



賽馬會齡活城市計劃

「健康友里」

健康生活雜誌

EASY

捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心同步同進 RIDING HIGH TOGETHER

主辦機構：



香港基督教服務處
HONG KONG CHRISTIAN SERVICE
全人關心 卓越創舉
care for all excel in all
樂善長者地區中心
Blaa District Elderly Community Centre

計劃夥伴：



Institute of
Active Ageing
活齡學院

目錄

計劃介紹
P.2-P.3

序
P.4-P.6

Easy -
Eating
簡易健康飲食
P.7-P.11

Sustainable -
Life Style
持續健康的生活模式
P.17-P.20

Achievable -
Activity
「齡」活運動
P.12-P.16

Your
participation
你的參與
P.21-P.22

鳴謝
P.23

賽馬會 齡活城市計劃

為應對人口老化帶來的挑戰，香港賽馬會慈善信託基金主導推行「賽馬會齡活城市計劃」，並聯同本地四間老年學研究單位：香港中文大學賽馬會老年學研究所、香港大學秀圃老年研究中心、嶺南大學亞太老年學研究中心，以及香港理工大學活齡學院，與社區不同持份者共建「齡活城市」，讓香港成為適合不同年齡人士生活的地方。

香港基督教服務處樂暉長者地區中心承蒙香港賽馬會慈善信託基金捐助，於2018年4月至12月期間推行賽馬會齡活城市計劃「健康·友里」。

此計劃回應八大長者及年齡友善社區八大範疇其中三項，包括：

1. 社區與健康服務

2. 信息交流

3. 尊重和社會包容



計劃理念

回應觀塘社區內針對有特別需要長者(包括獨居、體弱、居住於地勢較高地區及患有慢性疾病的長者)及其照顧者面對健康外展支援不足的狀況。是項計劃旨在透過包括：社區及視像輔助醫療服務、義工探訪、教授有關健康資訊及管理的手機程式(APPS)的應用及社區健康教育等，為社區長者提供「三高」慢性疾病的教育、預防、檢測及疾病管理，長遠期望長者善用社區資源及建立管理個人健康的習慣，減低長者對正規醫療系統的依賴。同時加強長者與社區持分者的接觸，改善身心理及社交等生活質素，擴闊生活圈子，達致更有效的居家安老。

計劃模式

計劃特色：

- 專業(社工、護士、藥劑師、營養師及物理治療師)、鄰舍及社區持份者(長者服務單位及企業團體)的參與及協作，推動長者中「三高」管理及預防。

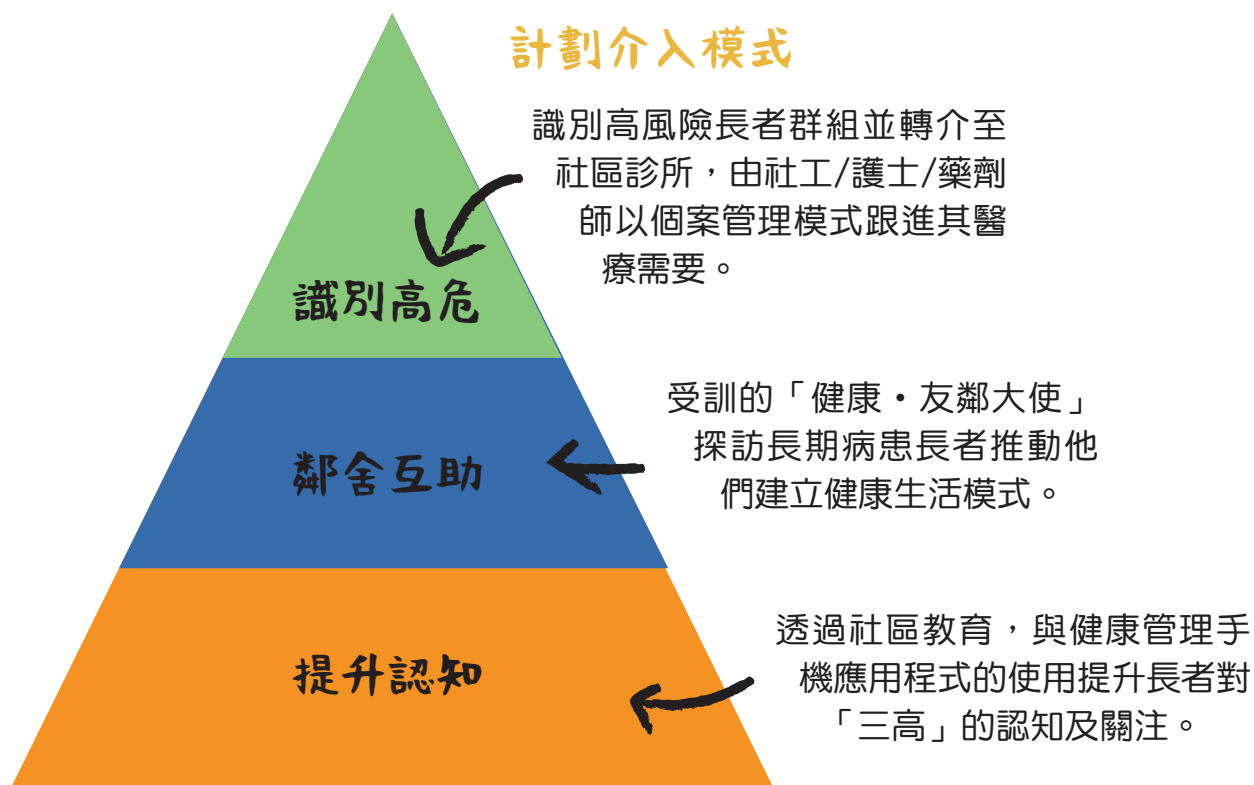
計劃願景

- 提升整體社區對「三高」的管理及預防的關注，加強鄰舍層面的參與，並擔當篩查/監察的角色，長遠減少對醫療系統的負擔。
- 加強跨專業、鄰舍及地區持份者協作，推動醫社共生。
- 加強各持份者認識長者需要，共建長者友善社區。

計劃目標

- 推動整體慢性疾病自我管理的文化，進一步推動居家安老。
- 透過鄰舍互助促進與區中的長期病患長者建立及維持健康的生活模式。
- 運用各專業的知識及跨專業合作協助長者做好「三高」管理。

計劃介入模式



序

副總幹事
(長者、復康及社區)
陳頌皓



據統計全港有七成長者患有長期疾病，當中高血壓、高血脂及糖尿病更被稱為心血管疾病的「殺手三兄弟」（亦即是耳熟能詳的「三高」）。世界心臟組織聯會(2017)亦曾表示心血管疾病是導致全球每年超過1700萬人死亡的頭號殺手，可見，「三高」對長者健康的影響不容忽視。

然而，很多基層長者卻因種種因素而未能做好「三高」的預防、及早辨識和管理，例如：因教育程度較低而限制了他們獲取疾病的相關資訊或不懂尋求相關的專業人士協助、礙於資源不足又或缺乏動機而延誤接受治療，最終因無法妥善管理疾病，讓其持續惡化，不單對長者身心健康造成深遠影響，更增加了個人經濟及公共醫療系統的負擔。

本處樂暉長者地區中心喜獲香港賽馬會慈善信託基金資助於2018年4至12月期間，在觀塘區推行賽馬會齡活城市計劃－「健康·友里」計劃，透過一系列跨專業、跨界別的地區協作活動，加強長者對慢性疾病預防及管理的意識和技巧，改善長者的健康狀況之餘，亦鼓勵他們建立健康生活模式，同時提升身、心、社交生活質素。

本計劃其中一項重點是試行社區診所（附視像諮詢）服務，包括：提供健康教育、疾病預防、早期診斷及疾病管理，由社工、護士及藥劑師於社區診所一同為有需要的長者作醫療跟進，並按需要轉介長者至普通科門診，甚至即時送往急症室治療，以實踐「及早檢測、及早治療、及早管理」健康的宗旨，受惠於此項目的基層長者達300人次。計劃亦著力推動不同持分者的參與，網絡超過20個來自醫療、學術、社福、企業及義務工作的伙伴。此外，計劃期望透過以長者中心為基地，建立跨專業（包括：社工、護士、藥劑師、營養師、物理治療師）的支援網絡，促進各專業在社區基層醫療的參與。而由49位熱心長者組成的「健康·友鄰大使」團隊透過家訪向患病長者傳遞疾病預防和健康知識，實有助促進長者在健康管理上扮演更主導的角色。

本計劃的圓滿成果及參加者的獲益，實有賴各持份者的參與，在此我向所有協作伙伴、義工、長者及照顧者，以及努力推動計劃的同事致以萬分感謝！藉著「健康·友里」所累積的經驗，我們期盼各界繼續攜手推動地區基層醫療的發展，讓更多觀塘區的基層長者受惠。

參考資料

1. 政府統計處社會統計調查組, (2017年), 「主題性住戶統計調查第63號報告書」。網站：<http://www.info.gov.hk/censtatd/>
2. 香港社會服務聯會, (2017年), 「社聯政策報2017年9月第23期」－醫生如何看待理想中的醫社合作。網站：http://www.hkcss.org.hk/c/cont_detail.asp?type_id=4&content_id=4161

三高 · 健康生活 模式



香港城市大學商學院
管理科學系

《九龍中長者康導計劃》
護士經理 / 研究員
梁曉華 註冊護士

在香港，接近九成65歲或以上長者患有高血壓、高膽固醇或高血糖（又稱「三高」）最少其中一項，情況極為普遍（衛生署，2017）。

眾所周知，飲食習慣跟三高狀況息息相關：日常飲食攝取過多脂肪、糖份、鹽份，進食蔬果不足，或飲酒等。有時我們會聽到老友記表示明天或後天要抽血做檢查，所以這一、兩天要「食清D」，以為驗血報告便可「大步檻過」；但事實並非如此，以血糖為例，糖化血紅素(HbA1C)會反映體內最近2-3個月的血糖控制情況，而且數字也能準確預測糖尿病併發症出現的可能性，絕非一、兩餐節制飲食可以改變的。

現時大部分長者主要依靠藥物去管理這些慢性疾病，而忽略了健康飲食的重要性。無可否認，藥物確實能夠針對相關的健康問題，然而這只是治標的方法，只能控制即時的徵象，並未能有效地持續改善健康。有研究指出，管理慢性疾病應該以飲食習慣為基礎，否則藥物的效用也會被無節制的飲食習慣而降低其效用；況且，「三高」是引致心血管疾病（如中風、冠心病、周邊動脈疾病及心臟衰竭）的主要風險因素之一，有見及此，只要持之以恆地建立健康的飲食習慣以及按指示正確地服用藥物，便能有效地管理及預防心血管及「三高」等慢性疾病。
改善健康，由今天的生活開始！

參考資料

World Health Organization (2018). Best_buys_short. [online] Switzerland: World Health Organization. Available at: <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/259232/WHO-NMH-NVI-17.9-eng.pdf;jsessionid=AE7A0E18E932F7D0B261744DD7DCDB68?sequence=1> [Accessed 29 Oct. 2018].

香港糖尿聯會（2012）。<< 與糖尿病共處 糖尿ABC >>。

網址：<http://www.diabetes-hk.org/ch/page/%E8%88%87%E7%B3%96%E5%B0%BF%E7%97%85%E5%85%B1%E8%99%95%20-%20%E7%B3%96%E5%B0%BFABC>

陳巧莉；方偉鈞（2014）。<高脂血症患者家庭健康飲食干預的效果觀察>。<<護理 與康復>>。13(6)，579-580。

衛生防護中心（2017）。<<第二次人口健康調查主要結果發布>>。

網址：http://gia.info.gov.hk/general/201711/27/P2017112700581_272855_1_1511779135272.pdf

三高·運動

良好的運動習慣，對預防及管理「三高」極為重要。透過適量運動，既能強健骨骼、肌肉及關節、改善心肺功能，更可有效減低患上心臟病或各種慢性疾病的風險。

而在按照興趣進行不同的運動前，必須先做熱身（伸展）運動。運動時，應留意身體狀況（如：心跳和呼吸狀況），按目標去調整運動的頻率、強度及運動時間。循序漸進，持之以恆，身體健康，萬事可成。



註冊物理治療師
歐威豪先生

「三高」

泛指高血壓、高膽固醇及高血糖的問題，假若置之不理，可引致中風甚至心臟病發。當被診斷患有「三高」，通常會開始服用一至兩種藥物。但患者會因為不同因素如年紀、病情及服藥的依從性，使藥物治療方案變得複雜，需要使用較多的藥物。以下我將會解答一些長者對藥物存放的迷思。

1. 所有藥物都需要存放在雪櫃內？

其實藥物儲存的正確方法在藥物標籤或包裝盒上都會有明確指示。除非有特別指示指明藥物要存放在攝氏2至8度的環境，否則只要把藥物存放在室溫，避免太陽直接照射的陰涼地方就可以了。

2. 把所有排裝藥物從錫紙取出以方便服用？

事實上，藥物包裝是按照溫度、濕度和藥物類別而設計的。以濕度為例，潮濕的環境不但會加速藥物分解，同時亦會有利於細菌的生長。因此，有不少「三高」藥物都以錫紙排裝，以減少藥物接觸空氣和水分的機會。所以我們不建議病人把排裝藥物全部取出，因會影響藥物的穩定性及效能。如有任何疑惑，應立刻請教你的藥劑師或醫生。

三高·藥物管理

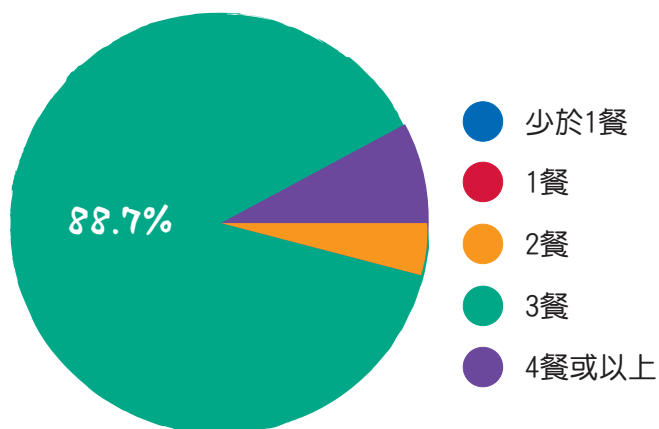


藥劑連線
李家豪先生及何紹嫻女士

少食多餐及三「低」一「高」飲食是「三高」管理及預防妙法。在2018年5月至6月期間，中心訪問了106位年齡介乎於63至97歲居於觀塘區的長者，調查內容如下：

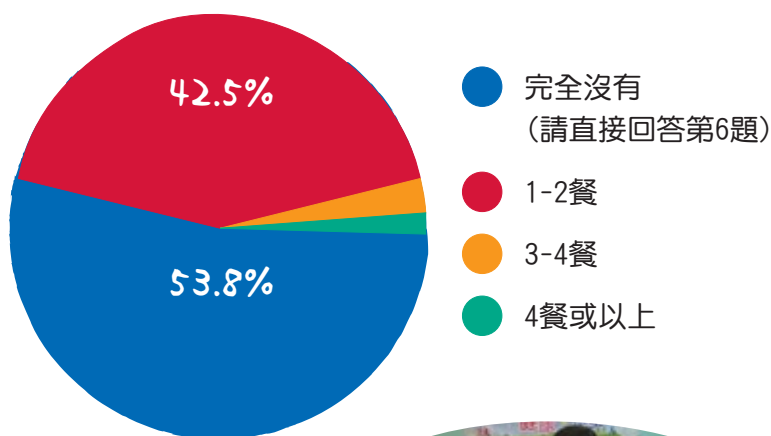
Easy-Eating 簡易健康飲食

請問你一日會吃多少餐？



調查發現，大部分長者均會遵從少食多餐的原則以及喜愛在家中煮食。因此，計劃安排28位「健康・友鄰大使」與13位理工大學護理學系的學生設計6款易取材、易烹調、易吸收的健康輕食餐單，以供觀塘區長者參考以實踐健康飲食習慣。

請問你每天會有多少次外出用膳？



健康輕食 餐單

杞子雞蛋花燕麥片



材料

杞子	30克
雞蛋	1隻
燕麥片	100克

做法

1. 雞蛋全隻打散待用
2. 250毫升開水煮沸
3. 放入燕麥片煮5分鐘
4. 加入杞子後，慢慢倒入蛋液，輕手打圈攪拌成蛋花，熄火即成



提提你

- **消化能力欠佳、貧血或缺少鈣的人士慎用
- **避免與降血脂藥物同時服用
- **避免同時食用雞蛋及柿子

營養價值



中醫專區

燕麥片可以降低膽固醇，潤腸通便，配合杞子養精明目；雞蛋滋陰安神養血，尤其適合關注血管健康的長者。

此專區資訊由逸昇堂中醫師黃志堅博士提供

鮮百合西芹炒雞絲



做法

1. 百合切去底部硬的部分，逐片清洗，瀝乾備用
2. 西芹切頭，用小刀從一端拉出筋，沖淨抹乾、斜切
3. 雞肉去皮切絲後加入鹽、胡椒粉、糖、紹酒，生粉，再加入油及麻油，醃15分鐘
4. 西芹、雞肉汆水後待用
5. 中火燒熱鑊，加入1茶匙油，油熱加入西芹，炒勻，瀆酒，炒至七成熟，加少量水，再炒15秒，加1/8茶匙鹽，放入隔篩隔水
6. 中小火燒熱鑊放少許油，炒新鮮百合30秒，取出待用
7. 中火燒熱鑊，加油1.5茶匙，落蒜片爆1分鐘
8. 轉為大火，加入雞絲，炒至熟透，放入西芹，炒30秒，瀆酒1茶匙，炒勻
9. 落生粉水埋芡，最後放入百合炒勻即可



材料

鮮百合	半個
西芹	2條
雞肉	1兩(37.5克)
蒜片	2粒
紹酒	1茶匙
鹽	1/8茶匙
生粉	半湯匙



雞肉醃料

鹽	30克
紹酒	100克
胡椒粉、生粉	少許
麻油	半茶匙



營養價值



中醫專區

百合可潤肺止咳，清心安神，而西芹亦可清熱除煩，兩者用來做菜可口得來有益。

牛油果三文治



做法

1. 先焗蛋，待蛋涼後切片待用
2. 牛油果壓成蓉，拌入少量黑胡椒及檸檬汁
3. 牛油果蓉塗在全麥麵包上，再將蛋片放在牛油果蓉上即可享用

提醒你

**牛油果脂肪較高，每日適宜進食1/4至半個



食材

牛油果	半個
全麥麵包	2塊
雞蛋	1隻
檸檬	半個
黑胡椒	少許

營養價值



中醫專區

牛油果營養價值豐富，不但可以增強記憶，亦可提升認知能力；雞蛋可養心安神，兩者結合做成三文治健康而方便。

茄子煎蛋配紅米飯



食材

茄子	1條
雞蛋	兩隻
紅米飯	200至250克
蒜頭	兩顆
油	2茶匙
胡椒粉	適量
水	適量
生粉	14克（約1湯匙）

調味料

糖	1/2茶匙
鹽	1/4茶匙
油	1/4茶匙
胡椒粉	適量
水	適量
生粉	1湯匙

做法

1. 蒜頭切蓉，茄子切條。
2. 燒熱鑊，放入2茶匙油爆香蒜蓉，加入茄子後，加水和調味料。將茄子煮至軟身，用鑊鏟把茄子攪/擠壓成糊狀，收汁後上碟待冷備用。
3. 雞蛋打勻，加入茄子糊及生粉中拌勻。
4. 平底鍋沾油，把茄子蛋糊倒入平底鍋並煎至金黃。

提提你

- **糖尿病患者建議改用全穀類食物，降低血糖的上升
- **高血脂患者盡量選擇富含單元不飽和脂肪酸的橄欖油、芥花籽油等



營養價值



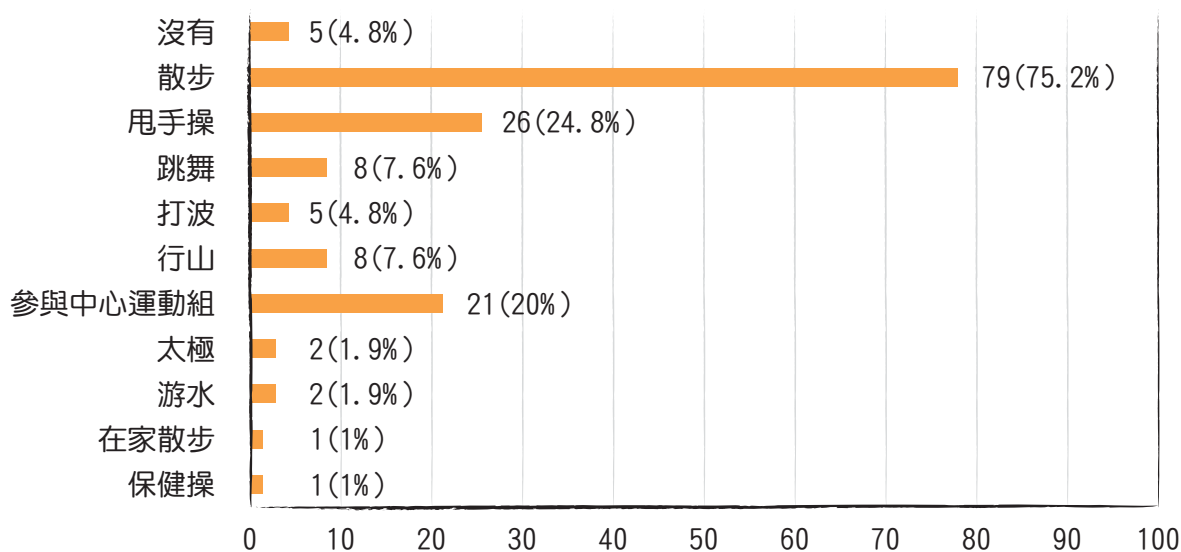
中醫專區

茄子可清熱，活血，消腫；而紅米可健脾消食，調整血脂，加上雞蛋滋陰補虛，飯菜食材十分適合長者、兒童和體虛人士。

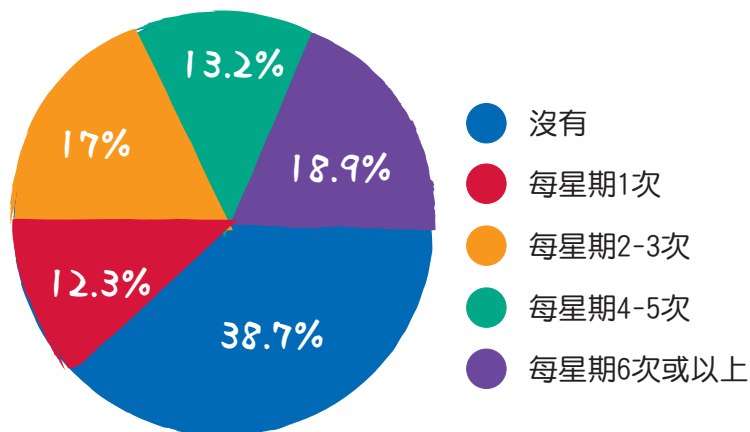
Achievable- Activity 「齡」活運動

運動是「三高」預防及管理的重要一環。在較早前我們進行有關觀塘區長者運動及飲食習慣的調查發現，不少長者雖有持續運動的習慣，但仍有接近四成長者於1周內沒有進行任何帶氧運動，而帶氧運動對體重管理尤為重要。調查詳情如下：

你最常做的運動是?(可選擇多於一項)



你每星期會做多少次
20分鐘以上的帶氧運動
(當你做運動時會出現
出汗及喘氣的情況)?



綜觀以上調查，觀塘區長者喜歡在「0」器材、「0」導師及「0」場地下能進行運動。有見及此，21位「健康·友鄰大使」及5位香港公開大學護理及健康學院學生合力設計具備拉筋及帶氧運動元素，並讓長者能於「0」器材、「0」導師、「0」時限的情況下也可進行的「齡」活運動，以提升長者的動機及建立運動的習慣。



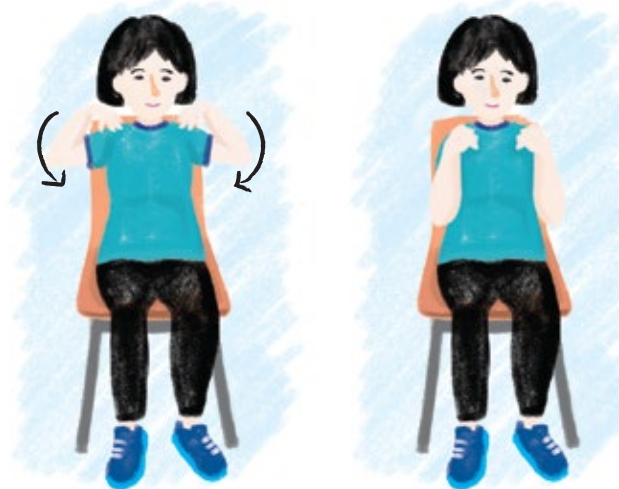
「齡」活運動- 熱身運動

「齡」活運動由「健康・友鄰大使」及醫護學生共同設計，並由物理治療師歐威豪先生給予專業意見。

頸部拉筋運動， 可坐下或站立進行

1. 腰背伸直
2. 深呼吸，頭部慢慢分別向上下左右望
3. 過程中慢慢呼氣

分別向上下左右各個方向伸展，
每個動作維持8-10秒



膊頭伸展運動， 可坐下或站立進行

1. 腰背挺直
2. 雙手分別屈曲按著兩邊膊頭
3. 慢慢轉動向前或向後膊頭

完成向前轉動可向後轉，
每個動作維持8-10秒

手臂拉筋運動， 可坐下或站立進行

1. 左手伸直，向右邊橫擺
2. 右手屈曲，右手前臂按著左手上臂
3. 深呼吸，右手用力向身體方向按，慢慢呼氣

完成左手後可重覆步驟1-3進行右手伸展，
每個動作維持8-10秒





腰部拉筋運動

1. 左手向身體後方右邊伸展到近臀部
2. 右手伸向身體前方左邊腰部
3. 挺直腰部，深呼吸
4. 下身站穩，上身向左邊轉，轉速度不要太快
5. 第一下轉身可以稍為伸展，及後吸氣再轉盡至身體可承受範圍，並慢慢呼氣
6. 最後再吸氣，然後一邊呼氣一邊轉回身體到原來位置。過程中注意呼吸節奏

完成左邊後，向右邊轉動，
每個動作維持8-10秒

大腿及小腿筋運動， 需坐下進行

1. 左腳伸直，腰背挺直
2. 深呼吸，由腰部帶動將上身向下壓
3. 腹部盡量貼近大腿上側，雙手可放在右膝頭位置
4. 慢慢呼氣

完成左腳後，重覆步驟1-4進行
右腳伸展，每個動作維持8-10秒



腳部拉筋運動， 需坐下進行

1. 左腳伸直
2. 腳踝慢慢打轉/上下擺動

完成左腳，重覆步驟1-2進行
右腳伸展，每個動作維持8-10秒



「齡」活運動-帶氧運動



提腿



手腳向
外伸展



叉腰



大M字

加油劃
海浪

劃圈

鼓勵大家將熱身運動持續6-8秒，而帶氧運動持續20-30分鐘，
歡迎前往 [f 香港基督教服務處 躍動晚年服務](#) [Q 了解更多。](#)



Sustainable、Life Style- 持續健康的生活模式

藥物管理是「三高」控制不可或缺的一環，從「社區·友診所」經驗，嘗試與大家分享藥物管理的錦囊。

唔好自己減藥

D血壓都幾好

哩排D血壓
咁靚，不如食
少粒先

唔可以自己
加減藥

小貼士：

- 按照藥袋指示服藥。
- 切勿自行調較服用藥物的劑量。
- 自行調較服用之劑量有可能影響藥效或出現其他併發症。
- 如於服用藥物時有任何不適及副作用，應盡快向藥劑師或醫生查詢。

唔記得食藥點算？



小貼士：

- 可使用藥盒、傳統日曆及智能手機日曆功能提醒及協助服藥安排。
- 醫生可能會按病況調整藥物劑量及服用的頻次，應留意藥袋說明有否改變，並按指示服藥。
- 如服用新劑量或藥物時有任何不適，應盡快與藥劑師或醫生聯絡。

此藥物資訊由藥劑連線提供

持續健康的生活模式

隨著科技的進步，智能手機應用程式亦可協助大家建立持之以恆的健康生活模式。健康·友鄰大使以用家角度及經驗，誠意向大家推介幾個好幫手。



智能型手錶

一般的智能型手錶可協助大家量度在運動期間心跳是否超出最高水平 $(220 - \text{年齡}) \times 80\%$ 。智能手錶配合手機應用程式使用，更有助記錄每日的運動量。



飲食管理

食物標籤有助大家了解各項食品之營養價值，「Food Switch HK」手機應用程式只需用手機掃一掃食品條碼便能更了解食品各營養價值佔每日攝取的百分比，程式更會為你提供更健康的選擇推介。

最近所有記錄

所有時段
血糖平均值: 7.00mmol/L
血壓平均值: 119.3/74.7
心跳平均值: 68.3次/分鐘
體重平均值: 50.3kg

全資料列表 所有時...

回頁首 以csv檔匯出資料

日期	時段	血糖 (mmol/L)	血壓	心跳	體重 (kg)	BMI
11/6/2018	午餐前	9.90	119/85	65	51	
11/6/2018	早餐前	7.50	129/69	70	50	
11/2/2018	早餐前	3.60	110/70	70	50	

我的血壓

添加記錄 歷史記錄 統計 圖表

顯示全部 一週

血壓	心率	日期	時間
120 / 80	70	2018年11月6日	下午
117 / 79	68	2018年11月2日	下午

血壓/血糖指數記錄

恆常檢查及良好記錄了解自身的身體狀況，是「三高」管理一個重要功課。隨著智能手機的普及化，更多長者運用手機應用程式代替紙筆記錄相關狀況。「健康記錄」(Health recorder checker)及「我的血壓」等手機應用程式能夠輕易助你記錄及監察身體狀況。

Your Participation 你的參與

活動花絮 及 參加者感受



除三高講座外，計劃亦提供身體檢測，高風險長者將獲轉介至本計劃的「社區・友診所」跟進。



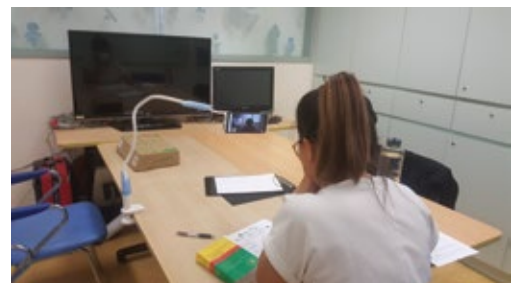
不同的專業人士在觀塘區多個長者服務單位及社區提供有關「三高」預防管理的社區教育工作及身體檢測。



計劃設有由護士/藥劑師主理的社區・友診所，為區內長者提供長期病患管理/篩查及諮詢服務。



除社區診所外，計劃亦設有視像諮詢服務。並安排義工團體及大使教授區內長者使用資訊交流平台以鼓勵他們使用視像諮詢服務。



藥劑師透過視像手機程式向長者提供藥物諮詢服務。

參加者感受



伍燕芬 健康・友鄰大使

在計劃中參與由不同專業提供的訓練，令我獲益良多。在「運動・友方」中護士學生運用他們的專業知識與我們共同設計一套能配合長者需要的「齡」活運動。

殷梓康 護士學生

是次的義工活動，能推廣及教導長者做運動，訓練長者的心肺功能和控制體重，有效促進他們的身體健康。非常欣賞是次活動顧及到不同長者的需要，在活動中能與長者們一同設計針對性的運動，令不同能力水平的長者都可以實踐健康生活模式。在專業的運用上，透過自身對長者的身體結構及機能退化問題等認識，為計劃提供合適建議，並能將計劃的理念及經驗於日後護理工作。

徐順英 健康・友鄰大使

工作坊中與護士學生設計不同的輕食，可學習如何運用簡便的食材配搭製作富營養價值的餐單，讓我能試新菜式之餘，亦可推廣予其他的長者。

陳棉 服務使用者

前陣子，血壓處於高的水平。在社工轉介使用社區診所。護士姑娘請我持續記錄，並懷疑我有高血壓的情況，並請我盡快求診。現時血壓得到良好的控制。



崔君洪 健康・友鄰大使

接受由不同專業提供的培訓，讓我學懂如向以循序漸進方式在鄰舍層面推廣健康生活模式。雖然有不少長者對新科技感到抗拒，需我們鼓勵及推動使用。視像診所為行動不便的長者提供醫療支援，省卻以數小時往返及輪候門診之苦。

孔令喬 健康・友鄰大使

平時在醫院出窗(配藥)只有幾秒與長者接觸，在計劃中協助藥劑師進行診所服務能夠更善用自己的專業知識，協助長者更了解自己的病情、藥物的副作用，並可更了解社區中長者服用藥物服用的情況，對學習及讀書都很有幫助。

潘國棟 協作義工團體

能夠參與計劃，協助教授長者及護老者使用資訊交流平台推展視像診所別具意義。視像診所讓長者及護老者不會因為身體和地域的限制，足不出戶亦能得到醫療支援。

鳴謝

計劃顧問；
香港中文大學
賽馬會公共衛生及基層醫療學院助理教授
梁以文博士

協辦團體
醫護學院及團體



香港卓護
義工協會



香港註冊中醫師
黃志堅博士

香港城市大學商學院
管理科學系
九龍中長者康導計劃

專業物理治療
及中醫務中心



企業及義工團體



地區持份者



香港房屋協會
觀塘花園大廈
長者康樂中心

香港基督教服務處 介紹

香港基督教服務處成立於1952年，多年來致力建立一個仁愛、公義的社會。服務處一直為有需人士提供適切、專業、真誠的優質服務，對弱勢及被忽略的社群尤為關注，並以「社會仁愛公義、人人全面發展」為願景，為市民及社會締造希望、倡導公義、牽引共融。



info@hkcs.org



2731 6316



2731 6333



香港九龍尖沙咀加連威老道33號



www.hkcs.org



www.facebook.com/hkcs.org



樂暉長者地區中心



bdecc@hkcs.org



2717 0822



2174 5564



香港九龍觀塘
彩福邨彩樂樓地下



督印人：陳頌皓

編輯：張燕琳、林漢煒、盧穎怡

出版單位：香港基督教服務處 樂暉長者地區中心

印數：1000本

© 2018香港基督教服務處 樂暉長者地區中心

版權所有 不得翻印