

耆樂天倫

ISSUE 096 / 2026年3月

主題文章

- ✦ 幸福的鑰匙——
提升靈性健康

心聲分享

- ♥ 當照顧成為一條靈性的路——一位照顧者的轉變與學習
- ♥ 長者靈性健康之旅

天倫攻略

- ✦ 「明陣」：靈性健康工具

天倫滋味

由頭腦到內心的距離

服務宣傳

- ✦ 萬友智力計劃
- ✦ 楊·帆生命嚮導
面對喪親，要好好哀傷



幸福的鑰匙—— 提升靈性健康

編者的話

如果全人健康由身、心、社及「靈」組成，什麼是「靈性」？如何好好照顧「靈性」？今期專訪那打素全人健康持續進修學院學院主任分享箇中心得，另外亦從長者及照顧者角度出發，細訴「靈性」旅程當中的沿路風景，最後介紹「明陣」作為靈性健康工具的運用。



明陣

撰文：社工黃崇誌先生

受訪者：那打素全人健康持續進修學院（NICHE）學院主任李鳳琴博士



幸福的鑰匙—— 提升靈性健康

大家好，最近過得好嗎？過去人們認為「身體沒有病痛」就是健康，但近年來健康的定義已逐漸被「全人健康」這概念所取代。簡單來說，「全人健康」指的是身體、心理、社交和靈性方面都達到健康和平衡的狀態，人才會活得幸福快樂。在這四個面向中唯獨是靈性，總覺得很抽象和深奧，究竟靈性是甚麼呢？今期我們邀請到那打素全人健康持續進修學院學院主任李鳳琴博士為我們解答長者和照顧者靈性健康的問題。

甚麼是靈性健康？

說起靈性健康，人們很容易誤將心理健康混為一談，或者以為是必須透過宗教才可獲得，這些都是常見的謬誤。「靈性指的是人與自己、他人、自然環境和神之間的非物質連結關係狀

態。當人能夠與這些關係達到平衡和諧的狀態，就可達至靈性健康，所以宗教只是靈性的一部分，而心理可說是人在過程中的情緒狀態。」李博士指出，靈性是個人對價值觀、存在意義、信念、目前的生活狀態和對未來期望等等的洞察。一個靈性健康的人會感到人生是有盼望的，內心是平安的，能安然地面對逆境的，亦有動力去追求自己的目標。

長者的靈性需要

「能去愛以及能感受被愛是靈性健康的重要一環。」李博士指出，很多長者面對退休、身體退化、疾病、親友摯愛離去等經歷後，往往會覺得自己已經沒有為他人作出貢獻的能力，或者失去了可以付出心力的對象，與自己內心的期望出現落差，因而失去了生命的意義和盼望。

李博士分享：「曾經遇到一位體弱卧床的長者，她每天為身邊的親友祝福禱告，從祝福他人並付出愛當中，她能感受到自己的生命意義和價值。」

另一方面，李博士認為：「長者在這個階段中需要好好回顧人生，能從另一角度看待困難和挫折的經歷，從中轉化出承受苦難的意義，對靈性健康十分重要。」然而，轉化的過程除了需要經歷時間的歷練，亦需要長者本身有足夠的反思能力。

照顧者的靈性需要

「我對照顧的期望是甚麼？」

「我可以有喘息的空間嗎？」

「我享受與家人相處的時光嗎？」

「我會有出路嗎？能得到別人的關心和支援嗎？」

「我能表達出自己的需要嗎？我的需要有人回應嗎？」

李博士認為對於照顧者來說，以上的問題都是十分重要和需要不時自我提問的，因為人的價值觀和信念與當下的行為是否吻合，對靈性健康有莫大關係。「有些照顧者本身視照顧為一項責任，亦不太享受整天要照顧家人的相處時間。當承擔了照顧責任後，卻發現難以找到喘息的空間，身邊也找不到可以支援的家人或服務。自己都不太喜歡擔當照顧者，自然難以感到快樂。」

李博士分享曾經有一位朋友選擇在四十多歲時離開職場，全心全意地照顧患有重病的母親。她身邊的同事親友不明白，為何要在應該拼搏事業的階段下作出這樣的選擇，但她卻不感到後悔，因她享受與母親相處的時光，亦感激自己作出了這個決定。

所謂以生命影響生命，當照顧者的生活得到充足的滋養時，所散發出的光芒更可照亮到被照顧的長者身上。李博士認為，若照顧者們在家人或社區的支援上、私人時間上和個人選擇上都得以滿足，以及照顧的現實狀況符合期望的話，對照顧者的靈性健康是有莫大幫助的。

「我們是一起的」

照顧者和被照顧者的互為關係，彼此都要為這段關係去理解雙方的需要和付出。當照顧者的付出能被對方所看見和欣賞，而照顧者亦能以溫柔的心回應對方的需要時，自然是最好的。事實上，雙方因照顧而拉近距離，任何細節，例如表情和語氣，都容易被放大。李博士提醒，這些細節往往是造成溝通上不快的原因，雙方都要好好留意。

另一方面，在日常的照顧中除了給予尊重和愛護之外，不時加入一些新元素和五感上的刺激，營造一些窩心難忘的時刻，例如間中外出接觸一下大自然、轉換一下日常的飲食，都有助雙方在相處過程中得到滿足和享受，從而有助促進靈性健康。



尋求靈性滿足是出路

「人生是一段過程，活在當下，珍惜途中遇到的所有關係。」李博士指出提升心靈健康的五大面向¹人若能(1)感恩生命中所遇到的人/事/物，(2)關懷身邊的人，(3)原諒他人和自己，(4)找到人生的意義，並(5)接納出現在人生中的苦難和挫折，定能感受到人生的美善，活出幸福快樂的人生，即使面對逆境時亦能自處。

最後，李博士鼓勵各位讀者要適時在繁忙的生活中尋找空間讓自己慢下來，好好感受，好好認清自己的情緒，讓自己在混沌中梳理思緒，回歸理性，認清和逐步處理問題，有需要時記得要尋求協助。平時可多參與音樂、藝術和運動等活動，讓自己的情緒得以抒發之餘，在過程中更可能得到新的體會。

參考資料：

1. Sood, Amit (2019). SMART with Dr. Sood: The Four-Module Stress Management and Resilience Training Program.



當照顧成為 一條靈性的路—— 一位照顧者的轉變與學習

撰文：社工季櫻翹姑娘

爸爸離世後，阿英（化名）的媽媽一直獨居。起初，媽媽仍然可以自理生活，阿英以為照顧只是偶爾探望、提醒吃藥那麼簡單。直到媽媽確診帕金森症，行動能力逐漸退化，她才發現原來「照顧」不是一件短暫的事，而是一段需要用整個人去承擔的旅程。

「我辭去了工作，在日間照顧媽媽的起居飲食。那段時間，我心裡其實充滿掙扎。我又愛她，但疲累是真實的；責任感很重，但無力感也常常出現。有時我會覺得，照顧工作好像把我的人生停了下來，世界只剩下責任與壓力。」

阿英一家一直是很虔誠的基督徒。逢星期三和星期日，她都會帶媽媽到教會聚會。起初，阿英只是希望她能保持媽媽和自己熟悉的生活節奏，但慢慢阿英發現，真正被安慰的，其實是自己。「當我坐在教會裡，聽詩歌、祈禱、安靜下來，我開始明白，靈性並不是用來解決問題，而是幫助我承載問題。靈性教會我第一件事，是「承認自己的有限」。在照顧路上，我不可能控制媽媽病情、不可能避免退化，也不可能永遠堅強。以前我總覺得，照顧者就應該撐住一切；但信仰提醒我，我可以軟弱，也可以交託。這個轉變，讓我不再把照顧視為一場孤軍作戰。」

後來，媽媽因為吞嚥能力下降，引發吸入性肺炎，需要入院治療。那段時間，阿英每天到醫院探望，心裡充滿恐懼與自責。她不停問自己：「是不是我做得不夠好？」但在一次又一次禱告中，阿英慢慢學會把焦點從「責怪自己」，轉移到「陪伴當下」。

出院後，透過申請社區照顧服務券，言語治療師為阿英媽媽進行吞嚥評估與訓練，也耐心教導阿英如何配合她的需要。「這讓我體會到，照顧不是單靠一個人的付出，而是一個需要專業、社區和心靈支援的過程。」

靈性也慢慢改變了阿英對「照顧」的看法。「以前我覺得照顧是犧牲，是失去自由；但現在我學會把它看成一種關係的深化，一種生命彼此陪伴的方式。雖然辛苦沒有消失，但我的心不再那麼抗拒。」

最後阿英想對每一位照顧者說：「你不需要時刻堅強，也不需要凡事自己承擔。無論是信仰、靈性、還是一個讓心安靜下來的空間，這些都不是奢侈，而是照顧者的必需品。當內心被承接，我們才有力量繼續照顧別人。」照顧的路不容易，但如果我們能在其中找到靈性的支點，這條路，或許不再只是重擔，而是一段有意義的同行。





長者靈性健康之旅

在現今長者服務的範疇裡，我們經常聽到「身心靈健康」這個概念，而每當談及其中的「靈性健康」時，不少長者會聯想與宗教、心境、人生意義有關。事實上，「靈性健康」並不僅限於宗教信仰，而是指一個人能夠與「自我」、「他人或社會」、「環境及自然」、「神聖力量」這四個核心內涵建立和諧連結，從而在生命中找到意義、目的與希望的狀態，並達致內心平安與滿足。此外，「靈性健康」同時亦是一種能支持個體跨越生命挑戰的內在力量，讓人在逆境中保持穩定、寬恕和正向。

而就著「靈性健康」這個主題，本欄有幸邀請到長者中心會員葉婆婆接受筆者訪問，並嘗試從她的過往生活經歷、信念及價值觀等出發，然後根據「靈性健康」的四個核心內涵框架，讓讀者們從中明白到「靈性健康」如何在晚年階段，成為生命的穩固支柱。

與「自我」的關係

意思是長者能欣賞及肯定自己的過去，接納限制，仍然覺得自己有用、有尊嚴，並對未來仍有適度安排與盼望。筆者向葉婆婆問及以往人生中，有甚麼事情讓她值得自豪，她語氣平穩而充滿力量地說，最令她感到驕傲的便是成功把子女撫養成人，及陪伴他們成長，讓他們各自建立家庭和事業，而這份生命回顧為她帶來的並非單純的回憶，而是一種「我已經盡力了」的滿足與感恩。

此外，葉婆婆現時患有癌症及有紓緩服務跟進中，問及她以怎樣的心態面對疾病時，她表示會以樂觀心態面對，定期到醫院覆診跟進，及聽從醫生的醫療指示，並會在身體狀況許可時定期做運動維持健康，雖然知道病情不能逆轉，但她並沒有過份擔心，只希望

能開開心心地過每一天。筆者實在敬佩她的從容與淡定，在不可改變的事情上做到坦然接受。

更令人欣慰的是，葉婆婆不單只是受照顧者，她亦會努力維持自理能力，她認為「我還可以做到的事情，仍然想由自己去辦，這樣才覺得自己有用。」因為對她而言，維持自理能力可讓她在老化過程中仍能感受到價值和尊嚴，另她亦非常重視自己的選擇權，例如對不喜歡的食物會婉拒、身體不適時會表明不參與活動，而她認為這是對自己生活的基本掌控。

談到對未來的期盼，葉婆婆表示希望日後能與已故丈夫合葬，女兒亦答應會幫她達成這個心願，而這個心願象徵著她對人生旅途的圓滿期待，也是靈性平安的重要來源。

與「他人或社會」的關係

意思是指與家人、朋友、鄰舍有和諧互動，感到被愛、被接納，亦願意關心他人、服務利他，從關係中體會到價值感。葉婆婆與家人的關係融洽，尤其是當她確診患有癌病後，兩位同住女兒悉心照顧她的起居飲食及陪同覆診，而其他不同住子女亦會經常透過視像與她聊天慰問，家人的陪伴及關懷，讓她每日都感到溫暖而踏實。此外，雖然葉婆婆的身體健康狀況因病轉差，但她也會盡量協助摺疊衣物及飯後清洗碗筷等，嘗試用她能力可及的方法去減輕女兒的照顧壓力，及用實際行動表達對女兒們的關懷。



與「環境及自然」的關係

意思是指能在日常生活、社區和自然環境中感到連結與安穩，例如享受陽光、樹木、社區活動，感到「活在當下」的平安。葉婆婆表示會在身體狀況許可下，盡量積極參與教會及長者中心活動，例如她上午會與女兒到長者中心的健體會所做運動，而她表示最喜歡的運動便是毛巾操，因能讓她感到輕鬆愉悅，其次是認知訓練，因她認為有助保持記憶和思考能力。然而這些活動對她並不只是單純興趣而已，更是能夠讓她保持心靈活力的重要途徑。

與「神聖力量」的關係

意思是指對有宗教信仰的長者而言，與信仰對象建立感恩、信靠的關係，有助面對病患、失落和死亡等議題。葉婆婆現時每星期都會參加教會崇拜和團契活動，她坦言宗教信仰與教友的支持讓她得到「家人以外的另一個支援網絡」，而對她來說，信仰代表安慰、教會代表同行，而教友代表願意陪伴她的人及精神支柱，尤其是當她情緒低落或遇到困難時，除了家人的關懷及支持外，教友亦會願意陪伴與安慰她，及為她作禱告，讓她不需孤單面對逆境或挑戰。

總括而言，大家從葉婆婆的分享當中，可以看到「靈性健康」並不是抽象的「心靈修養」，而是在日常生活中不斷累積的力量，包括：

- 與家人的愛與連結
- 對生命的反思與感恩
- 面對病痛的接受與勇氣
- 來自信仰與社群的支持
- 活出被需要感與自主性的能力

而在急速轉變的社會環境中，「靈性健康」將會是長者服務中更應該被重視的一環，願各位都能借鏡葉婆婆對生命的信念：「凡事順其自然，隨遇而安，不要過於強求，把一切都交託給信仰。」以致在生命中的晚年階段亦能夠活出韌性、平安與希望。

參考資料：

1. 老人靈性健康的阻力與助力分析：成功老化觀點 (<https://www.airitilibrary.com/Article/Detail/20746601-201206-201211090032-201211090032-83-108>)
2. 促進長者心靈健康有妙法 (https://www.cadenza.hk/training/pdf/ws/CTP002_cur3_ws3_s5.pdf)
3. 社會支持對老人靈性健康影響之研究：中介效果的驗證 (https://epbulletin.epc.ntnu.edu.tw/BEP/upload/journal/prog/f50fb04c_20221013.pdf)



「明陣」：靈性健康工具

靈性健康如此重要，有見及此，本欄介紹照顧靈性健康的工具——「明陣」(Labyrinth)。

根據香港中文大學¹指出，大學內「明陣」為靜觀步行歇息處，讓人進入「明陣」，向前、轉折、迂迴，達到放慢、沉思、修心。「明陣」非迷宮，進路即出路，行者只需專注呼吸，跟隨腳步，放鬆身心，沉澱思緒，細察四周變化，靜觀天地萬物。走進「明陣」中心，返回內在，重整身心，修養靈性。從「明陣」中心回轉，持定經驗，覺知當下，領悟人生。



中環碼頭

另外葵涌醫院²亦引入「明陣」，以「行一陣·明一陣」為主題，舉辦不同室內及戶外「明陣」活動，邀請復元人士及其家屬、朋輩支援工作人員、個案復康支援計劃職員等參加。

雅麗氏何妙齡那打素醫院及北區醫院麻醉科專科林子山醫生亦曾用十年時間進行研究和整理³，透過慢性痛症患者使用「明陣」的經驗寫成博士論文⁴，提到「明陣」正面改善心理狀況，自我身份及了解痛症帶來的人生意義。



觀塘海濱翠屏河畔

其實在香港有超過二十多個「明陣」，正所謂「梗有一個喺左近」，例如：中環碼頭、觀塘海濱翠屏河畔、上面提到的中文大學、位於油麻地窩打老道的循道衛理聯合教會安素堂等，在繁忙都市走入屬於自己的心靈綠州。

P.S. 本機構長者服務部亦於中心舉辦多個「明陣」工作坊，詳情留意中心宣傳！



中心室內明陣

資料來源：

1. <https://www.ccc.cuhk.edu.hk/sc/content.php?wid=1495>
2. <https://www.ha.org.hk/haho/ho/cc/269658c.pdf>
3. <https://wecare.hospitalchap.org.hk/2025/07/16/真心分享：林子山醫生/>
4. Lam, Chi-Shan (2024). Theologically-orientated action research on labyrinth, spirituality and pain medicine. Anglia Ruskin Research Online (ARRO). Thesis. <https://doi.org/10.25411/aru.27951762.v1>



由頭腦到 內心的距離

撰文：社工劉啟新先生

早前，筆者參與資深輔導顧問 Ms. Shirley Tsang 領導的社工督導培訓小組。當中 Shirley 提到家庭治療師霍玉蓮¹提出的四個衝突階段，共由六個向度組成，總括來說，衝突階段越高，代表（1）溝通方式越關閉（2）交換內容變成遷就妥協（3）自我心聲缺乏（4）批評多（5）信任少（6）相聚與活動時間越少。

另外，根據英國發展心理學家約翰鮑比²建立的依附理論，分為四種依附關係：安全型、焦慮型、逃避型和混亂型，這些類型描述了人與人之間建立親密關係的方式，源自幼年與主要照顧者的互動模式，並影響日後的人際關係。安全型是健康且信任的，焦慮型渴望親密但害怕被拋棄，逃避型傾向保持距離，而混亂型則在渴望與逃避間矛盾擺盪。

最後 Shirley 提醒我們，神經系統需要自我調節，從而達至更放鬆，更包容的狀態。其中例子有接地（Grounding）技巧：在舒適的地方放鬆坐低，雙腳掌皆貼在地板上（不「翹腳」「吊腳」等），呼吸放慢，然後找出身邊五種能看到的、四種能觸摸的、三種能聽到的、兩種能聞到的，以及一種能嚐到的東西或味道，透過專注於感官體驗，讓大腦回到現實環境。

筆者一直反思以上理論對長者及其家人「有什麼作用？」或許大家可先是識別自己與家人相處的困擾程度，評估是否需要尋求協助；而更重要的是了解自己，正如古希臘哲學家蘇格拉底格言：「認識你自己」（Know thyself），了解是接納的開始，接納是改變的開始。

資料來源：

1. 《婚姻與家庭治療——理論與實務藍圖》霍玉蓮著

2. Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Vol.1 Attachment (2nd ed.). New York: Basic Books. (Original ed.1969)

服務宣傳



策劃及捐助

合作院校

推動機構



HKU
SWSA

Department of Social Work and Social Administration
The University of Hong Kong
香港大學社會工作及社會行政學系



循道衛理楊震社會服務處
YANG MEMORIAL METHODIST SOCIAL SERVICE

萬友智力計劃



萬友智力
BRAINLIVE

萬友智力計劃 由李國賢基金會撥款，支持香港大學（港大），聯同循道衛理楊震社會服務處合作推行第二期「萬友智力」計劃 (BrainLive Connect)，培訓更多義工為長者提供認知刺激治療，旨在發展由義工帶領的社區支援服務，並推廣老有所為的概念。計劃為期兩年，現誠招募 50+ 有興趣服務認知障礙症長者的義工接受培訓，成為「智友教練」，詳情如下：

課程內容：

由專業人士設計和授課，完成課程和通過評核之學員將獲香港大學頒發證書。

1. 授課：包括認知障礙症的知識、與患者的溝通技巧、長者常見疾病、護老者需要、認知刺激治療的基本和改良手法、家居安全、扶抱及轉移技巧、社區資源等
2. 完成課程後，安排於長者中心進行實習，帶領認知刺激治療小組，並且獲發 \$80.00 津貼或經指定時間銀行平台發放的時分 (Time credits) 以換取參加機構安排的休閒或自我增值活動。

培訓日期：2026 年 8 月 - 9 月 (日期待定)

備註：義工需要出席所有培訓和實習節數

參加資格：

1. 香港居民
2. 年滿 50 歲
3. 具備讀寫中文能力
4. 主動有禮，具良好溝通技巧及待人接物的技巧
5. 對服務認知障礙症長者有興趣人士
6. 有相關義工經驗者優先
7. 合資格的義工安排個別面試及評估

費用：全免

有興趣參與義工，歡迎致電 2323 7065 與社工湯思敏姑娘聯絡。

彩雲中心地址：牛池灣彩雲一邨商場 4 樓 A409A 室



捐款回條

如閣下有意捐助循道衛理楊震社會服務處之護老者支援服務，可將劃線支票連同捐款回條，寄回九龍彩虹邨金漢樓地下106至115室，「循道衛理楊震社會服務處彩虹長者綜合服務中心」收。支票抬頭請寫『循道衛理楊震社會服務處』

本人樂意支持並捐助

\$1,000 \$500 \$300 \$100

其他

姓名

聯絡電話

地址

願意 不願意 顯示捐款者姓名作鳴謝之用

備註：◆ 捐款港幣一百元或以上者可申請捐款收據

◆ 捐款者須清楚填寫其姓名、聯絡電話、通訊地址

楊·帆生命嚮導

面對喪親， 要好好哀傷



失去摯親，是人生中最深刻的痛。當小梅（化名）兒子突然在如常上班的路上死亡後，她的世界似乎瞬間失去了依靠，心中充滿空洞與不捨。面對這樣的哀傷，小梅曾陷入重重覆覆的悲傷不能自拔，甚至持續影響日常生活，例如不能入睡及沒有食欲等。透過輔導疏理情緒，小梅漸漸復原及建立定期在家中的拜祭來維持連結。

近年，我們從輔導哀傷喪親者的經驗中體會到，許多個案如 Stroebe 和 Schut 所提出般，將哀傷視為一項調適歷程，在「失落模式」(Loss-oriented) 與「復原導向」(Restoration-oriented) 之間反覆擺盪。我們觀察到，不少喪親者於初期會傾向迴避直接觸及悲痛，一方面深受失落感包圍，另一方面仍努力於適應中重新站起，並逐步將重心轉向重建生活及承擔新角色。這種「擺盪」屬於正常且必要的歷程，亦能促進逐步修復與復原。

在親人離世後的頭七天，或在之後的生忌、死忌，喪親者出現思念和不捨，其實並不是軟弱，而是愛的延續。雖然親人已離開，但彼此的愛和關係仍然存在。透過象徵性方

式，如紀念儀式、回憶及整理照片、寫信給對方、或在特別的日子點一盞燭光，都讓回憶成為溫暖的力量，維持與逝者的連結，這亦證實有助於心理復原。

另外，哀傷會消耗能量，想念離世的親人同時，請記得好好吃飯、適度運動，讓身體保持基本的健康。也可以嘗試深呼吸、冥想，制定時間表，設定小目標，保持日常生活穩定的作息均有助心情平穩。如果情緒長期低落，甚至影響生活，不要猶豫尋求專業協助，心理諮商或接受輔導亦是一種勇敢的選擇。

最後，請相信：死亡不會抹去愛，痛楚也會隨時間慢慢變得柔和。面對喪親之痛，很多人會期望自己盡快走過幽谷，又或身邊人認為你應該停止悲傷，恢復正常生活。然而，悲傷是面對失去摯愛親人的自然反應，當你願意一步步走過哀傷，生命會在某個時刻，重新綻放光亮。

參考資料：

1. Stroebe, M., & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: rationale and description. *Death Studies*, 23(3), 197-224. <https://doi.org/10.1080/074811899201046>
2. <https://www.icbecare.hk/> 喪親家屬 - 讓我們好好悲傷 | 賽馬會善別關懷同盟

鳴謝
贊助

承蒙以下社區人士贊助本機構長者服務部季刊「耆樂天倫」之印刷及郵遞費用，令更多長者及護老者受惠，謹代表本機構衷心向以下贊助者致以萬分感謝：

Janet \$300
共獲贊助 \$300



長者服務部各單位

彩虹長者綜合服務中心

九龍彩虹邨金漢樓106-115 室地下
電話：2329 6366
電郵：chcc@yang.org.hk

彩雲長者社區照顧服務

九龍黃大仙彩雲商場4樓
A409-A409A室
電話：2323 7065
電郵：cwccs@yang.org.hk

悠逸軒附屬中心

九龍尖沙咀九龍公園徑1號
裕華國際大廈4樓1室
電話：3612 4793
電郵：yt nec@yang.org.hk

彩虹長者綜合服務中心 嘉峰臺中心

九龍牛池灣瓊東街8號嘉峰臺地下
電話：2711 0333
電郵：chcc@yang.org.hk

愛民長者鄰舍中心

九龍愛民邨嘉民樓401-404 室
電話：2715 8677
電郵：omnec@yang.org.hk

油旺綜合家居照顧服務

九龍窩打老道54號1樓
電話：2251 0818
電郵：ymihcs@yang.org.hk

彩虹綜合家居照顧服務

九龍彩虹邨金漢樓106-115 室地下
電話：2326 1331
電郵：chihcs@yang.org.hk

匯智自學天地

九龍愛民邨嘉民樓509-511 室
電話：3499 1262
電郵：omnec@yang.org.hk

長者關顧牧養中心 健憶長者認知訓練中心

九龍窩打老道54號1樓
電話：2251 0890
電郵：emsc@yang.org.hk

彩虹長者日間護理服務

九龍彩虹邨金漢樓172-178 室地下
電話：2329 9232
電郵：chdcs@yang.org.hk

悠逸軒

九龍柯士甸道西1號1樓103室
電話：3149 4123
電郵：yt nec@yang.org.hk

深水埗護養院暨日間護理服務

九龍深水埗窩仔街100號石硤尾邨
第二期服務設施大樓2樓及3樓
電話：2342 3220
電郵：nhssp@yang.org.hk

www.yang.org.hk



循道衛理楊震社會服務處
長者服務部

STAMP

耆樂
天倫

www.yang.org.hk

如閣下不想再收到此份刊物，請致電聯絡本中心，以便作出跟進。

印刷品