



太古遺音 化琴為聲

P. 12

生物科技流動實驗室計劃10周年 P. 14

首辦孔聖先師開筆啟蒙禮

P. 2



耆色園 Sik Sik Yuen

耆色園為一所宗教慈善團體，創於1921年，恭奉赤松黃大仙師，尊崇道、釋、儒三教，並以黃大仙師寶訓「普濟勸善」為宗旨，廣推善行。屬下辦有醫療、教育及安老扶幼等服務。本園管轄的黃大仙祠，終年香火鼎盛，慕道而來的善信及中外遊客絡繹不絕。

“天長地久。
天地所以能長且久者，
以其不自生，
故能長生。
是以聖人後其身而身先；
外其身而身存。
非以其無私耶？
故能成其私。”

《道德經》第七章

耆色園園訊第37期

2018年11月

出版：耆色園

督印：馬澤華先生, OStJ

編輯：機構傳訊專責組

免費取閱

FREE



耆色園網站

耆色園

電話：(852) 2327 8141

傳真：(852) 2351 5640

地址：九龍黃大仙竹園村二號

網址：www.siksikyuen.org.hk

目錄

園務熱話

2-5

耆色園首辦孔聖開筆啟蒙禮
絲綢之路文化與藝術交流團

機構事務

6-7

恭賀會員道長職員七人獲授勳
戊戌年赤松黃大仙師寶誕聯歡晚宴
博愛醫院戊戌年董事局到訪耆色園黃大仙祠

宗教事務

8-11

信仰傳承 上契結緣——情繫有緣人
2018入道文化班啟航
廣結善緣祈福習經班第二期畢業典禮
知恩圖報 無愧天地
醮樂園到轄屬院舍宣道
廣東道教學院訪港研修
外事交誼組接待

文化推廣

12-13

太古遺音·化聲為琴——道家古琴文化藝術與養生
「天籟敦煌—淨土梵音」文化展覽
趣談對聯
道教勸善書的孝順教導

教育服務

14-21

耆色園生物科技流動實驗室計劃成立十周年紀念
成就精彩 可譽中學暨可譽小學遷校15周年
結合「STEM」元素的小、幼環境教育
2018城市當代舞蹈達人
香港綠色學校獎 屬校包辦金銀銅
粵西綠色考察之旅
表現卓越 五學生獲頒獎學金

醫療服務

22-24

舒緩肩頸痛 安坐OFFICE也做到
中醫保健養生功——八段錦

社會服務

25-28

隱蔽長者常有心理困擾 義工探訪助解心鎖
大型活動
協作活動
服務質素監察及巡查
上海杭州交流學習團

活動預告

29

耆色園養生之道系列講座

焦點回顧 Event Highlight



中藥局優化服務

位於大仙祠內的中藥局早前進行了兩項翻新工程，以提升服務質素。包括安裝自動玻璃門及扶手斜路，幕門外觀通透、造型簡潔，改善環境之餘，更為長者及輪椅人士出入帶來便利。此外，亦將原來的中央冷氣機更換為分體及天花式冷氣，運作時除減少噪音之外，亦響應環保。

太平紳士突擊巡查可蔭院

2018年6月7日，可蔭護理安老院獲范佐浩太平紳士及馮維慧太平紳士突擊巡查，巡查包括院舍日常運作、整體環境清潔、衛生、服務提供流程及重點，院友作息情況等等。



黃大仙區賀國慶

為慶祝國慶69年，黃大仙民政事務處、黃大仙區議會、黃大仙區步操推廣委員會以及黃大仙區文娛協會聯合舉辦「黃大仙區慶祝中華人民共和國六十九周年國慶升旗典禮暨步操」，



支持青年話劇《喜樂冰室》

由黃大仙民政事務處、黃大仙青年發展網絡及本園合辦的「黃大仙青年話劇團《喜樂冰室》原創音樂劇」，於10月7日公開演出，本園主席馬澤華先生出席開幕儀式，支持一眾青年，希望他們透過音樂劇演出，啟發其他年青人如何面對困難，讓他們找出解決問題的方向去實現夢想。

兩位太平紳士巡視後對可蔭院非常滿意，並讚賞院舍員工上下對老人家的愛心和悉心照顧，員工有禮貌，環境整潔。



本園董事會成員均有出席支持活動。各步操隊伍於烈日當空下英姿不減，仍然昂首齊步，演練精彩。

齋色園首辦 孔聖開筆啟蒙禮

—— 傳承孔子立人之德



開筆禮在我國傳統中，是對幼兒開始識字習禮的一種啟蒙教育形式，對入學孩童及家長意義重大，象徵著人生新旅程的開啟。為弘揚傳統習俗及文化，本園於今年9月29日首度舉辦「萬世師表孔聖先師戊戌年（2018）開筆啟蒙禮」，讓莘莘學子獲孔聖先師啟蒙，銘記做人立德的重要性。

本園的開筆啟蒙禮儀式乃參考傳統習俗，並加入齋色園宗教文化特色而成。有別於坊間敬拜文昌帝君等道教神明的「開筆禮」，本園「開筆禮」為全港首次敬拜孔聖先師通過道教與儒教結合的宗教儀式，闡釋「六藝」、「五常」、「立人之德」的意義，希望學童及家長不僅專注於學習成績，更能注重做人的道理，修身立德。



◆ 朱鴻林教授於致辭上提到，開筆禮除了象徵學子開始讀書識字，更強調學以致用才是真正學懂，希望學子在求學路上，「學而時習之」，溫故知新，為生命帶來更多的喜悅。

◆ 李耀輝監院逐一為參加開筆禮的學子進行點硃砂儀式，希望學子能夠健康平安成長，以此寄託美好的意願。



◆ 菲凡文化機構為大家表演「琴箏太極吟誦」，通過中國古人讀書的吟誦方式，展現中國古詩文的韻律美，以及通過琴箏之配合，傳遞孝道、仁義等中國傳統美德。

誦讀《孝經》 擊鼓鳴志

是次開筆禮對象為今年9月入讀小一的新生，取其剛踏進校園，準備吸取知識的階段，冀透過儀式為其帶來啟蒙開智的象徵意義。活動共吸引230多名學童參與，當天學童身穿儒服，由家長陪同下在本園鳳鳴樓禮堂參與儀式。由菲凡文化機構帶來的「琴箏太極吟誦」表演揭開序幕，讓眾學子了解及體會中國傳統文化的精髓；並由機構帶領大家誦讀《三字經》，從為人孝道、人性培養等方面，向學子灌輸正確的人生觀以及價值觀。

儀式開始時，本園黃大仙祠監院李耀輝（義覺）道長親賜訓辭，向莘莘學子闡述開筆禮的意義，以及在成長道路上應該遵守的德行。隨後，本園普宜壇道長為參加開筆禮之學子誦讀「黃大仙師寶訓」，解釋「仙師十美德」：孝、悌、忠、仁、義、廉、恥、禮、節、信。同時，香港中文大學文學學院國學中心主任鄧立光博士帶領現場所有人一起誦讀《孝經》第一章，以及由香港理工大學人文學院院長朱鴻林教授為學子主持「擊鼓鳴志」環節，以擊鼓表明自己的志向。



◆ 參加開筆禮的小一學童眾多，約有230多人。家長們亦陪同一起參與儀式，佔滿整個鳳鳴樓禮堂。



◆ 學子們更在本園屬下老師協助下即場撰寫「人」字，「人」字一撇一捺，就好比學習，應該相互支持、幫助，學會做個堂堂正正的人。

學子入麟閣參拜孔聖 監院親自硃砂開智

開筆禮科儀禮成之後，眾學子向先聖進行三跪九叩禮，隨後陸續進入供奉孔聖先師的麟閣進行參拜及上香，並親向孔聖先師敬拜行禮。李耀輝監院更親自為學童點硃砂。所謂「硃砂開智」，就是用硃砂在剛剛入學的孩子的額頭正中點上紅痣，「痣」音同「智」，意為開啟智慧，寓意孩子從此眼明心亮。眾學子自此須謹遵孔聖先師之美德，以正確人生觀為修德處世之旨。同時，禮拜孔聖，亦是希望能夠為學子開學做好心態上的準備。

齋色園一直以來關注學子健康成長，希望透過中國傳統儒釋道文化傳播，讓莘莘學子樹立正確人生觀和價值觀。是次開筆禮目的，除了希望透過儀式，保佑學子學習順利，更強調讀書以外，待人接物、尊重重道等做人道理，讓學子終身受用。



◆ 眾學童可獲得經由本園高功法師進行開光及灑淨的文具一套、開筆禮證書、《孝經》以及一把寓意聰明動力的「蔥芹菜蒜」。

◆ 鄧立光博士帶領眾人吟《孝經》

《孝經》（開宗明義章第一）
仲尼居，曾子侍。
子曰：「先王有至德要道，以順天下，民用和睦，上下無怨。汝知之乎？」
曾子避席曰：「參不敏，何足以知之？」
子曰：「夫孝，德之本也，教之所由生也。復坐，吾語汝。身體髮膚，受之父母，不敢毀傷，孝之始也。立身行道，揚名於後世，以顯父母，孝之終也。夫孝，始於事親，中於事君，終於立身。《大雅》云：『無念爾祖，聿脩厥德。』」



大漠風情世界遺產 絲綢之路文化與 藝術交流團

為深刻體會中國流傳數千年文化藝術瑰寶的魅力，本園今年6月10至19日組成「絲綢之路文化與藝術交流團」，前往古時中西兩地的交匯要線——絲綢之路。旅程以敦煌作起點，沿嘉峪關、蘭州、天水，一直南下至西安作結，途經莫高窟、炳靈寺石窟及麥積山石窟，讓團員一次過欣賞各個不同朝代時的石窟風貌及藝術表現手法，深入了解當中所蘊含的中國藝術、對外交通、西北歷史、宗教、天文、文學，以及理解敦煌文化所包含的佛教、甚至是與佛教、伊斯蘭教有關的教義理念及其他文化特色。

交流團由本園黃大仙祠監院李耀輝（義覺）道長擔任團長，宗教事務委員會主席黃植煒先生擔任副團長（行動），以及邀請多年致力敦煌研究的香港大學饒宗頤學術館藝術顧問駱慧瑛博士擔任副團長（行政）。一行70多名團友從香港跨越2,700多公里，合共6小時的飛行行程，終於抵達甘肅敦煌機場，並直奔敦煌鳴沙山，欣賞大西北壯麗沙漠及一睹沙漠中千年不涸的月牙泉，率先體會西北之大漠風情。



石窟蘊含祖先智慧 歷經千年藝術不減

旅程重頭戲莫過於位於敦煌的世界級文化遺產——莫高窟。在敦煌研究院研究人員帶領下，團員深入參觀莫高窟內各個洞窟，更難得進入鮮有開放予公眾的珍貴特別洞窟，近距離觀摩當中保存近千年的珍貴壁畫及雕像，如第275窟中的盤腳彌勒菩薩像，乃早期敦煌石窟中所匯入的西域佛教藝術風格與元素的造像；第158窟的涅槃像，乃中唐大型塑像的代表作，涅槃塑像身長15.8米，從不同角度觀賞，都能呈現出不同的形態，讓團員感受到「寂滅為樂」的意境。

敦煌研究院各領導更安排讓團員參觀當地敦煌石窟文物保護研究陳列中心以及敦煌博物館。從另一層面了解敦煌莫高窟能歷經數千年仍然無損的箇中原因，無論是數千年前工匠的精雕細琢、巧妙取用天然染料的聰明才智，還是近代中國研究學者不懈保育、不斷傳承歷史文化以及保護歷史文化的精神，均讓大家敬佩萬分。

旅途更特地到訪位於甘肅省永靖縣的炳靈寺石窟以及位於天水的麥積山石窟。炳靈寺石窟於西晉初年開鑿在黃河北岸大寺溝的峭壁上，內有高達27米的彌勒大佛像，依山雕鑿，向上仰望時，感受到佛祖微微一笑的神韻；部分團員更登上高約40米的第169窟，沿著又窄又陡的木梯向上攀爬，彎曲延伸直通崖頂，多個天然洞穴立刻展現眼前。裸露在外的塑像和壁畫，歷經歲月滄桑變遷，讓大家不禁聯想，古時工匠是如何在沒有機械協助的情況下，在懸崖峭壁上修建石窟。

同樣是世界級文化遺產、屬中國四大石窟之一的天水麥積山石窟，建於十六國的後秦，有別於其他石窟，麥積山石窟以泥塑聞名，鑿於峭壁山岩的數百個石窟及雕像，各有不同形態，於雕像的隱秘位置更隱藏經卷等物品，為後人的研究留下更多具有價值的資料。除參觀石窟外，交流團更先後到訪嘉峪關城樓、魏晉壁畫墓等歷史古蹟。於蘭州期間更前往蘭州白雲觀參訪，受到了當地甘肅省道教協會會長袁宗善道長、甘肅省道教協會副會長陳理復道長的親切接見。最後，更到訪中國第一座大型現代化的國家級博物館——陝西歷史博物館，參觀當中多達730,000餘件的歷史文物，了解中國文明的起源及發展，受益匪淺。



敦煌相片展覽 回味旅途點滴

此次交流團讓本會會員經歷一次中國傳統文化與藝術的洗禮，為與公眾分享神聖而美麗的石窟文化、傳揚千年敦煌宗教藝術，文化委員會於今年9月1至6日期間於本園鳳鳴樓禮堂舉辦「敦煌乍現·光影千年——敦煌之行相片展覽」。展覽共分「四大展區」：文化交流、莫高窟藝術發展歷程、道長感悟、相關歷史博物館之文物及敦煌行程花絮等，展覽場地內亦設有立體敦煌石窟拍照區，讓人有如置身於石窟之內，別有一番感受。

相片展開幕禮承蒙 本園馬澤華主席、李耀輝監院、香港大學饒宗頤學術館藝術顧問駱慧瑛博士、天籟敦煌樂團作曲家甘聖希先生、本園董事及一眾嘉賓等一同為相片展進行剪綵儀式。本院監院在致辭中感謝駱慧瑛博士對此次敦煌之行的全力支持，以及天籟敦煌樂團將最新編排的敦煌樂曲《天籟》在展覽期間播放。

1. 團員在莫高窟九層樓前合照留念。
2. 駱慧瑛博士在敦煌石窟文物保護研究陳列中心向團員進行講解。
3. 古時工匠是如何在沒有機械協助的情況下，在懸崖峭壁上修建石窟？
4. 鑿於麥積山峭壁山岩的數百個石窟及雕像，各有不同形態
5. 馬德教授所著新書《敦煌 古代工匠研究》
6. 本園團員參訪蘭州白雲觀
7. 古人用天然岩石磨成粉，當做染料進行壁畫及雕像創作，色澤歷經千年而不褪色。
8. 嘉峪關城樓
9. 本園道長向外國遊客介紹敦煌相片展內容
10. 李監院在開幕禮上致辭



◆ 本園董事會衷心祝賀七位榮獲勳章的會員道長及機構同寅

恭賀會員道長職員 七人獲授勳

本園會員道長及機構同寅向來謹遵黃大仙師「普濟勸善」寶訓，積極行善、努力回饋社會，建樹良多，於特區政府今年7月刊憲公布的2018年授勳名單中，本園七位會員道長及機構同寅榜上有名，實在可喜可賀。

七位榮獲勳章的人士包括本園會員李鑒麟先生，JP(嘉知)道長、曾向群先生，MH(常修)道長、齋色園委任董事陳郁傑教授、齋色園委任董事何漢文先生，MH、齋色園主辦可藝中學校董陳國基醫生、齋色園主辦可譽中學暨可譽小學校長李雪英女士，以及齋色園行政總幹事冼碧珊女士。

特區政府每年均會頒授勳銜及嘉獎予社會上各階層人士，表彰他們對香港作出重要貢獻，努力服務社會。本園董事會於8月初亦特別設宴恭賀7位獲授勳章的會員道長及機構同寅，並邀請一眾友好嘉賓及部門主管一同分享這份喜悅，亦鼓勵機構同寅繼續努力，造福社群。



◆ 李雪英校長服務齋色園數十載，曾於可風中學任教，其後到可譽中學暨可譽小學開建新校，建立一所充滿歡欣和希望的學校，其所付出的熱誠和努力，有目共睹。



◆ 晚宴上賓客互相分享勉勵

李鑒麟先生, JP(嘉知)道長 (前排左五)	榮獲銅紫荊星章
陳郁傑教授委任董事 (前排右三)	榮獲榮譽勳章
何漢文先生, MH委任董事 (前排左四)	榮任太平紳士
陳國基醫生 (前排左三) (齋色園主辦可藝中學校董)	榮獲榮譽勳章
李雪英女士 (齋色園主辦可譽中學暨可譽小學校長)	榮獲榮譽勳章
曾向群先生, MH(常修)道長 (前排右二)	榮任太平紳士
冼碧珊女士 (前排左二) (齋色園行政總幹事)	榮獲行政長官社區服務獎狀



◆ 雙方董事局於黃大仙祠大殿外合照留念

戊戌年赤松黃大仙師寶誕聯歡晚宴

齋色園黃大仙祠恭奉黃大仙師，每年農曆八月廿三日乃黃大仙師寶誕，本園普宜壇弟子齊集大仙祠內舉行寶誕科儀，為仙師祝壽、共沐神恩。按歷年傳統，本園當晚更會設宴邀請嘉賓及眾會員道長及家屬一同聯歡慶賀。

今年大仙誕晚宴於2018年10月2日假九龍灣展貿中心



◆ 逾千賓客眾首一堂，好不熱鬧。

舉行，筵開近100席，與在場過千好友聚首一堂，舉杯同賀仙師誕辰。是晚晚宴本園榮幸邀請民政事務局副局长陳積志先生，JP、黃大仙民政事務專員江潤珊女士，JP及東華三院主席王賢誌先生擔任主禮嘉賓，並在本園主席馬澤華先生，OSIJ陪同下進行醒獅點睛及簪花掛紅儀式，為晚宴揭開序幕。



◆ 主禮嘉賓為醒獅進行點睛及簪花掛紅儀式。圖左起為本園主席馬澤華先生，OSIJ、民政事務局副局长陳積志先生，JP、東華三院主席王賢誌先生及黃大仙民政事務專員江潤珊女士，JP。

博愛醫院戊戌年董事局 到訪齋色園黃大仙祠

今年7月31日，博愛醫院戊戌年董事局在主席李鑒發先生的帶領下到訪齋色園黃大仙祠。本園董事會主席馬澤華先生，OstJ、黃大仙祠監院李耀輝(義覺)道長、副主席黎澤森先生、副主席余君慶先生以及本園董事會成員親自接待。

一眾嘉賓先到大殿上香祈福，然後前往太歲元辰殿參拜，本園主席馬澤華先生，OstJ向博愛醫院戊戌年董事局介紹黃大仙信俗文化、大殿及太歲元辰殿的歷史和建築特色，雙方隨後移步到九龍壁綜合大樓(悟道堂)進行親切交流。

本園向來喜與各不同團體交流，除向外推廣本園的宗教信仰及善業發展外，亦可藉機會認識及了解友好團體的最新動態，相互借鏡及學習。博愛醫院主席李鑒發先生在致辭時提到，博愛醫院及齋色園均是本港歷史悠久的慈善團體，冀望雙方在善業路上繼續互相扶持，共襄善舉。

信俗傳承 上契結緣



◆ 參加上契的契子女於大殿敬拜黃大仙師

◆ 契子女可領受之福物，包括刻有契子女姓名的仙師聖像葫蘆，寓意福祿平安，並起收煞除厄之用，還有《善門日用》書籍及象徵豐衣足食的上契碗筷。

情繫有緣人

「上契」予黃大仙師是香港黃大仙信俗中重要的風俗習慣，為廣泛傳承黃大仙信仰及弘揚道教文化，黃大仙祠今年9月第三度舉行「黃大仙師上契結緣儀式」，為一眾3至16歲的有緣幼兒及青年善信與仙師結下善緣，祈求神明護蔭，並藉此領悟仙師「普濟勸善」的精神。

今年上契儀式共吸引逾200名3至16歲的孩童青年前來，並首次移至鳳鳴樓禮堂內進行，壇場佈置莊嚴神聖。儀式開始時，一眾契子女首先向黃大仙師敬香、行三跪九叩之禮，以突顯傳統尊道重禮的意義。道長逐一宣讀契子女姓名以上稟黃大仙師，希望仙師威靈，能福佑眾契子女萬事順意。

一如往常的上契法會，除了向神明行禮上稟等儀式，本園黃大仙祠監院李耀輝（義覺）道長更親自登壇開示，代師說教，向一眾契子女簡介黃大仙師「普濟勸善」之寶訓以及解釋「仙師十美德」。最後，眾契子女可到大殿內敬拜黃大仙師，及從本園道長手上領受象徵「豐衣足食」的上契信物及契書一份。



◆ 上契科儀主科黃植煒董事(植知道長)向上天稟神



◆ 契子女後續活動「赤松黃大仙師成道故事聚餐會」，以多角度帶領眾契子女全面了解黃大仙師信仰的教義。



◆ 黃大仙祠於9月22日第三度舉行「黃大仙師上契結緣儀式」，為一眾有緣幼兒及青年善信與仙師建立關係、結下善緣。



◆ 契子女自由發揮為大殿塗上色彩

契子女相聚活動 延續意義深遠

「契神」是我國傳統民間習俗，過往民間各有其上契方式。本園舉辦上契儀式，不單希望拉近上契者與神明關係，祈願賜福，更重視契子女認知及了解其所契神明，牽領信俗傳承的意義。本園自2016年舉辦上契儀式後，一直為眾契子女舉辦一系列的「黃大仙師契子女關愛活動」，宗教事務委員會

轄下之宣道弘法組於今年舉辦了「赤松黃大仙師成道故事聚餐會」，活動有仙師典故分享、填顏色比賽、問答遊戲等，以多角度帶領眾契子女全面了解黃大仙師信仰的教義。本園冀望善信上契後，常遵黃大仙師寶訓「普濟勸善」，修身立德，弘揚仙師信仰，行善助人，造福社會。

2018入道文化班啓航

喬色園黃大仙祠一直致力培訓宣道人才，以肩負黃大仙師「普濟勸善」寶訓精神。2018年，本園再次公開招收會員，共有62位申請者通過面試及修讀入會文化課程。

是次文化課程，本園有幸邀請多位精通宗教及文化研究的導師為入道學員授課，包括黃大仙祠監院李耀輝（義覺）道長、精於儒家文化及易經研究的香港中文大學文學院國學中心主任鄧立光博士、精於研究非物質文化遺產的珠海學院香港歷史文化研究中心副主任暨名譽研究員游子安教授，以及精於梵文佛典、中國佛教哲學的香港中文大學文化及宗教研究系唐秀連教授等，幾位導師分別主講道教文化、黃大仙信俗和《孝經》、《道德經》、《心經》等三教經典。另外，本園亦邀請到資深經懺導師顧顯善老師，擔任經懺科儀文化班義務導師，教授入道學員有關經懺科儀文化。

學員修畢一年課程後，將須進行考試。合格者方可參與入道皈依儀式，成為本園會員，往後便需加入本園的宗教及慈善服務團隊，為社會之宗教、慈善事業作出貢獻。



◆ 本園主席馬澤華先生勉勵入道文化班的會員

◆ 顧顯善老師（圖中）擔任經懺科儀文化班義務導師

廣結善緣祈福習經班第二期畢業典禮

本園於2018年8月12日舉行了第二期「廣結善緣祈福習經班」畢業典禮，當日共有過百位學員、道長和女親屬學員出席。宗教事務委員會主席黃植煒董事致辭時提到，開設「廣結善緣祈福習經班」主要在於弘揚黃大仙師「普濟勸善」的精神，推廣道教科儀文化；讓普羅大眾認識本園的經懺科本內容，並從中學習道教基本奉道參神的儀軌知識。

宗教事務委員會自2015年開設「廣結善緣祈福習經班」，學員必須修業兩年，期間學習了道教文化基礎知識、普宜壇不同懺本的唱腔及義理等，出席率及格才可獲修業證書。委員會日後將會開辦更多類似的活動，讓善信可以更多了解道教文化及黃大仙信俗。



◆ 習經班上各學員虔誠誦經



◆ 廣結善緣祈福習經班第二期畢業典禮上全體學員大合照。當日宗教事務委員會主席黃植煒董事及副主席何志昌董事，與梁理中董事、陳拾壹董事及吳家權董事亦有出席及一起頒發證書給各學員，見證各學員的完滿結業。

知恩圖報 無愧天地

我們平日拜懺誦經，希望神明寬恕我們的罪過，並賜福消災；那麼為何我們便不能寬恕別人的過錯，而培養自己有顆「寬恕感恩」之心腸呢？今年6月20日，本園黃大仙祠監院李耀輝（義覺）道長應香港道教聯合會邀請，於香港中央圖書館主講與眾分享「寬恕感恩與解脫生死」。

李監院提到，修行的第一步是「捨」，放下自己的貪慾，也要放下怨恨，這樣才能令內心平靜。平靜了自然可以坦然面對生死。另一方面，道教承傳了我國的孝道文化，強調報本知恩，故有「報四恩」之說，即報答天地恩、君親恩、父母恩和師長恩。做人不忘本，知恩圖報；不以自己為先，而以關顧他人為要，這樣才可冥合天心，積功成聖；無愧於天地，證悟生死。



◆ 李監院與大家暢談道學人生的智慧

◆ 現場聽眾踴躍發問

醺樂團 到轄屬院舍宣道



宗教事務委員會之宣道弘法組向來均有安排經生及經懺文化班女學員，每年定期探訪本園屬下的護理安老院舍，與院友們一起練習誦經，反應熱烈。近來，本園醺樂團也加入探訪，一方面希望可以協助宣道，另一方面可以給樂團增加練習機會，提升水平。

現時樂團在探訪時除了演奏《黃大仙懺》等道曲外，亦會演奏各位老友記熟悉的流行歌曲，如《大地恩情》、《萬水千山總是情》、《舊歡如夢》等。每次奏起樂曲，老友記均感到共鳴，隨即拍手唱和，有些更起來跳舞，氣氛樂也融融。

廣東道教學院 訪港研修



◆ 李監院與各研修班學員互相交流弘道內容

由蓬瀛仙館與香港中文大學道教文化研究中心合辦的「道教文化及管理暑期研修班」來到今年經已舉辦第十三屆，旨在讓國內更多道門人才來港學習，促進各地道教界與香港道壇的文化交流。每年研修班學員都會來到齋色園，了解本園的管理架構和弘道發展。今年7月12日，本園很高興迎接來自廣東道教學院的20位研修班學員，本園監院李耀輝（義覺）道長為大家分享「齋色園之弘道與科儀改革」課題；各位學員反應熱烈，對本園弘道發展和方式很感興趣。課後，本園董事代表、宗教委員會代表，與蓬瀛仙館眾理事及各研修班學員一起歡聚交流及午膳，並盼望日後可以繼續深化合作及交流。



◆ 各學員在本園內遊覽及拍照

外事交誼組接待

今屆外事交誼組自成立以來，接待多個友好及學術團體，包括5月12日接待了香港道教學院同學會、5月29日徐州市道教協會，及6月10日由願誠園帶來了廣州道教協會的40多位道長等。本園歡迎社會上的各類團體及官觀互訪，希望可以增進了解，增進道誼；也讓本港學生及國內道眾等，加深對本園仙師信俗文化的認識。



◆ 香港道教學院同學會到訪



◆ 徐州市道教協會近200名嘉賓到訪

太古遺音・化聲爲琴

一道家古琴文化藝術與養生

古琴有超過三千年的悠久歷史，一直是許多文人必備的知識和必修科目，並位列四藝「琴棋書畫」之首。本園文化委員會於今年9月1日，邀請到資深古琴導師鄭子君小姐為大家帶來「道教古琴文化藝術與養生講座」，與大家分享古琴的傳統文化。

講座伊始，鄭老師先彈奏一首開場古曲——《良宵引》，曲風恬靜，令人感到良宵輕風之雅興，引領大家進行講座。演奏一曲後，鄭老師便切入古琴的文化概述、歷史發展及流派、音色及「減字譜」；並逐一與大家欣賞歷代的著名古琴，每部名琴都價值不菲。老師更特別與大家分享古琴的斫琴工藝，原來製作古琴需要十四個工序，歷時至少一年，所以價值非常高。於中場時，老師又為大家送上一曲《酒狂》，予人飲酒忘憂之意。

鄭老師更特別提到古琴與養生之關係，老師仔細談及了古琴養生與道教精神，由宮、商、角、徵、羽的五音療法及五行對應，到如何改善身心的健康都有細述。彈琴亦可對應道教精神的遣欲、澄心，終可琴與指合，指與心合，心與意合。是次講座反應良好，文化委員會希望日後舉辦更多與古琴文化相關的講座，讓更多人了解中國傳統的琴道文化。

◆不少聽眾都想了解學琴的方法、練習時間，及古琴與其他樂器的分別，鄭老師都耐心回答。



◆鄭老師為大家演奏《良宵引》

「天籟敦煌—淨土梵音」文化展覽



◆文化委員會主席沈墨揚董事（左三）、副主席陳拾壹董事（左二）與各委員，和紀文鳳女士（右四）等合照。

由饒宗頤文化館及敦煌研究院合辦的「天籟敦煌—淨土梵音」文化展覽於本年5月25日至8月5日在饒宗頤文化館舉行。文化委員會先後兩次前往參觀及交流，並有幸得到「天籟敦煌樂團」理事會主席紀文鳳女士、兩位駐團作曲家甘聖希先生和朱啟揚先生、行政總監陳天慧小姐親自接待。

紀女士為大家講述樂團與敦煌文化的因緣，及敦煌音樂文化的特點，雙方都同意日後加強合作。這兩次拜訪均得到饒宗頤文化館的高級節目經理劉國輝先生及陳敏玲小姐帶領，並為大家講解了另外兩個展館「香港百年蛻變」及「活字生香」的展覽，讓各委員獲益不淺。

道教勸善書的孝順教導

孝，是我國傳統的美德，指兒女應尊敬父母、家裏長輩，是倫常關係重要的觀念。在因緣際會下，本園與香港理工大學人文學院於今年8月26日合辦「道教勸善書的孝順教導」講座。

香港理工大學人文學院朱鴻林教授開宗明義指出，道教相信善行可增壽成仙，惡行則減壽，並會禍及後代；而善惡又可互相抵消。朱教授又援引歷代不同道教勸善書，進一步分析各種的孝行亦是一種善德。孝順的對象不只是父母，即使對叔伯及後母等亦需盡孝，否則便於孝有虧，亦屬過錯及會遭到減壽。

最後，朱教授總結了孝道的精神在於「體貼親心」，而孝順之「順」是不違逆父母，但不代表為錯的、犯罪的亦順從。如何「順」與「不順」，便要我們小心判斷；如何勸諫父母，亦要小心處理。最重要的是誠意，這便是孝道的精神。

趣談對聯

為提升大眾對國學文化的涵養，文化委員會特意邀請本園附屬中學的資深老師、亦是文化委員會顧問的王金成先生，於今年8月4日舉辦「趣談對聯」為題的講座，與大眾一同分享對聯的故事與文化。

王老師於講座開始先講述了「鶴頂格」的妙用，教導大家可以將名字分拆為對聯開首的第一字，巧妙成對。老師更指出為對聯斷句的問題，以一首「海水朝朝朝朝朝朝朝落，浮雲長長長長長長消」為例，便可以有三種不同的斷句及讀法。

王老師提到，對聯奧妙之處是增加一筆一字，便可令意思面目全非，如蘇軾妹妹拒婚時撰述：「筆底才華少，胸中韜略無」；蘇軾為免開罪權貴，改為「筆底才華少有，胸中韜略無窮」，立時令人拍案叫絕！老師又帶出一個「一言聯」作結，以「墨」對「泉」字，無論文字結構和意思都巧妙相對，不得不令人感嘆中國文字之深不可測！可惜時間所限，是次王老師準備了大量生動有趣的例子都未能在講座上一一講述，文化委員會希望下次可以再請老師來，與大家一同分享。



◆講座座無虛席，聽眾相當投入。



◆王金成老師妙語連珠，在場聽眾聽得津津樂道。



◆朱鴻林教授與大家分享道教的孝道文化



◆合辦單位雙方互贈紀念品

嗇色園生物科技流動實驗室計劃成立十周年紀念

教育需要追隨社會的步伐發展，本園教育委員會本著「學生為本」的辦學理念，一直致力推動「與時並進」的教育。2009年，在國際級生物科技教育專家麥惠南博士的協助下，本園斥資建成全亞洲首台於巴士車架上建設的生物科技流動實驗室，以更靈活的方法，為欠缺合適器材或設備的學校提供支援，讓更多學生有機會接觸生物科技知識，讓科學教育進一步普及。

轉眼間，「嗇色園生物科技流動實驗室」已啟動十年，日常除了停駐在本園轄下可譽中學暨可譽小學，支援該校的生物科技課程外，亦會穿梭港、九、新界，為全港中、小學校提供到校服務，教授生物科技、基因工程、及微生物學等課程，累計有300多所學校的學生，曾經登上流動實驗室學習。

此外，流動實驗室又會特別為教師及技術人員設計專業培訓課程，及應不同政府部門及非牟利團體邀請，參與「香港科學節」、「國際博物館日」及「創新科技嘉年華」等大型科普活動。至今，已有超過35,000人次登車參觀，當中約三萬人次曾經在流動實驗室上進行實驗。

為慶祝計劃成立十周年，流動實驗室在今年9月15及16日，一連兩日舉辦了14場親子工作坊，精彩內容包括：「生命解碼－DNA手鏈」、「遺傳疾病－糖果DNA」、「抽取細菌DNA」、「環繞我們的微生物－『螢之手』」、「導電泥膠」、「挑戰生物科技」等，讓家長和孩子們透過親手做實驗，體驗生活上的科學及學習生物科技的最新發展。

◆完成親子工作坊後給予的Facebook Like



◆親子工作坊－抽取細菌DNA



◆一連兩日舉辦14場親子工作坊



◆參觀流動實驗室，學習微生物的知識。



◆親手做實驗，體驗生活上的科學。



◆典禮後，由8個不同隊伍於籃球場上進行大匯演。



◆啦啦隊參與大匯演，團隊動力的最佳呈現。

成就精彩 可譽中學暨可譽小學遷校 15周年

「嗇色園主辦可譽中學暨可譽小學」慶祝遷校15年，今年特別舉行了多項大型慶祝活動，包括9月14日的校慶典禮，出席嘉賓及友好眾多，場面熱鬧。典禮後一連兩日舉行開放日，校園內擺放了不同展覽及街頭表演，展示同學的學習成果；亦有不同主題的工作坊，包括STEM、戲劇、視覺藝術、氣球藝術、體育及家政等。期間還有不同形式的比賽，例如「家長也科研」、「小小演說家」及球類競賽等，讓參加者一展所長。

此外，學校特意製作了一齣校慶音樂劇《踏前一步》，在專業的音樂劇製作團隊指導下，由超過50名中小學生、校友、老師攜手合作，參與作曲、填詞、演奏、演出、後台及製作等。故事講述兩名昔日意見不合的同學，今天為母校紀慶再度合作，從而化解彼此間矛盾。

1997年，本園在東涌開辦可譽中學，2003年9月遷入現址，擴充開辦小學。在「一條龍模式」的有利條件之下，「可譽」因應學生不同階段的心智發展特性，建構橫跨小一至中六各學習階段的課程，為學生創造更多更廣的學習空間。中、小學同學在一個校園內緊密聯繫，一起學習、彼此關懷、互相支持、共同成長。

15年來，「可譽」成就了不少精彩的「人」和「事」。籃球、足球、健球、排球、羽毛球等運動隊伍，多次在學界比賽中奪得殊榮；領袖生、公民大使、朋輩輔導員、校園電視台等團隊，讓小學生以至中學生的品格及領導才能均有所成長。此外，「可譽」在「自主學習」及「STEM教育」範疇均已成爲學界的先導者，亦有越來越一條龍畢業生踏入大學之門。經過15年的發展，「可譽」已經成功實踐「十二年一貫」的全人教育，體現「一條龍」教育的獨特意義。



◆嗇色園主席馬澤華先生致辭



◆特意製作的校慶音樂劇－《踏前一步》



◆來賓正參與趣怪戲劇面譜工作坊

結合「STEM」元素的 小、幼環境教育

坐落大帽山山腰的「薈色園可觀自然教育中心暨天文館」，以推廣通識天文教育及探究式野外考察為教育目標，20多年來一直為全港不同學習階段的學生提供自然科學、地理、物理、生態、環境及天文等課程。而為了普及環境及科學教育，本園每年提供額外撥款，資助可觀中心舉辦免費的全方位學習活動及教師培訓班，服務全港小學及幼稚園，務求讓更多師生有機會體驗自然世界的奧秘。

配合教育界對「STEM」教育的需求，「可觀中心」今年特別為本園轄下四所小學及六所幼稚園開辦結合STEM元素的环境教育支援計劃，以期提升同學對科學、科技及數學的興趣及能力，亦希望藉此加強屬校老師在規劃及推行相關學習活動的專業知識。

****STEM是代表科學(Science)、科技(Technology)、工程(Engineering)及數學(Mathematics)各英文譯寫的首字母縮略詞****

在幼稚園方面，參與的本園學校包括可仁、可德、可瑞、可立、可愛、及可正幼稚園。可觀中心導師以幼稚園高班（K3）學生為對象，設計了有關科學與科技（探索與發現）的課程，由幼兒親自「動手」參與實驗，發揮創意潛能解決問題。與此同時，透過課堂教學及教師培訓，讓幼师加深認識「STEM」課程的設計與規劃，以及推行技巧。

在小學方面，參與的學校包括可信、可銘、可立、及可譽小學。可觀中心協助各校在高小（五年級及六年級）常識科中的「人與環境」及「日常生活中的科學與科技」單元引入新課程，以「專題研習」方式，讓學生在團隊內集思廣益討論方案，再分工合作完成專題；在探究解難的過程中學習綜合及應用不同學科的知識及技能，從而提升協作創新及解決問題的能力。



幼兒在「升空魔術球」活動中變身魔術師，透過假設、驗證及重覆嘗試，將一個小小的發泡膠球上升在半空，從而認識「空氣」的奧妙。



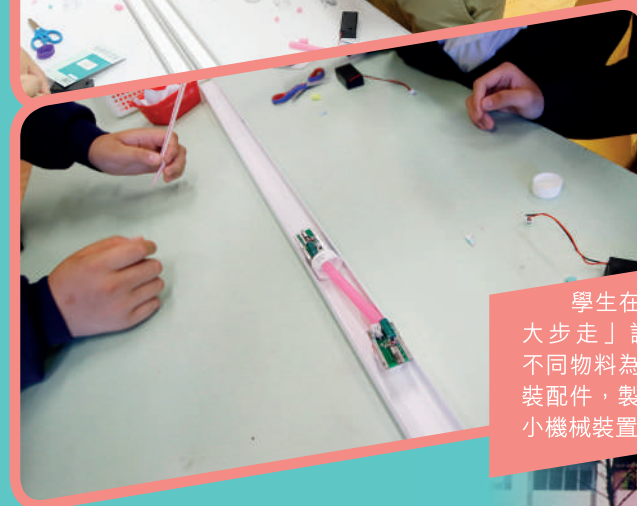
同學參與「電動旋轉塔」課程，利用銅線、乾電池及導電磁鐵，製作一個簡單馬達，認識電、磁之間的相互作用能產生動力，並比較不同因素如何影響馬達的旋轉方向及速度。



在「趣味機械電動樂」課程中，幼兒利用不同的物料及一個馬達，設計及製作一個可移動的小機械裝置，進行不同類型的競賽。



眼看親自製作的機械人在「極速傳說」速度比賽中形勢大好，同學不禁歡呼起來。



學生在「機械生物大步走」課程中利用不同物料為振子馬達加裝配件，製作可移動的小機械裝置。

幼稚園

小學



2018城市當代舞蹈達人

城市當代舞蹈團（CCDC）自1979年成立以來，引領香港當代舞的蓬勃發展，見證當代舞的成長除了有賴藝團及藝術家默默耕耘外，亦需要不同領域人士共同努力。為表揚過去一年為香港當代舞作出貢獻的各界人士，城市當代舞蹈團自2016年開始，設立「城市當代舞蹈達人」獎項，而本園主席馬澤華先生為「2018年城市當代舞蹈達人」三名得獎者之一。

馬主席在2015至2017年曾經擔任本園教育委員會副主席，期間他大力推動本園學校的藝術教育發展，除了組織專家講座，協助中、小學老師將藝術教育帶入校園，更促成本園與城市當代舞蹈團的合作，開展「薈色園學校現代舞培訓計劃」，為本園的中、小學生提供持續性以及有系統的藝術發展課程，成功融合舞蹈教育與中國文化的學習。有關計劃以聯校方式進行，從一系列的基礎舞蹈訓練、創作工作坊以至在正規劇場裡的結業演出，強化同學的全人發展之餘，亦巧妙運用舞蹈宣揚傳統文化。在馬主席及本園副主席暨教育委員會主席陳燦輝先生的帶領下，奠定本園突破常規敢於創新的藝術教育風氣。

過去兩去，本園已成功完成《薈色園舞躍無極計劃》及《八色舞薈計劃》兩個現代舞培訓課程，讓300名中、小學同學透過參與嚴謹及系統化的舞蹈培訓，擴闊舞蹈藝術視野，亦加深對自己的認識、提升自信心及接受挑戰的能力。



◆ 馬主席分享薈色園推動藝術教育的經驗



◆ 三名得獎人與頒獎嘉賓合照



◆ 本園邀請專家為教師介紹如何將藝術教育帶入校園



◆ 專業舞者到校向學生進行舞蹈示範



◆ 《薈色園舞躍無極計劃》為本園學生提供系統化的舞蹈培訓

香港綠色學校獎 屬校包辦金銀銅

環境保護的實踐必須由建立正確的生活態度及價值觀入手，這亦是本園推動綠色教育的一個重要目標。透過教育的過程，我們希望增進學生對環境的認知，建立環保的概念、態度及行為。我們亦期望將環保及綠化的概念，透過學生帶入家庭，再滲透社區。本園各屬校推動環保教育多年，成果豐盛；其中多所屬校日在「第16屆香港綠色學校獎」中獲獎，表現得到各方的肯定。

「香港綠色學校獎」由環境運動委員會、環境保護署及教育局於2000年開始舉辦，至今已有超過860所學校參加，旨在鼓勵學校制訂環境政策及執行環境管理計劃；以及提高學校管理階層、教師、非教學人員、學生及其家庭的環保意識，培養他們對環境友善的態度及鼓勵他們實踐環保生活。

今年的頒獎典禮在9月26日舉行，59所學校獲頒發「綠色學校獎」，以表揚他們致力推動環保教育，積極實踐惜物減廢。本園主辦可銘學校勇奪綠色學校金獎（小學組），可道中學及可信學校分別獲頒綠色學校銀獎，可譽中學暨可譽小學則同時獲頒中學組及小學組的綠色學校銅獎。

「香港綠色學校獎」小學及中學組的四項評審範疇分別為「環境政策與校園環境」、「環境管理措施」、「環境教育規劃與實施」和「環境教育的成效」。評分經審核後，於相關的評審範疇達標的學校可獲綠色學校金、銀或銅獎。今屆小學及中學組共有181所學校參加，當中7所小學及9所中學獲得金獎，6所小學及5所中學獲得銀獎，另有14所小學及8所中學獲得銅獎。



◆ 可銘學校勇奪綠色學校小學組金獎



◆ 可譽學校在校內收集垃圾及廚餘，並進行分析，讓學生認識源頭減廢的重要性。



◆ 參觀「齊惜福油塘社區廚房」，讓學生了解廚餘問題。



◆ 常識科教授「魚菜共生」生態循環系統的概念，一邊培育蔬菜，一邊淨化魚缸水質。

香港環境卓越大獎 Hong Kong Awards for Environmental Excellence

優異獎 Certificate of Merit

學校 (小學)
Schools (Primary)

學校 (中學)
Schools (Secondary)



◆ 可道中學榮獲2017 HKAEE香港環境卓越大獎優異獎

粵西綠色考察之旅

環境保護是人類世界當前最備受關注的議題之一，本園一直鼓勵轄下學校履行良好公民責任，採取措施保護環境及推行環保教育，讓學生在實踐中學習，珍惜自然資源。

今年教育委員會特別資助了本園屬校10名高中生及20名高小學生參加「粵西綠色考察之旅」，前往廣東雲浮市新興縣一個綠色農莊進行考察。在3日的行程裡，同學除了增進對有機種植的認識，亦有機會親身體驗農耕任務，例如翻土、播種、植苗、除草、澆水、施肥等，又學習檢驗土壤及改良土質、採摘茶葉及餵飼馬匹等，透過不同的體驗活動，學習珍惜食物及欣賞大自然的寶貴資源。

本園各屬校推行綠色學校工作已有多年，除了進行綠化及節能設施改善工程，亦透過課程及不同形式的活動，提升年青一代對自然生態及可持續發展概念的認知；各校又進行了不少以綠色生活及環保為主題的計劃，例如建立能源教室、實施廚餘回收計劃、參與有機耕作、推行「無冷氣日」、宣傳健康飲食、培訓學生環保大使等，以進一步實踐可持續發展。各校亦會邀請學生家長及區內坊眾參與綠化工作，令環保的概念由學校推展至家庭及社區。



◆ 一分耕耘一分收穫



◆ 主辦機構介紹有機耕種及農莊特色



◆ 認識茶葉種植



◆ 餵飼馬匹



◆ 體驗農耕任務



◆ 三日的考察活動，讓學生認識有機種植。

表現卓越 五學生獲頒獎學金

本園一向重視屬校學生各方面的成長，因此特別設有多項獎學金，以獎勵表現優異的學生，及鼓勵同學積極向上。其中「卓越表現獎學金」是表揚在全國、亞洲或國際性比賽中表現卓越，並獲得獎項的學生，或在校際或全港性競賽中脫穎而出成為香港代表或獲選加入香港代表隊的學生。2017/18學年獲頒授「卓越表現獎學金」的學生包括可道中學的黃韻清同學、可藝中學的張俊軒同學、可風中學的莊敏同學、可譽中學的周俊輝同學、及可立中學的何卓謙同學，本園向各同學送上衷心祝賀。

棒球

可風中學
莊敏(中五)

入選2017韓國LG CUP
國際女子棒球錦標賽
香港女子發展隊代表

入選2016及2017年香港
女子青年棒球日本交流團
香港女子青年隊代表

可風中學女子棒球學會
主席

手球

可立中學
何卓謙(中四)

2017省港澳手球賽
(15歲以下香港代表隊)
冠軍

入選2018布拉格手球盃
(17歲以下香港代表隊)

可立中學手球隊隊長



足毬

可道中學
黃韻清(中五)

2017年粵港澳兩岸
四地毬球錦標賽
國際毬球亞軍及
台式毬球殿軍

2017年亞洲青少年
毬球錦標賽
團體亞軍及雙人季軍

2017年第三十屆穗港
毬球錦標賽
團體亞軍

入選香港足毬青年代表隊



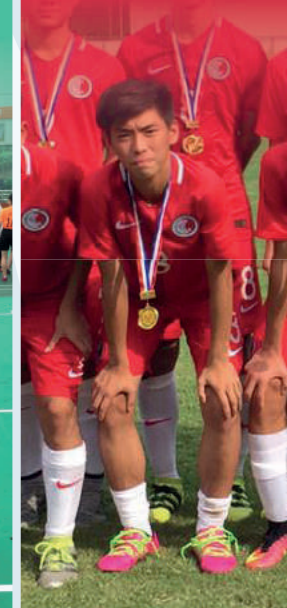
足球

可藝中學
張俊軒(中六)

2016年國際青年邀請賽
U17亞軍

入選香港足球代表隊

可藝中學足球隊隊長



中文寫作

可譽中學
周俊輝(中二)

2017/18「中國中學生
作文大賽」香港賽區最高
殊榮「旭日文學之星」
(初中組)，及全國總決賽
全國一等獎



舒緩肩頸痛

安坐 *Office* 也做到

人人說要保持健康，但是否人人懂得關注健康？
足夠的運動量可維持健康，如預防心臟病、
腦血管病、糖尿病、高血壓及肥胖等問題，
但香港上班一族普遍工時長、經常加班，難以有足夠時間做運動；
再者，長時間在辦公室內進行書寫
和使用電腦工作，容易導致身體肌肉緊張，
疼痛和勞損等辦公室工作人士最常見的痛症。

以下就教教大家幾套安坐辦公室也可做到的活絡和伸展運動，從今天起不再讓「沒有時間」成藉口，肩頸隨時放輕鬆！

活絡運動 (以下每組動作重複5次)

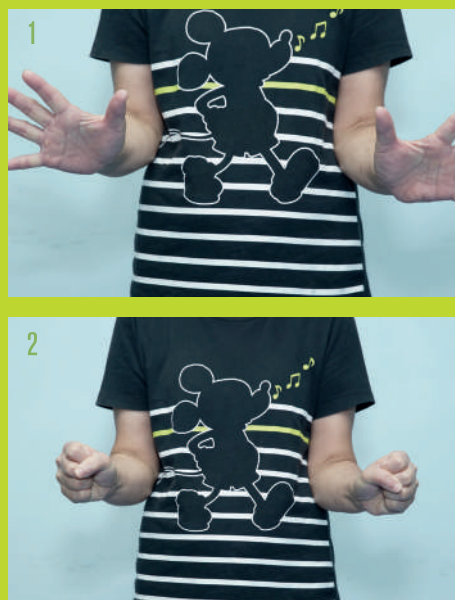
頸部運動

把頸部向前向後仰，然後向左向右轉和向左向右側頭。



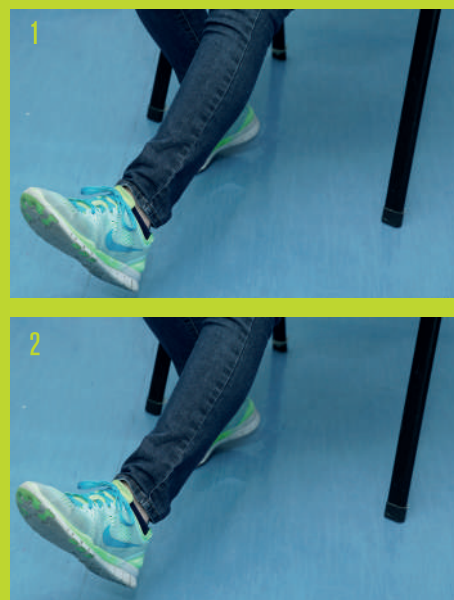
手部運動

雙手握拳，然後放鬆。



腳部運動

腳跟離地，足踝向上向下，向左向右活動，
並向內向外打圈。



伸展運動 (每次動作有輕微拉緊感覺， 往相反方向重複動作)

頸部運動

眼望前方，用左手把頭拉向左側，右手
握著椅邊，保持15秒，重複5次。



肩膊運動

左手臂抬高，用右手把左手臂向身體
拉近，保持5秒，重複5次。



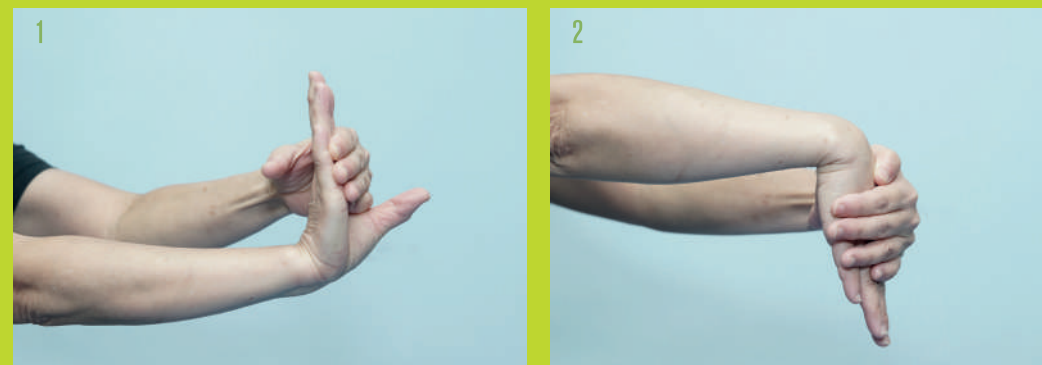
腳部運動

坐著，伸直左腳，腳跟著地，腳尖向上，
雙手放在大腿上，上身緩緩向前移，直至
大腿後方有拉扯感覺，保持15秒，重複5次。



手部運動

右手肘伸直，用左手把右手掌向上向下拉，保持15秒，重複5次。



腰部運動

站立，雙手托腰，上身向後仰，然後曲臂向左向右緩緩轉腰。每次動作保持5秒，重複5次。



(以上資料僅供參考)

中醫保健養生功八段錦

八段錦是一種在中國古代發明的健身方法，歷史悠久，流傳廣泛，深受大眾歡迎。其由八式的一連串動作組成，內容包括肢體運動和氣息調理，每式動作的設計，均針對臟腑或病症需要，全套動作精煉，運動強度適中，能行氣活血，協調臟腑功能，男女老幼皆宜。



◆講座由薈色園董事郭耀偉先生（右三）致歡迎詞，並由董事梁延溢先生（左五）致送感謝狀予龍騰畢博士（右五）合照。



◆畢龍騰博士帶領眾嘉賓及坊眾齊做八段錦操

薈色園醫療服務委員會向來重視健康推廣，為讓坊眾強身健體，於今年6月16日舉辦之中醫健康系列講座中，邀請到香港中文大學中醫學院助理講師畢龍騰博士主講《中醫保健養生功——八段錦》，吸引200多名坊眾參與。畢龍騰博士更在講座期間親身示範並帶領所有坊眾齊做八段錦操，大家馬上學習數招，日後便可在家中練習。

愛健康·常檢查

由醫療服務委員會每年舉辦的「健康檢查日」，今年以「愛健康·常檢查」為主題，希望鼓勵坊眾定期檢查身體，「預防勝於治療」。一連兩日的活動於今年9月29至30日舉行，共吸引4,800多名坊眾參與，比去年增加4成，反應相當正面。

活動於首天進行開幕儀式，承蒙原全國人大常委委員范徐麗泰女士,GBM,GBS,JP、黃大仙區議會副主席黎榮浩先生,MH及香港中文大學中醫學院院長梁挺雄教授、本園主席馬澤華先生及本園副主席暨醫療服務委員會主席盧樂河先生蒞臨主禮。

是年活動聯同本港2間學院3個學系共同合作，包括香港理工大學眼科視光學中心、香港理工大學康復治療科學系及香港中文大學中醫學院協作，同時與香港牙醫學會，以及香港防癌會，免費為大眾提供10項健康檢測，包括血糖膽及固醇檢測、關節痛症檢查、基本口腔檢查、中醫問診、視力普查、骨質疏鬆及身體脂肪檢測等，藉活動鼓勵市民關注身體，養成定期驗身的好習慣，及早察覺疾病徵兆。



◆本園冀藉活動鼓勵市民關注身體，養成定期驗身的好習慣。



◆主禮嘉賓主持開幕儀式，圖左起為梁挺雄教授、馬澤華主席、范徐麗泰女士、GBM,GBS,JP、黎榮浩先生、MH及盧樂河副主席。



◆每年健康檢查日均吸引區內坊眾到場輪候檢查

隱蔽長者常有心理困擾 義工探訪助解心鎖

為協助隱蔽長者走出社區，社會服務委員會推行為期5年的「薈色園人道社區關愛計劃」，透過義工上門探訪，讓長者們感受到被關愛，改善心理困擾。計劃推行已有兩年，香港理工大學應用社會科學系社會政策研究中心亦為計劃進行評估研究，發現隱蔽長者的成因與其心理健康有莫大關係。

是次研究共訪問了184名參與「人道社區關愛計劃」的隱蔽長者，當中有六成為獨居，近半數(48.1%)已經喪偶。調查特別就其抑鬱、孤獨感及自尊感三方面的心理狀況進行測量，發現過半數(52.2%)受訪隱蔽長者均面對最少一項心理問題，而同時面對兩項或三項心理問題的隱蔽長者則分別有15.8%或3.8%。研究發現，不少長者因性格孤僻、拒絕與外界接觸，若加上抑鬱、孤獨感及自尊感等心理困擾，將對其心理健康造成嚴重影響，情況令人憂心。

本園自2016年開始推行「薈色園人道社區關愛計劃」，計劃主要透過義工上門探訪，如陪診、代購日用品或陪伴聊天等關懷行動，讓隱蔽長者感到受重視，從而令其走出社區，改善心理困擾。然而，是次的研究報告亦反映，義工的參與，對改善隱蔽長者的心理困擾有莫大裨益。

藉是次調查結果，社會服務將調整計劃內容，如改善長者與義工的配對方式、加強協調義工訓練內容、善用探訪的物資等，使資源用得其所，希望讓隱蔽長者感受被人重視，緩和抑鬱情緒。

◆發布會適逢正值中秋前夕，薈色園特意於發布會後舉行「中秋敬老獻愛心」活動，動員超過350位義工登門探訪10個區域約300戶獨居或兩老同住的長者。隱蔽長者常有心理困擾憂。



◆香港理工大學應用社會科學系社會政策研究中心鍾劍華教授發表研究結果。



◆社會服務委員會於2018年9月15日舉行「薈色園人道社區關愛計劃2018成效評估發布會暨中秋敬老獻愛心活動」，活動承蒙社會福利署助理署長(安老服務)陳德義先生、博愛醫院董事局主席李鑒發先生、李家仁醫生、香港童軍總會總監吳亞明先生及薈色園主席馬澤華先生擔任主禮嘉賓，使活動生色不少。

大型活動

1 可旺耆英鄰舍中心修繕竣工啟用典禮

2018.06.21

可旺耆英鄰舍中心舉辦修繕竣工啟用典禮，承蒙 社會福利署九龍城及油尖旺區福利專員關淑儀女士及香港聖約翰救護機構理事會主席鍾展鴻醫生擔任主禮嘉賓；多個社區領袖、業界翹楚亦撥冗親臨支持及賜教。中心早前得到獎券基金撥款進行裝修及獲香港賽馬會慈善信託基金捐款添購傢具，如互動投影機、多點觸控電腦遊戲套裝、針對認知訓練而添置的互動學習遊戲系統等，服務的軟、硬件全面提升。



2 可祥及可蔭護理安老院懇親日

2018.06.23 & 06.30

「父母恩千丈一生把我護蔭…」歌神許冠傑這首金曲，道盡天下間父母與子女間的親情，試問有誰可比父母重要？可蔭院和可祥院分別舉行懇親會，讓院友及其親屬以有趣的方式同度周末。其中可蔭院便為40名院友拍攝結婚照，逾50名家屬參與活動，由社會服務委員會顧問李潔雲女士、耆英中心小組主席梁錦和董事及李君祖先生等率領化妝義工和攝影義工到場協助，場面動人溫馨。

可祥院舉行的懇親會更以環保物料制作攤位遊戲，逾70名院友齊齊參與，大家樂也融融，背後有賴全院職員上下一心，為長者及家屬設計精彩活動。

3 「蔭承善業廿載情」

2018.08.11

為慶祝廿周年，可蔭護理安老院舉辦「蔭承善業廿載情」午宴活動，耆色園一眾董事會成員及社會服務委員會顧問齊齊出席支持，午宴由本園主席馬澤華先生領唱耆色園社會服務之歌牽頭陣，更向一班在可蔭院居住廿年的院友及服務亦有廿年的員工送上紀念品，感謝其對院舍一直支持。席間院友與同事合作精彩演出，讓在場近150位嘉賓、院友、家屬及員工全情投入，場面溫馨熱鬧。最後亦答謝香港紅十字會及消防義工隊動員約50位義工，逐一接送院友到活動場地。



協作活動

4 歡樂慶端午

2018.06.12

可健耆英地區中心獲鳳凰慈善基金會贊助舉行「歡樂慶端午」活動，對象為中心60歲以上會員，吸引150位長者出席，大家一起欣賞長者精彩的中國舞表演，氣氛熱鬧。活動邀請到鳳凰慈善基金會副主席李鑒發榮譽院士、耆色園主席馬澤華先生、耆色園副主席兼社會服務委員會副主席陳燦輝先生、耆色園耆英中心小組主席梁錦和董事蒞臨，並向長者派送端午愛心糰，與長者共度開心端午節。



6 「長者吞嚥問題」港大召開記者招待會

2018.06.24

為提倡安老院增言語治療，有助吞嚥困難長者免長期插喉，香港大學吞嚥研究所舉行記者招待會，本園馬澤華主席代表出席，於接受傳媒採訪時提到，由於插有鼻胃喉院友的情緒通常較低落暴躁，亦迴避與人接觸，故本園院舍早已引入言語治療服務，協助不少個案成功「甩喉」，改善長者的生活質素。例如本園可蔭院88歲的謝婆婆，經過言語治療師評估及訓練用了一年時間，可以移除鼻胃喉，恢復自行進食，人也比前開朗多。



5 同心關愛護老逍遙遊

2018.06.24

本園與香港聖約翰救傷會及生命火花院前輔助醫療學會合辦「同心關愛護老逍遙遊」活動，讓行動不便的體弱院友感受到社區人士的關懷，減少孤獨感，加強其與社區之聯繫。活動共有30多位義工出席，不少更帶同年幼子女一同參加，藉此培育小朋友敬老愛老精神，將義工精神傳承下一代，達致長幼共融，令是次活動別具意義。活動當日本園主席馬澤華先生、香港聖約翰救護機構理事會主席鍾展鴻醫生及生命火花院前輔助醫療學會副主席陳國基醫生，耆色園副主席兼社會服務委員會主席黎澤森先生、耆色園副主席兼院舍小組主席余君慶先生均有到場支持各位義工。



服務質素監察及巡查

7 社署服務表現監察

社署到本園可頤耆英鄰舍中心作「SQS特別探訪」，除抽檢「津貼及服務協議」必要條件（即開放節數、社工註冊證等）外；更重點檢視兩個標準：「服務計劃及評估及標準」及「申請服務進入及退出」，可頤中心兩項標準均符合社署要求。

社署書面評估報告如下：

「參與評估面談的服務使用者均表示滿意單位的服務。他們讚賞單位的職員態度親切，不但時常關心他們的需要，又願意接納他們的意見以改善服務。此外，他們亦喜歡參與義工服務，讓他們可關心及幫助其他有需要的長者。」



海外交流 上海杭州交流學習團



一連五日的「上海杭州交流學習團」，由本園主席馬澤華先生及本園副主席暨社會服務委員會主席黎澤森先生率領一眾來自不同專業界別的顧問、社會服務委員會委員及員工出發，行程中包括參與上海世博展覽館之「2018第十七屆上海國際殘疾人、老年人康復護理保健用品用具展覽會」及「2018上海國際臨床檢驗設備及用品展覽會」，同時亦拜訪上海、杭州兩地不同模式的安老服務單位，包括老年醫院及老年公寓。

團員在是次交流團中得益甚多，社會服務委員會於9月初亦舉辦了「上海、杭州交流學習團分享會」，與百多位來自本園轄下院舍及耆英中心同工分享早前於上海及杭州兩地進行考察及交流的經驗，除回顧交流團內容、國內福利與安老政策、參觀展覽會及拜訪單位經驗外，於互動環節更首次採用電子科技，即場以手機掃描二維碼方式(QR-CODE)收集參加者意見，讓同工即時了解內地「醫養結合」和「居家安老」的服務模式和理念，日後在安排長者晚年照顧的課題上帶來新的角度及思考模式，對開拓服務有所得著及裨益。

為擴闊思維，增進各地安老服務發展，社會服務委員會於今年7月期間前往上海及杭州兩地，了解內地安老服務的發展模式及交流經驗，認識到目前內地的「醫養結合」和「居家安老」的服務模式和理念，對本園社會服務日後的開拓帶來不少得益及參考，讓團員帶來新的角度。



◆ 交流團細心了解當地安老院服務單位的服務概念



◆ 目前內地以「醫養結合」的服務理念來發展安老服務



◆ 是次交流團有助擴闊本園社會服務單位的思維，對開拓新服務有所得著。

(一) 易學與氣功

日期：11/11/2018 (日)
時間：上午10時至中午12時
講者：資深丹道氣功老師
黃漢立先生

易學的養生概念是從「推天道以明人事」的思想展開：即推崇運用自然規律，順其自然，適應天地四時則長生也。講者將詳述箇中的道理。



壓軸巨獻

道教「精、氣、神」三寶的現代應用

日期：27/1/2019 (日)
時間：上午10時至中午12時
講者：耆色園黃大仙祠監院
李耀輝 (義覺) 道長

「精、氣、神」為道教養生三寶，講者認為現代人由於對身體內的「精、氣、神」不懂珍惜、保養，以致身體有所虧損，如能加以應用，必能有健康的身體。

耆色園 養生之「道」 系列講座

道教教義講求「貴生」、「重生」，重視將生命、精神的素質提升；而修行方面有很多都涉及養性延年的學問。其中，丹道氣功更是全真道必修的內容之一。本園文化委員會和宗教委員會向以弘揚道教傳統文化為己任，特別籌備了「養生之『道』系列講座」，從不同角度及文化探討養生學問，希望讓大眾窺探養生文化的奧秘，從中有所裨益，人人都可以健康快樂。

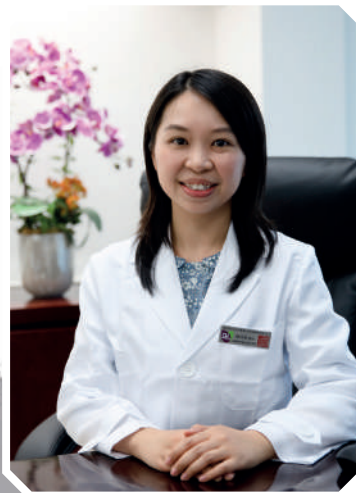


*以上講座將在耆園黃大仙祠鳳鳴樓禮堂舉行，歡迎公眾致電(852) 2327 8141查詢或留座。

(二) 體質與養生食療

日期：9/12/2018 (日)
時間：上午10時至中午12時
講者：香港中文大學中醫學院
講師陳詩雅博士

我國中醫養生強調對身體整體的調理，日常生活之食物的軟、硬、冷、熱要相宜，及配合不同體質的需求，以達至養生食療的目的。



(三) 運動體適能

日期：6/1/2019 (日)
時間：上午10時至中午12時
講者：耆色園物理治療主管
黃思達先生

體適能是身體適應外界環境和日常活動的能力。良好的體適能，除了讓人勝任日常工作之外，還能使人有餘力享受休閒，確保身體能夠應付突然其來的環境變化及生活壓力。



齋色園作為一所宗教慈善機構，一直以黃大仙師「普濟勸善」的宗旨推行四大善業。自2009年開始，齋色園成立「齋色園緊急援助基金」小組，抱著「解厄扶危」的宗旨服務市民大眾，為有需要人士提供適時適切的生活援助。

「齋色園緊急援助基金」小組於今年正式推出「及早識別-兒童評估資助計劃」，讓懷疑有發展障礙或有特殊學習需要的兒童，能盡快輪候適切學前康復服務及接受合適的訓練，把握發展的黃金機會。

齋色園緊急援助基金

「及早識別-兒童評估資助計劃」

申請方法：

申請者請填妥申請表格，連同所需證明文件副本，通過以下方式遞交予本園總辦事處：

1. 電郵：ssyef@siksikyuen.org.hk
2. 傳真：2351 5640
3. 郵寄：香港九龍竹園村2號齋色園黃大仙祠總辦事處

申請表格可於本園網站下載或前往本園總辦事處索取。

小朋友若懷疑出現以下情況，均可諮詢本園緊急援助基金小組「及早識別-兒童評估資助計劃」：

-專注力不足

-言語障礙

-特殊學習困難：讀寫困難

-特殊學習困難：資優

-自閉症

-社交障礙

-感覺統合失調

申請資格：

- 1 2-6歲懷疑有特殊學習需要的兒童；
- 2 已於兒童體能智力測驗中心輪候評估服務而輪候期距離申請基金日期多於3個月；
- 3 來自綜援援助或低收入家庭；
- 4 資產額不超過齋色園緊急援助基金限額

*更多詳情請查看本園網頁。

歡迎善長捐款

愛心善款將全數用於援助受惠者。
善長可以透過以下方式捐款：

- 親身到黃大仙祠總辦事處捐款
- 網上捐款
- 劃線支票
(抬頭請寫「齋色園」，支票背面註明支持「齋色園緊急援助基金」)



電話查詢：2327 8141/2277 4688



齋色園黃大仙祠 Sik Sik Yuen Wong Tai Sin Temple



wongtaisintemple

齋色園為一所宗教慈善團體，創於1921年，恭奉赤松黃大仙師，尊崇道、釋、儒三教，並以黃大仙師寶訓「普濟勸善」為宗旨，廣推善行。屬下辦有醫療、教育及安老扶幼等服務。本園管轄的黃大仙祠，終年香火鼎盛，慕道而來的善信及中外遊客絡繹不絕。

齋色園

電話：(852) 2327 8141

傳真：(852) 2351 5640

地址：九龍黃大仙竹園村二號

網址：www.siksikyuen.org.hk

齋色園黃大仙祠開放時間：上午7時至下午5時
太歲元辰殿開放時間：上午8時至下午5時