

蓬瀛仙館慶85載 推預防認知障礙症

高錕慈善基金支持 社區啓動「耆」腦「智健康」

香港文匯報訊（記者 邵萬寬）創立於1929年的蓬瀛仙館，已踏入85周年，多姿多彩的館慶活動在全港展開。多年來，蓬瀛仙館對「認知障礙症」早期防治服務可謂不遺餘力，本月11日，該館假大埔孔教學院何郭佩珍中學禮堂，隆重舉行「認知障礙症」社區活動啓動禮，希望通過醫院、學校及地區團體合作的模式，將「及早認知、及早發現、及早介入」的訊息推廣至社區。有關活動獲高錕慈善基金支持。

當日的「共獻關懷、智樂同行」之「耆」腦「智健康」社區教育推廣活動揭幕禮，邀得逾400名長者歡聚一堂，蓬瀛仙館安老服務部主任高德輝、副主任許少鳳聯同主禮嘉賓該館義務醫事顧問盧冠文、大埔醫院內科及老人科副顧問醫生黃子榮等一同主持開幕式。

高德輝：醫校社區合作推廣

高德輝致辭時表示，活動由蓬瀛仙館大埔老人服務中心、雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會、雅麗氏何妙齡那打素醫院及大埔醫院護士社合辦，冀以「醫、社、校」合作模式，將「及早認知、及早發現、及早介入」的訊息推廣至社區。

活動包括：專題講座、主題話劇表演、教授「醒智健康操」、智力攤位遊戲、派發「長者記憶錦囊」小冊子等等。藉着多元化活動內容，教育長者及護老者對「認知障礙症」的認知。

是次活動獲雅麗氏何妙齡那打素醫院及大埔醫院之醫療團隊協助撰寫「長者記憶錦囊」小冊子、那打素外展復康事工——物理治療部及職業治療部設計「醒智健康操」及認知訓練教材，令長者們能夠認識如何建立一個健康的生活方式。

黃子榮講認知障礙預防方法

當天，黃子榮為長者講解認知障礙症的基本特徵、預防方法和處理方法等，讓長者能學以致用及盡早了解自己的身體狀況。他鼓勵長者們日常生活中多動腦筋及多作思考，不讓腦袋發懶，做個「醒目」長者。



賓主及長者為「認知障礙症」社區活動主持啓動禮。

香港文匯報記者邵萬寬攝



蓬瀛仙館共獻關懷、智樂同行之「耆」腦「智健康」社區教育推廣活動，賓主合影。



蓬瀛仙館邀逾300長者出席「動腦護腦智能運動會」，共度愉快的下午。

香港文匯報記者邵萬寬攝

展望未來，蓬瀛仙館繼續致力發展「認知障礙症」早期防治服務，將於明年在大埔及北區舉辦4項社區教育推廣計劃，包括：「互動劇場」巡迴推廣活動；新編粵劇——護老者心聲之「耆腦同行家庭樂」；醫社校協作「微电影創作比賽」；關注認知障礙症「共獻關懷、智樂同行」嘉年華暨「微电影創作比賽」頒獎禮。

倡及早認知及早發現及早介入

上述推廣計劃獲高錕慈善基金擔任支持機構，並將繼續邀請地區醫院、學校及地區團體以「醫、社、校」合作推廣上述計劃，延續推廣「及早認知、及早發現、及早介入」的訊息至社區，以年輕人、照顧長者的人士及區內長者為對象，提高他們對「認知障礙症」的認知；教育年輕人及護老者關心身邊的長者，從而加強長者在家庭及鄰舍互助及支援。

據悉，由2008年開始，蓬瀛仙館大埔老人服務中心和社聯、那打素外展復康事工、義務醫事顧問吳達盛醫生合作多項「認知障礙症」服務計劃，為長者提供教育

講座、認知訓練活動、早期檢測評估、轉介社區支援服務及為員工進行相關訓練。

該中心在2012年2月起，與雅麗氏何妙齡那打素醫院、大埔醫院聯合主辦「善樂滿杏林」醫社合作計劃，合辦多項不同的服務和活動，惠及病人及區內長者。

同年10月27日舉辦「健腦醒智樂耆年」活動，為推廣「認知障礙症」早期防治之教育活動，該次活動我們提供多方面腦腦小貼士，鼓勵長者在日常生活多動腦筋及多作思考，不讓腦袋發懶，做個「醒目」長者。



蓬瀛仙館理事長洪少陵等首長、嘉賓與獲獎健兒合影。

香港文匯報訊（記者 子京）單車是近年香港熱門體育活動，而參與單車比賽，除了考驗參賽者的技術，與同場好手競技之外，更多的是對個人耐力和意志力的挑戰。道教經典《道德經》有說：「強行者有志。」適逢蓬瀛仙館85周年館慶，該館捐出港幣35萬元冠名贊助6月底在港舉行的香港公路單車錦標賽，以對堅持不懈、頑強拼搏的運動員予以嘉勉。

6月28日在港舉行的「香港公路單車錦標賽」個人計時賽暨全港公路單車賽第八回合，獲館慶85周年的蓬瀛仙館冠名贊助，當日早上6時開始於天水圍天影路舉行，比賽賽道全長8公里，分多個組別進行，包括男子精英組、男子青年U23組及女子精英組等。

張敬樂黃蘊瑤勇奪冠

最矚目的賽事要數男、女子精英組比賽。男子精英組共有26位選手參加，其中港隊運動員張敬樂、張敬樂、高肇蔚等亦上場競逐這個一年一度之賽事。張敬樂以8分56秒奪冠，張敬樂以21秒之差屈居亞軍。

女子精英組則有10人競逐，其中6人為港隊成員，並順利包攬前6名。有「鐵血女車手」之稱的黃蘊瑤以3秒優勢勝過另一港隊成員逢瑤，取得冠軍，第三名則由楊倩玉奪得，刁小娟及梁儀儀分別得第四及第五名。



蓬瀛仙館理事長洪少陵(左一)向各組優勝運動員頒贈獎金及獎座。



蓬瀛仙館財務主任林亦有與參賽首長合影。

齋膳惠社群 試行至年底

香港文匯報訊（記者 子京）為向有經濟困難或因家庭問題而急需食物援助人士提供免費齋膳午餐，10月1日起，蓬瀛仙館與社會福利署大埔及北區福利辦事處合辦「齋膳惠社群」計劃，試行3個月至今年年底，計劃試行的首月，蓬瀛仙館提供約400張

齋券，而其後的齋券數目亦會因應情況作適當安排，該計劃屬蓬瀛仙館85周年館慶活動之一。

免費齋券主要透過社署大埔及北區4個綜合家庭服務中心、社署駐北區醫院及大埔醫院的醫務社會服務部、社署保護家庭及兒童服務課（大埔及

北區）和明愛粉嶺綜合家庭服務中心派發，為免出現濫用，跟進個案的社工會就其需要作出評估。受惠人士可於齋券有效期內的周一至周六，早上11時半至下午3時，憑券到仙館享用指定款式齋菜一份。

名人講解道家文化 反應熱烈

香港文匯報訊（記者 子京）為慶祝創館85周年，蓬瀛仙館於今年5月假中央圖書館演講廳舉辦兩場「名人講道」公開講座，首場由大律師莊啟文主講《從養生到修真》。第二場邀得香港大學美術博物館總監楊春棠為主講嘉賓，以《從數字看中國神誕文化》為題，與市民分享道教文化與日常生活息息相關的文化內涵。兩場活動均座無虛席，反應熱烈。

頭炮莊啟文分享《從養生到修真》

首場由大律師莊啟文打響頭炮，以《從養生到修真》為題，從肉身到靈性，以深入淺出的事例，讓聽眾能夠了解到道教修煉理論與實踐的過程，與大家分享修真的智慧，藉此宣揚道教文化。

他表示，內丹修煉是道教信仰最神秘的領域之一。靜坐是一門簡單的養生方法，可以保養元和，延年益壽，而道教更進一步把人體比喻為一個「丹爐」，認為透過靜坐和呼吸調息，可以追求返本還原、體道合德的境界。

楊春棠《從數字看中國神誕文化》

第二場香港大學美術博物館總監楊春棠，以《從數字看中國神誕文化》為題。詳細解析了數字與神仙誕期之間的關係，希望更多市民了解中國民間信仰、道教信仰的有趣之處。

他指出，傳統節日的選取和古人對數字寓意的理解有着很大關係。數字1到10之中，古人以奇數為陽數，以偶數為陰數，所有陽數與陰數相加為55，對應的日子便是五月初五，被認為是一年之中變化最大的日子，民間因而有掛艾葉、點雄黃等辟邪習俗，又如9是陽數中最大的數，九月初九就成了重陽節，自古就有在這一天的佩茱萸、食蓬餌、飲菊花酒，以求長壽的風俗。

古人靠觀月計時 15號多神誕日

楊春棠續說，另一個有趣的現象是，很多月份的15號都是重要的神誕，如道教中極為重要的三元節就都定在這一天，正月15是天官神誕，7月15是地官神誕，10月15是水官神誕，如此安排的主要原因是「好記」。

他表示：「古人主要依靠月亮的圓缺來達成對時間概念的認知。每月初一、十五是月亮圓缺變化最為明顯的時候，很多重要的神誕也就被『安排』在這些好記的日子。」

楊春棠指出，民間神誕還極大地推動了社會發展。每逢神誕，十里八鄉的善信都要趕去供奉的廟宇慶賀，這種定期活動會逐漸把一個地方的人流、文化及商業活動都吸引過去，神誕衍生出廟會，而廟會又能把一場宗教活動延伸為社會活動，由此推動了當地社會發展。

他表示，神誕的創造也在發揮着教化社會的功用。在中國民間的多神信仰中，很多神明都不是杜撰的偶像，而是被神聖化了的歷史人物，像港人熟悉的車公和侯王，都是一路護衛宋帝昺逃到香港的忠臣，當地鄉民為了紀念他們的忠貞英勇，便為他們立廟供奉。不同人群對這些歷史人物的一致認同，寄託了人們對美好生活及理想人格的嚮往和讚美，對他們的祭拜，也在客觀上約束了人們的道德行為。

楊春棠生動的演講令入場人士獲益良多，特別是對道教傳統文化有更深一步的認知及敬佩。



《從養生到修真》主講嘉賓莊啟文(左二)解答聽眾問題。



楊春棠主講的《從數字看中國神誕文化》妙趣橫生。



於中央圖書館舉辦的「名人講道」活動，座無虛席。