



捐助機構:
Funded By



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



我的老友

扶康會「香港最佳老友」運動 • 賽馬會社會共融計劃

FHS "BEST BUDDIES HONG KONG" MOVEMENT • JOCKEY CLUB SOCIAL INCLUSION PROJECT

目錄

- 03 由心出發
- 04 「好掛住你」
- 05 共融四重奏
- 06 「讓我們的經歷，互相撐著彼此」
- 08 細水長流
- 09 做老友，就係你幫我，我幫你
- 10 「一心一意做個Friend」
一位真誠相待的朋友！
建立深厚友誼
- 11 用心溝通就能成為好朋友
BBQ初遇
談讀書談感情…
我地大家喜好一樣啊！
- 12 擴闊我的彈性
- 13 「呢個係佢同人示好嘅方式嚟㗎！」
- 14 一起「跑」過的日子
- 16 「佢悶時想起我…很滿足…」
- 17 默契
- 18 「他們有情感，有溝通能力，打籃球仲好勁啊！」
- 19 1，2，3，4
- 20 時間愈久，感情愈純
- 22 「我當她是我姪女…」
- 23 計劃簡介

給自己一次 重新認識生命的機會！

在籌備此新書過程中，我們鎖定了要分享多些老友如何從認識、相知、相交及發生很多難忘或沒有什麼特別的故事，因為這些故事來得真實，具感染力，及真摯。看罷此書，你會發現，老友們發展出的感情，似曾相識，相對一般人發展出來的友誼，他們的故事可能令你有更多體會、更多得著及更會珍惜。

扶康會「香港最佳老友」運動·賽馬會社會共融計劃製作此書本目的，是希望讓更多朋友了解到智障朋友的生活，從而加入我們行列，攜手了解他們的需要，共同發展一對一的平等友誼，推動香港成為更共融的社會。

無論你是來自企業、團體、學校、家庭或社區個別人士，如有興趣參加香港最佳老友運動，請立刻聯絡我們，參加後，你會發現你或你身邊的人對生活或生命或多或少都會有新的體會！

感謝香港賽馬會慈善信託基金於2012至2018年度支持扶康會香港最佳老友運！

感謝每一位與智障朋友同路的人！

由心出發

扶康會葵興職業發展中心與香港最佳老友同學會

與這對老友談天，很能感受到兩人之間的感情，由於穎珊表達能力強，較容易讓他人知道其需要，而穎珊也很會關心別人，懂得問候別人。嘉琪與穎珊的相處很自然，互相關心，一同分享，互相幫助。如在訪問過程中，筆者因未能了解到穎珊聽力不佳，故往往令穎珊聽不清楚問題，於是嘉琪就從旁提醒，很了解及體貼啊！

誰說一定是我們幫助智障朋友

相識之初，嘉琪不諱言不是很積極，倒因為穎珊之主動與積極，打動了她，以至嘉琪也再次投入這段關係中。嘉琪說透過與穎珊做老友，學懂了怎樣照顧別人，怎樣與智障朋友相處，以及較有耐性。祝願這對老友天荒地老！



小檔案:

嘉琪原為香港教育大學社工系與扶康會葵興職業發展中心分社之香港最佳老友成員，於去年畢業後，隨即加入香港最佳老友同學會，現任職青少年服務社工，繼續與其老友穎珊做老友。穎珊於2016年參加香港最佳老友首次舉辦之老友鬼鬼共融故事演講比賽展能組「輕度」冠軍，而於2017年第二屆共融故事比賽共融組再取得季軍。其說話表達能力毋庸置疑。她兩於2014年9月認識。

「好掛住你」

東華學院社會服務團與長沙灣成人訓練中心分社

在初認識的時候，阿全會和其他學員一起慢慢地吃午餐和做清潔，然後等待姑娘帶他們到活動室。逐漸，他們每次都在我們到來前完成工作，並在門前等候和迎接我們。到後來因為有時我要上學和實習抽不了時間去中心見面，阿全又會借同學的手機，突然送來一個溫暖的來電，加上一句斷續卻窩心的「好掛住你」，令我心頭不禁湧上一絲暖意，這種感動頓時令我撇下身心的疲累，也提示著我有一個老友在等著我隨時的到來。

「人生要創造無限」

從小覺得，能夠用有限的資源去完成事情已經是一件很值得高興的事。但在與阿全相處後，我覺得框內的生活對我和老友們都太過乏味和欠缺新鮮感，使引領我嘗試從有限中創造無限。

我還記得當時第一個問自己的問題是：「我們平日做的事情，老友們能否一樣做到？」以說話為例，阿全說話不流利，不認識阿全的人，從他的外表，多數會覺得他很脆弱，總是需要別人的幫助。但對於熟悉他的人來說，不得不承認，這都是他躲懶的藉口。阿全平日說話不流利，但用平常的語速和語調跟他說話，他絕對聽得懂。相反，當他遇見一些「愛心爆棚」的哥哥姐姐時，他們體貼的照顧，間接令阿全發覺這個「黃金偷懶」的機會，反而變得依賴。所謂「黃金」，並非因為罕有，而是因為宿舍和中心的姑娘在平日是絕不容許學員只依賴他們，從而訓練老友的自理能力。所以，阿全出色的演技，使我常對他笑說：「藝人訓練班無選中你，真是他們的損失。」

從智障朋友身上學習慢活

人的特徵可以顯露於外表。很多人認為阿全的特徵就是慢一行動慢、說話慢、飲食慢。阿全的慢令他保持真我，保持耐性。認識阿全這兩年，我已習慣慢一點的生活，放慢步伐，令我更加看清事物，在忙碌的生活中尋找到落腳點，把時間留在值得珍惜的人和事上。慢不是一種缺陷，而是一種對生活的態度。

撰文：黃宇彤

文章整理：扶康會「香港最佳老友」運動·賽馬會社會共融計劃社工

小檔案：

兩年前，宇彤從最佳老友中認識阿全。有人說：三年一代溝，一個呆學生與一個中年人在活動中有講有笑，甚或全個過程都是笑，總算是奇跡。每個月忙裡抽閒都要見面，只是因為「朋友係要見嘅」。兩年前的一個決定，讓我對「智障人士」重新寫下定義。



共融四重奏

可道中學「耆色園主辦」與扶康會山景成人訓練中心分社

風風及芷茵是配對了不久的老友，而翹翹及靜怡就配對了一年。兩位同學仔（風風及翹翹）在參與最佳老友之前原來都幾乎沒有接觸過智障人士，在分社的活動當中，起初比較尷尬及不知如何相處，但是熱情的芷茵總會為他們打開對話，雖然芷茵的言語表達未必是十分清楚，但是風風透過社工及其他智友的講解後，就會明白芷茵所表達的有趣內容。翹翹表示她與靜怡成為了朋友之後，讓她更加了解到智障人士的生活狀況，以及與她們相處時要注意的地方，翹翹發覺自己變得更細心及有耐性！

「愛是永恆，當所愛是你！」

在聊天之下，發覺兩對老友都有不少共同興趣，例如他們都很喜歡比卡超及叮噹，看來分社可以考慮舉辦老友一同捉小精靈的活動呢！靜怡又向大家表示她很喜歡聽張學友的「愛是永恆」，還提議一起即場「Jam Jam」歌，幾位年輕人即席來個大合唱，筆者覺得這個版本的愛是永恆，比起張學友的還要更動聽呀！

未來期望

翹翹表示很希望可以讓更多同學接觸智友，希望更多同學可以享受到與智友相處的歡樂時光，令到校園及社會的共融文化更強！

小檔案：

分社的學生老友會稱呼智障老友為「智友」，予人感覺非常親切又動聽，亦與「摯友」同音，反應著他們真摯的友誼！「同智友去Camp好開心啊！」耆色園可道中學及扶康會山景成人訓練中心分社，經常為配對老友舉辦多種多姿多彩的分社活動，例如早前的園藝盆栽種植、製作氣球彩虹橋以及重點活動「共融生活體驗營」等等。「共融生活體驗營」於馬灣挪亞方舟舉行，工作人員觀察到他們經過兩日一夜的體驗營後，老友們互相了解更多了！



「讓我們的經歷，互相撐著彼此」

扶康會葵興職業發展中心

由個人改變擴闊至家庭

隨著最佳老友增設家庭老友計劃，Denzel誠邀他的堂哥一家一同參與，起初邀請他們是因為堂哥一家有兩位年幼小孩，在假日時都十分希望可以參與多些活動，增進親子感情，後來在參與家庭老友的活動越多，楊家及張家的感情也越深。

「幼兒與智障人士相處？No Problem！」

楊家的兩位小孩軒軒與楠楠分別只有2歲及3歲，想不到他們與智障人士的相處是最自然的。明健與軒軒、楠楠相處的愉快景象，令楊媽媽及張媽媽都十分安慰及感動！楊媽媽表示看見兩位兒子對明健的無條件接納，令她反省到自己起初對智障人士的態度，張媽媽感歎其實任何人天生而來並不會帶有任何歧視眼光，歧視是從一路成長的社會氛圍學習而來的。

而明健又十分喜歡與小朋友相處，每次家庭老友活動中，明健就會負責與軒軒、楠楠玩耍「放電」，幾位家長就可以稍為休息，悠然自得地聊天，場面十分溫馨。

「每位小孩子也是獨特的。」

在傾談的過程中，楊媽媽表示，成為了家庭老友之後，讓她反思了自己對小朋友的管教態度。楊媽媽：「與明健相處後，我明白到每位小朋友也是獨特的，每人有其長處，也有其短處，之前我也會對自己的小朋友管教甚嚴，希望他們必須要做到我內心的標準，但是我發覺，這是不對的，因為每位小孩也不同，也是獨特的。家長應該按著他們的能力作出配合，而不是嚴苛地要他們跟從唯一的指引。」張媽媽聽到，也十分認同。



小檔案： 張家與楊家的結緣，是源於Denzel及明健的一對一配對友誼從而再建立出來的。來自香港教育大學社工系的Denzel及扶康會葵興職業發展中心的老友明健，結緣於2014年，他們二人的感情可謂「一見鍾情」，雖然明健比Denzel年長，但是明健一直當Denzel是他的哥哥一樣，常常依偎著他，又讚揚他十分帥，令Denzel笑逐顏開！明健更將所有學生老友的名字都叫成「阿榕」（Denzel的中文名字），可見明健視阿榕為他的好朋友！

楊媽媽向我們表示，在參與家庭老友之前並不會特別留意在社會上的智障人士，但有一次她去茶樓飲茶。她見到一位姑娘帶著一群智障人士到茶樓飲茶，如此正常的午膳，竟惹來其他茶客的不滿。其他茶客不滿有幾位智障人士鬧情緒，竟破口大罵他們作為智障人士，不應該到茶樓飲茶。楊媽媽目擊這個情景感到非常憤怒，認為那些茶客根本不了解智障人士，就對他們作出如此傷害，十分沒有品德。

張媽媽聽到也表示十分認同及理解，張媽媽表示與明健出街時，也常常會受到別人的奇異目光，起初張媽媽也會感到尷尬，不知如何是好。後來張媽媽知道了要自強，現在如果遇到別人的奇異眼光，便會叫明健主動跟人打招呼，希望讓對方釋除疑慮及減低歧視。

「讓我們的經歷，互相撐著彼此」

在訪問的尾聲，張媽媽感嘆了一句：「湊一個（智障子女）等於你湊三個！」此話一出，兩位媽媽都眼泛淚光。作為人母並不容易，楊媽媽都說，其實在生活中會遇到很多困難及問題，在遇到困難時就很自然想起張媽媽的故事及堅持，有能量撐下去。



細水長流

香港賽馬會義工隊與扶康會毅誠工場分社

循序漸進

阿明與廣杰只認識約一年，到現在受計劃之規條下，他們兩仍未獨自外出，每次都是阿明到工場探廣杰，而且多數是三五成群，幾位馬會老友一起結伴到工場探他們的老友，因為阿明都發現廣杰很愛熱鬧。由於初相識，大多數時候都是大伙兒活動，讓大家互相認識及了解，他們曾一起參加燒烤活動、行山、製作曲奇及參與了由最佳老友主辦的「哈哈大笑迎新春」活動，訪談間，廣杰主動提起此活動，印象深刻。

讓別人認識智障朋友

阿明說，她不是首次接觸智障朋友，在她所住大廈也有一位，有一次在電梯裏，阿明與該智障兒童打招呼，兒童之親人讚賞阿明不怕，因為他們一家在外出時常遇上不善目光，而阿明則樂意與他們傾談。阿明表示應給予智障朋友接觸社會的機會，這樣別人才有機會了解他們，大抵最佳老友之成立就是如此。

筆者所見，廣杰確實是一名開心果，有他在的場合氣氛也很好。祝阿明與廣杰繼續老友鬼鬼!

小檔案:

阿明「英文名字Claudia,廣杰告訴筆者他喜歡這樣叫他老友」，是於2017年1月剛成立的香港賽馬會義工隊與扶康會毅誠工場分社的最佳老友，廣杰是毅誠工場工友，也同時是「香港最佳老友」運動大使，每天獨自由九龍灣的家乘車往返香港仔的工場。阿明於賽馬會當電話投注工作多年，一直是義工隊的中堅份子。廣杰性格主動樂觀愛玩，有不錯的表達能力。



做老友，就係你幫我，我幫你

香港保險中介人商會與扶康會思諾成人訓練中心及
扶康會怡諾成人訓練中心分社

我們經過最佳老友活動的介紹而互相認識。經一輪了解後，我們決定成立分社。為了讓老友能夠首次欣賞到海洋公園的海洋劇場表演，香港保險中介人商會的老友堅毅地推著老友的輪椅，於六月的艷陽下穿過長長的斜路，不畏勞苦地帶他們往來劇場。保險中介人商會的老友們於過去幾年來，愈來愈了解老友的性格和需要，由當初大家互不相識至今天除了互相記得彼此的名字外，更會帶來老友喜歡的食品，促進彼此的友誼。

一起探訪社區長者（傷健義行活動）



企業老友



到海洋公園欣賞海洋劇場

一心一意做個Friend

香港教育大學與才俊學校分社

一心與Vicky相識於2016年，一心給予她的第一印像是非常文靜及比較難表達自己，起初也沒有太多與自閉症朋友相處的經驗，一直靠著才俊學校社工李姑娘的教導，才慢慢學會與自閉症及智障人士相處的技巧。

Vicky除了學習到與有特別需要朋友相處的技巧外，她也學會了為老友設計活動的技巧！Vicky表示在第一年成為最佳老友時，低估了老友們的能力，為老友們安排了太簡單的手工活動，一點也不過癮。在Vicky了解到他們的能力後，漸漸提升手工藝活動的難度。在老友雙方的合作下，老友們能完成手工難度極高的捕夢器，真是令人意想不到！

而Vicky在參與最佳老友之後，確立了自己在日後教育特殊學生的志向。Vicky說：「其實只要用心認識他們，他們每一位也十分可愛，我好希望未來可以用愛心教好佢地！」



一位真誠相待的朋友！

培僑中學與扶康會健持之家分社

參加最佳老友培僑分社，子正認識了老友志江，志江是一個中度智障及有語言障礙的朋友，他們每月透過分社的活動聯繫，由初期的陌生至後期的互相熟絡，成為好朋友。

2013年兩人一起參加澳門交流團，兩天一夜的行程，他們同食同住，讓子正對老友的生活習慣、能力及興趣有更多認識，亦讓他有機會學習如何照顧老友。常言道「施比受更有福」，其實在子正付出與志江交朋友的同時，發覺他是很容易滿足及快樂，令子正體會到快樂原來可以很簡單。

子正與志江的回報，就是得到了一個真誠相待的朋友！



建立深厚友誼

雯雯脆米之家與扶康會毅信之家分社

BoBo, Vico, 梁佩群與黃美玲於2013年12月「鄧萃雯 Fans Club」及扶康會毅信之家曲奇班活動中認識。佩群及美玲原本對外來義工十分抗拒，但自認識BoBo及Vico，經過多次相處，佩群及美玲十分接納及期待老友의到來。



用心溝通就能成為好朋友

嶺南大學與扶康會友愛之家

撰文：Jessica Fung
文章整理：扶康會「香港最佳老友」運動·
賽馬會社會共融計劃社工

Jessica與秀蘭第一次見面在友愛之家製作甜品，我們一面製作甜品，一面聊天。最難忘的片段是與老友到海洋公園，那天老友與平日的心情不一樣，她在這天特別興奮及不斷跳躍，我們在這天玩得特別開心。未認識智障朋友之前，覺得他們難以相處。認識他們之後，覺得他們與其他人沒有分別，只要用心溝通，便能成為好朋友。從前的秀蘭社交能力較弱，現在她學懂與其他人相處，例如學懂與人問好。



BBQ初遇

寶覺中學與扶康會順利成人訓練中心分社

撰文：晴晴
文章整理：扶康會「香港最佳老友」運動·
賽馬會社會共融計劃社工

最難忘的事，是我們與老友一起去西貢燒烤。我們一班同學與老友一起圍著炭爐，熱烘烘的，當天天氣又凍又落雨，燒著雞翼及豬排，都覺得好溫暖和幸福。起初相識寶玲時，大家不知如何相處和溝通。認識日子久了，我們懂得用手勢和話音溝通。我也開始對智障老友認識深了，覺得他們都友善、容易相處。與她熟落後，她會關心我，使我感到她的平易近人、和藹可親。認識日子久了，寶玲也開心了不少，她經常搭著我的手背，好老友呢！我希望大眾都可以接納智障人士，建立一個共融社會。



談讀書談感情...

香港專業教育學院「青衣」與扶康會長康之家分社

常洋間中會探望亞蘭，記得有一次，亞蘭帶常洋參觀自己的睡房，她們不停由讀書分享到感情生活，就像普通朋友一樣。即使常洋在學校很忙，亦會以電話問候對方，亞蘭亦會鼓勵常洋。彼此認識之後，亞蘭認識新朋友的願望終於達成，亞蘭亦好像一般人一樣擁有友誼。



我地大家喜好一樣啊！

拔萃女書院與天保民學校分社

拔萃女書院與天保民學校於2017年5月18日正式成立分社，典禮當天兩校老友表演跳舞，家長還來支持大家，有拔萃女書院同學在分享時說，其實我們沒有分別，大家都是喜愛看書，彈琴及跳舞。期待看到她們發展深厚的友誼！



擴闊我的彈性

新生命教育協會呂郭碧鳳中學與扶康會婉明軒分社

阿媽飯菜不好吃就撈...

「以前小小事會好唔高興，好似阿媽個日煮啲餸無咁好食咁，但認識了好開心嘅倩兒，自己也學會了感恩」健兒說。健兒說，我每次來見倩兒，她都很開心，像是沒有煩惱，讓我學會了凡事要寬容面對，倩兒生活那樣困難，但仍樂觀面對，反觀自己，其實可以學習包容，學習感恩。

鍛練了我的彈性

社工陳姑娘告訴筆者，倩兒皮膚不大好，初相識的朋友都可能會有點抗拒，但健兒則沒有，社工也感覺到小妮子很好，不單只不怕，還樂意與倩兒成為最佳老友。而健兒也感覺到，與智障老友相處練就了她的耐性及彈性，更能接受別人的不同。與倩兒的結識更為她的不怕新嘗試奠下穩固的基礎及信心，啟發了她的人生。

接受新挑戰

健兒說，在接觸智障人士前，不諱言是有點擔心的，「他們會否好恐怖？會否常向人發脾氣及喊。」但她說相處後其實他們很平易近人，經常笑，像小朋友般。她認為這個經驗很好，也為她將來迎接任何新挑戰打下強心針。

快樂原來很簡單

健兒分享了一次一起去燒烤經驗，她一直認為由於倩兒沒有說話能力，她做什麼大抵倩兒都是覺得沒有所謂的，怎料在燒烤過程中，她想離開倩兒一陣，倩兒馬上拉著她，那刻健兒感受到她與大家一樣，有七情六慾，會妒忌...筆者所見，倩兒在過程中不斷引大家注意，不斷起身及坐下，臉上總是笑咪咪，一副愉快模樣，見到老友來探望她，她就感到開心，快樂原來很簡單。祝健兒考試順利。

健兒說：「我會與她一起搽牛油，讓她學習自己做，讓她有一種能力感」筆者認為這實在是朋友間的互相扶持！

小檔案：

健兒是新生命教育協會呂郭碧鳳中學中六學生，於2015年中秋活動上初次認識扶康會婉明軒舍友倩兒，倩兒父母親均離世。她們倆後來於2016年成為「香港最佳老友」。訪問之際正值文憑試期間，但健兒也很樂意接受訪問，看來她也很重視與倩兒之間之友誼。



「呢個係佢同人示好嘅方式嚟㗎！」

香港樹仁大學社工系及扶康會上李屋成人訓練中心分社

Jack在偉基握住別人的手，然後用自己的臉貼在對方手上時，向大家介紹這就是偉基的獨有的示好方式！可能別人十分難想像如何與沒有說話能力的老友相處，在Jack的細心聆聽下，他彷彿能聽見偉基內心的說話！

「我就知你最鐘意飲湯啦！」

別人說愛情是需要長久的經營，在Jack及偉基的友情中，我看見了同樣的道理：友情一樣需要雙方長久用心的經營！Jack與我們表示因為偉基的言語表達有障礙，最初較多時候都不知道偉基想做什麼、想表達什麼，有時也會感到氣餒。但是經過多次的活動及長時間的相處，他們雙方已經十分了解。在午飯時，桌上芸芸眾多的食物，因為偉基眼睛未能看見，但Jack早已知道偉基一定是想喝忌廉湯，Jack為偉基掛好圍裙之後，就把忌廉湯遞送了偉基，偉基一嗅到忌廉湯的香味，面上興奮的表情簡直可媲美電視節目中的食家！Jack不禁自豪地說：「我知你最鐘意飲湯啦！」

「我樂意為智障人士服務！」

談到Jack自身的改變，他認為自己在畢業後，也樂意為智障人士服務，起初的他與一般大眾一樣，對智障人士抱有很多負面的誤解，例如與他們相處總會有一些厭惡性及暴力事件發生，但是在他參與最佳老友的過程中，他一路看見智障人士美好及可愛的一面，與他們相處是十分快樂的事！

小檔案： Jack是香港樹仁大學社工系學生，他表示當初參與香港最佳老友運動的原因，是因為自己一直沒有太多與智障人士相處的經驗，希望可以透過認識老友，與智障人士建立長久的友誼，從中體驗更多！雖然偉基的身體及視力健康狀況不太良好，但是他仍與一般人一樣十分渴望與別人建立友誼！



一起「跑」過的日子

扶康會柔莊之家

「估唔到駿安又幾跑得啱！」

駿安與周Sir的友情開展於四、五年前，周Sir的太太剛開始到柔莊之家工作，周Sir希望智障人士也可以強身健體、多做運動，藉此就介紹不同舍友一同參加特殊馬拉松。在初期參與不同的比賽時，周Sir與駿安仍未配對成最佳老友，後來發覺愈跑愈合拍，就一拍即合配對成為最佳老友了！駿安與我們分享，他最難忘的是與周Sir於2014年參與最佳老友廣州交流團時，因為太多人等候升降機，他就提議與周Sir跑樓梯到達地面，當時他們在大廈的十幾層，想不到周Sir一口答應，原來當時周Sir心裏想「你得唔得啱你？！，十幾層樓梯啲」誰不知，體魄壯健的駿安一口氣飛快地跑到落地面，周Sir不禁讚賞：「估唔到駿安你又幾跑得啱！」

而周Sir最難忘的，就是與駿安剛剛拍住上完成了渣打馬拉松，想起當日的情景他們都笑說：「簡直是由天黑跑到天光啊！」正式參與全香港的最大型馬拉松比賽，讓周Sir感覺到駿安的確與一般人一樣，有能力完成無比艱辛的挑戰！賽跑路上的互相扶持，令他們肩並肩走得更遠！

他們希望在未來到韓國出戰馬拉松，預祝他們跑出真友誼！





小檔案： 駿安是扶康會柔莊之家的舍友，他的性格熱情開朗、平易近人的性格讓他被選為香港最佳老友運動的老友大使，更在上年代表香港最佳老友到美國出席週年領袖會議交流，好威水啊！

「佢悶時想起我…很滿足」

香港中文大學逸夫書院與扶康會石圍角工場分社

「她悶時會想起我，這是很深刻的」Ruby說。

與美茜相識了數月時，美茜於去年農曆新年病倒在家休息，但美茜會想起致電與Ruby閒聊，這刻Ruby感到受寵若驚，那刻被朋友重視的感覺湧上心頭，很深刻很高興。

他們(智障朋友)其實好有能力

Ruby表示，她是「香港最佳老友家庭老友」，去年與妹妹及美茜一同參加扶康會第一屆「老友鬼鬼」共融故事演講比賽，她與妹妹創作故事，美茜只花一個上午便能把故事記下。Ruby說，其實美茜很聰明，很勇於表達自己，他們其實很有能力。

兩家人相處，影響更深

Ruby表示，她自認識美茜後，也遵從最佳老友之要求，每周聯絡一次，每個月也見面一次，第三次與美茜見面時更與其母親一同見面，還記得美茜母親很健談。至去年夏季，兩家人終於相約一起吃晚飯，Ruby形容為不錯的聚會，原因是可以有很多交流，有別於一對一，兩家人的交流讓父母也了解多了智障人士的情況。

展望將來

自己在參加計劃前是有點擔心不知如何與智障朋友相處，不知如何說話，但相處後很快適應。而她在相處的過程中更發現，父母原來影響著子女的成長，她留意父母如何看待自己子女，就會以那樣態度與之相處，如父母認為自己子女沒有能力，這樣的話，父母很容易會抹殺了子女發揮其能力的機會。展望將來，Ruby雖然快大學畢業，但無損她繼續與美茜相處，她甚至已打算畢業後參加香港最佳老友同學會，她很想為智障朋友之父母充權 (empowered)。Ruby，「香港最佳老友同學會」等你啊！

Ruby說：「香港人生活實在太忙，不是每一位都能花時間與智障朋友持之而恆相處，較難配合計劃目的。」筆者問她那為何她可以做到，她說可能是她性格使然，承諾了便全力以赴。

小檔案：美茜為石圍角工場的服務使用者，於工場接受不同的工作訓練。Ruby是香港中文大學工商管理學系五年級生（因曾前往外地進行交流一年，故現在是五年級）她於2015年10月參加了最佳老友的大型活動，因而與美茜成為朋友



默契

香港潮汕同學會與扶康會祖堯成人訓練中心分社

由不知道如何不用言語溝通，到熟悉彼此的特點，Jacky與聞強經歷了兩年的點點滴滴。「在做手工的時候，他會停下來望著你笑，好像想跟你分享當中的快樂；看到一些暗角地方的時候，就會玩起躲貓貓，或是執著地拉你到那個地方。」說起這些Jacky都不禁莞爾一笑。他覺得，除了建立了一段可貴的友誼，他亦從這段友誼中學習：「更懂得傾聽別人的感受，去想別人作出不同行為的原因，更懂得從別人角度出發，大抵這就是同理心吧！」他笑言自己一開始面對智障人士也會有一點點害怕，但感受到聞強的活潑、真誠與重視，現在的他希望社會內有更多的共融氣氛，他更進一步參與了「香港最佳老友家庭老友」計劃，展望與聞強的家庭有更多的互動。

乖巧

聞強由於熟識中心程序，當他們使用完器材後，他以手勢示意 Jacky 要放好蓋著器材的布。筆者那刻覺得聞強其實與我們無異，賦有責任感。從社工楊姑娘口中也聽說了聞強也知道男女間感情事，一次當Jacky一如以往拖著聞強出外，行至某處，突然聞強鬆開Jacky的手，並把Jacky的手送到另一女性老友手上，楊姑娘說聞強大抵是希望Jacky找到一位好伴侶。而此情況已不止發生一次，誰說智障朋友無情呢。



小檔案：

Jacky現為香港公開大學的四年級學生，兩年前開始參加最佳老友，他本身來自潮汕同學會，參加了由扶康會祖堯成人訓練中心與潮汕同學會成立之分社。聞強為祖堯成人訓練中心之學員，有中度智力障礙及唐氏綜合症，日常以身體語言及眼神與人溝通。Jacky其後更帶同弟弟及妹妹一同參加「香港最佳老友家庭計劃」。

「他們有情感，有溝通能力，打籃球仲好勁啊！」

香港李寶椿聯合世界書院與扶康會秦石成人訓練中心及扶康會禾輦成人訓練中心分社

Brian是中五學生，每隔一周去宿舍探訪金明，還記得當初是自己選擇了外表有趣得意及時常臉上掛上笑容及表現得好開心的金明做老友，Brian說金明說話能力不高，但可簡單溝通，如懂得說肚餓、好熱及做手工等，但太長句子便未能掌握。Brian說是次與金明做老友，是首次深入接觸智障朋友，希望透過長時間接觸達至最佳老友目的，建立友誼。而參加了計劃後，Brian的而且確對智障朋友改觀了，最初以為他們溝通不了，但其實他們是有溝通能力，更與常人一樣有情感。

而金明方面，Brian就覺得他較以往開心。當建立了關係，我每次去探訪他，他都急不及待擁抱我。他很認得我的，而且很渴望與我見面，每次我離開前都會問定下次見面時間。對於最難忘的經歷，他說：「我沒有想過一起打籃球時他如此有板有眼，懂傳球及接球，他感到很驚訝啊，他更常表演功夫給我看呢。」Brian說他自己較為負面的，但認識了金明後，也在學習他的樂觀開朗。他寄語大家，只要有心及熱誠，大家便能與智障朋友做老友。Brian說：「同他們一起玩是很開心的，見到他們笑我便笑。」



1, 2, 3, 4

香港樹仁大學社工系與扶康會澤安成人訓練中心分社

2015年開學時，扶康會社工到樹仁大學向我們推廣最佳老友，當時我感到這個運動非常有意義，並很想和智障朋友成為老友，故參加了，並與澤安中心學員配對，就這樣我便認識了我的老友毅能。還記起在每月活動中我與毅能一起做小手工，他如常在畫紙上畫出他熟悉既人臉圖案，但這次他在上面寫上一個4字。我問毅能「4」的意思，經過一番解釋後，我終於明白。1是指毅能，2是指我，3是指毅能上年的學生老友，4則是毅能今年的學生老友，4個人是好朋友。這是毅能第一次說出對我們的感覺，這份感動令我無法忘記。

點止係義工咁簡單啊！

最佳老友對我最大的轉變該是價值觀上的改變。參與最佳老友前會認為我是一名義工，負責為老友帶來一點快樂。但參與最佳老友後，我深深感覺到我與毅能是朋友，而自己也並非單純是一名義工。雖然毅能跟我地有點不一樣，但這無阻我倆的友誼。他能令我開懷大笑也能令我感動流淚，同時也會保護我不讓我受到其他騷擾。

我們真的大不同嗎？

從前會覺得老友與我們大有不同，會覺得自己跟他們做活動時要不停給予幫助。但經過兩年最佳老友的活動後，我明白其實我們跟他們的能力相約。也許學員做事沒有我們平常人那般快，但他們絕對比我們細心而且更專注。再者老友們樂天的性格也令我感覺到快樂其實很簡單的道理。

希望大眾能夠用心去認識一下老友們，用心去了解及接受他們，令他們有與我們一樣的生活質素。

撰文：鄧琛儀
文章整理：扶康會「香港最佳老友」運動·
賽馬會社會共融計劃社工



小檔案： 在修讀樹仁大學社工課程第一年，師姐推薦最佳老友活動，當時我對最佳老友一無所知只是覺得與智障人士建立一對一友誼很有趣，於是便開始了這刻骨銘心的改變。在活動中我認識了毅能，通過配對與他成為老友。這一年多的時間內，慢慢建立了屬於我與他的默契，也令我更喜歡他這位朋友！毅能是個非常樂天的老友，每次活動他總是笑臉迎人。最令我驚喜的是，毅能寫得一手好字，字體秀麗整齊，而且他的學習能力極高。

時間愈久，感情愈純

捷和實業有限公司與扶康會樂華成人訓練中心分社

有些人在處理與朋友的關係時，會淡淡然；而有些則會較為看得重要。但兩者只是表達情感的方式不一吧了，然而心底可能也是充滿熱情的，說著是捷和實業義工隊的一群員工。義工隊成立多年，近年選了長者及智障人士服務作為服務對象，於是2010開始接觸扶康會香港最佳老友運動，一拍即合。由人事部總監Pauline帶領，一拍就是7個年頭，Pauline已與兩位智障朋友成為老友，其中一位已於2015年因病過身，在這位智障老友過身前，Pauline每次到院舍探訪會親自買一些舍友喜歡吃的食物去，還不只買一盒，因為她知道在病榻中的老友胃口不佳，故買定兩款供她選擇，細心之情不言而喻。Pauline說：「見著老友們開心，我們義工隊同事就很開心。」

細水長流

另一位表現得淡淡然，卻導出真實一面的是Ivy，她是受訪同事中年資最淺的，約四年，她說與老友雁儀相處沒什麼特別，都是與她的朋友一樣，一起經歷生活點滴，雁儀間中會給予Ivy一些驚喜。而這段關係教曉了她怎樣照顧別人，如留意微反應及多觀察等，同樣地Ivy表示，看到雁儀開心，她便會開心。

見微之處

兩位男士Chris及Francis觀察力也不下於女同事，Chris風趣地向筆者介紹其老友聖叔，他說，他很喜歡與女士說話，試過多次我與他談話，他一見到女士，便馬上轉過去跟她談話而不理會我，說時大笑。筆者所見，聖叔長相不俗，年青時應該是少女殺手吧！至於Francis則表示，他的老友耀公很愛家庭，當與他熟落後，耀公會分享很多家裏的事情給他知，Francis說沒有想過他們也那樣重視與家人之關係，對他也有一點啟發。



感情豐富

女士會給人一種情感較為豐富的感覺，Elsa知道老友燕蘭喜歡貓，有次在手提電話下載貓片段，想不到燕蘭隨即親吻電話，她們很直率。而Elsa也觀察到老友燕蘭都有失落時候，有情緒波動時。

死去活來

捷和職員玫姐與杜娟的關係可以用死去活來來形容。杜娟因為年紀漸長經歷了心跳短暫停頓，沒有家人的杜娟中心選擇了致電玫姐，著她要有心理準備，有信仰的玫姐登時很擔心。到達醫院，又是另一次的感動，醫院姑娘直接向玫姐說，杜娟沒有家人，你是誰呢？玫姐解釋完畢，姑娘說：「咁就當你係佢家人了。」玫姐隨即在杜娟耳旁輕聲囑咐她快點起來，等著她。筆者沒有信仰，但據玫姐說，可能是神的眷顧，杜娟最後甦醒，訪問當天也出現了。玫姐很感恩，說時眼泛淚光，姊妹之情洋溢。

小檔案：

捷和實業有限公司為香港最佳老友運動第一個企業分社，於2010年左右開始與扶康會接觸，於2012年9月與扶康會樂華成人訓練中心合作成立分社。捷和企業上下一心，其人事部總監Pauline與公司各部門員工一同參與香港最佳老友運動，部份員工每人都配對了一位智障老友，定期一起探訪他們。是次訪問了其中5對老友，分別有Pauline與玉偏、Chris與聖叔、Francis與耀佻、Elsa與燕蘭、玫姐與杜鵑及Ivy與雁儀。



「我當她是我姪女…」

扶康會天水圍地區支援中心

「我唔舒服，佢會問候我呀！」冬喜說。

在中心安排之下，冬喜與育勤配對成為她的最佳老友，她們每天都會用Facebook即時通(Messenger)及WhatsApp聯絡，育勤會告訴她當天發生的事情，如工場某位社工已辭工了，大家也會互相問候關心一下。育勤有不明白的東西也會向冬喜請教，冬喜則回應稱不會即時直接給予答案，會引導她，讓她學習自己解難，「佢大個女喇，唔想太保護佢」。冬喜對育勤之情就像對自己親人一樣。

朋友都有真性情的時候

訪問期間，大家談到做好朋友的點滴及條件。冬喜表示有一位認識了三十多年的朋友，有時電話問候會說：「點呀，最近點呀，死得未？」說罷房裏即時佈滿笑聲。那訪問員隨即問兩位展望將來，冬喜認真的說：「希望育勤提升能力，愈來愈叻，生活過得愈來愈好。」而育勤也希望社會人士接納他們，不要抗拒，能為殘疾人士提供更多就業機會。育勤說很希望公開就業，但無奈未找到工作，現時在庇護工場工作。

展望將來

冬喜表示，育勤好乖，但屬一名急性子，有時跟她談話會讓自己很氣結，因為育勤有時太認真，凡事尋根問底，不斷重覆及追問，未懂體諒別人。育勤一邊耐心聽著，反沒有平日的急性子搶著說話，倒像乖巧的女兒在一旁聆聽。

「做朋友就係你請下我，我請下你啦！」

育勤說今年農曆新年，想請冬喜吃飯，但冬喜不讓她請。但為免令育勤不开心，冬喜想出了讓育勤請一半，即是只給育勤付其晚餐費用之一半，這樣既滿足自己不想育勤破費，也不令育勤失望。



小檔案：

育勤為扶康會天水圍地區支援中心會員及扶康會屯元區區域服務使用者會議主席，於最近一次會議中以學回來的試算表做了一個有關殘疾人士使用八達通卡情況之分析給會員。參加了最佳老友7年。冬喜為天水圍地區支援中心義工，視義務工作為己任。有一位與育勤同年出生之姪女。





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

機構簡介

扶康會自1977年提供服務以來，本會著力推動社會共融，並致力發展多元化康復服務，為殘疾人士及其家人的需要而不斷努力，實踐「以求為導」的精神。本會的核心服務包括：住宿服務、日間訓練服務、職業康復及發展服務、社區精神康復服務、自閉症及發展障礙人士服務、殘疾人士社區支援服務。

扶康會「香港最佳老友」運動·賽馬會社會共融計劃簡介

計劃目標

「最佳老友」(Best Buddies)是一項非牟利的國際性運動，透過建立智障人士與非智障人士一對一的友誼，提高智障人士的生活質素，促進社會共融。

計劃抱負

Best Buddies展望全球智障人士都能融入學校、工作地方，以及社會。我們希望讓中學和大學的學生、僱主、社區人士清楚瞭解智障人士的能力和需要。

主要發展歷史

1989年 Best Buddies International於美國成立 (www.bestbuddies.org)

2004年 邀請並授權扶康會於香港成立「香港最佳老友」運動

2012及
2015年 扶康會獲香港賽馬會慈善信託基金認同，獲得撥款捐助「香港最佳老友」運動行政及活動開支

計劃內容

- 透過成立老友分社、家庭分社，由扶康會協助配對、與智障人士成為朋友，建立一對一友誼。參加每月一次之聚會，與智障老友以面談、電話、信件、電子郵件、信息或其他方法聯絡。
- 發展老友大使及老友舊生會，宣傳「香港最佳老友」運動，也向大眾表達智障人士之需要。
- 計劃也會進行以實證為本之調查，記錄「香港最佳老友」運動為智障人士與非智障人士建立友誼所帶來社會共融之影響。



扶康會「香港最佳老友」運動·賽馬會社會共融計劃

地址：香港九龍深水埗樂年花園保安道二號A地下

電話：2360 2392 或 2745 0424

電郵：bbhk@fuhong.org

Facebook: <https://www.facebook.com/fuhongbbhk/>

