

# 認識自己



組員從遊戲卡選出三張，代表自己的昨天、今天與未來。然後，各人透過卡上的圖畫，分享自己生命的轉變。大部分學員都說以前的自己常在營營役役地工作，只感到疲累。今天，他們選擇改變，盼望經歷新的旅程，有信心未來的日子會更開心、更精彩 ... ..

這是一班擁有很多正能量的學員，認識從前的自己，決心去改變，並以行動去實踐，經歷轉變所帶來的結果，而且把這結果延續下去，傳遞和感染身邊的人。

在分組討論中，他們認識未來要服務的群體，可能與想像中的不一樣。他們將會服務的「老友記」，可能是：

- 固執、容易鬧情緒
- 孤獨、不愛交朋友
- 不喜歡與人溝通
- 甚至出現衛生問題

有些「老友記」連家人也沒有聯絡，獨個兒長居院舍，直至走到人生最後一天 ... .. 大家都想服務他們，與他們談天說地，但這是否如想像般美好？

有組員提問：「有些『老友記』性格孤僻，更有不少患上腦退化症，難以控制情緒，常常大哭大叫，怎樣服務他們呢？」

沒有人懂得回應，只有一位組員說：「希望我們將來不像他們啦！」每個人都必須經歷生老病死，大家都想在最後的一段路，活得有尊嚴、能自理，不需別人太多的照顧就好了！

沒有人知道未來的事，但是我們的心情影響一切。只要我們活到老、學到老，也常用腦，而且竭力服務別人，並盡情玩樂，勤做運動，享受退休生活，也懂得知足常樂，樂而忘憂，就可忘記自己的年歲，過一個健康、積極、快樂的晚年！

總括來說，認識自己，就是學習快樂生活之始，讓自己活得更快樂！