

追夢者與 GO FOR A WISH 圓夢人



明愛安老服務



GOGOWISH

GO FOR A WISH

目錄

- P.1 序
- P.2 此時此刻·活在當下·樂在其中 (圓夢人 - 何惠燕)
- P.4 夢寐以求 (圓夢人 - 呂振華)
- P.6 敢夢·敢想·敢做 (圓夢人 - 練國)
- P.8 圓夢成真 (圓夢人 - 陳鉅庭)
- P.10 遺憾·修補 (圓夢人 - 梁庭芳)
- P.12 歲月流金，夢想成真 (圓夢人 - 李鳳仙)
- P.14 快樂，能忘記傷痛 (圓夢人 - 吳麗嫦)
- P.16 走出去·活出愛·創出夢 (圓夢人 - 劉淑華)
- P.18 心中的陽光 (圓夢人 - 張煥江)
- P.20 這麼近、那麼遠... (圓夢人 - 蒲綺雲)
- P.22 瀟灑走一回 (圓夢人 - 周萬長)
- P.24 我和老友有個約會 (圓夢人 - 馮淑貞)
- P.26 圓夢不怕遲 (圓夢人 - 梁燕麗)
- P.28 旅遊止癮 (圓夢人 - 張嘉強)
- P.30 得閒又點止飲茶 (圓夢人 - 古雪美)
- P.32 總結

追夢者與 GO FOR A WISH 圓夢人

序

「GogoWish 願望乘車計劃」的服務宗旨是：「長者圓夢」。本計劃透過「願望車」鼓勵長者完成個人夢想，例如讓長者：飲茶、舊地重遊、出席孫兒女的畢業禮等等，亦提供專車協助長者辦理個人事務，例如購物、探親、掃墓等等。

至2019年以來，「願望車」已服務長者4個年頭，服務程數超過2000程，服務人次則超過2500人，當中超過1000位長者透過此計劃完成夢想。除了明愛安老服務外，本計劃自開辦以來，為超過20個非政府組織或機構提供專車服務，滿足不同長者於各方面的需要。

本計劃一直以「能者多付」原則收費，專車服務收費比私人市場的價錢低，另外亦設有收費豁免準則。如長者領取高齡津貼或長者生活津貼，服務行車費用將獲一半豁免；如長者領取綜合社會保障援助，服務行車費用將獲全數豁免。本計劃一直秉承機構「扶助弱勢社群」的宗旨，讓基層長者「配得起」有夢想。

鑑於長者的精神健康需要日漸增加，本計劃由2021年開始推行「風繼續吹」系列，讓有精神健康需要的「追夢者」（長者個案）能透過「願望車」外出「啱啱氣」。除了社工及其他職員外，我們亦培訓了很多「圓夢人」（長者義工），以下就是15個「追夢者」與「圓夢人」的故事。

明愛安老服務
願望乘車計劃團隊 | 督導主任 梁梓灝



此時

此刻·活在當下·
樂在其中



圓夢人!
何惠燕

溫婆婆和陳婆婆是好友，溫婆婆去年跌倒，住了兩個多月醫院，出院後家人請了一個外傭照顧她，但因行動不便（要穿著安全褲保護髖關節），又怕負累家人，令她難以感到開心。幸好，我今次能以義工身份，用「願望車」帶她和好友一天遊，連我也沾到她的喜樂呢！溫婆婆本身是一個十分樂觀的人，只是因身體的軟弱而令她經常感到失落，今次能與她一起尋回開心，實屬難得，願婆婆在外傭的照顧及家人的愛護下安享晚年。



捉緊當下、盡情享受當下，我深深感受到「助人自助」的快樂，而這份快樂更能轉化成我努力去做好「圓夢人」的動力。擱筆之際，剛巧是一年一度的「WMHD（世界心理健康日）」，願人人都能醒覺精神健康對這世界的重要影響，努力推行心理健康教育。

「喜樂的心，乃是良藥」

一個人無論在甚麼年齡層，都受着情緒的影響，長者更甚。走到暮年，每人都有自己的故事，當中內容一定會攪動到自己的情緒，能敏銳於自身的精神健康，就是一粒靈藥仙丹。盼望每一位老友記及照顧者都能好好守住「精神健康」這個關卡，活得更健康、更喜樂。

夢寐 以求。



圓夢人!
呂振華

精神健康對任何人都重要，尤其很多長者都是獨居或長期病患者，他們更需要大家的關懷和照顧。精神能夠健康對於很多長者來說是夢寐以求，因為在現實中是很難做到的。他們的生活環境、社會資源、身體病痛和退化，都會直接影響他們的生活質素。

成為長者義工後，我認識了一位長者個案詹先生。從第一次電話交談、面見、直至最後得到對方信任，都需要頗長的時間；我需要以真誠的態度細心聆聽，才能打開他的心扉。詹生有抑鬱症狀，情緒起伏不定，主要原因是家人離世，他在短時間內難以接受。在一次傾談中，我得知他很想乘搭新開通的屯馬綫，於是我們約定了在「願望車之旅」後乘搭鐵路，沿線遊覽。當天我們一起共進午餐後才回程，一直有講有笑，不亦樂乎。

對於詹生能踏出第一步，我為他感到喜悅，期望他日後可多外出走動，令心情更開朗。夢想和追夢是每個人應有的權利；作為長者，我們同樣可以擁有。願望令我們心靈長期充滿希望和期盼，並推動我們一直向前，永不休止。



敢夢
敢想 敢做

圓夢人!
練國

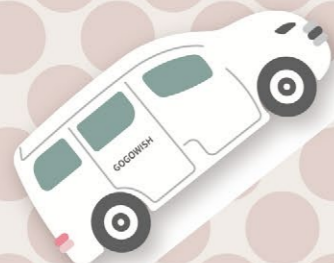


我從事了多年的紓緩治療義工，深深體會到每個人不論年齡、性別、國籍、宗教、學歷、階級、身份、健康狀況等等，對於身、心、社、靈的需求都有平等的權利。很感恩成為「圓夢人」，在計劃中能夠接觸到一些需要別人陪伴的長者，而明愛就提供了機會及資源讓我和長者同行。其中我最欣賞的一項服務是「風繼續吹」，計劃中的「願望車」讓長者在毋須擔心交通工具的情況下完成心願。

案主張婆婆是一位與我年齡相若的長者，很感謝她的信任，她道出了因為替丈夫臨終前選擇不作搶救的決定而一直耿耿於懷！在傾談中，我得知她從未到過迪士尼樂園，而且很想試玩機動遊戲，在明愛的協助下，她終於可以圓夢了，在樂園裏令我最深刻的一定是她想坐過山車。雖然我被她嚇到，但同時我很欣賞她對於完成心願的勇氣。

完成過山車旅程後，她表示這是人生中的第一次亦是最後一次。我即時回應，當初她為丈夫作出的決定也是人生中的第一次及最後一次，沒甚麼大不了。張婆婆想了一想，好像想通了，開始學習放下。而令我更快樂的是，張婆婆參與了其後的行山活動，與我的隊友們也相處得十分融洽，我在此祝願她以後走着快樂的人生路。最後，我反思到原來「陪人圓夢」的同時，別人亦「陪我圓夢」。或許，這就是助人自助，自助助人！

圓夢成真



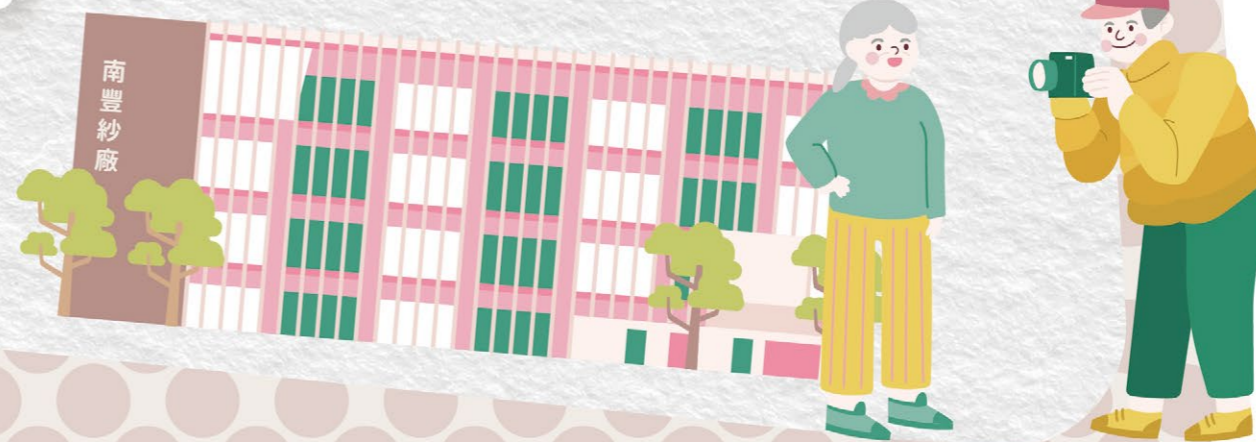
圓夢人!
陳鉅庭

在未參與義工課程之前，我一直以為「老年健康」是長者「行得走得」。但自從我參與培訓後，我了解到長者們也會有情緒、憂鬱、焦慮和孤獨感，但有部份長者因怕家人擔心或怕為他們帶來麻煩，都將事情都埋在內心，變相增加了情緒爆發的潛在風險。

就着「願望乘車」之旅，我想分享梁婆婆和蕭婆婆的個案。還記得我們當天乘車到荃灣和深井遊玩，但梁婆婆在出發前有些擔心，並想退出；當時我耐心解釋，如途中出現健康問題，我預備了輪椅備用，最後梁婆婆都放心起行了。第一站我們到了三棟屋博物館，了解傳統「衣食住行」文化。第二站我們遊覽南豐紗廠，婆婆們見到活化後的紗廠面貌，久違的少女心也再次重現，我亦把握機會為她們「打卡」。最後一站我們前往深井享用燒鵝瀨粉，婆婆們都讚口不絕，正呀！



回想起初接觸時，感覺婆婆們都是內向和不活躍的，我最近更得知原來梁婆婆自從丈夫去世後，已十多年未踏出過天水圍。在整個過程中，我最難忘的是為婆婆們拍照，我感覺到她們面上都流露出燦爛的笑容，笑容更是由內心展現。最後，我想讚賞計劃的司機哥哥，他的服務態度十分友善，對長者關懷備至，我現在已開始期待下次的圓夢之旅。



遺憾 修補。

圓夢人!
梁庭芳



作為「圓夢人」，我的主要服務對象為有抑鬱症症狀的長者，我的個案林婆婆也患有輕度抑鬱症。她在金融風暴後受到很大打擊，身體變差、血壓高、患上心臟病等等都影響了她的心情，再加上丈夫在半年前離世，令她的情緒再次跌進谷底。在經歷兩個月的認知行為治療後，林婆婆振作起來，更在社工和我的鼓勵下一同圓夢。

林婆婆居於天水圍超過二十年，但從未到訪過濕地公園，只聽過丈夫生前對於公園的簡單描述，所以林婆婆希望借此機會踏足濕地公園，一圓夢想。再者，對於林婆婆來說，這次的外遊不單是圓夢，更是她踏入新旅程的出發點！我期望林婆婆能於日後堅強生活之餘，更能彌補她心中的「遺憾」。

完成今次外遊後，林婆婆都十分興奮，我在其後的每次家訪中，她都和我分享當天的點滴，可見圓夢對她來說意義深遠。另外，我將當天活動的相片沖曬了，並送給林婆婆，她不斷跟我說：「很開心」。我在她的笑容下，明白了「無憾」的意義。




歲月流金， 夢想成真




圓夢人!
李鳳仙

首先感謝明愛安老服務舉辦「風繼續吹」活動，讓我能參與其中。案主霞姐非常細心，出發前辦了一個見面會，讓大家確實基本行程後，我們才出發。



在活動當天，大家訴說昨夜的失眠，我們就像小學生般去旅行，忐忑不安地等待黎明。霞姐飾演了一天的導遊，她沿路介紹不同的景點，勾起了大家兒時的回憶。我們首先來到中環大館，在參與導賞團後，我們就品嚐了最地道的雲吞麵。吃飽後，我們向香港仔海旁進發；這裏漁船千千，旗幟飄飄，觀光船和舊式渡輪頻密往返，新舊交替煞是好看。



最後一站我們來到了青馬大橋觀景台。由於經濟未復甦，這裏只有寥寥幾人，商店凋零。但當我們走到山坡上，發現斜陽映照著青馬大橋的車水馬龍，以及湖面上的波光粼粼。我們被夕陽照射得連眼睛也睜不開，但當我們嘗試閉上眼睛，一陣海風就為我們帶來愜意。這就是我們熟悉的香港，力爭上游而自強不息！自始之後我們久不久就相聚，大家都會互相牽掛。驀然回首，原來友情就是提升精神健康的最佳法寶。

快樂，
能忘記傷痛

圓夢人！
吳麗嫦



麗紅其後接受我的邀請，乘坐「願望車」到山頂、鴨脷洲和香港仔，這裏充滿著她和孩子的回憶。除了感嘆海鮮舫已成追憶外，麗紅更在海濱公園頑皮地模仿漁夫雕像拍照，彷彿忘記了她腳上的傷患。最後，麗紅在海鮮市場買了生猛鮑魚，為晚餐「加餸」！

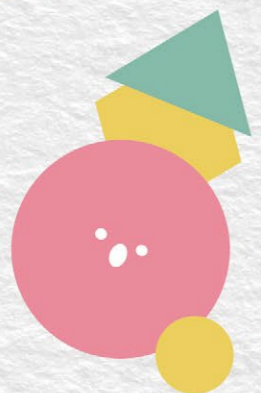
Main Street, AP Lei Chau
129-95 鴨脷洲大街 87-57

人生路上總有高低起伏，身體退化、經濟失衡、喪失親友等等都會令我們感到傷痛。退休後，在偶然的機遇下，我加入了明愛成為義工，特別體會到孤獨感為獨居長者帶來的影響。在服務裏，我認識了經歷喪夫及最近行動不便的麗紅；我發現她不懂使用WhatsApp，很多重要訊息都錯過了。麗紅的其中一位好友剛在彌留狀態，希望可以見她最後一面，我連忙幫她透過WhatsApp約見，幸好趕得上……

我和麗紅直至今今天仍會定期聯絡，亦為她安排了疫苗接種、驗身、長者中心課程、50+博覽等等的活動。我發現新體驗和新環境不單為長者個案帶來了新友誼，更令他們的身心社靈得到健康和滿足。我同時感受到生命和生命之間是互動的，很感恩有機會參與這義工服務。能讓長者活得喜樂，也是我的願望。

走出去

活出愛 · 創出夢

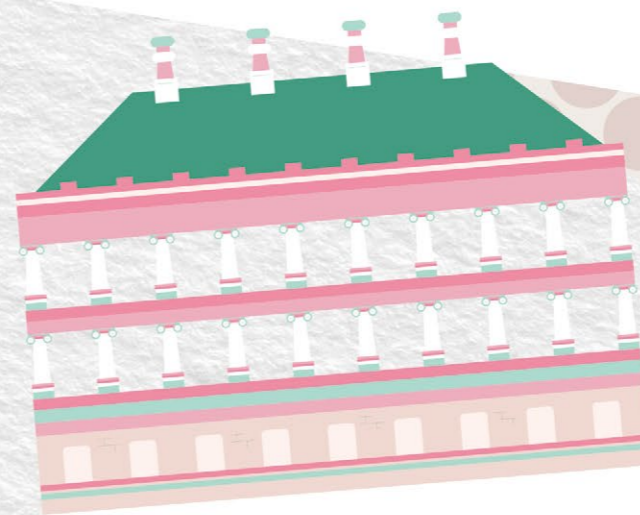


圓夢人!

劉淑華



成為義工後認識了黃婆婆，感覺她為人安靜、少說話，但喜歡思考。我們透過「願望乘車計劃」，遊覽她甚少踏足的港島區。我們在共識後，就決定同遊她從未到過的旅遊景點：赤柱。在活動當天，看見她懷着期待的心情出發，令我也興奮起來。感恩沿途有冬天的陽光陪伴我們同行，讓我們舒適地漫步赤柱大街、美利樓、赤柱海邊、赤柱廣場等等。我發現黃婆婆喜歡探究，又細心欣賞她有興趣的事物；邊行邊談，輕鬆自在，她也由安靜變得活躍，由少說話變得話題多了。難得有專車，我們在南區回程途中，順道「遊車河」遊覽中西區，我們更在大館走一圈，還在西環海旁走了一趟呢！



常言道：「健康就是財富」，擁有身體健康對人人來說都非常重要，尤其是長者及獨居老人，他們更需要合適的支援和關懷。因此，我希望透過社會資源，令長者在生理、心智、情緒及社交等層面，都得到全人健康。受助者得着服務固然重要，但若果心靈軟弱的長者能有輔助者同行，我們就能及早識別，防患於未然。

透過參與義工計劃，讓我認識有精神健康需要的長者，藉著陪伴同行，分享心路歷程，開解困憂。無論作為義工或受助者，「助人自助」的喜悅是真實的！因此，我們要勇敢踏出去，建立互信，彼此造就，一同為對方圓夢。



心中的陽光



圓夢人!
張煥江



人生總有各種大大小小的問題，高低起伏。無論是自身的健康毛病，或者是親人的別離，都會使我們擔憂、難過；伴隨的情緒久久揮之不去，讓人透不過氣來。作為「圓夢人」，就是希望與受到困擾的長者朋友一起同行，邁向光明的前路。

那是時晴時雨的一天。雖然如此，卻沒有影響大家的期盼。早上，何女士和甘女士已經預備好，帶着興奮的心情，坐進「願望車」，由熟練和友善的車長帶我們出發。

我們先去香港仔看看珍寶海鮮舫。自從海鮮舫要遠行的消息傳出後，大家都覺得很可惜，體會到平日平常不過的東西，也不是必然的存在。我們到達的時候，正下著一場大雨，堅持走了幾步，最後只好在遠處眺望海鮮舫，懷緬一下，送上祝福。



午飯以後，我們趕緊去大埔的慈山寺。一路上，香港的風景在車窗外溜過。大家都興高采烈地說，從前在那裡工作過、生活過，勾起不少回憶。不久，從遠處就看到那個觀音像矗立在青翠的樹叢中，迎接著我們的到來。那時候，天色轉好，還出現陽光，真是難以置信！那陽光把我們的心都照亮了，大家份外高興。沿著寺院走一圈，慢慢參觀，最後進去觀音像底座的展覽館看文物，很有意思。

開心的時間過得特別快，轉眼已經是下午五點，慈山寺也要送客了。我們帶着暢快的心情，坐著「願望車」，安穩地抵達大家的家門。晚上，我們還在手機交換照片，回味一天的旅程。縱使天氣難料，但希望大家都常常記住：心裏要有陽光！



這麼近、 那麼遠...



圓夢人!
蒲綺雲

這麼近、那麼遠，說的是芳姐與她自十一歲已經認識的老朋友妙姐。她們分別住在水圍及葵青，雖說新界西和新界南只有二十多公里的距離，但芳姐與老朋友妙姐平時只能透過電話互通有無。昨天坐「願望車」一同出遊之前，她們已十多二十年沒有見面。

我們從天水圍出發到葵涌接妙姐，首先到西方寺欣賞漂亮的蓮花，再到大帽山俯瞰青馬大橋、大嶼山、荃灣、九龍半島和香港島，及後與茶水亭蓮姐和狗狗打卡，並在端記吃懷舊點心。我彷彿看見了二十出頭的芳姐和妙姐，生活縱艱苦但生性樂天。



老去不可逆轉，但有變老的勇氣便能活得幸福。當初連在家踱步也顛顛巍巍的芳姐今天完全不需用拐杖，完美示範甚麼是有能為力。她們表示：「覺得好食就食多啲，想見邊個朋友就見多啲」，抓著最真實的當下，享受最燦爛的瞬間！





瀟灑走一回



圓夢人！
周萬長

今年六月，我與莫先生透過「願望乘車計劃」遊車河，原意是帶同莫太一同出發，但因當天她有些不適而未
能同行。我本來也擔心莫生會否因此而缺席，不過原
來他早已經準備好出發，原因是不想白費我的一番心
意。幸好天公造美，全程都沒有下雨。

當天只屬遊車河性質，故停留點只設一個：屯門黃金海岸。我和莫生於黃
金海岸停留約四十五分鐘；而由於天氣比較炎熱，我和他都躲進了餐廳閒
談。在交談中，我得知莫生近期身體出現不少毛病，故此非常擔心照顧太
太的問題。我立刻安慰他，如有問題就要「搵幫手」，我和明愛社工都樂意
幫忙。我其後讚賞他接受新事物的能力（智能電話），因為有很多「老友
記」都很抗拒使用智能電話，就像我爸爸一樣，他聽了也會心微笑。

用「執子之手，與子偕老」來形容莫生莫太這對夫婦真的很貼切。莫生今年八
十多歲，照顧太太的頑疾二十多年，當中經歷不少困難。但每次到訪他們
家，兩口子總是笑容滿面，而這絕對不是偽裝出來的。雖然內心有時都充滿
擔憂，而莫太亦會因痛症而無法入睡，但他們都能處之泰然，默默守護對
方，不離不棄。



我和老友 有個約會。



圓夢人!
馮淑貞

我早前透過「風繼續吹」計劃約了三位長者馬女士、陳女士和李女士外出遊玩。我們當天到達大帽山家樂徑後，緩緩地行上麥理浩徑第八段。我們大約遠足了一小時，遙遠望到大帽山頂雷達站，已經高興極了。雖然天氣有點炎熱，但大家卻非常享受今次遠足。接着我們在大帽山郊野公園流下倩影，更和茶水亭網紅「連姐」傾談和拍照。

當天下午，我們遊覽了南豐紗廠、川龍茶樓和山頂廣場。我們玩了一整天，真的很感恩！雖然名義上是我帶三位長者去玩，但其實大家是互相照應。有一次，當陳女士在洗手間逗留了一段時間，我還未打算做些甚麼，馬女士就立刻說：「等我入去睇睇！」。在川龍飲茶時，起初我主動沖茶和取點心，接着陳女士就起來說：「等我來！」，馬女士和李女士就在旁邊負責洗碗筷，大家互相照應，真的很窩心！



在炎炎夏日，有幸和三位長者一起遊玩。馬女士以往經常腰骨痛，但當天把痛症都忘記了，她甚至帶著拐杖遠足。陳女士性格比較內向，以往更因照顧丈夫而沒有空間外出，她本次願意參與，我已經很開心。李女士則需要經常探望患病的兒子，以前經常拒絕我邀請她參與的活動，但今次玩完後，她問我：「下時幾時再玩過？」。我以前工作很忙碌，雖然常常出差，踏足不少地方，但未有空間細味生活中的點點滴滴。現時覺得有很多地方都可以慢慢欣賞，活在當下。「風繼續吹」計劃讓我和長者一起追求身心靈健康，真的要給它一個「讚」！



圓夢 不怕遲。

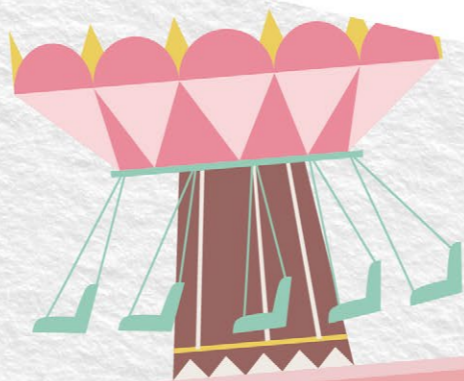


圓夢人!
梁燕麗



當初報讀義工課程時，我不知道是學什麼，反正是新課程，我又剛有空檔，就報讀了。課程完結後，明愛社工給了我五個長者個案，但幾位都有痛症。所以，當我提議他們乘坐「願望車」外出時，他們都不願意。終於，經過鏗而不捨的努力，我成功說服了一位長者個案：93歲的楊婆婆，與丈夫一起去渴望已久的海洋公園。

當天的早上下着微雨，我有些擔心，幸好經過一小時的車程，天色已轉晴。當天我和楊婆婆和她的丈夫梁先生一起出行，梁生的行動非常緩慢，楊婆婆亦不敢行得快，因她的膝頭有積水，走得快便會痛。我們參觀了海洋奇觀後，便乘坐海洋列車，一路上婆婆和我分享了她人生的心路歷程。我心想：「原來要長者敞開心扉，和他們出行是最佳辦法！」。



遊覽完海洋公園後，楊婆婆想看風景，我便和她到淺水灣。由於他們行動不便，原先十分鐘的路程，他們行了差不多半小時才到達。可能他們也累了，我們其後乘坐「願望車」返回天晴邨，完結了半天的行程。總括來說，這個服務協助了很多渴望外出，但行動不便的長者圓夢，同時增添了我做義工的滿足感，真的是一舉兩得！



旅遊止癮。



圓夢人!
張嘉強

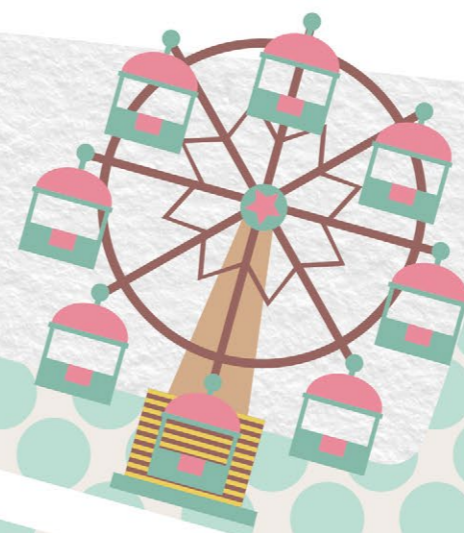


在使用「願望車」服務之前，我先了解各個長者的脾性和期望，計劃好行程才出發。在傾談後，我發現原來張婆婆坐長途車會感到不適，所以我決定將每段車程控制在三十分鐘內；我又發現劉伯伯和黎婆婆都很少走出市區，所以我為他們計劃了一天的港島行程。

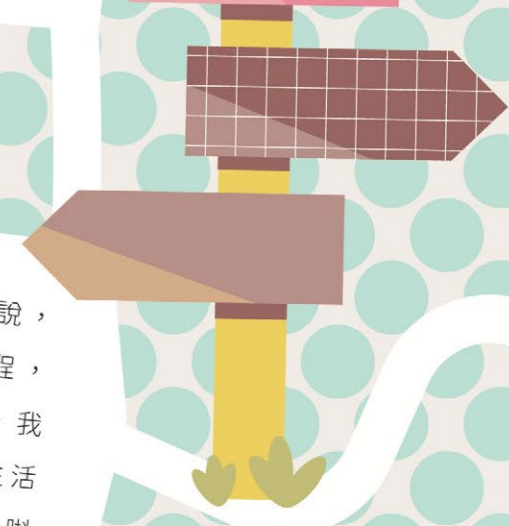
當天我們一起相約在長者中心，大家都精神奕奕，好像變了另一個人。我發現原來「旅程的期待」對長者來說可能是最佳的良藥，為他們抵抗抑鬱和孤獨。在活動當天，我們遊覽了金紫荊廣場、會展、中環街市、大館等等。最後我更和他們試玩位於中環的摩天輪。



在整個活動後，我和他們逐一回顧這段旅程。長者們都跟我說，「願望車」帶他們到了從未踏足過的地方，這不單是一個旅程，更重要的是為他們創造了一點生命的意義。在回顧的過程中，我感覺到長者們都非常積極投入參與每個細節，和他們本身的生活形成強烈對比。尤其是在疫情後，長者都需要一個機會外出「啱氣」。直至今日，我仍不時收到他們的正面回饋，看來這次愉快經歷，成為了他們心中的陽光。



you
are here





得閒
又點止飲茶



圓夢人!
古雪美

「願望乘車計劃」由2021年開始推出「風繼續吹」服務，由義工帶領現時有抑鬱或焦慮症狀的長者及其照顧者透過「願望車」外出「啱啱氣」。我有幸成為當中的一份子，帶領我的長者朋友們外出飲茶。



我和其他義工一起合作，一行十一人浩浩蕩蕩到達中菜廳。我們安頓下來後便互相認識，很快就混熟了，我們還談笑風生和拍照留念。我們就在這個融洽的氣氛下共度了一個美好的午餐聚會。午飯過後，我和幾位長者一起漫步星光大道，不亦樂乎。由於人數眾多，「願望車」分批接載長者回家，我就趁機會深入認識各個「老友記」的喜好和特性。

我非常慶幸能夠參與「風繼續吹」服務，閒時可以和各位長者外出及聚餐，不單可以令我的生活更多姿多彩，還可以減低長者的孤獨感，令長者明白還有很多人關心他們。





總結

15個「追夢者」與「圓夢人」的故事，除了讓我們了解「追夢者」如何透過圓夢提升「希望感」，更讓我們反思「無憾」對長者的重要性。

現在，就讓我們以影像代替文字，來一趟圓夢旅遊！



微電影

督導主任 梁梓灝

15個精彩故事，除了鼓勵追夢者和圓夢人一起實現理想外，最重要的是避免他們被社會孤立。我們在整個計劃的前、中、後期都和長者完成「希望感量表」，發現只要為他們訂立明確目標，我們就能締造希望！

福利工作人員 尹銘恩

夢想從來不只是年輕人的專利。相反，我們年輕時可能因學業、工作、家庭等原因未能勇敢追夢，現在便是圓夢的好時機。各位「追夢者」，加油！

司機 盧國榮

回想起我加入這個團隊時，正值疫情最嚴重的時候。願望車接載了不少長者接種疫苗，造福了社會大眾。去年我們亦推出「風的季節」，支援有需要的長者和護老者。作為這團隊的一份子，我感到非常鼓舞。

司機 李建武

每一個使用者開心的笑臉，都是明愛願望成真的動力！



編印 | 願望乘車計劃團隊

督印人 | 蘇貴成

編輯人 | 梁梓灝、尹銘恩

地址 | 天水圍天澤邨服務設施大樓602室

電話 | 3904 3155

傳真 | 3904 3151

電郵 | segogowish@caritassws.org.hk

