

耆情



宣道會
社會服務處

2015

第八期

靜觀自然 感悟人生

葉綠葉黃，花開花落，自然界生生不息，循環交替。生、老、病、死，人生必經階段。大自然與人生，一脈相通。觀看大自然，可感悟許多人生道理。看到顆顆萌芽的種子，青青鮮綠的小麥草、含苞待放的嫩紅花、根深葉茂的大樹、紅葉滿山的景緻，你會有什麼所感所想？

“小麥草 的成長”

種子埋藏在泥土下，
令人莫名期待它們
破土而出、健康成長。

種子成長，
如人生一樣仍有
漫長的路
才開花結果。



幼苗終於成形，
各自擁有自己的形態和風姿，
實在令人感到鼓舞和振奮！



長者修剪小麥草時可見其
耐性及專注，
長者年邁但也可以
一心一意去做好事情。



這個年齡是瑰寶，歸於平靜弄花草，
體驗生命好真締，萌芽生長到榮枯，
生生不息轉不停，齊來享受每一程。

“靜觀大自然”



鳥兒站在花花世界中，仍以堅定的眼神望向
上方的目標，牠積極、樂觀的態度實在使人尊敬！

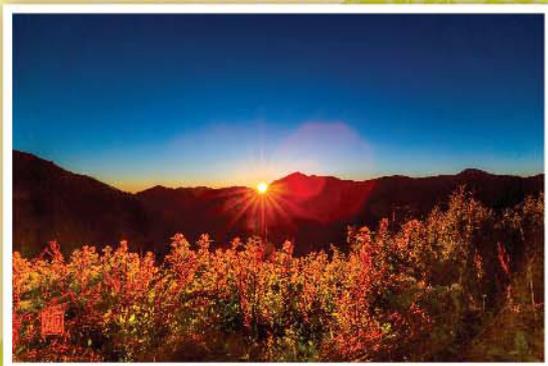


充滿生命力，開枝散葉

粗壯大樹的根部深深扎根於泥土下，
屹立不倒的它使人聯想起踏實、
默默為孩子提供護蔭的父母。

找一個清幽地方，慢慢地呼吸，細看身處環境，
不論壯闊山河，碧綠大樹或嫩幼的花草，
隨著自己的呼吸氣息，讓大自然的生命的，
在內心活躍，人皆如此，鳥亦然。

楓葉紅似二月花，搖曳風姿誰勝她。



旭日東升去濛濛，萬丈光芒照大地，
人傑地靈創世界，人人相處好和諧。

日出還是日落？



秋分的日光異常柔和，楓葉在太陽的襯托下，
散發出使人心平氣和、心曠神怡的感覺。



從大自然中，
你又領悟了甚麼呢？

“園藝治療 - 種出健康好益智”

基督教宣道會是年與香港園藝治療協會合作，為認知障礙症患者舉辦園藝治療小組，在各中心開展種植的活動，讓參加者能透過園藝小組活動進行認知訓練及體能訓練，亦為參加者帶來感官刺激及提升其認知能力，以幫助參加者改善情緒及行為等問題。

園藝治療小組的特色在於讓參加者親身參與，動手栽種植物，即使參加者未曾嘗試種植，小組導師也會按著參加者之能力鼓勵他們完成栽種，加上參加者之間的彼此合作及樂於分享，從而小組能有良好的氣氛，而參加者亦表現投入及積極。



黃綺梅 - 翠樂長者睦鄰中心

我一直都有種花習慣，也喜歡種植，參加小組後讓我感到很歡愉，曾有一次種芽菜，要一日淋三次水，我以為自己不會成功種植，最後我能記住每天淋三次水，也能成功種到芽菜，我感到很有滿足感及成功感。

陳國贊 - 景林長者鄰舍中心

我參加了園藝治療小組已經有數堂了，每堂老師都會安排不同的內容，但都是圍繞花草的種植和手工藝，譬如說插枝、水種、壓乾花、造杯墊等。雖然我對「園藝治療」是什麼一回事並不太清楚，但我覺得課堂很有趣，可以翻翻泥土、剪枝、施肥等，又可以接觸不同種類的花草，使我大開眼界。上堂後更會沖泡一些花茶給我們喝，味道很好。我在活動中除了學習新知識，對種植產生興趣外，更認識了很多新朋友，真是獲益良多。



園藝治療小組活動



種子畫



種植大豆芽菜



親手嘗試翻土、
剪枝及施肥等



製作乾花畫



園藝治療

園藝治療一詞上包括「園」、「藝」及「治療」，從字面解為以園地、手藝及工具等形式進行治療工作，實際上是利用植物及園藝作為介入媒體，參加者在栽種過程中專注、積極投入，栽種之自然環境及景觀也刺激感官，以及人與植物之間的關係成為推動力，使參加者感到身心舒暢，從而達致治療效果。

園藝治療可以廣泛應用在不同年齡、不同背景及不同能力的對象上，例如兒童、青年、長者、認知障礙症的患者、精神病患者等。

園藝治療是以人為本，以服務對象的能力及需要作考慮重點，由園藝治療師因應服務對象的情況而設計合適的園藝活動。

園藝治療的手法既吸引而具特點，運用植物讓參加者悉心栽種，植物由播種至結果，參加者會目睹整個生長歷程，而且當中是需要加入參加者的心思、耐性及用心照顧，參加者從中獲得精神能力、情緒狀態、社交技巧等的提昇。



「香港農業古今談」

元朗絲苗、鶴藪白菜、白泥蘿蔔、八鄉老薑、昂平茶葉、南涌蓮藕、打鼓嶺「雷公鑿」苦瓜和川龍西洋菜，大家有沒有聽過呢？其實這些都是香港早期的農業特產，在當時相當聞名。香港早期農業的蓬勃發展，與客家人逃避中原戰亂，南移到廣東沿岸地區定居有很大關係。他們把農業知識和技術帶到香港，平整土地，建設灌溉系統，靠種植和畜牧，過着自給自足的生活。

筆者與幾位以前從事耕種的長者傾談，細聽他們的經歷，他們都表示耕種是十分辛苦的工作，天未亮就要到田裡幹活，「好天曬下雨淋」，夏天炎熱得會中暑，遇著那年收成不好，連自己也吃不飽。有趣的是，幾位長者分享自己種田最難忘的經歷時，不約而同都說出是最怕就是遇到俗稱「蜞蝨」的水蛭。因為一旦被水蛭吸血，牠黏貼得緊緊的，費盡九牛二虎之力也拔不走牠。被牠吸過血的傷口很難止血，十分可怕。長者分享，要對付水蛭，可在牠身上灑鹽。他們笑言在緊急時甚至會用口水吐水蛭，有時也會有效的！其實因為鹽及口水都是鹼性的呢！

五、六十年代，在新界郊區農田到處可見，最主要地區為元朗、錦田一帶。到八十年代，香港經濟及人口急速增長，市區發展步伐加快。加上耕田種地開始被視為低等工作，不少人走到市區打工，廢田日漸增多。及在1997年回歸後，內地農產品可無限額地大量輸入本港，以致香港農業更加式微。

近年，香港人開始關注保育土地、對環保意識不斷增加，加上對食物安全的重視，故逐漸有人提倡復興農業。由於香港農業土地始終十分有限，加上傳統耕作模式易受自然環境影響，因此有機耕作、溫室生產、以人工照明的多層耕作及水耕法在香港開始興起。此外，近年更發展出休閒農業，將耕作變成體驗及消閒活動。通過觀察或參與耕作，由翻土、播種、除草以至收成，可讓市民更深入了解大自然與人類活動之間如何互相影響。

政府於2014年12月發表了《新農業政策：本港農業的可持續發展》公眾諮詢文件，積極探討未來香港農業的現代化和可持續發展之新路向。其實，不管過去和現在的種植模式有什麼不同，農地是大是小、土耕還是水耕；不變的是：一粒米、一棵菜也是得來不易。耕種，沒有捷徑可走，更不會不勞而獲。「鋤禾日當午，汗滴禾下土，誰知盤中餐，粒粒皆辛苦」—— 憫農這首詩絕對能道出農夫的辛酸。所以我們也要珍惜每一份農夫的心意啊！



水耕法生產是利用營養液栽種植物。這個方法既高效又清潔。



以前農民生活都是較清貧簡樸，少有拍照的機會。在柴灣區的「羅屋民俗館」，是由古村屋保育改建而成的博物館。館內展放了許多當時的農具，可以讓我們了解更多以前客家農民的生活狀況。在相片中右邊的是「鼓風機」，是利用風吹乾穀粒的水份及禾梗草屑等雜物，之後便可以打磨穀殼。

動 健腦小玩意

逐格找

從下圖中，找出1-5小格的位置。



請找出以下5張小圖在相片中的位置。



自然角花卉共賞

長亨長者鄰舍中心在露台設有一個「自然角」，讓一班喜愛栽種花卉、植物的義工一同打理，以下盆栽是他們悉心打理的成果。



「自然角」
義工



水金錢



大岩桐



朱頂紅



海棠



杜鵑

同理心 · 跨代情

受訪對象：葉玩英女士

玩英是一位家庭主婦，與丈夫、兩位女兒同住，從前一星期會探望媽媽一、兩次。媽媽業婆婆75歲，性格比較文靜，容易感到不安，笑起來卻很甜美。業婆婆一直與兒子和媳婦同住，及至兩年前發生的事……

「那時候媽媽很呆滯，不懂得煮食，不懂得找門鑰，半夜會起來，叫醒家中所有人，並表示見到鬼……」玩英回想起媽媽當時的情況。更甚的是媽媽不肯洗澡和服藥，又懷疑家人偷走自己的東西。事出突然，大家均沒有心理準備。很快，業婆婆確診患上認知障礙症。當時，與業婆婆同住的弟婦表示想送媽媽到安老院舍，玩英義無反顧，毅然承擔起照顧媽媽的責任，接媽媽回家一起生活。玩英說：「從前媽媽會幫忙照顧女兒，與女兒關係良好。現在婆婆搬過來，大家都贊成，反而感覺媽媽像一位沒有安全感的小朋友。」就是這份情，展開了與媽媽的同住生活。

接媽媽回家後，玩英一家用無限的愛心和包容與媽媽相處。媽媽不肯洗澡，玩英會用心跟媽媽講解；擔心媽媽不適應新環境，玩英索性與媽媽同眠。媽媽吃飯吃完又吃，並用傷害性言詞罵人，委屈之餘，鬥智鬥力背後，幸得丈夫和女兒諒解。即使全家偶然被業婆婆吵醒，一家人仍然選擇以關係為先。玩英坦言說：「不洗澡一天不要緊，最不想因此而吵架。」大家只要明白媽媽不是存心與她作對，當媽媽感覺被明白及尊重時，便會較容易與家人合作。

2014年開始，玩英帶媽媽到中心參加智友天地服務，有更多背景相近的長者與媽媽一同活動。眼見媽媽社交活動多了，間中會展露笑容，玩英亦感到安慰。當媽媽在中心時，她便可以忙裡偷閒，藉此做自己喜歡的事。面對景況相近的護老者，玩英認為最重要的是同理心、包容、耐心和愛心。「當感受到他們的問題，自己便會有更多包容」。

同理心、包容、耐心和愛心的動力，源自這份兩代、三代情。

業婆婆(左)、女兒葉玩英(右)



植物裸姆計劃

兒童有裸姆呵護和悉心照顧，植物也不例外？有見中心環境日照不足，照料蘭花、紫羅蘭和蘆薈等盆栽經驗尚淺，配合義工種植訓練班的推展，景林長者鄰舍中心於今年5月開始推行「植物裸姆計劃」，讓長者義工發揮潛能，善用他們的個人資本。

植物裸姆隊共有5名成員，皆鍾情花和綠色植物。他們以前並非從事農耕工作，卻有一雙栽種植物的巧手。看參考書、多發問向別人取經和累積實戰經驗是他們的成功之道。他們家中有各式各樣的盆栽—白蘭花、紫羅蘭、橙樹及鐵樹等，每日定時守護它們，親力親為替它們澆水、施肥、除草、翻土和換盆移植。

植物裸姆的主要工作是把營養不良或垂死的植物帶回家搶救修理，加以栽培，從而使植物回復光彩生機。隊員陳鳳早前接收了一盆瘦弱的蘆薈盆栽，蘆薈的枝條向橫生長，因長期承托力不足下垂枯黃。診斷後，陳鳳把壞死的枝條修剪，並利用竹籤支撐枝條身，幫助它向上成長發展。蘆薈已送回中心，枝條明顯地變得青綠粗壯，滿有生氣。另一隊員洪淑蘭把中心的蘭花接回家照顧，經她悉心經營，多年無花的蘭花開出一朵嫩紫花，令人驚喜萬分。植物裸姆們分享：「能協助中心拯救植物，見到它們茁壯成長，感到很開心，亦滿有成功感。」



「宣道·關愛·同行」行動 - 「童心樂義行」

記者：陳明峰
(長亨長者鄰舍中心社工)

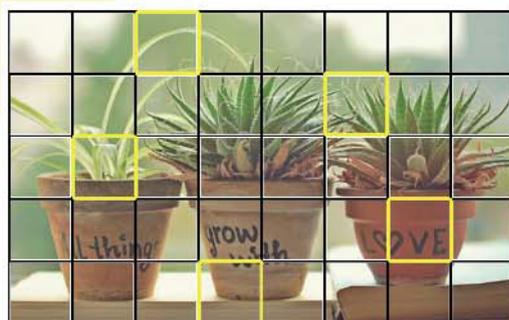
宣麗堂一向致力推動會友，透過社關服務，藉以實踐主耶穌的大使命 - 「愛我們的鄰舍」。過去，宣麗堂曾多次與長亨長者鄰舍中心合作，鼓勵教會弟兄姊妹參與義工服務，例如：福音探訪活動、或在冬至期間舉行大型福音聚餐等。

宣麗堂為了讓社關服務及福音活動更有效落實，今年度首次開展「童心樂義行」(親子義工服務計劃)。這計劃是培訓一班K3至小六兒童，讓他們自小培育助人、敬老的精神，並透過計劃，鼓勵他們的家長一同參與探訪獨居倆老的活動，落實「另類」兩條腿走路的社關策略。正如袁偉文傳道所分享，神是賜智慧的主，這個新計劃不單只可以關心中心有需要的長者，受訓家庭義工亦藉此可以認識教會及福音，經歷主的大愛。最後，堂會成功招募了16個家庭，不論小朋友及家長都非常投入是此培訓及探訪。



逐格找

健腦小玩意 - 答案



今期耆情畫嘗試帶領大家走進大自然七彩斑斕的世界，接觸花草樹木，看看日出日落，感受四季更替，體會生命的真義。



潘偉 (油麗)

接觸大自然，接觸植物時，往往帶給人寧靜，安舒的感覺。參與種植的活動，更能使人體會生命的歷程：看到發芽時的興奮；成長時的喜悅；花開的燦爛；花落的哀傷；但花落後才能結出果子，為植物繼續繁殖，看到生機……這一切確能使人有不少啟發及感悟。

在種植的過程中，需要我們的細心和耐力。我們需要定時給植物澆水、曬太陽、好好觀察植物的生長、學習為植物除蟲治病等。種植有如栽培小朋友一般，看著它的成長，確能帶給人無限喜悅；種植有收成，更帶給人無限的成功感及滿足感呢！

雖然未必每位長者也喜愛種植，但是相信多欣賞大自然也能使心靈平靜舒暢。讓我們多留意身邊環境，在晨運時多欣賞公園裡的花草樹木，感受四時變化。多為所看到的，為自己所能擁有的感恩。



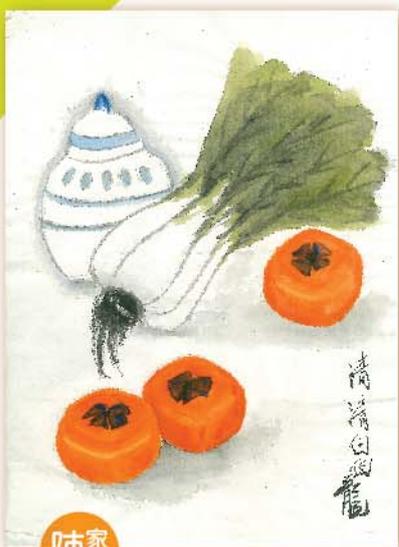
關玉妹 (油麗)



廖洪華 (海濱)

宣道會社會服務處

九龍大角咀海輝道11號
奧海城一期政府服務中心閣樓
電話：2787-5212
傳真：2395-2855
電郵：cao@cmasshk.org
網址：www.cmasshk.org
督印人：劉國華先生
編輯小組：布敏姿、陸詠恩、陳慧敏、
陳明峰、李麗璇
印刷數量：6,000份



陳家龍 (海濱)

長者服務單位資料

長亨長者鄰舍中心	電話：2432-7232
白普理景林長者鄰舍中心	電話：2703-5123
油麗長者鄰舍中心	電話：2346-3231
利福長者鄰舍中心	電話：2552-1115
海濱花園耆學軒	電話：2406-0201
翠樂長者睦鄰中心	電話：2814-9701