



Story of Our Lives

Virtual Reality Short Film Project

Acknowledgements

I would like to express our gratitude to all interviewees, participants and volunteers involving in this project. Our 9 interviewees' vivid stories reflect their positive values and share us invaluable lessons of their lives. It is so excited to get into this project as to learn about their life experiences. Besides I would also express my heartfelt thanks to our colleagues and friends that referred me these wonderful network for this project. Last but not least, we would also thank to our project sponsor, New Horizons For Seniors Program for their greatest support in this project.

Please go to our webpage to browse these beautiful stories:



Table of Contents

| | |
|---------------------|---------|
| Acknowledgements |02 |
| Foreword |04 |
| Julia CHAN |08 |
| John and Angela LEE |11 |
| Bill KO |15 |
| Pauline PAU |20 |
| Christine LO |23 |
| Peter KONG |27 |
| Francis LEUNG |30 |
| Che Kun HO |33 |



前言

透過今次由New Horizons Seniors Project 贊助頤康中心進行「我的短片計劃」，我們利用新儀器拍攝，邀請9位長者朋友參加是次計劃，每位各有不同的人生閱歷及精彩的故事與大家分享，雖然今次在新冠疫情影響下，未必能如原先訂下的全盤計劃進行，但各長者仍積極投入，將他們的黃金歲月娓娓道出，將終生學習、躍動晚年、投入社區等情況展現，同時亦將公眾對長者負面形象的謬誤打破，讓公眾人士重新認識社區高齡化的狀況。

Foreword

With the support of New Horizons Seniors Project, Yee Hong Centre for Geriatric Care conducts this “Story of My Life” Project. Filmed by the Camera 360, 9 seniors from different backgrounds are being invited to share their unique stories and experiences. Under the influence of COVID19 pandemic in the past 2 years, we were still trying our best to run this project according to terms agreed. Our interviewees love to telling positive stories of lifelong learning, active seniors and community involvement in their golden ages. We also aim to clarify the myth of aged persons and to bring public to understand more about our modern ageing population.





Julia Chan

樂觀生活 投入社區

在多倫多這樣一個多種族、多元文化的城市，住有來自世界各地不同種族、文化和語言的移民，讓多倫多成為文化共融的大熔爐。Julia Chan (大珠姐)就是其中一個見證著文化交匯的表表者，她是一個積極樂觀的早期移民。早在60年代已經從香港移居多倫多，見證了這城市的變化。50多年前的多倫多一定跟現在有很大差別，華人不多，卻阻不到大珠姐投入主流社會，很快便融入本地生活，並一直從事醫護工作，幫助別人，與家人過著安穩愉快的生活。

退休後，大珠姐同丈夫搬入士加堡市 (Scarborough) 的一座簇新的長者大廈，由頤康中心（位於大多倫多地區的非牟利長者服務機構）負責管理的頤翠園。性格樂觀積極的大珠姐當然樂於接受新事物，自然會主動認識及接觸各住戶，結交新朋友。從彼此交往互動中，大家互相溝通及交流經驗，學習新知識，認識各地風俗習慣，不單可以接觸到不同文化的傳統慶節，又可以學習烹調分享家鄉美食。例如大珠姐提到自己雖在香港長大，卻從未聽聞過有「雞屎藤」之稱的傳統中式糕點，它是一種由野生攀藤植物榨汁製成的清明時節食品，卻在這裏從其他住客中學會製作，很是有趣！

現在大珠姐的丈夫雖已過世，過著獨居的生活，但不會因此呆在家中。她亦喜歡相約三五知己團敘，例如自駕到附近商場Bridlewood Mall，與她們到麥當勞相聚閒聊。不時又約幾位老友記到家打衛生麻將，聯誼之際又可鍛練腦筋。大珠姐常笑言提醒朋友：「最緊要是與人溝通，不要只留在家。」可見她經常保持身心活躍，聯繫他人。

大珠姐深明「施比受更有福」此道理，在享受長者大廈提供的各項活動之餘，更發揮她的領導才能及付出精神時間，為頤康中心發動籌款工作，透過義賣早餐等，為舉辦聯誼活動籌款。大珠姐的醫護工作背景，很能洞察別人的需要。不忍心見到年長住客要日曬雨淋往來長者大廈（頤翠園）及頤康中心的長期護理院舍，大珠姐發起籌款興建遮陰走廊及涼亭設施。憑藉她的領導能力及人際網絡，短短數天就成功籌得善款六千多元，方便一眾住客訪友，造福社區。

大珠姐一直積極生活，不斷學習新事物。新冠疫情前參加長者康樂活動：跳排舞，練瑜珈，促進身心健康。丈夫去世後，兒子每星期會探望獨居的Julia。疫情期間，為方便參加頤康中心的虛擬網上活動（Virtual Program），及與居於三藩市的女兒及外孫作視像會面，Julia 成功學會用Face time 等視像聊天科技，繼續積極生活，與人保持聯繫。同時她始終相信，所謂活到老，學到老，退休後的長者生活亦可多姿多彩，豐盛人生！



Julia

John & Angela Lee



旅途上的伙伴

John & Angela

John 和 Angela 夫婦早於上世紀70年代中已移居加國，起初落戶多倫多，及後遷往距離多市4、5小時車程的溫莎市 (Windsor)。輾轉後又搬回多倫多士加堡。兩人既體驗了大、小城市的不同生活，可喜的是夫妻各有理想的職業，並過著安穩的生活。

好景不常，到了2016年，John 確診患上帕金森症，次年便決定退休。而太太 Angela亦因要照顧丈夫而一同提早退休。記起當初得悉患上此症時，John 感到難以接受，情緒也低落下來。

在這困難時期，他們認識及加入了頤康帕金森症病人互助小組。那是 2018 年的轉機，讓他們有機會認識更多的同路人及其照顧者，彼此互相扶持，不單對帕金森症加深了解，更獲得精神上及實際生活上的正面支援。

以往，John 和 Angela 都熱衷社交舞，以舞會友，非常享受這活動。確診患病初期，以為會因病而不能繼續跳舞，煞是失望。幸好當知道頤康中心組織了「I Can Dance」活動時，兩人又見曙光，十分雀躍，可以重拾以往雙雙起舞的歡樂！「I Can Dance」活動，不單讓同路人及其照顧者一同享受跳舞樂趣，幫助延緩身體機能衰退的狀況，大家亦可互相建立友誼，互相鼓勵。每次活動完結後，更會一齊相約飲茶、卡拉OK等聚會，延續歌舞歡愉。



PARKINSON'S DISEASE

在新冠肺炎疫情下，「I Can Dance」活動遂轉為網上舉行，夫妻兩人都繼續參加網上訓練，與其他參加者交流心得，一齊練習。從John 和 Angela 的經歷中，我們體會到患病，並不等如要停止一切嗜好活動。只要社區有支援服務或資源幫助，舉辦相關活動，而病患者及照顧者樂意參與，亦可以令他們的身心靈得以抒援，提升生活質素。

John & Angela

Intergenerational Communication

代際共融





Bill Ko

弘揚中華文化 保持健康養生

高繼標先生是一位多才多藝，溫文儒雅的香港移民。他熱愛中國傳統文化，又精於演奏中樂，尤以二胡及古箏，造詣甚高；又懂作曲填詞，且能寫一手好書法。

移居加國前，在香港任職教育界，作育英才之餘，又熱心參與服務社會的工作。2006年與妻子及二名女兒定居多倫多。機緣巧合下，經頤康外展中心主任推介，在密西西加市開辦中樂班，向長者教授二胡及古箏。及後在2008年，高先生組織了長者中樂團：千禧雅樂坊，在加國及海外表演中樂，曾到訪香港、澳門等地推廣中樂文化。為表揚他為華人社區作出重大貢獻，頤康中心在2018年頒發金心獎予高繼標先生。

高繼標早年經歷大病痊癒，現在很享受退休生活，感恩加國有著充足的居住及活動空間，生活舒適。他崇尚慢活，注意養生的健康生活。他保持開朗樂觀，主動認識新朋友，以音樂及琴棋書畫廣結善緣，傳授中樂演奏技巧，凝聚華人社區。

Bill

我地都有玩瑜伽 Namaste





我地都識 Selfie



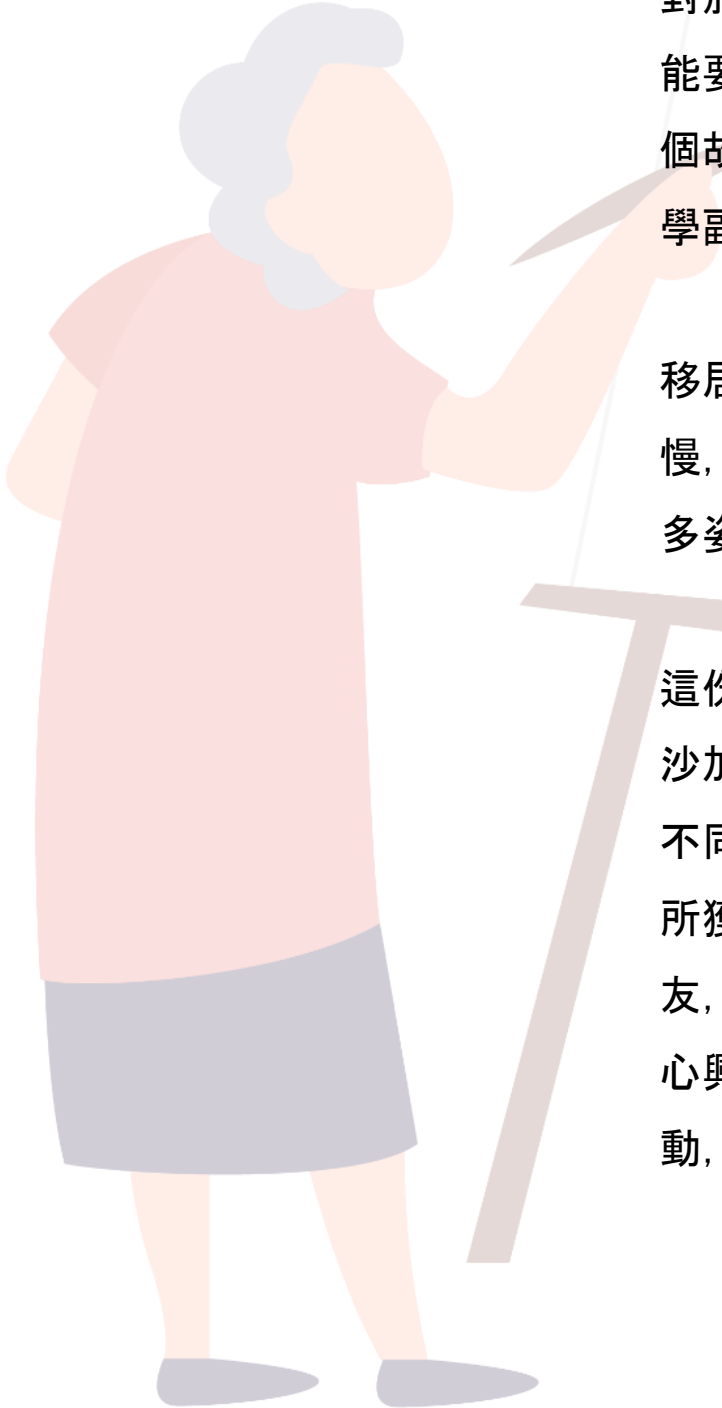
我地都有玩 VR Program
(Virtual Reality)





Pauline Pau

教學相長 終身學習



對於習慣了香港急速生活節奏的人來說，可能要花些時間去適應加拿大慢活的生活。這個故事的主人翁包美珍在香港時，是一位小學副校長。

移居加國幾個月後，感到生活單調，節奏緩慢，人地生疏，有點苦悶，與在香港時勞碌多姿的每一天，有著強烈的對比。

這份憂悶失落感直到包美珍加入了頤康密西沙加中心做義工時才漸漸消失。她透過參與不同的興趣班，既重溫以往任職教育工作時所獲得的知識，又能吸收新事物，認識新朋友，接受新挑戰。現在，包美珍擔任頤康中心興趣班導師，教授長者太極、西洋畫等活動，同時亦參與國樂等訓練活動。

Pauline

從前在香港時，教學或行政工作不需要運用太多普通話。當年的包美珍卻積極學習，進修普通話，充實裝備自己。想不到在移民後，居然能大派用場。她可以操普通話與其他長者朋友溝通，分享及交流心得，十分寫意！

透過結交朋友，傳授知識及技能，同時不斷學習新事物，包美珍深明「教學相長」及「終身學習」的道理。這些積極正面心態幫助她及其他長者過著既充實又精彩的退休生活，繼續成為一塊「吸水海綿」，既「吸收」知識，亦將知識「釋放」。



Pauline



Christine Lo

施比受更有福

義工團隊精神

Christine 及丈夫 Hugh 二人憑著信仰、愛心和毅力，將基督大愛精神化為行動，堅持服務頤康院友近廿載！

這個美麗故事發生在2004年，當年頤康士嘉堡芬治中心正式開幕啟用。身為天主教教友的Christine 和丈夫就在該院舍擔當義務工作。他們每個月都安排義工們探訪頤康中心，並進行天主教服務，為住院的長者教友服務。夫妻檔很有系統逐樓層南北翼分派義工，慰藉心靈空虛及孤寂的院友。

Christine



Christine 樂意分享她作義工的經驗，特別是作統籌角色的心得：

- 1) 義工領袖需與不同年齡、性格及背景的朋友合作。他們要洞悉及掌握各人的長處，善加運用，適度配對。遇有意見分歧時，要細心聆聽，客觀分析，求取平衡，化解紛爭；
- 2) 當義工要懂得克服障礙，包括客觀環境及個人心理的障礙。遇到困難要不恥下問，虛心學習，並願意接受別人幫助；
- 3) 做義工會學到不同知識及技能，特別是應變技巧。例如遇到危急關頭，如何鎮定應對，運用現場提供的人力、物資及設施，根據該機構既有的程序作出最佳的處理。

Christine 還寄語有志服務長者的義工們：與長者相處，可比喻為得到一面鏡子，從服務中見到未來的自己。從長者身上，欣賞他們的豐富閱歷及生活智慧。視他們的經驗睿智為學習對象，實在獲益良多！

Christine



在COVID 疫情下，我地都識
上網與家人溝通!!





Peter Kong

義務工作讓您 緊貼社會脈膊

香港移民 Peter 於三十多年前踏足加拿大安省多倫多時，已是一位中年人，雖還未達退休年齡，因為缺乏本地工作經驗，始終找不到合適的工作。於是嘗試加入義務工作，既可打發時間，又可累積一點本地工作經驗，方便日後尋找正職。估不到這個忽發奇想的決定，竟帶給 Peter 很多收穫和樂趣，及影響其日後的退休生活，還成為「義工王」。

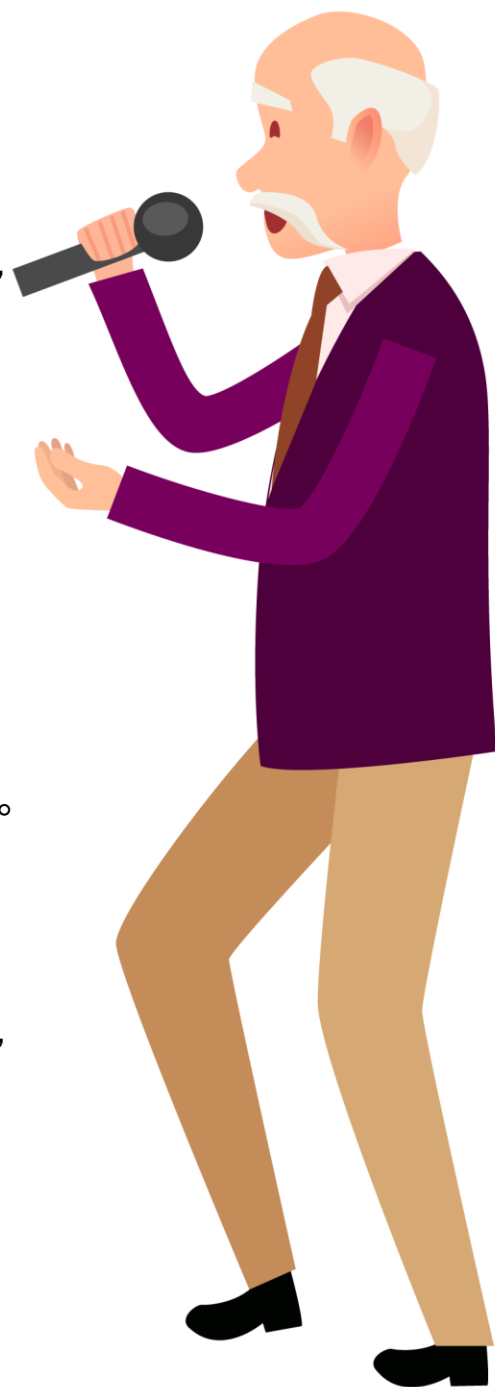
Peter 還記得起初加入頤康中心當義工，正值是卡拉ok盛放的年代，所以主要是在中心協助編排 DVD 及影碟等工作，因本身熱愛音樂和唱歌，亦有在院舍及日間活動中心負責音樂時段活動，娛樂院友。漸漸地，Peter 更嘗試幫忙統籌較大型的節目。例如在農曆新年期間，與舞獅隊伍到院舍表演。興之所至，他更會與其他義工朋友，跟舞獅人員參與「採青」等刺激的環節，帶給院舍長者們歡樂及熱鬧氣氛之餘，收到娛人娛己之效，自己也能享受到歡渡中國傳統節日的喜悅！

Peter

Peter在頤康擔當了差不多十年義務工作，他不計較任何崗位，任何活動提出需求，他便義無反顧地應允各方的要求，所以「義工王」的稱謂得來不易。從每個工作任務中，Peter都竭盡全力做好「每一份義工」，就好像在頤康士嘉堡麥瀝高中心派報紙的程序，都經過Peter的細心思量及安排，有條不紊地將報紙送到各層各單位的老友記手中。

經過多年累積的義工經驗，Peter體會到英諺所云“*You have, you give ; You know, you teach*”的道理。帶著這份回饋的心，將歡樂將物質與他人分享。就好像重遇老朋友時感受到「獨樂樂不如眾樂樂」的境界。

Peter鼓勵友人：「退休享福並不單是獨留在家逍遙自在，應該積極一點，主動接觸社會，保持『貼地』，每天過得更開心，更具意義，快樂真的可以不知時日過呀！」Peter同時也鄭重地告誡有意加入義工行列的朋友：做義工最重要是要有責任心，不能隨便「甩底」，給服務機構及服務對象帶來不便和失望，那是不能以金錢換取的！



Peter



Francis Leung

四代同堂

感恩 連理枝

這是一個平凡中見真摯的故事。故事主角是位年屆近百的長者 Francis Lau，已退休移加三十多年。今年92歲的Francis，訪問期間總是帶著一份感恩歡樂的心，細說他一生的美麗故事，平凡中卻見特別，溫馨中又見真摯。

Francis 在香港著名中學皇仁書院畢業後，加入了政府當文員工作。他從低做起，不懼困難不怕蝕底，總是認真投入工作；同時堅持不斷學習，包括到英國進修。上天總是把機會留給準備充足的人，Francis 不久便從普通文員，轉職成為行政主任(EO)，負責中層管理工作。他觀察入微，瞭解同事下屬長處，知人善任。因領導工作出色，在1986年獲時任港督麥理浩爵士頒發BEM勳銜。到達退休年齡時，Francis 獲政府邀請延長服務，留任多四年。

談到婚姻及家庭生活，今年更是結婚紀念68週年，他笑言太太年輕時是他的街坊，算是青梅竹馬。因情投意合，很快便決定結婚，組織家庭，生兒育女。談到夫妻相處之道，Francis 認為要珍惜和感恩。珍惜相處時間，不論環境順逆，都互相扶持。感恩天賜良緣，依恃上主帶領，隨遇而安。

Francis



Francis 幾名子女也很有聖寵，在工作和學習上也與信仰有關。兒子原本任職資訊科技，後來轉職為傳道員。兩名女兒分別進修神學及成為天主教徒。現在的Francis，亦同時享受著四代同堂的歡樂。

常懷感恩之心的 Francis，自覺讀書不算多，學歷不算高，尚能獲得安穩合意的工作，實在很幸運了。他總結養生之道，情緒上要保持平穩樂觀，避免發怒。身體上要保持活力，鼓勵多走路，堅持每天步行，以增強肌肉及心肺功能。社交上可多些結交朋友，不同年齡的新相識都能帶給自己樂趣和得著的。另外，找到合適的信仰，善渡信徒的生活，以愛待人，廣結善緣，自己也活得滿足自在。

退休後的十年，Francis除了將以上心得活出來，閒時喜愛旅遊。他倆夫婦喜愛乘坐郵輪到訪世界各地，欣賞奇妙的山川美景，體驗不同的風土人情，探索獨特的歷史文化。他特別喜愛蘇格蘭和意大利這兩個歐洲國家。閒時亦愛約三五知己，一起搓麻雀，增進「友誼」。然而，現因疫情及年齡增長，多留在家中，與妻子作伴。



Francis



Ho Che Kun

關關難過關關過

勇於挑戰自我

何志勤是一位九十多歲的長者，獨居在頤康中心管理的頤翠園長者大廈，多年前隨女兒移居加拿大多倫多後，搬入頤翠園長者大廈，大廈的長者設施完備，亦有提供不同的興趣班予各住客參加，志勤趁此機會參加書法班，更練得一手好字，後來更是「寫」而優則「畫」，在短短四、五年間，憑著天資及老師悉心的教導，由學徒身份已晉升為「專才級畫家」。擅長繪畫大自然景觀如山水畫、動物等。幾年前，畫班老師就曾邀請班內同學繪畫老虎，老師只展示老虎的輪廓，就讓各同學發揮創意，志勤便畫了一隻老虎抱住小老虎，盡顯慈愛偉大的倫理關係，適逢今年又是虎年，同時將虎虎生威與舐犢情深兩面也描繪得栩栩如生。

何志勤女士是一位勇於嘗試的老友記，不願故步自封，她的兩位兒子現居澳洲，因疫情關係不能輕易動身前往加拿大探訪母親，現只能用電話或IPAD與他們及其家人聯絡，志勤對使用電子儀器與親人溝通，絕無半點壓力；在日常生活中，長者大廈難於提供實體活動予各住戶，所以都只能提供網上活動如體操班，志勤能夠每天自己上網參與這些活動，她亦能夠自行參加網上彌撒，以超過九十歲的高齡並完全掌握上網程序，實屬厲害之輩。另一方面，她每天習慣觀看新聞，緊貼時事，與時並進，絕不因自己的高齡而忽略本地或世界發生的事情。

Che Kun

Che Kun

相信志勤的字典裡未曾有「困難」這兩個字，因為她在困難出現前，已將它解決掉。志勤年青時，居於廣州，但因日本侵華戰亂，逃難到香港，有幸活存在港；輾轉數十載，丈夫離世，獨力撫養四個孩子，處於西環的天主教聖安多尼堂神父就在此時，將該校的學生校服裁製工作交給志勤包辦，同時另外一些教會學校亦因此將校服工作亦交給志勤經營，她亦因這門生意養大兩個兒子及兩個女兒；直至六四事件，忙碌的志勤終於退休，隨女兒移居多倫多，過著她的第三齡新生活（第三齡是指退休後人士），積極學習書畫，更學以致用，每年為長者大廈寫揮春，更達十二年之久，志勤希望將祝福繼續傳承下去，活得開心，活得自在，活得健康！

總括而言，志勤真的人如其名，有意志亦勤奮，意志是決心，當遇到任何事情，志勤都決心做好，盡最大的努力去嘗試，不論在她的事業、經歷、生活、甚至退休後的學習，她都全力以赴，做到最好，從不懂至掌控自如，從以前一家五口到現在四代同堂，人生縱使經歷不同難關，憑著志勤的做人態度，萬事都能迎刃而解，抱著樂觀開朗的心情，令志勤都能豁然面對困境，欣然接受各種挑戰，真的是值得大家學習的老友記啊！





