

基督教香港信義會
長者綜合服務

信義耆樂坊

以人為本 處處顯關懷

9.2009-12.2009 第三十期



周兆祥教授

前香港浸會大學英文系翻譯課程教授，退休後積極推廣綠色社會轉化，提倡自然的生活方式

自然、自在、自足

以前叫「環保」，近年流行「可持續發展的生活方式」、「有機生活」、「綠色生活」，標籤包裝層出不窮，教人目不暇給。阿祥越來越明白到：「搞環保」又好，推廣「綠色生活」又好，形式不是一切。說到底，綠色運動是一場轟轟烈烈的文化大革命，它的基本信念是慈悲、靈性生活(spirituality)及道德感(morality)。

投身最後的革命

這一個翻天覆地之綠色文明革命的靈魂在於「自然、自在、自足」。
一自然：按照「天道」去理解世界、去生活，包括解決生活與存在的問題；
一自在：安身立命，知足常樂；
一自足：享受內心世界的平安圓滿，感恩造化，快樂不假外求。

活出自然、自在、自足

每天早上張開眼，阿祥第一個思想總是「謝謝」，感恩有這樣的一個日子，感恩有天有地有眾生，感恩自己可以參與宇宙造化的一場戲，矢志盡情享受，盡心演繹箇中角色。

我會由早至晚，多次靜下來，專注「宇宙的訊息」，直接「收call」，感應那浩然之氣的頻道，跟「大自然」談心，——傾訴、交流、聽取報告和指示。

我吃得簡單、清淡、原始、直接、鮮活、隨緣、輕巧。盡量自己種，包括芽菜和通菜、白菜等葉菜、大蕉、柳橙、柚子等水果、薄荷等香料、小麥草、花(金銀花沖茶、洛神花做果醬等)；要買的盡量光顧本地有機農產，不買罐頭和急凍產品。我吃素廿多年了，逐漸增加生食的比例，習慣過午不食(減少晚餐份量)，每月一小斷食，每季一中斷食，每年一大斷食。



鮑起靜

作為一個長者
只要你快樂，
你的家人便快樂了！

鮑起靜

出入盡可能以單車代步，乘巴士、火車，從來沒有想過考車牌做車主。單車旅程使我自在逍遙、好多靈感。

只要不是拿重物又不太趕時間，我都會跑樓梯而棄乘升降機。從前的辦公室在11樓，現在會址在7樓，非常樂意拾級而登，大熱天時流汗有助排毒。

由於工作性質，阿祥耗用了不少紙張，包括電腦打印和講義影印、書刊與宣傳印刷，即使如此，平日從不浪費半張甚至四分之一張紙，不惜費時整理舊紙，使用剩下來的空白位置。

習慣帶水壺出街，從不購買包裝飲品，紙包的、金屬罐的、膠瓶的一律敬謝不敏。便利店裡面的貨品，沒有一樣會考慮(唯一的是入幣電話，因為沒有出手機)。報紙雜誌會向報攤買——盡量不光顧任何連鎖經營店舖。可以去街市買的都去，可以去水果店、雜貨店、五金店、文具店、電器舖買的都去，總之盡量不光顧超市和百貨公司。

消費更連年驟減(自從退休之後更明顯，需要更少)——凡是可以用借的就借，可以用交換的就交換，可以向人徵求捐助得來的就感激接受，可以修理或翻新的都再用。如果真的想去買，我會再三反問(盤問)自己是否真正需要(而不是慾求)，然後選購二手貨，找不到才買新的，更會參考綠色消費資料，按照嚴格的綠色消費原則消費，要耐用、可修理、不污染、不浪費、不涉及反道德的生產方式與交易等。近年阿祥長期只有兩對鞋(一對涼鞋一對波鞋)，踏破了才更換，在家裡赤足。從來不買甚麼洗頭水及其他所謂「個人護理」產品，洗頭只輪流循環用溫水、醋、鹽、茶籽粉、肥皂，每次一樣。

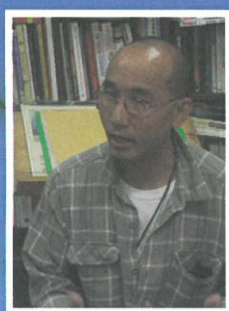
一直拒絕出手機，至今仍慶幸未為世所逼要「隨俗」。一直拒絕看電視(包括自己有份演出或製作的節目)，家裡不裝電視機。時間不會花在看影片光碟、玩電腦遊戲之上，消遣是與家人和寵物相處、園藝、奏樂、繪畫、閱讀、寫網誌、行山、游泳、划艇、DIY佈置家居，還有生產「亮麗系列」(繪染衣物、布袋、檯布、窗簾)作義賣，替慈善團體籌款。

我們擁有的越少，自由越多。真正快樂幸福的人並非擁有得多，而是欲求很少。正如西諺所云：The best things in life are free (生命中最好的東西都不是用錢買的)。古今中外的智者意見一致，想人生美滿，就要追求 elegant simplicity (簡樸而優悠高雅的生活方式)。離開物質追求、不再沉溺於生理刺激的享受，體驗精神滿足的境界，才是智慧之端。你也可以慢慢轉變心態，改變生活方式，活得更自在、逍遙。



珍惜資源 心靈環保

盧冠廷先生



簡約生活，我絕對支持，追溯這份動力，要數算多年前的個人經歷。

十多年前，我不幸被怪病纏身，身體彷彿燃燒著，以致長久睡不好，身心俱疲。然而，當時醫生卻認為我身體狀況正常，檢查報告亦未能斷出任何症狀。既然醫生未能協助，我決定由自己找尋出路，翻查過許多醫學書籍，最終發現化學敏感讓我苦痛難忍，促使我身體敏感的正是由家裡窗簾染料發出的甲醛，於是我將簾子換去，同時衣服亦選用有機物料，敏感隨即消除了。

自此，我非常注意環境與個人健康的關係，增加環境保護的意識，並希望推廣予身邊的人。說到環保，有人或認為無須太記掛緊張，但我要告訴各位，現時地球的生態環境已非常糟糕，風暴、水浸、火災、病毒等持續肆虐，大家必須作出補救行動，這五至十年將是保衛地球的黃金時間，若過了這個時間，地球破壞已進入不能挽回補救的地步，即是日後「想救都救唔返」；而五十年後，喜瑪拉雅雪山更將要溶掉，專家指出屆時地球已不適合人類居住，可見後果非常嚴重！

我有一個堅持，就是認為每個人，不論你是任何年紀與身份，也需要負上這個保護環境的責任。長者如何實踐這個環保責任？讓我給大家一些實用貼士：

1. 注意飲食-長者應支持素食，若真的戒不掉肉類，也盡量少吃牛，因為牛消化分解飼料時會釋放甲醛，破壞生態；魚肉相對健康，但同樣要注意水銀毒污染

2. 水果對長者健康有益，但它表面上的農藥卻有害；故進食生果前應先削皮

3. 太陽能是較環保的資源，目前尚在研發，大家可多留意，同時，減少以煤發電，遠離石油產品，對環境是有好處的

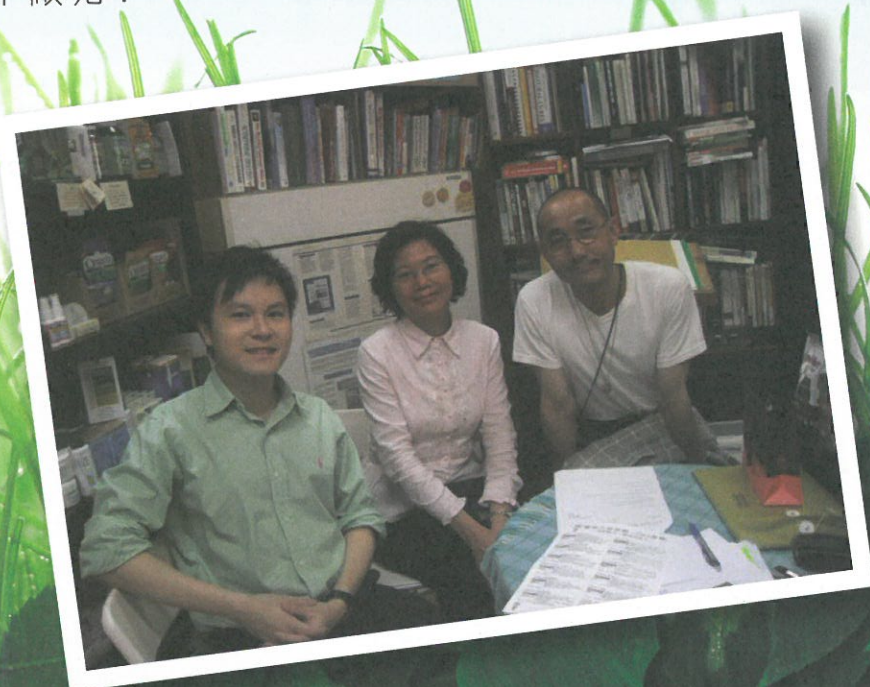
4. 在家中減少用化學物質，例如棄用洗潔精，改用檸檬、鹽及梳打，減低對自然的傷害

5. 減少用膠樽盛水，因膠質在陽光之下會產生化學反應，釋放某些荷爾蒙，對身體有害；以鋁質物料盛水便沒有這個問題

6. 計算碳足印-長者可以透過「碳足印計算器」量度個人的二氧化碳排放量和來源；簡單而言，你的「碳足印」越大，你對地球的影響也越大。於是，你可以以不同的方法，減少自己的碳足印，來協助地球氣候變化及其影響。

例如，電視、冷氣等電器的備用功能其實也很費電，故我們可把不需用的關掉，一個普通家庭已能減少排放100公斤二氧化碳。要計算「碳足印」，可到世界自然基金會的網站：http://www.climateers.org/chi/contents/climateer_beaclimateer_index.php

上述的行動固然有意義，我認為最重要的還是提倡「心靈環保」，那就是保持知足的態度，又深懂尊重別人，不因富有先進而剝削貧窮欠缺的，若能如此，世界的資源分配問題便得解決！同樣地，我們要保持樂觀的心態，環保的工作不容易，但不代表可以不做呢！





環保小貼士

- 👉 少買東西——再少一點，真正必須才買。
- 👉 少用東西——再少一點。
- 👉 少擁有東西——再少一點。凡是非絕對需要的東西都送走。
- 👉 少進入商場，不接收宣傳品。
- 👉 盡量不用信用卡簽賬。
- 👉 少看電視，多看雀鳥。
- 👉 少與機器為伍，多多與人親切交往——以不用花錢消費的方式。
- 👉 盡量自己煮食。
- 👉 想辦法自己生產食物更好——例如芽菜。
- 👉 盡量不光顧任何食肆。
- 👉 盡量不買加工食品。
- 👉 習慣出街帶水壺載清水自己飲。
- 👉 多多勞動。
- 👉 多多親近大自然，有空閒時間就離開市區。
- 👉 多多做深呼吸。
- 👉 每月一次整天獨處。
- 👉 令周圍減少吵嚷，學習享受靜默。
- 👉 多多赤足步行，在家裡開始。
- 👉 每日多次，讓自己停下來一會，完全沉默、靜止。
- 👉 習慣慢慢吃、慢慢走路、慢慢講話。
- 👉 每晚臨睡前讓全屋回復平靜、所有燈熄掉之後，靜坐三分鐘才好上床，如能觀看天上的繁星，更妙。
- 👉 由今天起這樣做人：生命中並沒有難題，只有成長學習的機會。
- 👉 習慣由心底裡笑出來。
- 👉 為自己所有的一切而感恩。
- 👉 留意周圍不斷出現的奇蹟。
- 👉 使用慳電膽代替燈泡，其用電量及發出的熱力較少，慳電膽比一般燈泡壽命長10倍，節省75%的電力
- 👉 定期清潔家居電器可保持電器性能，可減少用電量。例如，雪櫃的冷卻器應每半年清潔一次，而冷氣機的隔塵網應每隔兩星期清洗一次。保持冷氣機隔塵網清潔，最高可節省電量30%
- 👉 每次購買家居用品時，盡量購買家庭裝或補充裝的用品，如家庭裝洗頭水和補充裝浴露
- 👉 按實際需要換取新鈔票和利是封，循環使用新淨的舊利是封及鈔票來封利是。
- 👉 購物時自備購物袋，減少使用膠袋。
- 👉 簡約包裝，減少使用禮物包裝紙，避免浪費資源。

資料來源：

周兆祥博士、綠色力量、香港政府網頁

管理風險與回報 – 投資前要問清楚

投資的風險與回報

投資是保障你和家人日後生活的一種方法。藉著投資，你可以供子女完成大學課程、享受美滿的退休生活，或運用辛苦儲起來的血汗錢創造更大的財富。

相信一般投資者都知道投資涉及風險，而部份更認為高風險必然帶來高回報。但事實上，高風險未必一定帶來高回報，反而有機會帶來龐大的虧損。在極端的情況下，虧蝕的金額甚至可能高於投資本金。雖然一般來說，投資者承受更高的風險，便有機會獲取更高回報，不過，即使市況一如你所預期，高風險投資也不保證會帶來高回報！投資者在著眼回報的同時，亦應衡量自己可否承受相關的風險。

投資產品類別與風險水平並無絕對關係

投資者或會以投資產品的類別去衡量所涉及的風險水平，但這做法並不全面。一般來說，定期存款、存款證或國庫券給投資者的感覺屬較低風險，相對股票、基金、結構性產品和衍生工具則涉及更高的風險。然而，通過上述的簡單分類，即使產品屬同一類別，其風險水平也未必相同。舉例說，單一國家的股票基金所涉及的投資風險，較環球市場股票基金的為高；而同樣是債券，企業債券一般亦較政府債券附帶較高的風險；至於一些結構性產品（例如股票或信貸掛鈎票據），當中每一種產品都有其獨特性，所涉及的風險亦各有不同。

此外，投資工具的性质以至整體金融市場的運作愈趨複雜，很多產品再難以按上述的簡單方式來分類，某些「混合型」產品的風險水平可能與你的預期截然不同。投資者必須確保自己理解所投資的個別產品，投資顧問亦有責任確保投資者了解該項產品，並因應該產品的相關風險及合適性向客戶提供建議。

投資前要問清楚

現今經濟環境急速改變，緊記投資風險亦會因應市況不時轉變。投資時被視為風險較低的產品，亦可能會隨著市況改變而增加風險。而且，沒有任何簡單的準則或公式，可以準確評估所有類型的投資產品的風險與回報。不同的投資者須根據本身的情況及喜好，作出不同的投資決定。投資前，必須做足功課，確保自己充分了解投資的產品和本身的風險承受能力。以下是在作出投資決定前必須問問自己的五條基本問題：

1. 為甚麼我要投資？
2. 哪些產品適合我？
3. 我理解這產品嗎？
4. 損失最高是多少？
5. 怎樣才可取回我的資金？

只有掌握以上問題的答案，你方能知道有關投資是否適合自己。緊記：「不了解，勿投資。」你亦可從證監會名為〈學·投資〉的投資者教育網站www.invested.hk 獲取更多投資者教育資訊。

健康有法

預防「骨刺」，中醫有術



香港浸會大學中醫藥學院教授
「骨刺」是骨質增生的俗稱，為長者的常見病之一。單純的骨刺不一定會出現臨床症狀，僅僅當「骨刺」刺激或壓迫了脊髓、神經根、椎動脈以及交感神經等組織時，才會出現相應的臨床症狀。

「骨刺」屬中醫「痹症」範疇。痹者，閉也。即閉塞不通之意。「痹症」的病因是當風、寒、濕侵入人體關節部位後，使局部血液循環受阻，瘀而生滯，不通，「不通則痛」。

中醫認，「骨刺」的發生，與腎和肝的關係最密切。腎主藏精，主骨，生髓。一個人如果腎精充足則機體強健，骨骼外形及內部結構均正常，日常工作和生活中不可避免的勞累及一般損傷都有能力耐受。而肝主藏血，主筋，束骨，利關節。肝血充足則筋脈強壯，靜則保護諸骨，充養骨髓，動則約束諸骨，免致過度活動，防止脫位。若腎精虧虛，肝血不足則骨骼發育不良，營養乏源，即無力保護骨骼，充養骨髓，又不能約束諸骨，防止脫位，日久，關節逐漸慢性勞損，過早退變，形成「骨刺」。

對於「骨刺」的預防，中醫特別強調科學的運動和合理的生活方式，具體方法可歸納為以下幾點：

- 1) **避免外傷、劇烈運動：**過度地爬坡登山、長時間跑步等劇烈運動應該儘量避免。有人曾用「省著點用」來形容對關節軟骨的保護方法，真是再生動不過了。
- 2) **避免增加膝關節過重的負擔，例如：**打太極拳做下勢、金雞獨立等動作時，量力而行，不要勉強。初練站樁時，時間不宜過長。避免提重物爬樓梯等。
- 3) **輕量運動：**輕量運動對控制體重和預防鈣質流失都有幫助，並有利於增強肌肉、骨骼強度從而預防「骨刺」，例如：速度適中的游泳，特別是自由泳。還可以經常做其他一些下肢運動，例如：並步站立，踮起足跟並保持半分鐘，落足跟之後，再重複同樣動作。
- 4) **注意關節保暖：**有的年輕女士長時間在空調的環境中工作，卻不注意關節保暖，甚至有的人在冬季雖然上身穿著棉毛大衣，腳上穿著高筒靴，而膝關節部位卻暴露在寒風中。這些都是容易造成關節傷害的因素。
- 5) **戒煙限酒：**因為煙酒都會減少骨礦物質的含量，香煙中的尼古丁會使脊椎間盤的功能逐漸退化。
- 6) **熱水泡腳：**養成睡前用熱水泡腳或用專門泡腿用的深桶泡小腿的習慣，時間在10-15分鐘左右。以促進下肢血液循環，緩解疲勞。

7) **端正坐姿、站姿：**腰椎骨質增生患者最忌長時間半靠著沙發、枕頭坐著；應避免長時間彎腰做手工活。一般半個小時就應改換姿勢或站起來活動一下。

8) **多食含鈣豐富的食物：**「骨刺」的發生也與體內缺鈣有關係，所以多食含鈣豐富的食物會有幫助。含鈣豐富的食物有：牛奶以及牛乳製品、豆以及豆製品、蝦皮、蝦米、海魚、魚骨粉、海帶、黑木耳、黑芝麻、香菇等。有些人認為喝骨頭湯補骨補鈣是治療「骨刺」的最佳食療方法，這種認識是不正確的。一碗骨頭湯的鈣含量僅2毫克，且骨髓中含大量脂肪對老年人無益。而通常比較理想的補鈣方法是食用牛奶和乳製品，每100克牛奶中含120毫克鈣。

「骨刺」雖然是長者的常見病，但研究表明，在75歲以上人群中，仍然有20%的人沒有骨關節的困擾。因此，增強預防意識，採取合理的生活方式，「骨刺」是可以預防的。

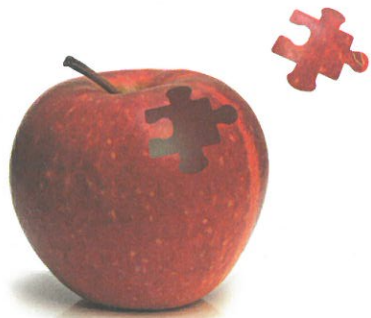
食得有營



水果是均衡飲食中的重要部份。以下推介十大水果，長者可因應自己的口味和身體狀況每天進食1至2個：

香港中文大學食品及營養科學系
張志強教授、李沛慧小姐

水果	種類	功能
莓類(黑、藍、紅莓、士多啤梨)和西梅	高抗氧化能力	身體在新陳代謝過程中產生自由基，自由基會破壞細胞功能，導致血管堵塞、癌症和白內障等疾病。高抗氧化能力的水果有助抑制自由基，減低對身體做成傷害
橙、西柚和木瓜	含豐富維生素C	長者消化能力及吸收能力較弱，對鐵質的吸收有一定的影響，容易出現缺鐵性貧血，維生素C較高的水果除了有抗氧化作用外，亦能幫助鐵質吸收，增強抵抗能力及維持血管的韌力
香蕉和蕃石榴	含豐富鉀質	隨著年齡增長，血管會變得硬化，增加高血壓的機會，進食高鉀的生果對控制血壓有幫助
蘋果和梨	含豐富水溶性纖維	長者的腸道蠕動較慢，容易出現便秘。充足的纖維和水份可減少便秘的發生，有助身體排出廢物和致癌物質，保持腸道健康，亦有助減低血液中膽固醇
牛油果	含豐富維生素E及單元不飽和脂肪	維生素E具抗氧化作用，而單元不飽和脂肪亦有助降低血液中壞膽固醇，減低血管堵塞的機會，長者可嘗試以牛油果取代牛油塗麵包進食



食物銀行

食物銀行的概念始於六十年代的美國，一些慈善機構向食物供應商或超級市場購入大量廉價食物，免費送給貧窮人士。食物銀行扮演著社區內食物供應批發商，為貧窮人士提供短期食物資助。

由於香港正面對金融海嘯，失業率上升，需要短期援助的人士大幅增加，故立法會財務委員會於08年12月撥款一億元予社署，由五間非政府機構設立食物銀行，在全港18區推行短期食物援助計劃，並於09年2月起投入服務，當中包括聖雅各福群會、東華三院、循道衛理觀塘社會服務處、婦聯及香港聖公會福利協會，預計五萬人受惠。五間機構以派發乾糧為主，亦會提供食物券、新鮮蔬菜、奶粉等。

服務目的：為未能承擔「三餐」開支人士，提供短暫的食物援助

申請對象：

1. 新來港人士
2. 低收入人士
3. 失業人士
4. 露宿者及遭逢突變人士
5. 沒有領綜援、傷殘津貼及生果金

食物援助期限：按需要而定，最長可提供六星期的緊急食物援助

食物類型：米、麵、罐頭、副糧(油、餅乾)等

以上祇為參考資料，每間機構申請資格、食物類型等略有不同，請按居住區域向有關機構查詢。

機構名稱	負責區域	查詢電話
聖雅各福群會—眾膳坊	荃灣、葵青、香港島、離島	2975 8777
東華三院—善膳堂	深水埗、九龍城、油尖旺	2199 7999
循道衛理觀塘社會服務處—拾落穗者	觀塘、黃大仙、西貢	2727 6036
香港婦聯有限公司—膳糧行動	沙田、大埔、北區	3904 3492
香港聖公會福利協會—恩澤膳	屯門、元朗(包括天水圍)	2668 8708

香港聖公會福利協會 張國亮伉儷安老服務大樓

開始接受服務申請

米毛劍英長者之家 及 林植豪伉儷日間康健中心

香港聖公會福利協會以「社區照顧」為服務方向，並採用綜合服務方法和結合全面優質管理，提供多元化服務為有需要人士給予「個別關懷 全面照顧」。冀能透過完備的服務網絡和社區人士的參與，共同建立一個互相關懷和支持的社區。



大樓外貌

香港聖公會張國亮伉儷安老服務大樓乃新一所一站式自負盈虧營運之安老服務大樓，大樓內米毛劍英長者之家及林植豪伉儷日間康健中心均以「愛」「回家」概念為服務大樓的整體目標。

單人房間及客飯廳



大樓內的專業團隊包括護士、治療師及社工與香港中文大學醫學院有多方面的協作，關顧住宿及日間康健中心的服務使用者於醫護及復康

上的需要，為每名服務使用者作全面專業性評估及個案研討。香港聖公會米毛劍英長者之家為長者提供「一站式」的持續照顧，讓長者能享受獨立自主的生活。透過全面服務配套和「家」的環境，讓長者能安享舒適、愜意及被受尊重的晚年生活。

復康治療設備



此外，大樓之林植豪伉儷日間康健中心，本著社區照顧的精神，為在日間未能獲得家人照顧之體弱長者，提供日間起居照顧、護理服務、復康運動、智能訓練、心理健康教育、輔導及康樂活動，使長者可以繼續在社區中過著群體生活，並保持身心健康，提升生活質素。同時亦可舒緩護

老者之照顧壓力，促進彼此的和諧關係。

米毛劍英長者之家及林植豪伉儷日間康健中心，將於本年7月初投入服務。有意了解相關服務詳情者，請於辦公時間致電2637 1088或親臨本大樓查詢。

基督教香港信義會 長者綜合服務

護老天使計劃

「護老天使」計劃目的

- 讓年老體弱的長者得到常規家居照顧服務以外的支援、滿足他們個別不同的需要，讓他們得到關懷及鼓勵
- 為退休、失業的人士及婦女提供服務機會，讓他們善用時間，發揮才能，共建和諧溫情的社區



「護老天使」— 護老培訓計劃

為社區人士及護老者提供護老培訓，發揮才能，關顧身邊體弱的長者，共建和諧溫情的社區

「護老天使」— 第三期護老培訓計劃(預告)

第三期課程將於9月9日上午開始，逢星期二(共七堂)於沙田大會堂進行，對象為印籍僱工，僱主如想提升印僱照顧長者技巧，請於7月份致電查詢報名方法。

如有查詢，歡迎致電

2698 4881(沙田護老坊—社工毛穎怡)

「護老天使」— 陪陪您計劃

旨在配合及填補現時服務不足，關顧長者心靈上的需要。陪伴長者實踐心中的希望，讓其生活更添樂趣，的確是一件既美好又感人的事。盼望此服務能在未來繼續發揮護老天使的精神，將關愛傳給更多有需要的長者。

1. 「護老天使」的服務對象：
60歲或以上、居於沙田區的長者

2. 「護老天使」可提供的服務：

- 家中陪伴、心靈關懷：陪伴長者在家，一起談天、一起下棋或玩傳統玩意等
- 外出陪伴、社交關懷：戶外散步、購物、參與社交活動、飲茶、訪友……
- 陪診服務：陪伴到醫院覆診

3. 服務收費：

每小時\$40

現凡使用「家中陪伴」及「外出陪伴」服務，均可以享有優惠價不適用於陪診服務最低消費為2小時，其後每小時計算，每月至少使用一次服務(計劃由勞工及福利局贊助)

優惠價：\$20
(每小時)





信義會獲香港公益金贊助，於2006年起推行為期三年之「生命花園」計劃，服務邊緣抑鬱長者，透過「生命故事」、「家居空間設計」及藝術、園藝、音樂、中醫耳穴按摩等創新介入手法，並與大學及跨界別專業義工合作，攜手協助長者紓緩抑鬱情緒，走出困境。過去三年，我們共為200位長者出版個人生命故事集，並舉辦多個創新治療小組，服務2000多人次；更為100位長者改善其居住環境，令家居更添色彩。此外，計劃透過各項社區教育及外展活動接觸近20000人次，培訓義工達480多名。

平，計劃實證成功，有效改善長者的心理健康。

踏入2009年，我們集結服務之成果與經驗，出版「生命花園」3+1書籍系列，包括「精彩生命故事」、「創新手法全攻略」、「生命故事DIY增值版」及DVD，以回饋業界。

如有查詢，歡迎致電：3124 7633



體驗之旅 暨 新書發布會

本會與香港大學合作，以科學的方式評估計劃果效。調查研究顯示，參加長者的抑鬱情緒有顯著改善，而抑鬱情況在年半內都維持在低水

平，計劃實證成功，有效改善長者的心理健康。

<美樂滌心靈>

音樂治療體驗工作坊

音樂治療是一種以音樂作為媒介，針對服務對象需要而達到治療目標的手法。目前音樂治療在外國已流行了一段時間，在香港依然在發展中。



本會於2006年成立「美樂軒」，為中風、老人痴呆、抑鬱及痛症的長者推行一系列音樂治療工作。

本會將舉辦<美樂滌心靈>音樂治療體驗工作坊，把過去兩年累積的工作經驗心得與業界同工分享，參加者可親身體驗由音樂治療師帶領的音樂旅程，更可獲贈長者音樂治療實務手冊乙本，活動詳情如下：

日期：二零零九年九月二十五日(星期五)

時間：下午二時至五時三十分

內容：現場音樂活動體驗
分享帶領長者音樂活動的成功錦囊
資深音樂治療師講解分享
計劃成效報告

費用：\$120 (包括工作坊、講義及免費送贈音樂治療實務手冊)

如有查詢，請致電2630 7070 (鄧先生) / 3124 7633 (葉姑娘)

今期的主題是綠色生活，其實綠色生活不只是做什麼去節省能源、保護地球，最轄心的其實是一種生活態度，一種惜福惜緣，活在當下，心存感恩去享用的生活態度。我們的長者絕對是綠色生活的先鋒，他們省吃省用，善將物件循環再用，是綠色生活的典範。

今期很榮幸可以邀請到幾位綠色生活的表表者周兆祥先生及盧冠庭先生與大家大談綠色、環保、回歸自然。此外，大家應該留意到《信義耆樂坊》換上全新的設計，希望給讀者耳目一新的感覺。

編者話

督印人 陳靜宜
編輯小組 黃翠恩、李貴、李鳳儀、吳令衡、梁美娟、鄧光宇、施靜儀、徐燕婷
聯絡：沙田多元化老人社區服務中心
地址：沙田瀝源邨貴和樓123,125-140號地下 / 電話：2691-7163
網址：<http://www.elchk.org.hk/service>



基督教香港信義會 長者綜合服務

信義耆樂坊

以人為本·處處顯關懷

印刷品

如未能投遞，請寄回沙田瀝源邨貴和樓123,125-140號地下 沙田多元化老人社區服務中心