

2023年10月  
vol 042

# 豐盛的人生



## 編者的話

「我的上帝必照他榮耀的豐富，在基督耶穌裡，使你們一切所需的都充足。」（腓立比書4：19）

人生總有起伏跌盪，我們經常要面對「失去」，失去朋友、失去工作、失去時間、失去動力……感到沮喪、失望和不足，甚至會「懷疑人生」。但保羅提醒我們，上帝知道我們的「需用」，也使我們的一切需用都「充足」，祂的照顧極其周全。只要我們「知足」和「感恩」，不要在「需用」之外，另有奢求，得到的必定比失去的多。

今期禮賢同心的主題是「豐盛的人生」，我們邀請了區會退休牧師梁福祺牧師分享如何才能有「豐足的心靈」，亦有本會強積金

顧問陳偉雄先生分享如何「智慧理材、規劃人生」。單位服務動態方面會介紹「21世紀綜合青少年服務中心計劃」、「葵東智樂園開幕禮」和「嬰園孕婦運動」，同時，亦會分享由本會社、堂、校合作的「職航工作體驗計劃」推行情況。當然不少得由服務使用者和同工分享的「生命插曲」和「同工同心」啦！最後，總主任會提提你如何食得豐足又健康！



## 「豐盛的人生」 — 從有分於福音的角度看豐盛人生

腓 1:5~6, 4:12

梁福祺牧師  
禮賢會退休牧師

本會（禮賢會）有一個很好的傳統，強調「禮賢人，禮賢心」，這並不表示拒絕與外界融合，而是指會內每個人或單位均有分於福音工作，若是如此，我們的人生便會變得豐盛。

使徒保羅看「豐盛的人生」，不單單是從擁有物質多寡來衡量，他說：「我知道怎樣處卑賤，也知道怎樣處豐富；或飽足或飢餓，或有餘或缺乏，任何事情，任何景況，我都得了祕訣」（腓立比書四12）。保羅「人生豐盛」的祕訣，在於他能和腓立比教會的肢體一齊有分於福音工作「從第一天直到如今，你們都同心合意興旺福音」（腓一5）。（同心合意是指一同有分於福音）

讀者們可認為保羅在腓立比傳福音很順利，所以他擁有「豐盛的人生」；是實並非如此，使徒行傳十六章記載，聖靈禁止保羅和他的同工在亞西亞講道，他們想要往庇推尼去，耶穌的靈卻不許，他們就下到特羅亞去。在夜間有異象現與保羅，有一個馬其頓人求他說：「請你過到馬其頓來幫助我們。」保羅看見這異象，就知道神的心意是要他往馬其頓去，福音要傳到歐洲。保羅原來傳道的路線只在亞洲和中東，當他往歐洲傳福音時，第一個到達的城市就是腓立比。保羅就在那裡傳福音，結果賣紫色布疋的呂底亞和她一家都信主，受了浸，這樣就在呂底亞家中開始聚

會，建立了腓立比初期的教會。後來保羅被人捉拿、毒打、誣告，還被囚禁在獄中，在獄中奇妙的經歷亦使禁卒全家歸主，腓立比教會就是在這逆境下成長的。因此「豐盛的人生」並不是泛指一帆風順。

當人們用物質和順利來形容「豐盛的人生」，保羅更提醒我們，各人要有分於福音，人生才是真正的「豐盛」。筆者在長者院舍事奉時，最快樂是長者晚年信主。然而，最感欣慰的是見到各堂會肢體到院舍探訪，透過各項活動接觸長者，過程中，院舍內的同事亦同樣投入配合，按時接送長者參與，人人有分於福音，一幕「同心合意興旺福音」的圖畫就是如此展現眼前，這就是保羅在腓立比書所描述的「豐盛的人生」。

感謝恩主，禮賢會除了建立堂會外，上帝還讓我們透過辦教育和社會服務去實踐福音使命，在地上建立上帝國度，過程中祂賜給「禮賢人」豐盛人生的祕訣：「就是人人都要有分於福音」，就讓我們同心合意興旺福音！

阿們。



## 智慧理財，規劃人生

陳偉雄

認可財務策劃師

禮賢會強積金及團體保險顧問

行山人士會在出發前做足準備，例如計劃路線，分配時間，安排食物食水和急救用品等等。路途中也要隨機應變，適時修訂路線，務求令整個旅程安全，同行的人都能夠享受箇中樂趣！

人生就好似一段行山旅程，當中充滿風險和可能性，需要有所規劃和預備。而財富就像行山旅程中的食物和水一樣，如果理財妥善，你就不愁衣食住行，可以安心生活，追求理想；有財富又分配得宜的話，家庭會減少焦慮和紛爭。假如做好風險管理，例如有一定的備用現金，或者安排好保險，當失業、患病或意外臨到時，都可以維持生活和支付龐大的醫療開支。及早儲蓄的話，人生一些大事，如進修、結婚、生育、置業等都可以開綠燈。當你想轉換工作跑道時亦可有更多選擇權，長命百歲也不用擔心不夠錢用了！

理財不只是投資增值（ $\times$ ），也包括（ $+$ ），（ $-$ ）和（ $\div$ ）。（ $+$ ）代表增加收入。傳統觀念上收入多數來自工作，工作為我們帶來主動收入。但是被動收入也是不可或缺的。被動收入使你在不工作的情況下依然有進帳。你有嘗試透過租金、存款利息、股票、債券、基金派息，生意系統等工具來獲取被動收入嗎？

今日的世界變化急速，不少職位都陸續被科技取替，依靠單一工作賺取收入是極具風險的，新冠疫情時就有不少薪酬優厚的飛機師被裁員，這都提醒我們在專心現職工作的同時，要積極培養興趣、技能和取得認可資格，為未來的收入來源鋪路。

理財的另一範疇是（ $-$ ），即是減少財富流失，方法包括有節制地消費和風險轉移。過度消費是儲蓄的大敵，在這個電子支付盛行的年代，你只要在手機上按幾個鍵就可以訂購食物、衫褲、波鞋和各樣的奢侈品，極之方便。然而，當你反覆瀏覽產品資訊時，便會越發收到更多促銷廣告。避免跌入這個陷阱，你可以嘗

試減少或暫停瀏覽促銷廣告的資訊，減少衝動購物的欲望<sup>1</sup>，當你冷靜下來，你或會發現原來甚麼都不缺乏，又或會發現家中已有數件相似或未曾開封的貨品，便無需多買一件了，浪費了金錢也節省了家中的儲存空間。

另外，突發的事往往令我們超出預算，甚至損失慘重。這些風險多由水火盜竊，重病或意外導致。在這個時候，保險便發揮十分重要的功效，你可以有效地把風險轉移至保險公司，當不幸事件發生時，保險賠償就可以彌補你的損失，不致耗盡你寶貴的積蓄。

最後理財中的（ $\div$ ），即是財富分配。許多人畢生努力賺錢投資，追求擁有更多財富。有如在行山旅程中不斷尋找水源，同時儲起更多的水，這只是使旅途暢順一點的手段，可不是行山的目的。人生的旅程也如是，財富應該要智慧地運用在適宜之處，包括自己和別人身上，從而締造幸福。想一想哪些人是你所關愛的？今日你可以計劃及落實把財富好好運用在他們身上和自我實現之上。當然，你也可以透過捐款贈予值得信賴的慈善機構，從而惠澤社群。

人生的旅程終有結束的一日，到了那天，你全部的財富都不能帶走，卻可以給予家人一點點生活保障，無論多寡也應盡早做好遺產安排，包括訂立遺囑、人壽保險的指定受益人或定好遺產捐贈的受惠慈善機構等等，讓你的愛在世間延續！

註1：

避免衝動購物的5個簡單方法：

1. 停一停，諗一諗、2. 搞清楚購物的原因、3. 以現金取代信用卡、
4. 不要化悲憤為購物力、5. 按預算消費。

資料來源：投委會

<https://www.ifec.org.hk/web/tc/young-adults/money-management/five-simple-tips-help-you-avoid-impulse-buying.page>





## 「21世紀綜合青少年服務中心」計劃

### ■ 彩雲綜合青少年服務中心

#### 計劃簡介

為期四年的「21世紀綜合青少年服務中心」計劃（簡稱「21C」）已於2022年10月17日開展，第一年是策劃年，由社工和青年共同構思計劃具體內容，設計以「健康」（Wellness）為題的實體空間，與及建構虛擬中心，並於第二至第四年推行。



#### 計劃目標

- 青年為本 — 按青少年的需求來活化中心實體空間和建立虛擬中心，將虛擬與實體服務連接，使更多青少年使用中心的服務。
- 創新力量 — 培育及推動青少年為可持續發展目標作出貢獻，成為創新貢獻者。
- 社區連結 — 推動青少年與社區參與，連結社區不同持份者。
- 青成合作 — 推動青成共創，青少年主導的服務方式。

#### 21C第一擊

今年6至8月期間，一眾青年與社工們開會、開會、再開會，共同構想及策劃一項全面的翻新計劃，務求結合虛擬平台，打造一個讓青年感到舒服、有歸屬感、能獨立自立的青少年中心。



於今年10月17日（第二年計劃）起，中心將會推出更多「青成共創」活動，請大家熱切期待！

備註：「21C」由香港賽馬會慈善信託基金資助，全港共有15間機構，36間綜合青少年服務中心（ICYSC）一同參與。

## 葵東智樂園日間活動中心開幕禮迎端陽

■ 葵盛東護理安老院



隨著完成地下智樂園大裝修工程、疫情解封及端午節，正是舉辦智樂園日間活動中心命名開幕禮的好時機，我們於2023年6月17日舉辦典禮。感謝禮賢會大埔堂會友的捐獻，當日有18位大埔堂會友與28位院友共同見證智樂園日間活動中心的命名開幕禮及一同參與端午節慶祝活動——龍舟互動遊戲。

當日非常榮幸邀請到大埔堂會正李偉權長老、王倫瑞長老、孫志成長老、黃卓風牧師、李紹基總主任蒞臨擔任主禮嘉賓並由梁院長陪同下，於智樂園日間活動中心舉行既簡單而隆重的揭幕禮，當天院友都表現得無比興奮。

而為了隆重其事，院友更與大埔堂會友在事前預先練習，合唱「乘風破浪」及棒棒鼓的表演項目，歌曲喻意有主保守及堂會幫助下，院舍能「乘風破浪」，順利完成裝修，為典禮氣氛生色不少。

典禮及表演完畢後，我們舉辦了每年一度的端午節龍舟競渡遊戲，龍舟競渡遊戲由2位院友及2位大埔堂會友合隊，分為紅、綠兩組，每組院友組員，需手持扇子，以鬥快形式，由第1位組員用扇子將水中小龍舟由起點搵到對面岸的第2位組員，再由第2位組員用扇子將小龍舟搵回起點，過程中充份表現合作團結的精神。

而其他在場未有參賽的院友，亦與大埔堂會友擔任為兩組的啦啦隊，為參賽者打氣。大家頭上戴上端午節特色頭飾，我們更即時邀請李紹基總主任即場教授划龍舟的正確姿勢，再配合兩組啦啦隊的口號吶喊，為比賽隊員添加奮鬥心，令場面氣氛升溫，眾人都全程投入。

最後，院友與大埔堂會友互相送贈小禮物，彼此祝福，為這紀念性日子注入正面的能量。



## Chill 世代孕媽媽

### ■ 禮賢會元朗嬰兒園



我們希望幫助天水圍區一群孕媽媽在懷孕過程中得到身心靈健康發展。減低孕婦憂慮，透過我們舉辦一連串的講座及工作坊，令孕婦及新手爸媽能更瞭解如何面對日後的挑戰，亦能建立她們的網絡平台，幫助她們日後互相連繫、溝通及支援，有需要時亦可聯繫我們，讓我們從嬰兒園的專業知識幫助家長解決問題，成為她們的後盾。

亦能提高嬰兒園在社區內的知名度，增強我們的專業形象。

以下是我們舉辦連貫性的孕婦身心靈健康的活動：

#### (一) 孕婦動得喜產前運動

對於絕大多數健康孕婦，孕中維持運動，不論對母體或是胎兒都有極大的好處。運動確實可減少過度肥胖、妊娠糖尿病的機率，甚至能提高順產的成功率。懷孕中運動最大的目的，是為了使肌肉足夠強韌，保護因懷孕荷爾蒙和負重增加而容易受傷的肌肉、韌帶及關節。

#### (二) 孕婦情緒安舒工作坊

別輕忽孕婦產前產後憂鬱情緒，對孕媽媽的身心靈健康非常重要，孕婦的心情亦直接影響胎兒發展。





### (三) 新手家長如何適應夫妻/祖父母同心育兒

新生命到來，家中父母及祖父母都需迎接新挑戰，兩代照顧孩子的方式及管教上或會出現很大差異，雙方如何作出調適，在互相溝通及體諒下，讓嬰兒健康成長。

### (四) 寶寶的家居安全

小生命一日一日長大，家居佈置稍一不慎，就會讓BB置身危機四伏的生活環境。審視家中的嬰兒地墊、嬰兒欄及高腳餐椅，確保嬰兒的安全，才能讓嬰兒在安全舒適的環境下健康成長！



### 活動後感

完成孕婦動得喜產前運動，孕媽媽在活動進行中，學會做適當的動作，運動能使她們紓解身體不適、肌肉拉扯疲累，她們認為非常有幫助，她們對自己承諾每天都抽少許時間做適當運動。

完成孕婦情緒安舒工作坊，無論在家庭、工作、社交上都很有幫助，孕媽媽了解到心情的好壞直接影響胎兒性格的好壞，為了胎兒的生長發育，她們學習調節情緒，也學會釋放自己情緒，讓自己緩和下來，輕鬆愉快地度過孕期。



# 生命插曲

## 把苦毒變成祝福

### 陳彩慶及周民女兒周愛玲

■ 禮賢會王少清頤養院

感謝王少清頤養院陳院長和社工謝姑娘讓我可以在這裡分享我們一家的故事。

父親周民，今年96歲，家中排行第一，家父的兄弟姊妹都稱他做「大哥」。從父親口中得知，他以前在家鄉是耕田，也曾經行船。父親年少時隻身從家鄉來到香港謀生，投身於製造五金配件行業。父親只是一名勞動工人，每日早出晚歸，平日沒有什麼娛樂和消遣。在香港，除了有一個排行第六的妹妹之外，便沒有其他親友。在外人面前，父親性格好像很平易近人，但在我的記憶中，他在家很少說話，每天放工回家，只是拿著報紙閱讀直至晚飯。我們甚少溝通聊天，彷彿對他的了解很少，非常陌生。

母親陳彩慶，生於香港，今年88歲，年輕時她除了負責煮飯給一家九口之外，也要到工廠當車衣女工。很難得的是母親爭取機會在夜間上夜學，完成小學課程。我還記得母親在自己的收音機皮盒內，用墨水筆寫上自己中英文姓名，字體非常秀麗。母親健談友善，對家人朋友都很真誠，默默為別人付出，所以母親能夠在不同地方和群體建立良好關係。母親從小就信奉傳統宗教，求神問卜，但這些都沒有為她帶來平安和好運。

父母是透過朋友介紹互相認識，當時他們年紀也不輕，婚後不久便誕下兩個女兒。可能父親本身學識不多，收入低，生活開支漸漸增加，經濟壓力亦隨之而來。父親性格越來越孤僻，脾氣越來越暴躁，慢慢將母親和女兒視作發洩對象。每當心情差，就會無端端用粗言穢語指罵我們，有時更會動手打。由於母親啞忍，我和母親一直無辜的承受著，痛苦地生活。雖然在別人面前我是一個天真爛漫的小孩，但心裏已種下對父親的仇恨，每天都咀咒他，希望我和母親能離開這些苦難。

當母親於2009年中風後，我把她帶到我身邊照顧，而父親則獨居生活。父親大約於2012年確診柏金遜症，經常在家中跌倒。醫生建議父親最理想是入住安老院舍，讓別人照顧；當父親一個人在



安老院舍生活，他開始每個星期日定時致電給我問候母親的近況。而身體日漸衰老的他，經常出入醫院，聖靈也提醒我不要讓父親一人。於是我跟教會牧者分享，他和另一位肢體由沙田到屯門醫院探望父親；之後更抽空到天水圍安老院關心他。有一天，教會牧者突然告知我父親決志信主；以我對父親多年的了解或是誤解，我否定了父親相信主，其實我是否定上帝的恩典和大能。祂派出一位我工作上的基督徒前輩向我說話，她勸告我不要將父親一個人孤零零，提議我把父親接回沙田區生活。基於我對前輩的禮貌和尊重，我便敷衍答應了。有一次往王少清頤養院（下稱王少清）探望母親的時候，遇到社工謝姑娘，傾談間知道王少清有自負盈虧宿位；但謝姑娘表示申請者眾多，輪候時間有機會長達兩至三年。當然我心裡想以父親那麼大的年紀，成功的機會根本很微，我姑且交給上帝安排。

兩個星期後的一個早上，收到王少清的來電，起初以為是關於母親的事宜。完全未想過是通知我父親成功輪候院舍的自負盈虧宿位，2017年6月1日母親先入住王少清，父親隨後於2018年8月26日搬入，對於老人家來說要重新適應新環境和生活習慣，其實都不容易。當初父親能輕易答應搬走已住得滿意的院舍，完全是基於他知道能與母親再一次一齊生活。於同年12月，父親更堅定表示自己願意接受水禮，在這裡我和家人很感謝王少清屬靈關顧的梁牧師、鍾姑娘和禮賢會探訪小組。

不經不覺他們再一起生活已第五個年頭，當中感受到父親對母親的愛是真摯的、熱烈的、渴慕的和專一的。而我亦真心的原諒了父親以前對我們的傷害，不再受罪捆绑，完全得到釋放和醫治，與地上及天上的父親和好，這絕對不是出於自己，我確信是上帝對我們的應許，永不落空。因為祂的確如此應允過「你當信主耶穌，你和你一家都必得救。」（徒16:31）

盼望大家藉著我們一家的分享，看到上帝的實在和大能。願一切榮耀頌讚都歸與上帝，我的天父！



## 服務特寫

### 職航工作體驗計劃

陳逸  
助理總主任

#### 背景

禮賢會社會服務部與堂會及學校合辦「職航工作體驗計劃」，以貫徹禮賢一家的精神及提供職場實習機會，讓學員在職涯規劃上擴闊視野，為將來工作早作準備。受新冠疫情影響，學校及社會服務單位忙於應對疫情而暫停計劃，當政府宣佈復常後，社會服務部再次啟動計劃，共招募了15位來自禮賢會彭學高中學、禮賢會九龍堂和禮賢會中心堂的中四至中六學生。分別安排到彩雲綜合青少年服務中心、沙田長者鄰舍中心及王少清頤養院進行為期8天的實習，服務時數超過870小時，對象有兒童及青少年和長者。

#### 實習

在青少年及長者中心/院舍實習時，有導師個別督導學員，學員們會訂立工作目標，如協助同事開組，有youtuber小組、設計及製作小組物資、參與暑期綜藝匯演、派送中心宣傳活動單張、協

助暑期樂器班、協助帶領長者小組/活動，如做早操、接待、手機支援等；至於頤養院實習方面，學生可以涉獵不同專業工作(如餵食、了解派藥程序、協助院友步行、參與社工小組活動、協助物理治療等)，同學們在短短8日的實習裡均十分認真及投入參與每一項工作，學到與服務對象相處，善用所長，得到服務使用者、同事、老師及校長的熱烈讚賞。

#### 結業禮

「計劃」結業禮於8月19日下午舉行，在禮賢會彭學高中學舉行，當日有社會服務部部長、副部長、多位部員、老師、學生、長者中心會員及院友蒞臨支持。除了有不少互動環節，包括校長錄影致辭、部長、部員分享，還有學生實習的短片及分享，氣氛很好，有同學完成實習後立志要成為社工、護士。校長及老師回應同學經過參與計劃後，均成長不少，大家都十分認同計劃很有意義，符合校方、同學的期望，值得繼續延續計劃，讓學生們盡早參與職涯規劃。





# 同工同心

張樂斌  
助理社會工作主任  
禮賢會沙田長者鄰舍中心

相信各位對於我是非常陌生的，或許部份同事在同工訓練曾有一面之緣，因我就職於禮賢會的時間約半年左右，與剛榮休的吳啟榮督導主任相比，實在是小巫見大巫。但巧合地，我與禮賢會在十八年前已結下一段奇妙而又久遠的姻緣。

## 偶然的相遇，締結良緣

中學時期，懵懵懂懂的我，對於未來及目標自覺難以掌控，自身學業亦沒亮眼之處。中四時在同學的邀請下到禮賢會彩雲綜合青少年服務中心的自修室溫書，那是我第一次接觸社會服務。放學後就躲在玻璃自修室溫書，在那小小的環境中，偶爾溫書，偶爾談天說地。記起每逢三點半的時候會有「午後鬆一鬆」為應屆會考生打打氣，於壓力滿滿的情況下確是清泉綠洲。晚上差不多十點就聽到「來吧！欣賞加鼓掌，信比自己強……」，即使現在仍在腦海中迴響，探訪中心亦漸漸成為我的日常事項。

## 結下的種子，要變豐碩

透過參與活動漸漸熟悉中心職員，他們給我很多學習機會，如後

台管理、拍攝、剪片以及參與交流團，這段期間建立了很多興趣及技能，自己變得主動及自信，對投身社會服務的念頭愈來愈強烈。2006年參與青少年中心周年晚會義工時負責後台管理，還記得魔術表演後就是Miss U表演，當時台上仍留下魔術表演後的水，我實在擔心表演者會滑倒，但一分鐘的過場時間來不及尋找地拖，唯有將替換的衣服用來抹乾地下。在事後的活動回顧中，有職員提起此事，令我感到社工是一份培養生命的工作。社工成為自己一個目標，為他人帶來一份改變，一份感動及一份關懷。

## 再遇的姻緣，感受良多

大專畢業後，輾轉做了十年的青年工作，期間仍偶爾回中心做義工，惟工作繁忙漸漸少了這一個習慣。2020年完成社工課程後，正式實踐十多年前的期許，開始轉為服務長者，工作時仍帶著這份禮賢心服務他人。2022年春天，在上帝的安排之下，有幸入職王少清頤養院服侍長者。正值院舍經歷疫情初期，看見同事們謹守崗位，努力不懈的工作面貌，令我感受到禮賢會「實踐信仰，以基督的愛服務社群」委身服務的精神。任職期間跟隨院長們及前輩學習，著實獲益良多，雖然任職短短五個月已感到依依不捨。

## 確立的方向，靜待收成

在上帝的安排下再次帶領我於2023年1月再次入職禮賢會，並於沙田長者鄰舍中心服侍，相信祂無形之手的安排是要讓我與禮賢會接續前緣，繼續盡我所能地為禮賢會服侍。我相信在未來的日子，我以禮賢人的身份，帶著禮賢心為社區的長者服務將會是我人生中最重要的工作之一，期望在日後能有機會與大家有更多機會交流。





# 總主任 提提你……

## 食得豐足又健康

我自細偏食又愛食，對食物十分揀擇，加上在街市長大，對不同食材都有丁點認識。初小的我已入廚，由家常小菜以至節日菜式都算「見得下人」，亦樂於煮自己喜歡的食物、享受入廚樂。

雖然現在少了入廚，但年長了，對食物的要求更加高，滿足口欲之餘，亦想食得健康。以下同大家分享一些我仍努力建立的健康飲食習慣：

### 「早餐要飽足」

一日之計在於晨，每日有個好的開始是十分重要的！而我亦習慣每天上班前享受一頓豐富的早餐，雖然大多是港式腸蛋多士粉麵，但一定要食飽，這樣才有氣力開始一日的工作。

### 「少食多餐」

很多人都推薦這個飲食習慣，我通常一日只食早晚兩餐，但除早餐外，其他時間盡量都只食七、八成飽，其實已足以補充一日的體力消耗和營養需要，亦可減輕腸胃負擔。

### 「睡前不食」

飽肚上床其實幾辛苦，難入睡之餘亦難以消化食物，因此，最好睡前兩小時不要進食，好讓腸胃有時間「工作」。能夠早點食晚餐（如八時前）、早點上床休息就更加理想。

### 「食巧唔食飽」

我年青時十分喜歡食自助餐、限時任食和迴轉壽司，每次都會「搏命」，試過埋單出門口時就嘔。年齡漸長，已經沒有了這「衝勁」，一方面不想食太飽，另一方面更想慢慢享受食物和環境，情願食得精緻一點、舒服一點。

### 「多湯水蔬菜」

蔬菜和水份均對身體有益，提供營養之餘亦幫助消化，因此，每餐都應有適量蔬菜和湯水，餐前餐後喝半杯清水也十分好的。

### 「少皮少肥」

廣東人喜好「食雞要食皮、食豬要食肥」，經烹調的油脂確是十分香口，但對身體就不太好了！脂肪難消化且容易積聚，時間久了很容易出現「三高」和肥胖，且減脂、減肥是十分困難的，大家都要忍口呀！

## 願大家食得開心又健康！



## ● 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 ID: 107925653 或 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.snec@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.rnce@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	新界沙田沙角邨綠鸞樓地下及二樓	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