

樂在潔「耆」居——婦女就業支援長者計劃



出版：東華三院社會服務科  
出版日期：二〇〇七年五月  
插圖：官文慧小姐  
版權所有，不得翻印

精叻「長」門人家居秘笈



合辦



贊助

前言	2
計劃介紹	4
家居衛生小錦囊	8
家居安全小智慧	24
家居清潔小貼士	40
沙田區社區資源	56
「樂在潔」耆「居」計劃工作小組成員名單	58
東華三院沙田區社會服務專業團隊	59

# 目錄

## 前言

東華三院社會服務科與瑪貝爾鑽飾有限公司自二零零四年開始緊密合作，成功推行了多項大型的社區教育計劃，包括教育社區人士識別中風徵兆及急救技巧的「中風急救——黃金一小時」計劃；提升婦女對身心靈關注的「開懷每一天——婦女心理健康」計劃；推廣預防骨質疏鬆症的「健康骨質 優美人生」計劃；及以健康飲食預防高血壓的「識飲識食好快『落』」計劃，惠及人數多達二十萬。

透過上述各項合作計劃，東華三院與瑪貝爾鑽飾有限公司建立了良好及有效的夥伴關係。通過協作，集結了商界與社會服務界的力量，成功動員更多的人力物力，為有需要的人士服務。

於二零零七年一月開始，雙方再度攜手合作，推行為期兩年的「樂在潔『耆』居——婦女就業支援長者計劃」。是次計劃的性質由以往廣泛推

廣社區教育的層面，深化到於沙田區提供實質服務的層面，繼續藉着集結企業及社會服務的力量和資源，共同發揮本身的專業知識、經驗及專長，策動新思維，為社區建立更廣泛的支援網絡。

本計劃亦同時喜獲「攜手扶弱基金」等額資助港幣五十萬元，這不但確認東華三院能成功爭取商業機構參與扶弱工作，而且亦肯定了瑪貝爾鑽飾有限公司願意承擔更大的社會責任，與政府合力為社會上的弱勢社群創造新機，提供適切服務，共建一個團結和諧、充滿愛心的社會。

「樂在潔『耆』居」計劃工作小組成員

## 前言

## 計劃介紹

### 計劃背景

回應低收入婦女的需要，提供就業培訓與支援

- 由於年齡歧視、工作時間長、學歷及工作經驗不足、需照顧兒女及家庭等因素，低收入婦女一般較難在勞動市場上找到合適的工作。
- 失業除影響家庭收入外，亦會令婦女欠缺自信及安全感，個人形象低落，甚至因此而令家庭關係緊張。

回應獨居長者的需要，提供家居衛生安全的支援與教育

- 沙田區約有七萬七千名六十歲以上的長者，為全港長者人口數目排行第五位。這些長者當中，約有五千名是獨居長者，他們對家居清潔服務的需求甚殷。
- 不少獨居長者缺乏家人支援，所以難以處理一些粗重的家居清潔項目。
- 長者對家居衛生及安全的意識普遍較為薄弱。自非典型肺炎一役後，

我們都明白到要預防各種傳染病的擴散，保持個人及家居清潔衛生是相當重要，故此社會對獨居長者的關心及協助就更為重要。

### 計劃對象

- 沙田區內的婦女及獨居長者

### 計劃目的

- 為領取綜援、低收入或單親的婦女提供就業支援。通過家居清潔的就業培訓，加上有津貼的工作實習機會，讓她們得到具體的工作訓練與經驗，提昇就業自信和能力，為重投就業市場作好準備。此外，亦促進婦女建立和諧的家庭關係，提高婦女在社區上的參與及個人的抗逆能力。
- 透過訓練婦女，協助沙田區的獨居長者進行家居清潔及改善家居安全環境，並提高他們及社區人士對家居衛生、傳染病及環境安全的關注與認識。

## 計劃介紹

## 計劃介紹

### 計劃特色

#### ● 民商官同心

東華三院與瑪貝爾鑽飾有限公司的緊密合作，正好反映社會服務機構與企業的協作效益；亦同時証明了不少企業家、行政人員、甚至前線員工都願意為社會貢獻，用心用力扶助和關懷社會上的弱勢社群。計劃同時獲得社會福利署「攜手扶弱基金」的等額資助，更彰顯了民商官的齊心。

#### ● 跨階層推廣

藉瑪貝爾鑽飾有限公司廣泛的銷售網絡，此項計劃的教育訊息除了透過社會服務單位傳遞外，亦同時向社會上不同階層人士推廣，令計劃的成效達至更廣更遠。

#### ● 跨專業協作

東華的專業社工及護理人員配合瑪貝爾鑽飾有限公司具豐富經驗的管理及銷售人才，能各展所長，互相借鏡，有效地為社會上有需要的人士服務。此外，本計劃亦邀請不同界別的專業人士如醫生、護士、營養師、學者、物理治療師等合作，他們的意見及參與，令計劃能更順利地推行，更具質素。

### 計劃內容

#### 婦女

- 家居支援技能訓練及工作實習
- 顧客服務訓練
- 個人及家庭活動
- 社區參與
- 義工服務
- 工作配對

#### 獨居長者

- 家居清潔
- 家居秘笈及互動教育光碟
- 家居整潔比賽

#### 社區人士

- 社區教育展覽及講座

#### 推行單位

- 東華三院王澤森長者地區中心
- 東華三院賽馬會沙田綜合服務中心

## 計劃介紹

第一式

光線要充足  
空氣要流通

家居要衛生  
清潔要勤做

家居衛生堂

潔



挑戰陷阱

一 為節省金錢，將燈光調暗或關掉，會導致光線不足，易被家中雜物絆倒。  
二 疏於清潔家居，影響環境衛生，以致細菌容易滋生，影響健康。

秘技絕招

一 保持家中光線充足。  
二 打開窗戶，讓屋內空氣流通。  
三 每天清潔家居，預防細菌滋生。  
四 建立有次序的清潔步驟，注意所有位置：

- 房門：門頂、門框、正門內外、門鎖、門檔。
- 衣櫃：櫃面四周、衣架杆、衣架、衣櫃地板、衣櫃門內外。
- 鏡子：從左而右，由上而下，再抹四邊。
- 電視機：電視機頂、背、側（按鍵、底部）。
- 電視機櫃：面、側、抽屜。
- 座廁：以清潔劑漂浸廁盆，以濕布洗抹水箱，再抹乾廁板。

- 棄掉過期藥物及食物。
- 分類及安全儲存食物，避免食物中毒。
- 只保存少量舊報紙及膠袋。
- 垃圾桶要有蓋，每天清理垃圾桶。

### 秘技絕招

- 保存過期報紙、雜誌、膠袋，阻塞通道，容易跌倒。
- 雜物處處，容易滋生蚊子、蒼蠅、老鼠、蟑螂。
- 食物沒有妥善存放，招惹害蟲。
- 保存過期藥物，以致誤服。

### 挑戰陷阱





第三式

衣物床鋪常清洗  
水費電費使得抵

身體健康至寶貴  
無病無痛也都抵

挑戰陷阱

- 春、夏季天氣潮濕及炎熱，容易滋生細菌。
- 為減輕水電費的負擔，減少衣物床鋪的清洗次數。
- 長者免疫力下降，容易感染傳染病，如疥瘡、皮膚癬等。

秘技絕招

- 每天要打掃地板及清潔家俱。
- 每天更換及清洗衣服、襪及浴巾。
- 每週要更換及清洗床上用品。
- 傳染病患者的衣物、床單、被鋪、枕袋須與家人衣物分隔清洗，並須用攝氏六十度或以上的熱水，以不少於十分鐘時間來浸洗。

第四式

咳嗽噴嚏用紙巾

家居衛生堂

潔

杜絕細菌保衛生



挑戰陷阱

- 在流感高峰期：二月、三月、七月及八月，患有慢性疾病之長者較易因流感而出現併發症如支氣管炎、肺炎、腦膜炎等疾病，患者有可能死亡。
- 隨地吐痰，會令病毒細菌傳播。

秘技絕招

- 流感病毒會透過空氣傳染，故保持個人衛生，實踐健康的生活模式，維持充足睡眠及休息是十分重要。
- 流感患者佩戴口罩，以減少帶有病毒的飛沫在空氣中散播。
- 打噴嚏或咳嗽時要用紙巾或手掩著口鼻，並將痰涎或鼻涕用紙巾包好，棄於垃圾箱內。因雙手可能已被鼻水或噴沫弄髒，故須以肥皂清洗雙手。
- 多飲水及進食有營養的食物，增強個人抵抗力。

濕



脫下手上飾物，手沾濕。

搓



取清潔劑搓洗指尖、指縫、手心、手背至少20秒。

沖



在水龍頭下沖淨雙手。

捧



捧水沖洗水龍頭。

擦



用乾淨的紙巾擦乾雙手，以用過的擦手紙關緊水龍頭。

# 家居衛生小錦囊

- 如廁後不洗手，特別是在冬天時，更會因怕凍或怕濕而不洗手。
  - 用手抓完頭皮後沒有洗手。
  - 沒有洗手便直接用手拈食物試味。
  - 沒有洗手便觸摸眼、口或鼻，讓細菌直接接觸身體。
- 挑戰陷阱**
- 飯前、飯後及如廁後皆要洗手。  
● 跟從正確的洗手步驟！

## 秘技絕招

# 家居衛生堂

第五式

飯前廁後要留意

清潔雙手莫遲疑

# 潔



# 家居衛生小錦囊

# 家居衛生堂

# 潔

神采飛揚人人愛  
身體健康人自在



## 挑戰陷阱

● 因怕冷或怕麻煩，不肯洗澡或洗頭，亦不常更換衣物。  
● 由於體內水分較少，長者皮膚較乾燥，加上表皮萎縮，皮膚變薄，防護能力較差，若個人衛生不理想，便會增加患上皮膚病的機會，影響儀容、個人健康及社交生活。

## 秘技絕招

● 沐浴時間不要過長，水溫要適中。  
● 避免使用含有鹼性的沐浴清潔用品，因為鹼性的清潔用品會把皮膚上的油脂保護層洗去，而令皮膚乾燥情況更加嚴重。  
● 浴後搽潤膚霜，以減少水份蒸發及皮膚角質層增厚。  
● 要保持頭髮清潔，定期洗頭，洗頭後要即抹乾頭髮。  
● 洗髮時將足夠的洗髮水於頭髮上搓揉成泡沫，不要太早用水沖洗，應讓洗髮水停留五分鐘後才洗淨。  
● 鞋子要透氣，衣物質料也以透氣及純棉為佳。  
● 不要與他人共用拖鞋、毛巾及鞋襪。

第七式

熟食放上格  
生肉放下格

家居衛生堂

潔

分開擺放要緊記  
交叉感染可避免



挑戰陷阱

- 經常將生熟食物放於雪櫃同一格內，細菌透過「交叉污染」由一種食物直接或間接傳播到另一種食物，所以煮熟的食物易受到未煮熟食物的細菌污染。
- 喜歡「一餐煮埋兩餐食」，當天氣炎熱或家中雪櫃溫度不足，食物就容易變壞。

秘技絕招

- 要將熟的食物放在雪櫃上格，生的食物放在下格，避免交叉污染。
- 定時檢查雪櫃之溫度是否適宜。
- 盡量把每餐的食物一次過吃完。
- 每天要清潔垃圾桶，因為垃圾桶是廚房裏最骯髒之處，是細菌積存之地方。每天可把垃圾桶倒置在離地的位置直至翌日，讓桶內的水份排乾。

# 家居衛生堂

# 潔

食物安全最緊要



## 挑戰陷阱

- 為免浪費，食用過期或存放太久的食物，如凹凸罐頭食品，容易食物中毒。
- 為節省金錢，購買及積存快將過期之食物。

## 秘技絕招

- 要留意食物標籤之可食用日期或最佳食用日期。
- 切勿購買快將到期及包裝變異的物品。
- 光顧可靠及信譽良好的商販。
- 避免儲存過量食物，嚴守「先入先出」的原則。
- 隔餐餸菜要放在雪櫃內，食前更要徹底翻熱至食物中心溫度達攝氏七十度或以上。

# 家居安全事

慎防跌倒要謹記



## 挑戰陷阱

- 可移動的地毯或有轆的椅子會增加跌倒的機會。
- 為省電而不開燈，令光線不足。
- 大門、廁所門、廚房門等裝有門檻，容易令長者失平衡而跌倒。
- 雜物處處，造成高風險的跌倒陷阱，導致長者骨折，以致行動不便，嚴重的更影響長者的自我照顧能力。

## 秘技絕招

- 家中雜物應定期清理，避免被雜物絆倒。
- 經常保持室內光線充足，可安裝夜明燈或床頭燈。
- 安裝防滑地毯，避免半夜如廁時跌倒。
- 選購穩固及高度適中的椅子，坐著時雙腳應能平放在地上。
- 拆除容易絆倒的門檻。
- 外出時需用柺杖的長者在家中也應使用，家中更應裝設扶手。

無水無漬不濕滑

## 家居安全事

長者家中勿打蠟



### 挑戰陷阱

● 一般家庭的地板都會打蠟，令家居更光潔，但會因地板過滑而令長者跌倒。

● 穿著過鬆、過長的褲子或光滑鞋底的鞋子，會容易滑倒。

### 秘技絕招

● 家中的水漬、油漬或掉在地面上的食物要立即清理，使地面經常保持乾爽。

● 長者住所的地板應避免打蠟，以免太滑的地面令他們跌倒。

● 長者應選擇長度合適的褲子，不可太長或太闊。

● 鞋底要防滑及有紋，才可預防跌倒。

第三式

小心打開熱煲蓋  
免被蒸氣來傷害

家居安全事

煲柄煲咀向內放  
防止碰翻把人燙



挑戰陷阱

- 長者的身體機能退化，感應力減低，以致危機意識降低，容易被蒸氣、滾水、滾湯或滾油燙傷。
- 沒有安全放置熱水煲，以致容易碰翻。
- 水煲盛水太多，以致水滾時容易滿瀉。

秘技絕招

- 長者打開熱煲蓋時要小心，以免被蒸氣燙傷。煲柄和煲咀要向內放，以免碰翻。
- 可選用會發聲的水煲以預防煲乾水。
- 外出前、電話響或有人探訪時，切記先關掉煮食爐及熱水爐。
- 拿取熱器皿或運送盛滿的熱水煲、湯煲或剛煮熱的食物或飲品時，應用隔熱手套或毛巾來隔熱。
- 使用熱水袋時，盛水應不多於四份三的份量，並要蓋好活塞，檢查熱水袋無穿漏及無破裂，並加上袋套，方可使用。

- 選購合規格的家庭電器，並找供應商作定期保養及檢查。
- 接觸電掣時，應保持手部乾爽，以免觸電。
- 切勿在同一插頭使用多種電器用品，令電掣負荷過重。
- 舊電線須徹底更換，切勿用膠布包裹已爆裂的電線。

### 秘技絕招

- 忽略電器的定期檢查。
- 為了節省開支，使用殘舊電器。
- 插頭使用多種電器用品，令電掣負荷過重。

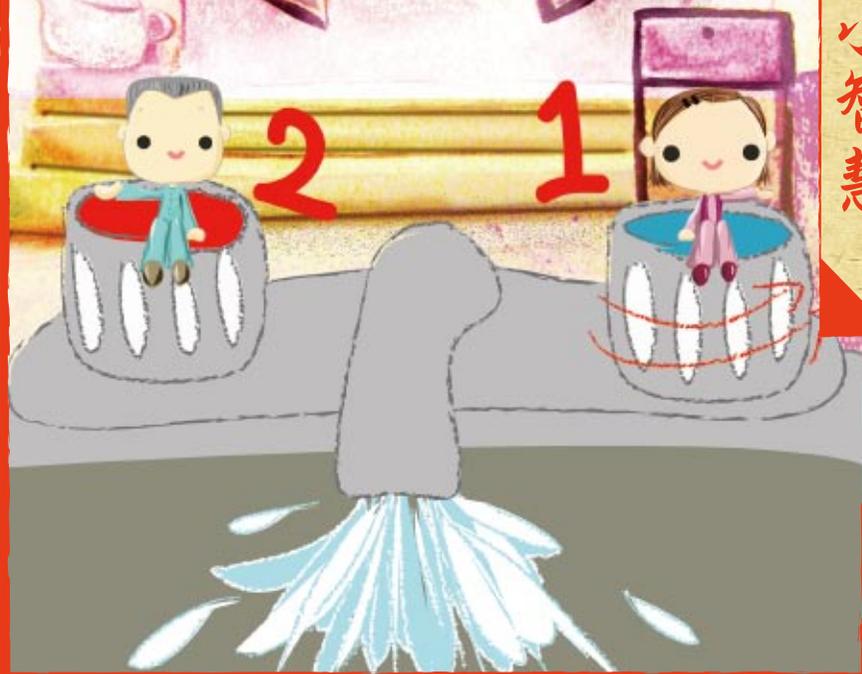
### 挑戰陷阱



洗手沐浴要留意

## 家居安全事

先冷後熱水溫宜  
盡情享受至得意



### 挑戰陷阱

- 在寒冷的冬天，洗手沐浴時，因太心急而沒有先試水溫。
- 不懂正確操作熱水爐。
- 沒有定期檢查熱水爐。

### 秘技絕招

- 洗澡時，先放冷水後再加熱水，用毛巾攪勻後再用手踭測試水溫。
- 水溫以攝氏三十八度至四十二度為最佳溫度。
- 如皮膚燙傷，應即時用冷水澆傷處，以減低熱度，然後用清潔的布或繃帶包裹傷口。切勿用任何油劑、牙膏、牛油或醬油塗在傷口上，應儘快尋求醫護人員的意見及協助。

# 家居安全事

化學物品要小心  
壓縮氣體要留神

遠離火爐零意外  
打開窗戶好安心



## 挑戰陷阱

- 儲存過量的易燃物品或化學物品，如報紙、火水或壓縮式噴劑（像殺蟲水）。
- 胡亂放置易燃物品或化學物品，如放在火爐旁。
- 不懂正確使用易燃物品或化學物品。

## 秘技絕招

- 處理清潔劑如鹼水、強力的通渠水、漂白水時，必須佩戴手套，避免用手直接接觸化學物品。
- 易燃物品應遠離火源，以免發生意外。
- 面部及眼睛要盡量與化學物品保持距離，以免被化學物品濺傷。
- 使用易燃物品或家用化學物品時，要打開窗戶，保持室內空氣流通。



挑戰陷阱

- 沒有遵從醫生或藥劑師的指示服藥。
- 服藥前不清楚藥物的副作用。
- 同時服用多個醫生處方的藥物，或中西藥一齊服用。
- 使用成藥。

秘技絕招

- 詳細閱讀藥物標籤，留意藥物的劑量、服藥時間、功效、禁忌、副作用及其使用方法。
- 未經醫生指示，不要在同一時間服食多種不同藥物，尤其中西藥不要混合服用，以免引致藥物互相影響。
- 如在服藥後有過敏反應，如紅疹、嘴唇腫脹、氣促等情況，應停止服藥及立即去看醫生。
- 留意藥物有效期期，應棄掉過期或已變質的藥物。
- 除非標籤有特別註明，一般藥物應該貯存在陰涼乾燥的地方。

- 挑戰陷阱**
- 忽略睡床高度，容易因雙腳未能著地而失足，造成意外。
  - 睡在碌架床的上格，容易跌倒。
- 秘技絕招**
- 選擇高度合適的睡床，當坐在床邊時，也能把雙腳平放在地上。
  - 因長者的敏捷程度已比年輕時減低，故每個動作也要按部就班，如起床時，要先坐在床邊，把雙腳放在地，才離開床。



- 往往只使用一至兩種的清潔劑，清潔效果未見理想。
  - 不清楚各種污漬有特別的處理方法，故不能有效地清潔。
- 挑戰陷阱**
- 中性清潔劑，如藍威寶可清除果醬、酒、牛奶、咖啡、茶、鞋油、銹等污漬。
  - 酒精可清除打印機、鉛筆、原子筆、口紅等污漬。
  - 欲清除香口膠，洗衣前可先把沾上香口膠的衣物放於冰箱冷凍，待香口膠凝固後用小刀或鏟子輕輕除去。





## 家居清潔苑

### 第二式

妥善使用漂白水  
消毒殺菌病即除

### 挑戰陷阱

- 不恰當存放漂白水，容易誤飲。
- 由於漂白水是強氧化劑，使用時應特別小心，切勿過量。經常接觸這些清潔劑會導致皮膚受損、產生過敏性反應。

### 秘技絕招

- 漂白水應放置於陰涼處。
- 使用漂白水時要戴橡皮手套及留意以下幾點：
  - ✓ 於清洗家居後，洗手時可使用稀釋至濃度為一比五百至六百的漂白水。
  - ✓ 清洗家居的一般器物可使用稀釋至濃度為一比九十九的漂白水。
  - ✓ 清洗嘔吐物則需使用百份之五的漂白水，濃度為一比二十。

- 拖地宜用長柄地拖，兩腿須前後站立，腰保持挺直，運用腳力將地拖推動，切忌運用腰力。
- 熨衫或洗碗時讓腰部挺直，同時可使用小凳將雙腳輪流承托，以減少體重偏重於一邊腰椎的壓力。
- 抹窗或晾衫時，可使用長柄毛巾掃或長叉來協助，同時應盡量避免過度伸展身體或向後彎腰。

## 秘技絕招

- 貪一時之快，忽略正確姿勢的重要性。
- 拖地時用過短的地拖，以致身體過度彎曲。

## 挑戰陷阱

# 家居清潔苑

## 第三式

吸塵拖地勿彎身  
正確姿勢要留神





### 挑戰陷阱

- 由於各種清潔劑的成份各異，混合起來會產生難以預計的危險。有些家用清洗劑呈酸性，有些呈鹼性，混合時可能會發生化學反應。
- 化學物質可以經由皮膚侵入人體，積聚於體內會損害淋巴系統，甚至污染血液、令免疫力及抵抗力下降，增加患癌風險。

### 秘技絕招

- 避免皮膚直接沾上清潔劑，不慎沾上，即以清水沖洗。
- 若皮膚產生過敏反應，應立即尋求醫護人員協助。
- 使用漂白水除加水稀釋外，不要摻雜其他清潔劑，否則會引起化學反應，產生有毒物質。

- **挑戰陷阱**  
家中雜物過多，很難找到需要的物品，以致會愈買愈多，造成惡性循環。
- 以為要有系統地將雜物分類會費時失事，所以不願清理雜物。
- **秘技絕招**  
於整理家居雜物時，把常用的物品放於較易取得的位置，而季節性物品、備用物品則可分類放於儲物箱內，有需要時再收拾整理。
- 整理雜物時必須使用手套、口罩等物品保護自己。



- 挑戰陷阱**
- 用爬梯去清潔天花板、燈飾、廚櫃頂及窗花前，忘記檢查爬梯是否平穩。
  - 有時為了貪一時的方便，誤用傢具借力，結果失足跌倒，造成意外。
- 秘技絕招**
- 清潔高處時，要用平穩的爬梯去支撐，切勿用傢具借力。
  - 使用爬梯前，必須檢查爬梯是否有足夠的承托力。
  - 在高處取物時，切勿貪一時方便踮腳取物，應使用墊腳的凳子協助，才不會增加頸部及背部的壓力。



## 家居清潔苑

### 第七式

搬運物品先諗諗  
勿太心急不自量  
姿勢正確免勞損  
一唔小心就整傷



### 挑戰陷阱

● 搬起重物時，為了貪一時的方便，只有彎腰的動作，忘記屈膝來支撐重力，以致弄傷身體。

● 沒有衡量個人的能力，單人搬起重物，導致腰部扭傷。

### 秘技絕招

● 先衡量可否自行搬運，如有需要，找人協助。

● 搬運物品的時候，應養成屈膝的習慣來代替彎腰的動作。

● 如需轉身，不可只扭轉腰部，應移動整個身體。

● 推比拉的動作來得安全，所以盡可能避免做拉的動作。

● 推的時候一隻腳向前，骨盆傾斜並縮緊腹部肌肉，保持背部挺直。

## 家居清潔苑

### 第八式

清潔後做伸展運動  
手伸肩直齊齊鬆鬆  
重覆動作做多幾次  
遠離勞損你我做到



### 挑戰陷阱

- 在進行家居清潔前，忽略做伸展運動的重要性。
- 家居清潔是一項極消耗體力的活動，再加上長時間重覆某個動作，容易受傷。

### 秘技絕招

- 大掃除前後應做一點伸展運動，讓肌肉放鬆，減少受傷的機會。
- 熱身動作可多做幾次，減低勞損的機會。
- 做家务時，要衡量個人的體力，以免操勞過度。

警署

沙田分區警署	2691 2754
田心分區警署	2695 9728
小瀝源警署	2636 8214
馬鞍山分區警署	2640 0109

其他服務

平安鐘	2338 8312
救護車	2735 3355
房屋署查詢熱線	2712 1712
勞工處沙田就業中心	2158 5553
衛生署健康教教育熱線	2833 0111

綜合家庭服務中心

社會福利署北沙田綜合家庭服務中心	3168 2904
社會福利署南沙田綜合家庭服務中心	2158 6593
社會福利署北馬鞍山綜合家庭服務中心	2691 6499
社會福利署南馬鞍山綜合家庭服務中心	3579 8653
明愛蘇沙伉儷綜合家庭服務中心	2649 2977

社會保障部

社會福利署南沙田社會保障辦事處	2158 6721
社會福利署北沙田社會保障辦事處	2605 2112

# 東華服務多元化 關懷沙田每一家

## 東華三院沙田區社會服務專業團隊

賽馬會沙田綜合服務中心 方樹福堂服務處 沙田銀禧花園第三至第四座平台	2699 4100
穗禾服務處 沙田穗禾苑商場一樓18室	2602 1220
王澤森長者地區中心 沙田沙角邨綠鷺樓地下1-8號	2647 2711
林百欣綜合家居照顧服務中心 沙田沙角邨銀鷗樓C座133-136號地下	2648 2728
蒼康天地 沙田沙角邨銀鷗樓C座137-138號地下	2632 7459
方潤華長者鄰舍中心 沙田大圍美林邨美槐樓A座地下9-12號	2695 0363
馬興秋安老院 沙田瀝源邨福海樓6字樓	2691 9363
羅文壩安老院 沙田大圍美林邨美楊樓二樓	2605 7172
莫黃鳳儀安老院 沙田新翠邨新儀樓3字樓	2604 2293
陳嫻安老院 沙田馬鞍山耀安邨耀謙樓地下及1字樓	2641 5582
「好當家」家居服務顧客服務中心 沙田馬鞍山鐵路第一城站01舖	2636 5166 6629 1383
南九龍獅子會幼兒園 沙田馬鞍山頌安邨頌和樓地下	2630 3555

東華沙田團隊

# 樂在潔「耆」居— 婦女就業支援長者計劃

## 東華三院社會服務科

徐李健明	社會服務主任(安老服務)
莊佩華	區域主任(沙田)
鄧慧君	賽馬會沙田綜合服務中心主任
溫俊祈	王澤森長者地區中心主任
譚敏琪	賽馬會沙田綜合服務中心社工
陳佩儀	賽馬會沙田綜合服務中心社工
陳詠慧	王澤森長者地區中心社工
林慧詩	計劃主任(社區教育)

## 瑪貝爾鑽飾有限公司

許倩明	企業社會責任籌委會成員
林宏謙	企業社會責任籌委會成員
何永健	企業社會責任籌委會成員
吳秋芳	企業社會責任籌委會成員

計劃查詢：2647 9063

計劃網頁：[wepleasure.tungwahcsd.org](http://wepleasure.tungwahcsd.org)

工作小組成員

婦女就業建社區  
攜手關愛潔者居