

共創生命傳奇



地址：西貢樟木頭北年華路
電話：21449969 傳真：21449906
電郵：hhfsb@helpinghand.org.hk

督印人：陳錦芝
編輯：黎惠貞、袁嘉璐



社會福利署資助服務
Subsidized Service by
the Social Welfare Department

伸手寄語

致各位伸手助人協會畢尚華神父護老頤養院
院友、家屬及同工：



很高興能透過這份半年一度的院訊，與大家再次聯繫。回顧過去數月，我對我們共同建立的活力社群深感自豪與感恩。每一位院友、同工及家屬都在當中擔當著不可或缺的角色，讓伸手助人協會成為一個充滿關懷與啟發的地方。

各位院友，你們持續以行動展現，晚年生活不代表就要慢下來，而是在人生下半場繼續探索、積極參與及擁抱喜悅。透過藝術、音樂、友誼與運動，你們所展現的活力充分證明，生命的每一個階段都蘊藏著無限可能與機遇。

特別值得慶賀與肯定的，是本會多年來持續舉辦的「全港長者硬地滾球大賽」。此項活動由最初一項簡單的比賽，逐步發展成為具標誌性的盛事，現已成為全球最大型的長者硬地滾球賽事--這項得來不易的成就，全賴各位多年來的熱情參與。硬地滾球早已超越比賽本身，承載著長者的堅毅精神、彼此之間的深厚連結，以及正向而健康的競技文化。

同時，我們亦為院友們對匹克球日益增長的興趣感到振奮。隨著越來越多長者參與其中，我們期待未來能舉辦更多匹克球活動及比賽，進一步擴展長者參與的機會，所以請大家繼續投入參與，享受運動的樂趣！

我謹此衷心感謝我們專業而盡心的員工團隊，感謝你們每天以愛心與耐心照顧院友，在相互扶持中建立的深厚情誼，總是令我深受鼓舞。我們將繼續致力提升長者的安全性、舒適度與整體福祉。

此外，我亦要向伸手助人協會畢尚華神父護老頤養院院長陳錦芝女士及其團隊，以及所有義工、支持者和家屬致以誠摯的謝意。讓我們繼續攜手同行，讓院友生活不僅於安穩，更要活出豐盛人生。

行政總裁 麥履善

院長的話

院長 陳錦芝女士



「共創生命傳耆」——是我每日踏進院舍大門時，在心中默念的一份承諾。究竟是「照顧」著一班長者，還是「同行」著一班生命老師？答案，很清楚——我們服務的唔不只是長者的身體，而是一個個載滿故事的靈魂。

我對服務對象的三個態度：

一、視「老」為「師」

每一位院友，都是一本活生生的歷史書。他們行過的路、捱過的苦、笑過的甜，都是我們最寶貴的教材，亦是「值得細讀的生命」。每次聽到你們分享都會帶着「學生」的耳朵。

二、尊「異」為「常」

每人有不同的脾性、習慣、背後的傷痕同牽掛。有人喜歡靜，有人愛熱鬧；有人記性變差，有人還精靈過以前。我的價值觀是不強求劃一，而是欣賞差異。安老不是倒模工程，而是園藝——每朵花有著不同姿態，我們的責任是提供合適的土壤。

三、以「共」代「替」

「共創」兩個字，對我很重要。我不相信「我幫你」或「我照顧你」——單向關係會削弱長者的主體性。我相信是「我同你一齊」：你行得慢，我陪你慢；你想試新東西，我陪你試；你掛住舊時，我陪你記。服務不是代替你做，而是支持你做；不應奪走你的選擇權，而是擴闊可能性。

我想同每一位院友講：你們被邀請到這裡，與我們一齊延續生命的故事。你們的過去，我們來不及參與；但你們的現在和未來，我承諾會用最大的誠意，同行共創。

老，不是夕陽，而是另一種晨光。我們一齊，將畢院變成傳遞生命溫度的「耆」妙基地。

歡迎新院友



我是黃惠卿，好開心入住後大家為我慶祝生日。



我是洪金花，在印尼出生，喜歡練習書法。



我是謝彩雲，喜歡嘗試各式活動，好高興認識大家！



我是鄧寶昌，喜歡參加硬地滾球和一盅兩件。



我是何玉珍，入住後愛上硬地滾球活動。



我是黎綺媚，最愛外出飲茶。



我是姚惠文，歡迎大家與我傾談。



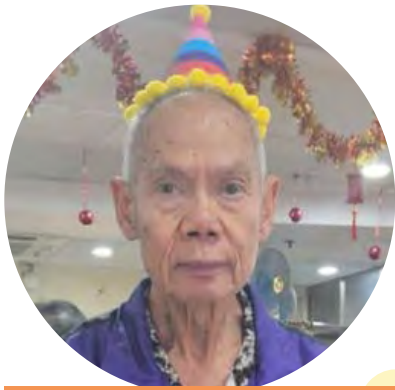
我是周笑，喜歡參加手工小組。



我是陳榮英，喜歡聽國語歌及吃海南菜。

我是羅佩鴻，最喜歡聽音樂及飲茶。





我是鄧國柱，歡迎大家找我傾偈與我做朋友！



我是何燦堯，為人比較文靜，喜歡看電視和休息。



我是楊筠雅，喜歡聽歌，十分期待參與一年一度的榴槤大會。



我是陸耀鏞，最近嘗試參與硬地滾球，請大家多多指教。



我是藍來娣，惠州出生，說客家話，喜歡聽國語歌。



我是陳襯榕，喜歡做義工、聽收音機及粵語經典金曲。



我是黃碧鳳，是受洗基督徒，最喜愛讀經祈禱，歡迎大家與我談論信仰。



我是勞瑞意，澳門出生，喜歡吃腸粉、飲沙士汽水和打麻雀；喜愛散步和飲食活動。



我是朱古力，最近加入這個大家庭，最喜歡食野同瞓覺，請大家多多指教！

畢家新天地

健康監測手錶

為這款智能手錶為無創葡萄糖監測系統(CGM)，減少頻繁採血的負擔，同時可測量多項生理指標：包括血壓、心率、血氧、ECG 心電圖以及呼吸率等，並生成健康週報，幫助使用者掌握身體狀況變化的趨勢。



便攜式智能洗浴機

這款設備專為長期臥床、行動不便或術後康復人士設計，讓護理人員無需搬動患者，即可在床上完成全身洗頭與洗澡的工作。



畢家大使

除了新設施，新年度畢院亦選出新一批院友諮詢委員會成員，透過定期會議給予院友代表發表對院舍服務意見的機會。



本年度亦將透過讓院友擔任院舍「形象大使」，鼓勵長者發揮所長，積極參與會方活動，同時提升自信及自我價值，增加長者對院舍的歸屬感與參與感。

綠綠無窮小花園

本院持續優化小花園，讓院友、家屬到花園進行日光浴時感受生氣勃勃的感覺。



硬地滾球訓練場地

為推廣本會硬地滾球活動，院舍為木板地翻新油漆，為院友安排進行交流及友誼賽，以備戰全港長者硬地滾球大賽。



離床警報器

為有需要長者的床位提供跌倒監察，當長者離開感應墊時，監察器會發出警報聲，提醒護理人員前往協助。



家事知多少



自動轉賬零用金及收費計劃

為簡化行政程序及節省家屬存款時間，本院將於2026年6月1日起以自動轉帳收取每月租膳費、零用金及各項收費計劃，轉帳日期分別為每月10日(租膳及收費計劃)及20日(增值預繳零用金之差額)。因應新計劃推行，日後如院友購買價錢較高之復康用品，職員將聯絡保證人商議處理款項及送貨安排。尚未完成簽署自動轉帳文件的親友請聯絡負責社工協助跟進。



新院勘察工程

本會將於樟木頭綜合服務園位置興建一所新院舍，勘察工程已於今年四月完成。日後建院工程展開時，請親友留意指示，切勿進入工地範圍，以免發生危險。



生命之旅

本院多年來透過院友及親友會議、講座、外出參觀及彩虹之旅推行生死教育活動，旨在讓院友認識生前規劃及與家人溝通的重要，達致樂享耆年。院方定期舉辦彩虹仙子日，由院長帶領下聯同各部門同事進行個別關愛活動。除在大廳活動之院友，更會為需在房間長期臥床的院友提供較細緻的舒緩照顧，過程中配以主題音樂，助院友放鬆心情。此外，本院現與賽馬會安寧頌－「安寧在院舍」計劃合作，期望為居於院舍內的晚年院友提供紓緩及臨終照顧服務，讓他們圓滿地走完人生旅程。



服務使用者意見調查

2026年度院友/親友意見問卷調查將於7月進行，冀盼是次調查能夠讓院友及親屬通過問卷表達意見，讓院舍能進一步瞭解及跟進院友和親屬的想法和期望。問卷調查以不記名方式進行，鼓勵院友及親屬積極參與。

院友活動基金

本院設有「院友活動基金」，基金主要用以資助院友的活動費用及為院舍添置醫護器材/活動用品，基金主要來源自善心人士的贊助。基金每月收支報告均會由社工於每月的院友會議中報告，亦會張貼在樓層的報告板上供院友及親屬查閱。為使基金能持續地運作，歡迎各位院友和親屬慷慨捐助，有意者請聯絡樓層社工。



社福部帶領院友到小花園做伸展運動及健腦操，維持長者的身體能力及減慢認知障礙。

康健園地

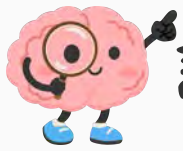


康文署外展教練到院舍與院友一起做伸展毛巾操、按壓海綿波波訓練小手肌，提高長者對運動的認識，鼓勵他們積極參與健體運動，了解常做運動對身體健康的好處。



職業治療部提供小組及個人訓練模式，主要針對維持長者的認知能力、上肢、小手肌及自我照顧能力。多元化的小組包括園藝、手工、烹飪、懷緬、認知、八段錦等，訓練同時給予長者展現才藝的機會。個別訓練亦會按治療師評估後因應個別能力需要安排合適的內容。





認知障礙症-非藥物治療



以下方法可預防及延緩認知障礙症，已經有好多研究證明非藥物治療可以幫助腦袋保持清醒、心情更好、日常生活更開心！「以人為本」提升生活質素。

01. 每日活動身體



- 快步行、室內踏步
- 椅上伸展、太極
- 平衡、阻力訓練

好處：行得穩、瞓得香、心情靚、腦袋清楚



02. 日常生活小事

- 自己澆花、摺毛巾、擦桌子
- 每日睇日曆、知今日係星期幾
- 參加院舍社交小組、活動
- 參與成為義工
- 均衡飲食(少油鹽糖)

好處：有成就感，生活有規律



03. 藝術與表達式介入



- 藝術治療、手作
- 講新聞、唱老歌
- 講舊時故事、生命回顧
- 聽熟悉的老歌、跟住拍手

好處：減少煩躁、容易開心、語言表達順暢啲



04. 刺激腦袋遊戲

- 玩簡單紙牌、麻將
- 拼圖、數數字
- 講新聞、講舊時故事

好處：改善記憶、專注、執行功能



帶領老友記回家

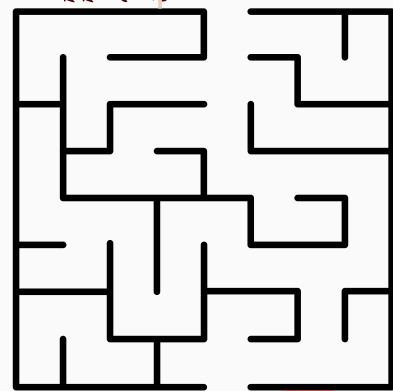


05. 其他更多的方法



- 感官與環境介入
- 提示性環境設計（清晰標示、光線）
- 為照顧者提供照顧技巧訓練
- 情緒支援與資訊提供

好處：友善環境生活、減輕照顧壓力



「腦袋同身體都要郁動，先至越來越精神！」 大家一齊努力，開開心心過每一天！

"While no one can change the outcome of dementia, with the right support you can change the journey."





2026-2027年度 活動計劃

踏入「腦有共鳴」年度計劃的第二年，本院繼續策劃多元化的活動，照顧長者院友身、心、社、靈的獨特需要，建立認知障礙共融的院舍環境，並推動院友、親友及相關團體關注精神健康，讓長者在院舍中活出充實而有尊嚴的晚年生活。

身

活動推介：醒晨健腦操、硬地滾球交流、健康專題講座 等
目的：幫助院友強身健體、促進大腦活躍及維持身體機能，同時結合健康教育及個人儀容照顧，提升院友對健康議題的認知與關注自身健康意識。

活動推介：綠野時光、音樂治療小組、動物醫生、復康小組 等
目的：為院友提供多元感官刺激與懷舊療愈體驗，有效幫助院友放鬆身心、抒發情感，減輕負面情緒、累積正面經驗，強化心理韌性與情緒穩定。

心

社

活動推介：義工探訪、節慶活動、美食大會、愛老大排檔、季度生日會等
目的：鼓勵院友積極互動、分享及參與，促進院友互相接納、拓展社交圈子、推動跨代共融，強化院舍歸屬感與人際支持。

活動推介：信仰探索、彩虹仙子、生命耆望系列活動 等
目的：引導院友思考人生價值、晚年規劃及安寧療護等議題。同時幫助院友以正面態度回顧人生，減低對死亡及晚期生活的疑慮，尋找內在力量與心靈平靜。

靈

心

腦友共鳴

本院策劃認知障礙共融的小組活動，藉多元化形式（包括遊戲、感官刺激、園藝、陽光、音樂、動物、食物製作等元素）促進不同認知能力程度院友正面交流的機會，同時過程中鼓勵長者發揮獨特創意和能力，並為長者提供全新的生活體驗，幫助長者院友活出豐盛耆年。





藝術中環 & 摩天輪



香港故宮博物館



獅子會西貢嘉年華



飛行服務隊



馬鞍山/烏溪沙飲茶



石門生命之旅: 認識綠色殯葬



身



椅子瑜伽體驗

躍動鄰舍運動日



兒童探索博物館



添馬公園軟餐午宴



匹克球體驗

靈



外出曲奇義賣



下半年將繼續策劃人一世物一世、耆趣外遊、畢家大旅行等各式精彩外出活動，計劃遊覽歷史博物館、香港太空館、迪士尼樂園、酒店自助餐...敬請期待！

節慶同賀



感謝麥國強先生、關浩揚先生、王維德先生、香港紀律部隊義工隊、獅子山下同學會蕭國雄先生、中銀國際義工隊、欣韻合唱團、香港關懷力量、光明地產等嘉賓及義工團體鼎力支持本次團年飯活動。



節慶同賀

中信證券除了向本院捐助端午鹹肉粽，更派代表與本院院友一同包粽，共慶端午佳節。



美食大會讓院友足不出戶仍能品嚐特色應季食品，包括榴槤、西瓜、賀年糕點等，其中今年的榴槤大會獲東豐水果一眾同事鼎力支持，讓院友在熱鬧歡樂的氣氛中感受榴槤飄香。



除了每季舉辦一次的生日會，院舍亦會不定時為院友及親朋好友舉行簡單而隆重的生日派對，一同分享喜悅，更有為百歲長者安排特別的生日攝影，留下珍貴一刻。



各界展關懷



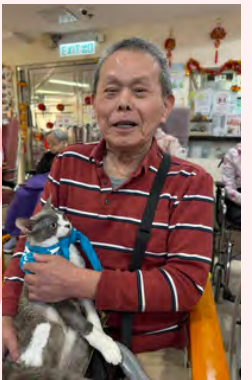
衷心感謝各界團體到訪，充實長者院舍生活(排名不分先後):

東華三院賽馬會大角咀綜合服務中心、小童群益會、香港浸會大學附屬學校王錦輝中小學、
香港中文大學專業進修學院、中華基督教會銘基書院、宣道會鄭榮之中學、潮州會館中學、
明愛馬鞍山中學、啟新書院、富安浸信會等



跨界送溫馨

同時感謝一直以來為我們服務的基督教許傳道及黃牧師、馬鞍山天主堂、譚生譚太及少芳、生命故事等義工，為院友提供長期靈性上的支持。而部份受精神病患困擾或認知障礙影響的院友容易出現焦慮、不安、抑鬱等情緒反應，動物醫生的定期到訪不但能夠讓長者有新鮮的人生體驗，更能藉此感受到不一樣的溫暖與療癒。



食得富足

#齊齊生日食蛋糕



#港式懷舊糕點



#呂太捐贈精美點心



#美食大會芒果布甸



#第一次試無酒精啤酒



#軟餐便當及端午粽



#每年一度榴槤大會

#軟餐一樣食得開心



#善長捐贈端午加餸

硬地滾球健體計劃2026

第一擊：會方同樂日

7月11日：護老院硬地滾球同樂日

7月18日：老人之家硬地滾球同樂日

與機構其他單位的長者交流切磋，
積極備戰，蓄勢待發！

第二擊：全港長者大賽

10月27日 強勢登場

超過300位來自全港長者機構的健
兒分三個組別比賽，競逐獎項！



滾動精彩 劃破界限



魔力橋同樂日

魔力橋是一種廣受歡迎的棋牌活動，透過簡單數字組合，訓練長者邏輯思維與手眼協調，增進社交同時，更有效預防認知退化。

本會多年來致力於院舍推廣魔力橋活動，並將於7月舉辦「魔力橋同樂日」，進行跨單位的交流。



安寧在院舍

賽馬會安寧頌

JCECC

Jockey Club End-of-Life Community Care Project

賽馬會安寧頌 - 「安寧在院舍」計劃獲香港賽馬會慈善信託基金捐助，為有需要接受生命晚晴照顧的院友提供服務，讓他們圓滿地走完人生旅程。從2026年5月開始，由基督教靈實協會的「安寧在院舍」專業團隊（下稱「團隊」）與畢院攜手提供服務，我們感恩能藉此機會向各位介紹這項計劃。

服務內容及特色：

- 1 重視溝通，鼓勵及尊重院友自決，共同參與「預設照顧計劃」之制訂及執行，讓院友及其家屬可以參與有關之醫療決定，有尊嚴地離世。
- 2 團隊與院舍、醫管局社區老人評估小組(CGAT)三方緊密合作，透過定期探訪和持續評估，為院友提供適切的護理照顧
- 3 支援院友家屬及照顧者，協助其預備及面對至親的離世，掌握相關資訊、珍惜共處的時光、好好話別，亦適時提供哀傷輔導服務。
- 4 當參與計劃的院友進入生命倒數時刻，團隊及院舍會讓合適的院友入住設有特別配套設施的「安寧房間」，安排計劃醫生每天到診及外聘護士提供廿四小時照護，也讓家人陪伴在旁；讓院友安詳圓滿地走完人生最後旅程。
- 5 提供院舍同工培訓，推動晚晴教育及專業諮詢支援服務，與院友和家屬一同從生老病死中領略生命智慧，能夠愛得及時、未雨綢繆、晚晴無憂。

讓愛延伸：認識院舍安寧房

院舍的「安寧房」，是一個專門為走到生命最後階段的長者而設的獨立、舒適空間。在傳統醫院環境中，由於規矩和儀器較多，家人很難好好陪伴長者。但在院舍的安寧房內，限制減少了，讓家人能為長者實踐那些看似微小卻至關重要的心願——無論是四代同堂的陪伴，還是像美甲這樣溫柔的貼心關懷。

安寧頌團隊會一直同行，陪伴長者有尊嚴地走完人生最後旅程，同時也撫慰家屬的心靈，以專業與關懷守護每個家庭的圓滿。

本頁內容由安寧在院舍計劃團隊提供



團隊為畢院同事進行員工培訓



團隊探望院友



團隊參觀畢院安寧房間

安享晚年系列 生命彩虹

生命故事義工培訓及訪談服務

機構持續推動為院友撰寫生命故事，以助整合人生重塑生命意義，從而感受圓滿人生。畢院至今訓練共34位生命義工，透過「生命智慧」桌遊，以玩樂形式暢談生命片段，在輕鬆自然的氣氛下分享生命意義和價值觀，成功提升院友心情及生活素質之餘，同時推動跨代共融，亦令年輕義工了解長者面對生命挑戰的堅強心態。



2026首個「彩虹仙子日」



新年度「彩虹仙子隊」再次出動，為共183

位院友進行個別關懷。是次活動除一貫的花露水、輕柔按摩、彩色花束、播放主題曲「問我」外，更採用了香茅味潤膚油，讓院友體驗到清新熟悉的香味，還請來大頭公仔以多元感官送上溫暖關懷；由於接近復活節，仙子隊特別準備可愛頭飾，連卧床院友變身「兔女郎」、「羊咩仔」後都綻放笑臉，加上仙子隊以加油彩球落力打氣，成功為院友拍下充滿動感的造型照，為愉悅輕鬆的開心時刻留下美麗回憶。除院友的笑臉外，首次參加的仙子隊員活動後讚歎「仙子日原來咁開心！」。活動象徵跨部門團隊晚期照顧邁向新里程，期待未來再創佳績，為院友締造開心時光。

生命教育講座：認識綠色殯葬

畢院致力鼓勵院友積極作出生前規劃，掌握晚期照顧、後事安排的資訊，實踐「我有得揀」的自主精神；努力成為「規劃達人」是贈予至愛家人的珍貴禮物。院舍在食環署的協助下，邀請到社企「一切從簡」代表沈姑娘主講「認識綠色殯葬」講座，為合共117位院友及家屬講解紀念花園/海上撒灰等環保殯葬概念，當中詳述政府政策、申請辦法、登記名冊，以及介紹最新的石門靈灰安置所及紀念花園的無煙設施、永愛園、頌禮室的運作流程及配套服務，成功引起出席者對綠色殯葬安排的興趣，吸引了其中27位報名參加「生命鼓掌之旅」活動。

「生命鼓掌之旅：參觀石門紀念花園」活動

「願生如夏花之絢爛，死如秋葉之靜美」* 是新年度「生命鼓掌之旅」打響頭炮的主題詩句，以參觀石門靈灰安置所及紀念花園活動揭開序幕：實地考察親身掌握環保殯葬及嶄新動感的思念模式的各種知識和背景資料，為生前規劃作好適切的準備。是次活動共有35人參加。



*「願生如夏花之絢爛，死如秋葉之靜美」出自諾貝爾文學獎得主印度詩人泰戈爾《飛鳥集》，表達了對生命熱烈與豁達的態度：人生應當像夏天的花朵般璀璨耀眼，逝去時則像秋天的葉子般安靜唯美，鼓勵人們熱愛生活，坦然接受生命的自然循環。

捐贈及贊助鳴謝

衷心感謝以下善長慷慨捐助，為院友送上關懷、傳遞愛心，支持本會服務。
(排名不分先後)

雅士圖國際幼稚園暨幼兒園
丹尼小熊曲奇
張桂生先生
呂太
富臨集團
美國婦女會
九龍海逸君綽酒店
禮德齊伯禮律師行
信和集團
凌釗城先生
港基時尚集團
中信證券
東豐水果貿易有限公司
海通國際
Overlook Investments Limited

日常用品及福食
曲奇
乳豬、果蓉軟餐
精美點心
禮物包
精美聖誕禮物
聖誕大餐
福袋
蘿蔔糕、椰汁年糕、端午粽
農曆新年賀年禮物
洗手盆及座廁
端午鹹肉粽、燒豬
新鮮應季水果
「人一世物一世」活動
精緻軟餐、音樂治療小組



捐款鳴謝

衷心感謝以下善長慷慨捐助，為院友送上關懷、傳遞愛心，支持本會服務。
(排名不分先後)

李華蓮女士 許詩雅女士 洪詩琪女士 謝燕玲女士
謝賢女士 葉麗如女士 蕭國雄先生 黃文忠先生
胡翹中先生 黎嘉敏女士 鄭國榮先生 張桂生先生
陳惠英女士 譚司徒麗清女士

捐款表格

本會長者能樂享豐盛晚年，實有賴你的關懷及支持。
如欲捐款，請填妥並交回以下表格，謝謝！

我願意捐助

☐ 予本院舍之「院友活動基金」作為資助院友活動用途

☐ 予「伸手助人協會」作為營運經費，以照顧有需要的長者

金額：☐ HK\$100 ☐ HK\$200 ☐ HK\$500 ☐ HK\$1,000 ☐ 其他金額HK\$_____

捐款者資料：

中文姓名：_____ (先生/太太/女士/小姐) 英文姓名：_____

公司名稱（如適用）：_____

聯絡電話：_____ 電郵：_____

通訊地址：_____

(捐款滿港幣一百元或以上，可獲發收據以向香港稅務局申請扣減稅項。)

捐款方法：

- 直接將現金交至本院 或
- 將捐款存入本會恒生銀行戶口號碼：262-346083-001(請將入數紙寄回本院) 或
- 將劃線支票寄至本院，抬頭請寫【伸手助人協會】 或
- 以電子支付方式即時捐款：進入本會網站 www.helpinghand.org.hk 「即時捐助」，便可使用信用卡、PayPal或PayMe作即時捐款，謝謝！



*以上個人資料只供寄發收據、聯絡及鳴謝之用，如有查詢請致電2144-9969與本院聯絡。

歡迎院友和親友透過電話、電郵、郵寄或親臨本院等方式
向本院提出寶貴意見

肇慶院舍新動態

綜合社會保障援助長者入住廣東院舍試驗計劃

香港政府於2025年10月1日推出由關愛基金資助的「綜合社會保障援助長者入住廣東院舍試驗計劃」，計劃為期三年，旨在資助選擇赴粵養老的綜合社會保障援助（綜援）受助長者入住指定安老院#提升生活質素。每名合資格長者除每月繼續領取綜援標準金額之津貼外，更額外獲得每月港幣5,000元資助，名額共1,000個。本會之肇慶護老院為此計劃之指定安老院，合資格長者可入住肇慶院舍之安老宿位四人、雙人或單人房。

配合長者對院舍住宿照顧資助服務的持續需要，「廣東院舍照顧服務計劃」亦繼續為正在香港輪候資助護理安老宿位並有意在內地養老的長者提供多一個資助服務的選擇。

如有興趣了解上述各項計劃，或有興趣體驗肇慶護老頤養院的朋友們，快點與我們聯絡吧！

#「廣東院舍照顧服務計劃」下的安老院



跨境護老25載 頤養安居新典範

