

# 「“老”友！ 『家常』『便飯』『開飯喇』活動

「好開心！好突然！有人記得自己生日！」  
這是一位94歲長者的心聲。

近年社交網站的興起，使人與人的關係似近還遠，家人、朋友之間的溝通多了使用電子工具，卻減少了直接的對話；一起聚餐時也機不離手，人際關係反而好像疏離了。我們十分懷念過往一家人一起用膳的感覺。

明愛天悅長者中心  
於2011年1月至2012年3月期間，獲「香港人愛香港」基金資助，舉辦「“老”友！『家常』『便飯』『開飯喇』活動，希望透過配對義工及長者，以享用共同製作的食物為媒介，運用義

工個人的內在資源去服務他人，與長者一同分享生活中的苦與樂、互相關懷，藉此建立彼此接納的文化，提升社區內關愛尊重的精神。活動共招募了30位義工及20位長者進行配對，透過探訪和製作食物的過程，增進雙方情誼，讓長者感受到義工的關心。



參加活動的其中三位長者與兩位義工一同製作及分享家常便飯。當義工得知長者的生日後，悉心安排了一個五人生日會，他們細心聆聽長者心中所想，

平衡長者飲食宜忌後，加以鑽研並創製出獨特菜餚，親手炮製一頓家常便飯及生日蛋糕與長者分享。當中蘊含濃厚的關懷、真切的情感，打破了人與人之間的距離。



長者享受義工特製的生日蛋糕



長者與義工一齊享受家常便飯

嶄新的科技雖然好像拉近彼此間的距離，遠在他方的朋友也可透過一按連繫，但同時卻令人忽略面對面的溝通。過度追求物質生活豐足，反而令心靈關係愈見貧窮。誠懇的溝通，真摯的關懷，更能讓人富足。