

燃亮「疫」境的 萬家燈火

Lights of Love:
14 Uplifting Stories During the
Pandemic



家福會
HKFWS

目錄

Contents

序言/Prelude	-----	P.3-5
「疫」境故事：		
(一) 驟雨中的陽光	-----	P.8-9
(二) 一家齊抗「逆」	-----	P.10-11
(三) 愛分享的喜悅	-----	P.12-13
(四) 「疫」侶同行	-----	P.14-16
(五) 人間有情	-----	P.18-19
(六) 愛在疫症蔓延時	-----	P.20-22
(七) 「疫」境分享愛	-----	P.24-26
(八) 迷途裏的安穩	-----	P.28-29
(九) 「疫」識小確幸	-----	P.30-32
(十) 仁人行	-----	P.34-36
(十一) 「疫」境中發現愛	-----	P.38-39
(十二) 從執著到愛自己	-----	P.40-41
(十三) 「疫」境「童」行	-----	P.42-44
(十四) 每當變幻時	-----	P.46-48
<u>English Version :</u>		
(1) A Beam of Sunshine During the Rainy Day	-----	P.50-52
(2) Together, We Fight !	-----	P.54-56
(3) Happiness of Sharing	-----	P.58-59
(4) Go Through Thick and Thin Together	-----	P.60-62
(5) Beam of Love	-----	P.64-66
(6) Love in the Times of Coronavirus	-----	P.68-70
(7) Love, Share, Joy - Limited Resources with Unlimited Love	-----	P.72-74
(8) Reassurance for a Little Lost Boat	-----	P.76-77
(9) "Hygge" Discovery in COVID-19	-----	P.78-80
(10) We Three !	-----	P.82-84
(11) Love Found in the Pandemic	-----	P.86-88
(12) Transform the Rigidity to Taking Care of the Self	-----	P.90-91
(13) Embark on the Journey of Growth	-----	P.92-95
(14) Every Cloud Has a Silver Lining	-----	P.96-98
結語/Epilogue	-----	P.101-103

序言

還記得今年一月底，新冠肺炎的出現為我們的城市帶來惶恐，市民為着搜購抗疫物資——口罩、搓手液、漂白水、消毒藥水、濕紙巾等，在社區上東奔西尋；隨著疫情急劇的演變，大家的焦慮不斷升溫！

接踵而來，很多行業備受打擊，不少商舖結業，打工仔失業或就業不足，在在影響升斗市民的生計。

「疫」境中，我們看見許多家庭問題的呈現——經濟頓陷困境、家庭關係的張力、成員間磨擦爭拗增多，甚至家庭暴力的衍生，以及精神健康的倒退、沉迷上網的糾纏等等，動搖著家庭的基柱和穩定性，令人難過和擔心！作為服務家庭的機構，我們除了設法尋求資源和物資支援家庭的需要，更致力協助他們渡過「疫」境，尋找出路。

然而，在這段不容易的日子，我們也看見點點的光芒！有些家庭在艱難中，展現愛心的鼓勵和窩心的行動，在灰濛濛的社會氣氛中，添上點滴的色彩！

感謝同事們自發地將這些感人的小故事，透過文字和四格漫畫與眾分享，正如這本書的名字：燃亮「疫」境的萬家燈火，冀盼彼此激勵，燃點家庭中、人際間的關愛，讓我們都樂於及時表達和付諸行動，讓「施」和「受」同被祝福！

願燃亮「疫」境的萬家燈火繼續點燃，鞏固家庭的基柱，無論任何景況，一家人都無懼無悔地同行，發熱發光！

香港家庭福利會 總幹事
葉潤雲女士



「疫」境
小故事

故事(一)

驟雨中的陽光

阿梅（化名）於去年年底與哥哥爭執時被打，只好離家暫住「短期宿舍」。她本來計劃找私人樓宇獨立生活，但不幸地遇上疫情，遭公司解僱，又因積蓄有限無法租屋，只可租住廉價賓館。在一個月後，阿梅的積蓄幾乎花光，只好在24小時開放的快餐店渡宿。

於今年二月中，阿梅到中心求助。在等待緊急基金審批期間，中心給予阿梅一些口罩、便利店麵包及飯盒券，好讓她能先應急。晚上，阿梅眼見在快餐店渡宿的同路人境況淒涼，資源缺乏，她感同身受，便主動將一些麵包及飯盒券贈與他們，甚至轉贈一些口罩予街邊的露宿伯伯，以及負責清潔公廁的女工。雖然阿梅自己的資源不多，但她仍懂得慰問露宿伯伯和感激女工的辛勞，在疫境中分享資源，為他人送上一份暖意，如同驟雨中的陽光。那位露宿伯伯不懂如何用言語表達自己的感動，他眼泛淚光笑着接受阿梅的小禮物，驚喜人間尚有情。

阿梅雖然貧窮，但她知足感恩，更願意與他人分享有限的物資，實在難得！

她說：「施比受更有福！」

註冊社工 張佩玲姑娘

「驟雨中的陽光」四格漫畫



故事(二) 一家齊抗「逆」

楊先生與太太和兩兒子租住深水埗私樓，長子患有嚴重自閉症，長期留在家中，幼子尚在求學，太太則是家庭主婦，家庭經濟全靠楊先生獨力支撐。楊先生任職管理階層，月入三萬多，原本一家四口生活尚可，但疫情期間他遭公司裁員。在沒有多少積蓄下，他頓感生活無依，很是徬徨

楊先生深感天無絕人之路，一面在社工協助下申請抗疫基金，一面努力嘗試找尋新工作，終於在一個多月後找到了另一份相關的管理工作。雖然新工作的薪金比較之前減少了，但仍然能夠維持一家四口的基本生活。他形容抗疫基金像給了他一支強心針，使他有勇氣去克服突如其來的困境，迎難而上！

楊先生也透露在面對困難時，家人不但沒有互相抱怨，還彼此支持；太太繼續在家照顧長子，幼子也在困難的時刻主動尋找兼職做送餐員，賺取每月二仟多元以減輕他的擔子。

雖然生活不如往日安穩，但看見楊先生一家人齊心在「疫境」下對抗「逆境」，樂對明天，實在是一個動人的片段！

註冊社工 陳振昌先生

「一家齊抗「逆」」四格漫畫



故事(三)

愛分享的喜悅

在新冠肺炎較為緩和期間，中心舉辦了「正能量加油站之平衡身心靈」小組。在小組進行期間，大家看見一名組員不小心將口罩的底面調轉配帶，便建議她換一個新的口罩以保護自己。當社工正打算請協助活動的同事給她一個新的口罩時，另一位組員二話不說，立即在自己的手袋中取出一個獨立包裝的口罩給該名組員更換。在場的人都拍手讚賞，欣賞她對別人的關愛及樂施精神。

社工知道大家物資有限，但組員的無私和迅速的行動令人敬佩及欣賞。雖然不知道疫情會蔓延多久，但大家亦勿輕看一個小小行動帶來的正能量啊！

註冊社工 李慧敏姑娘

「愛分享的喜悅」四格漫畫



故事(四)

「疫」侶同行

今年，新冠肺炎蔓延至全球，很多國家都實施居家令。據報導，由於疫情下夫婦相處時間多了，磨擦亦因此增加，導致不少地區的離婚數字上升。在此，我想跟大家分享一個不一樣的故事。

陳先生、陳太太以及兩名就讀小學的子女，居住在深水埗。如同大多數夫妻一樣，男主外女主內，陳先生和陳太太會因管教子女、生活習慣等事情爭吵。陳太太每天都會跟下班回到家的陳先生抱怨子女不聽話、家務做不完。陳先生覺得太太不體諒他下班後需要休息，抱怨的事情也都是一般家庭主婦要面對的，沒什麼好抱怨。但為了讓太太減少抱怨，讓自己耳根清靜，在下班後，陳先生會主動承擔起陪伴和教導子女功課的責任。可是，縱使有丈夫的幫忙，陳太太卻感覺不到丈夫真心的明白她的辛苦和心情。甚至有的時候，丈夫會形容家庭主婦是一份「優差」，指責她不知道打工仔的辛苦。就這樣，陳先生和陳太太的夫婦關係飽受日常生活的磨擦和難於分享心情的負面影響。

自從一月底新冠肺炎爆發，香港市民停工停學，陳先生一家四口每天困在細小的空間朝夕相對。陳太太依然用心照顧家人三餐，同時也要求陳先生分擔家務、子女功課和管教等。疫情前，陳先生只是在下班回家後，才會聽到太太的抱怨。疫情下不用上班，他形容從早到晚都要聽太太的抱怨。日子一天一天過去，陳先生很快發現做家庭主婦不是他想像的那麼輕鬆，亦體會到太太的辛苦。他發現自己對太太的抱怨應該更耐心聆聽。對於丈夫的改變，陳太太感到欣喜，也由衷感激丈夫的幫忙。

在疫情下，陳先生由起先「被迫」分擔照顧家庭的責任，變得樂意主動在家庭事務和情緒方面提供支持，他們的夫妻關係因而有所改善。希望這個故事，能夠給你和你的伴侶帶來一點啟發和鼓勵。

註冊社工 謝立君姑娘

「疫」侶同行，四格漫畫



故事(五) 人間有情

農曆年期間疫情開始緊張，口罩及搓手液供應很短缺，售價亦不菲，當時中心收到善長的捐贈數量不多。

我聯絡亞莉，亞莉於食肆上班，她指上班的日子老闆會提供口罩，她表示家中尚有10個口罩，平時她與家人亦甚少外出，她估計家中的口罩已足夠。她建議我將口罩送給其他更有需要的人，待遲些中心再收到多些捐贈口罩時才送給她。

後來，我聯絡了亞晴到中心取口罩，因預約當天剛收到親戚送來了一盒口罩給她，她亦婉拒了捐贈，寧願留給其他有需要的人。

我遂聯絡了亞萍，亞萍一家幾口只靠丈夫的收入維生，由於口罩售價昂貴，一家人只能省着用。丈夫上班三天皆用同一個口罩，令亞萍十分擔心丈夫上班時會受到感染。當收到口罩時，亞萍感激萬分。

雖然面對逆境，因着一份關心他人的善意，我們的世界變得更美好！

註冊社工 梁翠迎姑娘

「人間有情」四格漫畫



故事(六)

愛在疫症蔓延時

「謝謝太太的無私付出，雖然這幾個月的收入減少了，但是我擁有更多時間與家人相處，也明白了太太平日照顧孩子的辛酸……」

智文坐得筆直，一臉腼腆地跟我分享他的心情。智文與太太育有一子一女，住在公屋單位。太太是家庭主婦，而他則是管弦樂導師。自疫情日趨嚴重，他的管弦樂興趣班亦相繼取消，收入減半。他平日會送孩子們上學，然後去教班至晚上九點多才回家，照顧孩子的事情主要交由太太負責。疫情後，兩位就讀小學二年級的孩子停課，他亦多了時間留在家中陪伴孩子。他跟我分享心情如坐過山車一樣，孩子在家有不同的狀況，例如不情願做網上功課、要求玩電子遊戲、互相爭玩具等等...他明白到原來太太平日面對的壓力比想像中大，亦因平日自己下班回家後只顧自己休息、沒有分擔太太的工作而感到內疚。疫情剛爆發時，太太十分緊張購買防疫用品，還為他查詢相關基金援助。

智文是一個較內斂的人，不太善於表達對太太的愛。我鼓勵他珍惜能表達愛的機會，簡單如一個深情的擁抱或是一張手製的卡片，一同渡過疫境。



持續數月的疫情，不少人如智文一樣，不論在工作或生活上都面對著各種適應和挑戰。愛在疫症蔓延時，我們從不孤單，珍惜每一個當下，珍惜能感受愛和表達愛的每刻。

註冊社工 朱雪盈姑娘

「愛在疫症蔓延時」四格漫畫



故事(七)

「疫」境分享愛

阿盈（化名）結束不愉快的婚姻後，成為一位單親媽媽，和就讀小學的兒子共同生活。由於要照顧有特殊成長需要的兒子，阿盈無法外出工作，需要依靠政府的援助金生活。

阿盈和兒子曾經住在環境非常惡劣的「劏房」，但他和兒子從不怨天尤人，反而積極地生活。阿盈持之以恆地鍛鍊身體，希望透過運動保持好心情，減少親子衝突。她又積極參與義工服務，如學習理髮技巧，打算替長者及低收入家庭免費義剪。雖然疫情令其計劃一再延期，但無損其善心和愛心。

阿盈和兒子遷至較為理想的單位後，她並沒有忘記社會上有需要的家庭，尤其是單親家庭及長者。在香港爆發疫情初期，「一罩難求」，人人不是要捱貴口罩，便是因沒有口罩而被困在家中，很多市民感到徬徨焦慮。

有見及此，阿盈主動致電社工，表示她可捐贈口罩予中心，希望透過中心向單親家庭及需要經常出入醫院的長者派發口罩。雖然數量有限，但其關顧社區的愛心，卻是大大的超越了口罩的價值。及後，阿盈得知社工們要四出探訪，又二話不說送出消毒噴霧，與大家共同抗「疫」。

阿盈送出的，不是一片用完即棄的單薄口罩和一閃即逝的消毒噴霧，而是令受惠者感受到一份厚厚的愛；也令其兒子明白到，樂在分享，愛能戰勝一切灰暗。

在「疫」境下，無論是施者及受者，均有滿滿的祝福和感動。

註冊社工 王秀慧姑娘

「疫」境分享愛，四格漫畫



故事(八)

迷途裏的安穩

「因肺炎疫情影響，今屆中學文憑試將延期至四月底開考...」

看着電視屏幕裏向左滾動的字幕，應屆文憑試考生安琪（化名）心裏不禁一沉。這次是安琪第二次應考文憑試，經歷過往年公開試的失敗，安琪本想在今年的考試中大展拳腳，以佳績考取自己心儀的學科。可惜，突如其來的疫情，多年寒窗苦讀換來的心血未知會否付諸流水。此刻的安琪就像看不見航標的小船，只能在茫茫大海中惶惶不安地四處飄盪。

看到烏雲蓋頂的安琪，母親阿珊（化名）選擇「疫」地而處，理解女兒的忐忑不安。阿珊倒了一杯水，在安琪身邊緩緩坐下。她拍了拍安琪的肩膊，並將水遞給女兒，安慰她說：「女兒，沒關係的，這一切都會過去，媽媽會陪你一起走過這段路。」阿珊準備了湯水和安琪最愛的食物，希望為女兒送上溫暖。母親的關懷備至以及不離不棄，讓這艘失去方寸的小船找回它的航標，在大海中「疫」流而上，向目的地重新出發。

註冊社工 鄧穎聰先生

「迷途裏的安穩」四格漫畫



故事(九)

「疫」識小確幸

新冠肺炎疫情期間，聽到不少家庭有更多時間相處，從而多了爭執的機會，感情大受影響！這還不是我們在過往忙碌的都市生活中，未有時間去停下腳步，從自己、家人、他人身上尋找到一瞬間的美好；而這些小確幸就如煙火般一閃即逝，當我們和他人相處時，可以從中捕捉到它嗎？

「多謝姑娘疫情期間都上門探訪，又擁抱了我，忽然覺得心情很好，我想去抱抱先生。」

珍姐（化名）說罷便走到丈夫面前，抱抱他後露出喜悅的神色。這是珍姐很久都沒有過的感受，忽然發現原來一個簡單的擁抱，可以為雙方帶來小小的幸福感。

自丈夫中風以來，雖然他身體上康復得不錯，但性格轉變了不少，有時會變得大聲說話和暴躁，有時則會容易忘記事情，有時會減少和家人說話，這令珍姐變得無所適從，覺得丈夫變得難以相處。在疫情期間，平時可去的消閒場所亦全數關閉，珍姐和丈夫只好減少外出的時間，這令他們感到十分鬱悶；當兩人整天在家面對面，缺乏私人時間及空間，磨擦自然增加不少，負面情緒亦變得越來越多。經過數次的電話聯絡及家訪輔導後，珍姐開始提及丈夫的優點，亦有表示讚賞和明白他的愛意，感激他會為自

己買早飯；而在最近的一次家訪中，珍姐不再只是責備丈夫，而是將當下被人擁抱的幸福感，將其與他分享。

疫情蔓延到不同社區，導致市民人心惶惶，但是它只為大眾帶來負面影響嗎？肯定不是，我相信它令我們更容易去懂得生活中的小確幸，例如有人會為買到一包酒精濕紙巾而感到高興，亦有人因可以在餐廳堂食而感到滿足，但如何得到當下微小而確切的幸福，做到顏回般「人不堪其憂，回也不改其樂」，相信對每人來說都不同，只能靠自己發現和感受。

註冊社工 林麗虹姑娘

「疫」識小確幸，四格漫畫



故事(十)

仨人行

在停課的日子裏，剛完成文憑試的女兒躲在房間晝夜不分地玩電腦。兒子天天無所事事呆在家中，重複著三種活動 - 看電視、吃飯、打機，導致體型愈來愈臃腫。媽媽心中滿是擔憂，口中說出來的卻是怨憤。「你再不活動一下，開學被同學取笑和嫌棄了！」

青春期好像還未來襲，一向單純的兒子對於自己外形的變化沒有半點反應。天天過著「閉關在家」的日子，媽媽感覺快要發瘋了。

「肥仔啊，今日天氣好好，你陪我上飛鵝山行一轉。」

雖然不愛動，體能也不好，兒子亦汗流浹背地跟媽媽走了大半天。在回家的路上，兒子發現手機掉失了。

女兒急忙說：「現在不是教訓他的時候啦，我們一起快回去找罷！」平日看似事事漠不關心的女兒，原來也有為別人焦急的時候。媽媽心底裡似乎有一絲絲欣慰。幸好，手機在天橋底下的一片雜草找回。

媽媽說：「你真幸運，手機掉在天橋底的一片雜草也找能回來！你今天是身體和心理也運動過了！」本來哭成淚人的兒子終於破涕為笑。

「媽咪！我終於收到學士學位的取錄通知啊！」媽媽對女兒所說的事毫無頭緒，直到她看見女兒喜上眉梢地指著電腦才明白。

「這封電郵，我等了兩個星期啦！」

「看到你天天守在電腦前，擔心死我了。其實你也可以告訴我你在等通知，不是在玩啊！」媽媽忍不住低聲說到。

聽著媽媽的咕噥，女兒知道媽媽是個刀子嘴豆腐心的人。正如此刻，雖然她口中說出的是些小抱怨，內心卻在為女兒高興。

女兒說：「你在追哪套韓劇？我們一起看啊！」炎熱的夏日，三個人擠在梳化上看電視的時光，大家心頭似乎感受到點點涼快和踏實。

註冊社工 岑德嫦姑娘

「仁人行」四格漫畫



故事(十一) 「疫」境中發現愛

「我開始搵到做媽媽嘅義意...」阿詩（化名）一直覺得媽媽的角色是一份苦差，然而疫情期間，她慢慢發現自己的付出，同時也換來孩子的愛與感謝。

阿詩的丈夫長居內地，一對年幼的子女由她獨力一人照顧。她是一位稱職的媽媽，妥善照顧子女的起居飲食、督促他們學業、完成所有家務。阿詩同時承受著丈夫及家人的壓力，期望她培育子女品學兼優。漸漸地，她對自己及子女的要求愈來愈高，親子間的衝突日益增加，孩子亦不明白媽媽的愛。阿詩感到灰心無力，精神壓力很大，不時陷入負面情緒，覺得自己是一個「失敗」的母親。

在疫情下，教育局宣佈停課，孩子被迫暫時放下學業。為了鍛煉身體，阿詩開始與孩子到不同的郊外地方遊覽及行山。過程中，他們享受家庭樂，每個星期都很期待到新的地方一同探索，孩子笑得開心，阿詩心裡也感到滿足。

阿詩發現自己開始懂得享受與孩子互動的時間。孩子亦感謝媽媽每天辛勞的付出，他們的正面回饋同時成了阿詩的動力。

註冊社工 胡佩玲姑娘

「疫」境中發現愛，四格漫畫



故事(十二) 從執著到愛自己

疫情發生，阿姍（化名）擔心受感染而變得小心翼翼，特別是她有兩個年幼的兒子，整天蹦蹦跳跳，令她變得精神緊張、焦慮。與此同時，阿姍更因與丈夫相處時發生小磨擦而感到煩擾、情緒不穩。她主動求助，希望藉著見醫生及社工，改善情緒。在社工接見阿姍後，她明白要坦誠與丈夫傾談自己的狀況，而丈夫亦相當配合，放工後回家幫忙照顧小孩，令阿姍可以外出做做小運動，改善情緒。

阿姍不再執著於為何疫情反覆重來，不執著於責怪家人，不執著為何小孩不聽話。她每天堅持做一些小運動，那怕只是跳跳跑跑，只要有助與改善情緒的她便做，出了汗便舒服。

真的，我們不用做甚麼大事。小小的堅持，將執著轉移到愛自己，雖然是一小步，就可以令自己心情變好！

註冊社工 葉國琴姑娘

「從執著到愛自己」四格漫畫



故事(十三)

「疫」境「童」行

新冠肺炎迅速蔓延，對香港人的生活造成前所未有的衝擊。在疫症下，企業倒閉、醫院爆滿、學校停課……市民被逼逗留家中，減少外出及社交接觸。然而，香港寸金尺土，在狹小的生活環境下朝夕相處，令家庭成員之間產生不少磨擦，更對親子關係帶來嚴峻的考驗。

單親母親阿玲（化名）與就讀小六的兒子華仔（化名）居住於觀塘一個不足200呎的劏房，兩母子一直依靠綜援維生。自2月停課後，華仔開始沉醉於網絡世界，每天花10小時上網及觀看網紅短片至深夜。阿玲曾嘗試苦口婆心地勸說華仔減少上網時間，多溫習功課。她亦擔心兒子看到不良的影片，故主動查問短片的內容。起初，華仔滔滔不絕地分享他的喜好及觀看內容。首次聽聞一些「潮語」的阿玲對此顯得一臉茫然，更不停要求他將時間專注於學業之上。久而久之，華仔不願再對阿玲分享自己的感受，亦經常就上網問題發生口角。華仔更對阿玲直斥「你都唔明！」，甚至開始對著電腦自言自語，令阿玲既心痛，又擔心他的精神健康。在阿玲眼中，華仔「講極都唔聽」；在華仔眼中，阿玲「講極都唔明」。兩母子似乎往相反方向愈走愈遠……

後來，阿玲到中心尋求協助。在面談室內，她帶著無助的眼神訴說自己與華仔相處的點滴。疫症肆虐下，如何與華仔溝通成為阿玲的一大難題。社工的介入讓阿玲明白青少年的成長需要及溝通模式。當阿玲嘗試用年青人的潮語及喜好與華仔溝通時，兩人似乎慢慢建立一種共同的話題。她不再指責華仔沉迷於網絡世界，反而陪伴他一同觀看短片和聽歌，接納他的喜好，建立兩人的親子空間。阿玲甚至鼓勵華仔善用時間，一同參與社區的親子活動。兩母子喜見對方的善意，漸漸地覺得溝通再不是問題了！

「青少年在成長過程中透過與朋輩的相處，塑造身份認同及自我價值。然而，新冠肺炎的出現，切斷人與人之間的社交生活，無疑削弱了青少年與朋輩接觸的機會，家長的諒解和支持變得尤其重要。在抗疫時代踏上成長的旅途，家長對子女多一分認識、多一份關懷，自然少一分衝突和擔憂。」

註冊社工 陳嘉琪姑娘

「疫境」童「行」四格漫畫



故事(十四)

每當變幻時

美霞（化名）是一位單親媽媽，育有一對就讀小學、活潑伶俐的子女。為了給孩子提供安穩的生活，美霞努力工作，在一間公司任職文職人員，生活雖然困難但尚算穩定。可是，萬萬沒想到，突如其來的疫情，會為她們的生活帶來莫大的轉變。

一開始，公司將她由全職轉為半職，到停薪留職，到公司倒閉；美霞憂心至極，方寸大亂，一方面擔心下月的屋租，另一方面煩惱孩子停課在家的安排。種種憂慮令她對未來充滿擔心、疑問和恐懼。

其後，美霞到中心尋求協助。與社工傾談、分析現況及了解孩子們的需要後，美霞反覆思量，決定暫時當全職媽媽，並申請政府社會保障援助以支撐一家的日常財政支出。這並非一個容易做出的決定，需要勇氣去接受改變。而且，因擔心孩子外出會增加染病的機會，美霞與孩子大多時間都一起在家中享受家庭樂，玩玩board games，看看電視，讀讀故事書。

有一晚，美霞哄著孩子睡覺時，大女兒認真地對媽媽說：「媽咪，我會生性啦！」美霞看著孩子們的睡顏，心中感動萬分。歲月無聲流逝，女兒們都已長大，能夠陪伴她們一路成長無疑是一件幸福的事。美霞為自己所做的決定感到自豪，開心的淚水徐徐落下.....

「最好的事可能還未發生，但最好的人或許已在我們身邊。」

註冊社工 謝萱虹姑娘

「每當變幻時」四格漫畫



結語

本書輯錄了十四個「疫」境中窩心的真實短篇故事。記載了他們的困窘、掙扎及如何在逆境下找到了他們的「燈火」。

書中的故事讓我想起了一位著名心理治療師及家庭治療師 沙維雅 (Virginia Satir) 的一句金句，「問題本身不是問題，如何處理問題才是問題。」故事中的主角，有失業用光積蓄的因為明白他人的缺乏及需要，伸手分享僅有的物資；有作為家庭經濟支柱的，深感天無絕人之路，一家齊心協力共渡難關；有在疫情下停工停學，一家擠在狹小的房間中，珍惜相處的時間，增進彼此的了解，更多的體諒與付出；亦有在疫情期間，以積極樂觀的心態，困境中迎難而上，對家人（甚至擦身而過的人）以愛還愛，關懷區內有需要的人...

我們期盼透過他們的故事，成為你和家人的祝福！今天開始踏出一步，用「眼」去觀察別人的需要，用「耳」去聆聽家人的心事，用「口」去講一句關懷說話/送出一個微笑，用「行動」去分享愛，縱然是一個微小的行動/說話，都可以起了很正面的作用。

我相信「千里之行，始於足下」，只要開始了第一步，那怕只是一小步，就是一個開始，困難終會迎刃而解！

香港家庭福利會 服務總監
陳月華女士



香港家庭福利會

Hong Kong Family Welfare Society

香港家庭福利會（簡稱「家福會」）於1949年正式成立，為香港其中一個主要的非牟利社會服務機構。我們基於「以家為本」的信念，致力提供高質素的專業社會服務，為香港的家庭及大眾謀福祉，培育一個互相關顧的社會。

Established in 1949, the Hong Kong Family Welfare Society (HKFWS) is one of the major charitable non-governmental social welfare organisations in Hong Kong. With a family-centric perspective, we are committed to delivering quality and professional social services to enhance the wellbeing of families and individuals in Hong Kong and foster a caring community.



綜合家庭服務中心

Integrated Family Service Centres

北角綜合家庭服務中心

North Point Integrated Family Service Centre

地址 / Address : 香港北角英皇道668號健康邨第二期地下高層
Upper G/F, Healthy Village, Phase II, 668 King's Road, North Point, Hong Kong

電話 / Tel. : 2832 9700
電郵 / Email : hkeast@hkfws.org.hk

油塘綜合家庭服務中心

Yau Tong Integrated Family Service Centre

地址 / Address : 九龍油塘油麗邨信麗樓1樓
1/F, Shun Lai House, Yau Lai Estate, Yau Tong, Kowloon

電話 / Tel. : 2775 2332
電郵 / Email : eklnyt@hkfws.org.hk

順利綜合家庭服務中心

Shun Lee Integrated Family Service Centre

地址 / Address : 九龍順利邨順緻街2號順利社區中心4樓
4/F, Shun Lee Estate Community Centre, 2 Shun Chi Street, Shun Lee Estate, Kowloon

電話 / Tel. : 2342 2291
電郵 / Email : eklnsl@hkfws.org.hk

深水埗(西)綜合家庭服務中心

Shamshui Po (West) Integrated Family Service Centre

地址 / Address : 九龍深水埗元州邨元謙樓2樓204室
Unit 204, 2/F, Un Him House, Un Chau Estate, Sham Shui Po, Kowloon

電話 / Tel. : 2720 5131
電郵 / Email : wkln@hkfws.org.hk

將軍澳(南)綜合家庭服務中心

Tseung Kwan O (South) Integrated Family Service Centre

地址 / Address : 新界將軍澳健明邨彩明商場1號平台2號
Unit 2, Podium 1, Choi Ming Shopping Centre, Kin Ming Estate, Tseung Kwan O, New Territories

電話 / Tel. : 2177 4321
電郵 / Email : tko@hkfws.org.hk

葵涌(南)綜合家庭服務中心

Kwai Chung (South) Integrated Family Service Centre

地址 / Address : 新界葵涌葵翠邨碧翠樓平台1層102室
Room 102, Podium 1 Floor, Bik Tsui House, Kwai Tsui Estate, Kwai Chung, N.T.

電話 / Tel. : 2426 9621
電郵 / Email : ntkf@hkfws.org.hk

作者：香港家庭福利會
綜合家庭服務中心 社工

編輯：陳月華、易靜儀

繪圖創作：盧善珩

設計製作：盧善珩

出版：香港家庭福利會

地址：香港灣仔軒尼詩道130號
修頓中心20樓2010室

電郵：hoffice@hkfws.org.hk

出版日期：2020年11月



(852) 2527 3171



香港家庭福利會 /



<http://www.hkfws.org.hk>





*為保障個人私隱，本書故事的相關姓名及個人資料已被刪改。

All related personal data had been motified for the purpose of protecting privacy.

版權所有 • 不得翻印

All Rights Reserved