

「退休生活多姿采」

感恩篇

明愛牛頭角長者中心會員
梁啟經

「樹高賴根深，快樂緣感恩」，一個懷有感恩之心的人，就會對生活知足，而知足者則常樂。這話說來容易，但要真正懂得感恩是很困難的。很多年青人總覺得世界和別人欠他們太多，而他們所得到的比別人少，所以很難存有感恩之心，珍惜今日所擁有的。



與長者中心相遇

雖然，我已退休多年，但我並沒有像一些退休人士的苦惱，相反，我覺得很快樂和感恩。緣於數年前，我加入了明愛牛頭角長者中心成為會員，參加多種活動後發覺有很多事物我是從來未曾接觸過的，令我眼界大開，如探訪那些環境及健康欠佳的長者、街展宣傳、活動策劃等，使我對「幸福」二字，有不同的解釋與看法。

明愛長者聯會之旅

為了擴闊自己的見識與視野，了解更多政府對長者事務的政策及其相關福利，於 2009 年，在中心的推薦下，我參加了當年明愛長者聯會委員選舉，有幸地成為主席；並於 2011 年改選時，獲連任主席一職，直至 2013 年 6 月。四年間，我結交了許多良師益友，令我從一個對長者服務認識不多的人，到現在可以和城中資深長者服務的議員、學者、社工和長者等交換意見、分享心得。期間還有機會與政府高層官員見面、溝通及反映長者意見。更令我開心的是可以有機會為廣大長者出一分力，爭取被尊重和應有的權利。

得到多位明愛員工的循循善誘、孜孜不倦的教導與協助，令我在處理明愛長者聯會工作方面，跨越無數挑戰與困難，真的非常感激。

不斷感恩

感恩不單是說話，不純是思想或觀念，也是一種行動。

長者或許是最懂得感恩的人，因為他們通常會把曾領受過的恩典留在記憶中，並想着如何報答、幫助別人、使別人快樂。

總的來說，我加入明愛牛頭角長者中心之後，發現當義工可能是我最好、最快樂的決定之一。在過程中，結識了志同道合的新朋友，又學到新知識，助人助己，日子過得充實滿足，個人亦充滿信心。我還可以每天起床，吃早餐、散步、溜狗、看報及與人交談，有至親與朋友相伴，夫復何求！