人來說，與家人吵架、學業壓力、物質欲望可能是當下最大的困擾，但對長者而言，這些煩惱或許微不足道，他們更懷念的，反而是那些曾經視為理所當然的相處時光。

一位參與計畫的年輕人分享：「以前總覺得阿婆囉嗦，不想聽她講古，但現在才發現，她的故事裏藏著很多寶貴的人生智慧。」另一位學生則說：「我總是想著未來要賺大錢，但看到公公婆婆最開心的時刻，其實是我們陪他們聊天的時候，讓我開始反思什麼才是幸福。」



我們的夢 一起說



「生死有匙」不僅是一個跨代共融計畫，更是一場生命的對話。年輕人在長者的故事中看到生命的縮影，長者則在年輕人的活力中重溫青春的美好。

夢想可以很宏大，但幸福也可以很簡單。或許，生命的答案不在遠方，而在我們與身邊人的每一次真誠互動中。趁還有選擇的時候，多一點陪伴，多一點傾聽，別讓未來的自己後悔。

這，就是「生死有匙」的夢。

以樂齡科技圓夢

文：許天浩 | 醫念科技有限公司創辦人行政總監

在這個數碼化快速發展的時代，科技不僅是年輕人的專屬工具，更成為長者實現夢想的有力橋樑。許多長者過去因身體條件、資源限制或技術不足，未能完成一些心願。而如今，樂齡科技正透過創新的應用，幫助長者克服這些障礙，實現未竟的夢想，並提升晚年生活的幸福感與質量。

對我來說，最觸動的一點是看到科技如何讓長者的夢想變得觸手可及。比如，虛擬現實（VR）技術為長者提供了沉浸式的旅行體驗，讓他們即使行動不便，也能「走」遍世界。

有一次，我在香港的一間長者中心看到，一位83歲的婆婆戴上VR設備「回到」她年輕時生活過的廣州街頭。當她“走”在熟悉的巷弄中，聽到街邊小販的吆喝聲時，眼中泛起了淚光。她說：「這裡的一切就像我記憶裏一樣，彷彿真的回到了那個年代。」這場「旅行」對她而言，不僅僅是懷舊，更是一種情感的治癒。更重要的是，這些虛擬旅行不僅提供高清畫面，還結合了氣味擴散裝置和音效模擬，讓長者聞到巴黎街頭咖啡的香氣，或感受到海風吹拂臉龐的真實感。這樣的技術突破，不僅滿足了長者對探索外界的渴望，更讓他們的生活充滿了想像力與新鮮感。

以AI存留人生傳記

許多長者希望將自己一生的經歷、智慧與家族故事傳遞給後代，而數位存儲技術正好為此提供了解決方案。AI語音記錄系統能將長者講述的人生故事轉化為電子檔案，並結合照片、文字和影像，生成互動式的家族記憶庫。一位退休教師通過AI語音記錄系統，講述了她年輕時如何教書育人的經歷。這些故事被轉化為電子繪本，並加入了她當年的照片。她的孫女說：「這不僅是奶奶的故事，也是我們家族的歷史。」更讓人感動的是，這些數位檔案還能透過語音模擬技術，讓她「親口」為曾孫講睡前故事，即使她不在身邊，也能用這種方式陪伴家人。





沉浸式虛擬教室

有些夢想因為年輕時的條件不足而未能實現，然而如今的科技為長者提供了「圓夢」的機會。有一次，我遇到一位想學畫畫的長者，他在智能畫室中第一次拿起畫筆。系統不僅為他提供簡單的繪畫指導，還根據他的進度給予鼓勵。完成的作品還被製作成畫冊、紀念卡片，甚至是家居裝飾品，讓長者為自己的創作感到自豪。除了藝術創作，虛擬學習平台也為長者提供了多樣化的學習機會，例如學習傳統書法、手工藝甚至外語。沉浸式的虛擬教室結合AI互動技術，讓長者能隨時隨地參與課程，重新體驗學習的樂趣。



疑幻似真的全家福

虛擬實境技術也可以重現長者生命中的重要場景。例如，透過VR技術，長者可以重新參與子女的婚禮，或經歷某次難忘的家庭聚會場景。這些技術不僅滿足了長者的情感需求，也為家人創造了更多共同的回憶。此外，虛擬拍照技術還能幫助長者完成全家福的補拍，即便家人因地理距離無法聚首，也能透過遠端影像技術將所有人「聚集」在一張照片中，填補了一些遺憾。

科技的最終價值在於它為人帶來幸福與溫暖，而樂齡科技圓夢計劃正是通過創新的應用，讓長者感受到生命的更多可能性。從虛擬旅行到家族記憶的保存，從藝術創作到親情互動，科技讓每位長者的晚年都充滿了希望與色彩。

醫念科技有限公司

由香港科學園和香港城市大學支持的醫療科技初創企業，致力研發創新健康及樂齡科技產品，結合學術研究、遊戲化體驗及AI數據分析，提供有趣而可持續的訓練及監察平台，預防和監察腦退化、身體機能及精神健康等問題，並冀望藉此減少疾病標籤和提高患者及照顧者的疾病意識，推廣樂齡生活，創建社會共融。



生死有匙項目成果展 呈現跨代共創的力量

感謝匯豐香港社區夥伴計劃的支持，及一眾合作夥伴、長輩、家屬、友好來到香港兆基創意書院，參與「生之所向 生死有匙項目成果展」開幕禮，及為期三天的展覽，欣賞由長者及年輕人共同創作的作品，深刻感受到生命的珍貴與脆弱。「生死有匙」計劃仍然繼續進行中，與大家跨越年齡，感悟生死，如欲參加最新活動，請密切追蹤我們的社交平台。



香港首辦靈安護理博覽會 共建恩慈仁愛社區

在香港交易所慈善基金的資助下，「一頁·靈安」計劃成功培訓76位靈安照護助理完成了30小時課程培訓，透過實習和配對服務，走訪12間合作夥伴在九龍和新界的日間長者中心、殘疾人士院舍、獨居長者家居等，進行小組或者個別靈安護理，合共提供4,725小時服務，超過9,450受惠人次。

早前舉辦的靈安護理博覽會暨靈安照護助理嘉許禮，結合專題座談、實務工作坊、社福機構的參與展示及即場招募，超過1,200名市民參與，開創更具恩慈與尊嚴的長者照顧新方向。如欲支持「一頁·靈安」的發展，請電郵info@hkcccu.kych.org.hk



愛心奉獻 DONATION FORM

我們期盼透過基督的愛、表達藝術治療及專業的照護服務，幫助長者從他們過去經歷的辛與苦，在晚年時再次發現及找尋幸福的足跡，邁進更豐盛的生命。您的每一份愛心奉獻為長者帶來多一分幸福。我們一起攜手與長者同行，給予他們更多支持！

支票 請將奉獻表格連同劃線支票（抬頭「香港華人基督教聯會」），寄至九龍觀塘功樂道88號香港華人基督教聯會廣蔭頤養院（綜合安老服務）

姓名： ☐ 先生 ☐ 女士

聯絡電話：

聯絡電郵：

*捐獻達港幣一百元或以上，可憑收據向政府申請稅務減免。
*如收據抬頭並非捐款者本人，請列明捐款者名稱。

金額： ☐ \$ 200 ☐ \$ 500 ☐ \$ 1000 ☐ 其他：

奉獻
收據

☐ 本人需要收據，地址：

☐ 本人不需要收據。



香港華人基督教聯會廣蔭頤養院（綜合安老服務）
The Hong Kong Chinese Christian Churches Union Kwong Yum Care Home (Integrated Aged Care Service)

T 2343 1331 | F 2357 4511 | W hkcccu.kych.org.hk
E info@hkcccu.kych.org.hk | Facebook/Instagram [kwongyumcarehome](https://www.facebook.com/kwongyumcarehome)
88 Kung Lok Road, Kwun Tong, Kowloon | 九龍觀塘功樂道88號