

2023 年 4 月
vol 041

重見 出發

編者的話

隨著「口罩令」的解除，標誌著經歷了三年的疫情終於完結，大家都彷彿隔世，社會各階層開始重回正軌。今期「禮賢同心」主題為：「重見、出發」，意思不單是重見人們臉上的笑容，更重要的是希望大家可以重建本來生機處處的香港、苦盡甘來再出發！

今期我們好榮幸能邀請信義宗神學院教授兼同行者心靈成長中心總監林雪文博士從心靈輔導方面分享如何在大疫後重建「心靈健康」！另外，葵盛東護理安老院的一級物理治療師亦會同我們分享如何透過運動重建「身體健康」！

活動方面，沙田長者鄰舍中心分別介紹由勞福局贊助以推動社區內長者善用智能手機的計劃「智 Net 全友里」和由賽馬會贊助的

「e 健樂」社區長者電子健康管理計劃。彩雲綜合青少年服務中心亦會分享一個名為「CLAP」的社區為本職涯規劃計劃。

今期的「生命插曲」訪問了一位萬隸甫夫人長者鄰舍中心會員－「木蘭」，她會跟大家分享參與中心活動的心路歷程。而將於今年八月退休的安老服務督導主任吳啟榮先生也和我們分享一下在禮賢工作了 20 年的難忘經歷。

最後，總主任今次想提提大家香港有很多適合一家大細郊遊的好去處，千萬不要錯過呀！



重建心靈健康

林雪文博士

信義宗神學院 副教授（臨床心理學及輔導）

輔導學及事工主任、同行者心靈成長中心總監

過去幾年一場世紀疫症暴發，一場社會運動，帶來了香港很大的震盪和衝擊。面對經濟下滑、移民潮、對社會前景徬徨，許多不明朗因素等，令許多人的心靈變得脆弱。根據「心晴行動慈善基金」於2022年「全港精神健康指數的調查報告」指出，由2018-2022年香港市民的精神健康連續五年處於不合格水平；亦指出平均每7個港人便有1位曾經歷過精神疾病；而接受醫管局治療的精神病患者人數，由2011-12年度約18.7萬人，增至2020-21年度逾27.1萬人，近10年來增幅逾4成。當我們遇到心靈處於低谷時，可以如何重建健康的心靈，如何讓自己重拾力量面對社會及人生中，不同的衝擊和挑戰呢？筆者嘗試分享其中幾點給讀者們參考，祈盼有助大家心靈得以健康成長。

若要重建健康的心靈，首先需要學習放下。人的糾結和困擾，很多時來自對人對事的執著、甚至是積壓的怨恨，無法釋懷而造成。若能放下、放開，心靈才能有更多空間承載生命。若然未能放下，這些苦毒和埋怨會不斷蠶食我們的心靈，令我們的心靈越來越少力量。知道要放下並不容易，正如先知約拿要放下對亞述—尼尼微人的偏執及仇恨，向他們傳講悔改得避過審判的信息一樣。其內心必然經過很多掙扎，實在需要靠著上帝，讓上帝陪伴、明白、給予空間、力量、提醒等……我們才能慢慢學懂放下，從而在主裏得釋懷和力量。

第二是要照顧自己的感受。感受是上帝賜給人的一份珍貴禮物，透過感受，讓人明白自己內心的需要，以及幫助人評估外在環境、人和事的狀態。例如：當你看見山泥傾瀉時，你會有驚慌的感受，這感受就是要提醒你這裏有危險，你必須逃離現場，確保

自己的安全。多覺察自己的感受，問問這感受要告訴自己甚麼信息呢？其實感受是不會自動消失，只會積壓在你心裏，並以不同形式釋放出來。例如：身體毛病，甚至突然失控。平時多覺察及關心自己的感受，能助我們更有效地調節自己的情緒。然而，有些感受未必一定是來自此時此刻的處境，也可能是從過往經驗累積而來。在這個情況下，你可以找心理輔導員幫你探索及轉化這些感受對你產生的影響和衝擊；或參加一些合適的心理治療課程或心靈成長課程，有助認識及體驗你的內在需要。這樣，你就能對自己的情緒和心理健康有更多的掌握並駕馭它們。

最後給大家兩個秘訣。第一個秘訣：欣賞自己。每天晚上，想想當天有甚麼事情是值得你欣賞自己，給自己一份讚賞及鼓勵。第二個秘訣：寫感恩日記。每天把值得感謝上帝、感謝的人或感恩的事寫下，漸漸地你會發現生命確是充滿感恩。

正所謂：「預防勝於治療。」平時強心健靈能讓我們有一個更強健的心靈。當我們面對人生中不同的挑戰時，也不會輕易被擊倒；即使跌倒，也懂得如何再次站立起來。若人人都擁有健壯的心靈，我們整個社會都不再一樣。但願我們都能建立與上帝、與自己、與別人有更健康和諧的關係，經歷健康的心靈成長。

「求他按著他豐盛的榮耀，藉著他的靈，叫你們心裏的力量剛強起來」（以弗所書 三16）

鄺海麗（一級物理治療師）
葵盛東護理安老院

隨着新冠疫情的最新發展，香港政府由今年初開始放寬防疫措施，市民生活有序復常，經歷過去三年共五波的疫情，數以百萬計的香港人曾經染疫，根據世界衛生組織指出，部分康復者在康復後數個月內會出現「長新冠」的症狀，包括疲倦、氣促、頭痛、胸痛、關節疼痛等，可能會影響日常生活。

香港理工大學康復治療科學系在2020年展開對新冠患者的追蹤研究，評估他們的心肺功能、體能、疲勞程度及生活質素等。為協助新冠康復者重拾健康，理大團隊制訂了一套為期六週的訓練計劃，該計劃包括理大團隊設計的「康復八式」，以鍛煉全身不同肌肉組群、促進心肺和肌肉健康為目的。根據理大數據顯示，大多數新冠康復者在完成六周訓練後，肺活量及下肢力量均有提升，而且疲勞情況亦得以改善。

「康復八式」動作簡單，全組運動需時約八至十分鐘，可按自己的身體狀況調節運動量和時間，循序漸進提升體能，「康復八式」不但適合新冠康復者，無論男女老幼亦可以利用閒暇時間來進行。如果你沒有固定運動的習慣，這可能是開始運動的絕佳時機，大家不妨跟隨以下簡介的動作一齊做，然而請謹記運動前後，要先進行熱身運動。研究團隊強調，訓練著重正確姿勢和動作，而非運動的強度。運動期間如出現頭暈、胸部疼痛、呼吸急促等任何不適的情況，便應向醫生或物理治療師諮詢。

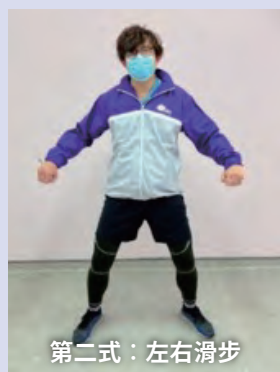
如有興趣可瀏覽由香港理工大學康復治療科學系製作的「康復八式」影片：<https://youtu.be/oXJ2PLA926k>。

「康復八式」動作介紹



第一式：左右交叉提膝

- 先以右手肘輕觸左大腿；
- 再改以左手肘輕觸右大腿；
- 注意保持身體平衡，盡量提高腿，重複動作並持續約30秒。



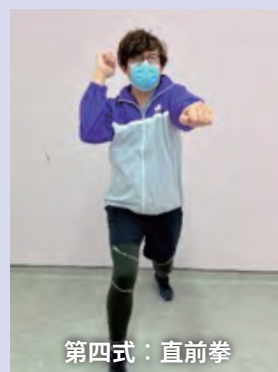
第二式：左右滑步

- 先把雙拳合上置於胸前，再把雙腳合上；
- 手腳同時張開，向左滑行一步，然後手腳同時合上，再改向右滑行；
- 重複動作並持續約30秒。



第三式：左右太極推掌

- 先把雙掌張開置於胸前，左腳向前踏出弓箭步，並同時向左邊推掌；
- 收掌站立，然後換成右腳向前踏出弓箭步並向右邊推掌；
- 左右交替互換並持續重複動作約30秒。



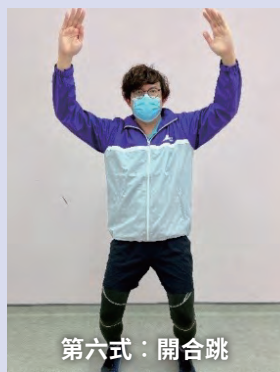
第四式：直前拳

- 先以右腳向後踏一步，張開雙腳至比肩膊稍寬；
- 然後扭腰左右輪流交替出拳，收右拳時，推出左拳，反之亦然；
- 重複動作並持續約30秒。



第五式：深蹲

- 站立時雙腳張開至比肩膊稍寬，然後上身稍微向前傾並慢慢蹲下，並把雙手輕觸小腿；
- 當大腿與地面水平時，便可回復站立姿勢後再把雙手提高至頭頂拍掌；
- 重複動作並持續約30秒。



第六式：開合跳

- 雙手垂低於身體兩側，然後張開雙腿跳起，並把雙手提高至頭頂拍掌；
- 再跳起時合上雙腿，把雙手垂至身體兩側；
- 重複動作並持續約30秒。



第七式：斬木（右上左下）

- 站立時先把雙掌合十，然後高舉至頭頂右上方；
- 向左邊大腿方向斬下，同時右腳向後踏，做出弓箭步；
- 重複動作並持續約30秒。



第八式：斬木（左上右下）

- 站立時先把雙掌合十，然後高舉至頭頂左上方；
- 向右邊大腿方向斬下，同時左腳向後踏，做出弓箭步；
- 重複動作並持續約30秒。





笑臉
再見



智 Net 全友里

■ 沙田長者鄰舍中心

「智Net全友里」計劃由精神健康諮詢委員會贊助，於2022年4月1日起在中心開展，計劃是專為區內長者提供智能手機的支援服務。計劃分階段進行，第一階段為缺乏智能電話且有經濟困難的長者提供電話借用服務，同時亦為參加者提供16節的智能手機課，加強參加者與社區的連繫；第二階段為中心的健體長者提供初、中及高階的訓練，內容包括智能手機基本使用、社交通訊接觸及拍攝應用程式等等，按長者的進度提供適切的課程內容；第三階段，中心連結區內的其他單位，以外展形式進行，期望更多長者能夠提升使用智能手機的技巧。



義工探訪獨居長者並教授使用平板電腦



使用智能手機訓練課程



義工訓練



聖誕活動



義工家訪禮物籌備小組

此外，中心會與地區的其他長者中心合作，每月發放不同主題的智能應用程式介紹的短片予長者，以增加社區長者對智能應用程式的認識之餘，同時加強各中心與會員之間的連繫。計劃雖以智能手機的資訊為主，但我們更希望藉此幫助長者改善個人的精神健康，讓長者在疫情下可以用手機作「解悶」的用途、加強長者與他人的接觸，及資訊的流通。很多長者初次接觸智能手機時，會感到困難及猶豫，但隨著課堂上導師的教導及鼓勵，不少長者漸漸習慣於日常生活獨立使用智能手機及不同的應用程式，如 Google Map 和 MTR Mobile 等，提升了長者的個人信心及能力。

CLAP@JC - 全方位生涯發展主流化服務 (地區聯網)

1 服務理念及目標

計劃由黃大仙區內 10 個青少年服務單位組成的黃大仙青少年服務地區聯網主辦，結合「賽馬會鼓掌·創你程計劃」介入框架及工具，以藝術介入手法推動 15-24 歲青年正向成長及發展，理解青年的心理及生涯發展需要階段，提供介入活動，令青年在充滿挑戰的環境下，能由在學至工作能更順暢的過渡：

- 關注青年的精神健康，建立心理安全感
- 藝術探索及體驗，轉化正面動力
- 開拓多元出路，建立生涯發展能力

2 服務內容及模式

計劃主要按青年發展與介入框架，分階段實行：1) 聚焦小組 及 2) 聯合活動。聚焦小組主要為區內 15-24 歲青年提供整全精神健康及生涯發展服務；聯合活動以聯網舉辦地區性活動。



3 藝術體驗日花絮

2 月 5 日於觀塘發現號舉行計劃中的第一個活動——CLAP@JC 藝術體驗日，招募 15-24 歲青少年參與本計劃。當日以不同藝術工作者分享職趣經驗及透過藝術體驗工作坊，讓青年感受藝術帶來的療愈，亦可從藝術工作者的分享中擴闊對職涯的想像。

生命插曲

周木蘭

■ 萬隸甫夫人長者鄰舍中心

木蘭與中心結緣始於2016年，一個「老友所為計劃」的外展活動。當年中心在石排灣邨廣場進行早操，以外展運動方式接觸非會員長者為目標，促進他們對身心健康的關注。這個計劃就成了中心與木蘭的紅娘。

退休後的木蘭，沒有什麼目標和方向，加上子女已長大獨立及成家立室，多了閒暇的時間，一下子不知如何打發，可以談天說地的對象一下子也變得少了，不知如何是好的那刻就遇上了萬隸甫，開展她多姿多彩的退休生活，結識了一班新朋友。

她加入中心後，珍惜每一個學習和嘗試的機會，積極參與不同活動，包括重新讀書寫字、參加「表達藝術治療小組」、保持每天「大踏步·六千步」的習慣鍛鍊體能，又參加中心的遠足郊遊，其中環繞蒲台島之行，已叫她多番回味。近年，她接受邀請，開始投入義務工作，為參加者記錄「大踏步」步數，鼓勵更多長者為健康而努力；又經常製作拿手美食與大家分享；學習使用智能手機，參加「寶刀未老長幼電競齊體驗計劃」，打破年齡界限，跨代共融，與年青人一同享受「打機」的樂趣，真是活到老，學到老！

年少時的木蘭，輾轉於香港和內地謀生，沒有父母在身邊，需要投靠親友。翻山涉水上學的日子過得不容易，卻又鍛鍊出她的堅毅、積極、不計較及懂得珍惜的做人態度。她認為：「做人最緊要勤力，不要怕「蝕底」，只有勤力才能學到更多，學到的都屬於自己的，別人拿不走！」。

木蘭自覺是個心直口快的人，會無意間得罪別人，都望大家可以多多包涵，時常反省。隨年紀漸長，她發覺自己的雙腳已不如以往般靈活，眼睛也較以前怕光，故她外出都要帶兩位「好朋友」：行山杖及帽子同行，輔助她走動和遮光。木蘭是一位不斷



自我檢視改進和能接受自己在人生不同階段需要面對轉變及作出配合的智慧！是值得我們學習的。

我們希望能繼續聯繫上每一位有需要的長者，讓他們在需要時與中心的服務結連，使他們的生活變得更豐盛，在不同的角落中發光發亮！

服務特寫

e 健樂

■ 沙田長者鄰舍中心

禮賢會沙田長者鄰舍中心於2019年開始參與由香港賽馬會慈善信託基金資助之賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃。計劃旨在透過結合長者中心與數碼化健康管理技術，提升長者的健康管理能力、促進社區關顧及提升長者生活質素。中心於2022年12月順利完成為時兩年的第二階段計劃，為超過150名長者提供服務，逾16,000服務人次，中心會於2023年進入計劃第三階段之服務。

為推動長者建立自主而持續的自我健康管理能力，中心設立社區健康站，讓長者可定期進行血糖檢測及健康表徵。中心亦通過護士關懷面談，讓護士可根據長者過往的健康表徵數據紀錄進行健康諮詢，及時轉介至相應的醫療服務。長者亦可透過電子健康站恆常紀錄健康表徵，提升自我健康監察及定期紀錄以跟進健康變化，實行「早辨識，早察覺，早治療」的基層醫療介入。

為回應長者疫後的復康及社交需要，中心亦提供多元化及具創意的活動以培養區內長者對身體機能的鍛鍊及維持長者的認知能

力，例如體適能訓練、伸展班，以鍛鍊長者的肢體及活動能力，延長在社區居住的時間。透過舉辦皮革手工班及園藝治療等小組活動，中心期望吸引長者學習新元素之餘，亦鍛鍊他們手眼協調能力及大小肌肉。此外，中心亦引入互動式樂齡科技產品，透過感管反應及視覺效果，刺激長者腦部的神經元，緩減認知障礙症的衰退，促進長者身心健康。

賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃邁入第三階段，作為承托社區的長者鄰舍中心，適時關注區內長者的健康需要，如精神健康、肌肉減少症及認知障礙評估等健康問題。中心將本著「實踐信仰，以基督的愛服務社群」繼續為區內長者籌劃更具創意及多元化的康健服務，推動長者的樂齡時光，居家安老。



1. 園藝治療活動，栽培出正面人生，精神健康
2. 互動樂齡科技，培訓認知能力
3. 皮革包手工班，鍛鍊手眼協調及大小肌肉
4. 數碼健康站，提升長者健康管理能力
5. 活腦動腦，與義工合作完成認知小挑戰



同工同心

吳啟榮

安老服務督導主任

靈巧像蛇，馴良像鴿子

在禮賢會工作超過十九年了，與同事的合作關係是我工作人生中最快樂的部份，我有非常善良的特質，在工作上靈巧地解決沒完沒了的人和事的問題，我是堅持先在善良的基礎下才學習靈巧的能力。

工作中我是一個和平使者，即使工作中遇上不少困難，也從不憤怒怨恨，我相信我是有能力與不同人和睦相處，也讓身邊的人彼此和睦。我喜歡聚焦於別人的優點，凡事先考慮別人的難處，為了支援同事而先放下自己的忙碌，有不少同事都認為我對別人的包容度很高，我只相信天父喜悅我那種與人和睦的特質。

沒齒難忘

上班的第一天，看見枱上放著副院長的辭職信，要求放取大假且即時離職，就由這種晴天霹靂的心情來開始新工作的挑戰。當刻沒時間給我猶疑，只管積極面對，給自己定下目標要在兩星期內熟記所有職級同事及150名老友記的面孔和名字，隨即聯絡前機

構曾經合作過的護士，跟他們分享眼前的艱難處境，感恩她顧念我的需要，接受邀請應徵詩田頤養院副院長一職，她放棄了舊崗位的優厚待遇，來到新的工作環境，面對種種挑戰，那份恩情，我沒齒難忘。

萬事都互相效力

在禮賢會我經歷了三位特質、處事態度及對我的關愛都不同的上司，他們都是成就今日工作中的我，感謝他們的啟導，從他們身上學到的一切都是非常受用，深信他們都是神賜給我的良師。長者工作給我最大的祝福是讓我面對自己的老年有更多心理準備，也學懂淡然面對自己的遭遇，一切榮辱得失都能放下。工作中相信神自有祂的美意，在天父手裡，萬事都會互相效力，從不會有「心想事成」的想法。

一起成長的同路人

工作中有不少深刻的經歷，其中第五波新冠疫情爆發尤其深刻。感恩有機會跟同事及老友記一起渡過難關，成為機構這個大時代的一份子，在同行的奮鬥路上，給我留下刻骨銘心的回憶。

過去的日子，未有想過自己會在禮賢會工作直到退休，一做便十九年了。以往也曾婉拒前機構的邀請，只因為禮賢會濃厚的人情味及信仰的使命感使我留了下來，自從調職督導主任後，便有更多跟各單位同事相處的機會和認識的老友記多不勝數，令我的人生充實且寶貴。衷心多謝每一位合作過的同事，你們曾經陪我一起成長。

上帝賜給我數不盡的福氣，還有幾個月我便要退下來了，願我的善良能有始有終，願我對上帝的信心永不改變，願更多同事接受主耶穌，願主賜的平安與大家同在！



總主任 提提你……

你可能未必知道，目前全港已設立了24個郊野公園，總面積佔了全港面積的四成！而且，大部分郊野公園的邊陲都鄰近市區，交通十分便利。當中有四條十分出名的遠足徑更擁有著「世界級」的景緻，是很多香港人的後花園，亦吸引外國人慕名而來，分別是港島徑、衛奕信徑、鳳凰徑和麥理浩徑，四徑的總長度近300公里！除此之外，還有不同長度、難度和主題的郊遊徑、樹木研習徑、自然教育徑、古蹟徑和家樂徑，配合完善的露營、燒烤和洗手間設備，絕對適合不同年齡市民享用！

「行山醫百病」這句說話是對的！天父創做了大自然萬物，讓我們從中學習和放鬆，更可以藉此鍛鍊體魄、抒解壓力、洗滌心靈。所以，我從小便喜歡山野活動，亦曾參加過山藝訓練、藝行者……放假時喜歡上山吸下新鮮空氣、曬下太陽，工作壓力大會上山、家庭樂會上山、親友來港又會帶他們上山，有時一兩小時、有時一整日、有時通宵，樂此不疲！以下幾條郊遊遠足路線是我最喜歡和最常去的，同大家介紹一下……



大美督家樂徑（十二生肖徑）

全長約1公里的環迴山徑，大概45-60分鐘行完。除起點和終段部分有少量梯級，其他路段只輕微上落，大部分是泥路，沿途設有數個觀景台和涼亭，可順序飽覽船灣淡水湖大霸、八仙嶺和馬屎洲一帶的風光。家樂徑最大特色之處是沿途設有以十二生肖為主題的標示柱，是非常適合一家大小的輕鬆郊遊路線。



馬鞍山郊遊徑

建議乘港鐵到馬鞍山新港城中心，轉乘的士直接到達馬鞍山郊野公園燒烤場起步，然後沿石屎車路步行約20分鐘至郊遊徑起點（行山人士稱為「武林聖地」），沿拾級而上，大約30分鐘便到達涼亭，接入麥理浩徑第四段岔路口，然後向大水井指示牌方向繼續前行，約15分鐘便到達昂平，去程約1小時，初小的小朋友都應付得到。昂平有大片草地，可以一邊遠望西貢市區以至西貢海一帶景色、一邊野餐，十分寫意！假日會有人玩滑翔傘和露營，亦有很多行山人士經過，十分熱鬧。回程可以原路返回馬鞍山郊野公園燒烤場並乘的士離開。



麥理浩徑第二段

由北潭凹至咸田灣的一段麥理浩徑可說是香港最出名、最多人行的山徑，由西貢市中心乘巴士或大巴到北潭凹落車，沿指示牌由第二段終點逆走、緩緩落山，約30-45分鐘便到達赤徑，途經一條荒廢古村、小碼頭和恬靜的海灣，然後一直跟著標距柱上坡行多30分鐘便到達大浪坳，可以休息一會再往下行，約30分鐘便到達咸田灣，那裡有兩間士多，供應小食、炒粉麵飯、汽水飲料，亦有大量桌子座位，可以在此大休和進食午餐，最重要是可欣賞前面水清沙幼的咸田海灘，享受陽光與海風，實在chill到爆！如果有腳骨力，可以穿越沙灘上山，然後經西灣、繼續行至西灣亭，但這段以上坡為主，要有一定體能。亦可由原路經赤徑返回北潭凹乘巴士離開。

● 個人資料

姓名	<input type="text"/>
收據姓名 如與上述不同	<input type="text"/>
電郵地址	<input type="text"/>
聯絡電話	<input type="text"/>
通訊地址	<input type="text"/>

請把劃線支票、銀行存款收據正本或「轉數快」轉賬記錄連同此回條寄回本會。

* 凡捐港幣一百元或以上者，可獲發收據用作向政府申請扣稅。

● 捐助金額

本人樂意支持 貴機構之社會服務，並捐助

港幣 \$

● 捐款方法

☐ 劃線支票

(抬頭：中華基督教禮賢會香港區會)

☐ 直接存入匯豐銀行戶口「001-0-265890」

☐ 在「轉數快」中輸入電郵
fd@ssd.rhenish.org，或
掃描 FPS QR Code 以轉
賬至上述匯豐銀行戶口



個人資料收集聲明

中華基督教禮賢會香港區會—社會服務部遵守《個人資料（私隱）條例》的管理個人資料的規定，承諾保障本機構所持有的個人資料的私隱、保密及安全。你提供的個人資料將用作參與活動的相關用途、籌款、開發收據、收集意見及其他資訊。你有權要求查閱和更改所提供的個人資料，如需查詢、更新個人資料或取消接收社會服務部的資訊，可電郵至info@ssd.rhenish.org。本人已閱讀及明白 貴機構之個人資料收集聲明。如你不同意本機構使用閣下之個人資料作上述用途，可在簽署前於下欄加上“✓”號表示。

☐ 本人不同意本機構將本人的個人資料作上述用途

姓名

簽署

日期

服務單位

服務單位	地址	電話	電郵
禮賢會元朗嬰兒園	新界元朗天水圍天耀廣場一樓 112 室	2445 8396	info.dc@ssd.rhenish.org
禮賢會彩雲綜合青少年服務中心	九龍彩雲邨彩鳳徑 38 號彩雲社區中心二樓至四樓	2754 7840	info.cw@ssd.rhenish.org
「童啟夢」學前教育駐校社會工作服務隊	九龍彩雲邨彩鳳徑 38 號彩雲社區中心三樓	2754 7840	info.ppi@ssd.rhenish.org
禮賢會萬隸甫夫人長者鄰舍中心	香港仔石排灣邨碧輝樓平台 4 室	2553 8318	info.mtp@ssd.rhenish.org
禮賢會沙田長者鄰舍中心	新界沙田水泉澳邨明泉樓平台 1 室	2637 6121	info.snecc@ssd.rhenish.org
禮賢會樂齡中心	新界沙田禾輦廣場平台 17 室	2605 3923	info.rrce@ssd.rhenish.org
禮賢會詩田頌養院	新界葵涌葵盛西邨第五座五樓	2427 2671	info.sth@ssd.rhenish.org
禮賢會王少清頤養院	新界沙田沙角邨綠蔭樓地下及二樓	2647 9291	info.wsc@ssd.rhenish.org
禮賢會葵盛東護理安老院	新界葵涌葵盛東邨盛富及盛樂樓地下及一樓	2439 6644	info.kse@ssd.rhenish.org
禮賢會恩樂成長中心	新界葵涌大連排道 83 號 K83 19 樓 02 室	2708 5890	info.rcd@ssd.rhenish.org



中華基督教禮賢會香港區會
社會服務部