

活動分享集

快樂主人翁
暨
生命之旅共行小組



基督教宣道會
白普理景林長者鄰舍中心

與大家分享一個小故事

神問一個小孩子：「你快樂嗎？」

小孩回答：

「等我得到最想要的玩具時，我便會快樂。」



小孩逐漸成長，升上中學後，神又問他：「你快樂嗎？」

「等我考試成績好的時候，我便會快樂。」

之後，少年長大成人，出來社會工作，神關心他：「你快樂嗎？」

「等我賺到一百萬的時候，我便會快樂。」

他後來真的賺到很多錢，買了大房子，也和他最愛的人結婚了，生了兒女，神說：「你現在應該快樂了吧？」

「還未算，等我的子女長大後，出人頭地，而我也儲夠錢退休，我便真的快樂了！」

時光飛逝，當年的青年人已變得白髮蒼蒼，神再問他：「你快樂嗎？」

「等我的身體健康好一點的時候，我便會快樂。」

神：「你花了一生的時間在等候快樂，其實快樂一直都在，只是你從未用心感受過它！」

人生有起有跌，不如意事十常八九，雖然我們不能隨心所欲地改變環境，不過我們卻能選擇用何種心態去面對環境。

願我們好好把握生命中的每一刻，珍惜快樂、享受快樂，並將快樂傳給身邊的人！

ABOUT

快樂主人翁



活動簡介



由2009年7月起，一群長者義工參加了「快樂主人翁」義工訓練，過程中他們認識了「快樂七式」。透過遊戲、話劇、音樂、健康操、心聲分享的形式，他們希望將快樂的訊息廣傳開去，讓更多的人感受到快樂。

活動內容

時段	內容
2009年7月至8月	義工訓練
2009年9月	於本中心進行推廣活動
2009年10月至2010年1月	到區內共7間長者中心、私營護老院、婦女會、學校進行推廣活動
2010年1月	義工嘉許禮

感謝與讚美

- 向你感謝的人說聲「謝謝」。
- 每晚臨睡時，想想當天發生的一件令你感謝的事。

THANK YOU!!



1ST

第一式

健康樂悠悠

- 培養良好的飲食習慣
- 每天做適量運動
- 保持充足的休息。

2ND

第二式

敬業樂業

- 選擇一項你感興趣的工作/活動，訂下目標及努力實踐。



3RD

第三式

嘉言善意

- 每天向別人、向自己說一些正面及積極的說話。

4TH

第四式

為善最樂

- 日行一善，感受幫助別人的快樂！



5TH

第五式

常懷寬厚

- 寬恕使你生氣的人。

6TH

第六式

天倫情話

- 向家人說聲「我愛你」。
- 珍惜與家人共聚的時間。



7TH

第七式

馮少芬

- 可以與別人分享愛心覺得好開心，別人開心，自己又開心！
- 自己好喜歡做義工，但年級漸大，有時候做義工有些困難，例如行得較慢。但參加此活動，令我發現自己還有地方可以幫到手，可以繼續做義工感到好高興，不捨得不做義工！



鮑月琮

- 推廣期間感到很開心，初時不太習慣，有時會忘記內容，但經過訓練後，開始愈來愈熟。
- 希望其他長者能夠學習到快樂七式，有空不妨多做「笑口棗健康操」，對身體健康有益。

羅秀珠

- 整個過程和大家一起參加義工訓練及出外推廣，感到十分開心，大家都合作得很愉快！
- 困難：試過外出推廣時碰上寒冷天氣，但仍然堅持參與推廣，因做義工需要有責任感，不能隨便中途放棄。



王阿桂

- 我覺得現在的年輕人跟我們年輕時一樣勤力，一點也不比我們從前遜色。而且，現在的年輕人十分尊重長者，讓我覺得十分欣慰。



陳雪玲

- 我很欣賞義工的文筆及才華，而且他很細心聆聽及了解我的經歷、感受。我們製作的人生回憶錄日後可給自己、給子女看，讓他們了解我更多。同時，因為我的丈夫也有參加此活動，我也從中了解到他小時候的生活呢！

洪風娣

- 在我的人生中，感受最深的便是香港的生活，因為那實在太好了。希望來年身體健康，仍可照顧自己，不需麻煩到子女。而且亦但願世界和平，人人有工作。最後希望下一代的人能好好生活，不要輕言放棄生命。

曾肖英

- 我很感謝義工願意聆聽我的經歷，他們都很友善，我很喜歡和義工一起製作的人生故事集。祝願各位組員及義工都身體健康、生活愉快！

李昌騰

- 活動使我重新回憶過往的經歷，無論是開心的、不開心的……我會好好收舊藏我的人生回憶錄，日後再細味及與家人分享。

關定

- 我的記性不太好，但這次的活動讓我回想了一些以往的事，謝謝義工的協助！

許榮裕

- 人生經歷了那麼多，若你問我這些年來有甚麼支持我直至現在，我可告訴你除了擁有一班樂於互助的親友外，我還有兩個重要的做人原則：第一，不可做壞事或虧心事。所謂「平生不再虧心事，夜半敲門也不驚」，只要不做壞事，我就沒甚麼好害怕；第二，有些事避免不了就要接受，後悔是沒用的，生活仍是要過，不如選擇過得開心點。



鮑月琮

- 我回顧了很多以前的事，而且義工都很健談，我也很喜歡和年輕人一起參加活動。最深刻的是有位義工問我為何姓鮑，因他是修讀歷史的，所以對我的姓氏來源很有興趣呢！

梁麗霞

- 我的人生經歷了很多，例如年幼便喪母、十多歲時便被父親安排與素未謀面的丈夫結婚、婚後咬著牙關養大8個子女……我感到現代的生活和以前大大不同，現在的人較自由，可以選擇自己喜歡的生活方式，不像我們以前受到很多環境上的限制。我希望年輕人可以珍惜他們擁有的自由，遇到困難要勇敢克服！

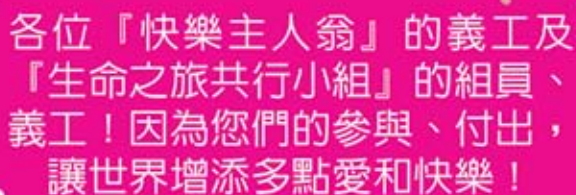


黃旺弟

- 我與義工分享了很多往事，例如小時候既要耕田又要照顧弟妹的日子、日本侵華時避難的經歷等等。我感到義工能夠明白我所說的，當我提到過去艱難的日子時，她會回應我：「你們那時日子很困難啊！」。義工很有心，我也覺得很開心！



衷心感謝



各位『快樂主人翁』的義工及
『生命之旅共行小組』的組員、
義工！因為您們的參與、付出，
讓世界增添多點愛和快樂！



老有所為活動計劃
Opportunities for the Elderly Project

社會福利署2009至2010年度
老有所為活動計劃資助

出版：基督教宣道會白普理景林長者鄰舍中心
電話：2703 5123
傳真：2703 7270
地址：將軍澳景林邨景林鄰里社區中心地下
電郵：kinglam@cmasshk.org
網址：<http://www.cmasshk.org>