



賽馬會齡活城市
Jockey Club Age-friendly City

賽馬會齡活城市計劃 「故事人生 精彩一生」

何言 十語



主辦
機構



Helping Hand
非手助人協會
We Care for the Elderly
安心關顧·慈惠耆年

樟木頭老人度假中心

捐助
機構



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

計劃
夥伴



香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong



香港中文大學
賽馬會老年學研究所
CUHK Jockey Club Institute of Ageing

2017年6月出版

你準備好



認識我嗎？

自序

靠自己

我以「靠自己」為我一生的主題。

我一路走來，幫助我的人很少，我曾經問過自己：「我真的能做到不靠人嗎？」

我在生活中，也會遇到很多困難和問題，好像是為我度身訂造的，跟其他人的際遇有點類似卻又不盡相同，所有的感受，無論是甜的、痛的、酸的、辣的，通通難以言說只有自己最瞭解。

所以，當我一個人走路跌倒時，就算旁邊沒人，我也不會抱怨，只會站起來繼續走。不管有多傷、多痛，我也會靠自己的辦法撐過去。因為我知道生命是不能停下來的。

今天，我可以大聲地說：「我終於做到了！」

目錄

我在眼淚中成長

我的童年

我的成長

澳門

給阿大的話

徬徨中尋改變

無懼困難 更見勇氣

我想改變 我要改變

香港

兒子

伸手助人協會 畢尚華神父

護老院

我在眼淚中成長

我的童年

我在 1919 年生於順德，名叫 何十，今年 98 歲，別人都喜歡叫我十仔。我的大媽在結婚後不久便去世了，其後是細媽把我生下來的。我在家中排行第十，因為當時生活環境十分貧窮，我本來有十一個兄弟姊妹，但最後只有六個可以活下來。



我兒時貧窮，家中經濟能力有限，沒有額外金錢讓我上學讀書。一家的生活開支完全依賴媽媽微薄的收入。所謂開門七件事，媽媽每天為柴、米、油、鹽而奔波，但單靠媽媽日賺三毫子，根本不足以維持全家的日常開支。在我小時候，順德盛產蠶絲，而且有「替工」制度，我亦藉此制度常常跑到蠶絲廠工作。因此我幼時已接觸和認識蠶絲的工藝。還記得我經常搬著小椅子，到蠶絲廠看著別人如何將蠶繭製成蠶絲。漸漸地，我也從生手變成熟手，我可以左手拿著蠶繭，右手拿著工具，腳一下一下地踏著，手一下一下地分開蠶絲，絲就慢慢地被抽起來。這工作看似簡單，但卻不能紙上談兵，做起來要考驗耐心與技巧。



我雖然生於被譽為「南國絲都」的順德，但我與這行業相處的時間只有幾個月，主要原因是這工作太辛苦了！工資又低，經常被資方剝削，而且隨時都有被「炒魷魚」的風險。

雖然我在蠶絲廠的日子不長，但我也能看到這行業的每一個步驟和技巧中細緻之處。從沸水煮泡蠶繭，使其分離，再把蠶繭放入索緒窩，其後再清理蠶絲頭，再用一根牙籤一樣的竹棍把蠶絲勾在機器上，然後開動機器，就可以看到蠶絲一圈圈地抽起來。每一步驟都

必須一絲不苟，不能馬虎。相信我的耐性也是從此時培養出來吧！

相較之下，我更喜歡耕作，最主要原因是因為工資比起到蠶絲廠高。

童年對我而言是苦澀的，沒有一絲的甜，每次回想我都禁不住流下眼淚，但我依然希望這些經歷留在我的回憶裡，成為生命的養份，讓我想起我如何承受生命帶給我的每一巴掌，而我都依然能堅強生存下去。



不甘放棄



所以堅持



當年社會，婚姻都是由父母安排的。我二十多歲時便結婚了。

其後，我便跟著丈夫來到澳門生活，一留便是十年了。



我的成長

澳門

丈夫從事水泥工作。其後，我生下四個孩子，一女三男。在澳門，我們住在板間房，一房四戶，生活十分艱辛。不幸地，丈夫生病了，全家頓時失去經濟之柱，我曾經徬徨過，無助過，但當時我只知道自己唯一可以做的就是堅持下去，再辛苦我也要照顧三個孩子和病倒的丈夫。這個重擔突然壓下來，令我難以適應，難以喘息，但我知道只能靠自己，所以我日夜顛倒，不分晝夜地工作。幸好，在我最無助，最絕望的時候，讓我唯一可以支持下去的，是我的鄰居和同屋伙伴。澳門多為潮汕人，她親切待我，對我的孩子視如己出。她叫

阿大，當時也同樣貧窮，身上雖然只餘下一毫子，但她依然不求回報地幫我照顧孩子，讓我可以安心地外出工作。



令我最印象深刻的一次，是在我的孩子二歲時，他還未懂得如何照顧自己，隨處大小二便，阿大不但沒有責備他們，更主動為他們清理乾淨。我看在眼裡，甜在心裡。我們互相了解，對於

生活的困難，照顧孩子的辛酸，我們都明白。雖然，「謝謝你」這一句埋在心底很久的語，我一直沒有跟她道出，因為我知道我不用多說，她都會明白的。還有一次，我背著一大袋「大良崩沙」到外面擺賣，回來時，阿大只說了一句：「你的孩子都吃飽了，你自己弄點吃吧！」或許對你們來說只是一個小小的舉動，但對當時的我來說，是說不出的感動，她是那麼的有心，就因這支持，讓我重拾心情，有撐下去的勇氣。還有鄰居陳生，是板間房內其中一個租客，在我坐月時，他出錢又出力，為我剛出生的孩子煮了一頓豐富晚餐以作慶祝。我生下三個孩子，他就煮了三餐。那天他生日，我們為他慶祝，雖然沒有蛋糕，沒有禮物，只有一頓簡單的飯，

但我們都很享受，剩下的餸菜還可以留起來，作為後天的晚餐呢。

澳門的鄰里間關心，令狹窄村落間充滿人情味，就像是我人生的一個休憩站。即使現實如何殘酷，生活如何艱苦，只要我回想起昔日在澳門生活的日子，就如重新為我充電，讓我有更多，更大的勇氣活下去。

因為苦澀



所以刻骨銘心

給阿大的話：

阿大，多謝你，這句話我一直埋在心底，沒跟你說。因為我知道，我們是最好的朋友，對彼此性格瞭如指掌。

直到今天，我還想跟你說聲謝謝。因為我發現世間上，再也難找到一個如你般的朋友。朋友會在你困難時義無反顧地幫你，是在你做錯了會即時糾正你，是在你不開心時會靜靜坐在你旁邊，作你的聆聽者。

在我最困難，最徬徨，最無助的時候，你雖沒有用言語安慰我，只用行動支持我，給我動力，讓我感到我並非孤獨一人，你成為了我最後的後盾。

當年，你的兒子在機器廠做學徒，我不顧辛苦或疲累，都堅持為他送早餐和午餐，因為我不想他把辛苦賺來的錢都花在吃喝上。有一次，我聽說你兒子被機器弄傷了小腿，我的心都痛了。

雖然，我們只是同屋租客，但短短十年間，我們已建立了深厚的感情，我早已把你當成親人。

雖然現在你我相隔異地，但我永遠不會忘記你曾經對我的幫忙。

今天，我只能向著北方說聲謝謝。你對我的恩惠，我銘記於心。

明白



所以不用多說

徬徨中尋改變



無懼困難 更見勇氣

當年澳門解放，是我這一生感到最無助最徬徨的時候，我失去了工作，沒有朋友幫助，儲下來的錢也所餘無幾，日子一天比一天難過。這時，我在鄉下的一個親戚叫我回鄉，我便離開澳門回到順德。

我以為回到順德，會有親戚支持，可以依靠，但可惜，不但得不到家人的一句鼓勵，還要受氣，被埋怨。當時，我不敢出一句聲，不敢反駁，只有默默地承受著。有苦只有自己知，有淚只能往肚裡流，試問有誰想過這種寄人籬下的生活？…

背負著不少壓力，我卻只能獨自面對。

慢慢地，慢慢地，我對自己許下承諾和建立了原則，就是：即使貧窮，也不欠別人一毫子。即使難，也只有靠自己。

因為我有一雙手，可以不求人，雖然這世界絕情又刻薄，但依然要頑強無懼的面對。



我想改變，我要改變

後來，我在香港有一親戚，他寫信申請我和丈夫來港工作，我們答應了，期望香港能為我帶來希望，改變現時生活。但為了工作，我們必須將三個孩子留在順德。

來到香港，一位便是五十年了，
我家住黃大仙。其後，我再生下三個孩
子。為了生活，甚至可以說是為了生
存，我要日夜顛倒地工作。





香港

在香港的五十年間，我只做過三份工作，一份是在親戚家裡照顧他們的日常起居，第二份是在製衣廠工作，第三份是搬運鐵閘。

我在製衣廠工作了十三年九個月，一日賺二十二元。但其後香港工業北移，大部分工廠都遷上中國大陸，我再次失去工作。



最初到港，丈夫投入了製造業行列—做床。但剛開始時，客人下的訂金根本不足以買材料，在無奈之下，只好問朋友借，當時他朋友待我們很好，不但借錢給我們應急，更幫我們傾談生意。但對女性而言，這絕對不是一份容易的工作，所需的體力很大。記得有一次，我吃了兩碗飯後，便接了一次搬運材料的工作，這次是一大車鐵具和鐵

枝，鐵枝長達二十呎。還要經過一條長斜路，因為太重，而且體能不足，手一鬆，一車鐵枝向前衝。幸好當時沒有人在前面，沒有人被撞到。雖然工作辛苦，但我不會因辛苦而經常轉工，只要有能力，有機會的我都努力地做！





還記得有一次，我們沒錢交租，但又到了最後期限，我又不想問朋友借，因為我知我沒有能力在短時間內還錢。但我的鄰居—梁先生，他很體諒我們，他說：「不打緊，有錢才還吧！」於是借了一百元給我們應急。即使後來梁先生因急性疾病而去世了，我依然不忘他的恩，把借來的錢還給他的太太。我借錢，是迫不得已的，但我一分一毫都不會欠別人，這是責任，是信用。貧窮不可憐，但失去信用就更可悲。

來港後，我一直住在黃大仙。不時亦會到黃大仙廟走走。除了祈福外，生病都會到這裡來求支籤，籤上有些藥材名，之後便拿著籤到藥材鋪配藥材，我想這是當時的一些民間智慧吧！因為，當時看醫生十分昂貴，花錢看醫生倒不如把錢放在孩子身上。

對我而言，在香港生活雖然辛苦，但我知一雙手只要握成拳頭，都能捱下去，哪怕我已捱得面容極憔悴。

兒子

在我六個孩子當中，有四個定居在香港。我的兒子假日都會到樟木頭老人中心帶我到馬鞍山或烏溪沙飲茶。

伸手助人協會

畢尚華神父護老頤養院



我入住院舍已五年了，當初入住時，對周圍環境都感到十分陌生。我不喜歡因為自己年紀大，甚麼事都要別人幫忙。但我也曾想過如果我有一百二十歲，我還可以自己照顧自己嗎？

現在我還可以自己照顧自己，不需要整天躺在床上靠別人照顧。所以我堅持每天運動，閒時到花園走走。我亦會主動幫忙中心的工作，如抹杯和摺圍裙

等。我對飲食十分小心，進食任何食物都要適量，不可過多。我還積極參與老人院舉辦的「保多康曲奇義賣運動」，這是老人院每年「盛事」，我已經連續參加了三年了。我也曾是院友諮詢會的委員之一。我曾經質疑自己是否無用，人生為何如此痛苦坎坷，每每回想起都會流淚，前一陣子，有個義工來聽我說故事，為我寫下我的一生，令我重新回想我的一生，當中有快樂也有痛苦的，每一件事都刻骨銘心。所以，我常說：「想就去做，不要到老了才後悔。」



義工的話



我是李紀昕，是今次負責完成何十生命故事書的義工。

我感覺到現今的孩子十分幸福，包括我。透過她道出自己的生命片段、經歷、回憶、趣事……我就像和她一起成長般。

我本來是希望幫她透過回顧過去的人生，從令她對自己加以肯定，但相反，她改變了我，讓我變得更成熟。雖然，在四次短暫的採訪，我並沒有領悟到甚麼高深的人生道理，但也令我對自己未來的目標感到更堅定，更踏實和更清晰。



在生活面前，我們都是個小孩子，有時會覺得自己快要被生活打敗，喘不過氣來，甚至再沒有力量與勇氣，也無法理解為何現實世界是如此殘酷，生活二字已找到詮釋的空間。

原來咬著牙走過跌跌撞撞的路途，撞破了頭，跌斷了手，才發現其實這一切就是生活。

而阿十的一生，正好解釋了何為生活。

義工：李紀昕（社區義工）