



基督教香港信義會
長者綜合服務

信義耆樂坊

以人為本
處處顯關懷

第三十九期 12/2012



香港中文大學
社會工作學系系主任
馬麗莊教授

男女大不同?

精彩第3齡

隨著人口高齡化，坊間最近常論及「第三齡」人士有何需要、如何發展甚至繼續貢獻。究竟新一代的「第三齡人士」如何才可以活得精彩？男與女在步入「第三齡」時，面對的挑戰與需要有何不同？耆樂坊很榮幸邀請了在家庭輔導及社工教學有多年經驗的香港中文大學社會工作學系系主任馬麗莊教授作分享。

馬教授認為，隨著時代轉變，這一代的長者或準退休人士與她們的父母來港避難、經歷貧困的那一代在背景和需要上明顯不同。新一代的「第三齡人士」不論在經濟、學歷背景、營養醫療等一般也比上一代好。馬教授說：「如果經濟條件許可，退休人士可以說是進入了人生的『黃金時期』，有足夠的空間可以再次『醒覺』。」她以自己為例，雖然仍未退休，最近卻重拾她所愛有關歷史的書籍，看得津津有味；她七十多歲的舅父自退休後便每天練習書法，生活簡單、專注又充實。她表示：「這是生命的『回歸』，我們可以重拾年青時的興趣，或者有新的發展。再次忠於自己讓生命再出發，相信會是一個很滿足很快樂的旅程。」

那麼，男性與女性在步入「第三齡」時，面對的挑戰與需要又有何不同？馬教授謙稱她沒有作這方面的研究，但就她的觀察與經驗中，男女在家庭崗位上的分工可能讓他們的需要有點不一樣，這是「社教化」(Socialisation)的幅度。雖然新一代的「第三齡」女士也會出外工作，但家庭崗位上仍較多肩負照顧者的責任，甚或是全職家庭主婦，發展自然較少。在子女長成後，她們會更渴望擴闊視野。至於男性，他們一直在職場拼搏，識見較豐富，退休後很可能會找一些較為另類、有格調的活動。在她的朋友中，男性資訊科技專業人士在退休後鑽研中國文學，醫生轉而修習古琴等也大有人在。

除此之外，馬教授認為男女生理進程之不同，對其第三齡的需要也可能會有影響。就以健康為例，她說：「男與女進入『第三齡』時也會關注自己的健康。一般而言，男士在未發現重大問題時，甚麼也不會做，但女士則會『緊張』自己的健康，也較容易付諸行動。」馬教授分析背後的原因很可能與女性的更年期較早發生

(約50歲左右)、影響也較明顯有關：「更年期的影響令女士們更早察覺自己的健康需要，因而及早行動。」不過，馬教授表示，不論男與女，「豐盛的退休生活」/「老得好」(Ageing well)均包含了「身心社靈」四方面：「身體方面，注意飲食很重要。多做運動可固本培元，也可讓腦袋釋放『胺多酚』(Endorphin)，產生愉悅的感覺，晚上可睡得更好，學習也『醒神』。正向的心理和社交生活可讓生活更有幸福感(Sense of well-being)，而且往往是相輔相承的。」至於靈性的方面，馬教授認為隨著人生經驗不斷累積、整理，面對子女長成，離開職場，第三齡人士也重新建構「生命意義」，可以是「承傳」，也可以是為社會作其他貢獻。

因著研究的興趣，馬教授最近涉獵一些有關腦部發展的研究，發現了人類的「神經可塑性」(Neuroplasticity)，即是不論年齡、甚至患上「失智症」的人士，只要維持著對腦部提供足夠的刺激，腦袋仍有機會發展。她說：「以前在上班時，每天也應付和學習新的人與事。如果在退休後，仍堅持學習，便可延遲退化。」

在訪問中也談及現時的服務是否有足夠的「友善平台」可讓「第三齡」人士繼續參與。馬教授表示：「環境固然重要，開放的意願更能讓我們接受新的事物，腦袋就是這樣，You use it or lose it (不使用它便會失去它)……不論男與女，到了甚麼年齡，也要一同進步，這對夫婦以至家庭關係很重要。」這是同時作為一位家庭治療師的馬教授，就男女如何可以擁有「精彩第三齡」下的一個重要註腳。

致《信義耆樂坊》讀者：

在資訊科技發達的年代，長者的生活可以更多姿多彩，既可嘗試互聯網上各種各樣的學習途徑，也可享受傳統的閱讀、書法等閒適活動。我希望各位長者抓緊樂齡學習的機會，繼續活力無限，朝氣蓬勃！

我衷心祝願各位身體健康，生活愉快！

陳新滋

香港浸會大學校長
陳新滋教授



舒
閒
集



「活得豐盛」「老得好」： 「金齡男士」服務需要研究

要「活得豐盛」、「老得好」、「好好地退休」，坊間論述多是要好好準備一筆錢。可是，信義會在2012年9月發表的「金齡男女」服務需要研究中，卻發現了其他的看法。所謂「金齡」，即生於戰後嬰兒潮50至65歲人士，壯年時經歷香港教育發展、經濟騰飛，在職場累積豐富識見，經歷了社經地位「向上流動」，經濟相對穩健。按最新人口普查數據，50至64歲人口已由2001年93萬人大幅增加至2011年的150多萬人，即現時幾乎每5人便有一位是「金齡人士」。該研究以問卷分別訪問了「金齡」男士及女士各102人，當中有不少發現。

1. 選擇服務：要「內容新鮮」、「具挑戰性」及「能提供空間感」

問卷邀請受訪的「金齡男女」選出他們認為最影響他們選擇服務的因素，發現了男性與女性在最多人選擇的首四名因素差不多是一致，分別是「可學習新知識」、「內容新鮮」、「收費相宜」、「讓你有所發揮」（見圖表1）。

男			女		
原因	%	排名	因素	%	排名
可學習新知識	70.6%	1	可學習新知識	70.6%	1
內容新鮮	28.4%	2	收費相宜	39.2%	2
收費相宜	25.5%	3	內容新鮮	25.5%	3
讓你有所發揮	25.5%	3	讓你有所發揮	25.5%	3
具挑戰性	24.5%	5	職員態度專業	15.7%	5
能提供空間感	15.7%	6	活動內容專業	14.7%	6
職員態度專業	14.7%	7	合作單位專業	9.8%	7
活動內容專業	12.7%	8	具挑戰性	7.8%	8
合作單位專業	8.8%	9	其他	3.9%	9
其他	2.9%	10	能提供空間感	2.9%	10

圖表 1: 選擇服務的因素

1.1 金齡男士：內容新鮮，具挑戰性、講究品味

「內容新鮮」及「具挑戰性」在「金齡男士」的排名較女士為高，而在聚焦小組中，受訪者表示「內容新鮮」不只是指「未玩過」、「未學過」，也要在社會上「創先河」而且要有「品味」。「具挑戰性」是在活動中追求要有一定難度，要認真學習與操練的項目才是男士的那杯茶。

1.2 「能提供空間感」

「金齡男士」將「能提供空間感」排名第6，女士選擇則排名第10。聚焦小組補充了所謂的「空間感」特別是指一個安全而友善的學習環境，例如學樂器或跟年齡相若的初哥兄弟一起學，當然是後者較易產生安全的空間感。

1.3 金齡女士：「收費相宜」、「職員態度專業」

現今的金齡女士也喜歡學習新事物及發揮所長，也講究內容是否新鮮，但女士較男士著重收費便宜(第二位)及職員的專業態度(第五位)。

2. 參與活動的得著

男			女		
原因	%	排名	因素	%	排名
認識志同道合	59.8%	1	擴闊視野	69.6%	1
可學習新知識	58.8%	2	可學習新知識	59.8%	2
擴闊視野	55.9%	3	令生活有意義	57.8%	3
令生活有意義	49.0%	4	認識志同道合	42.2%	4
強身健體	38.2%	5	強身健體	29.4%	5
能幫助別人	25.5%	6	能幫助別人	29.4%	5

圖表 2 參與活動的得著（排名頭六名）

2.1 金齡男士：不做「獨男」，珍惜「志同道合」

金齡男女首四位選擇相同，分別是認識志同道合、可學習新知識、擴闊視野、令生活有意義（見圖表3），但「金齡男士」將「認識志同道合」排名首位（女士將之排名第4）。這顯示他們已不同於一般年長男士獨來獨往的形象，害怕成為「孤獨老人」，珍視「志同道合」及「兄弟邦」Brotherhood。

2.2 金齡女士：「擴闊視野」，「學習新事物」

這一代的金齡女士學習機會仍然是不多，學歷不高，因此他們珍惜學習新事物的機會，以擴闊視野為首要目標，其次是「學習新事物」及「令生活有意義」。

我們在金齡研究問卷結果中發現男女士參與活動的主要目的大致相似。但為了更深入的了解，我們分別為一批參加了信義男爵樂團的金齡男士及就讀「長青進修在信義」中西藝術班的金齡女士作聚焦小組，比對男女當中的差別。

信義男爵樂團金齡男士聚焦小組 ~討論結果

第三齡男士參與信義男爵樂團，因他們盼望進修增值，卻一直找不到合適平台，故這一個專門為他們而設的音樂計劃，可讓他們圓滿多年的音樂夢、重拾社交生活，並盡情展現與分享其音樂潛能。

圓夢

男爵們昔日也許需要為生活與成就打拼，現時只求奏得一首好曲，這種心靈蛻變，顯得格外豁達與輕省；為了追求自我完善，他們願意付出額外努力及時間，成功走上生命另一個層次，對人生有更深刻的領悟和洞察。如單簧管班K.C.，願意由零開始，結識音符節拍；樂器是他的密友，珍而重之，帶著它四處闖蕩，好不瀟灑。

社交好平台

Peter是退休老師，他認為退休後朋輩圈子忽然縮窄，男爵正提供一個理想平台，讓他認識志同道合學友。他更義務擔當班長，將課堂筆記與同學分享，兄弟情誼(brotherhood)逐漸建立。

分享成果

男爵的學習成果，盼望與人分享。色士風班Tony在外母去世前的壽宴節目裡，為她獻奏一曲，作為送給她的禮物，別具意義。敲擊樂及爵士鼓班Louis把握機會，重拾四十多年前放下了的鼓棍，與學友共奏樂曲。



「長青進修在信義」中西藝術班的 金齡女士作聚焦小組~討論結果

填補缺失的拼圖

回想起初學習中西藝術，女士們都不約而同地說，只是抱著一種「試下學下」、拓寬視野的心態開始。這也可能是為了補償兒時讀書只有語文學術科目，而缺少興趣學科的損失有關。現在她們異口同聲地表示，咁唔咁不緊要，反正我試過；學習的「過程」比「結果」更重要。試過凌晨兩點練字備課考試，也曾為一幅畫作花上五個小時；她們說正是這種堅持及「傻氣」，令學習的拼圖變得更有色彩。

計劃生活，活出自我

有人說退休生活只有三年的蜜月期，三年過後將會後悔太早退休。但提早退休的Liz卻有不同的經驗，她在退休前一年已經開始計劃「退休大計」，她現在需要煩惱的反而是有太多東西想試，計劃如何分配時間才是重要。女士們都認為，退休是「由愛護他人過渡至愛護自己的過程」，兒女長大，丈夫退下火線，她們可以有更大自由度走出家庭。透過學習，讓她們有機會去試、去挑戰自己，更了解及明白自己的需要，更掌握日後的退休路。

我的作品、新的朋友

女士們努力的背後，目的是希望擁有「我的作品」。有人認為退休上堂可以得過且過，Fanny卻相信「選擇了便要努力做」；面對人生可能有數個十年，她要每樣嘗試，盡力做好。Vanna說藝術是講耐性及毅力，畫畫幫助她調整心情及學習減壓，這正是她要學習的「課題」。而另一方面，課堂也讓她們意想不到地認識了一班好朋友；課堂內外互相切磋砥礪，共同組織畢業旅行，想不到上學會有如是的意外收穫。



健體舞(社交及康樂)

信義金齡服務
總有一樣適合你



男爵樂團(音樂)



攝影小組(影像及攝影)



書畫(文化及藝術)



樂齡童軍(制服團隊)



友腦會(資訊科技)



生態大使(生態及自然)



長青進修在信義
(持續進修學習)

耆樂遊踪

港島歷史遺跡暨自然生態遊踪

香港島的戰時遺跡以及富殖民地時期所留下的色彩的建築物，是研究香港近代歷史的重要資料。而島上早年的植林工作以及近代所進行的郊野公園管理模式，亦充分體現出香港對環境保育工作的投入與重視。今期耆樂旅人所介紹的地點及路線，讓大家可以同時考察香港區的歷史建築以及島上的自然景觀。

龍虎山郊野公園（以下簡稱龍虎山）位於香港島西部，鄰近香港大學。前往龍虎山郊野公園，最方便是由香港大學校園起步，沿克頓道上山，經松林廢堡、沿山頂夏力道直接前往凌霄閣，或可以在到達克頓道盡頭後北行轉入盧吉道，飽覽維港兩岸景致後到凌霄閣。

香港大學本部校園歷史建築群

香港大學校園內有許多極具特色的歷史建築物，當中最為我們熟識的是香港大學本部大樓。大樓於1912年落成啓用，採用後文藝復興時期的建築形式，是香港古典復興式建築物的典範，也是香港大學最古老的建築，而大樓正對面的孔慶榮樓於1919年落成。兩座建築物於1985年均被列為香港法定古蹟。

龍虎山環境教育中心

龍虎山環境教育中心位於半山旭蘇道50號，於2008年由環保署及香港大學合作成立。其建築物建於1910年代，前身是西環濾水廠職員宿舍。教育中心由三座歷史建築物組成，包括一級歷史建築主樓及兩座三級歷史建築。展覽館開放時間為：

維多利亞城界碑

維多利亞城界碑又稱四環九約界碑，豎立於1903年，以標示昔日維多利亞城的界線。至2012年，全港尚餘7塊，而每一塊界碑皆刻上了「City Boundary 1903」。沿克頓道上山時，距旭蘇道約400米處可以找到其中一塊。

松林廢堡

松林廢堡的位置是松林炮台（又稱為龍虎山炮台）的遺址，炮台於1905年落成，曾在二次大戰時發揮保衛香港對抗入侵者的任務。松林廢堡歷史徑位於龍虎山郊野公園，全長約0.4公里，起點位於克頓道的郊遊區1號場入口。歷史徑沿途設有解說牌，遊人可以從中了解炮台歷史。

維港兩岸

沿克頓道上山及山頂地區盧吉道部份地區，遊人可以居高臨下的欣賞維多利亞港兩岸的獨特景觀，大家不妨試試拍攝作記錄，並與舊照片作對照，我們會對香港島及九龍半島的沿海發展及新型建築物的興見，有更深刻的體會。

行程安排及設施

由於香港島地形較多斜坡，加上於路線之中可以考察的景觀甚多，建議安排充足時間；不妨分段考察，或考慮安排上午考察香港大學地區，於校內午膳或購買乾糧後再啓程前往山頂及凌霄閣。而設施方面，沿途在香港大學校園、克頓道、松林廢堡、山頂的環迴步行徑起點及凌霄閣等地點，皆有洗手間，方便遊人使用。

生態協會總監
蘇毅雄



龍虎山郊野公園



龍虎山日落



香港大學本部



維港兩岸



香港大學本部



松林廢堡



維多利亞城界碑



松林廢堡

「長者家居安全妙法」

睡房編

認識一位婆婆，她是一位很活躍的長者，經常參與義工服務幫助人。兩年前有一次半夜起床去廁所，當她下床正準備行出房門之際，被地上的雜物絆倒，跌倒在地上不能起來。這意外讓婆婆折斷了她的髖骨，整整需要大半年時間康復。之後由於行動不便，她再也不能如往常一樣做義工和參與各樣的活動了。



歐陽家裕 經理
房協長者安居資源中心

其實這類意外也經常發生，很多長者在睡房跌倒，很多時候也就好像這位婆婆一樣，晚上去廁所時跌倒。因此對於長者睡房的安全絕不能掉以輕心，以下為大家提供一些貼士去改善睡房的環境：

門 · 房門不設門檻，方便出入，以防絆倒。

窗 · 裝設窗花，確保安全。

床 · 床面高度適中，方便上下床。

照明 · 床邊安裝夜明燈，方便夜間出入。
· 床頭安裝照明開關，方便晚間起床。

安頤鐘 · 床頭設置求救裝置，方便迅速求助。
· 長者睡覺時應佩帶求救裝置呼喚遙控器，就算發生事故亦可即時求救。

電線 · 電線要妥善整理，不可纏放地上，以防絆倒。

椅子 · 於床邊安放扶手椅，方便長者借力起床。

空間 · 床邊保持整潔，留有足夠空間上下床。

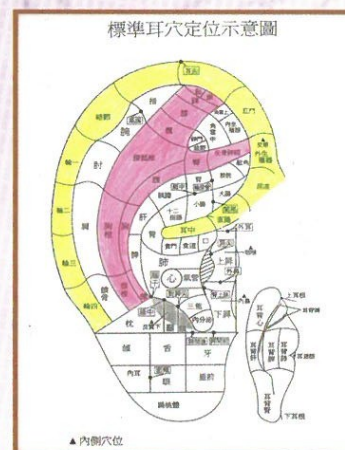
雜物存放 · 房門後不堆放雜物，方便出入，以防撞傷。
· 床頭及其上方不放雜物，以防跌下而造成意外。
· 床邊地上不放置毛巾、地毯等雜物，以防絆倒。
· 衣物避免放置高處，以防攀高取物而跌倒。
· 可使用長柄拾物器輔助拿取高處的衣物。

如想了解更多資訊，歡迎聯絡房協長者安居資源中心。我們的其中一個使命就是要幫助長者提昇他們的家居安全，讓他們能在家中安老。我們會為長者及其家人提供免費的職業治療諮詢服務，提供家居安全相關的專業意見，有興趣人士可致電2839 2882查詢及預約。



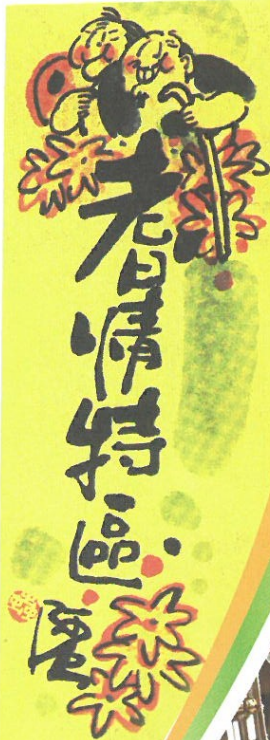
耳穴療法 改善失眠症

長者患有失眠更是常見的情況。臨床常見有“三不”症狀，即“睡不著，睡不好，睡不長”。經常失眠會損害身體各種系統的功能和運作，甚至影響社交、起居生活及情緒。可是服用安眠藥或鎮靜劑卻帶給病患者很多副作用及容易成癮。筆者曾經透過臨床研究，嘗試替患有失眠症之長者進行耳穴療法。使用膠布將細小的磁粒貼在耳朵七個能改善失眠的穴位，每次貼一耳，每星期更換耳貼於對側，療程共三星期。療程完畢後，對照組之睡眠情況沒有明顯之改善。而接受磁粒(實驗組)之長者，平均能將進入睡眠所需的時間縮短，減少夜半醒來的次數，及加長睡眠的時間。研究所選取之穴位能有效地針對不同情況之老人失眠症及其引起之症狀，例如神門有鎮靜安神之作用；心可主神，亦有助治療心脾兩虛及心腎不交之失眠；腎可減少晚上夜尿頻仍之情況，及治療因心腎不交引起之不寐；肝有助控制緊張情緒，又因其與臟腑表裏之關係，可針對肝郁化火及心膽氣虛之失眠症；脾有助改善心脾兩虛之情況，亦因其健胃功能而對胃氣不和及痰熱內擾引致之失眠有正面影響；至於皮質下及枕，前者可調節大腦皮質之興奮狀態及抑制失調作用，後者則有助改善因失眠而引起之頭痛及暈眩症狀。臨床上，只要在選取之穴位上加以變化，耳療亦可改善抑鬱症伴隨之失眠情況。此研究之結果顯示了磁珠對穴位帶來之刺激，當磁場通過經絡穴位發生作用時，可以調節機體功能，從而改善老人失眠症。



作者: 孫桂萍博士

香港理工大學護理學系副教授



信義男爵樂團

學習爵士樂，不再是遙不可及的夢想

信義會會於9月22日假香港文化中心舉行第一屆「信義男爵樂團」畢業音樂分享會，演出的80位第三齡男士(50歲或以上)，一年來兄弟同心，跨越重重挑戰，為自己、為身邊的人，奏出未算完美，卻令人動容的爵士樂章，向社會證明他們仍然熱血，第三齡生命也可別具意義。

第二屆「信義男爵樂團」已經展開，全年計劃包括爵士樂器訓練(長笛、電子琴、敲擊樂及爵士鼓、單簧管、小號/長號及色士風)、樂團排練演出以及男爵俱樂部，一班男爵學員已經準備就緒，以迷人的爵士樂符，熱暖社區不同角落。

查詢：

基督教香港 信義會
善學慈善基金關宣卿愉翠長者鄰舍中心
電話：2630 7070 傳真：2630 7123
網址：<http://www.elchk.org.hk/service/>
電郵：ycnec@elchk.org.hk



聖雅各福群會

「無憂通」電聯關顧服務 365天無休的守護

「自己一個人住又患有心臟病，常常擔心會一睡不醒，想到萬一等到屍體發臭腐爛才被發現，就很難過。」獨居無依的陳婆婆把內心擔憂與社工分享。

事實上在報章久不久就看到一些獨居無依的長者，因病身放在家中，直至身體腐爛發出異味，才被鄰居發現報警破門入屋。為分擔獨居無依長者為突然在家身故的擔憂，讓他們離世時同得尊嚴，本會推創辦嶄新服務 - 「無憂通」電聯關顧服務。

服務目的：

1. 對獨居無依、缺乏支援的長者，作出主動「生命追蹤關顧」
2. 強化長者的支援網絡，減少因孤單而產生恐懼
3. 令長者能掌握最新資訊，及早為其生活作出調適和準備

對象：

獨居無依、缺乏支援的長者、長期或晚期病患者

服務內容和特色：

運用先進的通訊系統，每日定時致電參加者
無需安裝、操作簡便
以主動的方式追蹤長者每日狀況，關顧其生死
義工於長者的生日和節日進行探訪，使他們感受人間溫情

申請辦法：

透過社工轉介或致電2835 4384申請



明瞭無依者心底憂慮，透過定時的「關顧通電」，令他們感受關愛，安枕無憂，安享尊嚴的生活



香港老年學會

香港老年學會

HONG KONG ASSOCIATION OF GERONTOLOGY

香港護老者支援中心由香港余兆麒醫療基金贊助，旨在為護老者提供家居照顧及社區支援服務，讓他們掌握照顧長者的技巧，以提高體弱長者的身體機能及生活適應能力，同時紓緩護老者在照顧上的壓力。

各種輔助器具簡介

- 起居飲食器具
- 助行用具
- 扶抱輔助器具

各種病症照顧手冊

- 中風
- 柏金遜病
- 一般痛症
- 老人痴呆症

服務提供

- 照顧者技巧輔導及諮詢服務
- 復康用品借用及代購服務
- 提供或轉介合適社區支援服務
- 照顧者技巧訓練講座

自我照顧輔助器具簡介

日期：2013年1月18日(星期五)上午10:30 - 12:00
地點：香港老年學會 香港護老者支援中心
九龍尖沙咀金巴利道33-35號金巴利中心一樓全層
講者：趙迪芬女士(職業治療師)
費用：全免

*如欲報名參加，敬請於舉辦日期前兩星期，以電話登記及留位。

電話：2775 5756 傳真：2775 5586
電郵：info@hkag.org 網址：<http://www.hkag.org>

「藝」天地

張耀祠在馬鞍山長者地區中心是公眾公認的攝影師及電腦神童，他自2004年開始成為中心會員後便不斷為中心的大小活動擔當攝影師，包括每年延開200席的團年飯、嘉年華會、旅行及中心各大小活動！除卻他的攝影技術十分出色外，他更不時捕捉其他長者的特別神態和景況，更會把相片放入電腦加以剪裁，配上文字並加上音樂，在中心播放給長者欣賞，加上他為相片作詳細描述，令長者及中心各人均有美好的回憶！

姓名：張耀祠
 (信義會馬鞍山長者地區中心會員)
 年齡：69歲
 專長：攝影

者「藝」天地徵稿

本版者「藝」天地開放投稿，假如你是60歲或以上之長者，也有一些個人專長(如攝影、手工、收藏等)，欲與本刊之讀者分享，歡迎把300字的稿件連同個人資料及相關相片投稿至scc@elchk.org.hk或郵寄至沙田秦石邨石玉樓3樓341-360號基督教香港信義會沙田護老坊收。



編者話

今期主題是「金齡男女多精采」，信義會近日進行了一個關於金齡男女的問卷調查及聚焦小組，看看他們認為豐盛人生的要素，結果發現健康依然在首位，反而他們對金錢看得較輕，而學習新事物、生命有意識、志同道合原來對金齡人士更加重要，究竟你是否認同呢？今期很榮幸訪問了馬麗莊教授分析金齡人士的需要，馬教授精闢的見解也印證了我們的分析，請各位切勿錯過。在此祝各位讀者擁有精采人生下半場，也祝各位讀者在2013年精采快樂！

2013

督印人：陳靜宜 編輯小組：黃翠恩，劉翀，李貴，李鳳儀，吳令衡，梁美娟，鄧光宇，馬慧貞，陳志強

聯絡：沙田多元化老人社區服務中心 地址：沙田瀝源邨貴和樓123,125-140號地下 電話：2691 7163 網址：<http://www.elchk.org.hk/service>



基督教香港信義會 長者綜合服務

信義耆樂坊

以人為本 處處顯關懷

如不欲收到此刊物，可致電 2691 7163

印刷品

如未能投遞，請寄回沙田瀝源邨貴和樓123,125-140號地下 沙田多元化老人社區服務中心