

傾吓

跨代聆聽計劃，

傾吓

人生十個重要課題

李灝麟 著

人老就有用？
後生就無知？

耗費一年經歷一場跨代聆聽創新提案，
以聲為筆，匿名交流，互相聆聽。
大小「聲友」每月共悟人生課題傾吓偈，
嚟一場心靈與生命嘅溫暖交流。

目錄

序	8
前言	10

慷慨

銘熙：愛在口罩鬧荒時	21
阿普：魔法字典	23
阿龐：我的失明朋友	26
Shirley：預付利是	30
Ivy：為見你一面	32
慕潔：時間友人	34
阿香：真·靈異故事	37
Sasa：奶白任務	40
跨代學習：慷慨篇	42

願望

Hilton：為世界修好千分之一秒的時差	47
慕潔：冰封12年	50
譚生：不求加，但求不減	53
Shirley：全身都是嘴巴	56
Tina：愛之語	59
青榕：不再向星星許願	62
跨代學習：願望篇	66

愛情

Terry：戀戀雞湯	71
阿龐：祈求天父為她預備一位好人	73
Panda：我70歲結婚	76
蘇小小：冤家戲水	79
Nardo：豆腐火腩飯	82
Tina：永續柴可夫	85
Ivy：海下愛夫號	88
跨代學習：愛情篇	90

歲月的童話

Shirley：你當我是傻瓜吧	95
青榕：青春零負擔	98
嘉莉：18歲才敢做的事	101
Kenneth：為青春開一張支票	103
蘇生：賣懶賣到70歲	106
阿香：苦行大半生	110
Victoria：驚我未夠秤	113
Anson：30年後的我	115
Panda：六零後的大未來	118
跨代學習：歲月篇	122

幸福

Kenneth：比比皆福	129
Sasa：你也要幸福	132
嘉莉：返學有咩好怕！	135

Hilton：幸福的必需條件	138
蘇小小：回憶的滋味	141
Ivy：環港生日會	145
跨代學習：幸福篇	148

智慧

Tina：我是（-ed）小公主	153
阿普：人生GPS	156
John：神隊友	159
譚sir：錯置時空	162
Ivy：形象工程師	165
慕潔：毋須紅衣包裝	167
跨代學習：智慧篇	170

閒暇

Nardo：屋邨世界盃	175
Tina：Barbie 增肥了	177
阿普：拉鏈怪獸	180
嘉莉：路癡聚腳點	183
Terry：玩具反斗星	186
譚生：山系男生	188
慕潔：北婆來了！	192
蘇小小：荔園笑浪花	195
跨代學習：閒暇篇	198

感恩

Hilton：那一天只留給您	198
阿龐：家裡有部時光機	206
慕潔：無論任何天氣	210
John：來一趟收納之旅	213
Kenneth：天未光已離家	216
Anson：疫下internship	219
跨代學習：感恩篇	222

遺贈

青榕：友誼小姐	227
John：「助燃」起行	231
Nardo：親和力場	234
譚sir：攜帶基因	237
阿香：百「得」阿姨	241
阿龐：是愛也是責任	243
跨代學習：遺贈篇	248

主題：我最寶貴的東西	252
------------	-----

結語	260
----	-----

聲友簡介	264
------	-----

序

這是一本記錄兩代溝通故事的奇書。我有幸先睹為快，享受了一段愉悅有趣的閱讀旅程！我想從閱讀本書時得到的一點啟發，回應一下。

李灝麟老師，是運用比喻的高手，讀者可在書中欣賞到他衆多美妙的運用。其中一個是說「夢想」的。他寫道：「夢想猶如一位嚮導，可大大拉闊一個人的眼界。忽然一天，他引領我們回到起點，然後告訴我們，大家心底所渴求的，原來早在出發時經已擁有」。

假如真的如此，既然又回到了起點，嚮導先生，我們是否可以重新出發呢？我還想一次又一次的，經歷花花世界的萬千氣象呢！

嚮導先生沉默不語。嚮導先生，是不是您背後那位叫「時間」的老闆，限制了您？據說，她總是勇往直前，從來不走回頭路的。

您還說：「追夢是為有情的人而設」；「只要做夢做得真誠，總會教人動容」。

李老師，我坦白告訴您，我真的因您的真誠，動容了！就是在您申請「香港教師夢想基金計劃」，與評審面談，講解您這個夢想時，我就被您的奇妙創意、真誠與熱情，所打動了！

恭喜您，夢想成真！

感謝您，帶來《得閒傾偈》！

香港教師夢想基金主席

連文嘗

（退休校長／老少將）

2023 年春天

前言

假如一個人擁有以下特質，你會否心動——或至少不抗拒——跟他或她交朋友？

- 不太渴求購物；
- 易於相處；
- 喜歡思考生命。

於我，這類人格相當吸引，我甚至乎篤信，它關乎到人類的大未來。為什麼呢？

容我稍稍介紹一下自己。在我仍然年輕時，每逢在路上不遠處瞥見小小的麻雀或胖胖的白鴿，腦袋不其然就彈出一個念頭：「別怕，我無意傷害，不用飛走啊！」可是當我一旦靠近，沒有一隻膽敢留下來……大了，除了鳥兒，偶爾還會注目半空中飛舞的蝴蝶和蜻蜓，有時就連路旁一棵樹及在其上徐徐爬行的小昆蟲亦足夠讓我駐足細看。大概，是我愈來愈珍愛天父各類的受造之物了。另外，亦會因為生活太過急促而懊惱，尤其當我仰頭望向藍天上的浮雲，要是頓覺一段長日子沒有察覺它在飄移，就會曉得自己的生活節奏亂了。

的確，我好「阿伯」——儘管我仍有一段頗長的路才可退休。

心理學家指出，人老去會與新價值觀相遇。老了，人會看輕一點物欲，生活更為簡樸。相處方面，態度變得柔和，待人接物少一點三尖八角。在平凡日子裡，亦會更常沉思生命。

地球需要更多如此這般的人，少一點追逐物欲，對人多一份溫柔，不時省察生命。說得誇張一點，老人家或可化身地球的守護者！

「如果年輕人可以親近這份靈性就好了。」這個念頭不時在我頭上徘徊。於是，我開始絞盡腦汁，嘗試想出一個點子，拉近一老一嫩兩代人，間接回應聯合國早在 1999 年為其「國際老人年」定下的呼籲——社會須學會擁抱無限齡（a society for all ages）。

我須強調，老人家並非一塊鐵板。我的焦點放在年齡介乎 65 至 74 歲的「老少將」（young old），而不是 74 至 85 歲的中老，或 85 歲以上的「老老」（old old）。外國慣常把老少將的十年描述為「黃金歲月」（golden years），因為剛從高壓的職場退下火線，兒女債還清了，樓又供完，一身擔子盡消，健康亦沒大礙，就算洪福難求，清福尚可享一享吧。當然，我須提醒讀者，香港長久以來，逾半的綜援個案，領取者均屬銀髮一族。本地沒有設立全民退休保障，長者的貧窮問題一直揮之不去。

老少將有一個格外值得注意的地方。他們都是戰後嬰兒，成長環境比其父母穩定得多，教育水平也相對高。根據政府統計處出版的《2016 年中期人口統計主題性報告：長者》，香港新一代的長者教育程度逐漸改善，當中擁有中學或以上教育程度的比例，由 2006 年的 25% 顯著上升至 2016 年的 39.6%。假如再將上述的「長者」細分為「老少將」、「中老」及「老老」三類，當中差異更加顯而易見。

2016 年本地長者的教育程度（中學或以上）	
老少將（65-74 歲）	50.7%
中老（75-84 歲）	32.4%
老老（85+ 歲）	15.6%

新一代的老少將，肯定不是目不識丁的。問題是，社會有多珍惜這些無形的資產？坊間為一般長者提供的活動，似乎流於閒情逸致，像書法和養生一類。更甚的是，這些活動未必能充分回應銀髮族的深層次需要。哈佛醫學院一個大型研究指出，老了仍對下一代的成長有份參與（generativity），才是安享晚年的訣竅。

在這個背景下，我想嘗試一個聆聽計劃，名叫「彼聲戴悅」，拉近一老一嫩兩代人，你聽我的，我聽你的。計劃為期一年，一位老少將與一位高中或大專生配對起來，彼此成為「聲友」（voice pals），每月圍繞一個正向主題，從心出發，各自錄一段五分鐘左右的聲音檔案給對方。這個方法有助建立一個相對平等的對話平台，不似一般的探訪活動，溝通略嫌單向——由長輩話當年，不時壟斷了話題。計劃另一亮點在於，聲友們不會見面，也不直

接聯繫，而是透過中間人，將其留言從 WhatsApp 轉發。在計劃最後一個月，雙方才揭開神秘面紗。當天，聲友們各帶一件實物，名為「我最寶貴的東西」，濟濟一堂跨代分享。

計劃有點「神秘天使」（secret angels）的色彩。大概，你不會太過陌生，所謂「神秘天使」，玩法是參與的人互相抽籤，然後在一段議定的日子內善待抽中的人，難就難在不可太過露骨，被對方揭發你就是他或她的小天使。「彼聲戴悅」借用這份神秘感，聲友經配對後，只會聽到其年輕或年長拍檔的聲線，不見其人，直至計劃結束時才會一睹廬山真面目。

計劃又有點「長腿叔叔」的影子。《長腿叔叔》是套日本動畫，改編自美國作家 Jean Webster 的同名小說，1991 年在香港首播。故事講述一名孤兒院長大的女孩 Judy，如何得到長腿叔叔青睞，繼而獲得助學。期間，Judy 久不久寫信給長腿叔叔分享生活點滴。此片播出後，坊間舉凡籌辦的跨代書信交流或輔導活動，不少都稱為「長腿叔叔信箱」計劃。然而，我想跨代交流的門檻更加輕鬆，儘管文字自有文字的好，但每月按時書寫一封信，對不少人始終是個擔子。昔日的「筆友」，可以利用科技的便利演化成今天的「聲友」嗎？

十個共悟人間的話題

據說，當老人家走在一起，話題久不久就回到身體哪裡出了毛病，或者一輪／多年沒見的某某君已經走了。所以他們不太介意跟年輕人打開話匣子，好脫離一下陰陰沉沉的對話。

「彼聲戴悅」嘗試拉近一老一嫩兩代人，但人生流流長，搭訕什麼主題好呢？我想聲友們偈得深入一點，共悟人間，不似一般探訪，僅僅噓寒問暖一番。試了一遍又一遍，拎出一張又一張白紙腦震盪，寫下一條又一條問題。當然，亦有參考書籍，除了學術的，也有坊間書店更為大眾的。我把五花八門的問題歸類，但又發覺欠缺一個框架把其扣連起來，直至遇上日本心理學家岸見一郎的《變老的勇氣》。岸見著書立說，旨在提倡從正面的角度認識變老這件事，認為變老不是「退化」而是「變化」，並以季節來比喻：「日本的季節從春季漸漸進入夏季，然後邁向秋季，又慢慢迎接冬季的到來。不同的季節有各自的優點，無法和其他季節進行比較。同樣地，老年和青年相比，並沒有比較差。」

一看，即時產生共鳴。年前走訪京都一趟，由於逗留時間不短，出發前刻意翻閱了一些書，認識了當地不少的事。這個美麗的日本古都，四時之景真的大不同：春天是粉紅色的，因有櫻花綻放；夏天是鬱鬱蔥蔥的，京都府三面環山，樹木林立；秋季是遍地豔紅的，因為一片又一片的楓葉都換上一件新衣；冬季則是白雪皚皚的，平時金碧輝煌的金閣寺——坦白說，有點俗——頃刻幻化成詩一般的仙境。對，季節不同，京都自有其美，很難說哪一季最好。大概，人的春夏秋冬也是如此這般罷了。另外，憶起了一條快樂曲線——研究人員屢屢指出，人的快樂有線可尋，是條「U」形，在幼年及老年處於顛峰兩極，活得最為愜意。言下之意，原來人老了又會重返童年時喜樂的心境，像冬去春來一樣循環不息。

於是，就用了人生的四季貫穿「彼聲戴悅」的分享題目。

先是春季。嬰孩哇哇落地，倘若沒人照顧，沒有一個可以活下去。當父母的，就算自己不吃，亦會想方設法餵飽寶寶。原來，生命得以成全，完全建基於他人的捨己行為上。用「慷慨」來破題，正是強調人是互相倚存的，社會不能一味高舉自力更生。接著一個題目談「願望」，中國人說一年之計在於春，西方人則叫「新年決心」（New Year's resolution），所以以此為題適合不過吧。

接著夏天。我的腦袋浮現一團熊熊烈火，火裡燒着一堆柴，這是「愛情」，在乾柴烈火中燒得格外旺盛。但又很熱，熱得夏日炎炎正好眠，讓人發了個仲夏夜之夢，在夢裡回顧自己「歲月的童話」。

來到秋天。前文提及，老少將的歲月被喻為人生的黃金十年，許許多多擔子終可放下，好不「幸福」。秋季也是收成的季節，人的閱歷豐富起來，積澱了不少「智慧」。另一邊廂，對於香港的小學生，秋季更是大旅行的時候，不禁讓人想起「閒暇」。

冬天降臨。在美國和加拿大，年底有一個全國節日，名叫「感恩節」，親友除了聚首一堂食火雞，還會數算過去一年蒙神眷顧的恩典。在香港，不少教會亦會在 11 月舉行感恩聚會。「感恩」這個主題，故此放在這個月。最後去到 12 月，一年快將結束，尤如人生離世的不爭事實。要走的人或會暗暗自忖：「我給後世留下了什麼？」作家 Joan Chittister 對此有深刻的見解，在其著作《老得好優雅》寫道：「大家往往忘了，我們每一個人都會留下遺贈，不管自己想到沒有，或者打算與否。我們的遺贈，就是留在身後的那些人的生命品質。我們曾經是什麼人，將會印入未亡

親友的心田，並且保存在那兒很多年。」原來，就算我們留不到一筆遺產，亦可留下一身遺贈。喜歡也好，不喜歡也好，我們的生命無時無刻都在發放著一些訊息，身邊的人看在眼裡，記在心上。

跨代溝通錦囊

有了話題，還需合宜的心態扶持。來自美國的銀髮族機構 The Eldering Institute，相信人與人之間的邂逅，可轉化人對真善美的看法。該會提出 6 大相處原則，讓交往促成知識的增長：

一、我們可以選擇回應的方式（response-ability）：人們的反應不時都相當條件反射，有人令我勃然大怒，我就立時反罵對方。然而，人可以作出選擇，我們有責任挑一個好的回應方式；

二、舊事已過（completion）：一個檸檬放在桌上，未吃已可想像出酸溜溜的味道，談不上什麼新鮮感。不少對話亦相仿，僅僅聽對方頭一句話，心裡便會納悶地說：「又係講呢啲！」然而，世上沒有一個檸檬跟另一個完全相同，甜酸度啊光澤啊質感啊，只要細看，不難察覺箇中差異。帶著這份心情聆聽，任何故事亦可滿有新意；

三、互相尊重（respect and compassion）：平等對話，不搞論資排輩，互相尊重；

四、真正繫上（authentic communication）：各人都有一把價值尺量度這個世界，這很自然，但稍一不慎或會防礙我們真正認識一個人，尤其遇上與自己價值觀相悖的人與事。例如，有人談及性取向，說自己不是異性而是同性戀，你會否立時論斷，變成道德法官？相反，我們可向人類學家取經，當他們走進一個新的社群，如與世隔絕的部落，儘管極目盡是「怪異」的行為，人類學家依然抱著一顆開放的心，嘗試理解行為背後的原因。帶著這份心思，才可好好認識他者的心靈世界；

五、虛己（humility）：人生總有不完美的一面，每個人都有不少限制，與其詛咒黑暗，不如燃點光明；

六、服侍人的心（service）：每次相遇，亦可視作祝福對方的機會。

上述最後一個原則，教人想起家庭治療大師 Virginia Satir 一席常被引用的話：「我相信，別人能給我最好的禮物，就是看見我、聆聽我、明白我和觸動我的心。我能夠送出最好的禮物，就是去看、去聆聽、去了解及觸動別人的心。如果我們都能做得到，我便會感到，我們真正地連繫著。」

由於聲友們每月均要按主題分享，他們亦被提醒少說道理，多講故事；避免空泛，著墨細節；不以交功課而以送禮物的心完成任務。

別說跨代溝通，就算同輩走在一起，談話內容不時也流於表面，似乎觸摸不到生命的癢處。盼望本書裡所輯錄的故事，卻可呈現一種新的可能，發現對話可以圍繞一個主題，傾談過後亦可上到人生一堂課，不限於一代人要向另一代人學習。法國著名學者 Theodore Zeldin 在其著作《對話：談話如何改變我們的生活》寫道，對話是個峰會，由帶著不同回憶與習慣的人參與。當思緒與思緒接觸，人們不僅僅交換資料，而是重新將其摸索、帶出新的含意，或者發展出一條嶄新的思路。「對話不只洗牌那麼簡單，還可創造出新的卡牌。」讀者您有興趣，不妨來個一年挑戰，每月按著書裡的主題問題與身邊摯友或家人打開話閘，看看一年過後，生命有否蛻變。

首個主題，就先談談慷慨。來，得閒傾傾偈吧！

鳴謝

沒有「香港教師夢想基金」，此書絕不可能面世。我是該計劃的第三屆申請者，構想出來的點子幸運地獲批撥款支持。更難能可貴的是，基金的主席連文嘗校長一口答應為這本書寫序。他是一位十分正氣的前輩，話語充滿感染力，尤其在演說的時候。其次要答謝的，是 3 位先後擔起文字轉錄和行政工作的同學，包括劉穎儀、柯瑩，以及馬家樂。無獨有偶，他們全都來自社工學系，見證像他們一個個心地善良的人入行，讓我仿如在黑夜裡瞥見星光一樣。道謝的話，當然不得不說給是次計劃 22 位參加者。由衷感謝他們的信任，願意作白老鼠，冒險參與一個在坊間從未推行過的社會創新計劃。我將在書末介紹他們，在此就不累贅，

不逐一提名了。不過，當中有位不能不提，就是我的一位恩師阿龐。除了撥冗參加，他由計劃尚未成形之初，經已給予我很多寶貴的意見，令我日後少一點碰釘。談到拆牆鬆綁，也要一提出版社旗下的青森文化同工。他們的專業精神一再超出我的預期，無論封面文案以及設計，或者內文的排版，真的教我喜出望外。最後（但不代表並不重要），不能遺漏我的準媽媽太太凱宜。在我心中，她是名副其實的造字高手，尤其改名，每每教我嘖嘖稱奇。過往我所寫的文章，標題大部分都是由她改的，這本書裡的小故事名稱也不例外。

四月：

慷慨

有說，日本人搬到一個新地方，習慣送份小禮物給新鄰居。奇妙的是，小小一份心意，旋即把原本陌生的人，變成不再生疏的鄰舍。難怪，聯合國每年公布的《世界幸福報告》（*World Happiness Report*），在 6 大評核指標裡，其中一項就是「慷慨」。慷慨猶如一份禮物，我們只會在心裡覺得有餘時才送出。2020 年疫情爆發時，各地襲來一片搶購和囤積浪潮，似乎印證了「相爭不足，相分有餘」的道理。原來，倘若我們放軟自己的心，鬆開自己的手，除可轉化一己的意念（由「不足」轉為「有餘」），更可改變彼此的關係（由「相爭」變成「相分」）。一個小小的慷慨行動，微小但卻重要。

請選擇 A 或 B 作 5 分鐘的回應。

選項
A

分享一件最近
做過的好事。

選項
B

所謂「施比受更為有福」，
回想一份禮物，當你送出時
感到無比滿足。

愛在口罩鬧荒時

小聲友：銘熙



我要分享最近一件做過嘅好事，喺我返工嘅時候發生嘅。件事都幾突然，我喺一間小食舖返兼職，咁我就攤住一張 100 蚊紙，去附近一間機鋪唱錢，唱 100 個一蚊散銀。我唱散銀嘅時候，見到服務台嗰個叔叔帶住個口罩，但個口罩係超級恐怖，恐怖到呢喺上面有一撻撻啡色，仲有啲係深黑色！我心諗：真係唔得囉！

當我唱完晒 100 個一蚊之後，即刻返去小食舖嗰度，將自己其中一個口罩分畀佢。雖然唔係話我有好多存貨，屋企都唔係有好多口罩，但係見到有一個人要咁樣去慳口罩，竟然咁樣都戴上塊面嗰度，嗰一刻真係唔能夠忍受。就算我唔係有好多口罩，都想分一個口罩畀佢。因為我覺得，除咗話係為咗佢，仲係為咗身邊嘅人。有好多人喺佢身邊返工，如果真係咁唔好彩，咁咪即係大家都會好唔安全囉。我覺得做好事都係呢個原因，對其他人慷慨其實對自己都係好，當我畀完個口罩佢，我覺得佢真係好開心。佢覺得：「咦？點解會有人咁好嘅？全城都咁缺口罩，初頭仲要係咁搶，但當有人見到我有需要嘅時候，仲會分享一啲僅餘嘅畀畀我！」



唔分享，就唔會連繫到

除咗見到人哋開心我都會開心之外呢，係真係俗啲咁講句：真係呢個世界會美好啲。就好似我頭先講嘅嗰個情況，如果佢賴

咗嘢，我都會有機會賴嘢㗎。雖然嗰時嘅口罩好珍貴，我都好掙扎，究竟畀畀畀佢好呢？但最後，都係覺得分一個口罩畀佢，係重要過我 Keep 多一個，有多一日或者係兩日嘅存貨。

我覺得人係好重要嘅，我哋做好事嘅時候，真係可以聯繫到身邊嘅人。如果我淨係顧我自己，淨係搶口罩畀我自己，唔同人分享，咁我一直都有辦法同嗰個叔叔聯繫到，同佢嘅關係就一直係唱散銀嘅關係。經歷咗呢件事之後，我哋又可以傾多幾句偈，咁我成個圈子又開始大啲啦，識多啲朋友仔。我最鍾意識朋友仔，所以覺得做好事係對我好好嘅。



一件好事，讓原本陌生的人，變成相互點頭的人。



你送口罩畀呢一個叔叔呢，我覺得你其實將你做社工個心，帶咗去你生活入面，即係唔係一個工作，而係一個人嘅職責，而唔係社工嘅職責。我覺得你年紀都好輕，識得咁樣做，好有呢個心，真係好難得啊。希望呢個心可以保持啦，因為有時一路上，會遇到唔同嘅情況，有時會令到初心受到傷害。呢個係要努力、小心保護同埋保持佢嘅。

魔法字典 小聲友：阿普



喺「慷慨」呢個主題，我選擇「施比受更有福」作為我嘅分享。呢個故事發生喺我讀完小學而準備升中一嘅時期。話說當時有一啲銜接課程，目的係令小學生盡快適應中學嘅生活。課程入面嘅英文堂，有一個突發活動，老師突然間派張工作紙畀我哋，然後就要我哋分組去查字典，解答工作紙裏面一啲好深嘅英文。當時老師係有講過話要帶字典嘅，所以我哋全班都有人帶，大家都係靠估。喺呢一個盲估嘅過程中，我哋需要討論，變咗大家都喺度拎住張工作紙亂咁噏、亂咁估，不知不覺大家就熟咗啦。我都因為呢張工作紙而識到我當時嗰組嘅人。成件事都幾好笑嘅，雖然到最後我哋張工作紙嘅答案全部錯晒，不過老師都放過我哋，可能呢張工作紙嘅目的係想我哋 icebreaking。

有咗呢一次經驗之後，我哋啲同學個個都將本字典咋咋臨擺返落個書包度，以防唔知邊一日英文老師又會突然間派張工作紙，然後要即堂交個答案出嚟，咁就尷尬啦。去到下個星期，個英文老師又真係再派多張工作紙㗎，因為大家都冇準備，所以就用到字典。有咗字典之後，我哋組完成工作紙嘅速度係全班最快嘅。

留意到有人長期包尾

但係呢，我又留意到黑板上面嘅分表，見到最低分嗰組，佢哋長期都位於最尾。我去了解佢哋有咩困難，發現原來佢哋全組

人都有字典，所以就完成唔到張工作紙或者要抄人㗎。我好想幫，咁心諗如果我有多本字典，分享畀佢哋，咁我就可以改變到個情況。有咗呢個諗法之後，我返屋企即刻開個書櫃睇下啦，原來都有堆積咗唔少塵嘅字典，有啲比較重比較厚，有啲比較薄嘅，就好似我而家嘅字典一樣。最後我送咗本細嘅字典畀佢哋全組人，而大個本字典呢就變咗畀我個書包度。雖然我書包係重咗，但係諗深一層，嗰本字典雖然細但係佢依然可以應付到呢個分組活動嘅工作紙，變咗我可以改善佢哋平時上堂嘅參與度，我覺得呢個做法係值得㗎。

即使而家諗返，都有後悔過，仲覺得可以用到我小小嘅能力去幫，改善到佢哋上堂情況，何樂而不為呢？我真係覺得好滿足，自己一個小小舉動，只係送本字典畀人，好似唔係好大嘅幫助，但係我覺得呢本字典好似成為咗我哋兩個組之間嘅契機。講緊嘅收穫唔只係我哋兩組之間嘅關係，更加重要嘅係佢令我感受到原來幫到人嗰種快樂。好老土咁講一句，真係唔係用錢買得到嘅。

呢一種快樂，係你覺得你嘅存在係有意義、有價值，因為你一個舉動就可以改善到人哋嘅生活。所以我覺得，「施比受更有福」，你能夠做到施者，其實某程度上嚟講，你要感恩有呢一個機會，可以透過「施」嘅動作去感受到自己真實嘅存在，以及自己喺世界上嘅意義。



你的身邊總有一個小小角落，等待著一個小小舉動，使其變得更美更善。



我覺得你好好呀，識得欣賞自己所做嘅事，不卑不亢，唔容易呀。喺呢件事，你搵到人生嘅價值同意義，發現小小嘅行動就能夠使到別人快樂。呢個發現非常重要，唔係金錢可以買得到。同埋，我見到你，觀察力好強，又好關心周圍嘅人。你見到班裏面有其他組需要幫忙，好主動去幫佢哋。呢件事，相信對你有正面、好深遠嘅影響，因為到今時今日，你仲記得好清楚，同埋津津樂道咁分享。

我的失明朋友

大聲友：阿龐



青榕，我係阿龐啊！好高興第一次喺空中同你分享我最近嘅一個故仔。

上星期五晚，我睇電郵時發覺有一封好特別嘅，係我一位失明嘅朋友個女寫畀我。佢話：「我想同你 update 下我爸爸而家個健康情況，你聯絡下我啦，或者畀個 WhatsApp 我，等我睇下點樣同你聯絡。」

於是呢，我就即刻打電話畀佢，然後就知道我呢位失明朋友，患咗胃癌啊，所以最近個身體好差。仲有呢，佢太太又入咗醫院咯，因為跌親下甩咗個白。聯絡我嘅係佢大女嚟㗎，佢妹妹喺澳洲返嚟探爸爸，帶埋啲啲出世個女，得十個星期大。你都知啦，而家個疫情真係好緊要，呢個妹妹都係經過好多重申請嚟香港，同埋嚟到都要隔離。

當我聽到咁嘅情況，都好掛心，即刻問個大女：「可唔可以聽朝早就嚟探你爸爸啊？」但後來諗下呢，唔得咯，而家係檢疫期間，個二女嚟香港仲未夠 14 日，我其實係唔可以入屋咯。咁我再同佢大女聯絡之後就決定，第二日朝頭早佢帶佢爸爸落樓，嚟同我見面。

咁到星期六早上啦，就遇上我呢位失明嘅朋友。我哋去咗佢屋邨對面嘅公園仔個度，坐低傾偈。佢大女呢就喺個公園度行嚟

行去，喺度等我㗎。咁結果呢，一傾就傾咗成個半鐘。一方面問候下佢啦，另一方面同佢閒話家常，講返以前我哋嘅生活上嘅一啲片段。

呢個失明嘅朋友我係點識嘅呢？係喺教會嘅活動識嘅，當時我係組長，佢就係其中一位組員。自此以後，佢都經常同我聯絡。後尾佢結婚，我都有幫手㗎！另外呢，佢之後就生咗兩個女一個仔，佢哋讀書都幾好。



想介紹個女朋友我識

我睇住佢哋幾個子女成長。試過一次，佢爸爸走失咗，當時我喺中學教書，佢大女打電話畀我：「你可唔可以叫啲學生一齊去幫手搵我爸爸啊？」我話：「好難㗎咁樣，啲學生又唔識佢，點搵到妳爸爸呢？」終於喺醫院個度，畀佢啲鄰居啊，去探病嘅時候，見到佢爸爸。

又試過一次……你知道，每逢 2、3 月嘅時候，港督府啊或者係而家特首住嘅地方呢，係杜鵑花盛開嘅。佢居然約我去睇杜鵑花㗎！我心諗，有無搞錯呀，你失明㗎，點睇杜鵑花啊？不過唔緊要啦，我同你一齊去，可能你想去感受下嗰度啲氣氛。然後一去到集合地點，原來佢係……所謂醉翁之意啊，原來佢有個女朋友想介紹我識！嗰次真係尷尬到我飛起啊……不過呢，嗰次真係好難忘。後尾我問返佢：「嗰個女朋友而家點啊？咩情況啊？」佢話：「過咗身啦，過咗身好耐啦。」

其實呢位失明朋友，都差唔多 72 歲啦，過去喺一間藥廠嗰度做接線生，後來又去幫人按摩。後尾年紀大了，體力不繼，就無再做啦。佢太太呢，都係失明人士，不過睇到少少嘅，所以好多時候行起路嚟都係太太喺前面帶佢行。佢三個子女呢，都係健全嘅，視力好正常。

早知帶你去多幾次海洋公園

嗰日喺公園同佢傾咗一輪之後，佢個女呢就帶返佢返上去。因為疫情緣故，我都唔敢同佢去邊度，去食嘢呀咁樣，同埋知道佢胃癌都未必食到好多嘢。同佢傾偈嘅過程呢，睇到佢都係開心嘅。

佢返上去之後，佢二女好快就畀咗 WhatsApp 我，佢話：「叔叔，好多謝你呀，嚟探我爸爸，佢好開心！令我諗起以前你同我哋一齊去海洋公園玩海盜船，你攞住我，我哋就一路喊一路叫，又驚又開心。（應該唔係我攞住佢，唔知邊個攞住佢。）真係好難忘呀，多謝你喺我哋屋企所做嘅一切！」我聽到佢咁講，接到呢個 WhatsApp 我真係好開心。我回覆：「早知我帶你哋去多幾次海洋公園玩啦！」

其實呢個只係一個好小嘅片段，但令我覺得好開心，有機會同呢位朋友重聚。以後嘅日子，我可能都會繼續探望佢。我同呢家人嘅關係都係好難忘嘅，佢都畀我睇到如果能夠將愛同埋關心放喺個家庭裏面，都係一件好好、好有意思嘅事情。

今日同你分享咁多，多謝你！



作家安東尼·聖修伯里筆下的小王子曾說：「只有用心才能看清一切，真正重要的東西用眼睛是看不見的。」那麼，就算我們失明了，還是可以感受到人的善意吧。



你哋應該識咗好耐，喺佢啲子女好細個陣時，你經常帶佢哋去海洋公園玩。聽完之後我就決定咗，等以後我有朋友或者親人，佢哋生咗 BB 嘅話，喺佢哋細細個陣時，6 歲或者 7 歲啦，我都會帶佢哋去海洋公園或者迪士尼玩。我希望佢哋由細就生活喺個充滿愛嘅環境當中，就算以後長大咗，20 幾歲 30 幾歲啦，都會記得細個陣時：「噢！有個姐姐曾經帶過我去玩，給予我呢一份愛。」我覺得呢一點好重要，係啦，你都提醒咗我。

預付利是

大聲友：Shirley



當我見到「慷慨」呢兩個字，第一時間諗起嘅就係我奶奶。我奶奶即係我丈夫嘅媽媽啦，佢而家已經唔喺度，但我好記得佢在生嘅時候，有一樣嘢令我好深刻。譬如我哋有時去啲好普通嘅聚會，例如飲茶啊，或者同朋友食餐飯呀，或者有人嚟屋企食飯呀咁樣，我奶奶逢親見到小朋友，BB 又好，啱啱識行嘅又好，都會畀一封利是佢哋。好多時呢啲小朋友都係第一次見啦，或者以後都未必會再見到佢哋，係朋友嘅朋友嘅小朋友啦，佢哋一定會畀一封利是。

佢做呢件事，有兩樣嘢係我留意到嘅：第一呢，就係無論邊一個人嘅細路，佢都會對佢好好，見到都會畀一份見面禮，即一封利是；第二呢，原來佢個手袋，經常都準備咗一啲利是。平時我哋多數都係農曆年嘅時候，先會帶一啲利是呀，見到面派利是畀小朋友，但係佢呢就係隨時都準備咗。即對佢嚟講，係隨時都想見到小朋友，送一份小禮物畀佢哋。所以呢個「慷慨」呢，就令我即刻聯想到佢。

咁當然唔係話一定要金錢上付出，或者物質上付出先叫做慷慨。其實我覺得慷慨係一個愛嘅表現，可以無條件，不求回報咁給予，呢種慷慨係一個好高嘅境界。我問返自己啦，其實都好慚愧，認識奶奶咁多年，都學唔到好似佢咁樣。都希望我可以繼續努力啦，喺唔同嘅範疇，都可以付出一啲時間啊，或者我認識嘅嘢，可以發揮到慷慨嘅表現出嚟。

今次嘅時間差唔多啦，希望好快可以收到你嘅聲帶，聽到你嘅聲音，可以喺空氣中同你溝通。因為而家都仲有疫情，希望我哋可以平平安安，保護到自己，保護到家人。



年紀愈大，宛如年紀愈小一樣，容讓我們做些破格的事。好好利用這個社會潛規則，做些小事逗身邊人歡笑！



聽到你講慷慨係愛，我真係好認同。慷慨真係好難，好似你奶奶咁，會帶利是喺身，會影響咗自己嘅生活習慣。擺一封利是喺袋度，看似好小事，但要恆常咁做，都幾難。但佢都願意做，不計回報，呢個一定係愛嚟嘅！你一定做到慷慨，因為聽到你把聲，覺得好溫柔，好有愛嘅能力。

為見你一面

大聲友：Ivy



今個月主題係「慷慨」，我揀最近做過嘅一件好事。我認識一對老夫婦，丈夫 90 幾歲，太太 80 幾歲，兒女都喺外國，香港冇乜親戚朋友。3 月中，婆婆畀電話我，話丈夫入咗醫院，伯伯患有血癌，因為疫情關係所以冇得探病。頭兩日婆婆打電話畀伯伯手機，伯伯冇聽，之後伯伯冇聽婆婆電話。婆婆好擔心，話伯伯好慘，醫院嗰度冇嘢食又冇水飲，好辛苦。

佢哋信耶穌嘅，所以兩個人都祈禱，希望天父快啲接伯伯返天家，唔使喺地上面受苦。婆婆話，叫醫生打一兩口針，等佢唔使咁辛苦。我話畀婆婆聽，香港係唔可以咁做嘅。我就聯絡院牧，可唔可以安排視像見面。院牧話可以向護士站提出恩恤安排，由佢陪同家屬去探伯伯。院牧好細心，教我點樣聯絡護士站嘅護士，同點樣講。

唔懼怕死亡

3 月 19 號中午，婆婆收到醫院電話，話伯伯可能捱唔過今日。於是我陪同婆婆入病房探伯伯，我哋要著保護衣，戴上手套及頭套，入到病房婆婆即刻畀水伯伯飲啦，同伯伯傾偈啦。院牧好好，安排視像電話接通伯伯喺英國其中一個兒子，伯伯頭腦清醒但痛到講唔到嘢，只係兒子喺度講，伯伯係冇反應嘅。我哋唱詩歌畀伯伯聽啦，又讀聖經，同埋為伯伯婆婆祈禱。伯伯知道自己會去天堂嗰度，唔懼怕死亡，因為婆婆話畀伯伯知，去到天堂嗰度唔

會有病，唔會冇嘢食、冇水飲，嗰度係好開心嘅，將來婆婆都會喺嗰度同伯伯相聚。後來婆婆離開醫院返到屋企，一入門口就收到醫院電話，話伯伯啱啱離開世界。伯伯個仔喺英國，唔能夠返嚟香港參加安息禮。喺安息禮中，都請服侍婆婆嘅姐姐錄影咗成個安息禮嘅流程，畀英國嘅兒子睇。

喺呢件事，我體會面對困難，需要主動行多一步，能夠讓婆婆喺伯伯離世前見到最後一面，甚至英國嘅仔都可以見到伯伯最後一面同埋傾偈，使到佢哋嘅心好過一啲，算係做咗件好事啦，同埋我都非常感謝大埔醫院院牧嘅安排。



人生難免跌入流淚谷，與人同行，世間便多添一份慷慨。



Ivy 婆婆你唔怕麻煩，同院牧安排咗一個視像會議，等伯伯可以同喺英國嘅仔見到一面。當然，睇返成件事，本身都要多謝醫院彈性安排，同埋院牧嘅協助。不過我覺得呢，Ivy 婆婆你更加叻啊，一個小小嘅、好心嘅舉動，可能你有諗過，但成全佢哋一家。你可以看到婆婆想見到伯伯，呢個係婆婆嘅心願；而伯伯呢，亦都可以得到一個比較整全啲嘅葬禮。我覺得呢件事上面你做得好好！

時間友人

大聲友：慕潔



最近，我去睇一位親戚，係我堂姑姐，辦理一件喪事。事情係咁嘅，喺今年二月初，佢個丈夫過咗身，佢好徬徨呀，唔知點樣去處理丈夫嘅身後事。我打電話去問候安慰佢，佢同我講，辦理後事都需要一筆費用，感到吃力。佢都屬於生活貧困嘅，但事情總係要處理，讓逝去嘅人早日安息，未亡人可以盡快釋懷，好好地繼續生活。我同佢講，不如你搵醫院嘅社工幫下你呀。過咗兩日，堂姑姐講畀我聽，佢話：「若果醫院社工幫佢處理呢件事，佢嘅丈夫將會好孤單、好淒涼咁上路。」佢真係好唔想咁樣，好難過囉。

我其實完全唔識得點樣去辦理喪事㗎，以往屋企有至親離世，都係屋企其他成員去處理後事嘅，到時我就出席喪禮，就係咁樣㗎咋。

為她不住打聽

呢件事令我記起，以前住喺我隔離有兩位婆婆，兩個都係獨身，冇結婚㗎。退休之前，佢哋喺港島一間天主教中學做校工；退休之後，佢哋兩個同住喺一間公屋，咁就成為咗我鄰居啦。佢哋生活上互相照應，都生活得好充實㗎，得閒就去附近嘅長者中心學下嘢啦，玩下啦，做下運動，做下義工咁囉。佢哋都好開朗，好願意同人傾偈。其中一位婆婆較為健談，好鍾意講下佢以

前生活上㗎經歷畀我聽，喺當中都可以幫到我，令我獲益唔少。呢兩位婆婆都喺3年前，先後返咗天家啦。離世嘅時候，其中一位96歲，而另外一位係100歲添！佢哋從來未住過安老院，過身嗰陣都有乜嘢痛苦，走得好安祥，我真係為佢地感恩呀。遠親不如近鄰，佢哋嘅喪禮我都有出席，喺喪禮裏面我知道原來佢哋參加咗一項叫「後顧無憂」嘅計劃，所以佢哋生活得好喜樂，冇牽掛。

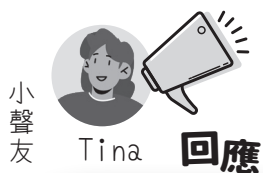
諗起呢件事，我就打電話去中心，問佢哋有乜嘢可以幫到我呢位堂姑姐。聽職員講呢個「後顧無憂」計劃係要喺生前申請，而且申請人係要好清楚知道，將來係唔會有家人幫佢哋處理身後事嘅。參與呢個計劃嘅人，之後嘅所有安排一早就已經安排好晒㗎啦。所以佢哋在生嘅時候都生活得好安樂，過身嘅時候亦都有乜嘢牽掛。職員畀咗一啲資料，話可能會幫到我。於是，我打電話去東華三院詢問詳細情況，尋求幫助。

期間我陪伴堂姑姐去萬國殯儀館，前後3次。亦有陪伴佢去灣仔胡忠大廈領取死亡證，以及去食環署訂火化爐。事情由開始辦理，到2月尾整個喪禮完成，用咗大約3個星期時間。因為疫情關係不適宜聚集，但係呢個喪禮都有十幾位親戚朋友出席，過程都好順利。而家堂姑姐已經如常咁去生活，冇咩太多牽掛啦。

呢件事嘅整個過程係需要付出一啲時間嘅，我視佢為「慷慨」，可以嗎？



時間一旦花在別人身上，或會頓時化成一份禮物。



聽完你嘅故事之後，覺得你個人真係好好呀，因為喺白事上面，好多人都會避之則吉啦，始終都唔係一件好事。你好主動咁去幫你嗰位親戚，令到佢唔會更加徬徨無助。其實佢喺嗰陣時真係好傷心，要處理身後事，又完全唔識，好大壓力。所以你出手相助，對於佢嚟講真係一個好大嘅陪伴啦。我明白嗰種「好需要人幫手，但係點解身邊一個人都冇」嘅感覺，冇人幫自己嘅感覺真係好孤單。你陪住佢走一段人生好難走嘅路，呢個當然係一個「慷慨」啦。

真·靈異故事 大聲友：阿香



小聲友你好，我選擇講一件慷慨嘅事。舊年嘅事啦，匪夷所思，可能你都唔會相信。我都算係個虔誠嘅拜佛人，我有個朋友，個女睇醫生睇極都唔好，都幾頭痕。我就話：「不如咁樣啦，你去問下神啦。」因為冇辦法，佢就聽我講。我帶住佢去搵一個仙姑，有神上身嘅仙姑。唔知你相唔相信第二空間嗰啲聯繫啦，仙姑問到我個朋友曾經流產兩個小朋友。

喺問米個過程，未出世嘅大仔上嚟先。佢畀阿媽扼殺咗出世嘅權利，落咗胎，呢個大仔梗係怨啦。「點解你唔生我呢？點解唔要我？」佢阿媽就答：「當時條件唔許可，身體唔好，就選擇咗墮胎。唔好意思，對唔住呀。」

點解唔要我？

個大仔離開咗仙姑嘅身體之後，就輪到出唔到世嘅女上嚟。突然間呢，個仙姑就一跳，整到把鉸剪（仙姑嘅道具，用來替流產嘅胎兒剪臍帶），把鉸剪喺半空中跌落個地下，整瀉咗盆水，整到一地都係！其實我都見過好多次啲咁嘅嘢，但我都畀佢嚇咗一跳。個女上到嚟呢就好惡，好惡呢，怨氣好重，就話：「點解你唔要我呀！」我就問佢：「你係阿妹呀？」佢答：「係！」我話：「你唔好咁勞氣啦，你阿媽唔係想唔要你，而係因為身體唔好，對唔住啦！」佢依然怨氣沖天，鬧佢阿媽：「你唔要我，搞到我好淒涼！我想投胎又投唔到，撞到鍾意嘅人想婚嫁又唔得！我成

日打你打到周身骨痛你都唔知！你懵嘅！」咁我就問佢阿媽：「你係咪咁樣呀？係咪周身骨痛？」佢話：「係！」咁最後我就同個女講：「既然唔錯都錯咗，都係冇辦法㗎啦，佢身體真係唔好，你原諒佢啦，仲要保佑你阿媽身體健康，平平安安。而家你要嘅嘢就燒啲金銀衣紙畀你啦，同你婚配啦。」個女後尾就話：「好啦，多謝你姨姨，如果唔係你，我到而家都未投胎呀，不見天日啊！」個女走時仲同我叩咗三個響頭。

個女走咗之後呢，仙姑就用一盆水同埋一盆米去做法事。佢用一塊紅色嘅布冚住嗰盆米，到最後嗰盆米好明顯分為兩個男女生殖器官，即係表示，一個男一個女。

喺呢件事上呢，咁我幫到一個朋友，同埋幫到一個異度空間嘅人。

隔咗半個月，我就同呢個朋友聯絡。我問：「你有病個女有無改善？」佢話：「有！個女從來都未試過同爸爸講，『爸爸你唔好成日鬧阿媽啦！對媽咪好啲啦！』」所以個阿媽心理上覺得不枉問米，雖然係洗咗錢，都叫做心安理得啦！

我慷慨咁幫到呢個朋友，自己都覺得好開心。你聽完唔信就當我講故仔啦，但我係虔誠嘅拜佛人，我係信有呢啲嘢嘅。因為呢，同我職業都係有啲關係，我本身都係賣香燭，聽一啲客人講得太多呢啲嘢，咁啲客人唔需要同我講大話啊係咪？佢又唔係賺錢。我聽得多呢啲嘢，我係信囉，信呢個世界係有第二個空間。呢啲就係，我自己個信念囉。



為咗做好事，你可以去到幾盡？



你好呀，香姨！好多謝你同我分享個故事，我都相信呢啲嘅，但係唔同版本，唔同嘅宗教。我都相信有第二個世界、有靈界呢啲！

奶白任務 大聲友：Sasa



我好慳家，一啲都唔慷慨。試過好窮，窮到連飯都有得食。
日日去借米，被睇唔起嘅感覺好難受。

經濟自主之後，我就好慷慨咁樣付出時間，去幫助有需要嘅人。而家疫情嚴重，所有活動都取消啦，難得留家嘅日子，就整理收拾亂葬崗，將多餘嘅嘢斷捨離，希望可以「慈善 Free」。就係開始有苗頭嘅時候，收到一個朋友嘅緊急短訊：雀巢公司有大量 6 月到期嘅盒裝奶要盡快清貨，等人要，希望善用資源，唔好畀咗啲嘢，亦都希望嘅疫境之中能夠幫到有飯食嘅人。但係復活節假期第一日所有機構都放假，星期一就截止申請。點樣去搞呢？真係頭都爆！第一時間諗起低下階層嘅人士。我不停咁樣講，希望搵到啲慈善機構，但係好多都話唔到事。有人就好多問題，有人就好懷疑，「點解會免費送？點解會有啲嘢送？」有啲人就以為係騙局，總之就問題多多。原來免費派畀人都係咁難，咁多限制。我不斷咁樣解釋，不斷咁樣打電話，不斷咁樣 WhatsApp，最終都搵到好多有心嘅人幫我完成呢個任務，好慷慨咁樣派咗幾萬盒。應該好多人都好受惠，幫到好多有需要嘅人。

之後啲營養產品呢，所有機構都收到啦，我放下心頭大石。有啲人覺得微不足道，甚至乎係傻，但係我覺得係值得嘅。而家我能夠慷慨嘅就係我嘅時間，希望以後我都能夠健健康康，可以繼續咁樣去幫人。我要繼續收拾我屋企嘅嘢，斷捨離啦，拜拜！



每一個人都可以化作一道橋樑，讓禮物順暢地由此岸送到彼岸。



好佩服你嘅過程中嘅努力，我相信都唔容易嘅。你當中都要有好多聯絡，好多人有問題啦，可能每個問題都差唔多，都係重複嘅，但你都忙住去回覆佢哋。答嘅嘢係一樣，要解釋好多「點解啲奶會免費派發啊？」、「點解啲奶會咁樣？」、「好多啲，點解嘅？」唔同嘅問題，相信你都遇到好多麻煩嘅地方，好佩服你當中嘅心啦。

跨代學習：慷慨篇

從前，在一個貧困的修院內，每逢臨近聖誕，慈祥的女院長總會在小小聖堂內的兩端擺設兩樣東西：一端是個盛滿禾早草的木箱，另一端則是一張 BB 床。在這白雪皚皚的月份，院長作出了一個和暖的邀請，叮嚀小修女們多作仁愛行動，簡單如讓對方先行，多吃一口飯，或者口出恩言，說些造就人的話。每當修女如此做，就可悄悄地步入聖堂，從木箱拎一條禾早草，再擺到另一端的 BB 床上，然後又悄悄地離開。

院長心裡謀算什麼？

在寒冬裡，床本是冷冰冰的，但憑著一條又一條禾早草，床就變得暖笠笠了。你還不知這張小床為誰而設？當然是耶穌寶寶，聖誕嘛！這位用另類方法慶祝聖誕的院長，其實你我都識，她就是德蘭修女了。一聽她的事蹟，讓人心裡即時傳來一道暖。

其實，小小的仁愛行動除了暖和人心，亦可仿如膠水把人們黏合起來。有人類學家說，當我們受了別人的恩惠，便會籠罩在一抹「蒙恩的影子」（shadow of indebtedness）裡，直至一天回報對方，才可不再被這影子覆蓋。慷慨猶如小小禮物，當我送了一份給你，你的內心或會產生一份虧欠，好比陷於一抹黑影，繼而意欲回饋一份給我。當一地的人都陷入這種心理，人與人的關係自然拉近，慢慢凝成為一個社群。這跟市場上的等價交換不同，各人各取所需，交易後大可老死不相往來。難怪，中國人說「禮

尚（即崇尚）往來」，若從凝聚社會這一角度考量，背後的不確不無道理。

小聲友阿普和銘熙都有類似的發現。在〈魔法字典〉的故事裡，阿普憶述剛剛升中時的英文堂，當時老師突如其來的一個個快測，假如身上沒有一本字典，根本無法答題。這位中一女生觀察到，班上有一組同學經常在績分榜上倒數第一，了解過後，曉得他們全組沒有一個擁有字典。於是，阿普慷慨地把家裡多出的一本送出。事後回想，她感到此舉帶來「契機」，拉近了兩組人的關係。而在〈愛在口罩鬧荒時〉，另一位小聲友銘熙則遇上一個「超級恐怖」的大叔。恐怖，因為那位在遊戲機中心負責兌換硬幣的人，臉上的口罩啡一塊黑一塊，明顯是重用又重用的結果。當下，銘熙動了慈心，儘管當時市面一罩難求，他仍無私的送一個簇新的給對方。好事過後，小聲友得出了以下一個領悟：

「我哋做好事嘅時候，真係可以聯繫到身邊嘅人。如果我淨係顧我自己，淨係搶口罩畀我自己，唔同人分享，咁我一直都有辦法同嗰個叔叔聯繫到，同佢嘅關係就一直係唱散銀嘅關係。經歷咗呢件事之後，我哋又可以傾多幾句偈，咁我成個圈子又開始大啲啦，識多啲朋友仔。」

字典和口罩是有形的，但慷慨——或送禮——所呈現的模式卻可以是無形的，例如時間，就可化成一份禮物。這在大聲友們

的故事表露無遺。4位聲友都花時間在別人身上：阿龐探望失去聯絡多年的失明朋友；Ivy 陪伴老婦人前往醫院見臨終老伴最後一面；Sasa 在短時間內協調將幾萬盒快過食用限期的鮮奶免費派給基層街坊；以及香姨膽粗粗的透過「問米」幫朋友化解心結。另外值得一提的是，一個簡簡單單的點子或想法，亦可在仁愛行動中有分，就如 Ivy 介紹了「恩恤探訪安排」給友人。

讀畢至此，我們固然留意到聲友們一籃子樂善好施的行為，但在表象背後，更可窺見更深層次的東西——一種友善的性情。在美國舉足輕重的神學家 Stanley Hauerwas 曾對「慷慨」這個美德作出精闢的解讀：

「慷慨乃是擁有友善的性向——無論是對人生，或對具體的他者。慷慨，就是樂意款待他人，隨時隨地與他人分享自己的人生——而且更重要的，是同時喜歡他人與自己分享他們的人生。這其實不容易做到，因為對他者（哪怕這『他者』是妹妹，是父母，是配偶）友善這件事，其實對『自我』及『慷慨』的觀念，是很大的挑戰。」

就如本文在開端提出，仁愛行動可以凝聚彼此，但這同時意味施予的人亦要敞開自己的生命，願意冒險認識他者。所以，Hauerwas 說，慷慨是個挑戰，需要一份勇氣扶持。小聲友銘熙的送口罩行動即時彈出我們的腦袋。他當然曉得，給了那位大叔一個好意，今後他倆便不再僅僅停留在純粹兌換貨幣的關係，而是後者將會進入他朋友圈中的其中一員。同樣，大聲友 Shirley 的外母亦放膽開放自己的生命，每每在手袋預備紅封包，每逢遇上小

朋友就立時派出。這樣示好和祝福，充分反映了一顆隨時願意接待小朋友的心。

除了勇氣，Hauerwas 亦指慷慨的人也具備同理心。他說：「我可以斷言，同理心是慷慨所發生的結果。有同理心的人不一定慷慨，不過慷慨的人很可能具備同理心。慷慨的人有這樣的能力：可以向他者付出自己，毋須計算自己會從中得到甚麼回報。」

竭力塑造自己成為慷慨的族類吧。聲友回應今個主題的時候（2020年4月），正值新冠病毒肆虐初期，全城出現浪接浪的搶購潮，超級市場購物架上被掃得空空如也的畫面，相信你也記憶猶新吧。就在人們不住囤積物資的時候，坊間開始流傳一句「相分有餘」的話。此話源自日本詩人相田光男的名句「相爭就不足，相分就有餘」。也許，只有當一個人自覺寬裕，才可鬆開自己的手與人分享。相反，當人感到不夠，自然握緊雙手保住所有。敢於慷慨，等於相信自己並非身處被「匱乏」籠罩的世界。結尾就用 Hauerwas 的說話互勉：「許多慷慨的人在栽培你的生命，你就效法他們吧，不用害怕。」

五月： 願望

打拳有拳王，捉棋有棋王，識煮識食有美味大王，追夢的又有否夢想王？大概您會皺眉，覺得這個問題乍聽有點格格不入。當然，夢想可大可小，大至當上總統；小至綠豆似的大，僅僅盼望至親來個電話。但在夢想的國度，願望無分大小，只要做夢做得真誠，總會教人動容。電影《不老騎士》記錄台灣一班耆英，騎著摩托車完成環島遊的小小夢想。其中一位是個廿年前喪偶的八旬老翁，他在車前放上老伴一幀照片，伴他一起走過整段旅程。原來，他倆年輕時每年都環台一次，有次更加打趣，倘若 80 歲時依然在生，定會載她繼續踏上征途。他在亡妻的墓前詢問她的意向，並以擲銀決定，一看結果，不禁喜極而泣，誓要再次攜她上路。

對，追夢是為有情的人而設。聲友，您也說說自己的故事吧。

請選擇 A 或 B 作 5 分鐘的回應。

選項
A

以下不同的話，你想從誰人口中說出來（請詳述原因）：

「我愛你。」
「我支持你。」
「我欣賞你。」
「我掛住你。」
「我信得過你。」

選項
B

你有什麼夢想？

為世界修好 千分之一秒的時差 小聲友：Hilton



今次個主題係「願望」，有兩個題目，我揀咗「我的夢想」。呢個可能係一個比較長嘅故仔，因為平時人哋分享夢想，可能都係分享一個。但我分享嘅唔止一個，因為我好細個開始就已經有唔同夢想。

喺最細個嘅時候，我同媽咪講話想做護士。但係呢，我媽咪就話：「做醫生好啲㗎！」咁我就同媽咪講：「好啦，咁我就去做醫生啦！」大多少少，就想做老師了，因為覺得老師教書真係好犀利，可以將自己學識嘅嘢傳授畀人㗎。

再大多少少，我就睇咗套卡通片，係講馬戲團，裏面嘅「空中飛人」，同埋各式各樣嘅表演呢，都令我覺得好犀利、好想學！嗰陣時已經讀中學，我同我屋企人講，我想做馬戲團。呢個夢想持續大概年幾兩年，都唔係一個玩玩下嘅夢想㗎㗎。但係呢，後尾就聽到我媽咪講，「香港係冇馬戲團嘅。」咁我就放棄咗啦，因為始終覺得，離鄉別井真係好大嘅挑戰。

後尾，我又睇咗一套卡通片啦，係做糕點師嘅，我覺得「好犀利呀佢哋！」就算女主角開頭唔識煮嘢食，但去到後面居然可以贏到一啲美食比賽！我覺得佢哋真係好有勇氣，好堅持去實現自己嘅夢想。但係我呢，係一個連廚房都炸得開嘅人……呢個夢

想喺我心目中維持咗大概一年左右就已經冇咗啦，因為我連三餐都未煮得到，就更加唔好提做糕點啦。

就算改變少少，結局或會更好

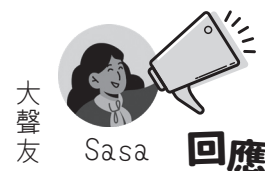
之後中學畢業，我就同自己講：「嗯，不如走去做個社工啦。」始終又有咩特別愛好，去到高中，都有各式各樣嘅性格測試啊、職業導向啊等等。當中呢，都有講到我嘅性格比較適合去做一啲對人嘅職業，包括老師啊、社工啊咁樣。後尾呢，我就揀咗社工。我都好記得自己係好認真、好想好想好想做社工嘅，嗰種心態好似係非社工不可。

至於理想的話，我而家嘅應該係：希望可以盡一點好小小嘅力量，嘗試去改變少少。因為一路讀社工嘅時候都會發現，其實有啲嘢，你唔需要有好大改變，都可以令一啲嘢唔同咗。可能你只係將嗰枝秒針較慢咗 0.0001 秒，佢嘅時間就準咗啦！其實只需要有好小嘅改變，最尾嘅結局可能就會變成更加好。

一個人對住一個世界、一個社會，其實好渺小。但我相信去到最後，可以做到嘅嘢可能好多，唔一定要名留青史，好似莫札特呀、愛因斯坦呀，好有名嘅一啲科學家啊、心理學家啊等等。我相信儘管你做好少嘅嘢，影響咗好小，就算你唔名留青史，都唔係重要嘅地方。



夢想的疆界可以宛如地球似的大，也可只有一個角落這般渺小。只有少數人可以成就大事，不過所有人都可——正如德蘭修女所言——懷著大愛做小事。



聽完你嘅夢想，都覺得你有好大嘅轉變，係唔簡單嘅心路歷程。你父母嘅期望都非常之高，但都好配合你嘅志趣，你都係一個好幸運嘅人。而家有職業性格導向分析，我都覺得你會係一個好好嘅社工，應該朝著呢個方向去努力。我哋雖然做唔到世界和平，但係至少唔好遺害社會，要保持初心，堅持，你一定會做到嘅！

結語

談到變老一事，有的畫面相當陰陰沉沉。例如，住老人院的話，或會給人戲稱為「三等人」，意即等食、等酬和等死。就算可以居家安老，亦可淪為「三無人士」：無職業、無活力，以及無前景。有的描述更加露骨，乾脆用3個「D」字形容晚年的處境：衰退（decline）、患病（disease），以及死亡（death）。老了，似乎真的大不如前，再粗俗一點，就是「不中用」。

社會慣常從經濟的門縫看人，往往把人看扁了。長者從職場上退下火線，失卻了生產力，「長壽」頓成社會一個負擔。所以，當一地邁向高齡社會，便自然衍生成一個問題。

然而，這就是「老」的真相嗎？

閱讀書裡大聲友們的故事，似乎跟上述的負面形象差距甚遠。他們各自展現豐富的精神面貌，沒有一個沒精打采，話語更在不知不覺間啟迪了新生代。大概，讀者不難察覺，一股氣息已由一代人流動至另一代人。以下列舉一些例子：

一、小聲友青榕聽畢阿龐在「慷慨」這一主題的分享後，旋即立定心志，往後多些陪伴身邊的小朋友，讓他們日後也會念記，「有個姐姐曾經帶我去玩，給予我呢一份愛」。

二、小聲友 Tina 聽過慕潔如何追思亡母的慈愛後，當下來了一個棒喝：「你個錄音令我覺得，我應該感恩嘅人係我媽咪。」

三、蘇小小在「幸福」的主題裡描述自己最快樂的一天，小聲友嘉莉回應時說：「聽到你分享後，覺得人生仲有好多快樂嘅嘢等緊我去體驗。」

四、譚生在〈不求加，但求不減〉的故事裡，訴說了一個噴嚏，如何弄得他差點兒半身不遂。事後，他得出一個結論，就是長者的願望，大概離不開「不求得，只求不失」。小聲友 John 表示認同，並且反思：「年輕人不知不覺間一味追求好多嘢……好似咩都係關於攞。」

五、小聲友 Kenneth 的求學路程比同齡的人迂迴一點，蘇生聽後勉勵他要樂觀面對每一天，只要做好今天，日後總會「有條路畀你行出嚟」。

老年人的領悟可以化作一份禮物獻給世人。作家 Joan Chittister 在《老得好優雅》認為，老人家活得多、經歷得多，更易熬煉出大智慧。她說：「老者的服務不在勞力，他們的服務在於啟發，在於智慧，在於靈性的判斷。」這樣看來，老年毋須僅

僅被視為一個一味老化（age-ing）的過程，更可高舉為一個造就他者生命的育化（sage-ing）歷程。這個提案可用實證來支持，最權威的一個來自哈佛大學醫學研究院。該院曾進行一個大型追蹤研究，邀請了逾 800 名來自社會不同階層的男女，由他們年輕一直追訪至晚年。學者 George Valliant 對上述資料加以分析，觀察到活力久久的訣竅，在於「對下一代的成長有份」（generativity），即引導和顧關後輩。

另一位來自瑞士的醫生 Paul Tournier 英雄所見略同。這位窮其一生為使醫療更添人味的醫者，在其《學會變老》一書委以老年人一個重任。他指現代社會雖然帶來科技上無比的便利，但人與人的關係依然無比冷漠。不過，老人家正好回應這方面的不足。Tournier 解釋，人們年輕時的時間和精力，大多耗於職業發展上，根本無暇與人建立關係。若有關係的話，大抵是工作上的往來。可是當我們退休後，終從工作的枷鎖釋放開來，加上豐富的人生閱歷，大可充當一名「關係大臣」（ministry of personal relationships），為非人化的社會帶來一點溫度，不至讓其淪為一部沒有靈魂的機器。

願意花時間在別人身上，不時也會反得滋潤。是次跨代聆聽計劃，一老一嫩你聽我的、我聽你的，小聲友固然從中得著啟發，但大聲友亦得到了不少支持和肯定。例如，在回應 Ivy 和 Sasa 兩位大聲友的仁愛行動時，阿普稱讚對方「做得好好」，Hilton 則打從心底「佩服」起來。同樣，大聲友 Terry 憶述當年的戀愛故事，Anson 聽後感到當中愛意濃濃，索性把其喻為「童話」。另一邊廂，大聲友慕潔不解兒子為何十多年來不願跟她打開心扉，Tina 聽後不忘替她打氣：「千祈唔好灰心呀，男仔始終比較難去表達

感情，尤其對住媽咪，我細個都係咁。我覺得你個仔好幸運，有你呢個媽咪。」

其實，對於所有聲友，豐富了的地方還有兩處。參加此計劃的人每月均須絞絞腦汁談談自己的感想，並花心思回應聲友上一個月傳來的故事。他們素未謀面，沒有一個是摯親，卻毫不吝嗇抽時間彼此建立。不難想像，社會愈多如此這般的「時間友人」（timeful friends），肯定愈是美好。

另一潤澤的地方在於培養一個獨處的習慣，此方面小聲友最為裨益。計劃的初心銳意把兩代人拉近，靈感源於心理學家對老年人作出以下一個觀察：老了，會與新價值觀相遇，人會輕看一點物欲，待人接物更為和善，在平凡日子裡亦會更常反思人生。這種人格也許可為人類的大未來提供出路，無論對於鄰舍抑或生態都會友善一點。小聲友們遇上這樣的一個跨代聆聽計劃，也不得不靜下來回顧一下自己的生命。這很奢侈，年輕人忙這忙那，忙著讀書、兼職、拍拖，再加上去玩去癲，時間表早已擠得密密麻麻。但彼聲戴悅要求他們每月放空一次，從「doing 模式」調教至「being 模式」，聆聽一下自己內心的聲音，思索一些學校未必觸碰但卻對生命攸關重要的課題，例如幸福、愛情、慷慨，以及感恩等等。唯有獨處檢視一下人生方向，我們才可避免在虛空中加速，迷失了也不自知。

但願是次跨代聆聽計劃，可為坊間示範一個嶄新的可能，化聲線為療藥。

聲友簡介

小聲友

阿普 有普通和不太普通的地方。鍾意食，在一間餐廳獨食過後，好的話，就拖朋帶友再食。愛閱讀，愈奇怪的推理小說愈愛讀。對人裏裏外外充滿好奇，除了畫人，還選擇讀人，現為心理學三年級生。

青榕 她的自我介紹，好綠——「我叫葉青榕，樹葉的葉，青翠嘅青，榕樹嘅榕。」大學三年級女生，主修政策研究及分析，牙力十足，入選辯論校隊，閒時亦會走訪隱世小店刺激一下味蕾。

嘉莉 中五女生，酷愛羽毛球，中一開始打，次年晉身學界比賽，可惜打了三年，輸足三年。不打緊，她會繼續落賽，希望總有一天勝過手搥腳震的自己。

銘熙 超級鍾意小朋友，自己也十分小朋友，飄飄忽忽，時而太陽似的開心正面，時而下雨似的悲觀負面。但他善良，總會善待身邊每一個人，不怕 social，但心情麻麻就不 work（不交功課），注定入讀 social work，現為該系三年生。

Anson 社工系二年級生，較少說話，但一開腔就氣勢磅礴。當了基督的精兵，在少年軍獻上十年以上青春。近年，他的愛被另一隊紅衫軍分薄，夢想打工後賺錢去英國，買一張天文數字五位數門票，睇一場阿仙奴比賽！

Hilton 反地心吸力少女，十多年來「隻腳指尖對住地下轉」，喜歡跳舞，芭蕾舞醒。細個經常獨留家中，沒有搞到繭線，不過自此習慣繭繭貼貼，做下手作。二年級社工系生，做義工瘋狂到好似返工。

John 不似文青，卻很文靜，心理學一年生，百無聊賴時就打書釘，偏愛偵探小說。他的探索，不僅僅停留在虛擬世界，更會走進現實世界。他擁抱風，追逐氣象，書架上放了一本本天氣的書。

Kenneth 社工系二年級生，曾立志一年內鍛練六舊腹肌。但橫看豎看，他半點不似「筋肉人」，外表反而斯斯文文，心地更柔得很，心繫弱勢，渴望在其生命故事中有份。

Nardo 偶像巧合是著名葡萄牙足球巨星 Ronaldo，不像他一樣好波，卻像他一樣鍾意踢波。經常笑容可掬，對著長者笑得格外璀璨。一位初出茅廬的社工，正忘我哋在長者院舍工作。

Tina 從前少不更事，曾經好好好爛玩，中五一畢業就打工。不知過了7抑或9年，為了一啖氣——原因不明——毅然重返校園，現正修讀心理學文憑課程。時而率性而為，但堅信今天做對了決定，沒料到自己竟然享受學習。

Victoria 中四女生，花名青蛙，當身邊女伴提起青蛙不禁噁心，她卻深覺青蛙 kawaii，甚至毫不介意告訴你，自己個樣委實有百萬分之一似隻青蛙。囁囁，她時不時跳到不同社福機構當義工，履歷豐富，幾乎可以即上大學。



大聲友

阿龐 70 歲人，平易近人，吸引晒老中青三代人。年輕時走訪各地求學，做過台灣、加拿大和英國留學生。人生崗位多變，skill sets 一籬籬，當過中學老師、校長、大學教授、宿舍舍監、教會執事等等。從不自誇，倒會自豪太太為聽障人士開了一條新路，囡囡又不怕闖到泰北為主耶穌修直道路。

阿香 心地好好的人，有人說她忠直，亦有人說她戇直。做過掃街，洗過巴士，擺過街邊走過鬼，又試過街市幫人賣菜，後來盲摸摸競投了一個街市舖位，人如其名，當了拜神婆賣元寶蠟燭香。

慕潔 滿口感恩，幾乎每一秒都欣賞到別人的好處。客氣到死，找她幫忙，她倒過來多謝你。好學，年輕時出第一份糧，當晚即時入讀夜校。喜歡懷舊金曲，五月一日或會 share 一首 Bee Gees 的 First of May 給你。大半生家庭主婦，跟囡囡好 friend，但願跟囡囡更 friend。

譚生 退休中學教師，讀物理出身，殊不知學生買少見少，唯有中途出家轉教通識。喜歡走路，當一般人只想到搭車的短距離，他或會行給你看。所以老當益壯，今天最愛遊山玩水，攀過不少香港大大小小的山，有時甚至摒棄大路，專挑偏僻的路。

蘇小小 自覺沒有書緣，小學畢業就命運自決，打工做車衣女工。往後當個酒樓收銀，亦曾轉戰 promotor，企場無數，足跡遍及全港商場。不曉作詩，但一次急智下喻了一首成名詩：「打字唔識，打仔就識；英文唔識，『鵝』文就識。」近年多了一種健康信仰，篤信人參粉能醫百病。

蘇生 退休五金師傅，2003 年感染沙士，人生從前不再一樣。康復期間開始行山，行行下居然變成……「移山」，一手將石硤尾主教山改造成露天長者健身中心，不收分文。難怪，從前亞視舉辦的「感動香港十大人物」有他這個候選人。

Ivy 剛剛退休，前身傳道人，專門服侍更老一群。不怕長氣，聽長者說話聽得入神；擺個心待人，老友記入院小修，她就仿如救護車一樣陪同。65 歲人，更像 15、16 歲的好奇心，年前挑戰小型帆船，家人嚇得冒汗，不屬水性的她卻懶理，大影 selfie 哈哈笑。

Panda 這隻熊貓並非南來，而在荃灣土生土長。小時，由於家人務農，他自然跟小豬小雞交朋友，門前的田亦沾過他的汗水。愛外遊，亦愛香港的山，西貢九成九的山都留有他的腳毛。40 年的職涯，2/3 時間在特殊學校當教師，1/3 則在私營殘疾院舍服務。

Sasa 幸福小婦人，叫老公做「愛人」，偶爾在 Facebook 放閃，羨煞旁人。生來一雙巧手，手指發綠，曾為康文署園藝老師，兼具花藝師資格。擁抱大自然，免費教人做手工玩「廢物」，做義工做到好盡，租了個迷你倉存放回收物。

Shirley 大半生杏林春暖，退下火線後仁心不減，舊時醫人個身，現在嘗試醫人個心，年前重回港大修讀表達藝術治療碩士課程。聽其聲線，無論語調抑或氣質，很易令人誤會鋼琴家羅乃新正在開咪做節目！

Terry 院牧一名，出出入入醫院超過廿年，努力工作，同事也忍不住誇讚連連。試過一個又一個凌晨，垂危病人的家屬一個來電，就「飛的士」趕到病榻前，跟奄奄一息的人合十禱告。內歛有如上一代人，正經八百，愛不易宣之於口，但他兩位可愛女兒卻見證，爸爸的愛是個動詞，行動代替語言。

得閒傾偈

書名：得閒傾偈——跨代聆聽計劃，人生十個重要課題
作者：李灝麟
編輯：青森文化編輯組
校對：張珏熒、謝曉彤
設計：4res
出版：紅出版（青森文化）
地址：香港灣仔道133號卓凌中心11樓
出版計劃查詢電話：(852) 2540 7517
電郵：editor@red-publish.com
網址：http://www.red-publish.com
香港總經銷：聯合新零售（香港）有限公司
台灣總經銷：貿騰發賣股份有限公司
地址：新北市中和區立德街136號6樓
(886) 2-8227-5988
http://www.namode.com
出版日期：2023年5月
圖書分類：心靈勵志
ISBN：978-988-8822-60-7
定價：港幣98元正／新台幣390元正

看不到聲友的樣貌，聆聽別人的心
聲及經歷，是比較新穎的做法
好像以前筆友與筆友互相分享的方式

曾著香港教育城「第15屆十本好讀」之一《再痛，媽媽也捱得過》的李瀝麟博士，花費一年，籌辦跨代聆聽計劃「彼聲戴悅」。邀請一共**22位老友記和青年人**，互相配對，每月匿名分享一個正面主題，包括慷慨、願望、愛情、歲月的童話、幸福、智慧、閒暇、感恩、遺贈，以及我最寶貴的東西。

「聲友」之間，如「secret angels」又如「長腿叔叔」，在計劃結束之前，互不相見、互不相識。卻在每月的分享中互相了解，成為對方心中的一點溫暖和慰藉。老友記的閱歷和靈性，與年青人的熱情和真誠互相影響，在虛空中拉近老青兩代。

書中記錄「聲友」分享的不同故事，聲帶轉輯成文字，雖然並非由文人所著，當中的溫度卻平淡且動容。

香港教師
夢想基金

Hong Kong Teachers Dream Fund



本書承蒙「香港教師夢想基金」贊助出版
本書所得的作者版稅將全數撥捐上述基金

Mod E

ISBN 978-988-8822-60-7



9 789888 822607 >



專業出版 國際銷售

紅出版文化平台

加入我們：www.red-publish.com

上架建議：心靈勵志 定價：港幣 98 元正／新台幣 390 圓正