



長者吞嚥無難度

P. 4

2018天文現象典禮

P. 15

2018至2020年度董事會就任 P. 2



歲次戊戌

嗇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。

“天地不仁，
以萬物為芻狗；
聖人不仁，
以百姓為芻狗。
天地之間，
其猶橐籥乎？
虛而不屈，動而愈出，
多言數窮，
不如守中。”

《道德經》第五章

嗇色園園訊第35期
2018年2月
出版：嗇色園
督印：馬澤華先生, OSTJ, CPM
編輯：機構傳訊專責組

免費取閱

FREE



嗇色園網站

嗇色園
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

嗇色園2018至2020年度董事會就職
黃大仙祠九龍壁綜合大樓—「悟道堂」落成誌慶
長者吞嚥無難度

機構事務

6 - 7

國家宗教局局長訪園
中國道教協會會長訪園
香港理工大學基金感謝午宴
丁酉年赤松黃大仙師寶誕聯歡晚宴
慶祝香港回歸廿週年開懷耆老聯歡晚宴

宗教事務

8 - 13

羅天大醮
丁酉年迎祥賜福禮斗延生大法會
孔子學院日
四川道教文化交流考察團
台灣佛光山神明聯誼活動暨宮觀拜訪團
宗教文化分享會—「八正道—超凡入聖」
道教婚禮

教育服務

14 - 21

可觀天文館成功拍攝國際太空站凌日
2018年香港天文現象巡禮
可信女漢子「欖」出真友誼
可藝男籃奪冠之路
贊助IVE推動學前環保教育計劃
醫療輔助隊少年團屯門、黃大仙及離島中隊成立典禮
聯校頒獎典禮 表揚學生傑出成就
「擁抱自主 尋夢飛翔」可銘學校25周年校慶典禮
洪福邨嘉年華會
讓幼兒健康快樂地成長

醫療服務

22 - 23

醫療快訊
健康與你：舒緩痛症多面睇

社會服務

24 - 28

「五味人生」長者互動音樂劇
社服花絮
社會服務東京交流團分享
2017花好月圓 與長者歡渡中秋

活動預告

29

「華南地區歷史、民俗與非遺」國際學術研討會
中醫養生講座
《適時養生》載譽重印

焦點回顧 Event Highlight



公益金百萬行

2018年1月14日，嗇色園董事會代表帶領屬校家長、老師、同學及社會服務單位長者成員，響應參加2017/2018年度公益金港島及九龍區百萬行，共襄善舉。300多名團員由馬澤華主席及黎澤森副主席帶領下，準時在香港大球場集合參加起步禮，於早上10時出發，完成一項既有意義又有益身心的活動。



黃大仙及西貢區
福利專員到訪可聚及可慶

2017年10月30日，黃大仙及西貢區福利專員呂少英女士到訪本園可聚耆英地區中心及可慶健康服務中心，包括巡視了可聚的綠色電能廚房、視察認知小組的進行情況、更與「雛聲組」學員合唱名曲《獅子山下》；又到訪剛完成翻新工程的可慶，了解中心推行長者社區照顧服務券的情況，並對中心舒適環境及完備設施十分讚賞；呂專員更與本園代表相互分享彼此服務心得，期盼為區內長者的福祉共同努力。



醫療服務獲認同肯定

本園醫療服務多元化，除了服務近百年歷史的中藥局外，位於鳳德道的綜合醫療服務亦已投入服務20年，多年來盡心盡力服務市民大眾。除中醫服務及物理治療服務屢獲讚許外，本園的牙科服務早前亦收到服務使用者親手繪的油畫及致謝卡。油畫的縮印副本已張貼於醫療服務單位的「讚揚角」，這些來自服務使用者的讚揚信函，不單能鼓勵員工、提升團隊士氣，更代表坊眾對本園慈善及醫療服務的肯定和支持。



嗇色園捐款支持
東華三院慈善服務

一年一度的「歡樂滿東華」活動於去年11月舉行，本園時任副主席黃錦發先生代表嗇色園頒贈港幣200萬元支票予東華三院，並由東華三院主席李鋈麟博士,JP代表接受，同場亦有蓋鳴暉小姐及吳美英小姐。本園期望善款能支持東華三院各項慈善服務，協助有需要的市民大眾。



嗇色園創辦於1921年，為宗教慈善團體。本園成立之初，以「黃大仙祠」為修道壇堂，遵從黃大仙師「普濟勸善」寶訓為宗旨，宣法弘道，導人向善。多年來，黃大仙師威靈及其「有求必應」靈簽深入民心，慕道者眾。除恭奉主神黃大仙師外，本園亦同時尊崇道、釋、儒三教，三教明宗。

隨著社會的演變，本園慢慢開展各項慈善業務，包括最早期的醫療服務，開辦嗇色園中藥局，為坊眾贈醫施藥，時至今日，依然分文不收；於80年代後期更拓展西醫診所、中醫診所、物理治療、牙科及與理工大學合辦眼科視光學中心等，與時並進，為社區提供多元化的醫療服務。

此外，本園同時辦理有教育服務及社會服務。於60年代開辦第一間學校，為適齡學童提供接受平等及優質教育的機會。直至目前共辦理有14所中學、小學、幼稚園及學前教育機構，以及一所具備先進天文望遠鏡及星象觀測儀器的「嗇色園可觀自然教育中心暨天文館」，及全亞首台「生物科技流動實驗室」。

安老護耆亦是本園的一大使命，社會服務於70年代辦理首間安老院，為本港長者提供安老護理服務，從「身心保健」、「持續學習」、「服務社群」及「完美終生」四大方面著手，為長者提供全面照顧。目前社會服務共辦理有5間護理安老院及12間長者中心，以及一所鼓勵長者運動健身的「懷傲運動天地」。

嗇色園 2018-2020年度董事會芳名錄

主席	馬澤華先生, OStJ, CPM
黃大仙祠監院	李耀輝（義覺）道長, MH
副主席	黎澤森先生 梁宇華先生 盧燊河先生 余君慶先生 陳燦輝先生
委任董事	東華三院主席李鋈麟博士,JP 黃大仙民政事務專員江潤珊女士,JP 華人廟宇委員會秘書趙帽儀小姐 陳郁傑博士 馬清煜太平紳士, SBS 何漢文先生, MH
董事	陳拾壹先生 陳炎培先生, MH 楊魏德先生 茹志昭先生 郭耀偉先生 黎錦華先生 古澤銘先生 姚啟文先生 黃植煒先生 沈墨揚博士 梁延溢先生 羅偉成先生 梁理中先生 余大業先生 何志昌先生 梁錦和先生 吳家權先生

新一屆董事會已於2018年1月1日上任，董事會全人將繼續秉承黃大仙師「普濟勸善」精神，以善心推廣各項慈善公益事務，為本港各年齡階層人士提供心靈及實際支援。同時，本園亦毋忘園名「嗇色」之意，以人為本，善用資源，為社會上有需要人士伸出援手，共建和諧之都。

嗇色園 2018至2020年度 董事會就職

黃大仙祠九龍壁綜合大樓

——「悟道堂」落成誌慶

2018年除了有新一屆董事會上任，本園黃大仙祠亦有一座新大樓落成—「悟道堂」。為配合嗇色園園務發展，本園於2015年在黃大祠內九龍壁花苑位置籌建宗教綜合大樓，大樓位處黃大仙祠主殿旁，佔地約4,000平方呎，樓高三層；大樓設置有客廳、多用途會議室、宗教事務專屬多用途室及行政辦公室等。外牆配置有一幅高約8米、闊3米半的鍾馗塑像陶瓷壁畫，極具中國傳統特色，且氣勢逼人；旁邊更鑲嵌三幅以「道、釋、儒」三教為主題的傳統青磚壁畫，突顯本園三教同源之特色。

「悟道堂」已於2018年啟用，並於2018年2月9日舉行落成啟用揭幕典禮。為隆重其事，本園邀請到民政事務局局長劉江華先生,JP、黃大仙區議會主席李德康先生,BBS,MH,JP、香港道教聯合會主席梁德華先生, MH及香港教育大學副校長（學術）李子建教授,JP蒞臨主禮。



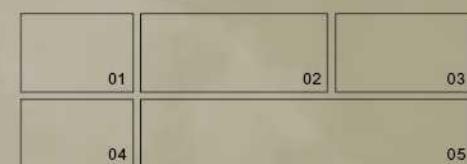


餵食有技巧 餸菜變碎糊

長者吞嚥無難度

家中長者每天吃足三餐，卻無故變得消瘦？那便要留意一下他們進食時是否出現長時間咀嚼或吞嚥、進食時是否有咳嗽、氣喘、清喉嚨或痰聲等吞嚥困難情況。一般而言，照料者可透過餵食技巧或以糊餐代替固體食物改善情況；否則一旦吞嚥困難持續，除影響長者個人健康及社交問題外，嚴重者更可引致呼吸道感染。

我們的吞嚥功能隨年齡增長而起變化，長者往往需要較長時間處理食物，因食物經過喉嚨的時間較長，食道功能亦較弱。據香港大學言語及聽覺科學部吞嚥研究所的調查發現，香港約有60%療養院的長者和40%日間護理中心的長者均有吞嚥困難，更甚是長者難以將自己的吞嚥困難告知他們的護理人員，讓問題延遲被發現。



- 01 陳文琪博士表示，沒有妥善的吞嚥方法可導致長期健康及社交問題，嚴重時更會引致呼吸道感染。
- 02 長者肌能退化，如牙齒鬆脫、口水分泌減少均是吞嚥困難的主要成因。
- 03 以攪拌機將食埋攪成糊狀亦是「改良餐」中另一常見做法。
- 04 「改良餐」多會將食物調校至合適的質感，如用剪刀將蔬果剪成小塊以方便進食。
- 05 「世界吞嚥日2017—飲食無障礙」活動去年12月12日於本園鳳鳴樓禮堂舉行。

吞嚥困難的定義

吞嚥困難是指吞嚥過程中出現任何問題，而未能順利進食。患者可能會於飲食、吞唾液或藥物時遇到困難。

10大 吞嚥過程中常見問題

- 吞嚥疼痛
- 咀嚼困難
- 需較長時間咀嚼或吞嚥
- 食物長時間留在口腔內，未能吞下
- 食物或飲料從口或鼻孔流出
- 進食時容易嗆咳
- 進食物咳嗽、氣喘、清喉嚨或有痰聲
- 需要吞嚥數次才能吞下食物
- 吞嚥後聲線變得混濁不清
- 食物未能順暢地傳送到胃部



中風者多吞嚥困難

吞嚥困難患者一般分兩類，一種是因肌能退化，如牙齒鬆脫、口水分泌減少、口腔疼痛等問題而引致咀嚼困難；另一種則是因中風、鼻咽癌、認知障礙症等病情所致。要改善情況，建議可將食物調校至合適的質感，如用剪刀將蔬果剪成小塊，以方便進食；如因中風及認知障礙症等疾病引致吞嚥困難，經言語治療師評估後，建議進食糊餐，將一般食物攪拌成一定的濃稠度的糊狀、軟滑而全無固體物質，避免他們嗆喉、哽塞，或食物誤入肺部引致肺炎。

除了食物的配合外，照料者亦可透過改善餵食技巧，幫助長者健康進食，預備適當的餵食工具，如使用茶匙、湯匙；確保進食時盡量坐直，頭部微微向前。如長者不能保持坐姿，則可使用手枕或特製的座椅幫助。但切記避免催促長者用餐，以免造成心理壓力，影響用餐情緒。

特製「改良餐」助進食

嗰色園社會服務向來重視長者飲食樂趣，去年12月12日藉「世界吞嚥日」，與香港大學言語及聽覺科學部吞嚥研究所舉辦「世界吞嚥日2017—飲食無障礙」活動，旨在喚起社會對吞嚥問題的關注。當日活動由嗰色園黃大仙祠監院李耀輝博士，MH、時任嗰色園副主席兼社會服務委員會主席馬澤華先生，OStJ, CPM、嗰色園人道社區關愛計劃之關愛大使李家仁醫生，BBS, MH, OStJ, JP，以及香港大學吞嚥研究所所長陳文琪博士為主禮嘉賓。

陳文琪博士於活動上為「吞嚥困難及如何安全吞嚥」講座擔任主講，向現場人士介紹安全吞嚥及預防吞嚥問題的方法。她表示，沒有妥善的吞嚥方法可導致長期健康及社交問題，嚴重時更會引致呼吸道感染。為令吞嚥過程更安全及有效率，故特別為有吞嚥困難者而設的「改良餐」。

除了改善吞嚥方法，也要注意選用食材，長者盡力避免吃肥肉及醃菜，應多吃新鮮蔬菜和水果，保持均衡飲食。



吞嚥困難併發症

- 脱水
- 營養不良
- 體重減輕
- 食物或液體進入呼吸道（俗稱「落錯格」或「濁親」）導致吸入性肺炎和慢性肺疾病
- 窒息



本園冀意改善長者餐膳質素，推陳出新研製適合吞嚥困難者的餐膳，更特別製作「世界吞嚥日2017—飲食無障礙」特刊，內頁配合二維條碼，讀者只需開啓手機即時瀏覽食譜及製作過程，與時並進。
有興趣者可到本園總辦事處領取特刊2本
(數量有限，派完即止)。

評估及治療

若有上述症狀者，建議盡快接受言語治療師進一步檢查，確認問題和及早治療。言語治療師會因應個別患者的病因和需要而制定治療及復康服務方案，以確保患者吞嚥的安全。



國家宗教局局長訪園

2017年11月23日下午，國家宗教事務局王作安局長一行6人，藉出席香港道教聯合會舉行之「羅天大醮」大型道教盛事，順道到訪嗇色園黃大仙祠。時任本園主席陳東博士、黃大仙祠監院李耀輝（義覺）道長、副主席梁宇華先生以及本園董事局成員均一同出席親自接待。同行包括國家宗教局司長肖虹女士、副司長李寒穎先生等。

眾人先到黃大仙祠大殿上香，禮敬黃大仙師，然後便在陳東主席帶領下在祠內參觀，包括當時即將竣工的悟道堂（嗇色園黃大仙祠九龍壁綜合大樓）。悟道堂於原九龍壁花苑建造，為三層高建築，主要用作宗教活動及辦公室等多功能用途。王作安局長頗為讚賞「悟道」二字含義，相信新設施將為本園宗教及行政方面的管理帶來便利。

結束參觀後，眾人便移師鳳鳴樓會議室進行交流，陳東主席在致詞時感謝國家宗教局多年來的支持和幫助，特別在宗教文化傳播方面不遺餘力。王作安局長也高度讚揚了嗇色園多年來在兩地宗教文化交流方面所做出的努力，尤其對本園在電子靈籤等方面的科技研發成就非常感興趣，強調此舉為傳統宗教機構的發展帶來新的活力。李耀輝監院表示，嗇色園將會一如既往在國家宗教局的指導下，不斷推廣中國土生土長的道教教義和義理知識，共建和諧社會。

最後，各位嘉賓還細心觀賞了介紹本園近年園務的精華短片，對本園宣法弘道、育才興學、安老護耆、救疾扶傷四大善業的發展有了更加深刻的認識，王作安局長寄望嗇色園能夠繼續秉承黃大仙師「普濟勸善」的宗旨，廣推善業，惠澤大眾。



中國道教協會會長訪園

同日上午，中國道教協會李光富會長亦到訪本園黃大仙祠，由李耀輝監院親自接待，包括到大殿上香及到太歲元辰殿內參觀。所到之處，李光富會長皆耐心聆聽李監院的講解，並稱讚本園宗教管理既現代化又具規模，同時不失傳統道教特色。雙方於會面後共晉午餐，並交流兩地近日的道教事務，期望日後能保持緊密聯繫，共同推動道教文化，讓更多公眾認識我國的本土宗教。



香港理工大學基金感謝午宴

2017.10.10

嗇色園黃大仙祠監院李耀輝博士（圖中）獲邀出席於2017年10月10日舉行之「香港理工大學基金感謝午宴」，與香港理工大學校長唐偉章教授（圖左）、香港理工大學基金主席潘榮昌博士（圖右）及一眾理大基金成員聚首一堂。午宴目的為了向一眾推動大學發展的理大基金成員表達謝意，嗇色園乃理大基金「永遠榮譽副會長」的成員之一，當日監院李耀輝博士便代表本園接受理大頒發之感謝狀以及理大80周年校慶紀念品。

本園以黃大仙師寶訓「普濟勸善」為宗旨，「育才興學」乃使命之一，致力提供平等、優質教育及啟發學生潛能。除了在屬下學校推動全方位教育外，本園並積極與大專院校合作，務求令莘莘學子學有所成。



丁酉年赤松黃大仙師寶誕聯歡晚宴

2017.10.12

農曆八月廿三日為赤松黃大仙師寶誕，本園於2017年10月12日假座九龍灣國際展貿中心舉行一年一度之「赤松黃大仙師寶誕聯歡晚宴」，與各界友好同賀仙師誕辰。晚宴由民政事務總署署長謝小華太平紳士（圖左二）、東華三院主席李鑾麟博士太平紳士（圖右二）、時任嗇色園主席陳東博士，GBS, JP（圖左）擔任主禮嘉賓及致辭。

晚宴中設多項精彩表演，包括由嗇色園可仁幼稚園小朋友為大家表演《走在雨中》的舞蹈及本園屬下長者中心的老友記以夏威夷風造型表演《浪花一朵朵》舞蹈，掀起全場氣氛。



晚宴中段，本園主辦可仁幼稚園一班小朋友為大家表演《走在雨中》的舞蹈及本園屬下長者中心的老友記以夏威夷風造型表演《浪花一朵朵》舞蹈，掀起全場氣氛。

慶祝香港回歸廿週年開懷耆老聯歡晚宴

2017.11.01

本園再次與黃大仙民政事務處、黃大仙分區委員會合作，連續第7年舉辦開懷耆老聯歡晚宴，共慶香港回歸20周年。是次晚宴於黃大仙區內酒家筵開98席，當晚有幸邀請到中聯辦九龍工作部盧寧副部長、黃大仙民政事務專員江潤珊太平紳士、黃大仙區議會主席李德康太平紳士，BBS, MH、社會福利署黃大仙及西貢區福利專員呂少英女士、黃大仙龍趣居民協會永遠榮譽主席黃金池太平紳士，BBS, MH、各分區委員會主席及嗇色園多位董事出席，與在座逾千名老友記聚首一堂！本園當晚特意贈送福袋予每位出席長者，祝願各位老友記長壽健康。





羅天大醮

「羅天大醮」乃道教醮儀中最隆重的祭祀齋醮，香港道教聯合會於2017年11月24日至30日，在香港西環堅尼地城城西道海濱區啟建「太上金籙羅天大醮」，祈求世界和平、祖國富強、香港繁榮。期間，本園獲邀參與多個項目，如進行普宜壇科儀、舉行禮斗法會及文化講座等，從多角度展示道教特色及黃大仙師的精神文化。

道聯會舉辦之「羅天大醮」規模龐大，佔地7,500平方米的場地，設了多個不同的展示區域，包括醮場區及文化展演區等，共吸引了多個本港及國內的道教團體參與。本園黃大仙祠眾道長亦連日參與多個場內項目，包括於11月24、25及29日進行普宜壇禮懺科儀，包括《赤松黃大仙師寶懺》、《關聖帝君寶懺》、《慈航靈感度世寶懺》及《大梵斗姥心懺》等，這些均是嗇色園普宜壇現時常用的科儀經本。

本園更藉著是次機會，向外宣揚黃大仙師的恩典，黃大仙祠監院李耀輝（義覺）道長於11月25日下午，在場內文化區主講「普濟勸善的社會價值：《黃大仙師寶懺》的現代解讀」，向大眾概述了黃大仙師「普濟勸善」的精神文化；他提到，若普濟勸善的文化落實到社會層面，即普羅大眾的道德行為標準，將有利我們社會的健康發展，把人的靈性提升，為社會注入正能量。此外，嗇色園道樂團亦於11月24日晚上，在場內的「中華文化展演區」進行道教音樂演奏，同時，「道青合唱團」和「善音合唱團」亦在台上高歌，伴隨著樂團的悠揚道曲，獲得台下熱烈的掌聲。

另外，不得不提的還有本園於11月29日晚上舉行的大型法會—「丁酉年太上金籙羅天大醮·為全港市民祈福禮斗大法會」，藉此機會向公眾展示本園普宜壇及道教星斗文化特色。是晚法會悉心佈置神殿壇場及燈陣，吸引大批本地市民及遊客圍觀。本園亦邀請了道聯會多位同道大德及本港文化界人士作主禮嘉賓及進行點燈儀式，當晚李耀輝（義覺）監院於敕開天門後，隨即帶領眾主禮嘉賓及在場近800位道侶及信眾繞行燈陣，繼而步上「五星拱照祈福橋」，場面盛大。活動結束後善信更可獲得本園「普濟勸善」精美手繩，將福氣迎接回家中。



01 李耀輝監院主講「普濟勸善的社會價值：《黃大仙師寶懺》的現代解讀」

02 噉色園道樂團演奏道教音樂，扣人心弦。

03 李耀輝監院帶領本園眾生一同參與一連七日的「羅天大醮」，並從多方面對外展示本園普宜壇的文化及特色。

04 「太上金籙羅天大醮」啓壇大典

05 本園舉行的「丁酉年太上金籙羅天大醮·為全港市民祈福禮斗大法會」吸引近800位道侶及信眾參與。

06 主科黃植燦(植知)道長與眾承壇代表參與了大會的迎神陞座儀式。

07 主科馬澤華(華知)道長領進行「關聖帝君寶懺」



丁酉年 迎祥賜福 禮斗延生大法會

道教星辰信仰文化源遠流傳，我國國民自古已認為，天上星辰的軌跡運行、光暗明亮，皆可對應人間國運，甚或個人健康及命運。如司馬遷在《史記·天官書》中，便以「天極星」（天極星即中國星象學中的「勾陳星」）比附中宮，而四周星辰則為帝王后妃及藩王朝臣等，相信宇宙的星體運行能預兆國家的運程變遷。

另外，道教相信每人於天上皆有一組屬於自己的星辰，該星體的明亮光暗，亦正正反映著個人的運勢及健康，因而有禮拜星斗儀式，藉以祈求「眾星之母——斗姥元君」及眾位星君的威靈降臨，擦亮及庇佑自身的星體，使信眾有消災解厄、祈福延壽之效。

本園黃大仙祠近年亦多次舉辦「禮斗法會」，冀藉此加深善信對道教星斗文化信仰的認識。去年12月2日，本園再度舉辦禮斗延生大法會，並移師至黃大仙祠第一平台舉行。當晚黃昏6時正，眾經師由黃大仙祠監院李耀輝（義覺）道長帶領下進場，先到壇前奉香啟壇，繼接便正式進入科儀之唱誦部份。

是晚法會包括本園董事、十二宮燈燈主及法會功德主200多人一同參與，大家親臨法會現場與眾經師們一同誦唱，更可手捧牡丹星燈，一同在藍天碎星幕下，繞行廿八星宿燈陣，祈願花開富貴，斗轉星移，眾星神加庇護佑；最後一同踏度「五福拱照龍虎橋」作結，圓滿吉祥。

- 01 丁酉年迎祥賜福禮斗延生大法會於黃大仙祠第一參神平台舉行
- 02 本園醮師為是晚科儀奏樂
- 03 李耀輝監院帶領眾經師步入法會壇場
- 04 十二宮燈燈主在本園董事陪同下，一同點燃廿八星宿牡丹燈陣。
- 05 本園經生為記有法會功德主芳名之祈福金榜灑淨
- 06 善信踏度「五福拱照龍虎橋」領受福氣回家



孔子學院日

孔子學院每年均舉辦全球性「孔子學院日」，位於不同地區的孔子學院都會舉辦活動，以宣揚儒家文化。2017年的「孔子學院日」於10月10日舉行，本園得香港孔子學院邀請協辦是次活動，並為此特別舉辦：儒道文化展覽——「義」與「儀」的展示。顧名思義，此次展覽以「義理」和「科儀」為主；並藉此向大眾展示儒道文化之共融處。

是次活動包含了「動態」、「靜態」兩方面；動者有：「嗇色園道樂團演奏」、李潔雲道長的「古箏獨奏」、鄭子君小姐的「古琴獨奏」等，亦邀得可觀自然教育中心暨天文館導師許浩強先生主講「中國古天文學初探講座」；而靜者則有：義文化之闡述、道教星斗科儀文化、道服及法器展示等等，內容豐富，簡潔把儒道禮儀文化展現出來。

當日早上，香港孔子學院正式為「孔子學院日」揭幕，本園黃大仙祠監院李耀輝（義覺）道長帶領一眾董事參與，並為典禮致詞。這次展覽區吸引近千人瀏覽，而展區內設有即影即有拍照區，吸引不少人到「必到打卡點」，整日人龍不斷！本園期望藉著參與「孔子學院日」，希望可以有效宣揚傳統儒道文化，並為現代社會價值提供珍貴的養份。



- 01 李耀輝監院於開幕典禮上致詞
- 02 「香港孔子學院日」於去年10月10日在理工大學平台舉行
- 03 本園藉是次開放日，向外展示道教的法器及服飾，宣傳道教文化。
- 04 本園道樂團的演出坐虛席
- 05 本園董事與眾活動主禮嘉賓合影，圖右五為香港孔子學院院長朱鴻林教授。
- 06 許浩強導師主講的「中國古天文學初探講座」備受好評



四川道教文化交流考察團

2017.10.31 — 2017.11.5

2017年10月31至11月5日，本園黃大仙祠監院李耀輝（義覺）道長帶領眾董事、會員經生、女親屬學員等近80人，遠赴內地四川作文化交流。此行參訪了兩大佛道名山古跡，包括建於唐代的樂山大佛、被列入「文化與自然」雙遺產的峨眉山、報國寺、都江堰及「大熊貓保護研究中心都江堰基地」；又到訪多個道觀，包括四川省道教協會、成都市道教協會、二王廟、青羊宮、四川大學的「宗教教學研究所」，及青城山的上清宮、天師洞、建福宮和各廟堂。



青羊宮監院張至波道長（圖右六）親自接待本園團隊參訪青羊宮。
此行團員到訪多個當地宮觀。

台灣佛光山神明聯誼活動暨宮觀拜訪團

2017.12.24 — 2017.12.30

本園宗教事務委員會獲台灣佛光山邀請，於2017年12月24至30日期間，與眾本園道長等遠赴台灣，出席佛光山舉辦的神明聯誼活動，並順道參訪寶島上多間著名宮觀廟宇，藉以交流文化，增進道誼。

佛光山神明聯誼活動由2011年開始舉辦，乃年度大型跨宗教盛事，凝聚世界各地各宗教團體，透過祈福祝禱和音樂會，傳遞對世界和平與祝福，祈求國泰民安、風調雨順，以及宣揚各宗教之間的相互尊重與包容。

本園抵台後便隨即把黃大仙師畫像奉請到佛光山安座，至翌日活動開始時，由時任宗教事務委員會主席余君慶董事手捧黃大仙師畫像，時任宗教事務委員會副主席黃植煒董事手捧龍頭香，帶領本園30多位紅袍道長，列隊徐徐步往「大佛台」。

本園團隊更參與於佛光山音樂廳的「愛與和平祈福音樂會」，場面神聖莊嚴，震撼人心。各宗教皆以人類的共通語言——音樂，來傳遞「愛的關懷」與「和平」的祈求。

本園團隊於鳴鑼開道下，由余君慶董事手捧黃大仙師畫像，帶領眾本園經生步進佛光山會場。

四川

參訪期間，成都市道教協會會長張明心道長特別安排多位副會長為團員介紹川蜀文化；另青羊宮監院張至波道長更親自帶領團員參觀宮內《廣成儀制》的木版印刷過程，讓團員們上了一課難得的經書製作課。而到訪四川大學「宗教教學研究所」時，蓋建民所長詳盡介紹道教文化研究之種種情況，更寄望日後能與本園在宗教研究及慈善發展上緊密交流。

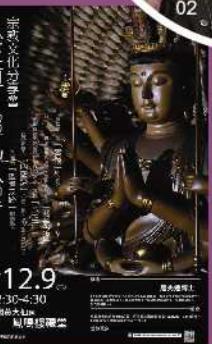
宗教文化分享會

嗇色園尊崇道、釋、儒三教，以「三教明宗」為宗旨，除積極推廣道教文化外，亦著重佛、儒二教之教義及文化，故此宗教事務委員會特別舉辦一場以佛學為題的「八正道——超凡入聖」講座，邀請香港中文大學文化及宗教研究系客席講師唐秀連博士蒞臨主講。

講座於去年12月9日在本園鳳鳴樓禮堂進行，唐博士開宗明義即提到：「佛教是個務實宗教，佛陀教人了解『苦』及『如何脫苦』。」而佛教的核心思維是「四聖諦」（苦、集、滅、道）和「八正道」（正見、正思、正語、正業、正命、正精進、正念、正定，可再細分為三十七道品。）簡單而言，就是在日常生活中有正確

的言行舉止與生活習慣，努力不懈地去信奉佛教的正確教義，加上修習禪定，個人便能超凡入聖。唐博士於講座上分別闡述及舉例說明「八正道」，使在場聽眾更易掌握對佛學的認識。

當日講座開始之前，本園黃大仙祠監院李耀輝（義覺）道長、時任宗教事務委員會副主席黃植煒董事及梁理中董事均有出席。李監院致歡迎詞時特別向聽眾道出佛教與道教之密切關係，以作為引子，帶領大家進入唐博士精彩的講座。



12.9
13:30-4:30
在地圖大仙山
鳳鳴樓禮堂



01

「八正道——超凡入聖」講座吸引逾百善信參與。
唐秀連博士以生活例子說明何謂「八正道」

道教婚禮

本園乃香港唯一獲政府批准主辦道教婚禮的法定場所，於2017年12月7日本園道長白漢燊先生及吳美欣小姐選擇在本園舉行道教婚禮，共偕連理。儀式於當日下午一時開始，新人先向赤松黃大仙師上香及行禮，隨後主科黃植煒（植知）道長及眾經師一起誦經慶賀。而主禮人黃大仙祠監院李耀輝（義覺）道長更為新人主持註冊儀式，監誓及解釋結婚要義。整個儀式由黃大仙師見證，莊重而神聖。除有傳統道教科儀外，亦會與時並進配合現代婚禮註冊儀式，別具特色。





可觀天文館 成功拍攝難以捕捉的 國際太空站凌日

國際太空站 (International Space Station, ISS) 是低軌道人造衛星，距地球地面約400公里，約90分鐘繞地球一圈，經過地球不同地方，其在太陽前掠過的景象，稱為「國際太空站凌日」。

太陽在空中只佔約0.5度的視角，要在精確的位置和時間觀察到ISS與太陽重疊的機會並不多，凌日時間不足1秒，能夠觀察的範圍（凌日帶）往往只有數公里闊。凌日帶除了有可能落入大海或山區範圍而不可見外，在天氣、雲層、時間、位置、方位等因素影響下，亦非每次ISS經過地球上空時均能觀察到。

這個難以捕捉的「國際太空站凌日」，在可觀天文館的專家們經過多年耐心等候，終於在2017年10月18日，利用天文望遠鏡加上太陽濾光鏡，配合高速相機等器材成功捕捉；其後在12月4日凌晨，可觀天文館更在2017年裡最大滿月 (Super Moon) 的日子，拍攝得罕見的「國際太空站凌月」現象 (ISS在超級月亮前經過)，整個過程僅為0.5秒，多份報章及網上媒體均有轉載分享此難得的消息。

雖然ISS按預定軌道運行，但軌跡的真實情況和離地高度卻因大氣高層的阻力、地球引力、ISS質量等一系列不斷變化的因素改變，而ISS亦不時需要開啟推進器作軌道修正。因此未到最後一刻也未知預報是否準確。些微的誤差可能已令預報偏差十數公里，足以令觀測計劃泡湯，這亦是其刺激和有趣的地方。要清楚捕捉1秒之內的現象，也是對觀測技術和準備的挑戰。

啬色園主辦可觀自然教育中心暨天文館1995年開辦，以推廣「通識天文教育」及探究式野外考察為教育目標。天文館擁有0.5米口徑巨型反射式天文望遠鏡，為香港學生提供獨特的天文學習體驗逾廿年。天文館每月均舉辦免費的「觀星樂」，歡迎公眾人士參予。

- 01 拍攝機會轉瞬即逝，各人嚴陣以待
- 02 2017年12月4日攝於香港白石角
- 03 利用高速攝影機在2017年最大滿月日子拍攝到的國際太空站凌月



2018年 香港天文現象巡禮

2018年將會是香港天文愛好者相當忙碌的一年，因為有不少久違了的特別天文現象將會重現！特別是兩次月全食及相隔15年才出現一次的「火星大衝」，十分值得期待。本園轄下可觀自然教育中心暨天文館特別整理全年天文現象預報列表，方便有興趣人士參考。



月食

今年共有兩次香港可見的月全食。1月31日的月全食在傍晚7時48分開始，東方天空的滿月被「咬」了一口，至8時51分食既，月亮完全進入地影，月球呈現暗紅色，月全食正式上演。月球於9時30分經過地影中心稱為食甚，及後至晚上10時08分生光，月亮部分邊緣開始逐漸光亮，直至11時12分月球完全離開地球本影，月亮回復光明便是復圓，月食歷時近三個半小時。而7月28日凌晨上演的另一次月全食香港也很適合觀測，初虧在上午2時24分發生，觀測的朋友就要熬夜了。

火星大衝

要數全年最罕見的，是7月27日的火星大衝，是火星15年來距離地球最近的時刻。平日望向夜空，憑肉眼難以察覺火星，當晚只要細心觀察，就會見到一點特別明亮的紅色閃光，若配備專業的天文望遠鏡，更可看見火星表面。



流星雨

每年最矚目的兩大流星雨在2018年均不受月光影響，十分適合觀測。8月英仙座流星雨高峰在13日，預計每小時天頂流星數值(ZHR)有90。12月雙子座流星雨高峰在14日，只要在後半夜觀測便不受月光影響，預計每小時天頂流星數值(ZHR)達120。

最大與最小

由於地球繞太陽公轉與月球繞地球公轉的軌道呈橢圓形，所以兩者與地球之間的距離都會出現周期變化，近地球時會大一點、遠時會小一點。有遠鏡或長焦距相機的朋友，不妨計劃拍攝最大和最小的太陽和月球比較一下。全年最大和最小的太陽分別在1月4日和7月6日出現。而最大和最小的滿月則於1月2日早上及7月28日出現。

日期	天象	簡介
1月02日	全年最大滿月	5:54am月球過近地點
1月03日	地球過近日點	10:59am·地日距離約 0.9833AU
1月04日	象限儀座流星雨高峰	ZHR~120·月齡18
1月07日	火星合木星	日出前可見·相距0.2°
1月31日	月全食	初虧7:48pm·食甚9:30pm·復圓11:12pm
4月03日	火星合土星	相距約1.33°·午夜後可見於人馬座
4月30日	水星西大距	日出前見於東方低空·距太陽27°·約0.4等
5月09日	木星衝	位於天秤座·視直徑45''·約-2.5等
6月27日	土星衝	位於人馬座·視直徑18''·約0等
7月06日	地球過遠日點	11:59pm·地日距離約 1.0167AU

日期	天象	簡介
7月12日	水星東大距(距太陽26°)	日落後見於西方低空·距太陽26°·約0.4等
7月27日	火星大衝	位於摩羯座·視直徑24''·約-2.8等
7月28日	月全食 / 全年最小滿月	初虧2:24am·食甚4:22am·復圓6:19am
8月13日	英仙座流星雨高峰	ZHR 90·月齡3
8月17日	金星東大距	日落後見於西方·距太陽45.9°·約-4.46等
9月08日	海王星衝	位於寶瓶座·視直徑2.4''·約7.82等
10月24日	天王星衝	位於白羊座·視直徑3.7''·約5.68等
12月07日	火星合海王星	相距約0.03°·約10:15pm位於寶瓶座
12月14日	雙子座流星雨高峰	ZHR~120·月齡8
12月22日	水星合木星	日出前可見·相距0.8°



可信女漢子 『欖』出真友誼

“由12位小女孩組成的可信學校女子欖球隊，成立至今短短兩年，已取得讓人驚喜的成績，在剛結束的香港非撞式欖球總會舉辦「荃灣區小學室內非撞式欖球錦標賽2017-2018」中脫穎而出，勇奪冠軍。”

欖球隊成員包括隊長何子欣，隊員劉雅婷、黃詩雅、李麗淇、王欣怡、葉浠雯、馬凱琳、王嘉恩、鄧敏兒、王凱筠、梁宇茵和童莉怡，一共12人。她們在一個欖球推廣活動中首次接觸這項運動，殊即被深深吸引，在數星期的體驗課後，已迫不及待地主動請老師成立欖球隊，好讓她們一展身手。

見識世界 令她們目標更大

為讓同學多了解及體驗，球隊成立不久，老師即安排機會參與比賽。首次代表學校出戰，讓小女孩們異常雀躍，每天嚷道：「甚麼時候練習？小息可不可以練習？」較老師還要緊張及興奮。

比賽當天，球隊被編到高級組作賽，分組賽的過程較想像中要容易，而這群小女生，亦展現出她們的能力，一路殺入四強淘汰賽。初生之犢始終敵不過老練的對手，球隊最終在淘汰賽落敗，以季軍作結。季軍對於第一次出賽的球隊而言，實在是相當不錯的成績，但欖球隊未有滿足，誓言要在下次比賽中奪冠。

捲土重來 令人刮目相看

一年過去，期間欖球隊全體成員一直努力練習，克服無數困難，擦傷撞傷等閒視之。始終欖球運動碰撞的機會較大，平常溫文有禮的小女生，一打起球即判若兩人，每次練習都拼盡全力。

今年的欖球比賽來臨時，她們無一不期待，等了足足一整年的時間，證明自己實力的時候到了。由小組賽到淘汰賽，球隊一路勢如破竹，攻守兼備。在四強戰中，竟遇上了去年的勁敵。這場狹路相逢的賽事中，可信女子欖球隊最終戰勝，讓人刮目相看，整年的汗水沒有白費。

回望今年的比賽，最讓人感動的，並非戰勝去年的勁敵，而是球場上，欖球隊將團結的力量發揮得淋漓盡致；沒有英雄主義，沒有互相埋怨，有的只是鼓勵及支持。由練習到比賽都出盡百分之二百的努力，從零開始，到奪冠的一刻，小女生已逐步成長、進步，純真的熱血讓身旁的人都備受感染。

01 賽事完結，戰友們深深擁抱。

02 同學為球隊落力打氣。

03 一個大意失誤後，沒有怪罪，只有鼓勵。

04 隊長何子欣，盡顯王者風範。

05 得獎一刻的喜悅。



可藝男籃奪冠之路

“成功「入樽」的願望，是可藝10位男孩的共同夢想，亦把他們牽引在一起，冀望在籃球場上留下不悔的青春。”

鞏固實力

實踐夢想不能只憑一股衝勁，還要經歷磨鍊。有多年教學經驗的可藝體育老師們，成為了可藝男子籃球隊的工匠，為球隊精心策劃了連串訓練及實戰機會，讓隊員的眼界及能力技巧都得以提升。而為了讓隊員能夠同時兼顧學業，老師更設計了訓練與學習均能配合的時間表。

進入備戰階段，訓練越發不簡單，教練要求隊員每星期三次體能及技術訓練，強調要守紀律、不鬆懈、捱得苦，而且要有永不放棄的精神。經過加操練習及多場友誼比賽，隊員的體能及意志達至最佳狀態，而隊員間的團結及互相鼓勵，亦讓訓練成果事半功倍。

折後騰飛

可惜好景不常，其中一位主將在操練時不慎折斷了小腿腳骨，無緣參賽。主將一折，雖頓時折騰全隊的心，但這群不放棄的籃球小伙子很快便化挫折為動力，每位隊員都矢言比賽時要多付一分力，以填補這個折騰的缺。

一試鋒芒

比賽（屯門區學界男子甲組籃球）日子終於來了，由初賽到決賽，每場比賽，可藝籃球隊拼發光芒，戰鬥力十足；以團結的精神，表現一場更勝一場。惟比賽的難度亦一場比一場高，尤其是進入準決賽，對手是實力強頑的勁旅。強敵當前，可藝隊員未有退縮，深知只要戰勝這場，前面是一片海闊天空。比賽當日，師生總動員到場打氣，提升了整隊士氣。

比賽甫一開始，已是高潮迭起，兩隊得分如乒乓球一來一往，異常緊湊。最後在各隊員沉著應戰下，可藝籃球隊成功發揮賽前部署的策略，以完美的團隊合作精神，昂然進入決賽。

追夢未完

實現奪魁美夢近了，可藝籃球隊再揚起高昂士氣，伴隨著吶喊助威之聲，憑著矯健的身手，合作無間的威力，予取予攜，擊敗隊手，戴上籃球桂冠之榮。戰勝7場比賽，對10位追夢的籃球小子而言只是啟航，之後的全港精英賽才是目標所在，前路雖不平坦，然熾熱的心仍繼續燃燒。





贊助IVE推動學前環保教育計劃

本園早前贊助香港專業教育學院(IVE)幼兒、長者及社會服務系屬下幼兒教育中心舉行的「綠路童心」學前環保教育計劃成效發布會暨「大噃鬼變乖了綠色社區日」，活動當日有超過200所學前教育機構，合共2,000名幼稚園師生及家長參與，在西九龍文化區苗圃公園內，合力捐贈最多玩具，成功刷新一項健力士世界紀錄，並藉此向社會宣揚「惜物減廢」文化及展示環保教育的成果。參加者在一小時內共捐贈3,381件玩具，重量超過1噸，展現出家校齊心行動，從生活實踐「惜物減廢」的精神。



IVE致力推動幼兒環保教育，讓孩子從小認識珍惜資源的重要性。

本園教育委員會10多年前已經開始在各屬校推動環保教育，除了進行綠化及節能設施改善工程外，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。環境保護的實踐須由建立正確的生活態度及價值觀入手，這亦是本園屬校推動環保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，建立環保概念、態度及行為；並由學生們將學會的環保認知帶入家庭，滲透社區。



參加者一共捐贈了3,381件玩具，重量超過1噸。



健力士世界紀錄認證官即場確認挑戰一小時最多玩具捐贈紀錄成功。

參與醫療輔助隊少年團 屯門、黃大仙及離島中隊成立典禮

學習並不局限在課堂上、課室內，校園以外的經歷同樣重要；透過參與不同的活動，同學可以豐富個人體驗、擴闊視野、提升紀律及團隊精神、改善待人接物、及與人溝通的技巧。制服團體便一直是深受家長及學生歡迎的課外活動之一，它為同學提供技能培訓、領袖訓練及社會服務等多元化學習機會，讓學生有全面的發展。

香港現時有10多個青少年制服團體，2011年成立的醫療輔助隊少年團(Auxiliary Medical Service Cadet Corps)是其中之一，其著重透過羣體活動及訓練，以及教授急救、輔助醫療、衛生及健康專業知識等，讓青少年學習有用的技能，藉此建立自信心、責任感、自律性、領導才能及服務精神。

本園一直支持及鼓勵學生參與制服團體，繼轄下可信學校在2015年成為醫療輔助隊少年團新界西地域第二中隊訓練基地後，本學年轄下的可藝中學、可立小學及可譽中學暨可譽小學亦參與成為少年團在屯門、黃大仙及離島中隊的訓練基地。



本園副主席暨教育委員會主席陳燦輝先生應邀主禮



醫療輔助隊官出席支持

聯校頒獎典禮 表揚學生傑出成就

2017年11月18日，本園為轄下五所中學舉行聯校頒獎典禮，頒發多項薈色園獎學金及大型公開比賽的獎項，藉此表揚學生的優秀表現，並邀請到浸會大學校長錢大康教授擔任主禮嘉賓。當日，錢教授、本園教育委員會主席陳燦輝先生、各屬校校監及校董、校長、老師、家長及同學齊集薈色園主辦可藝中學，一同見證各校同學的努力成果，場面溫馨熱鬧。

陳燦輝主席在致開會詞時衷心祝賀獲嘉獎的同學，恭喜他們經過努力後取得理想成果，亦勉勵各同學要抱持自強不息的態度，努力求進，積極裝備知識技能，憑個人實力達至成功。主禮嘉賓錢大康教授跟同學分享其成長的故事，勉勵同學勇敢發展自己的興趣，及為實現理想而努力。最後，由學生代表致謝詞，感謝辦學團體及學校的栽培、父母的照顧及老師的指導。



浸會大學校長錢大康教授應邀擔任主禮嘉賓(圖中)



本園每年舉行頒獎禮，表揚學生的優秀表現。

「擁抱自主 尋夢飛翔」 可銘學校25周年校慶典禮

位於天水圍的薈色園主辦可銘學校1992年創校，原址為天水圍天河路，分上、下午兩部，至2006年15周年校慶時遷入現有校舍，並轉為全日制。為了提供更優質的學習環境，本園投放額外資源，為新校舍配備高於標準的設施。及後，校董會亦陸續增設水耕研習室、文化廣場、有機農莊、天文台、圖書館及各項資訊科技設備；又不斷改進課程設計及教學方法，為學生建設全方位學習的理想環境，讓學生得以均衡發展。

2017年11月24日，可銘學校舉行25周年校慶典禮，邀請了香港警務處署任新界北總區副指揮官黃維先生蒞臨主禮。當日各方友好濟濟一堂，共同見證可銘的辦學成果。而同處新界西的薈色園主辦可瑞幼稚園、可道中學及可藝中學均派出了學生表演隊伍助慶，為典禮增添色彩。



主禮嘉賓署任新界北總區副指揮官黃維先生(圖左二)



全校師生一同慶祝

洪福邨嘉年華會

本園轄下位於元朗區的三所學校——可道中學、可銘學校及可瑞幼稚園，去年底在元朗洪福邨合辦嘉年華會，以攤位遊戲、展版介紹及學生表演等與坊眾會面。

嘉年華會以「藝術科技・細『數』趣味」為主題，內容精彩豐富，節目包羅萬有。場內多個攤位遊戲，均由三校師生、家長義工及學生共同設計，遊戲以科學、環保、電腦、設計與科技、數學及藝術為題，吸引了不少坊眾，一家大小扶老攜幼齊齊參與。場布亦佈置展板，展示三校的學術成就及辦學特色。

為了讓所有參加者均能盡情享受一個愉快的周日下午，除了各式各樣的攤位外，大會更用心炮製連串精彩的學生表演，包括歌唱、舞蹈、雜耍及中樂表演等。各表演隊伍使出渾身解數，讓人目不暇給，精彩絕倫的表演得到觀眾擊節歎賞。參加的坊



所有攤位均由三校師生、家長義工及學生精心設計。

全日精彩的活動吸引了不少居民參加

眾手上拿著小禮物，臉上掛著燦爛的笑容，嘉年華會就在歡樂熱烈的氣氛下圓滿結束。



- 01 香港理工大學派出數十人組成的團隊，提供全面的視力篩查服務。
 02 遊戲是小朋友最喜歡的學習模式。
 03 聯校親子步行活動。
 04 各校配備多樣化的玩具及學習資源。
 05 親子同樂日，齊齊做體操。

讓幼兒 健康快樂地成長

現代人強調終身學習，而學前教育就是終身學習的基礎。本園轄下現時開辦有6個學前教育機構，包括可仁幼稚園、可德幼稚園及幼兒中心、可瑞幼稚園、可立幼稚園、可正幼稚園及可愛幼兒園。秉承本園以「學生為本、因材施教」的辦學宗旨，各校為幼兒提供多元化及生活化的學習體驗，營造開放及富啟發性的環境，讓幼兒愉快輕鬆地參與學習，培養對學習的興趣及信心、以及自學能力。

各校尤其重視學生的全人發展及身心的健康成長，深信教育的本質不僅是傳授知識，更重要的是讓學生身心取得均衡發展，培養良好生活習慣及價值觀。

學前教育在孩子啟蒙的階段擔當非常重要的角色。為兼顧幼兒的全面發展，各屬校的課程均按照幼兒的特徵、需要、能力、興趣及生活經驗而設計；其中在體能活動課程方面，各校配合幼兒的發展和需要，靈活設計適切及有趣的身體活動，教導幼兒養成恆常運動的習慣及建立良好的生活習慣，幫助他們健康成長。

- 06 小朋友在健康美食日製作美味蔬菜串
 07 適當的訓練有助幼兒發展體能
 08 每日均為幼兒編排足夠的體能運動
 09 兒童的視覺發展在八歲時完成發育，透過檢查，可以及早發現問題。
 10 參加「陽光笑容小樂園」，認識清潔牙齒的習慣。



體能活動的課程目標不僅僅是強健體格

體能發展是學前教育的其中一個重要目標，透過不同的大小肌肉活動，能使幼兒體會到身體活動的能力、發展大小肌肉的操控能力和建立空間感。體能活動對幼兒的成長來說，其作用並不單只是強健體格，它還可以作為幼兒群性、認知、創作力和情緒發展的工具。每一項體能活動的設計均揉合了不同的學習元素，可以促進幼兒的體力和不同概念的發展，例如提高表達情感和創新的能力，增強觀察、分析及判斷的能力，讓幼兒在身體、認知和語言、情意和群性，以及美感等方面得到全面的發展。

優化教師體能活動教學策略

學校是社會的縮影，是幼兒由家庭過渡到社會的橋樑，當中教師的角色非常重要。為確保老師對課程編排原則和理念有充分的掌握，包括熟識幼兒在各階段的成長特徵和能力，學校不時為老師安排專業的交流及培訓。

例如本學年部份屬校參加了教育局的「內地與香港教師協作交流計劃」，與內地專家就如何促進兒童體能與健康的發展作出專業交流。專家亦會定期到校，透過觀課及評課，指導老師課堂設計及教學策略，提升老師在編排及策劃體能活動的技巧及能力。

從小培養健康生活新態度

所謂「萬丈高樓從地起」，培育幼兒立健康的生活態度和習慣宜由嬰幼兒期開始。為此，除了在課程編排及活動上作出配合，各屬校亦積極尋找不同的資源，以更全面地推行關注幼兒健康生活的教育。例如屬校參加了衛生署的「陽光笑容小樂園」活動、「幼營喜動校園計劃」及『開心「果」日』活動等，加強幼兒對口腔衛生、食物營養及運動的關注。

此外，在本園教育委員會的安排下，各屬校在過去3年，每年安排註冊牙醫為高班學生進行免費牙齒檢查，讓幼兒明白牙齒對健康的重要性，增強對牙齒健康護理的基本知識；又應理工大學眼科視光學院的邀請，各校參加了該學院的免費視力檢查到校服務；專業人員透過視力篩查，及早

發現視力異常的幼兒，並為有需要的幼兒安排個別跟進及配戴眼鏡服務，協助幼兒視力及視覺發展。各校亦參與了由教育委員會與香港大學合辦的「世界聲線關注日」活動，學生及家長透過參與講座及攤位遊戲，認識有關保護聲線的基本知識，預防聲線問題的發生。

而各屬校亦透過家校合作向家長提供資源，協助他們為培養幼兒的健康生活模式營造一個有利的環境。如各屬校每年均舉辦聯校親子步行活動、親子體適能遊戲日、家長教育講座、親子瑜伽班等，促進家長及兒童在體能健康和護理上的認識及關注，讓家長進一步了解飲食、情緒及運動對健康的影響；透過家校合作，將健康的資訊傳遞給幼兒及家長，以鞏固及加強學校推行健康教育的成效。



新增耳鼻喉專科門診服務

本園醫療服務新增設耳鼻喉專科非緊急門診服務，求診者可預約服務，由資深專科醫生應診，提供診斷及藥物治療；如有需要，醫生將按求診者情況，另可作轉介服務。新服務診金遠比同類私營專科門診服務低廉，領取綜援或傷殘津貼人士更可向本園申請診金豁免。本園醫療服務一直與時並進，透過服務改革以配合社區基層醫療需求，真正幫助地區有需要人士，近年醫療服務義工支援團隊也在默默擴展中，是次擴展服務亦有幸得到耳鼻喉專科退休醫生的加入。

耳鼻喉專科非緊急門診服務(敬請預約)

服務時間：逢星期二下午4:30至7:30

預約/查詢：2328 4929

牙科外展活動料3月份開始

為優化本園牙醫服務及縮減服務使用者輪候時間，本園與香港賽馬會慈善信託基金合作「兒童齒科專科服務及口腔健康教育推廣計劃」，包括擴展牙醫診所、添置先進牙科儀器，提供兒童齒科專科服務及加強社區牙齒口腔教育等。牙醫診所擴展工程已擇吉於2017年10月16日進行拜神儀式，並於同月底開始施工，預期在2018年2月初竣工，相信將為本園牙醫服務帶來一番新氣象。

現時醫療服務單位亦已著手聯絡目標學校，誠邀參與免費口腔健康教育活動，以推廣護齒訊息及培養健康生活習慣。本園轄下教育單位鼎力支持，率先報名響應活動，外展活動預期於2018年3月展開。



01 醫療服務委員會主席盧榮河董事（中間）、副主席梁理中董事（左）及醫療服務委員會顧問張寧海醫生（右）主持切燒豬儀式。

02 牙醫診所擴展工程計劃拜神儀式，一眾嘉賓合照留念。

季節性流感疫苗接種服務開展

流行性感冒（簡稱流感）是一種由病毒引致的疾病。接種季節性流感疫苗是其中一種預防季節性流感及其併發症的有效方法，疫苗可令身體產生抗體以抵抗流感病毒，亦可減低因流感而入院留醫和死亡的個案。本園西醫診所2017/2018年度的流感疫苗接種服務已於2017年10月份展開，歡迎有需要人士接種。另外，亦提醒已接種疫苗的人士須維持良好的個人及環境衛生習慣、注意飲食均衡、恆常運動、休息充足及不吸煙。



醫療服務資深員工榮休

醫療服務為嗇色園最早的善業，服務大眾將近94載，除市民支持外，亦有賴一眾用心服務的員工；團隊中幸有服務逾30年或以上的資深員工，與機構並肩前進，不斷學習，配合善業發展，實屬難能可貴。診所登記護士李慧芳姑娘及中藥局中醫助理楊水亨先生，分別為醫療服務工作長達36年及30年，年資深厚，二人早前榮休，為表對兩位的關心和謝意，醫療服務委員會及醫療服務單位主管特意安排歡送活動，更預備了小小禮品送贈兩位，冀望兩位退休生活愉快。



03 一眾同事與醫療服務委員會代表抽空出席歡送活動。圖中前排中間為楊水亨先生。

04 醫療委員會代表致送紀念品予李慧芳姑娘（圖左四）

舒緩痛症多面睇

“每逢天氣轉冷，不少痛症患者飽受關節痛或其他肢體疼痛等苦楚，嚴重影響生活。調查發現，香港有8成長者患有慢性痛症，而當中3成表示痛楚持續一年以上。在中醫角度而言，年老體弱、風寒均可以是痛症成因；減輕病情除可透過中藥治療外，亦可嘗試穴位按摩或從改善飲食等著手改善情況。”

本園醫療服務委員會與本園可健耆英地區中心去年12月再度合辦「藥膳坊」系列講座，請來註冊中醫師為大家分享痛症成因及舒緩方法。中醫師表示，肢體上的痛症相當於中醫的「痹證」，首見於黃帝內經《素問·痹論》：「風寒濕三氣雜至，合而為痹」。長者的痛症尤以關節筋骨、肌肉疼痛為多見，如頸椎病、腰椎退化、腰椎間盤突出症及肩周炎等，患者肌肉、關節更會出現麻木或關節腫大等徵狀，而且痛楚漸進性或反覆發作。

「痹證」主要分正虛和邪侵兩種，正虛者，即年老體弱或受長期勞損，導致五臟虧損，即「肝腎氣血不足」；而邪侵者，即因風雨、潮濕和寒冷等外在天氣因素變化侵襲人體而成。中醫師續說，「長者痛症病程纏綿難癒，更甚者引致跌仆損傷，危及生命。」

中醫治療痺證方法繁多，常用的治療有中藥、針灸、推拿、穴位按摩等，按中醫理論進行辨證論治，常能達到理想的治療效果。是次講座除為參加者介紹多種常用於治療痛證的中藥外，更分享對上下肢有保健作用之穴位按摩方法、起居飲食調攝及情緒管理等資訊。



如何判斷痛症？

- ✓ 痛症持續三個月或以上，包括神經系統或筋肌痛楚。
- ✓ 肌肉、筋骨或關節多出現麻木、屈伸不利或關節腫大等徵狀。
- ✓ 痛楚具漸進性或反覆發作的特點。

治療痺證小貼士

【保健湯水】

1.合桃牛大力湯

材料：鮮牛大力1斤、五指毛桃1兩、淮山5錢、合桃肉2兩、黑豆1兩、蜜棗2-3枚、陳皮1塊

用法：上述材料略洗，加瘦肉約六兩，中火煲1-1.5小時，可酌加鹽調味，供3-4人用。

功效：健脾益氣，固腎除濕。

牛大力健脾去濕，五指毛桃補中益氣，合桃補腎健腦，淮山健脾益陰，黑豆補腎養血；適合年老體弱，肝腎氣血不足之筋骨痠痛長者。

2.猴頭姑黃耳素湯

材料：猴頭姑2-3朵、黃耳3朵、栗子半磅、杞子3錢、紅棗4-5枚、陳皮1塊

用法：猴頭姑及黃耳洗淨及浸發2-3小時，加上述材料略洗，中火煲1-1.5小時，供3-4人用。

功效：健脾益胃，補腎養陰。

猴頭姑健脾補虛；黃耳養陰降脂，含豐富膠質；栗子補腎益脾；杞子滋養肝腎，紅棗補血；適合脾胃不足，筋骨痠軟之素食人士。



【起居飲食調攝】

- 注意防寒、防潮，避免風寒濕之邪入侵。
- 起居作息規律化，飲食有常。
- 多吃含豐富鈣質食物
- 避免吃高嘌呤食物，如動物內臟、黃豆及其制品、菇類、老火肉湯及貝類海產等。

【情緒管理】

痛症患者應學習放鬆心情及保持心境愉快，增強適應痛楚的信心；並多參與社交活動，分散注意力。

以上資料僅供參考，需要時請向註冊中醫師查詢。



「五味人生」長者互動音樂劇

嗇色園致力推動安老服務，鼓勵長者發展多方面的興趣，繼2016年公演的「自拍人生」長者音樂劇大獲好評後，本園屬下5間耆英中心載譽歸來，經過一年多時間的籌備，於2017年12月20及21日假座荃灣大會堂演奏廳公演「五味人生」長者互動音樂劇，以精彩的演出答謝過千名觀眾的支持。



「五味人生」音樂劇台前幕後均由一班老友記一手包辦，氣力十足。



老友記精湛演出，觀眾們都看得相當投入。

戲如人生 嘴盡甜酸苦辣鹹

「五味人生」音樂劇以飲食論人生，內容講述7位居住在「守互里」的街坊，經營著5個「檔口仔」，分別是糖水、酸薑、苦茶、咖哩魚蛋及鹹魚，生活了數十年，十分融洽。但好景不常，地產商準備收購「守互里」，各人用盡方法，誓保家園；全套過程中又有笑有淚，情節令觀眾覺得似曾相識，產生共鳴，皆因人生真是五味雜陳，順境時有如嚐甜、逆境中卻似一碗喝不完的苦茶……

公演首天，時任本園副主席兼社會服務委員會主席馬澤華先生、社會服務委員會副主席黎澤森先生、社會服務委員會轄下院舍小組主席余君慶先生及社會服務委員會轄下耆英中心小組主席陳燦輝先生均蒞臨主禮及為長者打氣，給予鼓勵，劇後更盛讚演出精彩。

長者參與 角色更顯說服力

「五味人生」音樂劇有近50位老友記參與演出，各人皆有豐富人生閱歷，故事仿如感同身受，演活劇中角色；不單如此，此劇幕後製作亦由30多位經訓練的長者參與，從後台、化妝、以至作曲填詞等工作，均由老友記們一手包辦，發揮老有所學，老有所為的精神。最後，更在劇中加入互動情節，讓觀眾參與及推動劇情發展，讓大家投入地欣賞一場賞心悅目、4D兼備的「色香味」長者互動音樂劇。

是次音樂劇能夠順利演出，有賴可泰耆英鄰舍中心社工何偉賢先生為是次音樂劇擔任導演及編劇、可榮耆英鄰舍中心社工李亦小姐以及可康耆英鄰舍中心活動程序員麥真星先生擔任執行導演，加上台前幕後所有工作人員及義工的協助，為我們再次贏得一致好評，亦繼本園社會服務「自拍人生」後的得意傑作，再一次証明長者的能力，讓觀眾細味人生。



社會服務委員會到場支持老友記演出。

社服花絮

2017-2018嗇色園社區學院 學員修業典禮暨工藝作品交流

嗇色園社區學院向來鼓勵終身學習，透過增進技能和知識以達至個人成長及回饋社區的目標。本年度嗇色園社區學院共開辦2,023項課程，課程總時數超過180,000小時，學員多達3,195人次，最年長的男女學員分別為102及104歲；而為社區人士開辦的課程則達117個，共有476位社區人士參與相關課程，成績美滿；並於2017年11月11日假座沙田鄉議局大樓大劇院舉行2017-2018年度「學員修業典禮暨工藝作品交流」，承蒙安老事務委員會主席林正財醫生、社會福利署黃大仙及西貢區福利專員呂少英女士蒞臨主禮；而嗇色園社區學院院長李耀輝監院、在時任嗇色園副主席兼社會服務委員會主席馬澤華先生陪同下，頒授證書及獎項予各修業學員。各嘉賓亦有參觀學員工藝作品，如手造肥皂、毛冷布偶等手工藝品，並對學員們才華大加讚賞。



可聚歡樂顯關懷晚宴2017

可聚耆英地區中心獲Nexify Limited贊助於本園黃大仙祠鳳鳴樓禮堂舉行「歡樂顯關懷晚宴2017」，筵開26席。晚宴先由中心「金百合耆藝坊」成員以激昂鼓聲為活動揭開序幕，贊助單位更悉心安排粵劇青年文武生譚穎倫先生、香港電台第五台戲曲天地著名節目主持人陳禧瑜小姐獻唱多首粵劇戲寶，繞樑三日；當獻唱「鳳閣恩仇未了情」時，台下各人一同和唱，全場氣氛高漲。中心亦安排雜耍表演，當中拋接環節更與台下嘉賓互動，換來全場歡呼聲，讓各出席長者渡過了愉快的晚上。



南瓜特工孖住跑 「萬聖節街跑@九龍東2017」

想讓年長一輩盡情投入西方節日，又可使他們藉運動預防不同的退化？嗇色園懷傲運動天地會員去年10月29日便參加了由「全城街馬」舉辦的「萬聖節街跑@九龍東2017」「南瓜特工孖住跑」項目，一班老友記在觀塘海濱長廊，一邊做運動，一邊歡度萬聖節。主辦單位共設計6項不同康體挑戰項目，參加者需於限時內合力完成「南瓜怪魔」指派任務，包括「真係捧住個南瓜跑」，大考參加者的默契、腦力、體力和敏捷度，現場氣氛非常熱鬧，大家盡情投入活動！



可善護理安老院

「珍惜揚善三十載—周年紀慶開放日」

可善護理安老院為慶祝30周年紀慶特意舉辦開放日，開放予社區人士參觀，並設多個攤位介紹院舍各範疇的專業服務，包括為吞嚥困難長者製作的心意餐膳、院友日常護理關顧重點及健康檢查、認知障礙訓練與感觀治療、復康治療器展示及物理治療、院友藝術作品展覽、院舍歷史及服務統計等，冀藉此讓參觀人士認識長者居住於院舍的豐盛晚年生活。開放日承蒙社會福利署大埔及北區福利專員任滿河先生、時任嗇色園副主席兼社會服務委員會主席馬澤華先生主禮，及一眾社會服務委員會轄下小組組員及顧問蒞臨致賀。





安老服務人性化 創新科技助福祉

社會服務 東京交流團分享

為改善本園安老服務，與時並進，本園社會服務於去年9月24日一連6天外訪日本進行交流，包括到訪東京多個社服單位及老人院舍實地考察，並參與一年一度於日本舉行的「國際福祉機器展」，參觀及發掘國際間多項與安老服務相關的新科技，以擴闊本園社會服務的新思維及視野。

團隊先後到了善光會總部及其轄下複合型福利設施參觀，包括「Santafe Garden Hills」、「Fractal Village Omorimimami」失智老人之家和「Butterfly Hill Omoriminami」特別養護托老院；其他機構如三德會「成幸Home」和池上長壽園特殊養老院，行程中透過觀摩，讓本園進一步理解到日本安老服務中「以人為本」的精神，對本園社會服務極具參考價值。

此行更特意到時值在東京舉行的「國際福祉機器展2017」，此乃亞洲地區最大的社會福利及醫療器械產品展覽，當中展出多項創新科技，如移動設備、福利設施/住宅環境設備、人造四肢、福利車輛/相關設備、日常生活支援物品、服裝及衣物輔助用品等，啟發本園新思維及擴闊服務視野，學習透過先進科技及設備，幫助服務使用者，更可優化本園安老服務。

是次交流學習中，不論當地安老服務的實務經驗，或是國際福祉機器展中的各項創新設備，均讓團員大開眼界，獲益良多。社會服務統籌處於12月1日舉辦學習匯報及分享會，交流團團員分享所見所學，包括日本安老及福利政策的規劃、當地文化對服務模式之影響、以及創新科技於日常服務中的應用。團員觀察當地安老服務的理念、模式、科技應用等範疇，分析當地的重要文化元素，包括生活習慣、重視儀容、安全意識、團體意識等，從中總結出值得本地服務參考學習之處，分享會共逾百位社會服務員工前來學習。

除團員分享外，當日亦特別安排討論環節，由出席員工一同探討未來安老服務的發展方向與關注重重點，例如創新科技與人性化服務的平衡、標準化與個人化的選擇、文化保育與服務發展的結合及機遇等。出席員工積極參與討論，體現出本園不斷學習、持續優化的服務精神。

01 團員欣賞當地長者的花藝作品

02 &03 是次交流中認識到日本對飲食的重視，食物經攪拌後仍然保持賣相，提升長者的胃口。

04 交流團由時任齊色園副主席兼社會服務委員會主席馬澤華先生擔任團長，梁澤森董事及陳焯輝董事任副團長，同行亦有社會服務顧問及委員等一同參與及給予指導。

05 社會服務於去年12月1日舉辦交流團分享會，與同業分享東京之行所見所聞。

06 馬澤華先生代表本園接受日本NHK電視台訪問，藉此推廣本園不斷學習、持續優化的服務精神。





2017花好月圓 與長者歡渡中秋

一年一度的中秋節，乃繼春節後另一個團圓相聚的好日子。一家人聚在一起吃飯，賞月、吃月餅和湯圓等應節食品，樂也融融。每年中秋節本園社會服務屬下多個安老院舍及地區中心均會舉辦中秋慶祝活動，與各位老友記一同歡度佳節，就讓我們一起重點重溫2017年各中心及院舍的中秋點滴啦。

可健群星拱照賀中秋

2017年9月28日，電視廣播有限公司(TVB)與可健耆英地區中心合辦「群星拱照賀中秋」活動，時任嗇色園主席陳東博士蒞臨出席，與應屆香港小姐亞軍何依婷、季軍黃瑋琦、big big channel最受歡迎香港小姐張寶欣、藝員朱咪咪、章志文與長者一同玩遊戲及進行抽獎活動。



出席活動臺大合照

其他花絮

可善「月映可善迎中秋」賞月晚會



職員粉墨登場扮演婦女與院友們合照

可善「玉樹花燈樂中秋」嘉年華活動



院友表演土的舞與單獨樂

可祥月圓花好迎月晚會



院友開心參與晚會活動



華南地區歷史、民俗與 「非遺」國際學術研討會

由本園與珠海學院及香港歷史文化研究中心合辦，香港中文大學明清研究中心協辦的「華南地區歷史、民俗與非遺」國際學術研討會將於2018年3月9至10日，在珠海學院(屯門新校園)及嗇色園黃大仙祠鳳鳴樓內舉行。研討會包括廣東省、台灣、香港、日本等地約30位學者參與，除了有關「黃大仙信俗」主題發言外，分組主題還包括「神明、信俗與非遺」、「港澳台地區歷史與非遺」、「博物館與非遺展示」、「表演藝術、工藝與非遺」等，歡迎各位有興趣人士出席，並請密切留意本園的宣傳。

「華南地區歷史、民俗與非遺」學術研討會

日期：2018年3月9日至10日

地點：珠海學院陳濟堂演講廳、嗇色園黃大仙祠鳳鳴樓

預約/查詢：2408 9943、2327 8141



與中大中醫學院合辦系列式中醫養生講座

去年本園與香港中文大學中醫學院合辦「二十周年回歸紀慶：中醫健康系列揭幕禮暨《常見慢性疾病的中醫防治方法》健康講座」，講座由中大中醫學院講師陳詩雅註冊中醫師主持，當日亦邀請到香港中文大學道教文化研究中心主任及中國文化研究所副所長黎志添教授分享中醫與道教文化之關聯，活動相當成功，深受坊眾歡迎。

繼首場講座後，雙方正籌劃另一場系列式的中醫健康講座，同時為加強與參與坊眾的互動，中大中醫學院講師擔任講者外，並將帶領大家試做「八段錦」。門券派發等詳情，容後公佈。敬請密切留意本園的活動宣傳。



與中大中醫學院合辦中醫健康講座

講者：畢龍騰博士(中大中醫學院講師)

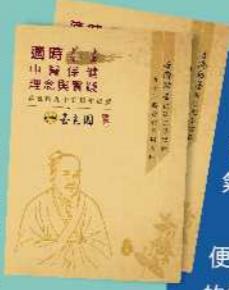
日期：2018年6月16日(星期六)

地點：嗇色園黃大仙祠鳳鳴樓禮堂

預約/查詢：2329 8260

《適時養生》載譽重印

本園醫療服務委員會為響應本園95周年紀慶，精心籌劃及編製特刊《適時養生 — 中醫保健理念與實踐》。此書圖文並茂且富時代感，實為追求健康人士的輕鬆消閒讀物不二之選。由於特刊深受各界歡迎，付梓後在紀慶活動中火速派罄。雖然特刊的電子版本已經上載至本園網頁讓公眾免費下載瀏覽，但仍收到大量實體本加印訴求，故徇眾要求，醫療服務委員會決定重印千本平裝本，以供公眾索閱。派發詳情，容後公佈。



中國人對冬至很重視，甚至有「冬至大如年」的說法，每逢這天都要一家團圓慶祝。因為過了冬至之後，白晝一天比一天長，陽氣回升，在農業耕種或人體養生方面都有重大意義。

自冬至起「數九」，即以每九天為一個小節，經過九九八十一後，便春回大地，開展新的一年。民間流傳的歌謠，生動地反映不同時間的季節和物候變化：「一九二九不出手，三九四九冰上走，五九六九沿河看柳，七九河開，八九燕來，九九加一九，耕牛遍地走。」

其中三九的天氣最冷，故有「冷在三九」之說。在保健治療方面，在冬至日起，以及之後的二九、三九天，都可以進行天灸療法。以生薑汁調和的溫熱性質中藥，敷貼在相應的穴位上，具有加強體質，溫通經絡、疏風祛寒的作用，對氣候轉變引發的哮喘和鼻敏感尤為有效。」

節錄《適時養生 — 中醫保健理念與實踐》

「節氣時令保健法」第32頁：冬至



牡丹供燈

元辰光彩・神光普照

供燈日期：戊戌年全年供燈

(由正月初二至年尾，每月之初一、十五日
將為燈主之供燈點燈。)

供燈地點：嗇色園黃大仙祠太歲元辰殿

供燈儀金：港幣10,000元正

善信凡於2018年2月1日或之前供領牡丹供燈，將獲邀出席於
2月17日在太歲元辰殿內舉行之「牡丹供燈」開光灑淨科儀。

「供燈詳情」



本園將於戊戌年（2018）始，在太歲元辰殿內點燃「牡丹供燈」，
供奉眾星之母——斗姆元君，並逢每月之初一、十五日燃燈誦經。
各善信可供奉牡丹供燈，點亮自身「本命星燈」，祈求平安順遂、
元辰護佑、星光主照、一切如願。



嗇色園黃大仙祠
太歲元辰殿

[wongtaisintemple](#)

查詢：(852) 2327 8141

嗇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。

嗇色園

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

嗇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