

自主老年 新趨勢



安老的抉擇

社工：陳翠婷

今期介紹主人翁是 70 多歲的方婆婆（化名），是一位獨居長者。

主人翁小資訊

方婆婆患有高血壓和輕度至中度的認知障礙症，經常遺忘日常的小細節，例如忘記帶鎖匙和定時吃藥，還有忘記重要文件的擺放位置。同時，方婆婆對人不信任，常常懷疑別人偷了她的財物。此外，她曾經中風，影響了右側身體的活動能力，外出時需要使用拐杖助行。

方婆婆在香港沒有任何親戚朋友，主要依靠居住在深圳的妹妹。在香港，她主要依賴教會的教友定期探訪，以及使用社區照顧服務來支援她的日常生活。

申請長期護理服務

針對方婆婆的情況，家福會的社工協助她申請長期護理服務，希望能為她提供適切的支援和服務。在與方婆婆討論安老院的選擇時，起初她決定選擇「廣東院舍照顧服務計劃」的廣東安老院舍，但在最後決定的時刻，她卻改變了安老的地點，選擇在香港安老。

選擇廣東安老院舍的原因

方婆婆表示，當初選擇廣東安老院舍是因為她的妹妹居住在深圳，這樣可以縮短彼此的距離，方便妹妹前來照顧和探望。而她的妹妹也希望方婆婆能選擇內地的院舍，認為那裡能提供更好的照顧。

改變選擇的憂慮

然而，方婆婆指對於選擇廣東安老院舍仍有很多憂慮，她習慣了香港的文化、環境及社區關係，擔心難以適應不同的生活模式。在醫療方面，方婆婆認為，雖然政府資助該計劃能減輕長者在內地的醫療費用，但如果出現較嚴重的疾病，醫療質素和高昂的醫療開支將成為她的憂慮。此外，方婆婆表示，如果長期居住在內地後，若發現自己無法適應當地的環境和生活，則在香港的公屋也無法使用，屆時將會感到左右為難。有見及此，方婆婆最後選擇留在最熟悉的地方安享晚年。



留港安老 或是？

內地安老

社工：陳翠婷

根據香港統計處，預計到 2046 年，65 歲及以上的長者人口將超過 274 萬，佔總人口約 36%，即每三個人中就有一位是長者¹。許多長者在面對安老的抉擇時，容易陷入像方婆婆一樣的兩難境地。一方面，留在香港能維持熟悉的生活環境和社會網絡；另一方面，內地安老則提供了更經濟和舒適的生活選擇。這抉擇不僅關乎個人生活質素，也涉及家庭的支持與未來的福祉。

香港的安老院服務提供專業的護理服務，長者在健康狀況及自理能力轉弱時，能夠獲得個人照顧服務，而政府資助院舍更提供全面的服務，包括膳食、個人護理、康復及社交康樂等，以滿足長者的各種需求。然而，比較內地，香港安老院普遍空間有限，而且照顧人手長期供不應求。此外，長者需通過評估，符合申請資格才能輪候，輪候的時間往往已年計，而質素較好的私營安老院收費高昂，對於經濟能力有限的長者來說，亦成為一大負擔。

相對於香港，近年內地（大灣區）安老的選擇逐漸受到關注。隨著內地城市的發展，許多地區在養老服務已有較完善的服務及規劃。國內安老院舍環境相對較為寬敞，生活及居住成本低。同時，社區空間寬闊，有綠化環境及設施，讓長者能夠享受更多的戶外活動和社交機會，這對於提升生活質量非常重要。再者，內地重視敬老愛老的文化，年青人較願意投身長者服務的行列，使長者在院舍能得到貼心的照顧。不過，許多長者對內地養老仍感到擔憂，例如他們擔心在內地可能無法再使用香港的醫療服務；長者和家庭成員也需要時間適應新的生活方式和文化，縱使政府已推動一系列配套及支援服務，但對於習慣於香港生活的長者來說，這無疑是一項挑戰。



在面對安老的選擇時，無論是留在香港還是內地安老，各有其利弊之分。不過，家庭的支持和參與至關重要。長者的選擇往往受到家庭成員的影響，家人需要與長者進行充分的討論及溝通，了解他們的需求和擔憂。無論是留在香港還是內地安老，尊重長者的意願，讓他們參與決策，都是非常重要的。

就像今期主人翁一樣，在得到家人足夠的關懷、支持及解決長者在醫療上的擔憂，不論決定在大灣區安老、外國、甚或留在香港安老，只要「愛在・家在」，那裡都能是合適長者安老的選擇。

參考資料：1-香港統計處，2023。〈2022年至2046年香港人口推算〉

旅居 · 生活

社工：張少玲

對於選擇養老之地難以下決定的長者，「旅居」可能是他們另一選擇。「旅居」包含「旅行」及「居住」兩種基本元素，在歐日已盛行多年，近年在內地更開始興起「旅居養老」這個新概念。「候鳥旅居」是最早出現的一種「旅居模式」，「候鳥旅居」就是像候鳥一樣，因應氣候轉變，遷移到適合的地區居住。現在橋世代¹來說，擁有較強消費能力，更追求「享老」—退休後可享有高質素的生活，「旅居養老」也是橋世代可以考慮的生活模式。

近年「旅居養老」主要結合了旅行和康養的特點，發展多元化，讓橋世代可以根據季節選擇不同的城市居住，既能避開極端天氣，同時亦可以體驗當地的生活和氣候。旅程以他們身心社靈需要為考慮因素，透過養老機構、旅宿等資源，結合健康

食療、優質住宿、休閒娛樂、文化藝術體驗、運動、康復、醫療等元素，為橋世代帶來旅行養生多樣性生活體驗。

然而，值得留意，選擇「旅居養老」需要考慮生活開支也會因不同地區生活成本而有不同，所以計劃旅程前需要預算支出情況，備有足夠的儲備作開支。另外「旅居養老」也有其安全隱患，其中有不少以「旅居養老」為名非法集資詐騙案出現，詐騙集團以富麗裝潢環境及優質服務作宣傳，進而誘騙長者預先購買會員卡等，但實際卻未有提供服務。因此，計劃「旅居養老」須審慎理財及選擇合規經營的養老機構，避免詐騙和安全問題。

其實在傳統中國節日前後，本會服務單位經常會獲悉不少長者「回鄉度假」的通知，可謂是長者「旅居」生活的一種體現。因此，長者旅居的情況相信會越趨明顯，面對生活方式轉變，長者人口的流動，對於如何配合長者的服務需要，以支援其居家安老的生活，相信也為社會服務帶來一個新的啟示。

參考資料：

香港經濟日報，2023。網上文章2023年11月12日：新型養老方式 「旅居養老」流行 每天不到百元 月租民宿包食住銀天下，2024。退休只能住養生村、樂齡宅？3種旅居養老模式，讓你邊旅行邊享受生活

註1：即介乎50至60歲，出生在嬰兒潮世代的族群，泛指微老化但仍健康活躍者。

灣區養老生活圈

社工：張少玲

隨著香港政府就粵港澳大灣區建設有更多合作，港人大灣區內地城市養老成為近年社會議題，但港人在內地養老並不是一個新的現象，隨著香港與內地日漸融合，現時有不少港人於內地生活，當中包括 65 歲或以上長者。

津貼

為配合長者在大灣區內地城市養老，社署在長者財政資助及住宿照顧設有廣東計劃及福建計劃。

資助金額分別高齡津貼為 \$1640、長者生活津貼為 \$4250。



廣東計劃



福建計劃

住宿

社署推行廣東院舍住宿照顧服務計劃，為正在資助長期護理服務中央輪候冊輪候資助安老宿位並有意在粵港澳大灣區內地城市養老的長者，在計劃內，提供多一個選擇。

現時有 15 間可供選擇的認可安老院。



廣東院舍照顧服務計劃的廣東安老院舍

醫療券

Health Care Voucher

香港特別行政區政府
The Government of
the Hong Kong Special Administrative Region



長者醫療券
大灣區試點計劃

醫療

政府將十九間位於粵港澳大灣區的醫療機構納入「長者醫療券大灣區試點計劃」，讓合資格香港長者可使用醫療券支付大灣區試點醫療機構指定科室／服務的門診醫療護理費用。

保險

內地社會保障及福利制度實行「五險一金」，包括養老保險、醫療保險、工傷保險、失業保險、生育保險、住房及公積金。

2020 年底中央頒佈港人可辦理「五險一金」的措施，在內地沒有就業的 60 歲以下港澳居民，養老保險繳費達 15 年後，在居住地社保部門或街鎮服務中心核實資格後，可按月領取養老金。屆時可以獲得的金額按過往繳費數額、年期、財政補貼和當地平均工資計算。

生活成本低、環境和生活質素，以及富有人情味的社區或許是吸引港人移居大灣區的因素，然而長者需要考慮當未享有「五險一金」的保障前，其經濟能力連同政府資助（廣東院舍住宿照顧計劃及醫療券等），是否能足夠應付未來各項長遠的照顧及醫療開支？

參考資料：明報，2022。網上文章2022年1月6日－【大灣區就業】港人辦理「五險一金」常見8大問題。

「心連心」韶關交流團分享

社工：張少玲



本會分別安排同工參與香港萬千社工看祖國「心連心」潮洲、韶關及廣洲三次交流團。三次交流團行程豐富，其中韶關交流團於2024年11月7日至9日圓滿舉行，同工參觀了韶關市武江區蓉城綜合養老服務中心、花城社區黨群服務中心、韶關市大學、韶關市殘疾人康復中心等等，認識養老、育幼、助弱及殘疾復康等方面。透過交流互相啟發，提升兩地的社會福利服務，對當地文化和民生有了更深的體會。

旅程後感：

今次的旅程除了認識當地民生及社福發展，還實地考察當地服務運作狀況，內地給予當地長者寬敞生活、休閒作息環境及先進科技設備，真是目不暇給，再次反思長者在灣區養老的可行性。

「居家安老」是香港長者服務方向，然而隨著本港生活成本上升，對於剛剛退休的長者而言大灣區養老成為「旅居」選擇，因為他們活動能力較好，可以自由進出兩地，可以以較低成本過有質素的生活，自主選擇其喜歡的生活模式，但對於需要長期照顧體弱長者，要離開香港熟識的環境適應一個新環境、醫療開支、長期病患跟進、往返兩地交通安排，以及長遠照顧開支，成為他們主要考慮因素。

此外，還需要考慮一國兩制情況下，現時內地社福服務仍在發展階段，長者在內地未有繳交一定的保險費，是未能享有當地醫療及養老福利，再需要考慮香港長者在內地社區支援了解及其可享有資源。另外兩地文化差異、溝通語言，對於主要以廣東話溝通的認知障礙症長者，可能會有適應及溝通的困難。對於一些家人主要在港居住的長者而言，遷往內地居住，也有機會成為與家人支援的限制。

除了具備華麗美觀的院舍裝潢、先進醫療及復康設備，要滿足需要長期照顧服務的長者在灣區養老，並達至「老有所依」、「老有所養」、「老有所屬」，相信仍有待兩地再進一步融合。在長者長遠照顧計劃上，需要衡量個人生活的適應、長遠照顧需要、醫療交通配套、家人及社區支援等等，才能讓長者安享晚年。



養老服務中心飯堂



韶關市老幹部大學電子琴班

參考資料：

《香港長者於大灣區社區安老的現況與挑戰—質性研究報告》香港社會服務聯會（社聯）

護老者論壇——

新世代家庭護老多面『睇』



家福會「護老者論壇 - 新世代家庭護老多面『睇』」於2024年12月19日圓滿舉行，活動吸引近二百名人士參與。社福、教育以及醫療界專家獲邀出席，共同探討如何透過跨界別協作模式，建立一個護老者友善的社區，以支援在社會變遷下的護老家庭，提升護老成效。

論壇邀得嶺南大學亞太老年學研究中心副總監及高級講師馮明穗博士、香港大學及中文大學醫學院榮譽臨床助理教授、「毋忘愛」主席及「醫護行者」創辦人范寧醫生，以及香港大學李嘉誠醫學院余秀鳳教授進行專題分享，亦有幸邀得兩位照顧者分享同路人心聲，傳遞「愛在家在」的訊息。

論壇同時展出「齊撐護老·為你煮餐好」食譜設計比賽得獎作品、為護老者加油打氣的說話，以及進行頒獎儀式，齊齊為護老者集氣，肯定他們的付出。



「齊撐護老。為你煮餐好」

食譜設計比賽

「為你煮餐好」是一種表達愛的方式，護老者要煮出一頓美味、有營養而適合長者的飯菜往往需要不少心思。家福會「護老拍住上支援計劃」推出「齊撐護老。為你煮餐好」食譜設計比賽，以喚起社會各界關注家庭護老者的需要及提供支援，並肯定護老者的付出。本會將得獎作品結集成一本專為護老者而設的食譜書，並由嘉賓評判、本會廚師及護老者作出分享，一起為照顧者打氣。

冠軍作品



Super Bowl

得獎者：鄺燕湄

烹調步驟

1. 小南瓜洗淨，將頂部（約三分之一）切開，製成小南瓜盅備用；
2. 用小湯匙去除南瓜籽，以大火將小南瓜盅連蓋隔水蒸 15-20 分鐘至八成熟；
3. 在蒸南瓜盅期間處理其他食材，把菠菜苗洗淨及切小段，三文魚柳煎熟或蒸熟後拆肉備用；
4. 雞蛋發打成蛋液過篩，加入半碗水。先把少許鹽、菠菜苗和三文魚混合好，倒入小南瓜盅，再加入蛋液，在南瓜邊放少許杞子裝飾，蒸 12 分鐘即成。

食材及配料

小南瓜 2 個	菠菜苗 少量	三文魚柳 1 片
雞蛋 2 隻	杞子 數粒	鹽 少許

得獎作品

亞軍：三文魚碎秋葵茼蒿蛋卷



得獎者：詹倩明

季軍：福壽康寧



得獎者：陳秀梅

優異獎：魚腐同行



得獎者：余敏彤

優異獎：羊羊節瓜脯



得獎者：潘婉貞

優異獎：低碳椰菜花芝士薄餅



得獎者：韓家恩



優異獎：田園豆香雞肉餅



得獎者：徐顯銓

優異獎：白玉、黃金、翡翠



得獎者：祁志遠

優異獎：軟綿綿肉碎豆腐炒蛋



得獎者：李柏軒

優異獎：老少平安福袋



得獎者：黎嘉怡



吞嚥障礙飲食

小貼士

言語治療師：傅煒珊

首先，恭喜各位食譜設計比賽的得獎者！從食譜中看見你們對老友記的用心，相信這一切都是結合著你們照顧長者的經驗、辛勞和對他們深切的愛。照顧長者的飲食的確是一件不簡單的事，如何設計色、香、味俱全的菜式，同時合乎長者的口味，照顧他們的營養，讓他們食得開心、放心，當中所花的心思、創意和耐性可謂難以言喻。所以，很想也在此向各位護老者說聲：感謝，你們對長者的愛為我們帶來很多感動呢！

相信各位也會認同，為長者烹調菜式，除了味道之外，如何調適食物的質地，也是十分重要的部份。隨著年紀增長、各樣疾病和退化，長者們的牙齒、口腔和吞嚥功能也會慢慢衰退，引致吞嚥困難。但是，我們該如何調適食物質地才是相對安全的呢？例如，什麼大小的肉碎，如何才算是足夠地軟稔呢？或是，當我們製作糊餐時，糊餐的杰度應如何才算是較合適的呢？這些都是不容忽視的問題。因此，我們都需要一個食物材質標準化框架，來讓我們在預備食物時更加能配合老友記的吞嚥和咀嚼能力，讓他們食得更安全、更安心。

「國際吞嚥障礙飲食標準」(以下簡稱為：IDDSI)

「國際吞嚥障礙飲食標準」(IDDSI)(2019)是一個為吞嚥困難患者而設的國際化食物質地及飲料稀杰度的詳細定義和準則，旨在讓患者飲食更安全、為食物質地及飲料稀杰度提供易於跟隨的測試方法，也讓醫護人員、照顧人員和食品生產商等等設下通用的詞彙和描述，對吞嚥困難患者大有裨益。今天，我們將主要介紹食物質地的部份，為讓大家更易明白，我們將以「雞蛋」，一種在得獎食譜中常用的食材作為例子，看看IDDSI能如何將它不同的形態分成不同等級：

等級	例子 (雞蛋)	描述	
 7EC 容易嚼嚥	 焗蛋	質地	容易咀嚼，質地柔軟
		食物大小	沒有限制
		食用方式	任何方式
		注意	不包括：硬、太「柴」、「煙韌」、乾、脆口、夠粉粒、有骨等
 6 軟質及一口量	 煎蛋卷	質地	柔軟細嫩，沒有液體分離
		食物大小	每塊不大於 1.5cmX1.5cm
		食用方式	可用餐叉、匙 或 筷子食用
 5 細碎及濕軟	 炒滑蛋	質地	軟綿濕潤，可在碟上堆疊成形狀，沒有液體分離
		食物大小	小型團塊 (4mm 闊)
		食用方式	以餐叉或匙羹食用，如手部控制較好，可以以筷子食用
 4 糊狀	 蛋糊	質地	流質、不黏口、可疊起一團團、不含團塊和顆粒，沒有液體分離的現象
		食用方式	以匙羹食用，亦可用餐叉，不能以杯 / 飲管食用
		注意	攪成糊餐的食物必須軟稔和去除纖維、軟骨部份

參考資料來源：國際吞嚥障礙飲食標準化創辦組織 (IDDSI) 完整 IDDSI 框架及詳細定義2.0 | 2019

由上面的表格可見，一種食材的可塑性可以非常高，經不同的烹調方式後能夠成為不同形態和材質，而 IDDSI 就將不同的質地進行規範，使食物更符合吞嚥安全。但正如描述中所提，不是每種食材也能輕易做到全部材質，或需初步處理才能做成相關的等級，又或許只能做成部份質地，烹調上亦有需要注意的地方。在此我將食譜中的部份食材做了一些分析，照顧者們可以參考一下呀！

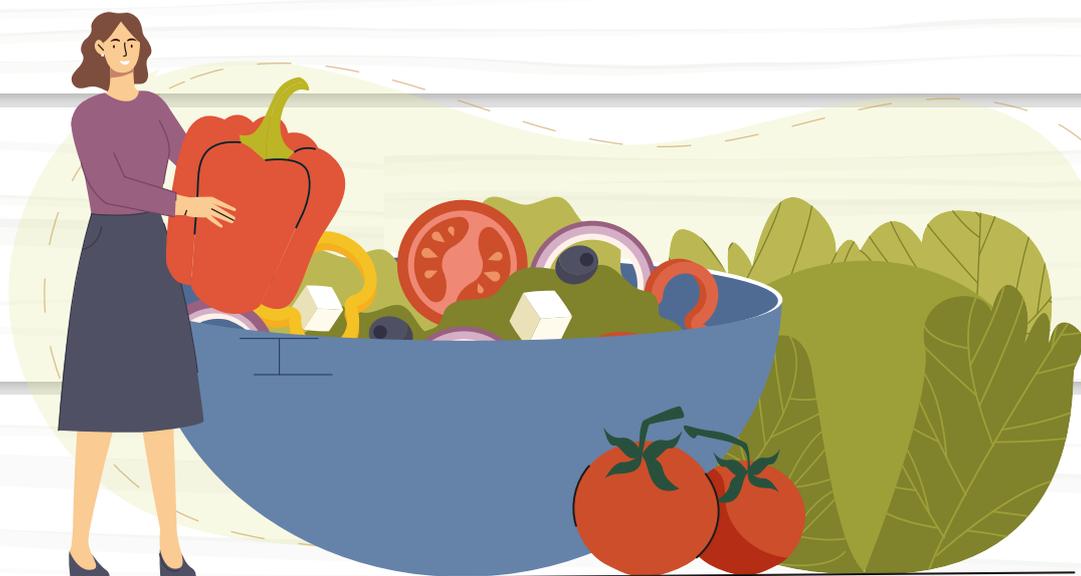
食材	可做成的材質 IDDSI 等級				注意事項
	7EC	6	5	4	
去骨三文魚	😊	😊	😊	😊	三文魚味道或會較重和腥，需留意長者口味及意願
南瓜	😊	😊	😊	😊	可選較嫩的南瓜，可留意日本 / 紐西蘭南瓜肉質較黏和較實
蝦膠	😊	😊	😐	😐	注意口感或會較煙韌，可將蝦膠添加其他食材來軟化
秋葵	😊	😊	😐	😐	較黏、較多小顆，注意或不適合假牙較鬆的長者
馬蹄	😊	😐	😐	😞	較脆口、需要較多咀嚼
小瑤柱	😊	😐	😐	😞	較煙韌，難以將食材改至極軟稔的質地，建議只作調味用途

總結

總括而言，IDDSI 是一個不錯的、能夠為我們提供一個相對安全和容易跟隨的飲食標準框架。照顧者們可以按老友記需要、治療師建議、照顧經驗，並參考上面表格，來為他們預備合適的食物質地。但值個留意的是，這個框架並非「金科玉律」。在現實中，老友記或許能夠同時進食不同等級的食物，而能進食的食物大小上面或會按食物的軟稔程度也會各有不同。所以，老友記除了食得安全之餘，更重要的是讓他們能夠享受進食的樂趣、保持有營養和健康的身體，也能夠享受與家人相處的親密時間。

參考資料：

國際吞嚥障礙飲食標準化委員會. (2019年七月). 完整 IDDSI 框架及詳細定義 2.0. 擷取自國際吞嚥障礙飲食標準化創辦組織 (IDDSI): <https://precisethickn.com.sg/pdfs/IDDSI-Framework-Traditional-Chinese.pdf>



九龍站好去處——「港鐵展廊」

社工：呂紫楠

是次介紹一個室內展覽，予長者及家人可以一起體驗當中樂趣。展覽廊位於機場快綫九龍站，歡迎不同年齡人士參觀。當中包括：地鐵模型、港鐵歷史、環保知識及互動遊戲等。

港鐵小知識：

- 港鐵是香港的主要公共交通系統，自 1979 年啟用以來，已經成為市民日常生活的重要部分。



「我是車長」限定駕駛體驗



展廊展覽：鐵仔香港發現之旅



互動體驗「我是車長」限定駕駛體驗

展廊亮點



互動展覽：車票回憶門廊



互動展覽：一比一模擬列車



展廊地點

九龍站機場快綫 1 號月台（往機場及博覽館站方向）

無障礙通道

輪椅參觀者可經 E 出口前往港鐵展廊，每場次可招待三名輪椅人士。

入場費用

港鐵展廊免費入場，適合所有年齡層的參觀者。

預約方法

預約參觀 - 可通過港鐵官方網站。



參考資料：<https://www.mtr.com.hk/ch/customer/exhibition/index.php>

中心地址、電話及傳真號碼

香港家庭福利會—長者社區照顧及支援服務

愛東服務中心

香港筲箕灣愛東邨愛善樓1樓101室
電話：2564 7555 傳真：2564 7486
電郵：hkoth@hkfws.org.hk

上環服務中心

香港皇后大道中181-183號新紀元廣場低座地下
電話：2546 3332 傳真：2167 8987
電郵：hksw@hkfws.org.hk

長洲服務中心

長洲長貴邨長廣樓地下101-103號
電話：2986 8616 傳真：2981 3555
電郵：iscch@hkfws.org.hk

坪洲服務中心

坪洲金坪邨金坪樓N10B地下
電話：2559 7773 傳真：2983 9967
電郵：ispch@hkfws.org.hk

南丫島服務中心

南丫島榕樹灣大街31號A地下B座
電話：2982 4411 傳真：2982 1144
電郵：islih@hkfws.org.hk

梅窩服務中心

大嶼山梅窩銀灣邨銀日樓102號地下
電話：2984 7920 傳真：2984 9532
電郵：ismwh@hkfws.org.hk

大澳服務中心

大嶼山大澳龍田邨幼稚園座1號地下
電話：2985 5797 傳真：2985 6817
電郵：istoh@hkfws.org.hk

離島扶輪社健康中心

大嶼山大澳龍田邨天富樓101室
電話：2985 5797 傳真：2985 6817
電郵：istoh@hkfws.org.hk

九龍城活齡中心

九龍土瓜灣九龍城道55-61號同興花園第2座1樓
電話：2711 2488 傳真：2711 0925
電郵：kccaa@hkfws.org.hk

偉業服務中心

九龍觀塘偉業街161號The 80 120 3樓
電話：2387 7312 傳真：2387 0320
電郵：eklnwyh@hkfws.org.hk

牛頭角服務中心

九龍牛頭角樂華南邨展華樓地下141-150號
電話：2796 4880 傳真：2756 4948
電郵：eklnntkh@hkfws.org.hk

順利服務中心

九龍順利邨利富樓3樓(平台)10-11號
電話：2798 8189 傳真：2345 3781
電郵：slhehc@hkfws.org.hk

利富服務中心

九龍順利邨利富樓3樓(平台)23號
電話：2174 7737 傳真：2345 3781
電郵：vivasl@hkfws.org.hk

順安服務中心

九龍順安邨安逸樓地下1-4及9-12號
電話：2793 1670 傳真：2763 6000
電郵：eklnsoh@hkfws.org.hk

健明服務中心

新界將軍澳健明邨彩明商場1號平台1號
電話：2791 7230 傳真：2791 0091
電郵：tkoh@hkfws.org.hk

麗閣服務中心

九龍深水埗麗閣邨麗菊樓129號地下
電話：2361 8212 傳真：2728 7340
電郵：wklnlkh@hkfws.org.hk

麗安服務中心

九龍深水埗麗安邨麗正樓地下C翼6-10號
電話：2350 0955 傳真：2793 1680
電郵：ssphehc@hkfws.org.hk

大窩口服務中心

新界葵涌大窩口邨富安樓平台114-115號
電話：2436 9062 傳真：2776 6839
電郵：twehc@hkfws.org.hk

象山服務中心

新界荃灣象山邨秀山樓地下27-30號
電話：2411 3052 傳真：2413 1497
電郵：ntcsh@hkfws.org.hk

葵芳服務中心

新界葵涌葵芳邨葵仁樓地下11至14號
電話：2426 9666 傳真：2776 2131
電郵：ntkfh@hkfws.org.hk

長亨服務中心

新界青衣長亨邨亨業樓地下A翼
電話：2436 9090 傳真：2436 3661
電郵：ntchh@hkfws.org.hk

宏福服務中心

新界青衣青敬路75號宏福花園1座地下
電話：2436 1413 傳真：2495 0790
電郵：nttgh@hkfws.org.hk

拒收直接促銷通知

如欲要求本會停止使用閣下個人聯絡資料作直接促銷／推廣之用途，請填寫「拒收直接促銷通知書」，(表格於www.hkfws.org.hk下載) 並郵寄／傳真回本會，費用全免。聯絡資料請見左上方。

督印人：黃潔瑜 (高級經理 - 長者服務)

編委會成員：羅雁瑋 (經理 - 長者服務) 陳翠婷 (社工)

張少玲 (社工) 黃雅麗 (社工) 呂紫楠 (社工)

本會為註冊之有限公司
2025年6月出版
印刷數量2,500