

知足常樂的寶蘭婆婆

寶蘭婆婆八十多歲，潮州人，老家在汕頭附近，丈夫是普寧人。她曾中風，雙腳不良於行，現時居於安老院舍，院舍員工都很喜歡她。她的興趣是繪畫，是一個知足常樂、有着堅強生命力的「老友記」。

由抗拒到接受

看着現時已經完全習慣居住在安老院的寶蘭婆婆，真的難以想像，她曾經是多麼抗拒入住安老院舍。「以後的日子要怎麼過才好呢？那裏的職員友善嗎？食物合不合口味？」婆婆帶着這些疑問入住了安老院舍。很快的，她發現這裏每一個人都很友善，並會跟她打招呼和聊天，令她放下防備；不論是安老院院長、工作人員、院友，大家都很關心她。她非常滿意這裏環境清潔，食物美味，有雞有魚，每星期的餸菜和湯不重複，家務如洗衣服、打掃和煮飯，都不用自己動手，所以，婆婆很快就習慣了這裏舒適的新生活，並說住得開心。

笑看人生的婉嫻婆婆

「我很感恩能入住這所院舍，我住得很開心，我相信這是天父的安排。我跌傷手須入醫院做手術，手術後回家休養，但四個兒女夫婦都要上班，孫兒女也要上學。日間，四個家庭沒有人可以在家中照顧我。七個孫兒女都長大了，也不用我繼續照顧他們。於是，我主動申請入住安老院。」這就是八十多歲的婉嫻婆婆（編按：本文受訪者的名稱非真實名稱），她性格開朗直率，和藹可親，現時居住在基督教安老院，住了兩年多。她在 27 歲尚未結婚前已信主，成為基督徒。

移居香港

婉嫻婆婆生於廣州，日本入侵廣州時，她只有幾歲。爸爸是忠實的小商人，經營家族的三行生意，經歷過被日本人管治的年代。在廣州時，約二十歲的婉嫻執拾幾件衣服和簡單行李，就和妹妹跟着只比她年長一歲的哥哥乘搭火車從廣州移居香港，跟隨契娘於佐敦道定居下來。在親人的照顧下，婉嫻生活總算安定。婉嫻、哥哥和妹妹三人打工以維持生計，後來更要照顧

這是上帝給我最好的禮物

參加教會團契

我差不多八十歲了，回想起來，參加教會團契已十多年。我本是教會會友，當初是宣教師鼓勵我參加團契的。在團契裏，我學習了基督徒生活是怎樣的；弟兄姊妹在牧者帶領下查考聖經，以明白信仰；又學習了相處技巧，例如學會尊重別人的處事方式、學會放手等等。參加團契是十分開心的，因為可以一起玩遊戲和做運動。我鼓勵別人參加團契，因為可以學習許多新事物。

面對年老，我早有心理準備，要多去長者中心，參加教會團契。在團契小組內，弟兄姊妹分享日常生活、互相關懷、一起學習、彼此寬恕和分享美食，相處上非常融洽。在相處之道方面，因每人的處世方式不同，大家要互相包容，千萬不可要求別人跟從自己的方式，那樣就可相處融洽。我還參加了「綠色門徒訓練」，導師帶領我們思想經文，讓我們認識聖經內上帝的教導。由於組員各有各忙，我們也要學習互相遷就上

課時間。我在教會參加了兩個團契小組，組內弟兄姊妹都是健康的長者，但聽覺和記憶較差，帶領我們的導師都要很有耐性和愛心。

團契生活，是上帝給我最好的禮物！

生活圈子擴大

自從參加團契後，我的生活圈子擴大了。我認為人到老年，如果有朋友，有支持系統，就不必懼怕。我有一個兒子，已成家立室，有自己的家庭，難以全力照顧我，因此，我認為長者要有朋友互相照應。現在我除了上教會和長者中心外，閒時也會相約好友知己，一起飲茶和聊天，分享生活的喜樂與擔憂，無所不談。我和朋友都覺得人生短暫，要多出外相聚，互訴心聲。我滿意現在的年老生活，有自己的空間，自得其樂，自在滿足。

十多年前，我踏入六十歲，就在照顧孫子之餘，主動參加長者中心的活動。因為人不可以終日在家面壁，這樣會封閉自己。晚上回家，我會玩遊戲機，大概玩個多小時，所以我從不感到寂寞，我甚至覺得時間不夠用呢！

樂觀積極的李伯伯

親人失聯

李伯伯（編按：本文受訪者的名稱非真實名稱）是越南華僑，祖籍廣東花縣，在越南出生。日本侵華的時候，父母從鄉下逃難到越南，50年代移居香港。「那年我七歲，給抱着的是我妹妹，姐姐站在我後面，我站在中間。」七十多歲的他手中拿着一幀照片，細說相中人。比他年長九歲的姐姐因為年輕時與他的誤會，一直耿耿於懷，導致姊弟感情生疏。母親去世後，姊弟也不再聯繫了；妹妹則在三十多歲時移居美國，已失去了聯絡。表兄姊弟妹，也沒有聯繫了。李伯伯與前妻育有兒女，與前妻離婚後，前妻與子女生活，子女此後沒有再與他聯繫。婚姻失敗後，他曾與一名女子拍拖兩三個月，後來她的好友認為李伯伯年紀大，因此，李伯伯主動分手。他慨嘆如當年沒有分手，現在可能有妻子兒女同住照顧自己。李伯伯現在孤身一人，獨居於一屋邨單位內。

少年生活逼人

李伯伯小時候家境不好，14歲就開始謀生，到廚房當學徒，25歲當上了廚房師傅。李伯伯憶述少年生活時說：

「我學識不高，小學未曾畢業，少年時學甚麼都要自己報名考試。爸爸來香港沒多久就回鄉，沒有再回來；媽媽則留在香港，我可以說自己是在單親家庭中長大的。」沒有了父親，媽媽和姐姐就在菜市場做小販賣菜，李伯伯當年除了照顧自己，更要照顧年幼的妹妹。14歲時，因感到對學習沒有興趣，中途輟學，媽媽就介紹他到深水埗親戚的熟食攤檔打工，後來更去了九龍城一間飯店當廚師。「媽媽教我做不要惹事生非，做事要勤力，不要怕吃虧。所以，我甚麼都願意做，多位師傅也樂意教我，漸漸我從打雜升職當水台（編按：水台負責屠宰和清洗海鮮），最後就當廚房師傅，管理十多人呢！」李伯伯說起光輝歲月，便滔滔不絕。

「從事飲食行業，一天連續工作14小時，每月只休息一天，那種辛酸真是……」

人間基督教「說·書·會」系列6

我的老年我話事：年老生活寫照和反思

主編 關俊棠
編輯 蘇淑芳 林嘉洋
設計 黎達賢
發行人 江程輝
出版 基督教文藝出版社有限公司

辦事處：新界葵涌大連排道21-33號宏達工業中心9樓13室
電話：2367 8031 傳真：2739 6030
電郵：info@cclc.org.hk 網址：www.cclc.org.hk

發行：新界葵涌大連排道21-33號宏達工業中心9樓13室
電話：2697 0286 傳真：2694 7760
電郵：distribution@cclc.org.hk

承印 新世紀印刷實業有限公司

二零二三年十月初版

經文引自《新標點和合本》，版權屬香港聖經公會所有，蒙允准使用。

版權所有

Christianity in the World: Roundtable Series 6

My Old Age is Under My Control: The Realities and the Reflections of Living in Old Age

Editor in Chief Kwan Tsun Tong
Editors So Shuk Fong Joy Lam
Design Lai Tat Yin
Publisher Kong Ching Fai

All Rights Reserved

First Edition October 2023

Chinese Christian Literature Council Ltd.

Unit 13, 9/F, Vanta Industrial Centre, 21-33 Tai Lin Pai Road, Kwai Chung, N.T.

Tel: 2367 8031 Fax: 2739 6030

E-mail: info@cclc.org.hk Website: www.cclc.org.hk

Cat. No. 1325.06 1m108 ISBN 978-962-294-283-7