

保良局夏利萊博士伉儷綜合復康中心

😊甜 😖酸 🤢苦 😋辣 😊甘

攜手扶弱基金資助

五味人生

生命體驗之旅計劃

主辦：保良局夏利萊博士伉儷綜合復康中心
資助：社會福利署——攜手扶弱基金

書名：『五味人生·細味情真』紀念特刊
Flavors of Life - Life Experience Project

編輯小組：黃潔瑩、朱逸廉、周偉棠、陳佩如、呂思慧

出版：保良局夏利萊博士伉儷綜合復康中心

督印人：服務經理(康復)李源興

出版日期：2020 年 6 月

版權所有·請勿翻印
印刷數量：2000 本
非賣品

目錄

4

活動 01

辛酸有道理

活動 02

苦盡甘來
逆境自強體驗營

8

活動 03

14

挑戰自我
農耕滋味

活動 04

煮出愛意
甜在心

18

22

活動 05

回甘行動

活動 06

五味人生
細味情真

26

計劃目的

人生有五味，『甜、酸、苦、辣、甘』，

五味在生命中帶出什麼意義？

歡迎大家一同參與五味人生的旅程，

從探討人生的高低起跌，

學習『逆境自強、樂觀人生』的積極態度！

活動

01

酸

辛酸有道理
工作坊
生命成長小組



活動

02

苦

苦盡甘來
逆境自強
體驗營
日營



活動

03

辣

挑戰自我
農耕滋味
農耕體驗
生死教育



承蒙社會福利署攜手扶弱基金的資助計劃，保良局夏利萊博士伉儷綜合復康中心於 2017 年 9 月展開「五味人生」生命體驗之旅計劃，受惠人數超過八千多人，對象包括：長者、殘疾人士（智障、傷殘、精神病復元人士）、弱勢家庭（綜援家庭）、志願人士（其中包括殘疾志願人士）及公眾人士。

人生有百味，五味最常在。藉著人生五味『甜、酸、苦、辣、甘』在生命中的意義，讓參加者認知在生命中遇到的每個挑戰，均伴隨許多學習機會，成為豐富的人生經驗。事實上，在面對人生高低起伏時，採取不同的態度和思考模式，往往會帶來不同的效果或結果。

本計劃目的，是讓殘疾人士在健全義工（志願人士）的夥伴下，透過工作坊、講座、小組、探訪、體驗活動及同樂日等，學習如何面對生命中不同的處境，例如：疾病、貧困、死亡、孤單等，檢視個人的潛質和能力，提升正向心理和態度面對困境。殘疾人士面對身體或智力的限制，仍然能懷著堅毅和自信迎接每個挑戰，這精神值得被肯定，亦可成為健全人士處身於困難和逆境中的鼓勵。

參加者在活動中，嘗試思索生命的意義，從而裝備自己，以內在的潛能、忍耐力和樂觀的態度，面對逆境。最後，參加者以『回甘行動』向社區上同樣面對困境的獨居長者、低收入家庭及其他有同路殘疾人士作出回饋，讓他們了解及認識抗逆技巧，並透過分享個人經驗和愛心行動，向他們釋出關愛和支持，以生命影響生命，帶出『逆境自強、樂觀人生』的積極態度。

活動
04

煮出愛意
甜在心
甜品班
送甜品

甜

活動
05

回甘行動
社區同樂日
探訪
旅行

甘

活動
06

五味人生
細味情真
公眾展覽
紀念特刊

回味



× ×

酸



一名參加工作坊的戒毒者：

「我覺得自己條命差，
但見到英蘭之後就覺得無嘢好講。」

無話可說，
是因為瞬間明白自己得到的比別人多。

生命中的辛酸，
不為外人所道。

驀然回首，
那些微小而確實的幸福，
也是一種回甘。

活 動 時 期 及 受 惠 人 數

01『辛酸有道理!』(酸味系列)

	活動時期	活動次數	服務對象總人數
工作坊	5/2018-1/2020	5 次	殘疾人士 168 人
生命成長小組	6/2019-7/2019	24 節	志願人士 438 人

活動 01

辛酸有道理



內容及目的

透過體驗工作坊內容，讓殘疾人士和義工（健全人士）藉了解他人的經歷和利用體驗學習模式，明白「辛酸」經驗能帶來的成長，並提升他們面對逆境的能力。包括：生命勇士面對逆境的奮鬥經驗分享、情緒管理、靜觀等減壓方法及舒緩壓力運動等。

另外，亦會透過以積極人生為題的講座，讓參加者學習從「辛酸」經驗中，活出樂觀積極態度，對抗逆境，並對個人的成長予以自我肯定；同時為有需要的參加者安排機構社工評估，若需要進一步給予心理諮詢者，會安排參與生命成長小組，從小組中學習面對個人問題，幫助提升抗逆力。



× ×

酸



小組組員正進行「信任」遊戲。



生命成長小組組員一同討論面對困難的處理方法。



課程內容加入互動環節，讓組員說出自己的想法和感受，並以動作表達，生動有趣。



生命勇士李志雄先生與各位分享其生命的奮鬥故事。



生命勇士——鄧英蘭女士突破身體殘障，「一手一腳」站起來與各位分享。



由臨床心理學家何堃嘉博士教導大笑瑜伽。





別忘記苦中作樂，
也有一個「樂」在其中。
你會選擇巧克力的甜美，
還是可可的苦澀？

活動時期及受惠人數		
02『苦盡甘來…逆境自強體驗營』(苦味系列)		
活動時期	活動次數	服務對象總人數
7/2018-12/2018	2 次	殘疾人士 108 人 志願人士 101 人

活動

02

苦盡甘來 逆境自強體驗營



內容及目的

透過日營活動了解不同弱勢社群的生活境況，其中的體驗遊戲包括：劏房／露宿者生活環境、殘障人士在社區遇到的困難、低收入家庭生活限制等，讓參加者認識和親身感受社會上不同弱勢社群的生活困難，擴闊視野；藉了解他人的困苦而體會逆境求存下仍堅強面對的生活態度，並學習及勉勵自己，成為自身的生活態度，也以此去鼓勵他人，作為日後『回甘行動』以身體力行的出發點。



參加者與義工合作以手工紙和顏色完成心目中理想的
蝸居設計，反映出各自心目中的 Dream House。



眾人完成的安樂窩裝飾，創意無限。



每組組員塗上喜愛顏色，佈置理想安樂窩。

遊戲目的是讓參加者於6呎x10呎的空間中，擺放一家五口的傢俱，藉此體驗劏房戶的擠逼情況，與之前理想的蝸居模型相距甚遠。



每組設計的安樂窩裝飾，極具心思，參加者亦感受到劏房戶家庭的困難與無奈。



每組組員利用紙皮砌出安樂窩，體驗置身於狹窄蝸居。



組員分工合作，十分投入。

義工與參加者從遊戲及討論中了解到香港尚有很多人面對貧窮及居住環境惡劣的情況。而很多義工都曾經歷貧窮及居住環境擠迫的困境，他們認為最重要是「親情」和鄰里間的「守望相助」，而在今天的社會卻愈來愈少見。故此，參加者都明白日後會藉著義工服務把愛心和溫暖傳遞開去。



智障人士與義工參與體驗營大合照



「生有時，死有時；

哭有時，笑有時；

栽種有時，

拔出所栽種的也有時……」

—傳道書 3:11

「就算受傷，就算流淚，

都是生命最溫柔的灌溉。」

—夏風顏

《請你溫暖，無論這世界多冷漠》

活動時期及受惠人數			
03『挑戰自我・農耕滋味』（辣味系列）			
	活動時期	活動次數	服務對象總人數
農耕體驗計劃	10/2018-8/2019	5 次	殘疾人士 222 人
生死教育課程	12/2018-8/2019	24 節	志願人士 245 人



活動

03

挑戰自我 農耕滋味



內容及目的

以農耕體驗活動及生死教育課程，帶領參加者參與農耕滋味，從而了解生命週期的變化和限制，讓他們學習放下和克服困難，鍛鍊個人的毅力和信心，迎接人生中不同的考驗。另外，栽種植物的成果會作為活動的探訪禮物。



辣



義工可親身栽種自己的植物，透過種植過程感受生命成長。



課程中，主持人帶來微電影與參加者分享生命的歷程，並且以問答遊戲邀請參加者接受訪問，主持人能以輕鬆手法帶出生死的話題，令參加者可放下忌諱，討論生死。



植物在風雨日曬中仍能茁壯成長，比喻生命在困境中的堅毅，風雨過後，仍可美麗盛放，從農耕體驗中認識生命的週期。



由導師教授參加者製作鹹柑桔，比喻生命「結果」，甜酸苦辣過後，必有收成。



義工協助參加者把種子小心放入泥中、澆水、施肥，往後便耐心等待生命的成長，感受生命中的喜悅和期待。



辣



沒有苦澀，
那懂得甜的意義？

人生百味，
往往都是相輔相成。



13

甜

活動時期及受惠人數		
04『煮出愛意•甜在心』(甜味系列)		
活動時期	活動次數	服務對象總人數
7/2018-12/2019	25 節	殘疾人士 137 人 志願人士 135 人 綜援家庭 208 人

活動

04

煮出愛意

甜在心



內容及目的

烹調食物的過程，是需要不斷的嘗試、失敗再嘗試才會令技藝提升，並獲得無與倫比的滿足感。參加者透過學習烹調多款甜品，將愛心灌注成為祝福，並包裝成為禮物，送贈給不同的弱勢社群，以行動表達關愛，分享人生甜蜜溫暖時刻。



13

甜

將自己的一份關愛，投入於做甜品當中，
希望心裡面滿滿的愛，可以透過甜品送到他人手中。



很用心親手做 cupcake。



煮出愛意，與家人分享愛。



由導師教授參加者製作甜品。



親手送上心意給區內長者。



探訪長者，送上關懷。



親手做甜品，送贈他人，將這份愛傳送出去。



義工與參加者一同製作愛心甜餅，
過程專注細心。





甘苦與共，

大概就是整個計劃希望帶出的主題。

甜、酸、苦、辣、甘

就好比人生種種歷練和衝擊，

百般滋味才令人生不至平淡。

以「愛」調和，

味道才不會過於濃烈，

才能使人期待當中的變化。

活 動 時 期 及 受 惠 人 數

05『回甘行動』(甘味系列)

	活動時期	活動次數	服務對象總人數
社區同樂日	12/2018-5/2019	3 次	長者 143 人次 殘疾人士 290 人次
長者探訪活動	10/2018-1/2019	5 次	綜援家庭 1576 人次 公眾人士 1662 人次
殘疾人士一日遊旅行	10/2018-9/2019	5 次	志願人士 204 人次



甘

活動 05

回甘行動



內容及目的

透過探訪、社區同樂日及旅行等活動，讓殘疾人士和義工關懷有需要的弱勢人士，並藉著分享生命故事中的甜酸苦辣，成為彼此的激勵和感動，釋出人與人之間的愛與關懷。同時，透過活動解說，讓參加者明白到珍愛自己和願意為他人付出的生命，才是有意義的生命，鼓勵以愛共建和諧社區。





由參加者陪伴智障人士家庭參加一天遊，享受愉快的一天。



參加者一起探訪長者，身體力行送上關懷。





社區同樂日：由智障人士表演手語歌，發放正能量。



同樂日反應熱烈，吸引很多區內居民參加。

於葵芳邨舉行之社區同樂日亦有很多居民參加。



於葵聯邨舉行之社區同樂日，由參加者負責不同的表演，讓區內居民理解殘疾人士的能力、達社區共融效果。



「生命勇士」鄧英蘭女士熱心服務社會，希望身體力行，向公眾宣揚面對逆境，不屈不撓的精神，感動不少區內居民。



甘



回想、沉澱、憶起、淡然面對，

以樂觀的心面對不能掌控的未來；

每一天的經歷都是上天給予我們的禮物，

那叫「現在」 (PRESENT)。

活動

06

五味人生

細味情真



內容及目的

透過公眾展覽及製作紀念特刊，推廣以正向思維面對逆境的訊息；同時，藉介紹關懷各類弱勢社群為主題的活動，展示參加者的個人成長經驗和體會，提倡精神健康的重要性。紀念特刊將於區內分發予各社福機構單位，並於公眾展覽時派發予到場之社區人士。





保良局夏利萊博士伉儷綜合復康中心



攜手扶弱基金
PARTNERSHIP FUND
FOR THE DISADVANTAGED

攜手扶弱基金資助