

主辦機構

 **Lingnan** 嶺南大學
University 香港 Hong Kong



亞太老年學研究中心
Asia-Pacific Institute
of Ageing Studies

贊助機構



華永會 BMCPC

善終人生
Shine

華人永遠墳場管理委員會



回首



動情



傳承

「回首・動情・傳承」

長者生命故事計劃



「華人永遠墳場管理委員會」簡介

「華人永遠墳場管理委員會」（「華永會」）是創立於1913年的法定組織，為本港最具規模的私營墳場營運機構之一，以非牟利形式營運、管理及發展轄下香港仔、荃灣、柴灣及將軍澳四個華人永遠墳場，多年來致力提升創新設施服務。

華永會自1991年起大力推動社會慈善工作，積極資助本地非牟利團體推行約3,500個慈善項目，受惠人次數以百萬計，累計捐獻金額更超過港幣11億元。

近年，華永會全面及有序地革新運作設施服務及慈善模式，加強企業管治及優化團隊文化，同時更確立「永懷人生」及「善亮人生」兩大理念，發展方向再不限於傳統框架及範疇，超越了墳場設施的執行者角色，以「正向人生」理念主導，成為積極推廣生命教育及優秀中華孝善文化的公共社會事業，展現了不一樣的機構面貌！



嶺南大學亞太老年學研究中心獲華人永遠墳場管理委員會（「華永會」）資助為期一年的「回首·動情·傳承」長者生命故事計劃（「計劃」）。此計劃旨在讓青年人認識長者生命經驗，學習克服困難與挫折以提升抗逆力，建立正向人生觀。

近年，主流媒體經常批評年輕人的負面人生觀，例如：「躺平主義」、「享樂主義」、「犬儒心態」等，亦不時看到青年人輕生的新聞。我們曾在大學內處理過不少受情緒困擾及企圖自殺的個案，與學生深入交流後，發現他們面對着沉重的學業壓力、財政困難或複雜的家庭關係，內心充滿掙扎不安。

此計劃讓嶺大學生與長者導師進行深度的對話，透過了解長者走過的路、他們經歷過的挫折和教訓，給予年輕人生命的啟示。如果我們以旅遊比喻人生，長者就像環遊世界的資深背包客，即使大家遊覽不同的地點、觀賞過不同的風景，他們總能夠分享一些旅遊的心得，讓新手遊客少走一點冤枉路，或領悟到旅遊的樂趣和意義。長者亦可以藉由敘述人生片段回顧他們生命中的故事，學習接納過去，增加自我認同感。青年人創作生命教育書冊，將長者積極的人生觀傳給年輕一代，並藉此鼓勵其他長者豁達地度過餘年。

我們於2022年初招募嶺南大學學生接受「生命故事敘述」培訓，內容包括：本港的人口老化現象、敘述治療理論、與長者溝通的技巧及模擬實踐練習等，以裝備同學的知識和技巧。本中心再向屯門、元朗區的長者機構發邀請信，誠邀長者擔任生命導師接受訪問。

嶺大安排同學以兩人一組的小隊形式，於2022年6至7月期間前往長者中心、日間護理中心、嶺南大學或長者家中，與十二位長者進行深入訪談。訪談結束後，同學根據訪談的內容，為長者書寫他們獨特的生命故事。例如在人離鄉賤的異國環境下，努力打拼事業的Alfred；堅持不懈持續進修的淑芹和馮春林；即使沒機會求學，仍憑一雙巧手闖出一片天的譚惠；在文化大革命的漩渦中，憑着熱忱而改變命運的蘭英；還有為家人無私奉獻的鳳群、歐婆婆、雅芳及細女；離鄉別井勇闖異地的阿美和阿水；即使被家人賣去做「妹仔」，仍能以「阿Q精神」面對的諒餘。

本計劃以文字結集成書出版，向公眾分享受訪者的生命故事。我們將提供「線上電子書」及「實體書」這兩種發佈形式：

- i. 電子書：可於嶺南大學亞太老年學研究中心網站下載；
- ii. 實體書冊（限量印刷）：免費派發予參與計劃之學生、長者及機構

對本計劃感興趣的教育團體及非牟利機構，歡迎聯絡嶺南大學亞太老年學研究中心，免費索取實體書冊（需承擔運費），數量有限，送完即止。

由於長者生命故事提及不少個人資訊，為保障長者的私隱權益，本書內所有刊登之故事皆經過受訪者或社工審閱，部份受訪者選擇以化名的形式來分享自己的故事，我們亦移除了部份敏感的個人資料。

長者生命故事的元素

傳承

撰寫長者的生命故事，能夠將長者的人生智慧、美德與經驗記錄下來，將寶貴的人生經驗向下一代分享。閱讀長者的生命故事，讓我們可以更了解上一代的成長環境、各種必然和偶然交織的人生際遇；即使面對逆境，也能克服過去的意志。

動情

成為好的聆聽者，用心聆聽故事，或可能幫助到敘事者釋放壓抑多年的情緒創傷，協助敘事者釋懷，重新理解人生的意義，這也是生命故事理論中「敘事治療」的作用。生命故事並非冷冰冰的歷史紀錄，而是生命與生命互動下的共情連結。

回首

長者生命故事冊是長者和學生共同製作的一份獨特的回憶。同學與長者接觸，讓長者重溫自己認為最重要、影響自己最深的經歷和回憶，在過程中嘗試發掘具有個人獨特色彩及有意義的故事。

陳澤群教授、劉麗凝女士

嶺南大學亞太老年學研究中心
二零二二年十一月



01	序言
02	引言
04	目錄
05	長者生命故事團隊成員
05	特別鳴謝
06	《默默付出》龍鳳群
10	《一生之計在於勤》李淑芹
14	《勇於學習 將勤補拙》馮春林
18	《堅強背後：是責任還是愛？》陳雅芳
22	《我和女兒去旅行》龍細女
24	《遇順境處之淡然，遇逆境處之泰然》歐婆婆
28	《平淡一生便是福》陳諒餘
32	《精進人生》陳國強
42	《心靈手巧》譚惠
48	《離鄉背井闖香港 小女人的奮鬥和育兒史》阿美
56	《苦盡甘來 屢遇貴人 與命相交纏的人生》阿水
62	《金聲玉韻，蕙心蘭質》黃蘭英

長者生命故事團隊成員

亞太老年學研究中心

陳澤群
劉麗凝
陳卓逸
鄧敏如
陳培興

嶺南大學學生

何珮瑤 黎鑑賢
胡廣霖 盧鎮偉
陳曉彤 戴耀朗
湯盈嵐 鄺家宗
黃淑鈴 蘇瀚皖
黎偉晴

培訓導師

陳鮮歡



仁濟醫院尹成紀念老人中心

美中浸信會蝴蝶灣浸信會長者中心

博愛醫院王東源夫人長者地區中心

博愛醫院陳歐陽麗嬋紀念日間老人護理中心



《默默付出》

由照顧年幼弟妹到照顧年邁母親，一生總在默默付出，即使感到辛苦也值得。

元朗南邊圍的大家姐

我叫鳳群，年幼時和家人在元朗南邊圍圍村居住，家中有嫲嫲、父母和六兄弟姊妹。身為大家姐，我當然有責任照顧五個弟妹，不過所謂「照顧」，也就是帶他們四處玩樂，所以我這個「照顧者」是樂在其中的。我們除了到魚塘捉蝦，也會下田玩耍；男孩子喜歡玩彈寶珠，而女孩子喜歡玩「公仔紙」，以前物質沒有那麼豐富，但是生活卻多姿多彩。



受訪者：龍鳳群
作者：鄺家宗



左鄰右里不用客氣

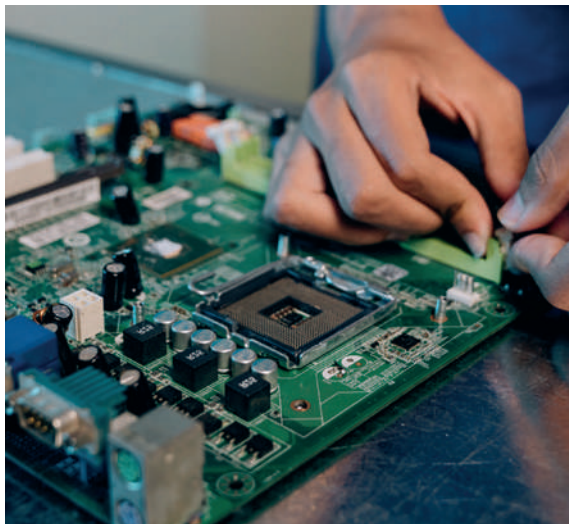
由於家庭成員眾多，居住空間有限，所以我不時到別人家睡覺。那時，鄰里關係融洽，大家會互相幫助、互相分享。有時我家煮「飯焦茶」（飯焦加水沖成的飲品），附近的婆婆便過來喝，她們說飯焦茶可以清熱解渴。當時家家戶戶不鎖門，因為村民互相認識，關係密切，對彼此有一定的信任。

了不起的她們

以前，嫲嫲和媽媽會在早上五時到魚市場搬運漁獲，收工後再回家打理家務。生活雖然艱苦，但我們三餐仍算溫飽。有時媽媽看到新鮮肥美的漁獲時，會順手拿回家做菜，我們六兄弟姊妹都是食魚長大的。

小學開始賺錢幫補家計

小時候家境困難，為了減輕家人負擔，我從小學五年級開始打工賺錢。記得一開始做的是煙灰盅包裝工作，當時我因為年紀太小，要向別人借「兒童證」才獲得工作機會（有時會報大自己的年紀），之後還到過電子廠工作和編織羊毛衫，每月的大部分薪金我都會交給媽媽幫補家計。長大後，我曾搬到九龍居住和工作，每逢假期便抽空回去陪媽媽飲茶。





由照顧弟妹到照顧媽媽

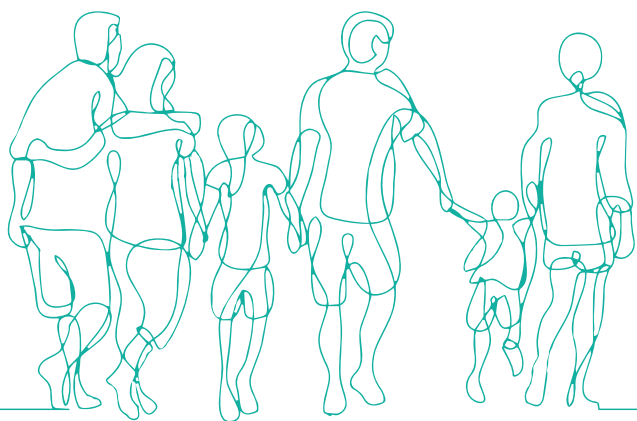
媽媽中風後，主要由我照顧她的起居飲食。身為女強人的她，因獨力承擔家中一切事務，所以對自己的能力非常有信心。從前她喜歡獨自去旅遊，即使半句英語也不懂，仍會每年到英國旅遊，她那份獨立自信是我們六兄弟姊妹望塵不及的。即使中風後，媽媽也不認輸，總是想着出外尋找樂趣，不讓日子白白耗掉。不過，由於她行動不便，在外出旅遊時我便成為她主要的隨行者和照顧者，身為大女兒，我對照顧媽媽是義不容辭的。



有時我也會累

我年紀漸大了，「以老護老」有時令我身心俱疲。由於弟妹都有自己的事業和家庭，照顧媽媽的重任就落在我身上。可是我年紀漸大，照顧媽媽時也漸漸感到吃力。例如我有肩膊痛的問題，以我一人之力要扶起比我還重的媽媽不是一件易事。雖然我有申請過政府的服務，例如日間護理中心暫託服務、家居安全設施服務和長者公屋，但出於對媽媽的尊重，最後我拒絕了這些服務，令媽媽可以在熟悉的社區安享晚年。即使我有使用日間中心的暫託服務，但由於媽媽不願意長期留在中心，我只能安排每星期三天送她到中心。身為照顧者，即使在三天的暫託中，也是沒有放假的。原因是暫託服務只開放到下午兩點，而在早上送媽媽到中心後，我還要處理家務，如煮飯和清潔等等。照顧者長期處於忙碌工作的狀態，能在百忙裏偷閒是十分奢侈的。





如果命運能選擇

大概在2000年時，我曾申請工作簽證到英國，在妹妹開的餐廳待過一陣子。那段時間我感到十分快樂，每逢星期二大家會相約去玩樂：例如尋找美食、燒烤和到附近的湖邊放鬆一下。我們居住的地方非常接近湖區，對我而言，那是一個十分適合生活的地方。我想，在不用照顧媽媽的情況下，我會重新回到英國生活。雖然元朗是我土生土長的地方，但若可以選擇，我會回到英國生活，因為我在那裏找到人生的樂趣：賺錢工作和與家人相聚。

其實我不是孤單一人

現時主要由我照顧媽媽的日常起居飲食，但其實弟妹也非常孝順。他們會定期給我提供經濟支援，而我們所住的屋子都是弟弟提供的，所以我不用擔心收入和居住的問題，能更全心全意地照顧媽媽。若不是疫情，國外的弟妹和姪仔、姪女也會定期回來探望我和媽媽。在照顧媽媽時即使會感到疲累，但我知道背後有很多人在支持我，這給予我很大的動力，鼓勵我繼續走下去，我也會盡自己的能力讓媽媽過着頤養天年的日子。



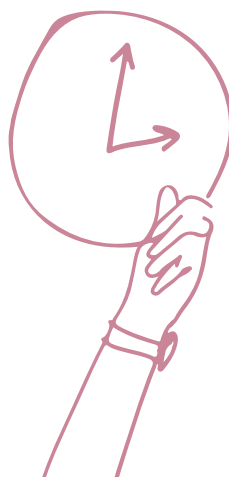
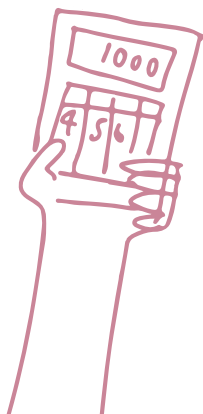
《一生之計在於勤》



幼時家庭狀況

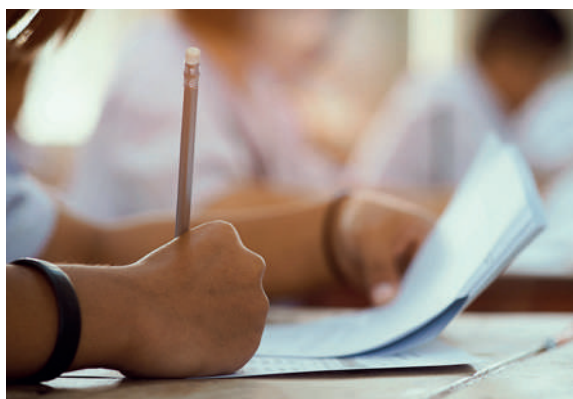
李淑芹出生在農民戶大家庭，與兄弟姐妹一起成長。由於家境貧窮，身為二姐的她年紀輕輕便肩負起照顧弟妹的重任，平日還要兼顧打理家畜。當時重男輕女風氣盛行，淑芹的父母也不例外，將讀書的機會優先留給兒子。雖然淑芹心有不甘，但性格樂天正面的她，也能理解父母的想法和決定。幸好爸爸留意到淑芹求學心切，於是在她身份證上的出生年份改後兩年，好讓她能帶着弟弟一同上小學。

受訪者：李淑芹
作者：黎偉晴



求學時期

農民子弟學校設有小一至小三的課程，淑芹是品學兼優的高材生，六個學期都考獲第一名。學校贈送大量文具及《兒童樂園》雜誌作為獎勵，淑芹亦會將這些「戰利品」帶回家與弟弟分享。雖說學校提供不同年級的課程，但所有學生集中在同一間課室上課。每當老師教授一篇課文後，淑芹最享受的就是練習寫讀文章的環節，她特別期待收到老師批改好的習字本，只要看到裏面出現一個「圈」，就足以令她開心一整天！為了保持優異的學業成績，淑芹下了不少苦功。在考試期間她仍然要幫忙飼養豬隻，為了爭取時間溫習，她曾試過一邊切菜一邊唸書，結果一不留神割傷手部，留下疤痕，讓她永世難忘。此外，父親對弟弟的管教非常嚴厲，時常拿她與弟弟比較，有時目睹弟弟挨打，淑芹心裏也不好受。



求學心態之座右銘

「唯勤是岸，不要心存僥倖。出來工作力不到不為財，要向正面進行。思路要正確，現今科技發達，要提防騙子，辨別是非。世界上沒有不勞而獲之事，一生之計在於勤。」

工作及持續進修

淑芹出來社會工作後，仍然維持那顆求學心。她在工餘時間報讀不同的夜校課程，繼續學習各種新知識。那時她從事文職工作，意識到英文的重要性，於是去英專學習英文。結婚後淑芹轉去銀行就職，她發現過去一直累積的知識和技能，足以讓她應付工作上的挑戰和要求。由發現自身不足到學習、再將知識靈活運用到職場，這給予淑芹無比的滿足和興奮感。她認為吸收知識十分重要，日常生活再忙也不能放棄學習，這不只是謀生的途徑，更是自我成長及超越自我的過程。

淑芹第一份工作是在著名的跨國電子公司——飛利浦上班，當時她要上早班，早上七時二十分就要在公司報到。由晨曦初露、張開眼睛起牀那一刻，淑芹就要開始一整天的事務：準備早午飯、喚醒孩子起牀上學、工作結束後便趕回家準備晚飯，安頓好家事後晚上七點才能安心上學……平常人單是應付工作和照顧家人已分身不暇，淑芹還要兼顧學業，這簡直是莫大的挑戰。讀夜校是她一生中最辛苦的時間，縱使如此，她亦毫無半句怨言，在緊湊的生活中仍能騰出時間上課。淑芹感恩有三個懂事的子女，讓她能夠安心完成中五夜校課程。淑芹的求學心態很值得莘莘學子學習，或許現在修讀的科目未必與將來從事的工作有直接關係，但學歷仍是進入社會工作的門檻，而且增長知識總是有益處的。

維持關係

平日工作忙碌的淑芹，不忘抽時間陪伴子女。在假日她會帶子女上餐館享受美食，一同製造美好回憶。子女亦懂母親的用心，做好自己的本分，好讓母親專心工作和學習。

「十隻手指有長短，十人生九品，品品皆不同。」淑芹短短一句話說出道理，每個人都長處和短處，何須比較高低呢？現時社會競爭壓力大，做父母的不應患得患失，子女沒有「行差踏錯」已經很好，何苦要和別人的子女作比較。

淑芹的丈夫患有長期病及認知障礙，需要入住老人院。她感激政府安排丈夫入住離家不遠的老人院，還有院舍員工的用心照顧，讓她有空間和時間做義工。丈夫不良的飲食和少做運動的習慣，都是導致他中風的原因，目睹丈夫的經歷使她有所反省：「凡事要適可而止，要有均衡飲食。」淑芹直言丈夫是一位「幸運兒」，娶了一位像牛般勤力的妻子，即使丈夫患病仍然有她全心全力照顧家庭，算是不幸中的大幸。

年輕時的淑芹忙於工作和照顧家庭，甚少與朋友知己聯繫。但現今科技發達，她通過網絡尋回失聯多年的小學同學，現在大家可以隨時聯絡相聚，彼此的距離再一次拉近。淑芹經常透過網上社交平台分享食物營養和健康資訊，向身邊朋友推廣「食得健康、活得健康」的心得。資訊科技普及後，使用互聯網不再是年輕人的專利，淑芹和朋友也緊貼潮流學習智能科技，這也是他們維持友誼的方法。



回顧人生

因為淑芹是女生，而父母重男輕女，所以小時候不太受重視。爸爸曾經是軍人，對待子女十分嚴格。自小淑芹便自動自覺地做家事，不用父母操心。因為小時家境窮困，在資源有限的情況下，讀書的機會只能讓給弟弟，但她沒有不開心，她知道要接受現實。父母要工作，作為二姐的淑芹主動擔起照顧弟妹的責任。

小時候淑芹只能穿姐姐的二手衣服，那些黃黃舊舊、帶着破洞的衣服就是她的「新衣」，於是她學習縫紉，為她的「新衣」小修小補。有一次她看見鄰居的姐姐穿着漂亮的裙子，她心裏非常羨慕，立志長大後要從事文職工作，穿着漂亮的衣服上班，最後淑芹憑着自己的努力，如願成為中環的上班族。淑芹享受工作的環境和人事，讓她深信努力是有回報的。

解鈴還須繫鈴人

「童年情感忽視」是上一代華人社會原生家庭的普遍問題，即使淑芹事業有成，子女又懂事孝順，但多年來心裏仍然埋藏着尚待解除的心結。作為一位母親，淑芹無條件地愛護自己的子女，淑芹第一胎是兒子，丈夫的父母當然開心，其後她懷上二女和三女，她心裏就沒有底。有一次她帶子女回家探望親家，在回家前她向女兒坦白：「你的爺爺嫲嫲好老，可能唔鍾意啲女，你哋唔係同佢哋住，係同我住，我重視你哋就得囉。假如佢哋淨係記得哥哥唔記得你哋，唔好太過唔開心，唔好太過執着。」幸好，回到家父母十分寵愛孫女，淑芹多年無法放下的心結終於在這一刻解開，過去的遭遇也瞬間釋懷。



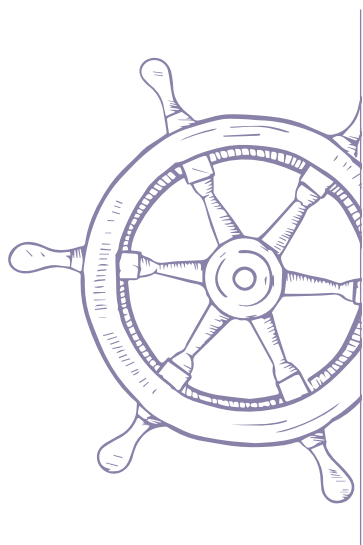
退休後的精彩生活

現在淑芹雖然從職場退了下來，但仍然活得精彩快樂。樂於助人是她的性格，退休後她申請成為多間社區中心的長者義工，幫助更多有需要人士，享受服務他人的時光。

“ 給青年人的話 ”

「不要沉迷每一樣事與物，能喜歡但千萬不能沉迷，要保持中庸。不要走到不能挽回的地步才懂得此道理，那時候已經難以回復了。時常保持心境開朗，不開心的事就由他吧，放過他人等於放過自己。」

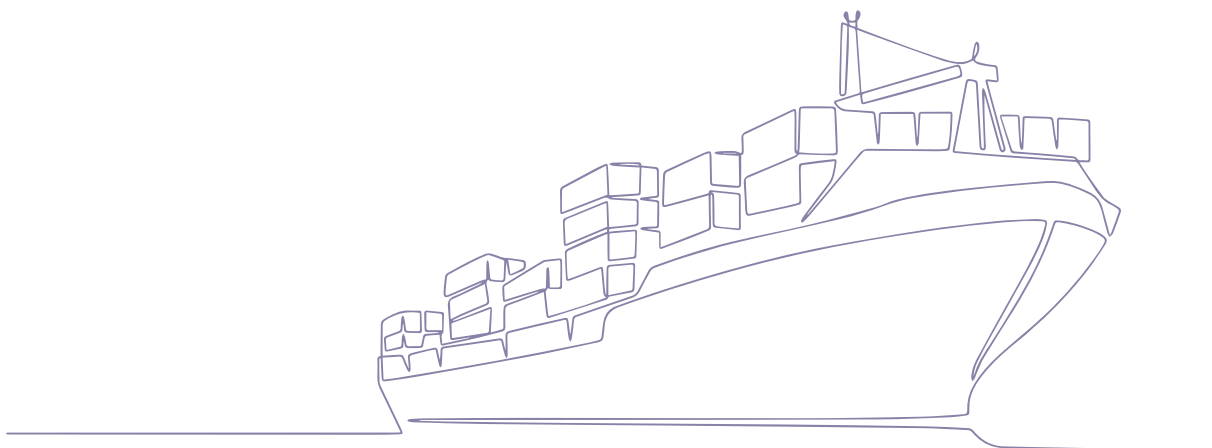
《勇於學習 將勤補拙》



受訪者：馮春林
作者：黃淑鈴、戴耀朗

馮先生是一位博學和勇敢嘗試的人，以往他在不同的工作環境，也能夠勇於學習；他還經常提醒自己要「將勤補拙」，達到想要的目標。他現在仍然堅持每天到社區中心參加不同的活動，一來爲了伸展筋骨，二來爲了學習新知識，增強自己的能力。這種習慣展現出馮先生是一個勇於面對困難和保持自我增值的人，而這種想法和堅持造就了馮先生的一生。





求學時期

馮先生出生於北方鄉村，因為當地謀生困難，他的爸爸和舅父唯有從事行船工作維持生計，家中還有媽媽、大哥及弟弟。小時候馮先生有機會到學校接受教育，後來因為解放戰爭及學費問題，才不得已停學，並投身社會工作。

在解放戰爭期間，馮先生因為不同原因和家人失散了。在這個困境中，他依然勇於面對，靠着擺地攤來賺取生活費。幸好，後來他成功與家人取得聯絡，並且來到香港生活。

投身航海事業

馮先生本來從事貿易行業，但他為了賺取更多金錢養家糊口，決定轉職——遠洋船工作（行船）。起初他為了減輕父親的壓力，在引擎房幫助他，兩年後他進入了華光海運公司學習。他一直努力裝備自己，並等待機會來臨，由於他虛心學習，所以一步一步從「三伙」升「二伙」、「二伙」升「大伙」，再由「大伙」升「船長」。多年來，馮先生累積了很多行船的經驗，例如：根據送貨地區決定貨物的位置、控制船的速度和方向等等，在工作中逐步提高決策能力，能夠帶領船員出海。





「將勤補拙」，努力拼搏

馮先生的職業生涯並非一帆風順，由於他學歷不足，缺少了一張具認受性的證書，所以被別人瞧不起。於是他用行動證明自己的價值——報讀會考班，並與同學建立學習小組互相督促。他喜歡動腦筋，追求完美，經過堅持不懈的努力，最後成功獲取五科合格的成績，靠實力考取證書。

馮先生經常強調「將勤補拙」的重要性，所以他在工作期間經常向上司和下屬學習。面對別人的批評，他願意一一接受，並嘗試改善自己。

馮先生時常到圖書館自學，星期日亦願意犧牲休息時間，留在公司工作累積更多經驗，因此他成功進入日本三大海運企業之一：川崎汽船株式會社（簡稱“K” Line）。

工作收穫和感悟

行船工作讓他感到最開心的，是能環遊世界擴闊視野。增廣見聞讓他成為一個更優秀的人，例如他曾在其他國家，看見當地市民讓座給有需要的人，讓他有所感悟，所以他在香港公共交通工具上也時常讓座。他把自己的所見所聞當作知識，並學以致用，貢獻社會。

最令他感到滿足的是，他的子女能夠獲得海外留學的機會，並且在當地工作和建立家庭。對馮先生而言，這是他辛勞工作的最好獎勵。因為他能夠建立一個讓子女茁壯成長的家庭，子女現在也有能力獨立生活，可見馮先生非常重視家庭，也願意為家庭付出。

總結

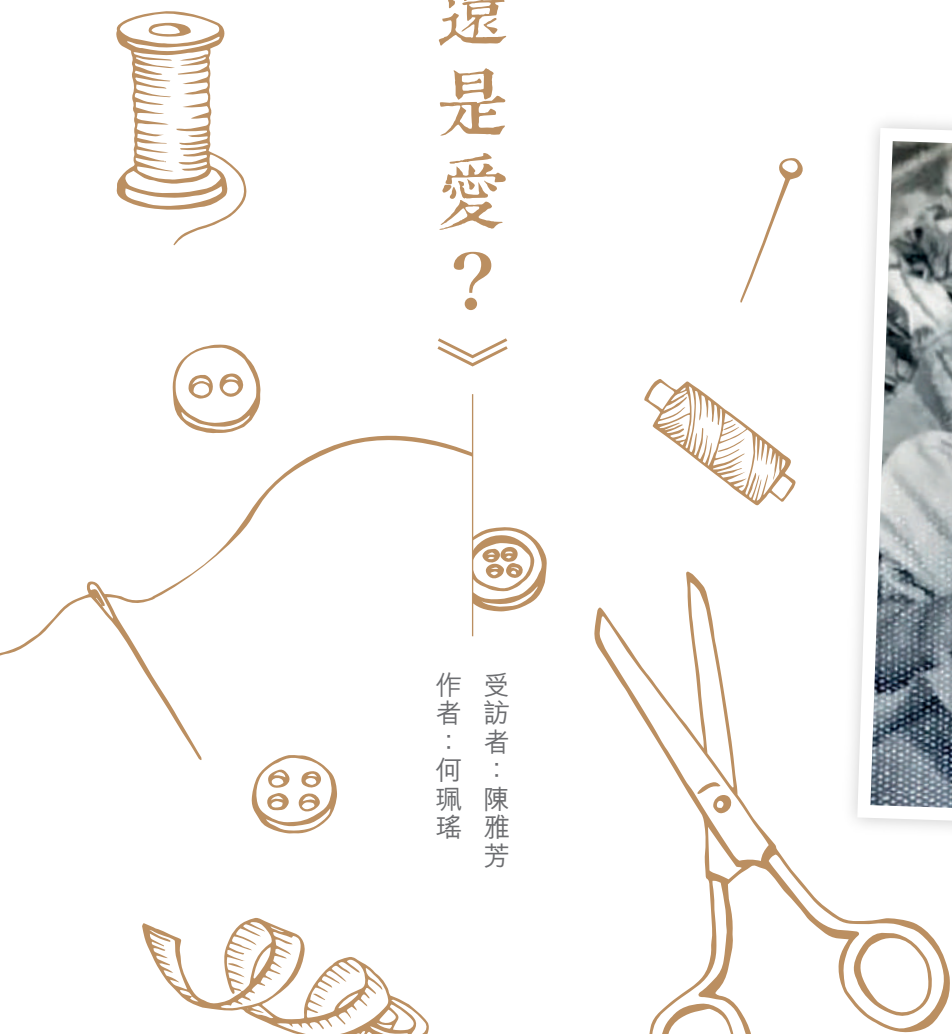
雖然馮先生在不同的環境中遇過很多困難，但是他仍能保持自己的信念，透過努力奮鬥去達到目標，並讓家人過上好的生活。

《堅強背後：是責任還是愛？》

受訪者：陳雅芳
作者：何珮瑤

雅芳的出世

1958年，陳家迎來第一位孩子——雅芳。出生於局勢不穩的年代，猶如其他基層的家庭，雅芳自小在貧困艱苦的環境中長大。小時候，為養活一家人，父親獨自在市區工作，把雅芳和家人留在偏遠的長洲。童年的雅芳居住在類似「劏房」的合租房間，然後與其他合租家庭共用廚房。雅芳與母親及兩個弟妹擠在一個小房間，四人共享一張「碌架牀」，他們在牀邊用椅子和木板當延伸，就變成大家睡覺的地方。由於屋內沒有廁所，如廁需要以最原始的方法處理：用便桶裝着並自行拿到外面倒排泄物。受乾旱天氣和供水系統未完善的影響，食水管制是他們當時的生活日常。雅芳就在這樣簡陋的環境出生和成長。





不「爭氣」的父親

長年與家人分離，父親漸漸染上煙酒與賭博的壞習慣，令本來已經不多的收入變得更緊絀。賭運不錯的時候，父親會把餘錢交給母親作四母子的家用；但賭運欠佳、把收入全輸光的話，四母子可以幾個月沒有生活費。在這種收入不穩定的情況下，家裏只能靠母親微薄的兼職收入支撐着生活。「穿膠花」、「穿珠仔」等工作成為改善家庭經濟的曙光，雅芳與弟妹偶爾亦會幫忙代工，賺取的收入可以用來支付家中的日常使費和孩子們的學費。在男主外、女主內的家庭文化下，擁有不「爭氣」的丈夫/父親就如缺乏穩固的家庭支柱，令他們一家承受異樣的目光。

13歲的家庭支柱

隨着雅芳第三、第四個弟妹出生，家中的負擔越來越重，家庭財務越見緊絀，每天朝不保夕。在如此艱苦的時候，父親突然因癌症離開人世，當時雅芳13歲，最小的弟弟只得15個月大。雖然已習慣父親的不穩定生活支援，但父親的離世對家人是重大的打擊。作為長女，為了支撐母親和弟妹的生活，年僅13歲的雅芳就要踏入職場，開始人生第一份全職工作。

開初，雅芳在一家香燭店做「造香」的工作，每天收幾塊錢的人工；一年後，在鄰居的介紹下，14歲的雅芳首次離家到九龍一家製衣山寨廠上班。年少的她沒有製衣的經驗，只能擔任雜工和清潔的工作，月薪約二百二

十元。每個月出糧後雅芳就會將全部薪金交給母親，由母親安排家中的使費和雅芳的零用錢。因雅芳家在長洲，每天上班非常不便，幸好她得到工廠的批准，得以在廠內留宿。日間的時候，雅芳就在工作間工作；晚上待工人離開後，雅芳就清空工作枱，在枱面鋪上被鋪睡覺。工作間的環境衛生不佳，睡覺時不時有老鼠擦身而過，但對於雅芳來說，既有不錯的收入，又有寬闊的住宿地方，已經是十分高興的事了。在工廠待了一年左右，經母親朋友的介紹下，雅芳再次轉換工作，而這次雅芳真正能夠開展她的事業了。

母親的朋友是一對在製衣廠工作的夫婦，伯父在工廠負責伙食，伯母則在工廠當製衣工人。二人十分關顧雅芳，知道雅芳的家在離島，即使自己的家不大，仍然願意收留她到家裏寄居，每晚簡單打開一張帆布牀讓她睡覺。雅芳一開始跟隨伯父在工廠的食堂當雜工。工作了一段時間後，伯母介紹雅芳當製衣學徒，在閒置的車衣位用碎布學習車衣技巧。由於當時雅芳尚未達到合法工作的年齡，每當勞工處人員來工廠檢查的時候，雅芳和其他年幼的學徒都要像「走鬼」般躲起來，待勞工處人員離開後，就回到座位繼續學習。就這樣，雅芳慢慢學會了車衣的技術，踏進了製衣的行業。後來製衣廠生意不錯，工廠擴充規模，就安排雅芳在工廠天台的一個小房間寄宿，這是她人生中第一次擁有自己的小空間！之後雅芳一直從事製衣，前前後後在行內待了接近十年。其間她轉換過不同的環境，遇到不同的人 and 事，經歷過受欺負的日子，亦見證了不少人性的善與惡。

認識信仰

當時工業發展蓬勃，製衣的工作忙得不可開交，雅芳時常要加班工作。生活被忙碌的工作淹沒，每天就是起牀、工作、吃飯、睡覺……重複又重複，令雅芳開始對生命的意義感到疑惑：「難道生存的目的，就是只有工作、吃飯和睡覺？」此時，有工友介紹雅芳到潮語浸信會參與團契，讓她開始接觸信仰和認識同齡的弟兄姊妹。平日工作，假日就參與團契，偶爾旁聽神學課。這段充實且有趣的時光，被雅芳稱為最開心的日子。對於不懂潮州話的雅芳來說，雖然許多時候猶如雞同鴨講，但在這陌生的環境，學習全新的語言和知識，就令她興奮不已。信仰不但帶給她與朋友相聚的快樂，以及對生活新的看法和態度，更為她帶來人生的意義和希望。認識信仰讓雅芳獲得生活的動力和能量，為鼓勵自己，雅芳喜歡在工作的車衣機頭貼上《聖經》經文，讓日常的生活都充滿活力。



組織家庭

事業上了軌道，穩定的收入養活了一家六口，讓雅芳過着安穩快活的日子，直至她踏進人生下一個階段——婚姻。雅芳在團契認識了她的男朋友，他們相處不久，就決定由談戀愛走入婚姻。本以為是通往幸福的道路，卻遇上未能預計的挫折。



新婚後，二人因生活習慣的差異、不同的關係期望、家庭矛盾等產生不少衝突。丈夫任職司機，工作非常忙碌，難以抽出時間與雅芳相處；加上丈夫生於大家庭，雅芳與親戚之間的磨擦加劇了二人的矛盾，令年少氣盛的二人不時產生爭執。之後隨着孩子的出生，雅芳漸漸將生活重心轉移至家庭，而丈夫為支撐家庭馬不停蹄地工作，照顧孩子的責任就落到雅芳身上。開初，雅芳曾嘗試邊工作邊照顧孩子，後來綜合多項原因，決定辭掉本來的工作，成為全職家庭主婦，隻身照顧三個孩子。

獨自一人照顧孩子本來就不容易，那時碰巧獲派居屋到屯門，雅芳需要重新適應新的社區環境，更棘手的是雅芳留意到長子有語言發展遲緩的情況，在適學年齡仍未能開口說話，因而被學校拒之門外。雅芳憂心忡忡，一邊擔心兒子患有自閉症，一邊怕兒子的學習被耽誤。雅芳帶着發展遲緩的大兒子到處求醫和治療，同時又要照料調皮活潑的二兒子，以及初生的小女兒，完全分身不暇。而丈夫工作繁忙，許多時候假日

都要工作，甚少與家人相聚，連共進晚餐的次數也寥寥可數，雅芳只好一人承受着照顧三個孩子的責任和壓力。慶幸的是，雅芳並沒有怨天尤人，反而因着信仰和教會弟兄姊妹的支持，帶着盼望去面對這一切。

雖然當時的生活勞碌，但雅芳仍然堅持每星期到教會崇拜。在搬到屯門後，雅芳認識了中華基督教會的牧師，然後轉會至田景堂。在教會裏，雅芳找到了同行的姊妹，讓她可以與其他媽媽傾訴心事、討論育兒大小事，以及得到實質的支援，這不但減輕了雅芳的負擔和壓力，還給予雅芳力量，讓她得以捱過這段艱辛的日子。一路以來，雅芳每星期堅持帶着三個孩子到教會參與崇拜，在牧師和教友的幫忙及陪伴下，雅芳和孩子得以在充滿愛和關懷的環境成長，渡過各種難關。



苦盡甘來

現在，雅芳的孩子已經長大成人，有的已成家立室，雅芳可算是苦盡甘來，重新開展自己的第二人生，過着自由自在的生活。

她有時候參加義工活動，有時候看看書，有時候在網上聽道，有時候寫寫書法。

雅芳一生為着家庭辛勞忙碌。小時候為母親和弟妹無私付出，長大後為丈夫和孩子奔波，年老後才真真正正感受生活。經歷了這一切，雅芳回首認為自己的人生只是平平淡淡，她認為困難是每個人必經的階段，生活充斥着許多我們無法控制的事，因此要學會以正面的態度去面對困難。雅芳認為人生最重要的是堅持不放棄，即使遇到許多不如意的事，亦不要讓悲傷的情緒主宰自己，為着自己所擁有的感恩，為着自己相信的事努力。



和諧粉彩作品：《我和女兒去旅行》

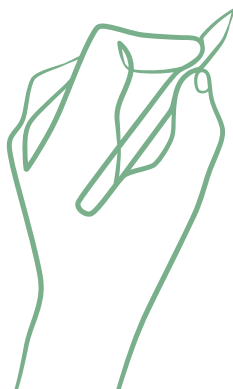
和諧粉彩作者／受訪者：龍細女
作者：戴耀朗、黃淑鈴



細女憶起年輕時於農村工作的畫面，記憶猶新。畫作中的太陽象徵着昔日炎炎夏日於農地辛勤工作。在酷熱天氣下，細女仍默默插秧、澆水、收割等。圖畫下方是粉紅色的秧苗，黃色則是成長中的秧，都象徵着細女努力工作的情境。即使細女感到再疲累，仍然默默工作，未曾想過放棄。面對艱苦的生活環境，她依然努力尋找一線生機。

畫中右下角黃色腳印則代表昔日飼養的貓。細女憶起與牠生活的時光，牠是一隻人見人愛、很乖巧也愛黏人的貓，為家中增添了不少樂趣和溫暖。

細女很慶幸女兒在成長歲月中建立良好的品德，沒有學壞。畫中櫻花象徵和諧的家庭關係。細女感恩女兒孝順，她們時常一起去旅行，也喜歡到元朗看紅葉，感受大自然的美妙。家庭十分重要，細女看着孫兒會會心微笑，珍惜每一刻與他們相處的時光。





我和女兒去旅行 細女

《遇順境處之淡然，遇逆境處之泰然》

受訪者：歐婆婆（化名）
作者：盧鎮偉



我們這次採訪的是50年代出生的歐婆婆（化名）。歐婆婆小時候居住在紅磡，讀過官立小學，跟大多數香港家庭一樣，歐婆婆的家也是比較狹小，除了歐婆婆外，家裏還有一個弟弟和妹妹。由於家裏太小，睡不了那麼多人，所以弟弟、妹妹被安排去其他親戚家留宿，最遠曾寄住過婆婆長州的家。



童年：打零工賺錢幫補家計

由於歐婆婆的父親在她很小的時候就過世了，家裏主要的經濟來源就是母親。母親是「打住家工」，替別的家庭煮飯做家務。歐婆婆捨不得母親這麼辛苦，自小去工廠做各種零工，例如錢包、首飾等等，然後把賺來的錢交給母親，分擔家庭的經濟壓力。當別的小朋友還在享受父母照顧的童年，歐婆婆卻要出來賺錢幫補家計，但歐婆婆不會因為從小要去工作而不開心，反而為能幫助母親減輕負擔而感到滿足。

那個年代香港的科技沒有現在發達，作者原以為當時的小朋友，應該是三五成羣在田裏玩耍，或者去河邊嬉戲。當問到歐婆婆小時候的課餘時間都玩甚麼，她卻說甚麼都沒有，放學後同齡的小朋友都去玩，她卻要馬上回家，去工廠打零工和幫母親分擔家務，可見歐婆婆小時候沒有現在那麼幸福，物質生活也比較匱乏。當年物價便宜，歐婆婆唯一的樂趣就是用一毫子買兩個雞尾包，這就是她最快樂的時刻了！另外讀書也非常便宜，只要一元多就可以入學讀書。

婚姻：是簡單相處，是互相體諒

歐婆婆的婚姻也是非常簡單，沒有太多浪漫的情節。歐婆婆和丈夫是通過親戚朋友介紹而認識的，拍拖就是兩個人偶爾下班後一起去看電影，然後各自回家。當時歐婆婆的想法就是，這個人挺好的又實實在在，而且願意將薪水交給自己管理，所以簡單相處一段時間後就決定結婚。歐婆婆一直很節儉，結婚的費用能省就省，她談起了一個結婚的小插曲：她找了表哥擔任婚禮的攝影師，這樣就不用花錢請人拍照，沒料到表哥誤用了黑白底片，結果沖曬出來的都是黑白相片，歐婆婆爽朗地說：「係呀咁點呀，無所謂啦，求其影到幾張就算，慳錢就係咁。」歐婆婆的丈夫比較內向，對事情不會有太多意見，兩個人的相處也非常和諧，甚少吵架。有段時間經濟環境不好，丈夫曾失業找不到工作，歐婆婆立即出來工作分擔養家的壓力。兩個人相處偶爾會爭執，容易有情緒的產生，但是事後大家會冷靜，盡量體諒對方，等心情平復再說話。



對母親不離不棄

歐婆婆結婚後，母親和弟弟一起住，後來弟弟也結婚了，歐婆婆就讓母親跟她一起住。一段時間後，母親有感拖累了歐婆婆，就自己去找老人院，但歐婆婆不忍心母親辛苦了大半生，卻要在老人院孤獨終老，所以再辛苦再累也扛起照顧母親的重擔，一個人帶着母親看醫生和定期覆診，可見歐婆婆和母親的感情非常好。歐婆婆在訪談中輕輕提到母親的離逝，我們感受到她心裏仍然有所觸動，能夠照顧母親到最後，是歐婆婆的堅持和對母親的愛意。

除了與母親的感情外，歐婆婆對子女也非常疼愛，她寧願自己省吃儉用，也要讓子女在日常生活用度上不虞匱乏，讓他們能無憂無慮地成長。

平凡生活的小確幸

歐婆婆是一個容易滿足的人，對很多事情都處之淡然，雖然作為照顧者非常辛苦，但她不會因為背負着照顧母親及丈夫的重擔而覺得吃虧，或自怨自艾。人生不會盡是一帆風順，試着欣賞世界美好的一面，從平凡生活中發掘小確幸吧！歐婆婆的故事，值得我們學習借鏡，也祝福歐婆婆及家人身體健康，生活精彩快樂！

退休：享受人生、學無止境

退休之後，歐婆婆有機會與丈夫到處旅行，例如歐洲、上海、台灣、日本等等，生活多姿多彩。他們還不時到公園跳舞，大概一個星期跳舞三天，一來可以鍛鍊身體，二來可以認識更多朋友，讓退休生活更加精彩。歐婆婆除了照顧母親，偶爾丈夫身體微恙，她就是丈夫最親密的夥伴。歐婆婆會帶丈夫去醫院覆診，照顧丈夫的飲食，平時還會讓丈夫在家附近騎單車做運動，這大概就是牽手一世的浪漫吧！

歐婆婆雖然進入了耳順之年，但仍然保持好學心態，對於新事物非常感興趣。歐婆婆說學到的東西就是自己的，不論幾多歲都要努力學習。所以無論環境怎麼變遷，例如面對生活的變異、新的工作環境，歐婆婆都很容易適應。由於歐婆婆從小踏足社會，做過許多不同類型的工作，而且能圓滑處理人際關係，加上個性淡然，不強求也不喜歡和別人爭奪，所以很受人歡迎。

歐婆婆想起舊時的香港，心裏有點唏噓。她說當時香港由英國政府管理，社會仍處於起步階段，沒有福利署，也沒有社區服務。現在香港人幸福很多，因為有政府的社會福利署和一些社區組織，為市民提供較多福利，例如派發口罩、奶粉給長者等等。

《平淡一生便是福》

受訪者：陳諒餘
作者：陳曉彤



學生義工記

陳婆婆是這個生命故事的主人翁，還未與她見面，便已從姑娘口中得知她是個十分願意分享自己經歷的人，可謂未見其人先聞其名。訪談當日，面前出現的是一位和藹可親的婆婆，她留著一頭微卷的短髮，面上帶著笑容歡迎我。

“

「睇相佬睇《三世書》話我要食三家飯，我媽生我出嚟係第一家，賣咗俾人又一家，嫁咗又一家。」——陳婆婆



童年生活

童年對於我是一個很深刻的階段，這個時期的經歷，或多或少影響了我現在看待事物的態度和想法。我的童年故事發生在廣州，在我三歲的時候，媽媽因為家裏窮，把我賣到一戶大戶人家去當「妹仔」。因為人家是付錢買我回來的，所以他們要我做甚麼我也得跟着做，不能有半句怨言。每逢過年，我們才有一件新衣服穿，如果衣服破了，便簡單修補再穿。那時候要不停幹活，而且只能睡在地上，吃的東西亦不是美味佳餚，生活的確很辛苦！不過當我長大後，媽媽偶爾會過來探望我，之後打仗的時候，我也會存錢給媽媽。有人問我為甚麼媽媽把我賣走，我還對她這麼好，我覺得總不能眼白白看着媽媽受苦。回望過去，我因為經歷過這些事情，而變得更加堅強和懂得逆來順受，這些就是我年輕時比較深刻的回憶。



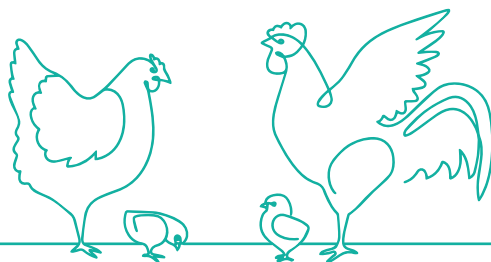


組織家庭

後來，我從廣州嫁到香港，人生開始有了變化。我先生比我年長約二十年，他待我不錯。因為小時候的經歷，所以只要有人待我好，我就會很開心、很滿足。以前在廣州鄉下耕田的時候很辛苦，每天都要擔穀，那些穀比我還要重。除了耕田外，我還要養鴨子，餵鴨子的時候雙手會被小蟹咬破皮，弄得傷痕累累。幸好結婚後，我和先生一起幹活，亦沒有在鄉下生活時那麼辛苦。我是一個沒有太多要求的人，只要有得穿、有得睡，先生在吃飯的時候會想念自己，我就心滿意足了。我先生已經離開人世了，幸好我還有三個孩子，我的一個兒子現在在武漢，而女兒和另一個兒子就在香港。他們都很孝順，在我有需要時候會來幫忙，特別是覆診，他們都會過來陪我。對我來說，這樣已經令我滿足了。

我的「阿Q精神」

我有一個優點，就是不論發生任何事都本着「阿Q精神」去面對。雖然我在遇到委屈和困難時很容易哭，但對我而言，沒有甚麼事是睡一覺不能解決的。即使小時候的日子很難過，我都只是哭一會就閉眼睡過去。小時候被責備時會傷心難過，長大後最親的丈夫先離開人世亦會感到悲傷孤獨，但我都靠着這種「阿Q精神」一步一步走過來。辛苦的日子已經過去了，我不會刻意記住那種感覺。我不愛記仇，更不愛把憎恨和痛苦留在心裏，我覺得做人不應該這麼執着，因為最後辛苦的只有自己。我自問是一個很知足的人，只要人生沒有煩惱，我就覺得是福了。特別對現在的我來說，簡單的事如腰痛少了，也是一件值得高興的事，這樣就是知足常樂。



《精進人生》

受訪者：陳國強
作者：黎鑑賢

常言道：「人生不如意事，十常八九」，對於本次接受訪問的Alfred亦然。從事紡織漂染業超過四十年的他，今年已屆六十八歲。他告訴我們，爲了準備本次訪問的內容，他又再憶起童年時的困難生活，以及在職場打拼時的辛酸歷程；這些大都是沉重、痛苦和充滿壓力的。幸好，在辛酸事跡背後，仍然可以感受到他「得意」的一面，而談到家庭時，他總會流露出絲絲的甜笑，可見他是個非常重視家庭的好丈夫和好爸爸。

不過，無論是教人開心或傷感的回憶，對Alfred而言都是刻骨銘心的。從整段訪問過程中，不難發現他對每段回憶都描述得栩栩如生，處處細節飽滿。他的人生閱歷非常豐富，若要用一句話來概括，他認為是「精進人生」。「精」是他多年從工作、家庭獲得的成功和快樂，是人生中精彩的一面；「進」則是他將每段人生低谷的經歷，演化爲強烈的暖流，推動他持續進步。

接下來，就讓我們從文字去感受他有起、有跌的「精進人生」。

出身艱苦，自力更生

盲婚啞嫁在昔日的華人社會非常普遍，而 Alfred 的父母親也是這樣結為夫妻。

為了生計，父親在婚前已從事遠洋航海的工作。故此，母親婚後與父親聚少離多，為了爭取時間與丈夫相聚，母親於婚後第二年，孤身一人從故鄉潮州申請來港居住。翌年，他們把 Alfred 帶到這個世界來了。隨後數年，二弟、三妹、四弟、五弟陸續加入這個家庭。

幼時，父親長年累月為口奔馳，漂洋過海幹活，一年難得見子女幾面，親子間談不上有甚麼深情；三妹每次見到父親總是大哭，好像在訴說不滿情緒和陌生感；母親總是強忍着離愁別緒，默默地肩負照顧家庭的重任；而身為長子的 Alfred，自幼就懂得為母親分擔家中重責……

那些年，窮困的他們深懂自力更生的道理。所以大家總會利用課餘時間找點工作，賺取金錢幫補生計。剪線頭、摘塑膠、穿膠花等工作，至今仍歷歷在目；而三妹及四弟更要過着「上午作童工，下午返小學」的生活，這些苦況維持了多年。回憶到這裏，Alfred 坦言對當時只有八歲的妹妹和七歲的弟弟，感到非常痛心及愧疚。

Alfred 一家租住石塘咀一座唐樓中的一個斗室，每晚都屈縮在一張三層的碌架牀睡覺。家裏唯一的窗外景色，就是面向金陵戲院的公廁，每當打開窗時，總會傳來陣陣惡臭。當時他們幾兄弟妹在薄扶林道的潮商學校讀書，有時放學路過當時由政府高官合資興建的寶翠園時，Alfred 都不禁為世間的不公平深深不忿：有人可以每日在大屋中享受鳥語花香，我們卻要每晚躺在三層碌架牀上嗅着「夜來香」。



求學生涯

Alfred在中學時十分活躍，每年都當班長，也積極參與學生會事務，加上成績優異，是模範學生。令人驚訝的是，無論是中學學費還是生活費，都是Alfred靠自己投稿、替人補習和做暑期工賺回來的，以減輕家中的經濟負擔。

Alfred初中成績非常稱意，中三時還獲得「Dux Of The Year」。可惜在中四、五時踏入叛逆期，迷失了初心，終日沉迷玩樂，無心學業。幸好會考成績尚可，獲得六個良，能夠原校升讀中六預科班。他的大學入學試成績也算不錯，有A有B有C，但因英文一科不合格，無法入讀大學。這一遺憾，Alfred至今仍引以為鑑，深感「一分耕耘，一分收穫」之道，這也深深影響着他日後的處事待人的態度。

Alfred因着對化學的濃厚興趣，所以在師範學院和理工學院兩個學位中，選擇入讀理工學院的紡織化學高級文憑。可是，一切卻

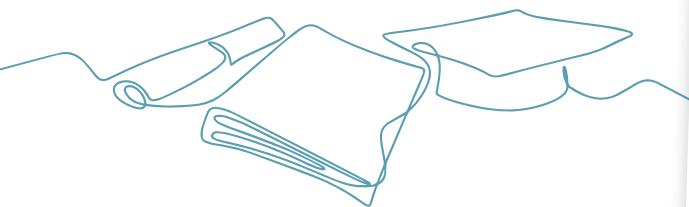


理工師生參觀化工廠

不如預期般美好。第一次參觀染廠，一眾同學都被嚇到了，廠內的工作環境潮濕悶熱，四周充滿惡臭，還要二十四小時輪班。經歷如比糟糕的參觀體驗後，原本一班接近四十人，只有一半人完成課程。留下來的人都是選擇的機會有限，Alfred也不例外，他更透露整班同學只有他是由始至終心繫這行，工作至退休。



理工師生國內旅遊(2019年)



投身針織漂染行業

七十年代是紡織業在香港的頂峯時期，畢業後除了直接進工廠工作，也可選擇繼續進修，考取英國皇家御用染色師（Royal Chartered Colourist）資格，進一步更可以到英國大學攻讀碩士／博士學位（據Alfred說：全班二十位同學中，就有三位博士、四位碩士）。雖然Alfred很想到英國進修，但礙於家貧，只好出來工作幫補家計。1976年畢業後，他在著名的荃灣中央紗廠工作，可算是早期投身針織漂染行業的「學院派」先鋒。

當時紡織染廠由「少林派」（沿用師徒的形式入行）主導，作為「學院派」出身的Alfred難免遇到一些合作上的挫折。為了盡早掌握生產運作及管理模式，他毅然決定申請夜班，希望獨自帶班，能更快獨當一面。他又利用空檔時間，努力抄閱染色的資料來充實自己。

經過一段時間的努力，Alfred終於得到領導的器重，給予他半年歐洲深造的機會。1978年，第一次出國的Alfred遊走意大利、

德國（當時的西德）及瑞士的工廠，學習他們的管理模式及先進技術。這次學習中，他得到了兩個重要的體會：一、紡織漂染是一門科學，所有程序分析必須有根有據；二、工廠生產需要半自動化或全自動化，必須要有中央管制和大數據庫作分析、配合。這些模式與當時香港大部分工廠的傳統生產模式截然不同，而這次體會亦成為Alfred日後在工作上的一盞領航明燈及前進的目標。

回到香港後，Alfred在廠方領導的支持及鼓勵下，改變了管理模式及操作系統。經過幾年的經營，他在1985年被提拔為公司董事，再加上成功結婚置業，可謂事業愛情兩得意，展開人生新的一頁。

可是好景不常，政府其後推行一系列環保措施，本地漂染工廠難以生存，再加上香港面臨前途問題，Alfred被公司派去澳洲發展。1992年1月初，Alfred舉家移民至悉尼，開展一段難忘的人生旅程。



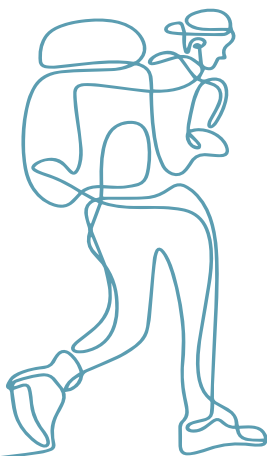
走過人生低谷

人離鄉賤，Alfred進入一間當地人開辦的漂染廠工作，起初美其名是擔任實驗室主管，實際上是做前線的低下工作，他想爭取調職也不果。看到漂染過程出錯，他想向高層指正，卻換來質疑，更常被指罵「Mind your own business」，無奈地只好埋沒良心，眼白白看着他們使用「錯」的方法。加上大女兒非常不捨香港，每日情緒低落，妻子又快又要生第二胎，Alfred迎來人生最失落的一段時期，一時心理崩潰，受到情緒病折磨。為了舒緩內心的壓力，又要避免影響大女兒和妻子的心情，Alfred許多時候都趁着夜闌人靜，躲在廁所內痛哭一場！

有一次Alfred大病請假，竟被主管質疑作假，他一氣之下找大老闆申訴，終於得到大老闆的體諒及瞭解。經過近年的慘淡生涯，Alfred稍見晴天，獲轉職至生產助理。不過工作內容依然與在香港時的工作大相逕庭，完全用不着過去的經驗和技術。有次他在等

候排單檢查的時候，因為阻礙他人活動，被化室主管大力推開，更被罵「滾回你的祖家去」這些種族歧視的侮辱性字句。Alfred當時非常氣憤，立即想還擊，但深呼吸一回後，就對自己發誓：總有一天我會來管你們這羣人！

這誓言「說時容易做時難」，Alfred一直不被重用，又欠缺發展機會，他形容當時是「痴人說夢話」。但沒有人想到，這夢話竟然因為一次偶然的機會成真。那位曾經叫Alfred「滾」的化室主管因病重入院，需請假一段長時間休息，在總廠長力薦下，Alfred成功擔任化室助理。他隨即推動「生產系統化」、「工序電腦化」和「管理數據化」的內部改革，同時建立起內聯網（Intranet），使所有資訊一目了然。他的成果終於得到重視，其後恩師總廠長退休，Alfred接棒坐上總廠長的位置，仕途終見明朗。



攀登事業高峯

當了七年總廠長後，Alfred感到澳洲公司的發展空間有限。剛巧，他被當時國內發展得如火如荼的同業引薦，於是毅然放下家庭，獨自北上內地工作。同時，他被分派管理斯里蘭卡分廠，同一時間兼管兩地的工廠。Alfred將多年豐富的經驗發揮得淋漓盡致，在短短幾年時間，迅速攀升至董事級的職位。他說成功的要訣在於做好本份，行事低調，問心無愧；同時要培育下屬，灌輸正道，科學管理，不要讓他們鑽牛角尖，因此他得到很多人的認同和尊敬。



事業與家庭的抉擇

不過長年寄情兩地工作，對在澳洲的太太和兩名女兒，難免有所疏忽……

當年大女兒鼓勵他返回祖國去追夢，並承諾會幫媽媽照顧好家庭，同時她又要應付大學入學試，結果捱壞身子，健康出了問題，要醫治一段長時間才康復。Alfred對此愧疚多年，在大女兒出嫁那天，他當眾向女兒道出謝意及歉意！

而處於成長期的小女兒，曾向Alfred投訴缺乏父愛而鬧情緒，長期曠課。與太太商量後，Alfred毅然放棄當時如日方中的工作，返回澳洲陪伴家人。

直至大女兒大學畢業後返回香港發展，小女兒也順利入讀大學，一切才趨向穩定。當時Alfred正值天命之年，又適逢國內行家的力邀，遂再出江湖，重操故業！





光榮退休

六十歲時，Alfred 希望爭取更多時間陪伴家人，彌補多年與家人分隔兩地的遺憾，於是向公司請辭。想不到老闆此時誠邀他擔任永遠榮譽顧問，受到如此器重，他頓感自己多年未有為行業作出貢獻，於是決定回報這行業。



獲聘為永遠榮譽顧問

當上顧問後，他積極為其他廠方提供意見，幫助同行並充實自己。他亦聯同國內大專高校的專家，一起編寫紡織業相關書籍，作為學校及紡織漂染廠的培訓教材。2016年，他獲得英國染色家學會頒發「院士」頭銜（Fellow of Society of Dyers and Colourists, Chartered Colourist），肯定了他的成就和貢獻。

2017年，Alfred以六十三歲之齡光榮退休。然而他心繫紡織業，還持續進修，學習最新的技術。



著作：紡織染概論



英國染色家學會頒發‘院士’頭銜



退休歡送晚會



藍染工作坊

享受生活，回饋社會

退休後，Alfred終於可以一家團聚。他有很多年來一直忽略太太，欠了她很多，所以想陪伴她到外面多走走。疫情前，他們曾回澳洲探望親友、重遊歐洲、到夏威夷補渡蜜月、到摩洛哥遊沙漠等，可惜其他旅遊大計受疫情影響，暫時未能實現。

他們兩夫妻在退休後積極參與社區義務工作，繼續回饋社會。在一次機緣巧合下，Alfred與太太參加了一個社區藍染活動，他們憑着過去豐富的漂染經驗及知識，致力

在學校及社區舉辦藍染工作坊，推廣藍染文化。就算疫情期間學校取消實體課，改以線上形式（Zoom）開班授課，每當看到參與者全神貫注地聆聽，以及拿着自己的傑作時的喜悅樣子，Alfred說那股感覺非筆墨所能形容。即使退休後，Alfred依然孜孜不倦地學習新事物，他常與妻子一起參加嶺大長者學苑的課程，藉以自我增值及擴闊社交，又擔任樂齡科技大使，參與和推廣有關活動，其學習及實踐實在令人敬佩。



嶺大樂齡科技研討會

總結

Alfred的故事帶給人很多啟發，雖然他一直以幽默風趣的方式告訴我們他的故事，但要井條有序地訴說自己的大半生，尤其是講到失意時候的心路歷程，又何嘗容易？相信沒有人的人生會永遠一帆風順，也沒有人的人生會永遠不幸連連。希望我們能像Alfred那樣，將開心的事記在心裏，時常拿來回味，甜在心頭；將傷心的事刻在腦裏，時刻提醒自己，律己以嚴。當別人問到你的過去時，能坦蕩蕩地說出一切，問心無愧。非常有幸聽到Alfred的動人故事，也祝福他往後的生活能多一份快樂，少一份失落，持續豐盛，繼續活出「精進人生」。

由貧困的少年時期，到事業的高峯，到突然懷才不遇的無盡失落，再重回事業的頂峯期，反反復復後，來到持續進修的退休生活，Alfred的人生經歷仿如過山車般上上落落。

整個訪談中，他一直很感恩一路上遇到的貴人；在學業上教導、啟蒙過他的校長、恩師；在事業上培育、提攜過他的前輩、領導；在家庭上幫助、指引過他的長輩、朋友；無論事隔多久，Alfred都能一一說出他們的名字及對自己的幫助。在整個訪談中他經常說：「我好好彩地……」沒錯運氣是常伴他左右，但其實都是他努力爭取回來的機會。

對Alfred來說，「生離」最令他感到痛苦。在他人生中，有三次非常深刻的「生離」，讓他落下男兒淚：第一次，告別雙親、家人和朋友，離鄉別井到陌生地悉尼展開新生活；第二次，告別妻女，獨自回流國內發展，分離兩地，難忘對妻女的思念之情；第三次，重回澳洲，陪伴小女兒讀書，告別他多年來在國內及斯里蘭卡的同事。Alfred每一次的離別都是人生某一段歷程的結束，亦是另一段歷程的開端，他就是這樣生活至今。

《心靈手巧》



受訪者：譚惠
作者：胡廣霖

第一印象

一踏入門口，一張和藹親切的臉出現在我眼前，儘管口罩遮蓋了老人的半張臉，但我還是能從老人的眼神，猜出她正對我微笑問好。我連忙向是次「長者生命故事計劃」的受訪者譚惠女士點頭致意。這位身穿紫色襯衫的譚婆婆有點靦腆，我們互相問候、介紹後，她的心情似乎稍為放鬆，於是我輕輕坐下來，細細靜聽這位歷經滄桑歲月的老人的自白。



家庭背景

生活艱苦，省錢妙計應運而生

譚婆婆出生於1930年代的香港，一家人住在深水埗，家中五個兄弟姊妹中排行第三，爸爸從事印刷業，媽媽則是家庭主婦。當問到譚婆婆舊時有甚麼娛樂活動，她馬上說：「那個年代哪有甚麼娛樂！我從沒有想過要吃甚麼雲吞麵、菠蘿包，甚至是睇戲！」可見當時香港經濟仍然處於萌芽階段，人們生活普遍艱苦。

譚婆婆提到當時只靠爸爸一個人的工資，並不足以養活整個家庭，因此媽媽會用一些特別的方法賺取外快——包租。「包租」是指租入房屋後，再轉租給別人，今天聽起來可能有點奇怪，但在當年十分普遍。那

時房東多不偏好把房屋租給王老五（單身漢），她媽媽就看中這個商機，專門與王老五合租，更幫助他們煮飯、洗衣服，提供「一站式服務」。譚婆婆還提起媽媽經常號召左鄰右里一起打麻將，笑稱自己是「賭王」，常常「大殺四方」。

枯燥乏味的日子匆匆而過，直至炮火聲驟然響起。華夏大地戰亂不止，未幾戰火蔓延至香港。1941年日軍跨過深圳河，譚婆婆一家為求自保只能北上逃難，不料唯一的弟弟途中不慎走散，自此人離家散，重聚無期。

工作經歷

貴人賞識、願學願勞，終闖出一片天

經過三年零八個月後，戰爭終於結束，譚婆婆亦回到香港，可惜滄海桑田，人面全非。當時香港百廢待興，正值產業轉型的時期，製造業急速發展，其中包括製衣業。由於譚婆婆的媽媽會小修小補破損的衣物、被褥，所以家中常備車衣機，譚婆婆也耳濡目染學會車衣。後來，她跟妹妹找到荃灣嘉璐製衣廠的工作，譚婆婆更獲製衣廠老闆指派為「車辦」。當設計好一套服裝後，車辦員需要先縫製出樣辦，經過檢視和確定後才正式大量生產。這個職位在一間製衣廠的日常運作中，可以說是一顆不可或缺的螺絲。

作為職場新人，譚婆婆起初吃盡苦頭。由於從未接受過教育，她只懂得看字，連寫自己的名字也困難。透過邊做邊捱，用心學習，譚婆婆的縫紉技巧有了長足進步，還成功在區內打響名堂，就連親戚街坊都會私下請她幫忙縫製衣服，這也算是一份外快工作。

在日常工作流程中，譚婆婆經常接觸廠內大大小小的工人。由於她待人友善，很快跟工友打成一片，工友有甚麼疑問，她都樂於解答，所以大家都親切地尊稱譚婆婆為「譚惠姐」，備受眾人敬重。



正面態度創造人生機遇

腳踏實地、兢兢業業、互相尊重

當問起譚婆婆一生中感到最自豪的事時，她重複回答：「我從沒讀過書，沒文化，哪有甚麼可放上枱面的事呢？」不過，譚婆婆細細回想後，指出自己人生中最大的得着就是贏得身邊人的尊重。她笑言：「我文化低，但用心待人，大家都尊重我，已經賺到了啦。」

譚婆婆與妹妹的性格大相逕庭。她記起在工廠工作時，當其他工友遇到不懂的事請教妹妹，妹妹便不耐煩，並大肆貶低他人。譚婆婆無奈地說：「別人懂的話就不會問你啦，不懂才會問你，你這樣很傷別人自尊，應該要互相尊重。」她又得意地說：「我得正企得正，所以從不怕別人說我壞話！」

譚婆婆提到當初正因為自己態度真誠，任勞任怨，才受到製衣廠老闆王美先生信任，讓她擔起「車辦」的職位。一說到故人，她馬上雀躍地娓娓而談，原來譚婆婆跟王先生，既是上司也是朋友的關係。王先生欣賞她性格忠實和工作表現出色，譚婆婆也感激王先生的知遇之恩。她感激地說：「我真的很多謝他，所以從沒有轉工，一直在製衣廠做到退休。」

即使退休了，譚婆婆仍「人老心不老」，一有空閒，便繼續鑽研縫紉技術，例如親手縫製自己和家人的衣服。她笑說：「許多人都讚我的手勢，有舊朋友、工友甚至專程來叫我出山（幫忙）呢！」



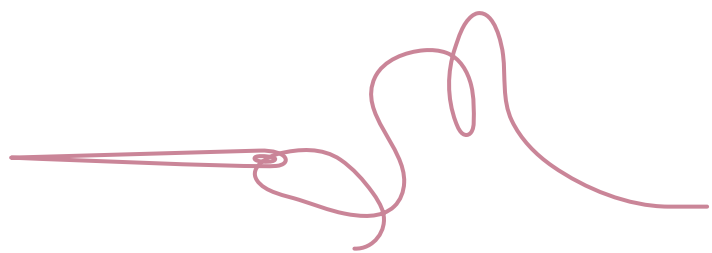
是次訪談帶給我的體會

環境決定心態，心態決定一切

有時譚婆婆說到某些個人經歷時，會穿插點看似皮毛的小事，細心咀嚼下，便能體會到好多微細的情感。例如，譚婆婆原名叫「譚惠X（濤音）」共三個字，但她想到自己目不識丁，為方便書寫及記認，便將名字最後的字刪走。隨着年月流逝，她早已忘掉那個字是甚麼。儘管譚婆婆口裏說過去已成過去，但我還隱約從她的語氣和用詞中，感受到她心中那份無奈和惋惜。

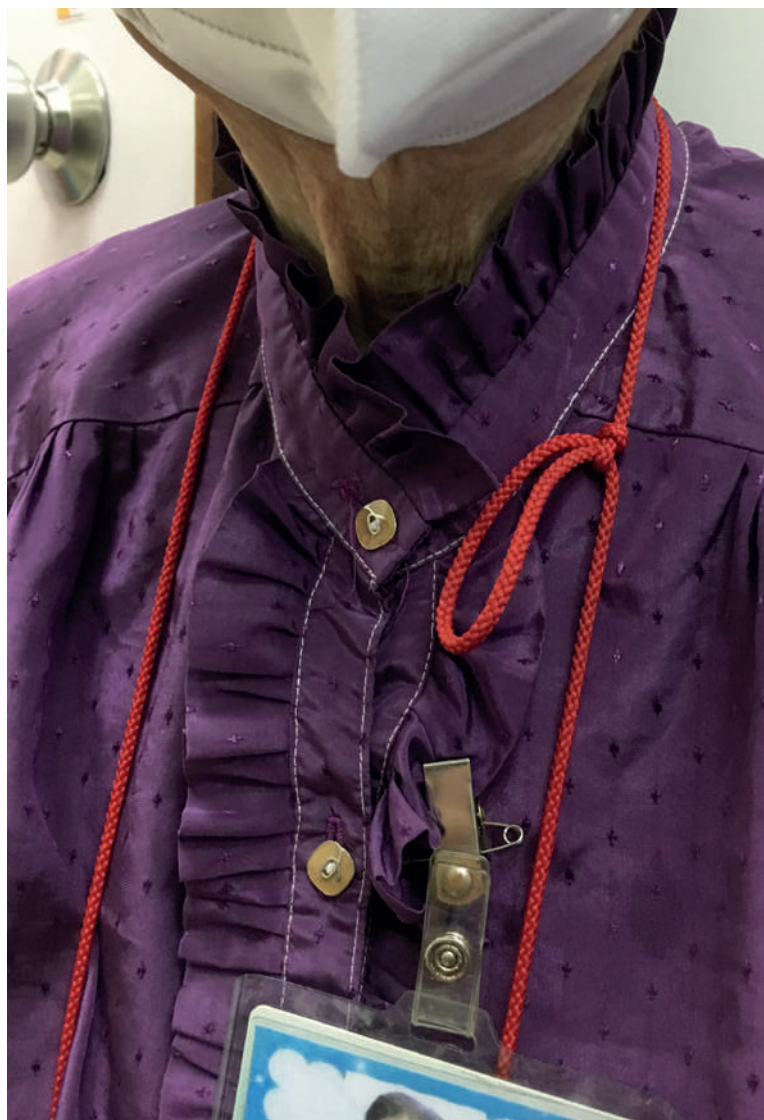
華人社會總是抱着「萬般皆下品，唯有讀書高」的觀念，惟舊時教育還沒普及，男性尚可找到體力勞動的工作，女性只能夠擔當相夫教子的角色。六、七十年代，香港製造業發展蓬勃，製衣、玩具、穿膠花……各行各業都需要大量勞動人口，女性到工廠打工變得普遍，陳寶珠一曲《工廠妹萬歲》（1969），就是向當年的「工廠妹」致敬。

在那個大時代，譚婆婆憑着一雙巧手，在一間製衣廠默默耕耘，最後「守得雲開見月明」。其實，像譚婆婆這樣的例子不是冰山一角，她正好代表昔日香港的眾多女性，這些女性或許同樣成長於艱苦的家庭環境，但她們勇於突破傳統思想的束縛，最後找到自我定位和工作，成為香港高速經濟發展的基石及獅子山精神裏那抹絢爛色彩的一部分。



以上令我反思到，學歷是否可以代表一個人的一切？翻查一些歷史文檔，提拔譚婆婆的製衣廠王美先生，看似只是一個小企業老闆，實際上他早於六十年代便曾飛往法國參與同業交流會議，反映那一代的製衣業老闆相當有國際視野。常人眼中的大企業家，卻能跟一個寂寂無名的女工成為朋友，正如譚婆婆所言是「英雄惜英雄」。古語有云：「術業有專攻」，能夠發揮自己的技能和專長，也是一項非凡的個人成就。

譚婆婆出生時，家中的有限資源大都分配予男生及其他姊妹，她在成長過程或曾被忽略、被犧牲，但正因如此，她建立了刻苦、獨立和待人友善的性格。經歷了那麼多快樂的、難過的、艱辛的歲月，譚婆婆仍堅持用自己獨特的人生觀面對生活。在結束訪談前，譚婆婆樂此不疲地向我介紹，她身穿的紫色襯衫是使用甚麼物料，又講述花紋、摺位、鈕扣的細節位。我在眼前這位老人身上，看到了匠人精神，更看到了知足常樂、心胸坦蕩和看破放下。



《離鄉背井闖香港 小女人的奮鬥和育兒史》

受訪者：阿美（化名）
作者：湯盈嵐



這是跟隨受訪談主人翁二、三十年的玉佩。在廣州玉佩市場的一睹，主人翁便對它一見鍾情，之後它一直陪伴着主人翁遊歷各地。

初見時，先聞其聲，一聲清脆的、響亮的「來了！來了！」抬頭透過鐵閘的縫隙，看見一位滿頭華髮的女士急忽忽地打開門。她一身淡色服裝，身材勻稱，腰背挺直，腳踩拖鞋，屋內隨處可見筆和便簽紙。女士操着一口流利的廣東話，口齒清晰，偶爾又蹦出一些帶有普通話口音的字詞，毫不吝嗇地向來訪者分享她的生活和經歷。這位年近八十的「年輕」老人便是故事的主角—阿美（化名）。

四處奔走的人生

我在廣東出生，幼時跟隨母親到上海生活。父母離異後，我和四個兄弟姊妹由母親獨力養育長大，而父親則在香港和美國生活。我經歷過大躍進和文革，在國家號召下，我們一眾兄弟姊妹就上山下鄉，各散東西。我在安徽工作過一段日子，其間與丈夫相識和結婚，並且生兒育女。年近不惑，我才決定到香港生活。1981年我以探望父親為由，獲批到香港定居，就這樣我與父親終於再次相見。為了改善家庭經濟，我留在香港打工再寄錢回家，讓丈夫與一雙兒女的生活過得輕鬆一點。隨後，丈夫也帶着子女來港，我們一家人也重新團聚。



職場生涯

環境的變化：對人與不對人

在內地，大多數人都是「打死一份工到老」。我那時在內地當汽車倉庫管理員，平日算是無所事事，只是拿着紙和筆記錄貨物出入資料，不太需要和人交流。可是，移居香港後一切都變了。香港的文化與內地十分不同，香港人不會被工作「綁死」，工作隨時可換，生活充滿各種可能性。初到香港時，我在荃灣的麵店工作，之後當了幾年國貨公司的收銀員，最後一份工作則是借父親的東風賣觀賞魚，既向父親取貨，又向一些外國公司入貨，成為香港觀賞魚的小經銷商。

香港職場的惡夢

國貨公司的收銀員工作是最後一份受僱的工作，這給我留下如惡夢般的經歷。回想起那天，我拿着買給丈夫的棉襖到公司更換顏色，不知誰說了一句：「好像沒給錢」，當天放工時，便有一羣工作人員堵在門口，為的就是抓住我這個「小偷」，那一刻我彷彿成了罪人，等候着他們的審判。所幸我沒有隨手丟棄收據，可以證明我的清白。不久，我主動離職，逃離了這個傷心之地，也遠離了職場。





轉行從商與成功經歷

香港社會變化急速，在這裏生活和工作，若不想被淘汰就要不斷改變。雖說我在廣東出生，但在那裏沒生活過多少年，平時主要說普通話，僅有一點點廣東話殘留於記憶之中。初到香港，我勉強能說上幾句廣東話，聽卻不知對方所云。能怎麼辦？就是逼自己去聽，去和別人說。憑着「沉浸式」學習，總算能大致掌握廣東話。但我始終不是在香港土生土長，少部分廣東俗語我至今也聽不太懂。

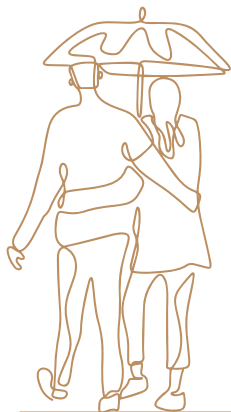
轉行成為觀賞魚的小經銷商人後，我面對更大的考驗。我自問臉皮不厚，頗為害羞，以前的工作也不太需要與人打交道，偏偏賣觀賞魚需要挨家挨戶向店家推銷。為了能出貨以維持生計，我鼓起勇氣，打電話給那些老闆不斷推銷。一番努力過後，生意總算踏上正軌。

一次的轉銷經歷讓我至今仍然印象深刻，每每想起就不禁嘴角上揚。當時我剛收到購入的龍魚，到貨不久便聯繫到買家，我不用「侍候」牠們，隨即轉手盈利五千港元。在上世紀，一千元已是豐厚收入，遑論五千元，這也是我在經銷商史上，賺得最多、最痛快的交易。

不變的本質—— 爲人愁，爲人憂，爲人出頭

要說我的性格，一是感性，二是打抱不平。在國貨公司工作的時候，一名四十來歲的女同事被一個七、八十歲的老頭追求。那位同事是新移民，對此不敢聲張，只能默默承受老頭的騷擾。但當她向我透露煩惱後，我義憤填膺，在老頭再來騷擾她時為她出頭，大罵老頭一頓把他趕跑。

現在每當我看到不公的新聞或事情時，都會為受害者發愁，打抱不平。例如，近日上海封城防疫，外地人在上海遭受的不公待遇也讓我憂傷。



婚姻

冤家夫妻，相伴到老

我與來自上海的丈夫在安徽工作時相遇，隨後我們成婚生育子女。我們之間並沒有可歌可泣或是甜甜蜜蜜的愛情，只有相互陪伴的生活。我與丈夫的性格並不相融，我是「大女人」，而他是「大男人」，我們經常「硬碰硬」，在吵吵鬧鬧中養育一雙兒女成人。所幸的是，丈夫是個老實本分的人，雖會抽煙、喝酒、賭馬，不過支出只限於扣除家用後的零用錢，不會增添家庭負擔。

在香港生活，我積極接受新的事物，學習新的東西，把自己打扮得符合時下的裝扮，譬如：把頭髮捲成小波浪，學用智能手機與家人視訊通話。而我丈夫呢？依舊維持古板的生活和倔強的脾氣，既不願意說自己的感受，也不願意聽別人的話。即便他退休後，記憶力變差也不曾向我們述說，我們還不斷罵他沒有記性。直到他的認知障礙症到了嚴重程度，我們才意識到他出現毛病，真的老了，需要別人照顧。至此，我對丈夫不滿和爭執的回憶也煙消雲散。他已變成這個樣子，還有甚麼好恨的！想起多年來的生活，我還是對他有所虧欠，不管是日常的關心，還是親密的情感。現在他進了老人院，我能做的，只是盡我所能去看看他，提供他想要的東西，照顧他，彌補他。但是，我不能知道他的真實想法了，這時才覺悟到以前沒有好好去了解他。





不了了之的婚姻危機

剛到香港時，我和丈夫曾想過離婚。但是為了子女，他放棄了自己擅長的職業——司機，在工廠學習電焊賺錢養家；而我也放棄工作，專心照顧家庭。那時，我會用鐵飯盒裝着冰和切好一塊塊冰西瓜，帶到工廠給丈夫解暑。我和他在家裏各司其職，想到他願意為了照顧家庭犧牲自己，而我們兩個都各有各忙，離婚這回事也就不了了之。

2012年，他在一次爭吵後提出離婚。這次我當真了，也真的去向律師諮詢離婚手續，只要雙方同意簽紙，就能離婚。可是，他不斷請求我原諒，又用各種方法哄我，這次離婚的想法便又不了了之。如今，我的丈夫已經病重到無法自理，而我也與他有了許多的牽絆，過去的讓它過去吧，這一生真的要與他相伴，走到人生的終點。



對後代的教育

己所不欲，勿施於人

幼時，母親獨力照顧我們五兄弟姊妹，她既要賺錢養家，又要教育我們。我們脾氣暴躁常常惹她生氣，當我們不聽話時，免不了一頓雞毛撚子，而且是不由分說，拿起便打。但是，我們都知道她工作很累，又要照顧我們，即便幼時不懂，現在有了自己的子女也明白了。經歷過兇狠的教育方式，我和兄弟姊妹都對自己的子女百般疼愛，絕不輕易動粗。



一視同仁的愛，不同的回饋

我對待子女都是一樣的，講道理，講感情，也因為長女和幼子性格不同，而有着不同的教育和對待方式。他們的不同性格，讓我有了女兒是兒子，兒子是女兒的錯覺。我的長女話多，願意說，我自然知道她的想法，而且她很獨立，所以我支持她去創業。她先在香港，後到上海「闖」事業，更經歷過離婚，又曾患上重症，其間我一直是她的「後盾」。我為她照顧外孫成人，而她也十分孝順，給予我貼心照顧，與我同甘，卻沒讓我共苦。風生水起時，她帶我住大房子；在疫情期間，不時從上海寄來防疫包裹。

我的幼子卻是內向的，安靜的。或許因為在他青春期時，我把他交予丈夫照顧，獨自一人到香港定居。幸好，他曾到香港與我生活過一段時間，那時我們相處得很好，我也向他展示了我對他的愛。幼子成人後，看見我支持姐姐創業，常常有我更疼愛姐姐的想法。我自問沒有差別待遇，知道兒子不及姐姐獨立，有時反而更關心他，例如在他回上海居住時，提醒他購買保險，為的是他能老有所依，不過兒子堅持己見，我也沒有甚麼辦法。如今，他在上海有了自己的生活和家庭，我們偶爾也會說說近況，互相關心，我於願足矣。



心血灌注——外孫的教育

不論是教育子女還是外孫，我算是通情達理，我會聆聽他們的想法，從而改變自己的行為和教育方式。女兒在外孫幼年時便外出創業「闖世界」，之後又在2006年重病纏身，多次向我託付外孫。我花了很多時間教育外孫，陪伴他從襁褓到學有所成，而他的性格很好，願意主動和別人分享、交流。

在外孫叛逆期時，可退讓之處我皆會退讓，但絕不讓他逾越我的底線，只為其不會學壞。在中學時期，他到同學家玩，即便再晚，我都要他回家。一次，他想在同學家過夜，我堅決不讓，也未有罵他，僅是讓他晚點回家，不論多晚我都守候他進家門。我沒有罵他、打他，只想讓他感到愧疚，對我這個老人家等他到半夜而內疚，之後他再不敢提到朋友家過夜了。

在待人處事方面，我教導外孫要與人交流，有來有往，勿只進不出，幸好他有這份自覺。例如，外孫讀書時，零用錢不多，也就每天十來塊，面對同學時常請客，他有時會向我要多一些零用錢，回請同學吃東西。

我需要教育外孫成才，也要讓女兒可以義無反顧地追求自己要的。因此，我對待外孫可以給他自由，但是這個自由要被管制。



人生遺憾

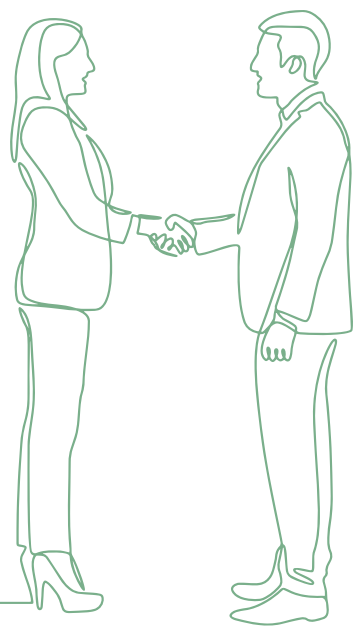
我愛我的外孫，這是我可以用嘴巴說出來，用行動做出來的。可是，他終要離開我，到加拿大讀書、工作，甚至留在那裏成家。可惜，疫情成了我們之間的屏障，我未能到加拿大親眼見證他成家，而他也有了自己的下一代，要開始為小家庭而努力，重複我在香港經歷過的。我的外孫長大得很快，還沒等我親夠他，沒等我抱夠他，便已經走遠了，再見機會渺茫。現在，我只盼望將來可以再看見他，等他回到我身邊待一小會。

對於一雙兒女，我也有遺憾。他們十多歲時隨我和丈夫移居香港，在本該全心全力接受教育的年紀，卻要為家庭的生計去工作。這讓我很自責，沒能為他們提供充足的經濟支援和良好的環境，使他們未有接受高等教育，在事業上備受限制。他們雖然做過生意，曾一度風光，但也因金融危機失去一切。可幸，他們現在雖未至於飛黃騰達，也算生活無憂。

“在我看來，我的人生沒有甚麼偉大之處。我的人生只是普通女性和母親的故事，世間上每一位母親都願意對子女無私奉獻，同樣偉大。人生高低並不重要，重要的是做好自己。我盼望子女與父母能多交流，不要經常把話藏在心裏，要互相體諒，成就一段健康的親子關係。

”

《苦盡甘來 屢遇貴人 與命相交纏的人生》



受訪者：阿水（化名）
作者：蘇瀚皖

阿水（化名）在內地出生和長大，年輕時偷渡到澳門，結識丈夫後來港定居，育有兩女。雖然已達耄耋之年，卻老而彌堅，甚有精力。阿水為人開朗，屢遇貴人，甚有福氣。雖說如此，阿水童年卻經歷過一段艱難時光。



童年困難時期

阿水少時適逢大躍進和文革時期，生活不易。當時社會實行共產主義，有不同的合作社，平均分配資源。每人獲得的糧食不多，一人一月只有二、三十斤米，雖然有大鍋飯，但一份飯也只是巴掌大的飯盅，全家六口分着吃，童年便日日處在吃不飽，餓不死的狀態；而穿得也不算暖，一月僅有一丈三尺的布票。

儘管生活艱苦，阿水卻認為當時的生活很開心，皆因人人平等，沒有甚麼優勝劣敗，故也不會妒忌別人生活更好。那時各家各戶關係融洽，夜不閉戶也不會有人偷竊，一來沒甚麼好偷，二來偷竊被發現將遭到重罰，所以人人都十分放心。

當時阿水與四兄弟姊妹的感情非常好，常常一起遊玩。由於生活困苦，長期吃不飽，家裏確實有兄弟姊妹夭折。父母為了他們能平安成長，就跟隨廣東的習俗，讓他們叫伯娘為「阿媽」，親生媽媽反叫「阿孃」。

「算命佬」的贈言

為了更好的生活，阿水決定與朋友結伴偷渡，可惜失敗，還坐了三四個月牢。出獄後不久，朋友叫她一起去算命，她雖然不信，但在朋友堅持下還是去了。去到攤位，阿水即表示自己不信算命。對算命佬來說，阿水的言論無疑有挑釁意味，見自己不被信任，就要贈阿水兩句。

算命佬指阿水二十三歲開始轉運，在一眾朋友中，也只有她能成功偷渡。先不說算命可不可信，阿水剛因偷渡失敗吃完牢飯，又怎會相信算命佬此番言論，自然也對其「預言」嗤之以鼻，不當一回事。

新生活的開始——澳門

在二十三歲時，阿水再次偷渡，成功抵達澳門。這一次偷渡九人出發，最後上岸卻只剩六人，還有三人的去向無從可考，偷渡的風險可見一斑。偷渡後只會到達郊區，還要進入市區才能算偷渡成功。

十分幸運，阿水一行人成功坐上一輛開往市區的巴士，巴士司機十分照顧他們，故意趁守關人六點至七點的輪班時間駛入市區，避過盤查，阿水總算偷渡成功。

澳門歲月

阿水一開始在澳門蘭香閣工作。打工兩個月後，有同事指她偷渡過來，沒有身份證，在此工作，總有被警察查到的一天，就建議她到住宅為人打工，較為安全。

在朋友推薦下，阿水找到另一東主，為其照顧孫兒，工作任務說也簡單，只要孫兒不哭就行。新東主的孫兒不太難照顧，他很喜歡到超市購物，阿水就帶他到超市買東西，事後向東主報銷。有趣的是，孫兒雖愛購物，買了一堆零食後，自己卻不吃，單純享受過程。東主是名富翁，不介意開銷，買了的零食就帶回公司分給同事吃。

東主對傭人十分好，從不責罵他們，也約束其他人不得責罵傭人。他還讓傭人與自己一家同桌吃飯，十分尊重他們。不僅如此，幾乎全部傭人都是偷渡過來，東主也樂於幫助他們申請身份證，關懷備至。當時申請一張身份證價值不菲，需要兩萬五千元，但七、八萬已能買樓，故東主雖屢叫阿水辦領身份證，說能從工資慢慢扣，但阿水依然拒絕，更笑稱：「我要是夠錢領身份證，還不如退休回鄉養老。」事實上，如要還這筆錢，也不知何時才能還得清。後來碰上澳門大赦，阿水才正式取得澳門身份證。阿水憶述那段歲月時，臉帶笑意，也深感自己幸運，遇上一名好僱主。



邂逅丈夫

阿水與丈夫是在澳門認識的。阿水的丈夫是土生土長的香港人，在親友介紹下，到澳門與阿水見面。兩人見面後一拍即合，相識兩個月就結婚，在澳門生下女兒。到一九八五年，阿水透過先生申請來港居住，在香港繼續她的人生篇章。

香港歲月

來到香港，阿水先是從事鐘點工作，工資也不錯，一度高達七十五元一小時，工餘時間便照顧女兒。她笑指今人不愛聘用鐘點，改聘傭人，因兩者工作內容相似，然而鐘點只幹幾小時，傭人卻會二十四小時在家，計算下來，反而傭人比較便宜。阿水的生計也受到了影響，不幹鐘點後，就轉職錦繡花園的清潔工作。

老闆娘的「贈言」

無獨有偶，阿水做鐘點時的老闆娘對算命略有研究，自然也「贈」了阿水幾句。她指阿水生兩個女兒，她們是還債；生兩個兒子，他們是討債，故阿水生兩個女兒是好事。

她還說，阿水四十歲後會轉運，晚年生活安穩，十分有福，惟五十歲將有一場生死大劫，熬過這關就會一帆風順。這劫雖說會「九死一生」，但看阿水面相，應能安然度過。

阿水當時三十歲，只覺時日遙遠，那時自己仍需努力工作，自然也不太相信，聽過便算。



生死大劫

阿水到五十歲，做了一場子宮手術，術後無甚大礙。怎料，一星期後就因細菌感染生了場大病。看完醫生服藥後仍然未見好轉，那時阿水經常上吐下瀉，整個人十分虛弱。與此同時，她的妹妹也因腦癌徘徊於生死邊緣。

無巧不成書，阿水的姨媽對命理方面也有些研究。她說阿水和妹妹同月同日同時生，命格上有一定聯繫，此次二人大病，必有一死，只有一個能繼續活下去。

阿水後來在親友介紹下，找到另一婦科醫生。原來，阿水之所以未能康復，非因用錯藥，而是劑量太大。供八、九十公斤男子吃的藥，同樣用於體重只有四、五十公斤的女子身上，不難想見服藥也無補於事。

那醫生叫阿水馬上停藥，若情況仍未見好轉就要立刻去急診。幸好，阿水停藥後大為好轉，最後在醫生建議下把藥量減半服用，順利痊癒。而妹妹最後則不敵癌魔去世，應驗了老闆娘和姨媽之言。

兩個女兒

阿水育有兩名女兒，均十分聽話、孝順。她們小時候，阿水因為工作不在家，常常叮囑她們不要隨便開門和接受別人的事物，她們也謹遵教誨，有時鄰居有意捉弄她們，叫她們出來玩或者以食物引誘她們，她們都不為所動。鄰居更向阿水笑稱她們十分安全，追着她們餵零食也餵不成。

阿水丈夫共八兄弟姊妹，只有阿水沒有兒子。家婆認為女兒最終要嫁給別人，都是虧本貨，故這件事一度引起家婆不滿，甚至不當她是媳婦。現時兩名女兒均十分孝順，常伴兩老身邊，大女兒已成家，外孫偶爾會交給阿水照顧。小女兒見兩老居於唐樓，出入需走樓梯，十分不便，便購入更大的房子接他們過去同住。



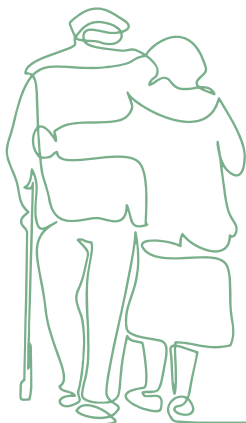
相伴到老

阿水丈夫十分顧家，不煙不酒，賺到的錢大部分留給家庭，甘心為家庭付出，兩人恩愛相伴到現在。丈夫家境原本不錯，後來家道中落。雖說要「捱世界」，但他依然無怨無悔，自己在外找工作，和阿水一起度過這段艱難的時光，令阿水十分感恩。

直到二零零七年，阿水丈夫中風，不能正常活動，身邊的人都勸阿水退休，專心照顧丈夫。雖然阿水一開始沒有退休打算，不過最後還是決定退下來。丈夫中風後，醫生提醒他必須於三個月內重新學會走路，否則以後都會不良於行。幸運地，丈夫果真能於三個月內重新走路，恢復狀況良好，甚至一如以往，看不出他曾中風，連醫生也嘖嘖稱奇。

近年，阿水丈夫不幸患上認知障礙症，照顧起來十分困難。一開始只是比較健忘，後來認路也出現困難，故現在阿水不讓他獨自外出，以免他迷路和找不到他。

為防止丈夫自己走出去，阿水半夜會找東西攔住家門，不讓他輕易外出。他問起就幽默回應說為了攔住老鼠，不讓牠們進家。照顧認知障礙症患者殊不容易，隨着病情惡化，照顧者和患者之間的溝通會越來越困難。面對丈夫「講極唔聽」的情況，阿水也經常動氣，不過女兒卻開解她不必動氣，丈夫有認知障礙症，不是有意，而且氣的也只是自己。



此生無憾

人一生營營役役，為生計奔波勞碌。回望一生，難免會有遺憾。阿水卻不同，她坦言此生無憾，除了小女兒未能覓得好歸宿一事，但她也看淡了，一切隨緣。她的福氣，我們也許學不來，但她的知足，卻值得我們學習。

《金聲玉韻，蕙心蘭質》



受訪者：黃蘭英
作者：劉麗凝

相約蘭英於屯門蝴蝶邨見面，第一眼看到蘭英，短髮的她戴上白色鴨嘴帽，身穿紫色碎花衫，手上抱著綠色的保溫袋。她剛剛結束一場活動就立即趕過來，問我可否等她幾分鐘，讓她找個地方扒幾口飯再過來接受訪問。我說：「不用急，我有時間。」我在房間內預備訪談的筆記，過了幾分鐘，蘭英就進來了。看她吃得這麼急，我不好意思起來，她回答：「不要緊，我做足準備過來，可隨時奉陪。」蘭英身型瘦削，想不到她的聲音如此通透明亮，完全不像一位七十歲的長者。

文化大革命漩渦中的童年

1952年蘭英於廣東省開平出生，父母是紹興人。父親原本是一位老師，後來到開平跟隨一位老闆造麻包袋，過了不久父親接手這門生意當上老闆，隨後接妻子到開平定居。蘭英有一位長兄、三位姐姐，她在家中排行第五。

出生在解放後的新中國，蘭英整個家庭捲入了文化大革命的漩渦。因為父親做麻包袋的小生意，請過一名伙記，就被認定有「工商業」成份，被歸類為「黑五類」（中國共產黨掌權者在文化大革命時期，對地主、富農、反革命分子、壞分子、右派分子等五類人的統稱），蘭英被剝奪讀初中的權利，只能讀到小學。



「好慘呀，想讀書都無得讀，我家姐又係無得讀。以前二家姐、三家姐讀書時無分呢啲，只係文化大革命才開始分『黑五類』、『紅五類』，我剛好撞正文化大革命就無書讀囉，因為你成份唔好，但其實都係爸爸自己做，都只係請一個工人咁多，咁就話你係工商業了。」蘭英無奈地說。

除了應付文化大革命的批鬥外，還要面對三餐不飽的情況。在計劃經濟下，成人在飯堂只能分配四兩飯，小孩子只獲得二兩飯，拿一份飯蘭英就和姐姐一人一半，生活非常艱苦，想要溫飽都很困難。為了大家吃得飽，媽媽想辦法自己種菜，在塘邊種些荷蘭豆、菜頭，半夜飢餓的時候就割些菜葉煮來吃。

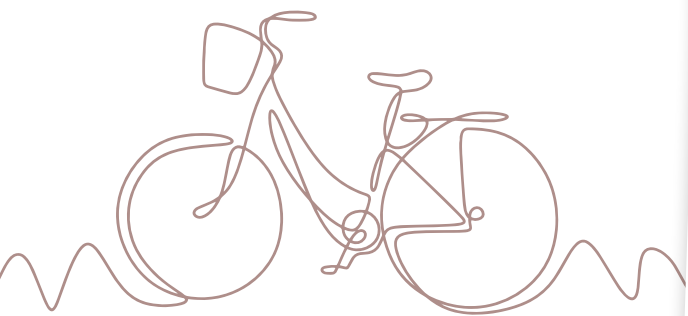
「一年先可以吃一隻雞、一包腐竹，一包細粉，豬肉都無多一啖食。我未天光就去排隊買些便宜一點的『豬下水』（豬肝、豬腸、豬肚），兩毫子的豬肝要提早一小時去排隊。我常常負責去排隊，和豬肉檔的人打招呼打好關係，有時他們會留一份賣給我，賣晒就無，當時物資好緊張。」

有時苦中作樂，就和同學或姐姐一起玩自製的啤牌（撲克牌）、打石仔、跳繩、踢毽子，或者一起唱歌。當時家裏未有電燈，都是點火水燈，一到夜晚伸手不見五指，心裏就會莫名恐懼起來。

「佢好堅強，我媽咪好堅強，佢又好聰明，我媽咪真係好偉大。」提起媽媽就忍不住流眼淚，蘭英真的很想念她。「好掛住，佢好好，好堅強。佢幫我照顧兒子，讓我安心無憂去工作。幸好我的兒子有媽媽照顧，我當時做戲經常出外工作……她幫我解決家裏的問題，我的團長經常表揚她。非常好，我好多謝佢，佢幫我咁多，我享受阿媽的愛護和照顧。」一幕幕與母親相處的回憶湧上心頭，各種互動相處的點滴，是三言兩語難以說清。聰穎、無微不至、勤儉和積極樂觀的性格，是蘭英從媽媽身上學習的特質，媽媽是她生命中最重要的人。



蘭英的母親（右二）



蘭英劇照

「戲劇」人生

蘭英跟大部份的年輕人一樣，響應黨的號召下放農鄉，從事體力勞動的工作。蘭英被安排到一個果場，每天由早到晚都要去糞池擔肥料和水上山澆灌果樹，本來每次要擔一桶，但她瘦弱的身軀僅能擔半桶肥料，「每天要完成配額才可以收工，又要除草、開坑種樹、施肥，每天工作完畢都全身散晒，好痛苦！」然而，即使身體如此疲憊，每天下班後她也爭取時間出席宣傳隊的排戲，憑着一腔熱忱每晚都參與排練。沒想到這自願的、業餘性質的愛好，竟然改變了蘭英的命運。後來蘭英身處的果場被選為「優秀農場」，報章報導之餘也刊登了蘭英的相片，怎料引來戲團的注意，招攬她去鎮、縣巡迴表演，從此脫離勞動的苦活。

被選入戲團初期，蘭英經常以單車代步，車前掛一個電筒、車後帶着被鋪，就這樣翻山越嶺前往不同地點演出。路途上驚險重重，但她不敢減慢速度，怕跟不上大隊，錯過表演。她試過跌落塘邊差點遇溺，每次晚上表演過後回家路上都膽顫心驚，到後來才有汽車接送的待遇。即使工作辛苦，但談起表演蘭英就眉飛色舞：「好享受，一啲都唔怕醜，有人叫我唱歌就好開心，有人拍手我就Enjoy！」



奇妙的婚姻

當時在大陸的女演員有一潛規則，就是不可以早婚，要你一心一意專注演出工作，如果有婚約的話可能會有人從中作梗，所以蘭英在同齡的少女中算是晚婚。通過媒人婆穿針引線，蘭英遇上了她的香港丈夫。雖然給了蘭英一個名份，但她沒有立即移民香港，一方面是中港的政策不容許，另一方面蘭英實在太享受她的工作。結婚後，蘭英仍然巡迴演出，當時她已經常擔演主角，有一定的知名度，能掙錢養活自己。蘭英結婚後與先生分隔兩地，偶爾丈夫會回大陸探她，兒子也在內地出生。

可能因為與父親長期分隔異她，小時候兒子特別黏蘭英，當蘭英要離家出外工作數天，

孩子就會依依不捨。1979年，中國實行一孩政策，規定大陸的城市人口只可以生一個子女。有一次蘭英要去進行人工流產，就隱瞞兒子要外出工作，當時只有四歲的兒子捨不得她，竟然偷偷走到車站找她，幸好當時沒有人販子，最後由一位熱心的印刷廠工人帶他回家。

八十年代初，黑白電視開始進駐家家戶戶，成為普及的娛樂平台，舞台劇、粵劇開始式微。後來蘭英被分配去劇團的附屬單位——招待所工作，方便照顧年幼的兒子及與媽媽相處，是相當理想的工作環境。

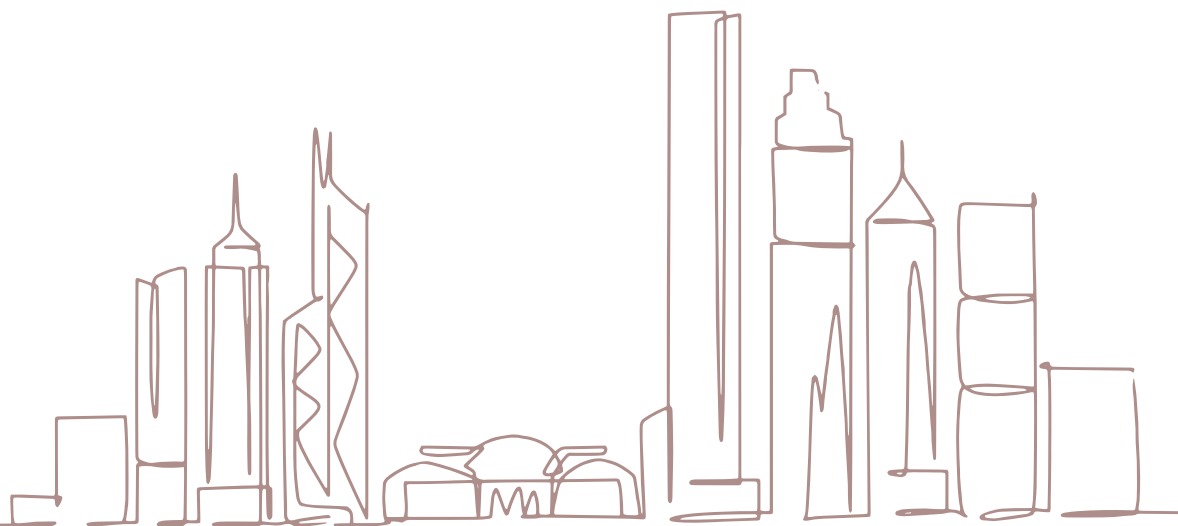


蘭英的家庭照

踏足香港

經親友的幫助下，蘭英最終成功申請來港與丈夫團聚，初初來港最不習慣是住屋問題，因為丈夫租住由豬欄改建的豬屋，地方狹小之外，還遇到滲水、蛇蟲鼠蟻的問題，幸好沒被蛇咬。雖然艱苦，但蘭英很享受香港的生活，後來獲分配公屋，就這樣在屯門蝴蝶邨居住了二十年。

蘭英取得居留權後積極工作。她曾在酒樓推點心車，做到腰部受傷，每天下班痛得要丈夫幫她搽藥酒，後來嚴重到連路都走不到，就不得不放棄工作。現在蘭英已經很滿足，覺得上天待她不薄。兒子娶了好妻子，蘭英對媳婦讚不絕口，孫子亦學業有成，讓她感到很欣慰。



精彩下半場

蘭英喜歡團體生活，當她六十歲的時候就急不及待參加長者中心的活動，又聽社工的建議去當長者義工，繼續回饋社會，服務有需要的人。現在蘭英積極參加長者中心的活動，每天都樂而忘返。「我覺得下半場仲精彩過上半場，嚟到香港我好活躍，學識拉二胡、太極拳、工尺譜、五線譜，還有英語，真係好開心！明天又有英語班了，我嚟到香港就想學英語，點都要學一、兩句英語，學識少少都好滿足。」越老越精彩的人生，永遠保持好奇心，終身學習，是下半場的處世之道。

後記

結束訪問後，蘭英又要趕下一場活動。我看着她忽忽忙忙的身影，腦海浮起一個畫面：那個年輕的蘭英，再一次出發去巡迴表演了。



「回首・動情・傳承」



亞太老年學研究中心
Asia-Pacific Institute
of Ageing Studies

嶺南大學亞太老年學研究中心(英文簡稱APIAS)成立於1998年。其宗旨乃通過高質素的研究工作，以及和醫護界、社會服務界、服務使用者、政策制定者、慈善團體、公共及私人機構，以及國際組織的合作，去促進老人的福祉。

嶺南大學亞太老年學研究中心

地址 香港屯門青山公路8號林炳炎樓1樓102室
電話 2616 7425
傳真 2469 4432
電郵 apias@LN.edu.hk
網址 <https://www.ln.edu.hk/apias>

版權所有@華人永遠墳場管理委員會 / 嶺南大學亞太老年學研究中心
出版日期：2022年11月（非賣品）

eBook



ISBN 978-988-19431-0-1



9 789881 943101