

生命教育

每個生命都是獨一無二的，我們需要了解對生命的真象，反思生命的意義。透過園藝治療，以植物比喻生命，植物與人一樣會經歷生長和凋謝，繼而讓大自然再培養出新的生命。這讓我們啟發出生命中也有成長、有燦爛、也有失落和悲傷，讓我們接受生命的改變，活出有意義的生命。



在紙上寫上夢想
摺成飛機，飛向天空



病向淺「中醫」

年紀愈大，就愈大機會要面對自己身體機能的衰退，因此我們需要認識各樣病患，減少因患病而產生焦慮和不安，使面對病患挑戰時，亦能積極地面對人生。

由註冊中醫駐診，「醫社連心」，向長者解釋病患的成因及提供醫治，由「心」到「身」全面照顧。



人生的旅途，
要關注自己的身體，
攜帶必要的藥品。



老有所為

「家有一老，如有一寶」這話家喻戶曉，因為這是真實的。每位長者一生經歷無數大風大浪，數不清的「戰役」，依然能安然面對。我們相信，「老」是一種成熟及經驗累積的體現。



薪火相傳，
無論任何時代都合用

若然長者能鞏固自己過去成功的經驗，將昔日文化經驗傳承予下一代，便能達致薪火永相傳，成為社會重要的「活寶貝」，為青年人樹立好的榜樣，長者自身也能活出「老有所為」。

死而無憾

聽到「死亡」二字，大眾仍未能坦然面對，總是充滿禁忌及感到恐懼。為鼓勵大眾以正面及開放的態度看待死亡，並反思生命的意義和價值，好讓大眾能「從死看生，從生看死」。「生」與「死」都是生命無法分割的一部份，只要我們正視死亡並為此及早作好預備，死亡將變得不再令人恐懼，反而讓我們能更正面和感恩地面對生命的每一刻，活出圓滿人生。



為人生的最後一站，
選好「傢俱」

臨行臨別，人生的行李箱要帶上什麼？



走過哀傷：

悲傷的疼痛就像愛的喜樂是生命的一部分，它也許是愛所要付出的代價。

當安東尼(喪親者)面對著小王子(離世者)將離開地球，回去自己的“星球”時(離逝)，如同面對生離死別的畫面，椎心之痛，悲慟不已。

以下為喪親後，安東尼出現的一連串高低起伏的歷程，而他每踏出的一步殊不容易，而每位喪親者經歷的反應亦不同的。

1

第一階段：接受死亡的事實

當小王子在安東尼的懷中消失離去，安東尼深感這一切來得突然，不太真實，表現震驚及麻木，雖然表現不捨之情，但安東尼亦接受小王子離他而去的事實。

記事簿：
記錄人生旅程中發生的一點一滴，
感受人與人之間的一情一感。



細味旅途中的一事一物，

分享快樂：

快樂，是一種美好的感覺；快樂的源頭在於「心中有愛」，而分享可以將這份因為愛而散放的熱忱與溫暖傳揚開去。每個人都可以是自己快樂的建築師。人生旅途上難免遇上波折，甚至被四方八面的壓力包圍著。現在的你，是否也因為壓力的緊箍咒而感覺快樂離你愈來愈遠？有人說：「每個人快樂的程度，恰和他帶給別人的快樂相等。」所以快樂的秘訣，不在於擁有多少，而在於你能和他人分享多少。今日大家嘗試放下生活給予你的壓力，為身邊的人送上一點快樂。

分享的快樂是倍增的，快樂如香水，向別人多灑一點，自己也會沾上幾滴。以後，大家有了難忘快樂的時光，記得要多分享給身邊的他們。



相機：

將旅途中所見到美麗的，開心的畫面都拍攝紀錄低，日後回憶時都會記得這次旅程的美。



相冊：

整理收藏我和家人朋友的相聚時光



2

第二階段：經歷哀傷的情緒

每當拿著畫給小王子的插畫，便憶起與小王子一同相處的美好回憶，懷念小王子開心的笑容，內心著傷感，出現起伏不定、複雜的哀傷情緒，想起很多的如果一如悔恨當時忘記替插畫中的綿羊畫上嘴巴，忘記問候他心愛的小花—這些矛盾的情緒，不時浮現腦海，安東尼利用他喜歡的文字及圖畫，表達及宣洩情緒。



3

第三階段：回憶逝者並建立與他心靈上的聯絡

每當夜幕低垂，安東尼仰望星空的時候，就憶起小王子的—句說話“只有你，擁有會笑的星星，因為我住在其中一顆星星上面，我會在上面望著你而笑。”這一絲絲心靈上的聯繫，讓安東尼淡淡地面對哀悼，因為小王子從沒有離開過他，只是以另一個模式守候著。



最後，我們心中其實存在著一位小王子，因愛而走過哀傷，因笑而想念對方。

放大鏡
用別的眼光看世界，
集中一點發掘身邊開心的事，
從開心出發，讓自己的生命綻放晴天。



鞋子：
人生漫漫長路，
有了自然喜愛及舒適的鞋子，
讓我可以人生路上留下美好的腳印。



電話：

當人生遇到不同的境況，我能找到朋友傾聽我的快樂或悲傷。



4

第四階段：重投新生活

經時間的沈澱，安東尼重新將精力投注於新生活，繼續他的飛行旅程。安東尼的人生行李箱中，將儲滿更多的寶物，你又會帶上什麼？

手錶：告訴自己時間一點一滴的逝去，



要把握時間，做當做的事，讓自己無憾。

整理人生：

人生旅程的最後一段，回看走過的路。我們要帶些什麼，留下些什麼

有人說，人生彷彿好像四季，有春、夏、秋、冬，會經歷風平浪靜，也有狂風雷暴時刻，有種種經歷不斷的交替，回顧寶貴的人生旅程，你對人生的領悟是什麼？其實，每人都有一個屬於你的「人生畢業禮」，為你生命所經歷的種種作一個總結，回顧你的一生，最叫你回味的是什麼？最叫你欣賞自己的又是什麼？你最珍惜的人是誰？有什麼片段是你最難忘、感恩的呢？最後，你認為一生中最有意義及價值的又是什麼？我們會鼓勵及協助長者去檢視自己的經歷，如建立家庭、養育子女的苦與樂、分享工作的苦與樂、欣賞自己的貢獻與成就，從而提昇其自尊和自信，並以較整全的方法去認識自己，從而達致身心、社交及精神有平衡的狀態；再者，在回顧及重整個人的生命歷程中，能讓我們欣賞及肯定自己的過去，積極活在當下，制定將來的精彩人生。

盛夏

與美國海軍午間聚會

2014.3.14下午，有20位美國海軍到訪中心，與長者一同唱歌，玩遊戲，長者們教海軍包餃子，並且即煮即食，能享受自己所包的「獨特」餃子外，長者與海軍之間也有互相分享的時間，大家一齊渡過樂也融融的下午。



活動回顧

「攜手護老」服務技巧培訓班

培訓義工及護老者照顧體弱長者的使命感及服務技巧，建立社區資本。



「社區一家.齊心護老」話劇匯演

透過話劇，以輕鬆的手法，向年青人推廣護老的訊息。



意見反映

如對本中心服務有任何意見或建議，可即時向當值職員提出或聯絡下列負責人。你的意見有助我們持續改善，提昇服務質素，多謝支持。

負責人 單位主任
黃偉嘉

電話 36902291

傳真 36902294

電郵 bmcpc@poleungkuk.org.hk

地址 觀塘雲漢邨漢柏樓地下5號

安老社區服務經理

張飛

22778390

28902097

faye.cheung@poleungkuk.org.hk

銅鑼灣禮頓道66號莊啟程大廈5樓

督印人: 黃偉嘉

編輯: 張銘森

設計: 馮穎欣

