



會長的話

香港關愛會成立於 2012 年，致力於扶貧、護老、關懷病人及殘疾人士、推廣健康家庭關係等不同範疇，服務社會不同弱勢社群。本會在成立以來經歷不少困難，有幸得到眾多熱心人士的支持，一起憑著「讓愛傳出去」的理念，幾年來已經讓很多不同弱勢社群人士受惠，今天香港關愛會已成為政府認可的註冊慈善機構，除了籌辦屬於本會的服務外，亦與不同服務性質的機構合作，共同幫助貧苦大眾。

本會強調義工們在服務的過程，需要以最大的真誠心、愛心和感恩心等幫助服務對象。義工們都能夠體會人與人之間真情的感動，因著這份真愛的流動，每次的義工服務都很使人回味。我們之所以感恩服務對象，因知道他們與我們一樣，同樣經歷很多人生中的痛苦，同樣都渴望得到生命的幸福，他們雖然與我們處於不同的階層，不同的年紀，不同的背景和經歷，他們對人生的期盼與我們是一樣的。在服務的過程中他們其實正在幫助我們開發內心的善良，而且義工們往往能夠在他們身上學習到很多寶貴的人生智慧。

有些人認為自己平時的工作已經很繁忙了，為何還要抽時間去做義工呢？這樣不是對自己很苛刻嗎？其實他們可以轉一個角度去了解一下做義工的深層意義。義工活動是開發我們人性中真善美的一個過程，在服務的過程，我們學習到如何與人相處，如何待人接物及如何用心關愛別人，每次義工服務都是一次修煉人格的過程，把人格修煉得更加完美，更加有品德。而且關愛他人本身亦為自己種下了很多善的種子，服務對象感受到幸福快樂時我們也會即時感受到幸福快樂，可以觀察得到，長期參與我們義工服務的會員在事業、家人及同事關係各方面，都能夠體會到正面的改變，品格提升了，人生際遇自然就會變好，這就是所謂「善有善報」。

願意走入關愛會的行列，都是發心立願做一個對社會有貢獻的人，也就是要做一個有愛心的人。我們的社會很需要愛的能量，願我們關愛人能夠為香港社會做一個好榜樣，為活在痛苦中的人帶來希望，亦為香港社會帶來淨化人心的力量。在此感謝所有以各種形式支持我們的熱心人士及機構，我們將來會有更多不同類型的服務工作，希望能見到大家的參與，共同讓愛傳出去，祝大家生活安康！

香港關愛會會長
賴柏諭博士
2017年1月20日

序

我認識香港關愛會，是在 2014 年他們舉辦的一次叫做「愛的呼喚」的大型活動中，關愛會會長賴柏諭博士透過亞洲電視邀請我成為嘉賓，分享有關自己的人生經歷，從而帶出正面地面對逆境的訊息。當時其實我並不太認識這個慈善組織，但是感覺到他們舉辦的活動對整個社會來說很有意義，及充滿愛的正能量，於是立即就答應了。

剛好當時我正要出版一本有關自己幾十年做義工的人物分享及回應的書，書名叫做《活出生命的美好》，希望藉著此書把愛的訊息傳播開去，達致以生命影響生命的目的。然而，當時我並沒有出書的經驗，不懂得如何把有關工作組織好，有幸得到賴博士的熱心幫助，除了為此書寫了一篇分享文章之外，他更慷慨地捐助了一萬元及預訂了五十本書以支持這本書的出版，他的幫忙實在為我打了一支強心針，帶來很大的鼓舞。不但如此，當時我手上有很多相關的相片要等待編輯，正當我極需要人手幫助的時候，賴博士再次伸出援手，透過手機群組通知他所有的會員，呼籲他們過來幫忙。過了幾天之後，就有好幾位他的會員直接來到我的家中幫忙，日以繼夜地透過電腦做好所有工作，而且他們還買了一部全新的打印機給我。在這本書出版了之後，賴柏諭博士及關愛會繼續支持這本書的推廣，在他們舉辦的不同場合都有邀請我出席，把這本書介紹給更多人認識。我知道賴柏諭博士本身也很繁忙，但他過去也抽時間出席成為發布會的演講嘉賓。回想當初，如果沒有賴博士及他們會員的支持，這本書都好難出版，真的好感激他們。

從認識香港關愛會開始一直到現在，都感受到他們每一位會員都是真心對人，具有熱心助人的真誠心，以及那種義不容辭，要把愛的正能量傳播給整個社會的決心。他們由成立發展到今天短短幾年，看見他們的確為社會做了很多有價值的貢獻。其中使我特別欣賞的一項服務，是組織眾多義工小隊每個月去探訪很多生活貧困的老人，他們都對生活感到相當無助。為支持老人的生活，義工們除了一起出錢供養老人之外，並安排適合的醫師醫治他們的疾病，購買他們欠缺的必需品，陪同他們一起飲茶，甚至帶他們一起出席聚餐等。義工們用心服務老人家，出錢又出力，我看見被服務的老人家都感到很開心及安慰，感受到人間有愛，他們真的做得很好。我們的社會雖然物質好豐富，但亦有不少窮人，希望廣大社會人士一起去支持他們的服務。

我看見關愛會在這幾年內發展得很好，很多社會上不同有需要的社群都得到他們義工的愛心幫助，在此祝福香港關愛會在未來會有更大的發展，惠及更多香港市民，為香港做一個榜樣，亦希望能夠有更多熱心人士參與他們的行列，一起支持關愛會，共同讓愛傳出去，為香港社會發光發熱，透過愛讓我們的社會變得更團結和更美好！在此再次感謝賴柏諭博士及關愛會一直以來對我的幫助及支持。

蘇金妹女士
亞洲電視感動香港評選十大人物之一
(2010年第一屆)
2016年12月31日



香港關愛會 Hong Kong CARE Club 成立於 2012 年，是香港註冊慈善團體，創辦人是整合靈性心理學培訓學院總監及身心靈培訓導師賴柏諭博士。由多位來自社會各行各業，熱心公益事務的畢業學員組成。本會已經與香港不同社會服務機構建立合作關係，為香港有需要人士、社群提供各類型義工服務，每次參與服務之義工人數眾多，服務對象反應良好。本會會繼續尋找適合的機構合作，以進一步加強推動本地之義務工作，使更多人士受惠。

願景 Vision

發展成為香港其中一個具影響力、提供最優質及全面社會服務的組織，每位會員都能夠透過本會之平台而得到持續成長，以及體會生命之意義，活出豐盛之人生，香港社會將會因我們的服務而變得更美好。

使命 Mission

發揮會員的愛心，幫助社會上各類有需要的對象、群體，為社會散播關愛的種子，讓關愛的能量滲透社會每一個角落，創造出全方位的關愛文化。

信念 Beliefs

- 1) 所有人都是彼此互相依存的，我們都是一個整體。
- 2) 關愛別人就是關愛自己。
- 3) 良好的品德修養是幫助個人及社會變得更幸福快樂的最重要條件。
- 4) 每個人都擁有過著幸福快樂人生的權利。
- 5) 真誠地關愛和服務他人是最崇高的生命活動。



委員會：會長： 賴柏諭博士

總幹事： 秦小影女士

幹事委員： 林藹欣女士 甘秀蓮女士
易泳汶女士 林愷婷女士
鄭晴妃女士 沙瑩儀女士

顧問：

周偉明先生
(萬福珠寶執行董事)



義工在服務過程需要具有的六大真心

- 1) 真誠心 無論提供任何服務，義工需要以真心誠意幫助服務對象。
- 2) 清淨心 義工需要以全然利他之心，而不帶有任何私心提供服務。
- 3) 慈悲心 義工需要對服務對象的處境感同身受，慈悲地幫助他們。
- 4) 恭敬心 無論服務對象來自任何階層和背景，義工需要對他們表示恭敬的態度。
- 5) 謙卑心 義工需要對服務對象溫和有禮，以謙卑的態度提供服務。
- 6) 感恩心 義工需要感恩服務對象，因為他們都在幫助義工們提昇人格和品德。



四個主要活動範圍

- 1) 社會服務 深入社會各階層，了解民生，服務人群。
- 2) 個人提升 提供各類型訓練，例如義工才能訓練、品德培育、溝通訓練等。
- 3) 網絡發展 擴闊不同行業、領域的人脈網絡，增加事業發展機會。
- 4) 聯誼活動 透過各種活動聯繫會員及義工感情，加強彼此的連結。



圓臉、小眼、愛笑、是大部份唐氏綜合症兒童的特徵！一位唐氏寶寶的家長無奈地說：「為什麼是我？我從沒想過生出的 BB 是貨不對辦的？」當我正想要安慰這位媽媽時，才發覺她比任何人堅強，她說：「起初抱著這 BB 真的極度傷心，受盡老人家口沒遮攏的說話，我每一天餵奶時，哭得自己也像個怪物！但過了一段日子，也知道要堅強起來！」



關愛殘障人士 以生命影響生命

我們的唐氏好朋友，
一個生命遇上另一個生命，
都不是偶然的！



大家好！我是負責香港唐氏綜合症協會活動的 Mitchell 老師，亦是香港關愛會的委員。非常高興能為唐氏綜合症人士服務，我負責設計活動形式來讓他們參與。在和他們的互動中，他們的活潑、真性情令我感覺特別舒服，簡直不像是在做義工，反而是他們令我真正放鬆身心靈。非常感恩能有幸加入香港關愛會，成為讓愛傳出去的一份子，學習拋棄自我，放下對人的框架，貢獻社會！



我們請來義工導師帶領跳健體舞，大家歡笑聲不斷，義工們也興高采烈，拖著唐氏朋友跳得非常合拍。一位小女孩原來是武藝天才，出來連環打開一字馬，看到她很滿意自己的表現！他們完全感到自己是一個有用和值得被讚賞的人，這是我們香港關愛會在每項義工活動中的服務目標！

以感恩的心 找到生命真諦 以生命影響生命

「實在感恩除了得到專門機構協助找到出路外，我也給寶寶參加很多機構的活動。每天街上的目光我已習以為常，但在活動裡，我真的不敢相信，看見其他人竟無條件地去為自己寶寶服務，義工們把我女兒看待成朋友一樣，是令我最感動的！引發我也成為服務學校義工的一份子！我學到以生命影響生命！」



參加者感受

「我好鐘意香港關愛會給我們的活動，雖然我很怕學扭氣球，怕波會爆，但各位義工也很細心教導我們，我好開心！好希望關愛會再來和我們玩！」

— 陳景華



義工分享

「記得當天服務的唐氏綜合症朋友由 8 至 20 多歲，起初也擔心如何開始作交流，但當我們玩扭波時，那位 8 歲的小孩成功地做出了美麗氣球形狀時，他主動向我微笑，我完全被他那真摯、天真的笑容吸引著，我也熱情的向他微笑互動著，這是我第一次在香港關愛會，這麼高質數的慈善團體當義工服務，在這裡，我明白到什麼是對人無條件的愛與付出！」 — Noel Kam

除了以上唐氏綜合症協會之外，本會亦曾與其他機構合作，例如：可愛忠實之家，探訪該機構內之殘障人士，為他們帶來關愛和歡樂。



義工分享

「非常感謝賴博士創辦香港關愛會，讓我有機會付出少少的綿力去幫助和關懷一些弱勢的長者。我非常欣賞扶貧長者的構思，因這是深層的幫助基層老人家，使長者能直接受惠，參加是次活動，使我學會感恩自己擁有的一切。願我小小的力量，令更多長者心靈得到安慰和療癒……使他們明白自己也是值得被尊重的，沒有被社會遺忘！」— Fornia Yeung



貧窮長者支援計劃 幫助長者過更好的生活



關愛貧困長者 為善最樂

香港關愛會一直以來都留意著香港社會所遇到的問題，原來香港有超過 30 萬的長者屬貧窮線以下，當中有些是極貧窮的長者，要拾紙皮過活，甚至露宿街頭，每天都不能得到溫飽，如遇上寒冷的天氣長者瑟縮街頭，於心不忍，長者在晚年時過著沒有人性尊嚴的生活，會長賴柏諭博士有見及此，認為不可以再讓長者過著沒有尊嚴的晚年生活，扶貧長者支援計劃因此誕生，目的是幫助老人家重新過好生活。扶貧長者支援計劃由 2016 年 9 月至 2017 年 2 月，4 人一組，我們現有 12 位受惠長者，每小組每月探訪受惠的長者一次，並提供至少 800 元援助受惠的長者。這幾個月的探訪，義工和長者建立很好的感情，這份真摯的感情，就好似一股清泉，大家的愛互相流動著。這個計劃是我們新的嘗試，期望未來會把受惠長者的人數擴大開去。

義工活動 持續進行 讓世界更美

最初階段我們不知在哪裡可以找到最需要幫助的長者，幸得各界慈善機構的支持，包括深水埗明愛鄭承峰長者社區中心巫詠詩姑娘、頤樂行動發起人何劍雲女士及土瓜灣區林博議員，他們覺得這項計劃非常有意義，於是大力支持，更為我們找到多位受惠的公公婆婆，在這裡對他們的幫助表示十分感謝。

貧困長者活在水深火熱之中，這個計劃必須持續地進行，因此，我們設計為期半年持續探訪及供養受惠長者，感恩所有義工充份投入參與，每次探訪都使人感動。



緊急援助家庭唐嘉蓮婆婆分享

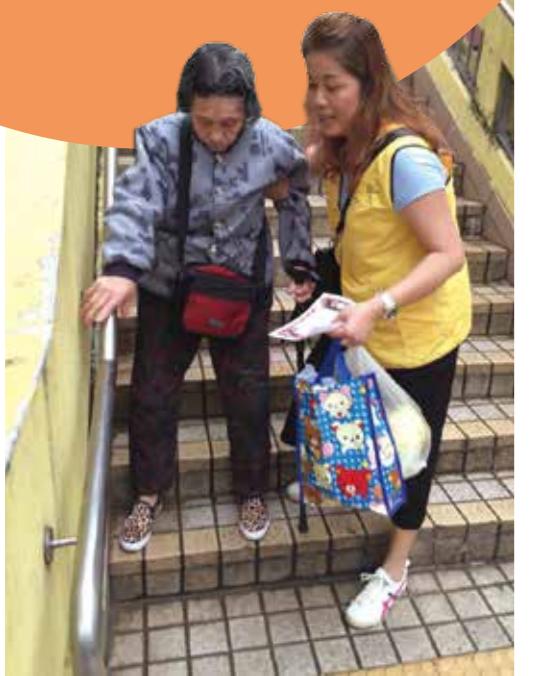
「當我的家庭發生像萬刀割心一樣痛的巨變後，由於我在港沒有親人，正感到徬徨、孤單之時，而和你們素未謀面，但你們卻像天使一樣來到我身邊，一組一組的關愛大使上門送來溫暖和愛心。易小姐不斷為我安排一切，關愛會送來了全新的被褥、衣服、全新的洗衣機、易小姐和黎姑娘團隊對芷晴慈母般的貼心照顧和安排、陳姑娘團隊的親切和鼓勵、劉姑娘做眼手術前都打電話問候我、司儀叔叔團隊對芷晴的教導、特別是會長和夫人都帶團隊一齊來探訪和關心我們……你們都盡顯關愛會的使命。我雖然失去了一個兒子但卻換來更多的兒女在我身邊，因為你們就像我的兒女一樣，感恩有你們是我重新站起來，更希望香港關愛會到處開花結果，幫助更多人。」



「頤樂行動」發起人何劍雲姑娘的分享

「認識香港關愛會緣於一個機緣，在一次我會將要舉辦的探訪獨居長者活動時，因為缺乏義工而非常苦惱之際，然在此同時，收到一位叫 Noel 的電話，原來她希望與她的朋友一起來義工，自此以後便與香港關愛會結下不解之緣，在活動中與 Noel 初次見面，言談間知道她參與一個 ISP 靈性成長課程，更知道她和我們的理念十分相近，於是我們便一拍即合，而香港關愛會亦在此時開始與我們長沙灣頤樂行動合作，由 Noel 帶領關愛會義工參與不同的活動，例如帶領長者們參觀歷史博物館、到茶樓飲茶、到荃灣圓玄學院吃素等等，最近更香港關愛會更推出一項扶貧長者支援計劃，我十分支持這項扶貧計劃，透過每月探望有經濟困難的獨居長者，關心他們的需要及苦況，再向長者作出相應的協助。非常感恩透過 Noel 介紹認識香港關愛會會長賴柏諭博士，有幸得到香港關愛會的熱心支持，你們的付出讓這個冷漠的社會變得溫暖，希望大家可以繼續努力，感染更多有心的人一起貢獻。」

除了以上的長者支援活動及計劃外，本會亦舉辦探訪護老中心活動，為中心內的長者帶來點點關懷和歡樂，例如：保良局癸未年樂頤居暨耆安長者日間護理中心、伸手助人協會匯豐銀行基金樂富護老院等。



齊心合力 享受過程

每次派飯活動，義工們提早齊集香車街齋舖，分配工作，為派飯作出最好的準備，我們的義工來自不同背景，當中有來自不同領域專業人士，有些來自 ISP 課程的學員，更有一次嶺南大學何老師帶同 8 位大學學生同來參與，令派飯活動生氣勃勃，充滿愛的流動，雖然我們來自不同背景，但抱著相同信念：我們來是為公公婆婆付出愛心，大家同心合力完成派飯。義工們分享，派飯這個活動讓他們能親身與基層溝通，接觸和關懷社區，付出愛心，讓愛傳到千家萬戶。



愛心派飯行動 充滿溫馨感動



機緣巧合 加入義工服務

感謝賴柏諭博士創立香港關愛會這個慈善團體，我 (Noel Kam) 是賴博士的學生，接近三年前我參加了賴博士的 ISP 靈性成長課程，令我更認識自己，明白人生的意義，懂得愛身邊的家人和朋友，甚至對不認識的人都能付出愛和關懷，一年多前有幸參與香港關愛會其中一項活動，是和唐氏綜合症兒童一起玩遊戲，唐氏小朋友一起玩遊戲當中，我體會到人人都需要平等對待、不要標籤服務對象。唐氏小朋友充滿真摯的笑容，短短的時間和小朋友建立純真的感情，我深深被打動了，體會到做義工的意義，我向賴博士表白很想加入香港關愛會成為其中委員，能致力回饋和服務弱勢社群。感謝會長給予機會加入關愛會，讓我竭盡所能，堅守崗位，盡力完成每項義工的活動。

義工用心付出

我負責其中的義工活動是在荃灣福來邨香車街派愛心飯盒，活動已差不多一年了，逢每月第二個星期六下午我們齊集 20 至 30 人在香積廚齋舖，長者在年輕時努力工作為香港社會付出不少，我們派發愛心飯盒是為了回饋長者對香港社會的貢獻，感謝他們。而派飯的一年當中已和長者們建立了深厚的感情，大家如一家人一樣，見面時都互相問候，互相關心，感情不斷累積，真是好感動。

有一次派飯時，義工們發現福來邨區內有某些行動不便的長者，不能親身來到齋舖，義工們立刻親身致送福袋和飯盒給行動不便的長者們。另一件感人的事，在齋舖排隊期間有一位 80 多歲婆婆昨天因喪夫而感到頭暈不適，會長立刻體貼慰問婆婆，並彈性提早給婆婆飯盒福袋，及安排義工送婆婆回家。

義工們分享每次派飯活動見到公公婆婆都開開心心來取飯盒，能為長者付出愛心，大家感到十分欣慰和快樂。



派飯義工 Shirley 分享

「接觸關愛會這個名字，是由去年，在過去的一年中參與過關愛會不同的義工活動，印象最深刻都是每個月一次的派飯活動，對象是我最敬重的長者，這批老友記年青時曾對社會做過很多有貢獻的事，懷著感恩的心我有機會在此獻出少少力量。」



We Care You!

We Care You!

我們關愛您！

We Care You!

我們關愛您！

We Care You!

We Care You!

義工服務

探訪醫院病友

盡顯愛心關懷



我是 Carol，感恩有幸成為香港關愛會委員，亦多謝會長賴柏諭博士之信任，委以重任把我們與基督教聯合醫院合辦之「綠衣天使」活動交由本人負責，得以把賴柏諭博士理念之六大真心（真誠心、清淨心、慈悲心、恭敬心、謙卑心及感恩心）獻予社會各階層有需要人士。感謝聯合醫院高級行政經理張玉清女士、程序主任朱惠瑩姑娘及社工主任陳少楓先生的統籌安排，使義工們能夠參與相關的專業培訓課程，了解在探訪過程上跟院友溝通技巧及義工們的健康保障。

在第一次探訪，各位義工帶著一些小禮物及戰戰兢兢心情到病房，每位義工除了用心聆聽外，亦細心跟院友傾談，令他們心情得以舒緩。探訪活動完後，各組義工都分享他們的感受，特別令我們難忘的，是有位院友（婆婆）覺得自己年紀大了，身體又多病痛，生存已沒有意義，不應該留在世上。義工除用心聆聽外，亦鼓勵及贊揚她其實一直對社會有很大貢獻，讓她知道自己在社會還存好高的價值，雖然年紀大，亦應該對生命充滿盼望。



聯合醫院給我們之鼓勵

「香港關愛會一群充滿熱心與活力的義工，在今年 11 月開始參與本院『綠衣天使』醫院義務工作計劃，他們將熱熾的愛心與關懷帶到本院，探訪多個病科的住院病人，讓病人在病患期間得到鼓勵及支持也感受到人間有情，更加強了他們在康復路上的信心，實在感謝香港關愛會各義工對醫院義務服務的支持。」



義工分享

「好感恩自己有機會參與聯合醫院探訪活動，因為去探訪得益嘅係自己，除了可以幫到人同時亦令自己獲益不少，亦令我更加知道點樣和仔女相處，做一個開通的媽媽。」 — Momo Sam



「愛，很偉大。就是我第一次綠衣天使探訪的總結。探訪對象是病者，但是我發現令我印象最深刻的是病者的家屬。探訪的第一個病者是位伯伯，我們去進行探訪時，他的太太正在床邊陪伴他。原來伯伯剛入院幾天，傾談後發現太太每天都來回去陪丈夫。雖然家住不遠，不過年紀不少可以想像每天來回醫院一定很疲倦。相知相伴數十載，我能感覺到他們一定很擔心老伴，還要每天舟車勞頓前來陪伴。雖然只是一面之緣，但我亦很希望能夠在短短一刻內送上我的關心和祝福，希望他們在這個時刻收到一些溫暖，便是我能為他們做的小小一點。」 — Bowie Sieto



「見到病患的情況就知道健康的重要，也感恩自己有健康的身體。其實病患在醫院裏也覺得苦悶，我們跟他們傾談，使他們得以解悶外也會分享他們的生活點滴，有些病患較開朗，但有些很屈結，我們的探訪有機會比他們宣洩不開心的事，我們可以給予鼓勵的說話。聽到不同病患不同的故事，讓我們明白到心態的重要，學識放下，對整個人生已不一樣。感謝賴柏諭博士對我們義工們之教導及聯合醫院給予機會令我們有機會服務這個社群，這是我們的福份。」 — Corina Yau



除了基督教聯合醫院之外，本會亦曾與屯門醫院合作，為該院友進行探訪服務。





義工服務

與不同社福機構合作 共同讓愛傳出去！

香港關愛會自成立以來，配合本港的需要而發展出不同類型的義工服務，並與一些社福機構及公營屋村互委會合作，例如：天水圍天晴邨互助委員會及明愛鄭承峰長者社區中心—深水埗（安老服務）。在天水圍進行義工服務，包括：重複探訪獨居長者，長者茶聚；而在明愛鄭承峰長者社區中心，包括：舉辦關愛慰耆老活動等。

明愛鄭承峰長者社區中心（深水埗區）

「在機緣巧合之下認識了關愛會的成員，他們了解到深水埗區長者的需要後，便積極籌劃這個扶貧計劃，最終於 2016 年 9 月開始，與本單位合作，定期探訪一些貧苦無助的長者，當中有與家人離異、不懂照顧自己而家中有蟲、甚至新來港沒有支援的長者，義工們十分體貼，例如協助長者拿衣服到洗衣店、協助尋找滅蟲義工等，令長者們生活得更舒適、更有尊嚴。令本人有最深感受的是：最近忙於協助蘇屋村長者入伙事宜，當中接觸到一位本來住『床位』的長者，入伙後家徒四壁，只是鋪紙皮在地上睡覺，沖涼亦需要到體育館，11 月有幾天氣溫驟降，本人擔心長者的安全，向關愛會成員提及，他們二話不說，第二天便替長者購買床鋪及熱水爐，不僅是長者感受到其溫暖之心，亦令本人深深體會到關愛會的關愛之情，謹此向所有關愛會義工表達謝意。」
— 巫詠詩姑娘

天水圍天晴邨晴海樓互助委員會

「回想大概一年多之前在偶然的一個機會認識了香港關愛會易小姐，講到關心老人家及獨居長者，我們有共同話題，於是就將我們的看法互委會主席：李時圖先生商量，傾談我們合作一事，更獲得李先生的贊同和大力支持，在不知不覺間，我們已合作了一段時間，而且合作得非常之愉快，更難得的是獲得貴會的大能力支持，捐出物資讓老人家得到一批關愛的援助，簡直是雪中送炭，更感謝關愛會一班熱心助人的義工，他們和藹可親和親切的助人精神。我在這裡代表天晴邨的長者多謝香港關愛會及所有義工，期望我們能繼續合作下去，共同為社群出一分力。多謝！多謝！」
— 何玉女副主席



我是香港關愛會委員阿 Wing，負責這方面的服務，好想向大家介紹一下。

天水圍重複探訪獨居長者活動 舒緩長者壓力

天水圍天晴邨有很多獨居長者，他們都很需要被照顧及關愛。有次得知一位婆婆在較早前跌倒引致行動不便，又臨近歲晚，婆婆好想為家居大掃除迎接新一年的來臨。當我知道該消息後，很快約同另一位義工到婆婆家中清潔好讓她開開心心過年。在清潔過程中與婆婆閒談，她已非常開心。長者們需要的其實很簡單，只需多點關心和問候，她們已非常開心。義工們透過與長者相處和交流，不但能從中獲得長者的人生智慧，也能舒緩日常繁忙工作的壓力，最重要是為長者帶來愛與關懷，令長者們感到快樂。而義工們見到長者們喜悅，自己也喜悅，畢竟能夠帶給別人快樂，也是自己的福氣，所以義工們都非常享受探訪過程。另一位韓婆婆，83 歲，因一次意外跌倒受傷，而當時臨近農曆新年，婆婆想清潔家居，本會的兩位義工馬上到婆婆家進行清潔及慰問。

關愛慰耆老活動

自從當了香港關愛會會員，接觸到不同的服務對象，他們有不同的背景和經歷，可是每個人的共通點也是希望每日過得開心，我也同樣希望能透過義工服務為更多的人帶來開心和快樂，其中香港關愛會聯同二十多位義工曾到明愛鄭承峰長者社區中心—深水埗區，舉辦名為「關愛慰耆老」活動，而當日有幾十位長者到來參與，和一眾義工玩遊戲、唱歌，贈送禮物給他們等。每位長者們面上均流露幸福快樂的笑容，所有的義工也感到很開心，也提醒我們要令自己的父母過得開心、快樂、幸福。



探訪深水埗區住劏房及公屋的獨居長者

我們透過巫姑娘知道有一位年屆 80 多歲的伯伯，搬遷到新的公屋居住，伯伯沒有親人，只有一位朋友經常探訪他，雖然他搬進新居，但因他只靠綜援金額為生，所以沒有能力購買任何家具及電器，因此最近天氣轉冷，伯伯也只有用紙皮鋪在地上席地而睡，因沒有熱水爐，在寒冷的天氣下，伯伯也只有到附近的體育館或運動場的更衣室洗澡，家裡甚至連飲用水杯和燈膽也沒有，所以每到晚上開不到燈，漆黑一片。



當我們得知這消息後，香港關愛會即時決定在緊急援助基金中撥款幫助這位伯伯，我們的其中三位義工馬上購買了床褥、熱水煲、電飯煲和燈膽等急需物資送到伯伯家中，義工在與伯伯接觸的過程中，得知伯伯一直單身，無兒無女，無親無故，在完全沒有親人可依靠的悲慘環境之下，生活很艱難，聞者心酸。這個個案只是居住在劏房或公屋的獨居長者的冰山一角，所以香港關愛會的義工們也會持續探訪這些長者。也期望香港更多有能力的人成為義工，為有需要的人士帶來溫暖、關懷與愛，真正做到大眾一心關愛香港，及香港關愛會的宗旨讓愛轉出去。



義務工作坊

舉辦義務家庭治療工作坊 處理香港家庭問題

近年香港社會的轉變急劇，家庭的關係亦跟著出現很多問題。我們只要每日打開報紙、收看電視新聞報道，便會看見各種涉及婚姻、親子、單親家庭、家庭暴力等複雜問題。社會由家庭組成，如果有很家庭不和，便會直接引發社會各種各樣的問題。有見及此，香港關愛會特別與不同社福機構合作，舉辦義務家庭關係處理工作坊，會長賴柏諭博士透過多年的心理治療經驗，講解家人和洽相處之道以及進行即場真實個案治療，為參與工作坊的市民解除一直困擾的家庭及情緒問題。曾經合作過的機構包括香港國際社會服務社、新家園協會、小童群益會及屯門仁愛堂等。現場參加者都能夠體會到工作坊對他們的實質幫助。



親子足浴 宣揚孝道

社會穩定是和諧社會建設的前提，社會只有在穩定的環境中才能前進和發展，社會是由無數個家庭組成的，家庭的和睦是社會和諧的基礎。中華文化中的孝道是構成家庭和諧的重要內容，子女孝順父母，家庭才會和諧，這樣整個社會的和諧才能夠順利實現。香港關愛會亦重視孝道的教育，曾與慈善機構足動心靈共同舉辦「親子足浴工作坊」，目的就是推廣孝順父母、關顧家人及尊敬長輩的理念。



工作坊以遊戲形式引導每個家庭成員打開心窗說亮話，向一起生活多年的家人說出最真心的話，從而增進彼此的了解和互信。身為子女的參加者亦在導師的指導下親手為父母的雙腳進行按摩以舒緩他們的疲勞。現場每個家庭都充分感受到愛的流動，原本充滿阻隔的關係在溫馨感人的氣氛之下都重新打

開了溝通的渠道，收藏在心底裏多年的說話都能夠坦誠地互相分享出來，家人的關係都即時得到和好的改善，甚至有些父母也感動到落淚，場面相當感人。



Call for LOVE 愛的呼喚

讓愛傳開去



會員聯誼活動

互相交流義工經驗 互相學習
認識志同道合朋友 彼此扶持人生



香港關愛會除了舉辦各種義工服務外，亦有很多會員聯誼活動，包括週年聯歡晚會、聖誕聯歡晚會，讓所有義工會員聚首一堂，互相交流過去義工經驗，達致彼此互相學習成長的目的。另外，由於香港社會一直面對政治、經濟方面的嚴峻挑戰，社會陷於撕裂邊緣，本會希望藉著這個義工平台，讓大家認識更多來自各行各業志同道合的朋友，從而擴闊朋友圈，廣結善緣，增加資源網絡，讓會員彼此互相幫助扶持，重新發揮獅子山精神，大家一起同舟共濟，團結一致，努力改善生活，使人事業發展能夠順暢。

所謂滴水成河，一滴滴的水匯集起來就可以形成一條河流。願關愛會能夠匯聚眾人的愛心和力量，對外幫助貧苦大眾，對內能夠彼此互相扶持，會員能夠彼此真誠地互相幫助，就能夠製造很多不可思議的功德，關愛會就能夠提供會員生活上的支持，無論社會環境有多麼的嚴峻，我們也能夠無畏無懼地繼續往前走，開創美好的人生道路，共同創造出關愛的世界。

帶給會員歡樂 釋放壓力
凝聚力量的充電時光

擁抱大自然：
靈山行



生活在這繁華城市，大部份香港人總是把時間填得密密麻麻，令到身心壓力都很疲累！香港關愛會充分照顧會員的需要，希望在聯誼活動裡，讓忙碌的香港人放下肩膀的擔子，好好停下來休息一下！

這天，我們就舉辦了靈山行，和一眾會員來到大潭水塘、柏架山上遠足！雖然是容易入手的行山徑，但關愛會的活動當然不只是行山般簡單啦！

我們很明白香港人是非常需要釋放各種壓力，這次由我們的瑜伽導師 Mitchell，帶大家上到山頂的草地上，剛好這天山上霧氣未散，有如踏入仙境清淨世界裡！我們不但練習瑜伽，而且就地取材，既然進入如此美境，導師還帶領大家用意念想像自己是森林裡的一棵大樹，頭頂、身上生長茂盛樹葉連接宇宙，吸引正能量！雙腳生出粗壯樹根，抓緊泥土，令自己有身植大地的感覺，並把煩惱壓力沖到大地裡，我們還像小孩時一樣天真，擁抱大樹，心裡就像和樹伯伯傾訴，來盡情釋放自我，重新回到大自然，接受宇宙給我們的正能量！



讓心回歸零：
「心寧之旅」

2016年7月31日，香港關愛會在大嶼山鹿湖的覺修寺國際禪院舉辦了一天「心寧之旅」，帶領大家真正踏足森林，在清淨寺院感受與世無爭的靈修生活，鹿湖是大嶼山一個充滿靈氣的修行村，超過一百年的歷史，此禪院屹立在森林裡的山嶺，是香港人夢寐以求，又不用出國尋找的清淨地！

我們十分榮幸得到禪院義工的悉心安排，早上由大觀禪師帶領大家禪坐，教導我們如何回歸丹田呼吸安好煩擾的心，然後帶著我們走到樹林裡行禪，去感受踏足每一片草地、昆蟲經過、浮雲略過的意景，每每帶出人生種種道理！



走進夏日的樹林裡，瑜伽老師也帶領大家練習呼吸法，教授大家如何在炎夏為自己降溫、解渴、調節血壓和練習舒心的簡單瑜伽伸展，讓大家打開心輪全然投入大自然的懷抱裡！

其後是托鉢修行，禪師帶領著大家托著一鉢水，一滴不漏的由寺院進入森林，從中提示眾人，專注的是自己氣定神閒的腳步，不要只執著那鉢水！得到禪師種種開示，會員其後感受獲益良多，在這次靈修旅程中，身心靈也得到徹底的休息！

其他聯誼活動



南丫島一天遊

大觀禪師還安排我們在寺院清除雜草，讓每人在這工作禪裡，能悟出不同的人生哲理！

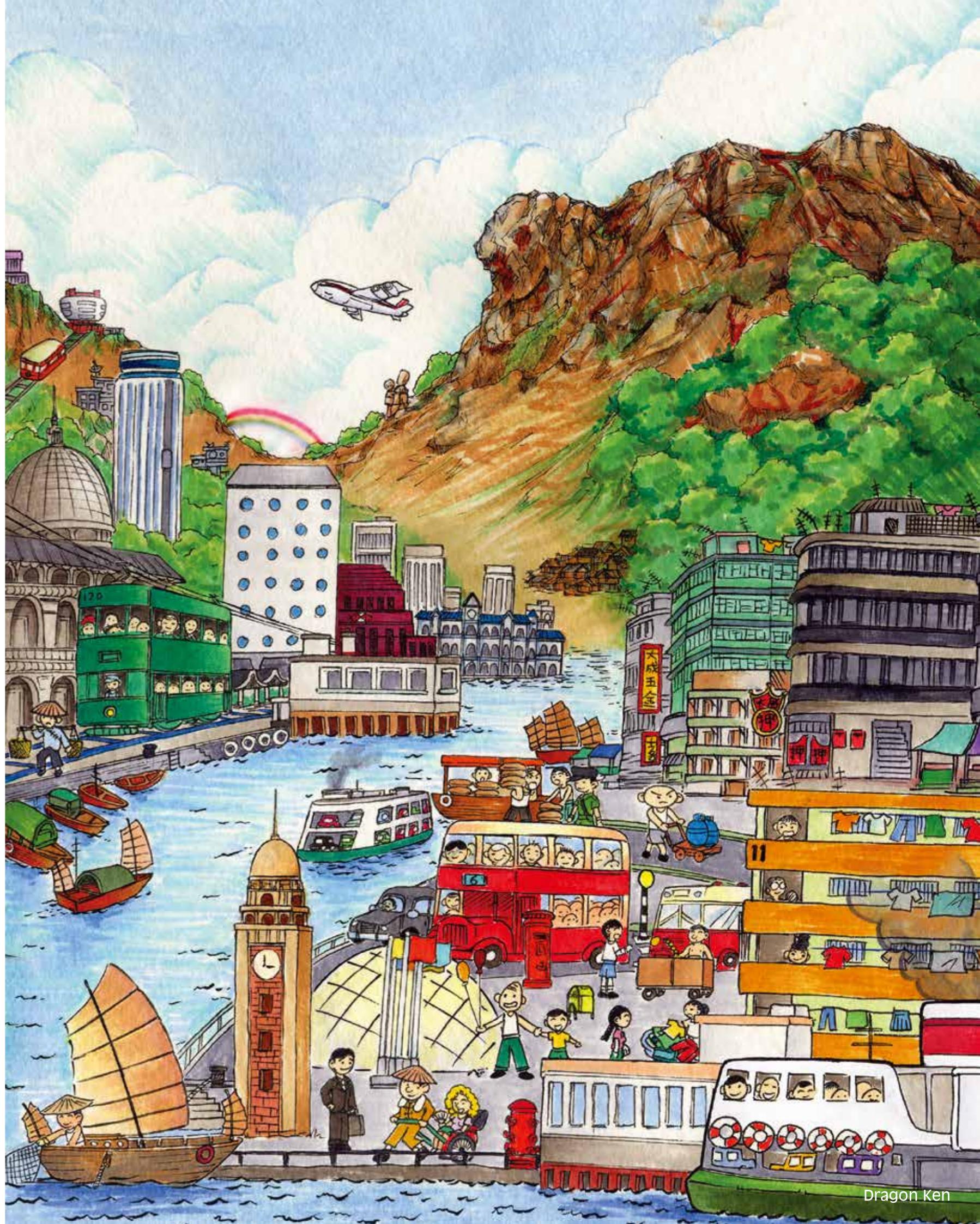
獅子山下

大眾一心
獅子山下
同舟共濟

作曲：顧嘉輝
作詞：黃霑

人生中有歡喜 難免亦常有淚
我地大家 在獅子山下 相遇上
總算是歡笑多於唏噓
人生不免崎嶇 難以絕無掛慮
既是同舟在獅子山下且共濟 拋棄區分 求共對
放開彼此心中矛盾 理想一起去追
同舟人世相隨 無畏更無懼
同處海角天邊 攜手踏平崎嶇
我地大家 用艱辛努力寫下那 不朽香江名句

放開彼此心中矛盾 理想一起去追
同舟人世相隨 無畏更無懼
同處海角天邊 攜手踏平崎嶇
我地大家 用艱辛努力寫下那 不朽香江名句





大眾一心 關愛香港

香港九龍尖沙咀赫德道 2A 首邦行 9 樓 901 室
Room 901, 9/F, Supreme House, 2A Hart Avenue, Tsimshatsui
Kowloon, Hong Kong
電話 : (852) 3188 7586 傳真 : (852) 2770 9309
電郵 : info@hkcareclub.org



hkcareclub

